



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**GENÇ YETİŞKİNLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE PSİKOLOJİK
ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÜST BİLİŞİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep ÇEBİ

**Lefkoşa
Ocak, 2023**

Zeynep ÇEBİ

GENÇ YETİŞKİNLERDE DİJİTAL
OYUN BAĞIMLILIĞI İLE
PSİKOLOJİK ESNEKLİK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÜST BİLİŞİN
ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

GENÇ YETİŞKİNLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE PSİKOLOJİK
ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÜST BİLİŞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep ÇEBİ

Tez Danışmanı


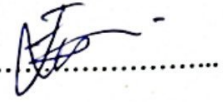

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Lefkoşa

Ocak, 2023

Onay

Zeynep ÇEBİ tarafından hazırlanan “Genç Yetişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı İle Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Üst Bilişin Aracı Rolü” başlıklı bu çalışma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Ayşe BURAN	
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Ece MÜEZZİN	
Danışman:	Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

20/01/2023

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

20/01/2023
Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü


Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Zeynep ÇEBİ 20/01/2023

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmam süresince moral, sevgi ve güven duygusuyla beni destekleyen annem Özlem Keser, babam Dr. Mustafa Keser ve biricik kardeşim Defne Keser'e: Ayrıca, Tecrübelerini ve bilgi birikimlerini her zaman benimle paylaşıp yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşım Ceren ELMAS ve Şükrü AYYILDIZ'a teşekkür ediyorum. Yaşamımın her anında her koşulda özverisini esirgemeyen; yorulduğum her an omzunu, pes ettiğim her an desteğini ve başaracağıma dair olan inancını bu süreçte hat safhaya çıkardığı için çok kıymetli eşim Ozan ÇEBİ'ye sonsuz teşekkürler.

Yanısıra bu süreçte; küçücük bir hücre olarak başlayan yaşam serüvenine günden güne büyüyerek bana önce aynı bedende ve daha sonra yanıbaşımında eşlik ettiği için oğlum Çınar ÇEBİ'ye sonsuz ve en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Bu teşekkürün yorulduğunda pes etmemesine öncülük etmesi; başarının özenle ve azimle adımlar atarak yakalanabileceğine dair bir örnek olması dileklerimle.

Zeynep ÇEBİ

Öz**Genç Yetişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı İle Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Üst Bilişin Aracı Rolü****Zeynep ÇEBİ****Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı****01-2023, 75 sayfa**

Araştırmanın amacı genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide üst bilişin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın evrenini KKTC’de bulunan genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Amaçlı örnekleme yönteminin ölçüt örnekleme metoduyla seçilen 20-30 yaş grubu 518 genç yetişkinden oluşmaktadır. Seçilen örneklem grubuna çevrimiçi iletişim kanalları kullanılarak Google Forms çevrimiçi anket yöntemi ile ulaşılmıştır. Araştırmada veri toplamak için Sosyo-demografik Bilgi Formu, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Üst Biliş-30 Ölçeği kullanılmıştır. Gerekli istatistiksel analiz yöntemleri uygulanarak ulaşılan araştırma bulgusunda internet oyun oynama bozukluğu puanları ile psikolojik esneklik puanları arasında negatif yönlü; üst biliş puanları arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. İnternet oyun oynama bozukluğu puanları arttıkça psikolojik esneklik puanları azalmakta, üst biliş puanları ise arttığı sonucuna varılmıştır. Psikolojik esneklik puanları ile üst biliş puanları arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik esneklik puanları arttıkça üst biliş puanları azaldığı görülmüştür. Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığı konusunda düzenlenecek psikoterapi uygulamalarında psikolojik esnekliğin bir araç olarak kullanılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun Bağımlılığı, Psikolojik Esneklik, Üst-Biliş

Abstract**The Role of Upper Cognition in The Relationship Between Digital Game Addiction and Psychological Flexibility in Young Adults****Zeynep ÇEBİ****Msc, Department of Clinical Psychology****01-2023, 75 pages**

The aim of the study is to examine the mediating role of metacognition in the relationship between digital game addiction and psychological flexibility in young adults. The population of the research consists of young adult individuals in the TRNC. The sample of the study consists of 518 young adults in the 20-30 age group selected by the criterion sampling method of the purposive sampling method. The selected sample group was reached with the Google Forms online survey method using online communication channels. Socio-demographic Information Form, Internet Gaming Disorder Scale Short Form, Psychological Resilience Scale and Metacognition-30 Scale were used to collect data in the study. In the research finding, which was reached by applying the necessary statistical analysis methods, there was a negative correlation between internet gaming disorder scores and psychological flexibility scores; positive correlations were found between metacognition scores. It was concluded that as internet gaming disorder scores increase, psychological flexibility scores decrease and metacognition scores increase. Negative relationships were found between psychological flexibility scores and metacognition scores. It was observed that as the psychological flexibility scores increased, the metacognitive scores decreased. In this context, it can be suggested to use psychological flexibility as a tool in psychotherapy practices to be organized on digital game addiction.

Keywords: Digital Game Addiction, Psychological Flexibility, Top-Classification

İçindekiler

Onay.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Etik İkelere Uygunluk Beyanı	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Teşekkür.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Özet.....	iHata! Yer işareti tanımlanmamış.
Abstract.....	v
İçindekiler	iHata! Yer işareti tanımlanmamış.
Kısaltmalar.....	x

BÖLÜM I

Problem Durumu.....	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar	4
Araştırmanın Önemi	4
Sınırlılıklar.....	5
Tanımlar.....	5

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırma	6
Bağımlılık.....	6
Dijital Oyun Bağımlılığı.....	7
Psikolojik Esneklik	10
Biliş.....	11
Üst Biliş	12
Üst Biliş Modelleri.....	14
Brown’ın Üst Biliş Modeli	14
Paris ve Winograd’ın Üst Bilişi.....	15
Wells’in Üst Biliş Modeli	15
İlgili Araştırmalar	15

BÖLÜM III

Bulgular	20
Araştırmanın Modeli.....	20

Evren ve Örneklem	20
Veri Toplama Araçları	22
Kişisel Bilgi Formu.....	22
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (İOOBÖ-KF).....	22
Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)	23
Üst Biliş-30 Ölçeği (ÜBÖ)	23
Veri Toplama Süreci	24
Veri Analizi.....	24

BÖLÜM IV

Bulgular	26
----------------	----

BÖLÜM V

Tartışma.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
---------------	---

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler	37
Sonuçlar	37
Kaynakça	40
Ekler.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Ölçek İzinleri	60
Öz Geçmiş.....	63
İntihal Rapor Oranı	64
Etik Kurul Onayı.....	64

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Özelliklerine Göre Dağılımı.....	21
Tablo 2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Üst Biliş Ölçeğine Ait Betimsel Değerler.....	25
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	26
Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.	26
Tablo 5. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.	27
Tablo 6. Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	28
Tablo 7. Medeni Duruma Göre İş Motivasyonu Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırması	28
Tablo 8. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	29
Tablo 9. Katılımcıların Günlük Dijital Oyun Oynama Süresi Durumuna Göre İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	30
Tablo 10. Katılımcıların Günlük İnternet Kullanım Süresi Durumuna Göre İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	30
Tablo 11. Katılımcıların İnternet Oyun Oynama Bozukluğu, Psikolojik Esneklik ve Üst Biliş Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları..	31

Kısaltmalar

BDT	:Bilişsel Davranışçı Terapi
ESRB	:Eğlence Yazılımları Değerlendirme Kurulu
İOOBÖ-KF	:İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu
KKT	:Kabul ve Kararlılık Terapisinin
KKTC	:Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
PEGI	:Pan-Avrupa Oyun Bilgi Sistemi
PEÖ	:Psikolojik Esneklik Ölçeği
SGT	:Sanal Gerçeklik Terapisi
SPSS	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
TDK	:Türk Dil Kurumu
ÜBÖ-30	:Üst Biliş-30 Ölçeği

BÖLÜM I

Giriş

Çağımızda insanlar gün içinde birden çok aktivite ile vakit harcamaktadır. Özellikle akıllı telefonlarda çok vakit geçirilmektedir. İleri teknolojik imkanlara sahip olan bu akıllı telefonlar kişilere çevrimiçi veya çevrimdışı oyun oynama imkanı da sunmaktadır. Ayrıca, çevrimiçi oyun oynamak internetteki en popüler aktivitedir. Şiddet oyunları en çok tercih edilen oyun kategorisidir. Diğer oyunlar için yaşa bağlı tercihler azalırken, strateji ve fantezi rol yapma oyunları tercihi yaşla orantılı olarak artmaktadır. Bilgisayar ve internet insanlık için önemli ve faydalı buluşlardır ancak diğer tüm buluşlarda olduğu gibi yanlış kullanımları çeşitli zararların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bilgisayar ve internetin kim tarafından, nerede, ne zaman ve ne amaçla kullanması gerektiği ile ilgili endişeler, bu zarar verici olma riskinden kaynaklanmaktadır (Tahiroğlu, Çelik ve Uzel, 2008).

Bilgisayar ve internet kullanımı hayatı birçok yönden kolaylaştırmasının yanında eğlence ve oyun platformu olarak da popülerlik kazanmıştır. Her geçen gün artış gösteren şehirleşme, oyun alanlarının azalması ve teknolojik gelişmeler gibi faktörler nedeniyle dijital oyunlar geleneksel oyun aktivitelerinin yerini almıştır. Hemen hemen her yaştan kişinin oynadığı bu oyunlar özellikle gençlerin ilgisini çekmekte ve gençlerin oyun oynayarak geçirdikleri süre giderek artış göstermektedir (Gentile 2009; Rideout, Foehr ve Roberts, 2010). Yapılan araştırmalar, 10-19 yaş arası erkek ergenlerin, kız ergenlere ve diğer yaş gruplarına göre aşırı oyun oynama ve problemlerle internet kullanımına daha yatkın olduğunu göstermiştir (Chou ve Tsai, 2007; Çakır, Ayas ve Horzum, 2011; Gentile 2009; Horzum, 2011; Rideout vd., 2010).

Dijital oyunları ölçülü oynamanın sağlıklı bir yaşam tarzının parçası olarak normal kabul edildiği ve hatta oyunların duygusal gevşeme ve rahatlama gibi konularda faydalı olabileceği de düşünülmektedir (Green ve Bavelier, 2003; Prot, Anderson ve Gentile, 2014). Ancak kişinin oyun oynama isteği kontrol edilemez düzeydeyse ve bu durum duygu, düşünce ya da sosyal etkileşimlerini değiştiriyorsa bir sorunun ya da bağımlılığın varlığından söz edilebilmektedir (Ögel, 2012; Young, 2009). Dijital oyun bağımlılığı, Lemmens, Valkenburg ve Peter (2009) tarafından, sosyal ve/veya duygusal problemlere yol açmasına rağmen kişinin bilgisayar veya video oyunları ile aşırı ve zorlayıcı bir şekilde vakit geçirmesi ve bu aşırı kullanımı

kontrol altına alamaması olarak tanımlanmıştır.

Derin ve anlamlı öğrenme için gerekli olan bilişsel bir yetenek olan üst biliş kavramının hem bireysel hem de toplumsal açıdan incelenmesi gerekmektedir (Garrison ve Akyol, 2015). Üst biliş gibi üst düzey düşünme becerileri, nasıl bileceğini bilmeyi, bilmeyi bilmeyi ve kişinin farkındalığının farkında olmasını içermektedir (Hajare, 2018). Üst biliş, bir kişinin kendi bilişsel işlevlerini ve süreçlerini anlama yeteneğinin yanında ilerleyen zamanlarda duygu ve bilişsel düzenlemeyi etkileyebilecek, düşünceyi kontrol etmek, takip etmek veya değiştirmek için kullanılacak stratejileri anlama yeteneğine sahip olduğunu göstermektedir (Cardoso, Dias, Senger, Colling, Seabra ve Fonseca, 2018).

Problem Durumu

Oyunun oynama süresinin uzunluğuna ve oynanan oyunun içeriğine bağlı olarak, dijital oyunlar bir kişinin çeşitli gelişim alanları üzerinde farklı etkilere sahip olabilmektedir. Dijital oyunların olumlu etkileri arasında stres seviyelerinin düşürülmesi, öğrenme motivasyonunun ve kalıcılığının artırılması, dikkat becerilerinin geliştirilmesi, el-göz koordinasyonu ve hızlı işlem yapma, problem çözme, planlama ve stratejik düşünme yeteneklerinin gelişmesi yer almaktadır (De Lisi ve Welford, 2002; İnal ve Çağıltay, 2005; Sağlam ve Topsümer, 2019; Ögel, 2015). Dijital oyunların çeşitli gelişim alanları üzerinde gerçekleşen bu olumlu etkilerine ek olarak çok sayıda olumsuz etkisi de bulunmaktadır. Boyun, bel, sırt ve baş ağrıları gibi fiziksel sorunlar, postür problemleri, göz yorgunluğu, kuruluk, yakıcı kaşıntı, dolaşım ve solunum bozuklukları, yeme sorunları ve kişisel hijyendeki aksamaların tümü dijital oyunların uzun süre kullanılmasından kaynaklanan olumsuz etkiler arasında yer almaktadır (Akçayır, 2013; Ögel, 2012). Bununla birlikte, gerçekleştirilen araştırmaların bulgularında dijital oyun bağımlılığının obezite, uyku sorunları, daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyona ve daha fazla şiddet eğilimine neden olduğu belirtilmektedir (Akçayır, 2013; Bruni, Sette, Fontanesi, Baiocco, Laghi ve Baumgartner, 2015; Ballard, Gray, Reilly ve Noggle, 2009; Papastergiou, 2009; Mentzoni, Brunborg, Molde, Myrseth, Skouveroe, Hetland ve Pallesen 2011; Sağlık Bakanlığı, 2018).

Teknolojik ilerleme ve gelişmelerden söz edilse de bazı olaylar hala diğerlerinden daha zor ve olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bu tür travmatik

deneyimler doğrudan yaşanmasa da birçok insan internet aracılığıyla bunlara maruz kalılabilmektedir (Prince-Embury ve Saklofske, 2014). Tüm bu zor koşullara günlük hayatın stres etkenleri de eklenince kişilerin sağlıklarını koruyabilmeleri adına sadece fiziksel olarak değil psikolojik olarak da esnek olmaları gerekmektedir.

Psikolojik esneklik “zorlu ve tehlikeli koşullara rağmen başarılı bir uyum süreci, kapasitesi ve sonucu” olarak nitelendirilmekte ve bireyin çevresiyle etkileşimi sonucu gelişen dinamik bir süreç olduğu düşünülmektedir (Masten, 2014).

Koruyucu ve risk faktörleri psikolojik esnekliğin gelişiminde iki önemli unsurdur ve esneklik bu iki öge arasındaki etkileşimin sonucu ortaya çıkmaktadır (Masten, 1994). Kronik hastalıklar, yoksulluk, doğal afetler ve ebeveyn kaybı gibi zor durumlar risk faktörleri arasında yer alırken, problem- çözme becerileri, benlik saygısı ve öz yeterlik, öz düzenleme becerileri, iyi aile ilişkileri ve olumlu akran ilişkileri koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Masten, 2001; Criss, Pettit, Bates, Dodge ve Lapp, 2002; McCubbin, Balling, Possin, Frierdich ve Bryne, 2002; Lin, Sandler, Ayers, Wolchik ve Luecken, 2004). Koruyucu faktörler desteklenerek kişilerin başa çıkma mekanizmaları güçlendirilmesi ile bireylerin sahip olduğu esneklik düzeyleri yükseltilebilmektedir (Alvord ve Grados, 2005). Bu nedenle bu araştırmanın problemler cümlesi dijital oyun bağımlılığı, psikolojik esneklik ve üst biliş düzeyleri arasında ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide üst bilişin aracı rolünün incelenmesi şeklinde belirlenmiştir. Ayrıca aşağıda belirtilen alt amaçlar için de cevaplar aranmıştır.

Alt Amaçlar

1. KKTC’de bulunan 20-30 yaş aralığındaki genç yetişkinler dijital oyun bağımlılığı düzeyleri sosyo-demografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu, gelir durumu, günlük dijital oyun oynama süresi durumu, günlük internet kullanım süresi durumu) göre farklılık göstermekte midir?
2. KKTC’de bulunan 20-30 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin ölçülen dijital oyun bağımlılığı, psikolojik esneklik ve üst biliş düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. KKTC’de bulunan 20-30 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin ölçülen dijital oyun

bağımlılığı ve psikolojik esneklik düzeyleri üst biliş düzeylerini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Günümüz teknolojisinin her geçen gün gelişme kaydetmesiyle kişilerin sanal ortamlarda geçirdikleri vakit artmaktadır. Bu sanal ortamlar arasında dijital oyunlar da yer almaktadır. Dijital uyuşturucu olarak da nitelendirilebilen dijital oyun bağımlılığı kişilere fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden zarar verebilecek özelliklere sahiptir (Güney, 2017). Psikolojik esneklik, dijital oyun bağımlılığı için risk oluşturan faktörlerin azaltılmasında önemli bir rol üstlenmektedir. Araştırmada elde edilen bulgulardan biri olan dijital oyun oynama ve psikolojik esnekliğin arasındaki negatif yönlü korelasyonun önemli bir bulgu olduğu düşünülmektedir. Elde edilen bu sonuca ek, literatürün de bu bulguyu destekler nitelikte birçok çalışmayı barındırması bu iki değişken arasındaki ilişkinin yadsınamayacağını vurgular niteliktedir. Bireylerde psikolojik esneklik kabiliyetinin geliştirilmesiyle bu değişken güçlendirilerek dijital oyun bağımlılığı tedavisinde işlevsel bir müdahale yöntemi olarak yerini alabileceği düşünülmektedir. Üst biliş, bireyin sahip olduğu bilişsel süreçleri kontrol etmektedir. Literatürde yine birçok çalışmada üst biliş ve dijital oyun ilişkisinde araştırma bulgusuna paralel olarak pozitif yönlü bir korelasyon saptanmıştır. Yanı sıra Sezgin vd. (2021) çalışmasında kontrollü ve bilinçli bir şekilde oynanan dijital oyunların kişiye yararlı olabileceğine dair ifadeler yer vermiştir. Dinç (2012), dijital oyun faaliyetinin kişilerin birden fazla dinamik değişkenin takibi, çok sayıda hedefi yönetebilme, hızlı düşünce ve analiz kabiliyetine ve karar verme gibi bilişsel süreçlere de katkı sağladığını vurgulamıştır (Akt. Sezgin vd., 2021). Bu bağlamda dijital oyun kullanımıyla ilgili bilinçlenmenin ve kontrolün, davranışın bağımlılığa dönüşmesini önlemek bir yana kişinin bilişsel süreçlerini güçlendirmesi yönünde işlevsel kullanımından bile bahsetmek mümkün olabilir.

Gerçekleştirilen alan yazın taramasında, dijital oyun bağımlılığı, psikolojik esneklik ve üst biliş değişkenlerinin bir arada incelendiği hiçbir çalışmaya rastlanmamış olması araştırmayı özgün kılmaktadır. Genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığı kapsamında üst biliş ve psikolojik esnekliğin birlikte ele alınması bu bağımlılığı tanımlama, önleme ve tedavide yeni yöntemlere yönlendirici nitelikte bulgulara ulaşılmıştır. Bu bağlamda genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığı ile

psikolojik esneklik arasındaki ilişkide üst bilişin aracı rolünün incelenmesinin hem alan yazına hem de uygulama alanında çalışma yapan psikologlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma,

- 20-30 yaş grubu 518 genç yetişkin birey ile,
- Sosyo-demografik Bilgi Formu, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Üst Biliş-30 Ölçeği ile,
- Veri analizinde kullanılan SPSS 25. Paket programı ile sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Bağımlılık: Bağımlılık, kişinin maddeyi fiziksel veya zihinsel sağlık sorunlarını tedavi etmek için kullanmadığı, kontrol edilemeyen madde kullanma isteğine sahip olduğu patolojik bir durumdur (Şahin, 2007).

Dijital Oyun: Telefon, tablet, oyun konsolu, laptop ya da masaüstü bilgisayarlar aracılığıyla sanal ortamlarda oynanabilen elektronik oyunlar “dijital oyunlar” olarak adlandırılmaktadır (Taylan, Kara ve Durğun, 2017).

Psikolojik Esneklik: Psikolojik esneklik, kişinin içinde bulunduğu durumun farkında olurken aynı zamanda davranışını ona en iyi katkıda bulunacak şekilde değiştirmesi veya sürdürmesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

Üst Biliş: "Üst biliş" kavramı, bireyin kendi kendine öğrenme süreci, nasıl öğrendiği ve hangi bilgilerin akılda tutulması gerektiği ile ilgili fikirleri ifade etmektedir. Üst biliş, sistemin bir bütün olarak neyi bildiği, neyin hatırlanmasının önemli olduğu ve neyin olmadığı ile ilgilenen bir kavramdır. Bireyin düşüncelerini düzenleme ve yönlendirme kapasitesidir (Norris ve Cutler, 2021).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırma

Bağımlılık

Bağımlılık çok geniş bir kavram olmasına rağmen, tipik olarak alkol, uyuşturucu veya uyarıcı etkisi yüksek kimyasal maddelerin yanı sıra yemek yeme, kumar oynama veya cinsel aktivite gibi haz verici faaliyetlerde bulunma bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Donovan ve Marlatt, 1988). Bağımlılık yapan maddenin beynin ödül sistemi üzerindeki etkisi nedeniyle bağımlılık genetik, psikososyal ve çevresel faktörlerin bir arada bulunduğu nörobiyolojik bir hastalıktır. Bir kişi yaşadığı olumsuz etkilere rağmen bağımlılık yapan maddeyi kullanmayı bırakmaya veya kullanımını azaltmaya çalıştığında, yoksunluk belirtileri yaşamaktadır (Uğurlu, Şengül, C.B. ve Şengül, C., 2012).

Alkol veya uyuşturucu gibi maddelerin kullanımının yol açtığı psikolojik veya davranışsal problemler madde bağımlılığı olarak adlandırılırken, kumar oynamak, video oyunları oynamak veya internet kullanmak gibi bir madde ile görünür bir bağlantısı olmayan tekrarlanan davranışların oluşturduğu bağımlılık da davranışsal bağımlılık olarak adlandırılmaktadır (Kesici ve Tunç, 2018). Bireyin bağımlı hale gelmesine katkıda bulunabilecek pek çok faktör olmakla birlikte, bunların en temellerinden biri, bağımlılık yapan bir madde kullanmanın veya zevk veren davranışlarda bulunmanın, kişinin hazzı hızlı bir şekilde yaşamasını sağlamasıdır. Ya da başka bir deyişle, insanların haz nesnelere aracılığıyla en az çabayla maksimum hazzı elde edebilme isteğine sahip olmasıdır. Örneğin kişiler işyerinde veya okulda başarı elde edilmesi gibi daha fazla zaman ve çaba gerektiren zevklerin yerine aynı veya daha fazla zevki madde kullanımı ya da daha yüksek derece haz verecek durumlar aramaya yönelmektedir. Bu davranışların tekrar tekrar gerçekleştirilmesinin bir sonucu olarak, kişi zevk veren nesne üzerindeki kontrol kaybetmekte ve bağımlılık geliştirmektedir (Dinç, 2017).

Tipik olarak, bir kişinin bağımlılık geliştirip geliştirmediği belirlenirken DSM-V tanı kriterleri dikkate alınmaktadır. DSM-V’te yer alan bağımlılık kriterleri arasında, maddeye karşı bir tolerans oluşturmak, yoksunluk belirtileri göstermek, kullanmayı bırakamamak, uzun bir süre boyunca yüksek miktarlarda madde almak ve kullanıcının yaşamının birçok alanında neden olduğu zarara rağmen kullanmaya

devam etmek bulunmaktadır. Bir kişi bu kriterlerden en az üçünü karşılıyorsa bağımlılık tanısı konulabilmektedir (American Psychiatric Association, 2013).

Dijital Oyun Bağımlılığı

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), 2013 yılında Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın (DSM-V) beşinci baskısında İnternet Oyun Bozukluğu başlığı altında dijital oyun bağımlılığı ile ilgili bir bölüme yer vermiştir. Griffiths (2005), yemek yeme, kumar oynama, seks yapma gibi bağımlılıkların yanı sıra insan ve makine etkileşiminin kurulduğu teknoloji bağımlılıklarının da davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilmesi gerektiğini dile getirmiştir. Dijital oyunlar değerlendirme bağlamından bağımsız olarak uzun süre oynandığından bağımlılık geliştirme riski taşımaktadırlar.Griffiths, insanların bu tür bir bağımlılığın tespiti için kullanılan aşağıdaki sekiz sorudan en az dördünü evet olarak işaretlemeleri halinde dijital oyun bağımlısı olarak sınıflandırılacaklarını iddia etmektedir.

- Hemen hemen her gün oyun oynuyor mu?
- Uzun süreler boyunca oyun oynuyor mu?
- Oyunu coşku ve heyecan duymak için oynuyor mu?
- Oyun oynamadığı zamanlarda rahatsız huzursuz ve dengesiz hissediyor mu?
- Oyun oynamak için sosyal ve sportif aktivitelerden vazgeçiyor mu?
- Ödevini yapmak yerine oyun oynamayı tercih ediyor mu?
- Oyun oynama sürelerini kısaltmaya çalışıyor ama kısaltamıyor mu?

Dijital oyun bağımlılığı, Lemmens vd., (2009) tarafından, yol açtığı sorunlara rağmen insanların oyun oynama üzerinde kontrol sağlayamaması ve oynamaya devam etmesi şeklinde tanımlanmaktadır.Oyun oynamaktan alınan zevk ve heyecan, kişilerde oyun bağımlılığına yol açabilmektedir (Yee, 2006).Dijital oyun bağımlılığı, kişinin oyun oynamak için ayırdığı zamana bağlı kalamaması, oyun dışındaki etkinliklere olan ilgisinin azalması, oyun oynamanın getirdiği olumsuz sonuçlara rağmen oyun oynamaya devam etmesi ve oyun oynamadığında olumsuz bir ruh hali sergilemesi ile kendini gösteren bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Davranışsal bağımlılık olarak nitelendirilen dijital bağımlılık, bir kişinin internet, sosyal medya, akıllı telefon ve dijital oyunları aşırı kullanması şeklinde açıklanmaktadır. Bu sebeple dijital bağımlılık, insanların zihinsel, fiziksel ve sosyal ilişkilerine zarar veren bir "dijital uyuşturucu"dur (Güney, 2017).Dijital oyunların geliştirilmesi ve her geçen gün popülerleşmesi ile birlikte dijital oyun bağımlılığı da artmaya başlamıştır. Çağımızda çocuklar bilgisayarlarında veya mobil cihazlarında dijital oyunları açık havada oynanan fiziksel oyunlara tercih etmektedirler (Köksal, 2015).Uzun süre oynanan herhangi bir dijital oyun, bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir (Griffiths, 2005). Dijital oyun bağımlılığı, ortaya çıkabilecek olumsuz etkilerin farkında olunmasına rağmen oyun oynama alışkanlığıdır (Lemmens vd., 2009). Dijital oyunlar tüm dünyada toplumlara nüfuz etmeye başlamış ve bu gelişmenin son derece olumsuz ekonomik ve sosyal etkileri olmuştur (Sisler, 2005). Araştırmacılara göre dijital oyunların bu kadar popüler olmasının nedeni, oyuncuların gerçek hayatta mümkün olmayan aktiviteleri yapmalarına olanak sağlamasıdır (İnal ve Kiraz, 2008).

Dijital Oyun Bağımlılığı Gelişiminde Risk Faktörleri

Geçmişte geleneksel oyunlara dayalı olan çocuk kültürü yerini dijital ve sanal oyun kültürüne bırakmıştır. Arslan, Güllü ve Yücel (2010), öğrencilerin, arkadaşlarıyla açık hava oyunları yerine video oyunları oynamayı tercih ettiğini dile getirmektedir. Çocukları her yönden kuşatan bu sanal oyun dünyasındaki risk faktörleri, çocuklarda ve gençlerde oyun bağımlılığına yol açabilmektedir. Bilişsel, duygusal, sosyal ve fiziksel yönden daha hassas oldukları bir gelişim aşamasında olan lise öğrencilerinin gelişimi dijital oyunlardan doğrudan etkilenmektedir (Hazar, 2017).

Risk faktörlerinin bir arada bulunması risk potansiyeli artabilmektedir.

Örneğin, dijital oyunları yıllardır oynayan bir kişi işsizlik yaşadığında ya da akademik zorluklar yaşadığında dijital oyun bağımlılığı geliştirme riski artmaktadır. Bununla birlikte hem iş sahibi olmama hem de öğrenci olma durumunun bağımlılık geliştirme riskini artırdığı saptanmıştır (Hussain, Griffiths ve Bauley, 2012).Dijital oyun bağımlısı olan ergenler, ders çalışmak veya okula gitmek yerine bu oyunları oynamayı tercih etmektedirler. Cerankosky'nin (2010) araştırmasına göre, bir video oyun sistemine erişimi olan ve oyun oynayan öğrenciler, okuldan sonra diğer

öğrenciler kadar akademik çalışmalara zaman ayırmamaktadırlar.

Bununla birlikte, isteme dahil olan öğrencilerin okuma ve yazma puanlarının da diğer gruba göre daha düşük olduğu göze çarpmaktadır (Torun, Akçay ve Çoklar, 2014). Okul hayatında işlevselliği azalan öğrenciler, dijital oyun bağımlılığı geliştirmeye daha yatkındır (Colwell ve Payne, 2000). Benzer sonuçlara sahip başka bir çalışmanı bulgularında akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin akademik başarıları düşük ve orta olanlara göre interneti daha az kullandıkları belirtilmiştir (Yavuz, 2018). Problemlerli internet kullanımı, depresyon, sosyal kaygı, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, boş zamanı değerlendirmede güçlük ve can sıkıntısı, düşük öz-yeterlik, utangaçlık ve düşük stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri gibi kişilik özelliklerinin bir sonucudur. Problemlerli internet kullanımına katkıda bulunan diğer kişilik özellikleri arasında tembellik, sorunları görmezden gelme ve sosyal izolasyon yer almaktadır (Cheng ve Furnham, 2014; Li, O'Brien, Snyder ve Howard, 2015).

Dijital Oyun Bağımlılığı Gelişiminde Koruyucu Faktörler

Sosyal koruma, dijital oyun bağımlılığını toplumsal bir sorun olarak ele alan devlet politikaları ve bu alandaki araştırma ve tedavi çalışmalarının finanse edilmesiyle sağlanmaktadır (Kunt, 2008; Akt. Gündüz, 2011). Türkiye'de dijital oyunların değerlendirilmesi ve sınıflandırılması için uzmanlaşmış bir birim veya mevzuat bulunmamaktadır. Avrupa Birliği'ne üye ülkeler, Amerika Birleşik Devletleri, Kanada ve Meksika, kendi sosyal değerlerini dikkate alarak, PEGI (Pan-Avrupa Oyun Bilgi Sistemi) ve ESRB (Eğlence Yazılımları Değerlendirme Kurulu) kurumları altında, yaş derecelendirme ve içerik değerlendirme sistemlerini geliştirmiştir. Bu sistemler, çocukları ve gençleri çevrimiçi ortamdaki uygunsuz ve zararlı içerikten korumak ve ailelerin bu risklerin farkında olmalarını sağlamak amacıyla dijital oyunlar konusunda ebeveynleri eğitmek ve bilgilendirmek için kullanılmaktadır (Özhan, 2011). Bu bağlamda çocukların ve gençlerin dijital araçları hayatlarından tamamen çıkarmalarını istemek yerine, bu araçları kullanma konusunda bilinçlenmeleri ve bunu bir yaşam disiplini haline getirmeleri önemlidir (Eryılmaz ve Çukurlugöz, 2018).

Psikolojik Esneklik

Hayes ve Wilson (1994) tarafından oluşturulan Kabul ve Kararlılık Terapisinin (KKT) arkasındaki temel fikir psikolojik esnekliktir (Sebastian, Azzopardi, Wickremarathne ve Patton, 2017; Çalışkan, 2020). Psikolojik esneklik, bütüncül bir farkındalık içinde, değerler rehberliğinde belirlenen, an odaklı ve anda kalmayla ilgili kararlar almakla ilgilidir. Ramaci ve diğerlerinin psikolojik esneklik tanımı, anın içinde olmayı, olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilebilecek tüm duygu, duyum ve düşüncelerin bilincinde olmayı ve bunlara yanıt vermeyi ve kişinin kendi değerlerine göre hareket etmesini içermektedir (Holmberg, Kemani, Holmström, Öst ve Wicksell, 2019).

Psikolojik esneklik, kişinin kontrolü dışındaki durumları kabul edebilme, hayatını iyileştirecek eylemlere bağlı kalabilme ve davranışlarını değiştirirken kendi değerlerini pusula olarak kullanabilme kabiliyetidir (Harris, 2018; Alkan,2020). Bu sebeple psikolojik esneklik kavramı, yaşamdaki zorluklar sırasında yaşanacak sıkıntı semptomlarının varlığından çok, bireyin dayanıklılığı ve sıkıntıyla baş etme kapasitesiyle daha yakından ilişkilidir (Hughes, Clark, Colclough, Dale ve Mcmillan, 2021). KKT modelinde psikolojik esnekliğinin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar arasında kabul, bilişsel ayırma, bağlamsal benlik, anda olmak ve değerler yer almaktadır (Alkan, 2020).

Psikolojik esnekliğin alt boyutlarından biri, kişinin zor duygu ve deneyimleri değiştirmeye çalışmadan kabul etme yeteneğini ifade eden kabuldür. Bilişsel ayırma, bir kişinin zihninde yer alan bütün düşünceleri fark edip onlardan uzaklaşma sürecidir. Bilişsel ayırma, davranışı etkileyen işlevsiz bilişsel süreçlerin etkisini azaltmaya ve "iyi hissetmek" ya da "istenmeyen düşünceleri kovmak" yerine "burada ve şimdi" ve deneyimlerle bağlantı kurmayı kolaylaştırmaya hizmet etmektedir (Dubler, 2018). Bağlamsal benlik, kişinin içsel deneyimlerinin, kaygılarının ve yaşantılarının farkında olması bakımından bilişsel ayırmaya benzerdir. Sürekli değişen gösteren yaşantıların devamlı gözlemlenmesi ve kabul görmesidir (Khoramnia, Bavafa, Jaberghaderi, Parvizifard, Foroughi, Ahmadi ve Amiri, 2020). Anda olmada birey hem dış hem de iç dünyayla temas halindedir. Anda olmanın faydalarından biri de bireylerin dış dünya ile doğrudan bağları olduğunda amaçları ve değerleri doğrultusunda daha esnek ve tutarlı davrandıklarının ortaya konmasıdır (Masnari, Neuhaus, Aegerter, Reynolds, Schiestl

ve Landolt, 2019). Kişilerin özgür iradesiyle inşa edilmiş yapılar olan değerler, anlamlı bir yaşam sürmeye yardımcı olmaktadır. Değerlerine göre yaşayan kişi, gerektiğinde işlevsiz olan yaşam tercihlerini değiştirebilmektedir (Reiter, Dobmeyer ve Hunter, 2018).

Psikolojik esneklik alt boyutları, kişinin temel kişisel değerlerine dayalı olarak kararlı adımlar atmasını sağlayan psikolojik esneklik düzeyini geliştirmeye çalışmaktadır (Coyne, Gould, Grimaldi, Wilson, Baffuto ve Biglan, 2020). Yapılan araştırmalar, psikolojik esnekliğin psikolojik sağlık olumsuz etkilendiğinde önemli faydalar sağladığını göstermiştir (O'neal ve Baslet, 2018). Elde edilen bu sonuçlar, psikolojik esnekliğin psikolojik sağlıkta çok önemli bir rol oynadığına işaret etmektedir (Vowles, Kruger, Bailey, Sowden, Ashworth, Hickman ve McCracken, 2020). Bireylerin sahip olduğu içsel deneyimlerinin psikolojik esneklikle yakından ilişkili olduğu ve bu durumun hem psikolojik hem de fiziksel işlevsellik üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenmektedir (Reiter vd., 2018).

Hemşireler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip hemşirelerin daha düşük düzeyde psikolojik sıkıntı (genel psikolojik sağlık, stres, sinir ve duygusal tükenme) ve daha yüksek düzeyde iş motivasyonuna (mesleki etkinlik, görev performansı, işe bağlılık ve iş tatmini) sahip olmaktadır (Khoramnia vd., 2020). Benzer sonuçlara sahip olan araştırmalar, psikolojik esnekliği daha fazla olan kişilerin ağrıya karşı daha az duyarlı hale gelebildiklerini ve ağrı ve depresyonun getirdiği kaygı, psikososyal olumsuz etkiler ve fiziksel olumsuz etkileri daha az yaşayabildiklerini bulmuştur (Hayes, 2016; Akmaz, Uyar, Yıldırım ve Akın, 2018). Raporlara göre, insanlar sahip oldukları iyilik hallerini iyileştirmek için olumsuz düşüncelere, duygulara ve koşullara yeterli psikolojik esnekliğe sahip olduklarında yanıt verebilmektedirler (Bubler, 2018; Lucas ve Moore, 2020).

Biliş

Psikoloji, nörobilim ve felsefe dahil olmak üzere birçok akademik disiplin biliş kavramı üzerine çalışmıştır. Bu sebeple biliş kavramına ait çok sayıda tanım bulunmaktadır. Biliş, kişinin neyi nasıl düşündüğünü, edindiği yeni bilgileri kavrayışını ve o bilgiyi ne şekilde hatırladığını ifade etmektedir (Hayes, 2011). Diğer bir tanımda ise biliş kavramından, zihinsel fenomenlerin büyük çoğunluğunu kapsayan geniş bir terim olarak bahsedilmektedir (Kol, 2011). Biliş, Türk Dil

Kurumu Sözlüğünde "canlının bir nesnenin veya olayın varlığından haberdar olması ve bu durumun bilincine varması" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Kısa bir ifadeyle biliş, "bir şeyi öğrenmek" anlamına da gelmektedir (Akpınar, 2011). Bacanlı (2004), biliş hakkında üç tanımlama yapmıştır. Bu tanımlardan ilkinde göre, biliş kişinin zihninde bulunan bilgiyi tanımlamak için kullanılan bir kavramdır. İkinci tanımda biliş, zihinde kurulan bilişler aradaki ilişkiyi ifade etmektedir. Yapılan son tanıma göre ise biliş, kişinin kurduğu ilişkiler sonucunda gerçekleştiği davranışları içermektedir.

Üst Biliş

Üst biliş fikrini ilk kez kullanan Flavell (1985), "bilişsel fenomenler hakkında bilgi ve biliş" ve "kişinin kendi bilişsel süreçleri hakkında bilgisi ve bu bilgiyi bilişsel süreçleri izlemek için kullanması" ile üst bilişi tanımlamıştır. Üst bilişin literatürde en sık karşımıza çıkan tanımı "düşünmek üzerine düşünmek" şeklindedir (Tuncer ve Kaysi, 2013). İlgili literatürde üst biliş kavramı yerine başka terimler de kullanılmaktadır. Bazı araştırmacılar, üst biliş terimi yerine öz yönetim, üst düzey düşünme, üst düzey öğrenme, üst bilişsel inançlar, yürütme yeteneği ve üst bileşenler gibi terimler kullanmaktadır (Aktürk ve Şahin, 2011).

Yussen (1985) üst bilişi, diğer bilişsel etkinliklerin yansıma konusu olduğu bilişsel etkinlik olarak tanımlarken, Kluwe (1982) üst bilişi, kişinin kendi bilişsel etkinliğine yönelik aktif ve yansıtıcı bir süreç olarak tanımlamaktadır. "Biliş hakkında biliş" ve "düşünme hakkında düşünme" gibi biliş hakkındaki inanç ve tutumların üst bilişi içerdiği iddia edilmektedir (Yussen, 1985). Karakelle, üst bilişsel öğrenmenin hafıza, problem çözme, kavrama ve hafızanın bilişsel işlevlerini düzenlemek ve izlemek için kullanılabileceğini iddia etmektedir. Böylece, insanların bir probleme yönelik çözümü, problemin ana noktalarının veya özünün kavranması ve çözüm mantığı dahil olmak üzere tüm bilgilerinin toplanması mümkündür (Karakelle, 2012). Üst bilişin bir başka tanımı da kişinin kendi bilişsel yapıları hakkında bilgi ortaya çıkarmak için kullandığı bilişsel eylemler şeklindedir (Hıdıroğlu, 2018).

Üst biliş kavramı, son 30 yılda yoğun bir şekilde araştırılsa da ülkemizde sadece son 20 tartışma konusu olmuştur ve yapılan çalışmalarda üst bilişin ortak bir tanımına ulaşılamadığı anlaşılmaktadır (Çelik, 2020). Kavram hakkında yapılan tanımlar farklılık gösterse de üst bilişin bireyin bilişsel süreçlerini kontrol ettiği

konusunda genel bir fikir birliği mevcuttur (Çakıroğlu, 2007). Slife (1987), düşünceler, duygular ve anılar gibi bilişsel olayların farkındalığına varılmasının üst biliş olmadan imkansız olduğunu ileri sürmektedir. Üstbilişin kesin tanımıyla ilgili anlaşmazlıklar olsa da fikir birliği "bireylerin kendi bilişleri ve öğrenme deneyimleri üzerindeki bilgisi ve kontrolü" olduğu yönündedir (Slife, 1987; Akt. Toneatto, 1999).

Üst bilişsel faktörlerin etki alanları üzerine yapılan araştırmalara göre (Yıldırım, Sütçü, Kuruluş, Değirmenci ve Altıntoprak, 2017), olumlu ve olumsuz üst bilişsel inançlar, bağımlılık şiddetinin yordayıcısı olarak, bağımlılık ve madde kullanımının tedavisinde önemli bir engel olabilmektedir. Jahromi ve Mosallanejad (2014), madde kullanımının bir kişinin

bilişsel süreçlerini hızlı bir şekilde değiştirdiğini ve üst bilişin madde bağımlılığı hakkındaki bilişlerin analiz edilmesinde önemli bir husus olabileceğini iddia etmektedir (Akt. Çelik, 2020). Toneatto'ya (1999) göre, üst bilişsel faktörler bağımlılığın şiddetini etkileyen ve madde bağımlılığının etkili tedavisinin önünde önemli bir engel teşkil edebilecek faktörlerdir. Kullanılan ilaçların farkındalık, kaçınma, rahatlama, hoş olmayan düşüncelerden kaçma gibi bilişsel süreçler üzerinde etkisi bulunmaktadır. Madde kullanımının pekiştirilmesi de bu bilişsel değişikliklerden kaynaklanabilmektedir. Goldstein, Craig, Bechara, Garavan, Childress ve Paulus, (2009), madde bağımlılığında nöro-bileşensel bozulma olabileceğini, örneğin kişinin kendi davranışlarını izleyebilmesi ve bağımlılığın ciddiyetini anlaması gibi bazı üst düzey bilişsel olayların farkındalığını kaybetmesi olabileceğinin söz konusu olabileceğini belirtmektedir (Akt. Çelik, 2020).

Psikolojik sorunlar ve üst biliş arasındaki bağlantı üzerine yapılan bir çalışmaya göre, bağımlılığı tetikleyen faktörler, kişinin değerlendirme ve baş etme mekanizmalarını etkileyerek kişinin üst bilişsel inançlarını harekete geçirmektedir. Bu kişilerin ‘sigara içersem iyi olacağım’ ve ‘sigara içme düşüncemi kontrol edemem’ gibi olumsuz üst bilişsel inançlar geliştirerek o an içindeki duygularını kontrol etmek ve çelişkiden uzak durmak için uyuşturucu kullanma eğiliminde oldukları iddia edilmektedir. Bağımlılık şiddetinin zaman içinde artarak devam etmesiyle kişide kontrolü kaybettiğine dair negatif üst bilişler ortaya çıkmaya başladıkça bağımlılığın devam ettiği belirtilmektedir (Spada, Proctor, Caselli ve Strodl, 2015).

Kaya (2008), üst bilişsel düşünme becerilerini, eleştirel ve yaratıcı düşünme, karar verme ve problem çözme kapasitesi olarak tanımlamıştır. Eleştirel düşünme adı verilen düşünme yöntemi, akıl yürütmeyi ve bilgiyi değerlendirmeyi içermektedir.

Çeşitli olasılıklar arasından en iyi seçeneği seçerken şüpheleri ve belirsizlikleri yeterince azaltma sürecine karar verme denilmektedir. Bu tanımda, veri toplayan karar alma işlevini vurgulamaktadır. Bu durumda belirsizlikleri en aza indirmek, tamamen ortadan kaldırmaktan daha önemlidir. Karar verme, en iyi hareket tarzını seçmek veya değerlendirmek için yapılmaktadır. Üçüncü unsur, problemlere çözüm bulmayı ve engelleri aşmayı içeren problem çözümdür (Kaya, 2008). Gagne, problem çözmenin en zor zihinsel yetenek olduğunu iddia etmektedir. Bilgi edinmek ve neden-sonuç bağlantılarını belirlemek, deneme yanılma yöntemiyle birlikte yürütülen faaliyetlerden sadece birkaçıdır. Problemi çözen kişi, ön bilgilerini probleme uygulamanın yanı sıra yeni bilgiler de edinmektedir (Tuncer ve Kaysi, 2013).

Üst Biliş Modelleri

Brown'ın Üst Biliş Modeli

Brown, üst biliş modelini oluşturmak için iki kategori kullanmıştır. Bunlardan birincisi biliş bilgisi, ikincisi ise bilişin düzenlenmesidir. Kişinin kendi bilişsel yeteneklerinin farkındalığına biliş bilgisi adı verilmektedir. Bu bilgiye bilişsel süreçler de dahildir. Bilişsel bilgi, geliştirilmesi uzun zaman alan ancak hataya açık olan çoğunlukla sabit bir bilgi türüdür (Gama, 2004). Bilgiye erişim ve problem çözme teknikleri gibi kişinin bilişsel faaliyetleri, bilişin düzenlenmesi olarak adlandırılmaktadır. Ayrıca kişinin zaten edindiği bilgileri ve bilgi edinme yöntemlerini kontrol etme ve düzenleme fikirlerini de kapsamaktadır (Gama, 2004). Bilişin düzenlenmesi ayrıca bilgi arama prosedürlerinin izlenmesine ve değerlendirilmesine de yardımcı olmaktadır. Brown'a göre bu iki fikir birbiriyle etkileşim halindedir ve ayrı ayrı tartışılmaz (Brown, 1987). Öyle ki daha fazla bilgi edinilmesi daha iyi düzenlemeyi, daha iyi düzenleme ise yeni üst bilişsel bilginin öğrenilmesini ve yapılandırılmasını desteklemektedir (Akın, Abacı ve Çetin, 2007).

Paris ve Winograd'ın Üst Bilişi

Üst biliş, Paris ve Winograd tarafından bilişsel öz değerlendirme ve bilişin öz yönetimi olarak iki bileşene ayrılmıştır. Bilişsel yollarla öz-değerlendirme, kişinin kendi yetenekleri ve süreçleri hakkında düşünmesini içermektedir. Kişinin bir konu hakkında ne kadar bilgi sahibi olduğu veya kelimeleri ne kadar süreyle hafızasında tutabildiği gibi konularda bilgi arayabileceği alandır. Bilişin öz yönetimi, sorunları çözerken kişinin performansını etkileyecek taktikler kullanmayı ve bilişsel işlevleri kontrol etmesini içermektedir (Paris ve Winograd, 1990).

Bilişsel öz-değerlendirme fikri, kişiye bilgisini sorgulama yeteneği de sağlamaktadır. Açıklayıcı bilgi, prosedürel bilgi ve durumsal bilgi, bilişsel öz değerlendirme kavramının bölündüğü üç kategoridir. Bireyin sahip olduğu becerileri ve bilgisi açıklayıcı bilgi olarak kabul edilmektedir. Bireyin problemlerin nasıl çözüleceğine ilişkin anlayışı, prosedürel bilgi olarak adlandırılmaktadır. Durumsal bilgi ise stratejileri kullanmakla ilgilidir; öğrenme sürecinde stratejilerin neden işe yaradığına, ne zaman kullanılacağına ve ne zaman yararlı olacağına ilişkin içsel bir farkındalığı içermektedir (Paris ve Winograd, 1990).

Wells'in Üst Biliş Modeli

Biliş ve üst biliş kavramları Wells (2009) tarafından ayrı ayrı incelenmiştir. Üst biliş, insanların nasıl düşündükleri ve düşüncelerini nasıl kontrol edebilecekleri olarak ele alınırken, biliş insanların düşüncelerinin içeriğine odaklanan bir kavram olarak kabul görmüştür. Bununla birlikte, üst biliş üst bilişsel yaşantılar, üst bilişsel bilgi ve inançlar ve üst bilişsel stratejiler olmak üzere 3 ana kategori altında incelenmiştir.

İlgili Araştırmalar

Twohig, Whittal, Cox ve Gunter (2010), obsesif kompulsif bozukluğu olan altı hastayı ikişerli üç gruba ayırmış ve her gruba farklı bir terapi yaklaşımının kullanıldığı bir tedavi programı sunmuştur. Kullanılan terapötik yaklaşımlar, kabul ve kararlılık terapisi, bilişsel terapi, maruz bırakma terapisi ve ritüel kaçınma şeklindedir. Tedavi programlarından sonra hastalardan toplanan verilere göre, kabul ve bağlılıkla tedavi edilen bir kişinin psikolojik iyileşmesi, benzer bir iyileşme ile diğer beş katılımcıya göre artmıştır. Tedavi edilen tüm hastaların yüksek yok olma davranışına ulaştığı ve bilişsel terapi alan her iki bireyin de sönme düzeylerini,

psikolojik esnekliğini ve bilişsel yeniden değerlendirmeyi geliştirdiği gözlemlenmiştir.

Morton, Snowdon, Gopold ve Guymer, (2012) tarafından yapılan çalışmada bipolar hastalar incelenmiştir. Uygulama sırasında 20 hasta gruba yalnızca her zaman aldıkları tedavi uygulanırken, diğer 21 hastaya her zaman aldıkları tedaviye ek olarak 12 seans Kabul ve Kararlılık Terapisi seansı uygulanmıştır. Çalışmada, müdahale grubunda yer alan kişilerin süreç boyunca kontrol grubuna göre Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilişkili psikolojik esneklik, duygu düzenleme ve farkındalık kavramlarında daha önemli gelişmeler yaşadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca müdahale grubunun kontrol grubuna oranla bipolar bozukluk kaynaklı kutuplaşmış düşünce ve duygular, olumsuz davranışlar ve umutsuzluk düzeylerinde daha olumlu değişimler yaşadığı belirtilmiştir.

Oliver, O'Connor, Jose, McLachlan ve Peters, (2012) tarafından 700 kişilik bir örneklem üzerinde yapılan çalışmada, olumsuz şemaların, psikolojik esnekliğin ve ruh halinin sanrısız düşünce üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, olumsuz şema-kaygı ile sanrısız düşünce arasındaki ilişki, kişisel olarak, kişinin yaşadığı olumsuzluklar veya değişen koşullar karşısında kendisini düzenleme kapasitesi ile ilişkilidir. Sorunlardan kaçınarak ya da katı tutumlar benimseyerek başa çıkmaya çalışan insanlar, şema-kaygı nedeniyle sanrılı düşünceler geliştirme riski taşımaktadırlar. Bazı araştırmalara göre, psikolojik esnekliği yüksek olan ve aynı zamanda daha uyumlu baş etme mekanizmalarını kullanan kişiler, olumsuz şema- kaygı yaşadıklarında bile sanrılı düşüncelerden psikolojik esneklik düzeyleri sayesinde korunabilmektedirler. Erden ve Hatun (2015) tarafından yapılan bir vaka analizi çalışmasında, bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikolojik danışma terapisi sonrası danışanın internet bağımlılık düzeyinin düştüğü, sağlıklı internet kullanım davranışı kazandığı, akademik başarısında, ailesiyle ilişkilerinde ve ilişkilerinde ilerleme kaydettiği gözlemlenmiştir. Uygulanan bilişsel davranışçı terapi (BDT) seansları, yalnızca bağımlılıkla ilgili sorunlarla ilgili değil; ilişkili diğer konularda da yardımcı olmaktadır.

Asya ülkelerinde 12 ile 20 yaş arasındaki erkeklerin internet oyun bağımlılığı oranının en yüksek olduğu düşünülmektedir. Bazı teorilere göre çevresel ya da genetik faktörlerin bunda etkisi olabilmektedir (Miller, 2015). Çin'de yapılan bir fMRI çalışmasında, dijital oyun bağımlıları grubunun ön lob bağlantılarının diğer deneklerden daha düşük olduğu, ancak nikotin bağımlılığı gibi bağımlılıklarla ilişkili

bazı alanların daha fazla bağlantıya sahip olduğu keşfedilmiştir. Ek olarak, ergenler internette daha fazla zaman geçirdikçe, buna karşılık gelen çeşitli beyin bölgelerinin küçülmesinde bir artış olduğu ve bazı vakalarda bu alanlarda %20'ye varan bir küçülme görüldüğü kaydedilmiştir (Jensen ve Nutt, 2018).

Denizci-Nazlıgöl, Baş, Akyüz ve Yorulmaz, (2017), gerçekleştirdikleri bir meta-analiz çalışmasında internette oyun oynama bozukluğunu ve tedavi seçeneklerini incelemiştir. Bu incelemede, araştırmalarda internette oyun oynama bozukluğu değerlendirme kriterlerinin farklılaşmasıyla, örneklemin öncelikle ergenlik ya da erken yetişkinlik dönemindeki erkek katılımcılardan oluştuğu bulunmuştur. Sonuçlar, çeşitli tedavi yöntemlerinin internet oyun bozukluğu semptomlarını ve oyun oynamak için harcanan süreyi azaltmada ve oyun bağımlısı olanların dili etkili kullanma becerilerini geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada incelemeye alınan çalışmalarda aile terapisi, sanal gerçeklik terapisi (SGT), bilişsel davranışçı terapi (BDT), mindfulness temelli ve eğitici müdahaleler gibi çeşitli stratejilerin etkinliğinin test edildiği ve yer verilen çalışmalarda nörolojik ölçümleri destekleyici yeniliklere yer verildiği söylenebilmektedir.

Demirci-Seyrek (2017) tarafınca yapılan çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının hayatın anlamına tesiri 18'i gözlem ve 18'i test grubunda olmak suretiyle toplam 36 üniversite talebesi ile 8 oturumda incelenmiştir. Müdahale grubundaki danışanların Kabul ve Kararlılık Terapisine dayalı psikoeğitim programı cevabında anlam arama puanlarının daha düşük, mevcut anlam puanlarının ise daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak elde edilen bu bulgudan kabullenme ve kararlılık terapisinin insanların yaşamlarına daha fazla anlam kattığı söylenebilmektedir.

Ercengiz (2017) tarafından yapılan araştırmada kabullenme ve bağlılık terapisi odaklı bir psikolojik eğitim programının karar verme stillerini nasıl etkilediği gözlemlenmiştir. Kontrol grubunda 12, Deney grubunda 12 kişinin yer almaktadır. Çalışmanın bulguları, verilen psikoeğitim programının kişilerin kaçınma davranışlarının azaltılmasında etkili olduğu ve izleme testlerinde de gerçekleşen bu iyileşmenin devam ettiği gösterilmiştir.

Öcel (2017), meme kanseri tanısı almış 170 kişi üzerinde yaptığı çalışmada psikolojik esnekliğin damgalanma, bilinçli farkındalık ve iyi oluşu yordama

düzeyleri test edilmiştir. Araştırmanın bulguları, eğitim düzeyi ile psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiş ve literatürdeki diğer birçok çalışmada da gösterildiği gibi, psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşun güvenilir bir yordayıcısı olduğu dile getirilmiştir. Ayrıca, psikolojik esneklik yeteneğinin damgalanmaya karşı bir bariyer görevi gördüğü ve meme kanserinin getirdiği hoş olmayan durumlarla başa çıkmada yardımcı olduğu keşfedilmiştir.

Denckla, Consedine, Chung, Stein, Roche ve Blais, (2018) tarafından 1358 kişi ile yapılan çalışmada, psikolojik esnekliğin iki alt boyutu olan kişiler arası esneklik ve duygusal kararsızlık ile bu alt boyutlara bağlı psikiyatrik bozukluklar incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, kişiler arası esnekliğin depresif bozukluklarla bağlantılı olduğunu, duygusal kararsızlık alt boyutunun bipolar bozuklukla bağlantılı olduğunu saptamıştır. Yanı sıra anksiyete bozukluklarının her iki alt boyutla da bağlantısının olmadığını göstermiştir.

Kahraman (2018) tarafından yapılan çalışmada 118 sedef hastası ile 118 sağlıklı bireyin psikolojik esneklik düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırmanın bulgularında, teşhis konulan bireylerin sağlıklı bireylere göre daha düşük esneklik düzeyine sahip olduğu, kadın sedef hastalarının ise erkek hastalara göre daha düşük düzeyde psikolojik esnekliğe sahip olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma düzeylerinin tanı alan grupta oldukça yüksek olduğu bulunmuştur.

Buschman, Horn, Blankenship, Garcia ve Bohan (2018), bireyin bilişsel çarpıtmalarını ve yanlış inançlarını kontrol edememesinin üst bilişsel sorunlardan kaynaklanabileceğini tahmin etmektedir. Böylece, yapılandırılmamış basmakalıp inançlar ve otomatik düşünceler, bireyin kaygı sorunlarına katkıda bulunabilmektedir. Yapılan bir çalışmada üst bilişin hem algılanan stres hem de olumsuz duygulanım ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve bu ilişkinin üst biliş tarafından düzenlendiği bulunmuştur (Piryaei ve Khademi, 2014).

Önemli yaşam olaylarının depresif belirtiler üzerindeki etkisine karşı psikolojik sağlamlığın tamponlayıcı etkisi, Fonseca, Trindade, Mendes ve Ferreira, (2019) tarafından 280 kadın ve 121 erkek olmak üzere toplam 401 katılımcıyla oluşturulan bir örnekleme incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar, psikolojik esneklik ile depresif belirtiler arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Önemli yaşam olaylarının ve bu olayların olumsuz

değerlendirilmesinin depresif belirtilerle pozitif bir korelasyona sahip olduğu keşfedilmiştir. Bu ilişkide psikolojik esnekliğin önemli bir yordayıcısı olduğu ve tamponlama işlevine sahip olduğu kaydedilmiştir.

Trindade, Mendes ve Ferreira, (2019) tarafından 54 kadın ve 30 erkek olmak üzere toplam 84 katılımcının yer aldığı çalışmada, psikolojik esnekliğin öğrenilmiş çaresizlik ve depresyon semptomatolojisi üzerindeki sakinleştirici etkileri üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Çalışmada psikolojik esnekliğin özellikle öğrenilmiş çaresizliği olan kişilerde depresyona karşı koruyucu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bununla beraber, öğrenilmiş çaresizlik yaşamayan bir kişi daha az psikolojik katılık göstergesi göstereceğinden, çaresizlik ortadan kalkmaya başladıkça psikolojik esnekliğe duyulan ihtiyaç da azalmaktadır.

Demirdöğen, Algedik, Warıkoo, Bahadır, Akbıyık, Büyüktarakçı, ve Yavuz, (2021) tarafından 290 sağlık profesyoneli üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, Covid-19 hastalarıyla etkileşime giren sağlık çalışanlarının depresyon, kaygı, stres belirtileri, somatizasyon ve uyku sorunları düzeyleri, Covid19 servisinde çalışmayan sağlık çalışanlarına göre daha yüksektir. Aynı çalışma, daha fazla çocukluk çağı travmasına maruz kalmanın daha yüksek içselleştirme sorunları riskiyle bağlantılı olduğunu ve Kovid-19 hastalarıyla temas içinde olan sağlık çalışanlarında çocukluk çağı travması ve içselleştirme semptomları arasındaki ilişkide üst bilişsel işlevsiz inançlar tarafından kısmen aracılık edildiğini keşfedilmiştir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada amaçlara uygun olarak genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide üst bilişin aracı rolünün incelenmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde çoklu değişkenler arasındaki ilişki incelenmektedir (Karasar, 2006).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini KKTC’de bulunan genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. 20-30 yaş arası genç yetişkinlik, 40-50 yaş arası orta yaş ve 60 yaş ve üzeri geç yetişkinlik olarak adlandırılmaktadır (Santrock, 2012; Boyd ve Bee, 2015). Buna göre araştırma evreninde 20-30 yaş grubu 518 genç yetişkinler yer almıştır. Taş, Demirdöğmez ve Küçükoğlu (2017), ise bireylerin doğdukları yıllara göre dijital yaşamda sınıflandırıldığını belirterek; 1965-1979 arasında doğanların “X Kuşağı”, 1980-1999 aralığının “Y Kuşağı” ve 2000-2021 aralığında doğanların ise “Z Kuşağı” olarak adlandırıldığını ifade etmiştir (Akt. Sezgin, Ekiz ve Kır, 2021). Bu kuşaklar arasında dijital kullanımın süreklilik gösterdiği ve yalnızca iletişim ve/veya araçsal olarak değil hobi/eğlence kapsamında kullanan kuşağın “Y” ve özellikle “Z Kuşağı”nın olduğu bilinmektedir (Sezgin vd., 2017). Ercan (2019), “Z kuşağını “dijital yerliler” olarak tanımlamış ve süre kontrolü gözetmeksizin sosyal medya ve dijital oyun eylemlerine sahip olduklarını vurgulamıştır (Akt. Sezgin vd., 2017). Bu alan yazın ışığında dijital oyun kullanımının en sık görüldüğü yaş grubunun genç yetişkinlik dönemine tekabül etmesinden dolayı örneklem grubu amaçlı örneklem yönteminin boyutu olan ölçüt örneklem metodu ile seçilmiştir. Buna %95 güven düzeyi ve %5 örnekleme hatası kullanılarak 384 genç yetişkin ile görüşülmesi planlanmaktadır. Araştırma örneklemine dahil edilen bireyler amaca yönelik (amaçlı) örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bu örnekleme yöntemini kullanarak, araştırmacı örneklem hakkında kendi bilgisini kullanarak kimden veri toplayacağına karar verir. Amaçlı Örneklemenin alt boyutu olan ölçüt örnekleme yöntemi ise önceden belirlenen birtakım ölçütleri karşılayan özellikteki örneklem grubuna ulaşma amacını ifade eder (Patton, 2014; Akt. Başaran, 2017). Amaçlı örnekleme yapılırken araştırmacının kendi öngörü ve bilgilerine göre örnekleme

öğelerini, faktörleri ve paydaşları seçme kararı bu yöntemin dezavantajları olarak görülebilir (Korkmaz, 2020). Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1.

Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı

		f	%
Cinsiyet	Kadın	186	35,9
	Erkek	332	64,1
Eğitim Düzeyi	Ortaokul	6	1,2
	Lise	70	13,5
	Lisans ve üzeri	442	85,3
Medeni Durum	Bekar	276	53,3
	Evli	222	42,9
	Boşanmış	20	3,9
Çalışma Durumu	Çalışan	420	81,1
	Çalışmayan	98	18,9
Gelirinizi Nasıl Tanımlarsınız?	Gelir giderden az	45	8,7
	Gelir gidere denk	399	77
	Gelir giderden fazla	74	14,3
Günlük Dijital Oyun Oynama Süreniz?	1-3 saat	267	51,5
	4-6 saat	89	17,2
	7-9 saat	114	22
	10 saat ve üzeri	48	9,3
Günlük İnternet Kullanım Süreniz?	1-3 saat	161	31,1
	4-6 saat	190	36,7
	7-9 saat	100	19,3
	10 saat ve üzeri	67	12,9
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süreniz?	1-3 saat	42	8,1
	4-6 saat	133	25,7
	7-9 saat	258	49,8
	10 saat ve üzeri	85	16,4

Tablo 1’de katılımcıların tanıtıcı(kişisel) özelliklerine göre dağılımına yer verilmiştir.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen bireylerin %35,9’unun kadın, %64,1’inin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %1,2’sinin ortaokul, %13,5’inin lise, %85,3’ünün lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmadaki kişilerin %53,3’ü bekar, %42,9’u evli ve %3,9’u boşanmıştır. Çalışma durumları incelendiğinde, katılımcıların %81,1’inin çalıştığı,

%18,9'unun ise çalışmadığı görülmektedir. Katılımcıların %8,7'si gelirinin giderinden az olduğunu, %77'si gelirinin giderine denk olduğunu ve %14,3'ü gelirinin giderinden fazla olduğunu belirtmektedir. Katılımcıların %51,5'i günde 1-3 saat arası dijital oyun oynarken, %17,2'si günde 4-6 saat arası, %22'si günde 7-9 saat arası ve %9,3'ü günde 10 saat ve üzeri dijital oyun oynamaktadır. Bu katılımcıların günlük internet kullanımı süresine bakıldığında, %31,1'inin günde 1-3 saat arası, %36,7'sinin günde 4-6 saat arası, %19,3'ünün günde 7-9 saat arası ve %12,9'unun günde 10 saat üzeri süreyle internet kullandığı anlaşılmaktadır. Günlük sosyal medya kullanımında ise katılımcıların %8,1'inin günde 1-3 saat, %25,7'sinin günde 4-6 saat, %49,8'inin günde 7-9 saat, %16,4'ünün günde 10 saat ve üzeri sosyal medya kullandığı görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerinin toplanmasında Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyo Demografik Bilgi Formu, İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısayol Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Üstbilis Ölçeği-30 Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş demografik bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, günlük internet ve sosyal medya kullanım süresi gibi sorular yer almaktadır. Kişisel bilgi formunda toplam 10 soru bulunmaktadır.

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (İOOBÖ-KF)

Dünya çapında oyun bağımlılığını değerlendirmek için en çok kullanılan ölçüm araçlarından biri, DSM-5 temelinde oluşturulan dokuz maddelik İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu'dur (İOOBÖ9-KF). Ölçeğin orijinali Pontes ve Griffiths (2015) tarafından oluşturulmuştur. Ölçek Arıcağ ve arkadaşları (2019) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Orijinal ölçeğin oluşturulduğu çalışmanın Cronbach alfa katsayısı 0,87'dir. (Pontes ve Griffiths, 2015). İOOBÖ9-KF'nin Türkçe geçerliliği, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik olmak üzere iki farklı yöntem yardımıyla incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi, İOOBÖ9-

KF'nin tek boyutluluğunu göstermiştir. İOOBÖ9-KF ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği, kriterlerin geçerliliğini gösteren anlamlı bir korelasyona sahiptir. Ayrıca test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.78, test-yarı güvenilirlik katsayısı 0.75 ve Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.82'dir. Bu nedenle, İOOBÖ9-KF'nin Türk ergen ve genç yetişkin popülasyonunda İnternet Oyun Bozukluğunu değerlendirmek için doğru ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğuna inanılmaktadır. Ölçek tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 9, alınabilecek en yüksek puan ise 45'tir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, internet oyun oynama bağımlılığı/bozukluğu geliştirme riskinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. 45 üzerinden alınan 36 puan bağımlılık riskinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

Francis, Dawson ve GolijaniMoghaddam (2016), 28 madde ve beş alt boyuttan oluşan bir ölçek oluşturmuştur. Bu alt boyutlar bağlamsal benlik (4, 10, 12), ayrışma (11, 15, 17), kabul (2, 3, 5, 6, 24), şimdiki an (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25) ve değerler doğrultusunda yaşam (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28)'dir. Elde edilen değerlere göre ölçeğin Cronbach iç tutarlılık katsayısı, yaşantıya açıklık faktörü için 0,90, davranışsal alt boyutu için 0,87 ve değerlerle doğrultusunda yaşam tarzı alt boyutu için 0,90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin global Cronbach alfa değeri 0,91 olarak belirlenmiştir (Francis ve ark., 2016). Psikolojik esneklik ölçeğinden alınabilecek puanlar 1 ile 7 arasında değişmektedir. Karakuş ve Akbay (2020) Türkçe ölçeğin düzeltilmesini yapmıştır. Ölçek uyarılama araştırması için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, değer ve değerle tutarlı davranış için 0,84, anda olma 0,60, kabul için 0,72, bağlamsal benlik için 0,73 ve ayrışma için 0,59'dur. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,79 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, alınabilecek en yüksek puan ise 196'dır.

Üst Biliş-30 Ölçeği (ÜBÖ)

Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Wells ve Cartwright-Hatton (2004) bu ölçeğin 30 maddelik kısa formunu (MCQ-30) oluşturmuştur. Wells ve Cartwright-Hatton (2004) tarafından yapılan psikoloji araştırmasına göre ölçeğin 5 faktörlü bir yapıya sahip olduğu, iç tutarlılık için Cronbach's alpha değeri 0,93 ve iç tutarlılık için Cronbach's alpha değeri

bulunmuştur. Faktörler için alfa değerleri 0.72 ile 0.93 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliği üzerine açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler için 0,70 ile 0,85 arasındadır. 30 cevap ölçeği 1 puan kesinlikle katılmıyorum; Tamamen katılıyorum 4 puan şeklinde verilmiştir, alınabilecek en düşük puan 30 ve en yüksek puan 120'dir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma verilerinin toplanmasında Google Forms çevrimiçi anket yöntemi uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından google formunda hazırlanan anket çalışma grubu üyelerine sosyal medya (facebook, twitter vb.) ve internet iletişim kanalları (mail, whatsapp vb.) aracılığıyla dağıtılmıştır.

Veri Analizi

Genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide üst bilişin aracı rolünün incelendiği bu araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Tanımlayıcı veri analizinde yüzde, ortalama, frekans ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Dijital oyun bağımlılığı, psikolojik esneklik ve üst biliş değişkenlerinin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık verileri aracılığıyla hesaplanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları -1.5 ve +1.5 değerleri arasında değiştiği için veriler normal dağılım göstermektedir. Bu sebeple araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmada elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2.

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Üst Biliş Ölçeğine Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
					z	SH	z	SH
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği	518	9	44	14,125	0,088	0,107	-1,879	0,214
Psikolojik Esneklik Ölçeği	518	66	147	10,272	0,101	0,107	0,321	0,214
Üst Biliş Ölçeği	518	39	105	23,747	-0,085	0,107	-1,852	0,214

Tablo 2’de araştırma dahilindeki kişilerin İnternet Oyun Oynama Bozukluğu, Psikolojik Esneklik ve Üst Biliş ölçeklerinden aldıkları puanların normallik testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu, psikolojik esneklik ve üst biliş ölçeklerinden aldıkları puanlar sosyodemografik değişkenlere göre incelenirken ikili gruplar için bağımsız t testi, ikiden fazla olan gruplar için anova testi kullanılmıştır. Araştırmada internet oyun oynama bozukluğu, psikolojik esneklik ve üst biliş değişkenleri arasındaki değişimleri gözlemlemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bu değişkenler arasındaki yordama düzeylerini belirlemek için de regresyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği	Kadın	186	19,62	12,836	-4,936	0,00*
	Erkek	332	25,68	14,363		

* $p \leq 0,05$

Tablo 3'te katılımcıların cinsiyet durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu ölçek puanları bağımsız gruplar t testiyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırma dahilinde yer alan kişilerin cinsiyet durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p \leq 0,05$). Bununla birlikte, erkek katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.

Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği	Ortaokul	6	25,17	16,522	9	44	0,062	0,94
	Lise	70	23,17	15,15	9	43		
	Lisans ve üzeri	442	23,54	13,958	9	44		

* $p \leq 0,05$

Tablo 4'te katılımcıların eğitim durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu ölçeğinden aldıkları puanlar varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmada yer alan kişilerin eğitim durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, ortaokul eğitim durumuna sahip katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının lise ve lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu fakat gerçekleşen bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 5.

Katılımcıların Medeni Durumuna Göre İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Medeni Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği	Bekar	276	18,16	12,852	9	44			
	Evli	222	30,12	12,787	9	44	53,05	0,00*	2-1
	Boşanmış	20	23,95	14,453	9	42	1		

* $p \leq 0,05$

Tablo 5'te katılımcıların medeni durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu ölçeğinden aldıkları puanlar varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların medeni durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p \leq 0,05$). Bununla birlikte, evli katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının bekar ve boşanmış olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6.

Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Çalışma Durumu	N	Ort.	Ss.	t	p
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği	Çalışan	420	24,13	14,228	2,172	0,031*
	Çalışmayan	98	20,83	13,416		

* $p \leq 0,05$

Tablo 6’da katılımcıların çalışma durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu ölçeğinden aldıkları puanlar bağımsız gruplar t testi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların çalışma durumuna internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p \leq 0,05$). Bununla birlikte, çalışan katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının çalışmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7.

Katılımcıların Gelir Durumuna Göre İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Gelir Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği	Gelir giderden az	45	22,18	14,242	9	43		
	Gelir gidere denk	399	23,79	14,249	9	44	0,367	0,693
	Gelir giderden fazla	74	22,81	13,482	9	44		

* $p \leq 0,05$

Tablo 6’da katılımcıların gelir durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu ölçek puanları varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların gelir durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, geliri giderine denk olan katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının araştırmada yer alan diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu fakat ortaya çıkan bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 8.

Katılımcıların Günlük Dijital Oyun Oynama Süresi Durumuna Göre İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Günlük Dijital Oyun Oynama Süresi	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği	1-3 saat	267	10,37	3,685	9	36			
	4-6 saat	89	34,45	5,092	9	44	2416,536	0,00*	2-5
	7-9 saat	114	38,96	2,504	28	44			
	10 saat ve üzeri	48	39,58	2,191	33	43			

* $p \leq 0,05$

Tablo 8’de katılımcıların günlük dijital oyun oynama süresi durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu ölçeğinden aldıkları puanlar varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların günlük dijital oyun oynama süresi durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p \leq 0,05$). Bununla birlikte, günlük 10 saat ve üzeri oyun oynama süresine sahip katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9.

Katılımcıların Günlük İnternet Kullanım Süresi Durumuna Göre İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

		Günlük İnternet Kullanım Süresi							
		N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
		1-3 saat	161	20,2	12,761	9	42		
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği	4-6 saat	190	16,02	11,401	9	43	90,084	0,00*	1-4
	7-9 saat	100	34,25	10,879	9	44			
	10 saat ve üzeri	67	36,66	8,932	9	44			

* $p \leq 0,05$

Tablo 9’da katılımcıların günlük internet kullanım süresi durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu ölçeğinden aldıkları puanlar varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen bireylerin günlük internet kullanım süresi durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p \leq 0,05$). Bununla birlikte, günlük 10 saat ve üzeri internet kullanım süresine sahip katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 10.

Katılımcıların İnternet Oyun Oynama Bozukluğu, Psikolojik Esneklik ve Üst Biliş Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

		1	2	3
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği	r	1		
	p			
Psikolojik Esneklik Ölçeği	r	-,691**	1	
	p	0		
Üst Biliş Ölçeği	r	,943**	-,629**	1
	p	0	0	

** $p \leq 0,01$

Tablo 10’da katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu, psikolojik esneklik ve üst biliş ölçek puanları arasındaki korelasyonlara yer verilmiştir.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen bireylerin internet oyun oynama bozukluğu puanları ile psikolojik esneklik ($r=-0,691$; $p \leq 0,01$) puanları arasında negatif yönlü; üst biliş ($r=0,943$; $p \leq 0,01$) puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, katılımcılarda internet oyun oynama bozukluğu puanları arttıkça psikolojik esneklik puanları azalmakta, üst biliş puanları ise artmaktadır.

Bununla birlikte, katılımcıların psikolojik esneklik puanları ile üst biliş ($r=-0,629$; $p \leq 0,01$) puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Buna göre, katılımcılarda psikolojik esneklik puanları arttıkça üst biliş puanları azalmaktadır.

Tablo 11.

Katılımcılarda İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ve Psikolojik Esnekliğin Üst Biliş Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	24,862	5,93		4,192	0
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği	1,637	0,034	0,974	48,375	0
Psikolojik Esneklik Ölçeği	0,101	0,047	0,044	2,18	0,03
R=0,944	R ² =0,891	(F(2-517)=2105,093			p<0,01

* $p \leq 0,05$ Bağımlı Değişken: Üst Biliş Ölçeği

Tablo 11’de katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu ve psikolojik esneklik ölçek puanlarının üst biliş puanları üzerindeki yordayıcı etkisine ait regresyon analizine yer verilmiştir.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan kişilerde internet oyun oynama bozukluğu ($\beta =0,974$; $p \leq 0,01$) ve psikolojik esnekliğin ($\beta =0,044$; $p \leq 0,05$) üst bilişi pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır.

Katılımcıların üst biliş değişiminin %89’u internet oyun oynama bozukluğu ve psikolojik esneklik tarafından açıklanmaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların cinsiyet durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Erkeklerin internet oyun oynama bozukluğu kadınlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Çalışmanın bu bulgusu alan yazında yer alan diğer çalışmaların bulguları ile de örtüşmektedir (Bekir, 2018; Çakır, Ayas ve Horzum, 2011; Kurtbeyoğlu, 2018; Odabaşı, 2016; Tekindal ve Çalışkan, 2016). İnternet oyun oynama bozukluğunun cinsiyetler arasında nasıl farklılaştığını inceleyen araştırmalar, erkeklerin internet oyun oynama bozukluğunu kadınlardan daha sık yaşadığı sonucuna ulaşmıştır (Ko, Yen J-Y, Chen C-C, Chen S-H ve Yen, 2005). Bu fark, erkeklerin çevrimiçi oyun oynama motivasyonunun kadınlardan daha fazla olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bazı teorilere göre erkeklerin artan motivasyonunun, bir başarı duygusu ve sosyal etkileşim ile bağlantılı olması mümkündür. Bu durumda etkili olan bir diğer bir faktör de bazı kültürlerde kadınların çevrimiçi oyun oynamaya erkeklerden daha az zaman ayırmalarıdır, çünkü kadınların aile ile sorumlulukları erkeklerden daha fazladır (Ko vd., 2005). Sonuç olarak, internet oyun oynama bozukluğu gelişimi ve klinik yansımaları için cinsiyet önemli bir faktördür (Kelleci, Güler, Sezer ve Gölbaşı, 2009).

Araştırmanın bir diğer alt amaçlardan, eğitim durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, ortaokul eğitim durumuna sahip katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin lise ve lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcıların düzeylerinden daha yüksek olduğu fakat gerçekleşen bu farklılıkların anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Günüç (2019) ve Taş (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda bu çalışma bulgusunu destekleyen sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmada elde edilen internet oyun oynama bozukluğunun eğitim durumuna göre değişmediği bulgusu, Çavuş, Ayhan ve Tuncer, (2016)'in çalışmasında elde edilen sonuçlar da benzerlik göstermektedir. Ancak Gökçearslan ve Durakoğlu'nun (2014) çalışmasında katılımcıların eğitim durumları ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin farklılaştığı görülmektedir. Alan yazında yer alan çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiş olmasının araştırmalar için seçilen örneklemelerin farklı niteliklere sahip olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmada medeni durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Evlilerin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin bekar ve boşanmış olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde gerçekleştirilen birçok çalışmada evli ya da bekar olmanın internet oyun oynama bozukluğu gelişimi üzerinde etkili olduğuna dair bir kanıt bulunamamasıyla birlikte, oyun bağımlılığının düşük benlik saygısı ve sosyal uyum sorunları ile ilişkilendirilmesiyle romantik ilişki kurmada güçlükler yaşanacağı ve bağımlılıkla ilgili akademik ve ekonomik sorunlar nedeniyle evlilik bağı kurmanın zor olacağı düşünülmektedir (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2011). Bazı araştırmalara göre ise bu çalışmada elde edilen bulgunun aksine yalnız yaşayan kişilerin dijital oyun bağımlılığı geliştirme olasılığı daha yüksektir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Tsai ve Lin, 2003). Yeni sosyal rollere geçiş, eğitimin tamamlanması, evliliğin ve çocuk sahibi olmanın ertelenmesi ile birlikte toplumun yetişkinliğe geçiş algısı 20'li yaşların sonlarına doğru kaymıştır (Sawyer, Azzopardi, Wickremarathne ve Patton, 2018). Bu bilgi, bekar kişilerin yalnız oldukları için internet oyun oynama bozukluğu geliştirme riskinin daha yüksek olacağını düşündürmektedir. Alan yazında yapılan çalışmalarda medeni durum değişkeni ile ilgili farklı bulgular elde edilmesinin; çalışmaların yapıldığı yıl kapsamında teknolojinin günümüze kıyasla belirli bir seviyede olmasından ve daha sınırlı kullanılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Özellikle Covid-19 pandemisiyle birlikte dijital oyun davranışında artış olduğu bilinmektedir (Küçükvardar ve Türel, 2022). Bu bağlamda araştırmanın veri toplama sürecinin pandemi döneminde olması da ölçülen dijital oyun davranışının, pandemi öncesine göre daha geniş bir kitlede görüldüğünü söylemek mümkündür. Çalışmanın pandemi sonrasında yapılması da, elde edilen bulguların pandemi öncesini kapsayan çalışmaların bulgularıyla farklılık göstermesini etkilediği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında katılımcıların çalışma durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, çalışanların internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin çalışmayanlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. İlgili alan yazın taramasında, internet oyun oynama bozukluğunu çalışma durumuna göre inceleyen hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu konuda yapılacak çalışmaların artırılmasının konu üzerinde yetersiz kalan alan yazına katkı sağlayacağı ve iş yeri psikologlarının meslek tanımlarının genişletilmesi

konusunda faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada gelir durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde Göldağ (2018) ve Kurtbeyoğlu'nun (2018) gerçekleştirdiği araştırmaların sonuçları çalışmada elde edilen internet oyun oynama bozukluğunun gelir durumuna göre farklılık göstermediği bulgusunu desteklerken, Odabaşı (2016) çalışmasında ulaştığı gelir azaldıkça dijital oyun oynama bağımlılığının arttığı sonucu bu çalışmada elde edilen bulguya ters düşmektedir. Bununla birlikte, Türkiye'de yapılan araştırmalarda genellikle oyun bağımlılığının sosyoekonomik durum ve oyunun oynandığı ortamla ilişki olduğu belirtilmiştir (Altun ve Atasoy, 2018; Toker ve Baturay, 2016). Bu sebeple bağımlılığın doğasını daha iyi anlamak, incelenebilecek çeşitli değişkenler için bir çerçeve oluşturmak ve böylece bağımlılık için tedavi önerilerinin sayısını artırmak için mevcut literatürün kapsamlı bir şekilde incelenmesi gerekmektedir.

Araştırma kapsamında günlük dijital oyun oynama süresi durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, günlük 10 saat ve üzeri oyun oynama süresine sahip katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde Kurtbeyoğlu (2018) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları, çalışmanın internet oyun oynama bozukluğunun günlük dijital oyun oynama süresine göre farklılaştığı bulgusunu desteklerken Tekindal ve Çalışkan (2016) çalışmalarında iki değişken arasında bir ilişki bulunmadığını ifade etmişlerdir. Başka bir çalışmada da oyun oynamak için harcanan süre ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre 2-4, 4-6 ve 8-10 saat oynanan oyunlar, sadece bir saat oynanan oyunlardan daha fazla çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyine sahiptir (Lo, Wang ve Fang, 2005).

Bir diğer araştırma bulgusunda günlük internet kullanım süresi durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, günlük 10 saat ve üzeri internet kullanım süresine sahip katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatürde yer alan çalışmalarda çalışmanın bu bulgusuna benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmalardan birinde Frangos, C., Frangos, C. ve Kiohos, (2010) artan günlük internet kullanım saatleri internet bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olarak gösterilmiştir. Beyatlı (2012) tarafından

yapılan çalışmada öğrencilerin internet kullanım saatleri arttıkça bağımlılık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Ergin, Uzun ve Bozkurt, (2013)'nin araştırmasına göre günde 2 saatten fazla internet kullananların bağımlılık düzeyi, 2 saatten az kullananlara göre iki kat daha fazladır.

Araştırmanın önemli bulgusunda internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif yönlü; üst biliş düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, katılımcılarda internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri arttıkça psikolojik esneklik düzeyleri azalmakta, üst biliş puanları ise arttığı gözlenmiştir. Aydın, Güçlü, Ünal-Aydın ve Spada, (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya göre, internet oyun oynama bozukluğunun dikkat çekici zihinsel çaba, yoksunluk ve nüks alt ölçekleri birbiriyle pozitif korelasyon göstermiştir. İnternette oyun oynama davranışını artıran olumsuz üst bilişler, gerçeklerden kaçma davranışları ve internet oyun oynama bozukluğu arasındaki en güçlü pozitif ilişki, Marino, Canale, Vieno, Caselli, Scacchi ve Spada, (2020) tarafından yapılan çalışma sonucunda keşfedilmiştir. Bu sonuçlara ek olarak Hamonniere ve Varescon (2018), bağımlılık davranışlarının en yaygın üstbilişsel özelliklerinin bilişsel farkındalık, düşünceleri kontrol etme ihtiyacı, kontrol edilemezlik ve tehlike olduğunu keşfetmiştir. Marino ve Spada (2017), araştırmalarında video oyunları oynamanın faydalı üst bilişe yol açabileceğini belirtmişlerdir. Video oyunları oynamanın insanların kendilerini kontrol altında hissetmelerine veya olumsuz düşüncelerini kontrol etmelerine yardımcı olabileceği keşfedilmiştir.

Ortaokul öğrencilerinde internet ve oyun bağımlılığı ile psikolojik esneklik ilişkisini inceleyen Aktaş'a (2018) göre oyun bağımlılığı ile psikolojik esneklik arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Kim (2016) gerçekleştirdiği deneysel çalışmada, internet oyun önleme programının çocukların oyun bağımlılığı ve psikolojik esneklik düzeylerini nasıl etkilediğini incelemiştir. Program sonunda çocukların oyun bağımlılık düzeylerinin azaldığı ve psikolojik esnekliklerinin arttığı gözlenmiştir. Canale, Morino, Griffiths, Scacchi, Monaci ve Vieno, (2018) tarafından yapılan çalışmada psikolojik esnekliğin düşük oyun bağımlılığı puanlarıyla bağlantılı olduğu keşfedilmiştir. Alan yazında yer alan tüm bu araştırmaların sonuçları çalışma bulgularını desteklemektedir.

Araştırmada psikolojik esneklik düzeyleri ile üst biliş düzeyleri arasında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Katılımcılarda psikolojik esneklik düzeyleri

arttıkça üst biliş düzeyleri azaldığı gözlenmiştir. Katılımcıların üst biliş değişiminin %89'u internet oyun oynama bozukluğu ve psikolojik esneklik tarafından açıklanmaktadır. Alan yazında gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda, olumsuz üst bilişin oluşumunun olumsuz çocukluk deneyimlerinden etkilendiği (Gündüz ve Gündoğmuş, 2019; Riccardi, Pringsheim ve Barnes, 2020) ve olumsuz üst bilişsel inançların bağımlılık davranışını desteklediği düşünülmektedir (Casale, Musicò ve Spada, 2021).

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Cinsiyet durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının farklılık bulunmuştur. Erkek katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Eğitim durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının farklılaşmadığı bulunmuştur. Medeni durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının farklılaştığı bulunmuştur. Evli katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamaların bekar ve boşanmış olan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışma durumuna internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının farklılaştığı bulunmuştur. Çalışan katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının çalışmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Gelir durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının farklılaşmadığı bulunmuştur.

Günlük dijital oyun oynama süresi durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının farklılaştığı bulunmuştur. Günlük 10 saat ve üzeri oyun oynama süresine sahip katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Günlük internet kullanım süresi durumuna göre internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının farklılaştığı bulunmuştur. Günlük 10 saat ve üzeri internet kullanım süresine sahip katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

İnternet oyun oynama bozukluğu puanları ile psikolojik esneklik puanları arasında negatif yönlü; üst biliş puanları arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. İnternet oyun oynama bozukluğu puanları arttıkça psikolojik esneklik puanları azalmakta, üst biliş puanları ise arttığı sonucuna varılmıştır.

Psikolojik esneklik puanları ile üst biliş puanları arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik esneklik puanları arttıkça üst biliş puanları azaldığı görülmüştür. İnternet oyun oynama bozukluğu ve psikolojik esnekliğin üst bilişi pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Katılımcıların üst biliş değişiminin %89'u internet oyun oynama bozukluğu ve psikolojik esneklik tarafından açıklanmaktadır.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu araştırma genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide üst bilişin aracı rolünün incelenmesi amacıyla 20-30 yaş grubunda yer alan 518 bireyden oluşan bir örneklem grubunda gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın farklı demografik özelliklere sahip örneklem grupları üzerinde tekrarlanmasının ve elde edilen sonuçların bu araştırmanın bulguları ile karşılaştırılmasının alan yazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireylerde üst biliş düzeylerinin yükseltilmesini sağlayacak faktörler üzerine daha detaylı çalışmalar yapılması önerilir. Araştırmada örneklemin sosyodemografik özellikler bakımından homojen bir şekilde dağılmamasının elde edilen bulguları etkileyebileceği varsayıldığından yapılacak olan yeni araştırmaların homojen bir şekilde dağılan örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilmesi önerilir.

Araştırmada katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri ile üst biliş düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu göze çarpmaktadır. Katılımcılarda internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri arttıkça üst biliş düzeyleri de artmaktadır. Elde edilen bu bulgunun alan yazın için önemli bir bulgu olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda farklı örneklem üzerinde internet kullanımı ile üst biliş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara ağırlık verilmesinin ilgili alan yazın için faydalı sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Bu araştırmada katılımcıların psikolojik esneklik ile internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu keşfedilmiştir. Katılımcılarda psikolojik esneklik puanları arttıkça internet oyun oynama bozukluğu azalmaktadır. Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığı konusunda düzenlenecek psikoterapi uygulamalarında psikolojik esnekliğin bir araç olarak kullanılması önerilebilir.

Devlete Yönelik Öneriler

Araştırmada günlük internet kullanımı süresine göre internet oyun oynama bozukluğu puanlarının değiştiği bulunmuştur. Günlük 10 saat ve üzeri internet kullanımı süresine sahip olan katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin en yüksek olduğu görülmüştür. Bu bağlamda halk eğitim merkezlerinde

ve kamu kuruluşlarında internet kullanımı ve dijital oyun bağımlılığına yönelik eğitimleri verilmesinin, çocukların internet kullanımının ebeveynleri tarafından kontrol edilmesinin, okullarda öğretilen müfredata verimli internet kullanımına yönelik derslerin eklenmesinin, televizyon, internet ve sosyal medya gibi platformlarda dijital oyun bağımlılığı hakkında kamu spotları ve bilgilendirici kaynaklar yayınlanmasının toplumun konu hakkında bilinçlendirilmesi ve olası zararların önüne geçilmesi konusunda fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada çalışan bireylerin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin çalışmayan bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışan bireylerde internet kullanım süresinin uzamasının ve dijital oyun bağımlılığa sahip olmanın iş verimliliğini düşürdüğü bilinmektedir. Bu bağlamda iş yerlerinde uzman kişiler tarafından yönetilen internet kullanımına yönelik eğitimlerin verilmesinin çalışan verimliliğini arttıracığı düşünülmektedir. Bu nedenle hem kamuda hem özel sektörde iş yeri psikologlarının istihdamının artırılmasının faydalı getirileri olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akçayır, G. (2013). Dijital Oyunların Sağlığa Etkisi. İçinde M. A. Ocak, (Ed.)Eğitsel Dijital Oyunlar(ss. 3-12). Ankara: Pegem Akademi.
- Akın, A., Abacı, R. ve Çetin, B. (2007). *Bilişlöttesi Farkındalık Envanteri 'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.*
- Akmaz, H., Uyar, M., Yıldırım, Y. ve Akın, E. (2018). Validity and reliability of the turkish chronic pain acceptance questionnaire. *Balkan Medical Journal*, 35(3): 238–44.
- Akpınar, B. (2011) . Biliş ve Üst Biliş kavramlarının zihin felsefesi açısından analizi. *Electronic Turkish Studies*, 6(4), 353- 365.
- Aktaş, B. (2018). *Ortaokul öğrencilerinde internet ve dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık ve saldırganlıkla ilişkisi.*(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Aktürk, A.O. ve Şahin, İ. (2011). Metacognition and computer teaching. *Selçuk University Journal of Ahmet Keleşoğlu Education Faculty*, 31, 383-407.
- Altun, M. ve Atasoy, M. (2018). Investgation Of Digital Game Addicton Of Children Between 9-11 Age Groups: Kırşehir Sample. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9(33), 1740-1757.
- Alvord, M.K., & Grados, J.J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238-245.
- Arslan, C., Güllü, M. ve Yücel, A . (2010). İlköğretim ve ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin spor ve oyun alışkanlıklarının incelenmesi . *Sport Sciences*, 5 (1), 28- 46.
- Aydın, O., Güçlü, M., Ünal-Aydın, P., ve Spada, M. M. (2020). Metacognitions and emotion recognition in Internet Gaming Disorder among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100296.
- Bacanlı, H. (2004). Bilişsel ve Duyuşsal Hedefler. *Uluslararası ‘‘Değerler ve Eğitimi’’ Sempozyumu.*

- Ballard, M., Gray, M., Reilly, J., & Noggle, M. (2009). Correlates of video game screen time among males: body mass, physical activity, and other media use. *Eating Behaviours*, 10(3), 161-167.
- Başaran, Y.K. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5 (47), 480-495.
- Bekir, S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Duygusal Şemalar, Eylemli Kişilik ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Beyatlı, Ö. (2012). *Orta Öğretim Kademesindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Belirlenmesi*.
- Brown, A. (1987). Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. *Metacognition, motivation, and understanding*.
- Bruni, O., Sette, S., Fontanesi, L., Baiocco, R., Laghi, F., & Baumgartner, E. (2015). Technology Use and Sleep Quality in Preadolescence and Adolescence. *Journal of clinical sleep medicine*, 11(12), 1433–1441.
- Buschmann, T., Horn, R. A., Blankenship, V. R., Garcia, Y. E., & Bohan, K. B. (2018). The Relationship Between Automatic Thoughts and Irrational Beliefs Predicting Anxiety and Depression. *Journal of Rational- Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2(36), 137-162.
- Canale, N., Morino, C., Griffiths, M.D., Scacchi, L., Monaci, M.G., & Vieno, A. (2018). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 174-180.
- Cardoso, C.O., Dias, N.M., Senger, J., Colling, A.P.C., Seabra, A.G., & Fonseca, R.P. (2018). Neuropsychological stimulation of executive functions in children with typical development: A systematic review. *Applied Neuropsychology Child*, 7. 1-21.
- Casale, S., Musicò, A., & Spada, M. M. (2021). A systematic review of metacognitions in Internet Gaming Disorder and problematic Internet, smartphone and social networking sites use. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. Published

- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of adolescence*, 25(3), 327-339.
- Chou, C., & Tsai, M.J. (2007) Gender differences in Taiwan high school students' computer game playing. *Comput Human Behav* 23:812-824.
- Colwell, J., & Payne, J. (2000). Negative correlates of computer game play in adolescents. *British Journal of psychology*, 91(3), 295-310.
- Coyne, L., Gould, E.R., Grimaldi, M., Wilson, K.G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2020). First things parent psychological flexibility and self-compassion during Covid-19. *Behav Anal*, 144:155-66
- Criss, M.M., Pettit, G.S., Bates, J.E., Dodge, K.A., & Lapp, A.L. (2002). Family adversity, positive peer relationship, and children's externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience. *Child Development*, 73,1220- 1237.
- Çakır, Ö., Ayas, T. ve Horzum, M.B. (2011). Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 44:95-117.
- Çakır, Ö., Ayas, T., ve Horzum, M. B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin İnternet ve Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 44(2), 95–117.
- Çakıroğlu, A. (2007). Üstbiliş. *Türk Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(2), 21-27.
- Çalışkan, M. (2020). *Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Çavuş, S., Ayhan, B., ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, Sayı.43, ss. 265-289.
- Çelik, U. (2020). *Madde kullanım bozukluklarında üstbilişin değerlendirilmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- De Lisi, R. & Wolford, J.L. (2012). Improving children' mental rotation accuracy with computer game playing. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 163(3), 272-282.
- Demirci-Seyrek, Ö. (2017). *Üniversite öğrencilerinde Kabul ve Kararlılık Terapisine dayalı psikoeğitim programının yaşamın anlamı düzeyine etkisi*

- (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Demirdöğen, E.S., Algedik, P., Warıkoo, N., Bahadır, E., Akbıyık, M., Büyüktarakçı, S. ve Yavuz, M. (2021). The associations between metacognition problems, childhood trauma and internalizing symptoms in healthcare workers working directly with patients infected with COVID-19. *Psychology, Health & Medicine*, 1-14.
- Denckla, C. A., Consedine, N. S., Chung, W. J., Stein, M., Roche, M., & Blais, M. (2018). A double-edged sword? Sub-types of psychological flexibility are associated with distinct psychiatric disorders. *Journal of Research in Personality*, 77, 119-125.
- Denizci-Nazlıgöl, M., Baş, S., Akyüz, Z. ve Yorulmaz, O. (2017). İnternette oyun oynama bozukluğu ve tedavi yaklaşımları: sistematik bir gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(1), 13-35.
- Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dubler, B.A. (2018). *Psychological flexibility as a key mechanism in acceptance and commitment therapy: Shifts in flexibility as mediators of treatment effects*. Doctoral Dissertation, Usa: University Of Rochester.
- Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 2(1), 53-83.
- Ergin, A., Uzun, S. U., ve Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler Internet addiction prevalence and contributing factors in the medical faculty students. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 6(3), 134–142.
- Eryılmaz, S. ve Çukurluöz, Ö . (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği . *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 17 (67) , 889-912 .
- Fonseca, S., Trindade, I.A., Mendes, A.L., & Ferreira, C. (2019). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist*, 24, 82–90.

- Francis, A. W., Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 134-145.
- Frangos, C., Frangos, C., & Kiohos, a. (2010). Internet Addiction among Greek University Students: Demographic Associations with the Phenomenon, Using the Greek Version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.
- Gama, C.A. (2004). *Integrating Metacognition Instruction in Interactive Learning Environments*. Submitted for the Degree of Phd. Phil. University Of Sussex.
- Garrison, D.R., & Akyol, Z. (2015). Toward the development of a metacognition construct for communities of inquiry. *The Internet and Higher Education*, 24, 66-71.
- Gentile, D.A. (2009). Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *Psychol Sci*, 20:594-602.
- Goldstein, R.Z., Craig, A., Bechara, A., Garavan, H., Childress, A., & Paulus, M. (2009). The Neurocircuitry of Impaired Insight in Drug Addiction. *Trends Cogn Sci*, 13(9), 372-380.
- Gökçearsan, Ş., ve Durakoğlu, A., (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 419-435.
- Göldağ, B. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1305-1320.
- Green, C.S. & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423:534-537.
- Griffiths, M. (2005). Video games and health: Video gaming is safe for most players and can be useful in health care. *BMJ: British Medical Journal*, 331(7509).
- Griffiths, M.D., Davies, M.N., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of adolescence*, 27(1), 87-96.
- Gündüz, A., ve Gündoğmuş, B. (2019). The relationship of adverse childhood events on automatic thoughts, intermediate beliefs, schemas, anxiety and

- depressive symptoms and quality of life in university students (tur). *Journal of Clinical Psychiatry*, 22(4), 424–435.
- Gündüz, U . (2011). Kitlese Katılımlı Çevrimiçi Rol Yapma (Mmorpg) Oyunlarının Ergenlerdeki Etkileri Üzerine Bir Bağımlılık Araştırması . *Marmara İletişim Dergisi* , (18) , 102-125 .
- Güney, B. (2017). Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 207-213.
- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Van: T. C. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Hajare, R. (2018). Gender and Teaching Strategies on Pharmaceutical Chemistry Students B. Pharm second Year Pune University Syllabus' Achievement in Organic Compounds Nomenclature. *SF Pharma J*, 1(2).
- Hamonniere, T., & Varescon, I. (2018). Metacognitive beliefs in addictive behaviours: A systematic review. *Addictive Behaviors*, 85, 51–63.
- Harris, R. (2018). Act made simple: an easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. *New Harbinger Publication*, 9: 26-30.
- Hayes, N. (2011). Psikolojiyi Anlamak. *Optimist Yayınları*.
- Hayes, S.C. (2016). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behav Ther*, 47: 869-85.
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hazar, Z. ve Hazar, M. (2017). Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203-216.
- Hıdıroğlu, Ç.N. (2018). Üstbiliş Kavramına Ve Problem Çözme Sürecinde Üstbilişin Rolüne Eleştirel Bir Bakış. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (32), 88 103.
- Holmberg, J., Kemani, M., Holmström, L., Öst, L., & Wicksell, R. (2019). Psychological flexibility and its relationship to distress and work engagement among intensive care medical staff. *Frontiers in Psychology*, 108:12-26.
- Horzum, M.B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık

- düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36:56-68.
- Hughes, L., Clark, J., Colclough, J., Dale, E., & Mcmillan, D. (2021). Acceptance and commitment therapy (act) for chronic pain: A systematic review and meta-analyses. *Clin J Pain*, 33:552–68.
- Hussain, Z., Griffiths, M.D., & Baguley, T. (2012). Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors. *Addiction Research & Theory*, 20(5), 359-371.
- Irmak, A.Y. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- İnal Y. ve Kiraz E. (2008) Bilgisayar Oyunları İdeoloji İçerir Mi? Eğitsel ve Ticari Oyunlara Bakış. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3).
- Jensen, F.E. ve Nutt, A.E. (2018). Ergen beyni. (Çev. C. E. Topaktaş). (3. Baskı). *Hepkitap Yayınları*.
- Karakelle, S. (2012). Üst bilişsel farkındalık, zekâ, problem çözme algısı ve düşünme ihtiyacı arasındaki bağlantılar. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Kaya, B. (2008). *Assessing social studies preservice teachers' self-efficacy towards teaching thinking skills*, (Unpublished Phd Thesis). Gazi University, Institute of Educational Sciences.
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H., ve Gölbaşı, Z. (2009). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2009; 8(3): 223-30.
- Khoramnia, S., Bavafa, A., Jaberghaderi, N., Parvizifard, A., Foroughi, A., Ahmadi, M., & Amiri, S. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder: A randomized clinical trial. *Trends Psychiatry Psychother*, 42: 30–8.
- Kim, M. K. (2016). Relationship of multicultural adolescents's stress, depression, family resilience and internet game addiction. *Journal of the Korea Convergence Society*, 7(1), 205-210
- Kluwe, R.H. (1982). Cognitive knowledge and executive control: Metacognition. In D. R. Griffin (Ed.), *Animal mind-human mind*. Berlin: *Springer-Verlag*.
- Ko C-H, Yen J-Y, Chen C-C, Chen S-H, Yen C-F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *J Nerv Ment Dis*. 193(4): 273-7.

- Kol, S. (2011). Erken Çocuklukta Bilişsel Gelişim Ve Dil Gelişimi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.1-21.
- Korkmaz, İ. (2020). Nicel araştırmalarda evren, örneklem, örnekleme teknikleri. B. Oral ve A. Çoban (Ed.), *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (1. Baskı) içinde (147-159). Ankara: *Pegem Akademi Yayınları*.
- Köksal, B. (2015) *Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Cemal Onur Noyan).
- Kurtbeyoğlu, Ş. (2018). *Ortaokul Öğrencilerinin Demografik Özelliklerinin Oyun Bağımlılığı ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Küçükvardar, M. Ve Türel, E. (2022) Covid-19 pandemisinde dijital oyun oynama düzeyi üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (47), 47-58. DOI: 10.52642/susbed.1010309
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144–152.
- Lemmens, J.S., & Hendriks, S.J. (2016). Addictive online games: Examining the relationship between game genres and Internet gaming disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(4), 270-276.
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychol*, 12(Suppl.1): 77-95.
- Li, W., O'Brien, J.E., Snyder, S.M., & Howard, M.O. (2015). Characteristics of internet addiction/pathological internet use in US university students: a qualitative-method investigation. *PloS one*, 10(2), e0117372. *Plos One* 10(2): e0117372.
- Lin, K.K., Sandler, I.N., Ayers, T.S., Wolchik, S.A., & Luecken, L.J. (2004). Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 673–

683.

- Lo, S. K., Wang, C. C., & Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *Cyberpsychology and Behavior*, 8(1), 15–20.
- Lucas, J.J., & Moore, K.A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promot Int*, 35: 312–20.
- Marino, C., & Spada, M. M. (2017). Dysfunctional Cognitions in Online Gaming and Internet Gaming Disorder: a Narrative Review and New Classification. *Current Addiction Reports*, 4(3), 308–316.
- Marino, C., Canale, N., Vieno, A., Caselli, G., Scacchi, L., & Spada, M. M. (2020). Social anxiety and Internet gaming disorder: The role of motives and metacognitions. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 617–628.
- Marlatt, G.A., Baer, J.S., Donovan, D.M., & Kivlahan, D.R. (1988). Addictive behaviors: Etiology and treatment. *Annual review of Psychology*, 39(1), 223- 252.
- Masnari, O., Neuhaus, K., Aegerter, T., Reynolds, S., Schiestl, C., & Landolt, M. (2019). Predictors of health-related quality of life and psychological adjustment in children and adolescents with congenital melanocytic nevi: analysis of parent reports. *J Pediatr Psychol*, 44: 714–25.
- Masten, A.S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M.C. Wang, & E.W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in innercity America: Challenges and prospects*(pp. 3– 25). Hillsdale, NJ: *Lawrence Erlbaum Associates, Inc.*
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238.
- Masten, A.S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: *The Guilford Press*.
- McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Frierdich, S., & Bryne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. *Family Relations*, 51,103-111.
- Mentzoni, R.A., Brunborg, G.S., Molde, H., Myrseth, H., Skouveroe, K.J. 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), 591-6.
- Miller, G. (2015). Learning the language of addiction counseling. (Fourth edition). *John Wiley & Sons*.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13– 29.
- Morton, J., Snowdon, S., Gopold, M., & Guymer, E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy group treatment for symptoms of borderline personality disorder: A public sector pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 527-544.
- Norris, D., & Cutler, A.(2021). More why, less how: What we need from models of cognition.
- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Öznel Mutluluk Düzeyleriyle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Oliver, J.E., O'Connor, J.A., Jose, P.E., McLachlan, K., & Peters, E. (2012). The impact of negative schemas, mood and psychological flexibility on delusional ideation mediating and moderating effects. *Psychosis*, 4(1), 6-18.
- O'neal, M., & Baslet, G. (2018). Treatment for patients with a functional neurological disorder. *Am J Psychiatry*, 175: 307–14.
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133.
- Ögel, K. (2012). İnternet Bağımlılığı, İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. *Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*, s.47-60.
- Özhan, S. (2011). Dijital oyunlarda değerlendirme ve sınıflandırma sistemleri ve Türkiye açısından öneriler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 25(25), 21-33.

- Papastergiou, M. (2009). Exploring the potential of computer and video games for health and physical activity education: A literature review. *Computers & Education*, 53,603-622.
- Paris, S.G., & Winograd, P. (1990). How metacognition can promote academic learning and instruction. *Dimensions of thinking and cognitive instruction*, 1, 15-5
- Pıryaı, S., & Khademı, M. (2014). The moderating role of metacognition in relationship of perceived job stress and negative affect. *European Psychiatry*, 29 (1), 1. *European Psychiatry*, 1(29), 1.
- Prince-Embury, S., & Saklofske, D.H. (2014). Building a science of resilience intervention for youth. S. Prince-Embury & D.H. Saklofske, (Ed.) *Resilience interventions for youth in diverse populations içinde* (pp. 3-12). New York: *Springer Science+Business Media*.
- Prot, S., Anderson, C.A., & Gentile, D.A. (2014). The Positive And Negative Effects Of Video Game Play. *Children And Media*. A. Jordan, D. Romer (Eds) New York. *Oxford University Pres*, s.109-128.
- Reiter, J., Dobmeyer, A.C., & Hunter, C.L.(2018). The primary care behavioral health model: An overview and operational definition. *J Clin Psychol Med Settings*, 25: 109-26.
- Ricciardi, L., Pringsheim, T., & Barnes, T.(2019) Treatment Recommendations for Tardive Dyskinesia. *Can J Psychiatry* 64: 388-99.
- Rideout, V.J., Foehr, U.G., & Roberts, D.F. (2010). Generation M2: Media in the lives of 8- to 18- year olds. *Kaiser Family Foundation*.
- Sağlam, M. ve Topsümer, F. (2019). Dijital oyunlar ve özneı iyi oluş ilişkisi: Muđla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği. *Humanities Sciences*, 4(2), 31-50
- Sağlık Bakanlığı (2018). Dijital oyun bağımlılığı çalıştay sonuç raporu.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 2(3), 223–228
- Sebastián, B., Gil, J., Ferreira, N.B., Luciano, B., & Sebastián, J. (2017). New

psychological therapies for irritable bowel syndrome: mindfulness, acceptance and commitment therapy. *Rev Esp Enferm Dig*, 109:648–57.

- Sezgin, E., Ekiz, M. A. ve Kır, S. (2021). Genç ve yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 87-97.
- Spada, M.M., Proctor, D., Caselli, G., & Strodl, E. (2015). Metacognition in substance misuse. Principles of addiction: *Comprehensive addictive behaviors and disorders*, 1, 355-362.
- Şahin, F. (2007). İnternet ve çocuk istismarı, Sosyal Pediatri Günleri – Basın Yayında Çocuk Sağlığı Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Ankara: Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK).
- Tahiroğlu, A.Y., Celik, G.G., & Uzel, M. (2018). Internet use among Turkish adolescents. *Cyberpsychol Behav*, 11(5): 537-543.
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31–41.
- Taylan, H.H., Kara, H.Z. ve Durğun, A. (2017). Ortaokul ve lise öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri üzerine bir araştırma. *Pesa Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(1), (s.79-87).
- Tekindal, M., ve Çalışkan, B. (2016). Üniversite 1. Sınıf Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Oynama ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi: Hacettepe Üniversitesi İİBF Örneği. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1), 1–26.
- Toker, S., & Baturay, M. H. (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, 55, 668-679.
- Toneatto, T. (1999). Metacognition and substance use. *Addictive behaviors*, 24(2), 167-174.
- Torun, F., Akçay, A. ve Çoklar, A.N. (2015). Bilgisayar Oyunlarının Ortaokul Öğrencilerinin Akademik Davranış ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 3(15), 25-35.

- Trindade, I.A., Mendes, A.L., & Ferreira, N.B. (2019). The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 68-72.
- Tsai, C. C., & Lin, S. S. J. (2003). Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(6), 649–652.
- Tuncer, M. ve Kaysi, F. (2013). Öğretmen adaylarının üst biliş düşünme becerileri açısından değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Education*, 2(4), 44-54.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri (2021). Güncel Türkçe Sözlük.
- Twohig, M.P., Whittal, M.L., Cox, J. M., & Gunter, R. (2010). An initial investigation into the processes of change in ACT, CT, and ERP for OCD. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(1), 67-83.
- Uğurlu, T.T., Şengül, C.B. ve Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.
- Vowles, K.E., Kruger, E.S., Bailey, R.W., Sowden, G., Ashworth, J., Hickman, J., & McCracken, L.M. (2020). Initial evaluation of the chronic pain acceptance questionnaire–2. *Eur J Pain*, 24(10): 2027-36.
- Wells, A. (2009). Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression, *Guildford Press*, New York.
- Werner, E.E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85.
- Yavuz, O. (2018). Ergenlik Döneminde İnternet Bağımlılığının Okul Başarısı Üzerinde Etkileri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 10.26466/opus.426914
- Yee, N. (2006). “Motivations for play in online games.” *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772-775.
- Yıldırım, Z.E., Sütcü, S.T., Kuruluş, Ö., Değirmenci, M. ve Altıntoprak, E. (2017). Bağımlılık şiddetinin yordayıcıları olarak duygu düzenleme güçlüğü ve üstbiliş. *Düşünen Adam Dergisi* ,30, 45-46.

Young, K.S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *Am J Fam Ther* 37:355-372.

Yussen, S.R. (1985). The role of metacognition in contemporary theories of cognitive development. In D. L. Forrest-Presley, G. E. MacKinnon, & T. G. Waller (Eds.), *Metacognition, cognition, and human performance* (pp. 253– 283). Orlando, FL: *Academic*.

Ekler

Ek-1 Bilgilendirme Formu

Bu çalışma Zeynep Çebi tarafından, Genç Yetişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Üst Bilişin Aracı Rolünü incelemek amacıyla yürütülmektedir.

Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunulacaktır. Araştırmada bireysel sonuçlar değil grup sonuçları değerlendirilecektir. Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Sizlere sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları cevaplarırken, hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır. Daha önce de belirtildiği gibi, ölçeklerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Araştırmaya katılmak gönüllülük ilkesine bağlı olmakla birlikte araştırmadan istediğiniz zaman çekilme hakkına sahipsiniz. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikayet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz.

Katıldığınız için tekrar teşekkür ederim. Psikolog

Zeynep Çebi

Ek-2 Aydınlatılmış Onam Formu

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı tarafından gerçekleştirilen bir çalışmadır.

Bu çalışma Zeynep Çebi tarafından, Genç Yetişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Üst Bilişin Aracı Rolünün incelemek amacıyla yürütülmektedir. Araştırma tamamıyla akademik nitelikli olup çalışmadan elde edilecek bilgiler bilimsel amaca yönelik olarak kullanılacak ve alınan cevaplar kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmaya yapacağınız değerli katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır.

Yardıminız için çok teşekkür ederim. Zeynep Çebi

YakınDoğu Üniversitesi

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Yukardaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.

*Evet

*Hayır

Ek-3 Kişisel Bilgi Formu

Aşağıdaki maddeler sizinle ilgili bazı bilgileri elde etmek amacıyla sorulmaktadır.

Lütfen sorulara doğru ve eksiksiz cevap veriniz.

1.Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

2. Yaş:

3. Eğitim Düzeyi:

Okur-Yazar() İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu () Lise Mezunu () Lisans ve üzeri

4. Medeni durumunuz

Bekar() Evli () Boşanmış ()

5. Çalışma durumunu

Çalışan() Çalışmayan ()

6. Gelirinizi nasıl tanımlarsınız

Gelir giderden az() Gelir gidere denk () Gelir giderden fazla ()

7. Dijital oyun oynar mısınız?

Evet() Hayır ()

8. Günlük dijital oyun oynama süreniz?(saat)

1-3 Saat 4-6 Saat 7-9 Saat 10 saat ve üzeri

9. Günlük internet kullanım süreniz?(saat)

1-3 Saat 4-6 Saat 7-9 Saat 10 saat ve üzeri

10. Günlük sosyal medya kullanım süreniz?(saat)

1-3 Saat 4-6 Saat 7-9 Saat 10 saat ve üzeri

Ek-4 Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-5 İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu

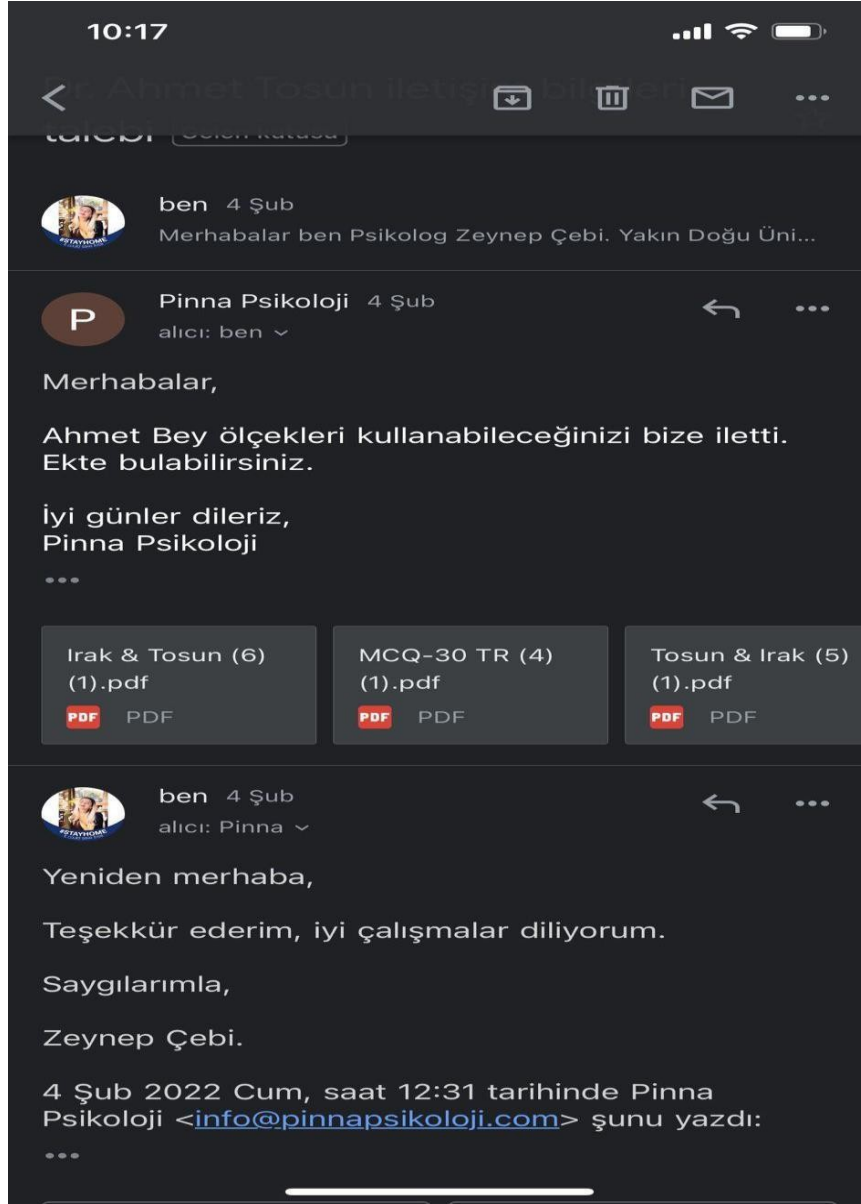
Açıklama: Aşağıda, geçen 1 yıl içerisindeki (son 12 ay) oyun faaliyetlerinizle ilgili sorular bulunmaktadır. Oyun faaliyetiyle bilgisayar/dizüstü bilgisayar, oyun konsolu veya diğer elektronik cihazlar (örneğin cep telefonu, tablet gibi) ile hem internette hem de internete bağlı olmadan oynanabilen her türlü oyunla ilişkili etkinlikler kastedilmektedir.

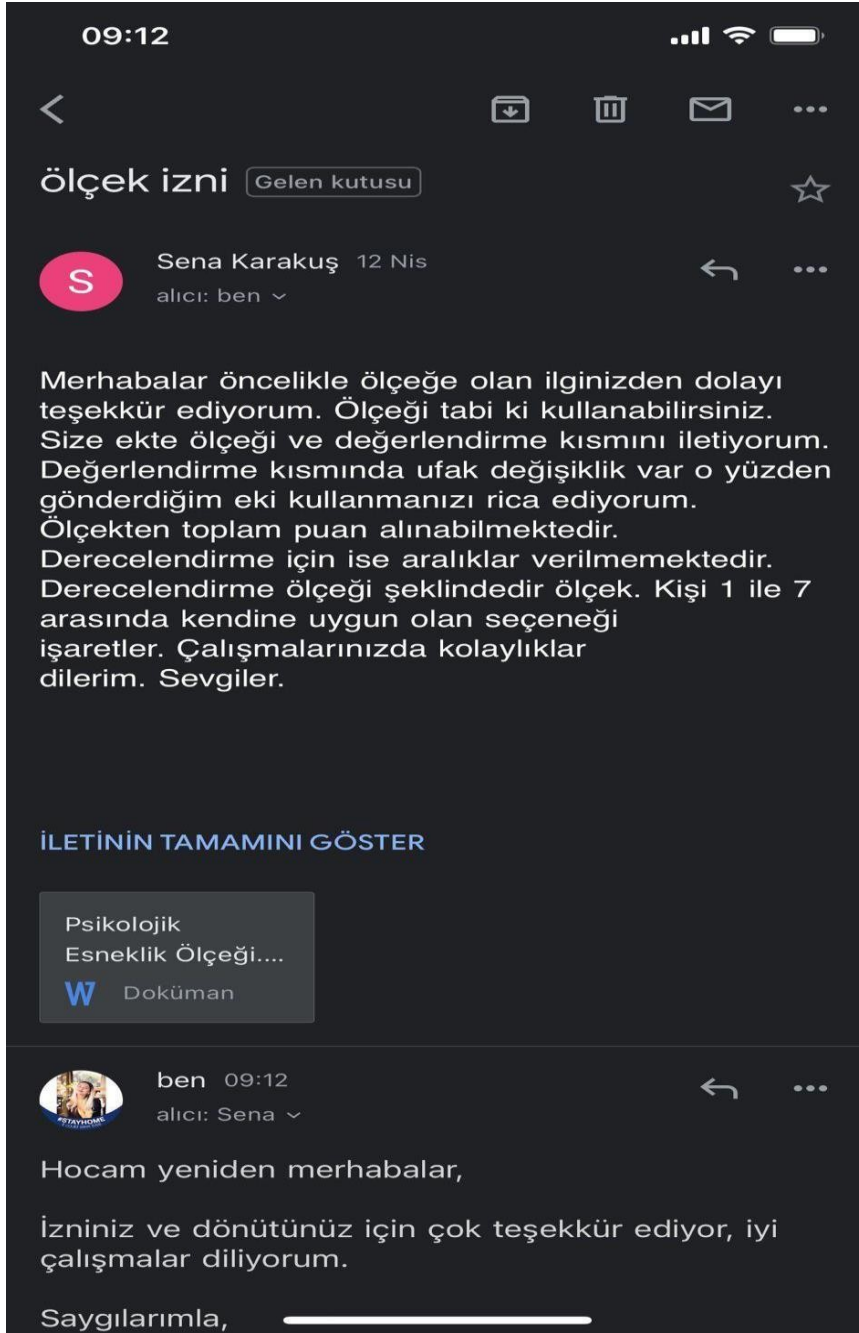
	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Çok sık
1 Zihniniz sürekli oyun oynamayla meşgul mü? Örneğin; sonraki oyunu sabırsızlıkla bekliyor musunuz veya sonraki oyunda ne olacağını tahmin etmeye çalışıyor musunuz? Oyun oynamanın günlük hayatınızdaki en önemli etkinlik haline geldiğini düşünüyor musunuz?					
2 Oyun oynamayı azaltmaya veya bırakmaya çalıştığınızda kendinizi daha sinirli, endişeli ve üzgün hissediyor musunuz?					
3 Oyuna doymak veya oyundan keyif alabilmek için oyun oynayarak geçirdiğiniz zamanı arttırma ihtiyacı hissediyor musunuz?					

Ek-6 Üst Biliş Ölçeği-30

	Kesinlikle katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur.				
2. Endişelenmem benim için tehlikelidir.				
3. Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım.				

Ölçek İzinleri







Öz Geçmiş

Zeynep ÇEBİ, 20 Temmuz 1998 tarihinde Salihli’de doğmuştur. İlköğretim ve Ortaöğretim eğitimini Çanakkale’de lise eğitimini ise Milli Piyango Anadolu Lisesi ve Final Fen Lisesi’nde tamamlamıştır. 2020 yılında Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladıktan sonra aynı yılın güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans eğitimi sürecine başlamıştır. Lisans eğitim dönemindeki staj programını Manisa Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde; yüksek lisans eğitim dönemindeki staj programını Lefkoşa barış ruh ve Sinir hastalıkları Hastanesinde tamamlamıştır.

Eğitim sürecinde Prof. Dr. Hakan Türk Çapar’dan Bilişsel Davranışçı Terapi bağlamında Kuramsal ve Yapılandırılmış Görüşme Tekniği eğitimleri almıştır. 2020 yılında iki sene Bipsikolog’ta hizmet vermiş; 2022 yılı Ocak ayından itibaren halen Online Psikoloji Merkezi’nde çevrimiçi hizmet vermektedir.

İntihal Rapor Oranı

zeynep çebi

ORJİNALLİK RAPORU

% **13**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **12**
İNTERNET KAYNAKLARI

% **4**
YAYINLAR

% **4**
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	%5
2	dspace.balikesir.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
3	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	%1
4	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%1
5	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
6	sobibder.org İnternet Kaynağı	%1
7	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	<%1
8	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<%1
9	dspace.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1

Etik Kurul Onayı



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

07.07.2022

Sayın Zeynep Çebi

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1305 proje numaralı ve "Genç Yetişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Üst Bilginin Aracı Rolü" başlıklı proje önerisi kurumumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in black ink, reading 'Direnç Kanol'.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.