

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**ERGENLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI,
BİLİŞSEL ESNEKLİK VE STRESLE BAŞ ETME
TARZLARININ İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Merve BEKTAŞ**

**Danışman
Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ**

Haziran 2025, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Bilişsel Esneklik ve Stresle Baş Etme Tarzlarının İncelenmesi” isimli “**Yüksek Lisans**” tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Merve BEKTAŞ

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Program Adı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tez Başlığı : Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Bilişsel Esneklik
ve Stresle Baş Etme Tarzlarının İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 56 sayfalık kısmına ilişkin 17/06/2025 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı %14'tür.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 17/06/2025

Danışman: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

Öğrenci: Merve BEKTAŞ

KILAVUZA UYGUNLUK

“Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Bilişsel Esneklik ve Stresle Baş Etme Tarzlarının İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Merve BEKTAŞ

Danışman

Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ



KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ danışmanlığında **Merve BEKTAŞ** tarafından hazırlanan “**Ergenler Dijital Oyun Bağımlılığı, Bilişsel Esneklik ve Stresle Baş Etme tarzlarının İncelenmesi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği kabul edilmiştir.

17/06/2025

JÜRİ:

Danışman	:	Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ	(İmza)
Üye	:	Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ	(İmza)
Üye	:	Doç. Dr. Mehmet Enes SAĞAR	(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... /2025 tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /..... /2025

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasının hazırlanmasında katkı sağlayan tüm kişi ve kurumlara teşekkür etmek isterim. Öncelikle, bilgi ve deneyimleriyle tez sürecimin her aşamasında rehberlik eden, akademik desteğini ve kıymetli görüşlerini esirgemeyen tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tez savunma sürecinde yapıcı değerlendirmeleri ve katkı sağlayıcı görüşleriyle tezime değer katan, jüri üyeleri Sayın Doç. Dr. Mehmet Enes SAĞAR ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ 'ye de teşekkür ederim.

Hayatımın her alanında olduğu gibi bu zorlu süreçte de yanımda olan, sabırla ve desteğiyle beni motive eden müstakbel eşim İsmail Emre BÜLBÜL'e sonsuz teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olan, sevgisiyle, anlayışıyla ve desteğiyle beni bugünlere getiren değerli aileme minnettarlığımı ifade etmek isterim.

Tez sürecinde bilgi ve deneyim paylaşımıyla süreci daha verimli hale getiren yüksek lisans arkadaşım Esra Nur YILMAZ'a, ayrıca veri toplama sürecinde bana zaman ayırarak yardımcı olan ve desteğini esirgemeyen çalışma arkadaşım Dilara CANBABA ve meslektaşım Rabia SAAT'e içten teşekkürlerimi sunarım.

Bununla birlikte, kütüphane ortamında verimli çalışma alışkanlığı kazanmamda büyük rol oynayan ve bu sayede disiplinli bir çalışma süreci oluşturmama katkı sağlayan değerli arkadaşım Betül AKBAŞ'a özel olarak teşekkür etmek isterim.

Lisansüstü eğitimim boyunca bilgi ve destekleriyle katkı sunan tüm değerli hocalarıma teşekkür ederim.

Bu çalışmayı, her koşulda yanımda olan, fedakârlıkları ve emekleriyle bugünlere gelmemi sağlayan sevgili anne ve babama ithaf ediyorum.

Merve BEKTAŞ, Erzincan, 2025

ERGENLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE STRESLE BAŞ ETME TARZLARININ İNCELENMESİ

Merve BEKTAŞ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Haziran, 2025

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde stresle baş etme tarzlarının aracı rolünü incelemektir. Çalışma, Erzincan ilinde bulunan üç farklı Anadolu lisesinde öğrenim gören 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencileriyle yürütülmüş olup, toplam 414 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği” ve “Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği” kullanılmıştır. Bu çalışmada verilerin analizi; Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Bağımsız Örneklemeler T Testi, Bağımsız Örneklemelerde Tek Yönlü Varyans Analizi ve PROCESS Makro (Model 4) yöntemleri ile yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, dijital oyun bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı ile baş etme tarzlarından yardım arama ve problem çözme boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken; bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde baş etme tarzlarından “yardım arama” boyutunun aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların; cinsiyet, anne-baba birlikteliği ve günlük dijital oyun oynama sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Dijital Oyun Bağımlılığı, Bilişsel Esneklik, Stresle Baş Etme Tarzları

INVESTIGATION OF DIGITAL GAME ADDICTION, COGNITIVE FLEXIBILITY AND STRESS COPING STYLES IN ADOLESCENTS

Merve BEKTAŞ

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

Master Thesis/Haziran, 2025

Supervisor: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating role of coping styles in the effect of cognitive flexibility on digital game addiction. The study was conducted with 9th, 10th, 11th, and 12th grade students studying at three different Anatolian high schools in Erzincan, with a total of 414 students participating in the research. As data collection tools, the “Personal Information Form,” “Digital Game Addiction Scale,” “Cognitive Flexibility Scale,” and “Coping Scale for Children and Adolescents” were used. In this study, data analysis was performed using the Pearson Product-Moment Correlation Coefficient, Independent Samples t-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), and the PROCESS Macro (Model 4) method. According to the findings of the research, a significant negative correlation was found between digital game addiction and cognitive flexibility. While significant negative correlations were identified between digital game addiction and the coping styles of help-seeking and problem-solving, significant positive correlations were found with cognitive avoidance and behavioral avoidance. It was determined that the help-seeking dimension of coping styles played a mediating role in the effect of cognitive flexibility on digital game addiction. The digital game addiction scores of the participants were found to differ significantly according to gender, parental marital status, and daily digital game playing time.

Keywords: Adolescent, Digital Game Addiction, Cognitive Flexibility, Coping Styles

İÇİNDEKİLER

ERGENLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE STRESLE BAŞ ETME TARZLARININ İNCELENMESİ

BİLİMSSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK SAYFASI	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Oyun, Dijital Oyun ve Dijital Oyun Bağımlılığı	8
1.1.1. Oyun Kavramı.....	8
1.1.2. Dijital Oyun	9
1.1.3. Dijital Oyunların Tarihçesi	10
1.1.4. Dijital Oyunların Türleri	11
1.1.5. Dijital Oyun Bağımlılığı	13
1.1.6. Dijital Oyun Bağımlılığını Tanımlayıcı Ölçütler.....	15
1.1.7. Dijital Oyun Bağımlılığının Bileşenleri.....	16
1.2. Bilişsel Esneklik	17

1.2.1. Bilişsel Esneklik Kavramı	17
1.2.2. Bilişsel Esnekliğin İlkeleri.....	18
1.2.3. Kuramlar Açısından Bilişsel Esneklik	19
1.3. Stres ve Stresle Baş etme.....	21
1.3.1. Stres Kavramı	21
1.3.2. Strese Verilen Tepkiler	22
1.3.3. Stres Kaynakları.....	23
1.3.4. Baş Etme Kavramı	23
1.3.5. Baş Etme Tarzları	25

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	27
2.2. Araştırma Grubu.....	27
2.3. Veri Toplama Araçları.....	28
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	28
2.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7)	28
2.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)	28
2.3.4. Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği (ÇEİBÖ)	29
2.4. Verilerin Toplanması.....	30
2.5. Verilerin Analizi	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Yapısına İlişkin Bulgular	32
3.2. Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler..	33

3.3. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Çocuk ve Ergenler için Baş Etme Tarzları Ölçeği'nin Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizleri	34
3.4. Bilişsel Esnekliğin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Stresle Baş Etme Tarzlarının Aracı Rolü.....	36
3.5. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi....	39
3.6. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi	41
3.7. Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Baş Etme Ölçeği Alt Boyutlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.....	42
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	45
KAYNAKÇA.....	57
EKLER	67
ÖZGEÇMİŞ.....	78

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	: Aktaran
APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)
BEÖ	: Bilişsel Esneklik Ölçeği
BTk	: Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu
ÇEİBÖ	: Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği
DOBÖ-7	: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
Ed.	: Editör
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
vd.	: ve diğerleri
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Frekans ve Yüzdelik Dağılımları.....	32
Tablo 3.2: Ölçeklere Yönelik Betimsel İstatistik Sonuçları	33
Tablo 3.3: Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi	34
Tablo 3.4: Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri ile Stresle Baş Etme Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi	35
Tablo 3.5: Katılımcıların Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Stresle Baş Etme Boyutları Arasındaki İlişkiyi İncelemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi	35
Tablo 3.6. Modele Ait Standartlaştırılmış Doğrudan Etki Ve T Değerleri.....	36
Tablo 3.7: Bilişsel Esnekliğin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Yardıma Arama Boyutunun Dolaylı Etkisine Yönelik Bootstrap Sonuçları.....	37
Tablo 3.8: Dijital Oyun Bağımlılığının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	39
Tablo 3.9: Dijital Oyun Bağımlılığının Anne Baba Birliktelik Durumuna Göre İncelenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	39
Tablo 3.10: Dijital Oyun Bağımlılığının Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklemlerde Tek Yönlü Varyans Analizi.....	40
Tablo 3.11: Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine İlişkin Gabriel Testi Sonuçları	40
Tablo 3.12: Bilişsel Esneklik Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	41
Tablo 3.13: Bilişsel Esneklik Düzeyinin Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklemlerde Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	41

Tablo 3.14: Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	42
Tablo 3.15: Çocuk ve Ergenlerde Baş Etme Ölçeği Alt Boyutlarının Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklemde Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	43
Tablo 3.16: Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine İlişkin Gabriel Testi Sonuçları	44
Tablo 3.17: Bilişsel Kaçınma Alt Boyutuna İlişkin Gabriel Testi Sonuçları	44



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1: Bilişsel Esnekliğin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Yardım Arama Boyutunun Aracı Rolü.....	36
Şekil 3.2: Bilişsel Esnekliğin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Problem Çözme Boyutunun Aracı Rolü	37
Şekil 3.3: Bilişsel Esnekliğin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Kaçınma Boyutunun Aracı Rolü	38
Şekil 3.4: Bilişsel Esnekliğin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Davranışsal Kaçınma Boyutunun Aracı Rolü	38



GİRİŞ

Son yıllarda teknoloji alanındaki gelişmelerle birlikte çocuk ve ergenlerin dijital teknolojiye erişimi kolaylaşmış, teknolojik aletlerle geçirdikleri zaman hızla artmıştır (Gentile, 2009). Hızla gelişen teknoloji; eğitim, sağlık ve ulaşım gibi yaşamımızın büyük bir kısmında değişime yol açtığı gibi oyun alanında da birçok değişimi meydana getirmiştir (Hazar, 2016; Taş, 2019). Park ve sokaklarda arkadaşlarla birlikte oynanan geleneksel oyunlarının yerine dijital ortamda oynanan sanal oyunlar tercih edilmeye başlanmış, böylece dijital oyun kavramı önem kazanmıştır (Horzum, 2011; Taş, 2019). Dijital oyun; belirli kural ve amaç dahilinde cep telefonu, tablet, bilgisayar gibi bir donanım üzerinden fare, konsol, klavye gibi yardımcı aygıtlarla tek veya grup şeklinde, çevrimiçi veya çevrimdışı oynanan oyunlar olarak adlandırılmaktadır (BTK, 2020; Samur, 2016). Bu oyunlar, yalnızca eğlence amacı taşımakla kalmayıp, aynı zamanda çocuk ve ergenlerin bilişsel gelişimleri, öğrenme süreçleri ve sosyal etkileşim becerileri üzerinde doğrudan ya da dolaylı etkiler yaratabilmektedir.

Dijital oyunlar, hem olumlu hem de olumsuz etkileriyle dikkat çekmektedir. Olumlu etkilerine bakıldığında boş vakit değerlendirme, eğlence, mola verme, öz yeterlilik hissi, özerkliği deneyimleme, duygusal boşalma, stres atma, görsel dikkat becerilerinin gelişmesi, eğitici oyunlarda ders başarısının artması, sosyal yardım içerikli oyunlarda işbirliği ve yardımlaşmanın artması gibi özellikler görülmektedir (Cesarone, 1994; Gentile, 2009; Ryan, Rigby ve Przybylski, 2006; Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016). Olumsuz etkilerine bakıldığında ise çocuklarda erken olgunlaşma, obsesif davranışlar, başarı ve üretkenliğin azalması, saldırganlık, hiperaktivite, sosyal ilişkilerin ve sosyal becerilerin zayıflaması, bilinçli düşünmede azalma, duyguların duyarsızlaşması, sınırlı motor aktivite, sağlık sorunları, öğrenme bozukluğu, anksiyetenin artması, fizyolojik uyarılmanın artması, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde azalma gibi özellikler görülmektedir (Alkan, 2023; Atak, 2020; Cesarone, 1994; Gentile ve Anderson, 2003; Keskin, 2009; Ryan, Rigby ve Przybylski, 2006; Setzer ve Duckett, 1994; Söylemez, 2021). Özellikle aşırı ve kontrolsüz oynanan dijital oyunlar bağımlılığa yol açabilmekte, bu durum bireylerin psikoloji, sosyal ve akademik alanlarında olumsuz etkilere yol açabileceği görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı açıklamaya göre “dijital oyun bağımlılığı”; oyun üzerinde geçirilen

sürenin giderek artması, oyun oynama davranışını kontrol edememesi, bu davranışın zamanla diğer yaşamsal etkinliklerin önüne geçerek öncelikli hale gelmesi ve ortaya çıkan olumsuz sonuçlara rağmen oynama davranışını bırakamama olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2020).

Dijital oyun kullanıcılarının sayısı gün geçtikçe artmakta bu sebeple dijital oyunların olumsuz sonuçları da araştırmacıların özel bir ilgi odağı olmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birimi (APA) tarafından oluşturulan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM)'nin beşinci baskısında da “internet oyun bozukluğu” kavramı için daha fazla çalışma yapılması gerektiği belirtilmiştir (Kneer, Rieger ve Ivory, 2014). ABD’de 4.300 çocukla yürütülen uzunlamasına bir araştırmada, kompulsif dijital oyun kullanımı gösteren ergenlerin depresyon, intihar düşüncesi ve psikolojik sıkıntı yaşama riskinin 1.5 ila 3 kat arttığı bulunmuştur. Bulgular, dijital oyun bağımlılığının ergenlerin ruh sağlığı üzerinde ciddi etkiler oluşturabileceğini ortaya koymaktadır (Nilsson, 2025).

Ülkemizde de bu konu ile ilgili çalışmalar yapılmaktadır. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu öncülüğünde ortaokul ve lise düzeyindeki öğrencilerinin dijital oyunlara yönelik alışkanlıklarını incelemek için 20.384 katılımcıyla ülke genelinde bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmadan elde edilen verilere göre dijital oyun bağımlılığında çok riskli grubun lise öğrencilerinde oranı %6.4 iken ortaokul öğrencilerinde oranı %7.3; orta düzeyde riskli grubun lise öğrencilerde oranı %28.3 iken ortaokul öğrencilerinde oranı %28.1’dir. Genel sonuca bakıldığında hem lise hem de ortaokul grubunun yaklaşık %35’i dijital oyun bağımlılığı için risk grubundadır (Bayzan, Yaman, Elkonca ve Gün; 2024). Yakın zamanda gerçekleştirilen bu çalışmanın sonuçları dijital oyun bağımlılığının ergenlerde yaygın olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ergenlik dönemi; bireyin kimlik gelişimi, duygu ve davranış düzenleme becerileri açısından kritik bir dönem olduğundan bu dönemdeki dijital oyunlara aşırı yönelim ergenleri bilişsel, davranışsal ve duygusal açıdan olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

Ergenlerde dijital oyun bağımlılığına etki eden birçok faktör bulunmakta ve ergenlerin bilişsel davranışsal ve duygusal gelişimi için dijital oyun bağımlılığına yol açan faktörlerin belirlenmesi önem arz etmektedir. Bu faktörlerden biri olan baş etme

kavramı; yaşamı boyunca birçok stresli durumla karşılaşan bireyin stresli olayların getirdiği olumsuz durumları azaltmak, tolere etmek veya değiştirmek için gösterdiği duygusal ve davranışsal çabalar olarak adlandırılmaktadır (Paulhan, 1992). Dijital oyunlar yoğun etkileşim gerektirdiğinden kişinin stres yaratan duygu ve düşüncelerden uzaklaşması ve gerçek hayatın getirdiği sorunlara kısa bir mola vermek için gerekli ortamı sağlar, hatta bazı görüşlere göre dijital oyunlar bir baş etme tarzı olarak da değerlendirilebilir (Kardefelt-Winther, 2017; Reinecke, 2009). Stresle aktif olarak baş edemeyen veya olumsuz baş etme tarzlarını kullanan bireyler bir kaçış yolu olarak dijital oyunlara daha çok yönelebilir, dijital oyunlarla geçirilen vaktin artmasıyla dijital oyun bağımlılığı meydana gelebilir. (Boran ve Sürücü, 2022; Hussain ve Griffiths, 2009).

Ergenlerde dijital oyun bağımlılığına etki eden diğer bir faktör olan bilişsel esneklik; herhangi bir durum karşısında kişinin alternatiflerinin farkında olup duruma uygun davranabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin, zorlu yaşam olaylarının üstesinden daha kolay geldiği ve olumlu baş etme tarzlarını daha sık kullandığı görülmektedir. (Dennis & Vander Wal; 2010). Bilişsel esneklik düzeyi düşük bireylerin ise olumsuz baş etme stratejilerini kullandığı, olumsuz baş etme stratejilerini kullanan bireylerin ise dijital oyunlara yönelimlerinin arttığını gösteren mevcut çalışmalar yer almaktadır (Asıcı ve Sarı, 2021; Boran ve Sürücü, 2022; Demirtaş, 2019; Dennis ve Vander Wal, 2010; Hussain ve Griffiths, 2009). Yapılan bu çalışmalar incelendiğinde bilişsel esnekliğin stresle baş etme tarzlarını, baş etme tarzlarının ise dijital oyun bağımlılığını etkilediği görülmektedir.

Bu çalışmanın amacı bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde stresle baş etme tarzlarının aracı rolünü test etmektir. Bu doğrultuda ergenlerin dijital oyun oynama davranışlarını daha sağlıklı bir biçimde yönlendirmek ve önleyici psikolojik müdahaleler için önemli bulgulara ulaşılması hedeflenmektedir.

Bu çalışma dört ana bölümden oluşmaktadır. Giriş kısmında, araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve temel kavramlara ilişkin tanımlamalar sunulmaktadır. Birinci bölümde, dijital oyun bağımlılığı, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma stratejilerine dair kavramsal çerçeve ele alınmaktadır. İkinci bölümde, araştırma yöntemi açıklanmakta; üçüncü bölümde elde edilen bulgular

sunulmakta; son bölümde ise sonuçlar, tartışma ve öneriler bulunmaktadır. Çalışmanın son kısmında ise kaynakça, ekler ve özgeçmiş bölümleri yer almaktadır.

1. Problem Durumu

Araştırmanın problem cümlesi “Ergenlerde, bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde stresle baş etme tarzlarının aracı rolü bulunmakta mıdır?” şeklinde açıklanabilir. Araştırma dahilindeki alt problemler aşağıda sıralanmıştır:

1. Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

2. Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile stresle baş etme tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

3. Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle baş etme tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

4. Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri; cinsiyet, anne-baba birliktelik durumu ve günlük dijital oyun oynama süresi değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

5. Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri; cinsiyet ve günlük dijital oyun oynama süresi değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

6. Ergenlerin stresle baş etme tarzları; cinsiyet ve günlük dijital oyun oynama süresi değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerinin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde stresle baş etme tarzlarının aracılık rolünü incelemektir.

3. Araştırmanın Önemi

Hızla gelişen teknoloji ile birlikte dijital oyunlar, ergenlerin hem eğlence ihtiyacını karşılayabilecekleri hem de sosyal etkileşim ve aidiyet duygusunu geliştirebilecekleri bir ortama dönüşmüştür. Fakat dijital oyunların kontrolsüz ve aşırı kullanımı bağımlılık riskini de ortaya çıkarmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı; bireyin oyun oynama davranışı üzerindeki denetimini ve zaman algısını kaybetmesi, oyun

dışındaki aktivitelere ilgisinin azalması ve bundan dolayı akademik veya sosyal alanlarda sorunlar yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012). Ergenlik dönemi bireyin henüz kimliği tamamlamadığı, duygusal bilişsel düzenleme becerisinin gelişme aşamasında olduğu bir dönem olduğundan dijital oyun bağımlılığı açısından riskli grupta değerlendirilmektedir (Young, 2009; Gentile vd., 2011). Değişim ve gelişimin yoğun olduğu, bir “geçiş dönemi” olarak da adlandırılan ergenlik dönemindeki problemleri davranışlar ergenlerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini olumsuz etkilemekte; aynı zamanda da yetişkinlik dönemine başarılı bir şekilde geçmesine engel olmaktadır (Meydan, 2020; Özdemir, 2017; Siyez, 2016). APA (2013) tarafından yayımlanan DSM-5’te “internet oyun bozukluğu” şeklinde yer alan dijital oyun bağımlılığı kavramı da problemleri davranışlar kategorisinde değerlendirilmekte, önemli bir geçiş dönemi olan ergenlik döneminde yaygın olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmakta ve birçok olumsuz sonuca yol açtığı görülmektedir (Arıcak vd., 2018).

Dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili faktörlerin anlaşılması bu davranışa yönelik önleme ve müdahale çalışmalarının yapılması açısından önem arz etmektedir. Bilişsel esneklik ve stresle baş etme tarzları dijital oyun bağımlılığını etkileyebilecek önemli değişkenler arasında yer almaktadır. Bilişsel esneklik; bireyin günlük yaşamda problem çözme becerilerini, düşüncelerini organize etme kapasitelerini, yeni ve alışılmadık durumlara uyum sağlama becerilerini belirler. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin problemler karşısında daha etkili çözüm yolları bulduğu ve olumlu baş etme stratejilerini kullandığı yapılan çalışmalar neticesinde ortaya çıkmıştır (Altunkol, 2017; Kömür, 2018; Türk, 2022). Düşük bilişsel esnekliğe sahip bireylerin ise problemler karşısında daha kırılgan olduğu ve bu sebeple problemlerden kaçmak için dijital oyunları daha fazla yönelebildikleri görülmektedir (Canas vd., 2003; Gabbiadini ve Greitemeyer, 2017). Ergenlik dönemi bireyin psikolojik ve fiziksel olduğu kadar bilişsel olarak da büyük değişimler yaşadığı bir dönem olması itibarıyla ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerinin dijital oyun bağımlılıkları üzerindeki etkisinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Öte yandan, bireyin baş etme tarzlarının da dijital oyun bağımlılığını etkileyen önemli faktörler arasında yer aldığı görülmektedir. Yaşamı boyunca birçok zorlu olaylarla karşılaşan birey, stres verici durumların etkisini azaltmak için farklı baş etme tarzlarını kullanmaktadır. Dijital oyunlar, oyuncunun aktif katılımını, tüm dikkatini

oyuna vermesini ve diğer oyuncularla etkileşimini gerektirdiği için zorlu yaşam olaylarından psikolojik olarak uzaklaşmak için bir ortam sunar (Reinecke, 2009). Kardefelt-Winther (2017); sanal ortamda fazla zaman geçirenlerin interneti bir kaçış yolu olarak gördüklerini, bu açıdan bakıldığında aşırı internet kullanımını bir baş etme stratejisi olarak açıklamanın mümkün olduğunu, sadece bağımlılık perspektifinden bakıldığında sınırlı bir bakış açısına sahip olunacağını ifade etmiştir. Yapılan çalışmalar neticesinde olumsuz baş etme stratejilerini kullanan bireylerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılsa da bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar yeterli düzeye ulaşmamıştır. Bu sebeple gerçekleştirilecek olan çalışmada ergenlerin kullandıkları stresle baş etme tarzları ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi önem arz etmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile bilişsel esneklik ve stresle baş etme tarzlarının birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışma ergenlerin dijital oyun bağımlılığı, bilişsel esneklik ve stresle baş etme tarzları bağlamında incelenecek ilk çalışma olmasından dolayı önem teşkil etmekte ayrıca ilgili alanyazına önemli bir katkı sunması beklenmektedir. Özellikle ergenlik döneminde oluşan bağımlılıkların, ileriki yaşam dönemlerine etkisi büyük olabileceğinden bu araştırmanın sonuçları, ileride yapılacak müdahale ve önleme programları ruh sağlığı uzmanları için yol gösterici nitelikte olması beklenmektedir.

Bu çalışmayla ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile bilişsel esneklik ve stresle baş etmez tarzları arasındaki ilişki belirlenecektir. Araştırma sonucunda ergenlerin dijital oyun bağımlılıkları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide baş etme tarzlarının bir etkisi olduğu saptanması durumunda, ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerini azaltmak için yapılacak uygulama çalışmalarına katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

4. Varsayımlar

1. Katılımcıların Kişisel Bilgi Formu'na ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği'ne tarafsız bir şekilde doğru cevaplar verdikleri kabul edilmiştir.

2. Dijital oyun bağımlılığı, bilişsel esneklik ve stresle baş etme tarzları üzerinde sosyal çevre veya ailevi faktörlerin etkisinin sınırlı olduğunu varsayılmıştır.

5. Sınırlılıklar

1. Bu çalışmanın katılımcıları, 2023-2024 eğitim öğretim yılı süresince Erzincan ilinde bulunan üç farklı Anadolu lisesinin 9., 10., 11. ve 12. Sınıflarda eğitim gören öğrencilerle sınırlıdır.

2. Araştırma “Kişisel Bilgi Formu”, “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği”nden toplanan verilerle sınırlıdır.

3. Bu çalışmanın bulguları, katılımcılar tarafından ölçeklere ve kişisel bilgi formuna verdikleri yanıtlarla sınırlı kalmıştır.

4. Bu araştırmanın bir diğer sınırlılığı, 12. sınıf öğrencilerinin sınava hazırlanmalarından dolayı gruptaki katılımcı sayısının diğer sınıflara kıyasla az olmasıdır.

6. Tanımlar

Ergenlik: Çocukluk ile yetişkinlik arasındaki geçiş dönemini ifade eder ve bireyin biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan önemli değişimler yaşadığı bir gelişim evresidir (Steinberg, 2014).

Dijital Oyun Bağımlılığı: Bireylerin oyun oynama davranışları üzerinde kontrol kaybı yaşamaları, oyun oynama süresini azaltma girişimlerinde başarısız olmaları ve bu durumun sosyal, akademik veya mesleki işlevselliği olumsuz yönde etkilemesi ile karakterize edilen bir davranışsal bağımlılık türüdür (Kuss & Griffiths, 2012).

Bilişsel Esneklik: Kişinin yaşadığı bir olayda birden fazla alternatife sahip olduğu bilincinde olması, davranışlarını olaylara göre uyarlamaya karşı istekli olma ve öz yeterliliğe sahip olma durumlarını kapsamaktadır (Martin ve Anderson, 1998).

Baş Etme: Lazarus (1993), stres sonucunda ortaya çıkan olumsuz durumların daha olumlu görünmesi için koşulları veya yorumlama biçimini değiştirme çabasına başa etme adını vermiştir. Kişiler yaşamında biz zorlukla karşılaştığında başa etme süreci de başlamaktadır. Bu süreçte birey durumu değerlendirip kendisinde var olan bilgi ve becerileri ile harekete geçer (Türküm, 2001).

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde dijital oyun bağımlılığı, bilişsel esneklik ve stresle baş etme tarzları kavramlarına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

1.1. Oyun, Dijital Oyun ve Dijital Oyun Bağımlılığı

1.1.1. Oyun Kavramı

Eski çağlarda insanlar avlanırken yaptıklarını bir başkasına anlatmak için taklit yolunu seçmişler, çocuklar büyüklerini avda izleyerek onların davranışlarına özenip taklit etmişler ve bu sayede ilk oyunlar ortaya çıkmıştır. Taklit yolu ile ortaya çıkan ilk oyunlar zamanla değişerek bugüne kadar gelmiştir. Günümüzde oynanan saklambaç, hedef vurma gibi bazı oyunlardaki davranışların eski çağ insanların avlanırken çıkardığı ses ve davranışlarla ilişkili görülmektedir (Çalık ve Yönet, 2020; MEB, 2007).

Birçok yerde gerçekleştirilen arkeolojik kazılar neticesinde oyuna ait resim, heykel ve kabartmalar bulunmuş ve oyunun Antik Yunan ve Mısır gibi çok eski medeniyetlere dayandığı ortaya çıkmıştır. Taş, kemik, top ve ip ise oyunda kullanılan en eski araçlar olarak bilinmektedir (Efe Azkeskin, 2017; MEB, 2007).

Aydın (2017)'na göre oyun, bireylerin dış dünyayı tanıyıp, kendi ilgi ve yeteneklerini fark ettiği, duygu ve düşüncelerini ifade edebildiği ve kendini gerçekleştirdiği bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Çetin (2013) ise oyunu belirli kuralları ve amacı olan bir yarışma türü olarak tanımlamıştır.

Tarihçi ve filozof Huizinga önemli eseri Homo Ludens'te oyun kavramını ayrıntılı bir şekilde ele almış ve oyunun kültür için önemi ile birlikte medeniyetlerin gelişimindeki görevini açıklamıştır. Huizinga'ya göre oyun sıradanlaşmış hayatımızın dışında yer alan, ciddi olmadığı halde oyuncuyu tamamen yoğun bir şekilde içine alan

özgür bir etkinliktir. Oyunlardan herhangi bir kazanç elde edilmemekle birlikte her oyununun kendine özgü zamanı, yeri ve kuralları bulunmaktadır. Katılımcılar kendilerini bir şekilde ortak dünyadan soyutlayarak sosyal grupların oluşmasına yol açmaktadır (Caillois, 2001).

Genel olarak bakıldığında oyun kavramının öne çıkan özellikleri şu şekildedir:

1. Ücretsizdir
2. Her oyunun kendine ait zamanı ve mekânı vardır.
3. Sonucu önceden tahmin edilemez, oyuncuya göre şekillenmektedir.
4. Oyundan herhangi bir gelir elde edilmez.
5. Kendine ait kuralları vardır.
6. Gerçek hayattan farklı, hayal ürünüdür (Caillois, 2001).

1.1.2. Dijital Oyun

Taklit etme ile başlayıp daha sonrasında ise yaşamın önemli alanlarında yer edinen oyun devamlı gelişen uygarlıkla birlikte değişmeye başlamış, sanal dünya ve dijital oyun kavramları ortaya çıkmıştır (Hazar, Tekkurşun Demir ve Dalkıran, 2017).

Ritterfield, Cody ve Vorderer (2009) dijital oyunların eğlence yönünün yanı sıra eğitici yönünü de vurgulamak için “ciddi oyun” kavramını kullanmışlar ve herhangi bir platformda bir veya birden fazla kişi ile oynanan etkileşimli bilgisayar oyunu olarak tanımlamışlardır.

Dijital oyunu tanımlamak için bilgisayar oyunu veya video oyunu kavramları birbiri yerine kullanılmıştır. Genel olarak bir oyunda izlenmesi için televizyon ve monitör gibi bir ekran; klavye, oyun konsolu ve fare gibi giriş aygıtları bulunmaktadır (Kirriemuir, 2002).

Amerika ve Japonya’da sıklıkla kullanılan “video oyunu” yardımcı bir aygıtla bir ekran üzerinden oynanan oyunları temsil ederken; Avrupa ve Asya’da sıklıkla kullanılan “bilgisayar oyunu” ise bilgisayar ile oynanan oyunları karşılamaktadır. Türkiye’de ise 2000’li yılların ortalarına kadar bilgisayar oyunu kavramı kullanılmış daha sonrası da ise dijital oyun kavramına geçiş yapılmıştır. Dijital oyun tanımlaması bilgisayar oyunu, video oyunu, konsol oyunu, gibi bütün oyun kavramlarını karşılamaktadır (Binark ve Bayraktutan Sütçü, 2008; Dönmez, 2012).

Dijital oyunlar; bilgisayar teknolojileri ile oluşturulan unsurların televizyon ve bilgisayar gibi bir ekran aracılığı ile sunulup konsol, klavye ve fare gibi yardımcı donanımlarla kontrol edildiği, süresinin ve yerinin belirli olduğu kurallı ve amaçlı oyunlardır (Erbay, 2021; Samur, 2016).

Bozkurt (2014) ise şu şekilde bir tanımlama yapmıştır; dijital oyunlar, bireylerin bir arayüz vasıtasıyla çevrimiçi veya çevrimdışı olarak tek başına veya grupla etkileşime girdikleri elektronik oyunlardır.

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu tarafından 2020 yılında yayınlanan raporda ise dijital oyun kavramı şu şekilde tanımlanmıştır: “Bilgisayar tabanlı, metin ya da görsellik üzerine inşa edilmiş, bilgisayar ya da oyun konsolu gibi elektronik platformlar üzerinde bir veya birden fazla kişinin fiziksel ya da çevrimiçi ağ üzerinden birlikte kullanabildiği bir eğlence ve boş zaman aktivitesi yazılımıdır.” (BTK, 2020, s.5).

1.1.3. Dijital Oyunların Tarihçesi

Bilgisayarla insanın karşı karşıya geldiği ilk oyun olarak varsayılan Nimatron adlı oyun cihazı Amerikalı Edward Uhler Condon tarafından geliştirilmiş ve 1940 yılında insanları eğlendirme amacıyla bir fuarda sergilenmiştir. Bu cihazla Nim isimli matematiksel strateji oyunu oynatılmış ve oynanan oyunların büyük bir kısmını oyun cihazı kazanmıştır (Bayzan ve Güneş, 2022, Wikipedia, 2023).

Thomas Toliver Goldsmith Jr. ve Estle Ray Mann’ın 1947 yılında tasarlayıp 1948 senesinde patentini aldıkları “Cathode Ray Tube” isimli oyun ilk etkileşimli elektronik oyun olarak kabul edilmektedir. 2. Dünya savaşından etkilenecek tasarlanan oyunda belirlenen hedefler düğmeler vasıtasıyla füzelerle vuruluyor, grafik tasarımı henüz gelişmediği için hedefler küçük çizgiler şeklinde ekrana yansıtılıyordu (Bayzan ve Güneş, 2022; Karahisar, 2013; Uzunoğlu, 2021).

“XOX” adlı oyun 1952 yılında ABD’li yüksek lisans öğrencisi Alexander Sandy Duoglas’ın tasarladığı “SOS” ve “Tic Tac Toe” olarak da bilinen dünyaya yayılan ilk etkileşimsiz dijital oyun olarak kabul görmektedir. 9 kare bulunan oyunda 3 adet “X” veya “O” simgesini alt alta, yan yana veya çapraz olarak bir araya getirmek hedeflenmektedir (Bayzan ve Güneş; Kuş, 2023).

1958 yılında William Higinbotham tarafından tasarlanan ve analog bilgisayarda oynanan “Tennis for Two” etkileşimli ilk bilgisayar oyunu ve spor türünde ilk dijital oyun olarak karşımıza çıkmaktadır (Kuş, 2023).

1961 yılında Stephen Russell öncülüğünde Martin Graetz ile Wayne Wiitanen’in geliştirdikleri “Space War” ilk etkileşimli lisansı alınmış dijital bilgisayar oyunudur. Karşılıklı iki kişinin oynadığı oyunda kişi uzay gemilerini yutan yıldızlara çarpmadan kaçmaya çalışır (Bayzan ve Güneş, 2022; Kuş, 2023; Uzunoğlu, 2021).

Space War oyunun gelişmiş hali olan Nolan Bushnell’in 1971 yılında geliştirdiği “Computer Space” isimli oyun bir veya biden fazla oyuncu ile jetonla oynanmakta ve ilk ticari dijital oyun olma özelliğini taşımaktadır (Bayzan ve Güneş, 2022; Kuş, 2023). Bushnell daha sonra Atari Inc. Şirketini kurmuş ardından da toplum tarafından büyük ilgi görecektir olan masa tenisi oyunu “Pong”u tasarlamıştır. Bu oyunla birlikte dijital oyun endüstrisi gelişmeye başlamış atari salonlarının sayısı hızla artmıştır (BTK, 2020; Uzunoğlu, 2021).

1.1.4. Dijital Oyunların Türleri

Dijital oyunların belirgin sınıflaması olmamasına rağmen oyun oynama yeri, oyuncu sayısı, oynanış şekli ve konusuna göre farklı sınıflandırmalar yapılabilir.

Oyunun temasına göre genel olarak şu başlıklar altında gruplandırılmıştır (Çalık ve Yönet 2020; Dönmez, 2012; Wikipedia, 2023).

- Aksiyon oyunları: El göz koordinasyonunun ve reflekslerin öne çıktığı, hızlı olmayı gerektiren eylem bakımından zengin oyunlardır. Genellikle savaş, dövüş ve atış konulu oyunlar aksiyon oyunları olarak adlandırılmaktadır. Oyuncu nesneleri toplayıp, saldırılardan kurutulup bölümü tamamlamaya çalışır. Birincil şahıs gözünden atış oyunların oyuncu ile karakterin bakış açısı aynıdır. Bundan dolayı oyuncunun karakterle özdeşleşip oyunu yaşıyormuş gibi hissetmesi daha kolay olur. Üçüncül şahıs gözünden atış oyunlarında karakter arkadan bir kamera ile kontrol edilir. Aksiyon oyun türüne örnek olarak Battlefield 3, Tomb Raider (1996), Space War ve Pong oyunları gösterilebilir.

- Macera oyunları: Merak ve keşfetmenin ön planda olduğu hikâye odaklı bir video oyunudur. Oyuncu çevresiyle etkileşime girip kendisine verilen malzemelerden

yararlanarak; araştırma, keşfetme ve problem çözme becerilerini kullanarak bilinmeyenleri bulmaya çalışır. King's Quest, Tomb Raider, The Longest Journey (1999) bu türün örnekleri arasındadır.

- Strateji oyunları: Plan kurma, yönetme ve hızlı karar vermeyi gerektiren genellikle savaş konulu, kuş bakışı oynanan oyunlardır. Oyuncu bir ordu kurup yönetir ve düşmanlarla savaşır. Strateji türündeki oyunlar, oynanış biçimlerine göre gerçek zamanlı ve sıra tabanlı olarak iki gruba ayrılır. Sıra tabanlı strateji oyunlarında oyuncunun hamle yapabilmesi için, önce rakibin hamlesini tamamlaması gerekir. Karşıdaki hamle yaptıktan sonra oyuncuya sıra gelir ve oyuncunun hamle yapması için belirli bir süre verilir. Sıra tabanlı strateji oyununa örnek olarak Civilization V (2010) ve Satranç adlı oyunlar verilebilir. Gerçek zamanlı strateji oyunlarında ise hamle yapabilmek için karşıdakini bekleme zorunluluğu yoktur. Bu oyun türüne örnek olarak ise Age of Empires III (2005) adlı oyun gösterilebilir.

- Rol yapma oyunları: Oyuncunun sanal dünyada bir karakter seçip kendisine verilen görevleri tamamlayarak puan toplayıp karakterini geliştirdiği, çevre ile etkileşiminin yüksek olduğu oyun türüdür. Örnek olarak The Elder Scrolls V: Skyrim (2011) oyunu verilebilir.

- Simülasyon oyunları: Oyun ortamı ve kullanılan araç, gerçek yaşamın en yakın haline benzetilmiştir. Bazı zamanlarda pedal ve direksiyon gibi yardımcı araçlar da kullanılır. Genellikle eğitim amaçlı kullanılır. Microsoft Flight Simulator X (2006), Silent Hunter, The Sims 4 simülasyon oyunlarının örnekleridir.

- Spor oyunları: Spor oyunlarında bireysel veya takım halinde oynanan karşılaşmalar (futbol, basketbol, tenis, golf ve buz hokeyi gibi) sanal oyun ortamına uyarlanır. Gerçeğe benzetilmesi ve klavye yeteneği istediğinden dolayı oyuncular tarafından sevilmiştir. Bu türün örnekleri FIFA 23, Tiger Woods Golf adlı oyunlardır.

- Dövüş oyunları: Dövüş oyunlarında oyuncu oyunun başında her birinin kendine ait yeteneğinin olduğu bir karakter seçer. Oyuncu seçtiği karakter ile çeşitli dövüş sanatlarını veya kılıç gibi bir dövüş aletini kullanarak rakibini mağlup etmeye çalışır. İlk dövüş oyunu Heavyweight Champ adlı oyundur. Mortal Combat (2011) ve a Street Figther IV adlı oyunlar da bu türün örneklerindendir.

Dijital oyunlar oynanan platforma ve ağ bağlantısına göre ise şu şekilde sınıflandırılmıştır: (BTK, 2020; Ilgaz Büyükbaykal ve Abay Cansabuncu, 2020).

- Konsol oyunları: Bilgisayar oyunlarına göre tasarlanması daha maliyetli olan, kartuş/CD aracılığı ile oyuncuya ulaştırılan, görüntü ve sesin bilgisayar/televizyon ile alındığı, elle tutulan cihazlarla oynanan video oyunlarıdır. Konsol oyunlarına örnek olarak Twisted Metal, Sony Playstation, Final Fantasy, Microsoft Xbox, SuperMario Nintendo oyunları gösterilebilir

- Masaüstü oyunları: Fare, klavye ve direksiyon gibi kontrol cihazları ile CD, DVD veya çevrimiçi olarak bilgisayar üzerinden oynanan geliştirme maliyeti çok fazla olmayan oyunlardır. Örnek olarak; War of Roses, , Black and White oyunları gösterilebilir

- Çevrimiçi (online) oyunlar: İnternetle bir ağa bağlanarak tek veya grupta oynanan genellikle rol yapma, atış, strateji ve macera türündeki oyunlardır. Bu oyunların tasarlanması uzun ve maliyetlidir. World of Warcraft, Knight Online çevrimiçi oyun türüne girmektedir

- Mobil oyunlar: Telefon tablet gibi taşınabilen cihazlarla çevrimiçi veya çevrimdışı oynanan oyunlardır. Örnek olarak, Angry Birds, Candy Crush Saga gösterilebilir.

- Sosyal oyunlar: Facebook gibi sosyal platformlarda oynanan etkileşimin yüksek olduğu oyunlardır. Farmville, Mynet Çanak Okey örnek olarak gösterilebilir (Ilgaz Büyükbaykal ve Abay Cansabuncu, 2020).

1.1.5. Dijital Oyun Bağımlılığı

Bu kavramının tanımlanmasında araştırmacılar tarafından görüş ayrılıkları bulunmakla birlikte; genel olarak “bilgisayar oyun bağımlılığı”, “video oyun bağımlılığı”, “problemli/sorunlu oyun oynama”, “obsesif kompulsif oyun oynama” ve “patolojik oyun oynama” gibi terimler kullanılmaktadır (Lemmen, Valkenburg ve Peter, 2009; Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016).

Weinstein (2010)’e göre dijital oyun bağımlılığı, kişinin bilgisayar veya video oyununu sosyal yaşamını etkileyecek şekilde fazlaca veya tekrarlayıcı bir biçimde

oynamasıdır. Birey bu süreçte sosyal yaşamından izole olup yalnızca oyun ile ilgili başarılarına odaklanabilir.

Diğer bir tanımlamaya göre dijital oyun bağımlılığı; bilgisayar ya da video oyunlarının çok fazla ve sürekli şekilde oynanması, bireyin bu davranışı kontrol edememesi ve bunun sosyal ya da duygusal sorunlara yol açması durumudur (Lemmens, Valkenburg ve Peter; 2009).

Dünya Sağlık Örgütü (2019), dijital oyun bağımlılığını "Gaming Disorder" başlığı altında sınıflandırmış ve bu durumu bireyin oyun oynama davranışını önceliklendirmesi, olumsuz sonuçlara rağmen bu davranışı sürdürmesi ve önemli ölçüde yaşam alanlarını etkilemesi olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığı, sadece bireyin oyun oynama süresiyle değil, aynı zamanda bu davranışın yaşam kalitesine olan etkisiyle değerlendirilmektedir.

2013 yılında yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda (DSM-5) dijital oyun bağımlılığı "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu" başlığı altında incelenmiştir. Daha sonra Avrupa Psikiyatri Derneği (APA), dijital oyun bağımlılığı kavramının kitaba eklenmesi için konuyla alakalı çalışmaların artırılmasını istemiştir (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016).

Griffiths (2009), bir davranışın bağımlılığa dönüşebilmesi için o davranış için sürekli olarak ödül almanın gerekli olduğuna vurgu yapar. Bundan dolayı her dijital oyun oynayanın bağımlı olmadığını gerçekten, bağımlı olanların sayısının az olduğunu vurgulamaktadır. Griffiths'e göre aşırı oynamak davranışta olumsuz sonuçlara yol açmıyorsa bağımlılık olarak adlandırılmaz. Çevrimiçi bilgisayar oyunları çevrimdışı bilgisayar oyunlarına göre gerçek kişilerle uzun süreli oynama imkânı sunduğundan bireylere daha çekici gelerek daha ödüllendirici olabilir. Bu durum çevrimiçi bilgisayar oyunlarının bağımlılığa daha yatkın olduğunu gösterebilir.

Wood, (2008) dijital oyun bağımlılığının diğer bağımlılıklara benzetilmesine ve aşırı oyun oynama davranışının "bağımlılık" olarak adlandırılmasına karşı çıkmıştır. Wood, (2008)'a göre aşırı dijital oyun oynayanlar kumar bağımlıları gibi fazla para kaybedip borcun altına girmezler ve uyuşturucu bağımlıları gibi ciddi sağlık sorunları yaşamazlar veya oyun yüzünden suç işlemezler. Fazla dijital oyun oynayanlarda görülen en sık sonuçlardan biri oyun üzerinde aşırı zaman harcamaktır fakat çoğu oyuncu bunu

stresli durumlardan kaçmak için işe yarar bir durum olarak görmektedir (Wood, Griffiths, ve Parke; 2007). Eğer oyun oynama davranışı kişinin sorumluluklarını ihmal etmesine sebep olmuyorsa bunu sorun olarak görmek doğru olmayacaktır. Fazla dijital oyun oynama davranışında görülen diğer bir sonuç ise oyun süresini azaltmada veya oyun oynamayı bırakmada görülen başarısızlıktır. Günümüzdeki insanların genel olarak fazla kahve içmek gibi bazı alışkanlıklarını bırakmakta zorlandığını görmekteyiz. Wood, (2008) bir davranışı bırakamamak o davranışın zararlı olduğunu söylemek için yeterli olmayacağını ifade etmiştir.

Bağımlılık kavramı genellikle madde bağımlılığı çerçevesinde ele alınsa da, dijital oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar da benzer psikolojik süreçleri içerir. Bu süreçler arasında ödül sistemi, dopamin salınımı, kaçış davranışı ve dürtü kontrol bozuklukları yer almaktadır (Weinstein, 2017). Özellikle ergenlik döneminde görülen kimlik gelişimi, sosyal aidiyet ve başarı arayışı, dijital oyunların sunduğu sanal ortamda daha kolay karşılandığından bu yaş grubunda bağımlılık riski artmaktadır (Anderson et al., 2017).

1.1.6. Dijital Oyun Bağımlılığını Tanımlayıcı Ölçütler

Literatür tarandığında, dijital oyun bağımlılığını tanımlamak amacıyla genellikle aşağıdaki yedi temel ölçütün esas alındığı görülmektedir. (Griffiths ve Davies, 2005; Lemmens vd., 2009).

- Dikkat çekicilik (Salience): Oyun oynama davranışı bireyin yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelerek; onun duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına fazlası ile etki eder. Kişi oyun oynarken zihni bir sonraki oyunu düşünmektedir.
- Tolerans (Tolerance): Bireyin oyun oynama süresinin gün geçtikçe kademeli olarak artmasıdır.
- Duygudurum değişikliği (Mood Modification): Kişinin oyun oynarken duyguları en üst düzeyde yaşaması ve olumsuz duygulardan kaçmak için bir başa çıkma stratejisi olarak oyuna yönelmesi durumudur.
- Yoksunluk (Withdrawal): Oyun oynarken oyunun azaltılması veya durdurulması ile ortaya çıkan olumsuz duygu ve davranışlardır. Karamsarlık ve sinirlilik gibi duygusal olabileceği gibi titreme gibi davranışsal da olabilir.

- Nüksetme (Relapse): Oyun oynama davranışına ara verildikten sonra tekrar hızla aynı şekilde oynama eylemine geri dönmektir.
- Çatışma (Conflict): Oyun oynamaktan kaynaklı bireyin kendisi, çevresi veya iş, okul ilgi alanları gibi diğer aktiviteleri ile sorunlar yaşamasıdır.
- Problemler (Problems): Aşırı oynamaktan kaynaklı kişinin hayatında sorunlar yaşamasıdır. Birey oyun oynamayı okul, iş ve sosyal aktivitelere tercih eder.

1.1.7. Dijital Oyun Bağımlılığının Bileşenleri

Bazı psikolojik, sosyal ve duygusal faktörler bireylerin oyun oynamaya yönelik motivasyonlarını artırarak daha fazla oyun oynamalarına sebep olmaktadır. Yee (2006), kişileri oyun oynamaya yönlüten sebepleri 3 başlık altında ele almıştır:

1. Başarı bileşeni

- İlerleme: Oyunda güç ve statü kazanıp ilerlemek, seviye atlamak
- Mekanik: Karakter performansını en iyi şekilde kullanarak oyunun sistemini çözmeye ilgi duymak
- Rekabet: Rakibe karşı meydan okuma arzusu

2. Sosyal bileşen

- Sosyalleşme: Kişinin diğer oyuncular ile iletişim kurup sosyalleşebileceği bir ortam sağlaması
- İlişki: Diğer oyuncularla ilişki kurabilmek
- Takım çalışması: Bir gruba dahil olmaktan hoşnut olmak

3. Daldırma bileşeni

- Keşif: Diğerlerinin bilmediği şeyleri keşfetme isteği
- Rol yapma: Kişinin kendine ait bir karakter oluşturup diğer karakterlerle etkileşime girmesi
- Özelleştirme: Oluşturduğu karakterin görünümünü kişiselleştirme olanağı

- Kaçış: Gerçek dünyaya ait sorunlardan ve stresli durumlardan bir süreliğine uzaklaşıp dikkat dağıtmak için sanal ortamı kullanmak

1.2. Bilişsel Esneklik

1.2.1. Bilişsel Esneklik Kavramı

Devamlı gelişen ve değişen dünyada günlük yaşam ihtiyaçları da sürekli olarak değişmekte, bireyin bu değişime uyum sağlayabilmesi önem kazanmaktadır. Bilişsel esneklik ise kişinin değişken zorlu yaşam olaylarına karşı tepkilerini düzenleyebilmesi için gerekli olan temel bir yetenektir. Bilişsel esnekliği tanımlamak için psikolojik esneklik, başa çıkma esnekliği, zihinsel esneklik, açıklayıcı esneklik ve davranışsal esneklik gibi birçok kavram kullanılmıştır (Hohl ve Dolcos, 2024).

Bilişsel esneklik; a)kişinin karşı karşıya geldiği herhangi bir olayda çeşitli seçeneklere sahip olduğu bilincinde olması, b)davranışlarını duruma göre uyarlamaya karşı istekli olma ve c)öz yeterliliğe sahip olma durumlarını kapsamaktadır. Bilişsel esnekliğin tanımlanmasında kullanılan üç bileşen aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır (Martin & Anderson, 1998; Martin & Rubin, 1995):

a) Kişi olay karşısında vereceği tepkilere ilişkin birden fazla seçeneğe sahiptir ve bu seçeneklere ilişkin senaryolar üretir. Bireyin sahip olduğu senaryolar arttıkça bilgi işleme sistemleri de karmaşık ve esnek olur. Bilişsel esnekliğin ilk aşaması olarak kişi seçeneklerin farkında olması gerekir. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler bir durum karşısında tek bir doğru davranışın olduğunu düşünmek yerine davranışlarını duruma göre uyarlayabilmektedir.

b) Birey seçeneklerinin farkında olsa bile davranışlarını duruma göre uyarlama konusunda yani esnek olma konusunda istekli olması gerekir. Bireyler davranışlarını değiştirme konusunda esnek olabilmesi için genellikle bir nedene ihtiyaç duyarlar. Bilişsel olarak esnek olan kişiler iletişim kurabilmek amacıyla farklı yöntemlere başvurmaya, kişiler arası ilişkiler için davranışlarını uyarlamaya ve bilinmedik durumlarla karşılaşmaya isteklidirler.

c) Bireyler seçeneklerin farkında olup esnek olma konusunda istekli olsalar bile uygun davranışı gösterme konusunda kendilerine güvenmeleri gerekir. Bandura (1986), kişinin yetenekleri ile ilgili bir öz değerlendirme yapıp davranışını ve çabasını ona göre ayarladığını ifade etmiştir. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler bir durum karşısında etkili

bir şekilde davranabilme konusunda kendi potansiyellerine güvenirler, gerekli olan öz yeterliliğe sahiptirler.

Bilişsel esneklikle ilgili yapılan birçok tanım olmasına rağmen “sürekli olarak değişen çevresel uyaranlara karşı bireyin bilişsel kümesini değiştirebilme becerisi” yapılan tanımlamalarda ortak bir bileşen olarak karşımıza çıkmaktadır (Dennis & Vander Wal, 2010). Bu beceri, farklı bakış açıları geliştirebilme, alternatif çözüm yolları üretebilme ve esnek problem çözme gibi işlevleri içerir. Bilişsel esnekliğin yüksek olması, bireyin yeni durumlara daha kolay uyum sağlamasını ve stresli durumlarla daha etkili baş etmesini mümkün kılar (Martin & Rubin, 1995).

Bir durum karşısında bütün ihtimalleri düşünüp duruma uygun tepki veren bireylerin diğer alternatifleri düşünmeden tek bir davranışın doğru olduğunu düşünerek tepki verenlere kıyasla bilişsel esneklik düzeyleri daha yüksektir. Bilişsel esneklik, kişilerin esnek olmaya karşı istekli olmasını ve başarılı olabileceğine dair inancının olmasını da kapsamaktadır (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998).

Bilişsel esneklik; kişinin düşünce yapısını ve bir olaya yaklaşım tarzını değiştirebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Cox, 1980). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler olumsuz bir geribildirim aldıklarında tepkilerini yeniden düzenleyip anlık ve kolay bir şekilde değiştirebilirken; bilişsel esnekliğe sahip olmayan bireyler olumsuz bir geri bildirim aldıklarında tepkilerini değiştirirken zorlanırlar veya önceki tepkileriyle devam ederler, değişim konusunda daha katıdırlar (Cox, 1980; Denewey ve Deldin, 2006).

1.2.2. Bilişsel Esnekliğin İlkeleri

Sacharin (2009) üç tür bilişsel esneklikten bahsetmiştir. Bunlar şu şekildedir:

1. *İlişkisel esneklik (kendiliğinden)*: Alışagelmiş ilişkiler yerine yeni ve alışılmadık ilişkiler kurabilme becerisini ifade eden bir esneklik türüdür. Kendiliğinden olan ilişkilere dayanır.

2. *Düzenleyici esneklik (kontrollü, ödül tabanlı)*: Çevrenin dayatması ile ortaya çıkan değişiklikleri ifade eden bir esneklik türüdür. Sosyal etkileşimlerden sonra ruh hali değişen biri bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Düzenleyici esneklik ruh hali değişen kişinin ne zaman ve hangi durumlarda değiştiğini anlamak için gereklidir. Uyarın-ödül durumlarına uyum sağlama becerisini ifade eden bu esneklik türünün

özelliği eski durumları engelleyip yeni ödöl durumlarını belirlemek ve bu yeni durumların devamlılığını sağlamaktır.

3. Dikkat esnekliği (kontrollü, dikkat tabanlı, uyarlanabilir: Birden fazla uyarının olduğu ortamda dikkatini kontrol edebilme becerisini ifade eden bir esneklik türüdür.

1.2.3. Kuramlar Açısından Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, yürütücü işlevler başlığı altında değerlendirilen önemli bir zihinsel yetidir ve bireyin dikkatini yeniden odaklayabilmesi, kuralları değiştirebilmesi ve davranışlarını yeni durumlara göre adapte edebilmesi açısından kritik rol oynar (Diamond, 2013).

Beck'in bilişsel kuramı: Beck bireylerin duygusal ve davranışsal tepkilerinin temelinde otomatik düşünceler, bilişsel şemalar ve temel inançların yattığını öne sürer (Beck, 1976). Bu kurama göre, psikolojik sorunlar genellikle işlevsel olmayan ve katı bilişsel yapılarla ilişkilidir. Bilişsel esneklik, bireyin bu işlevsel olmayan düşünce kalıplarını fark ederek onları yeniden değerlendirebilmesi ve alternatif düşünme yolları geliştirebilmesi becerisidir. Esnek bilişsel yapıya sahip bireyler, yaşadıkları olumsuz durumları tek bir bakış açısından değerlendirmek yerine, farklı açıklamalar ve çözüm yolları üretebilirler. Beck'e göre terapinin temel amacı da bireyin bu bilişsel esnekliği kazanarak otomatik olumsuz düşüncelerini tanımlaması, sorgulaması ve daha gerçekçi, işlevsel düşüncelerle değiştirmesidir (Beck, 2011). Bu bağlamda, bilişsel esneklik; ruh sağlığını koruma, stresle baş etme ve duygusal düzenleme gibi birçok psikolojik işlevin temel bileşeni olarak değerlendirilir.

Piaget'in bilişsel gelişim kuramı: Jean Piaget, çocukların zihinsel gelişimini evreler hâlinde incelemiş ve bilişsel gelişimi, çevresel uyarılarla etkileşim sonucu oluşan aktif bir süreç olarak tanımlamıştır (Piaget, 1952). Piaget'ye göre çocuklar doğuştan öğrenmeye eğilimlidirler ve bilgi edinme süreçleri sırasında iki temel süreç işler: özümseme ve uyumlama. Bu iki süreç birlikte çalışarak denge mekanizmasını oluşturur. İşte bilişsel esneklik de bu süreçlerin bir parçası olarak değerlendirilir.

Bilişsel esneklik, çocuğun karşılaştığı yeni durumlara ve problemlere önceki bilgi ve deneyimlerle yanıt verme çabasında yetersiz kalması durumunda, mevcut bilişsel şemalarını yeniden düzenleyebilmesi anlamına gelir. Bu noktada çocuk,

özümseyemediği bilgiyi uyumlayarak yeni bir bilişsel yapıya ulaşır ve bu süreç esneklik gerektirir.

Piaget'nin kuramındaki gelişim evreleri de bilişsel esnekliğin düzeylerini anlamak açısından önemlidir:

- Duyusal-Motor Dönem (0–2 yaş): Bilişsel esneklik sınırlıdır; bebek çevreyi duyular ve motor tepkilerle öğrenir.
- İşlem Öncesi Dönem (2–7 yaş): Egosantrik düşünme baskındır; çocuklar henüz başka bakış açılarını anlamakta zorlanır. Bu da esnekliğin sınırlı olduğunu gösterir.
- Somut İşlemler Dönemi (7–11 yaş): Çocuklar artık mantıklı düşünmeye ve farklı bakış açılarını değerlendirmeye başlar. Bu dönemde bilişsel esneklik belirgin şekilde artar.
- Soyut İşlemler Dönemi (11 yaş ve üzeri): Ergenlikte bireyler soyut düşünme, hipotez kurma ve mantıksal problem çözme gibi yüksek düzeyde bilişsel esneklik gerektiren beceriler geliştirir (Piaget, 1972).

Sonuç olarak, Piaget'nin kuramında bilişsel esneklik, çocuğun yeni durumlara uyum sağlamak için şemalarını değiştirme kapasitesiyle ilgilidir ve bu kapasite yaşla birlikte gelişir. Bilişsel esnekliğin gelişimi, bireyin problem çözme, sosyal ilişkiler kurma ve öğrenme süreçlerinde daha etkili olmasını sağlar.

Vygotsky'nin sosyo-kültürel kuramı: Vygotsky bireyin bilişsel gelişiminin toplumsal etkileşim, kültürel araçlar ve dil yoluyla biçimlendiğini savunur (Vygotsky, 1978). Bu kuram çerçevesinde bilişsel esneklik, bireyin farklı sosyal ve kültürel bağlamlardan gelen bilgi ve bakış açılarını içselleştirebilmesi, düşüncelerini bu doğrultuda yeniden organize edebilmesi ve değişen koşullara uygun stratejiler geliştirebilmesi kapasitesi olarak değerlendirilebilir. Bilişsel esneklik sosyal etkileşimler ve dil yoluyla gelişir, bireyler sosyal ortamda maruz kaldıkları farklı bakış açılarıyla bilişsel esnekliklerini artırır (Vygotsky, 1978).

Bilgi işleme kuramı: İnsan zihnini bir bilgisayar gibi işleyen bir sistem olarak ele alır: çevreden alınan bilgiler algılanır, işlenir, saklanır ve gerektiğinde geri çağrılır (Atkinson & Shiffrin, 1968). Bu kuram çerçevesinde bilişsel esneklik, bireyin bilgiye

erişme, bilgiyi organize etme ve gerektiğinde alternatif çözüm yolları geliştirme becerileriyle ilişkilidir. Özellikle hızlı ve doğru tepki gerektiren görevlerde, bilişsel esneklik yüksek olan bireyler daha başarılı performans sergilerler (Miyak, vd., 2000).

1.3. Stres ve Stresle Baş etme

1.3.1. Stres Kavramı

Stres kelimesinin kökeni Latince bir kavram olan katılık, darlık anlamlarına gelen "estricia" kelimesine dayanmaktadır. Stres kavramı XVII. yy'da facia, musibet, sıkıntı, üzüntü gibi anlamlar taşıırken, XVIII. ve XIX. yy.'larda ise etki, gerilim, zorluk anlamlarında kullanılmaya başlanmıştır. Tüm bunlar sonucunda stres; insan ve nesnelerin zorluklar karşısında şeklinin bozulmasını engellemek için kullanılan direnç anlamına gelmektedir (Güçlü, 2001).

İlk olarak Fizikçi-biyolog Robert Hook stresi 'yükün çarptığı alanda oluşan kuvvet ve deformasyon' olarak tanımlamış böyle stres diğer çalışmalar için de önem kazanmıştır. Daha sonraki çalışmalarda stres kavramını tanımlamak için farklı terimler kullanılmıştır. Tıp dalında stres, zararlı etkenlere karşı gösterilen bir dizi fizyolojik ve psikolojik tepki olarak tanımlanır. Sosyologlar ise stresi rahatsız edici bir faktör, gerginliği ise kolektif bir tepki olarak ele alırlar. (Lazarus, 1993).

Stres bilimsel anlamda olumsuzluğu çağrıştırmasa bile günlük hayatta yaşamı zorlaştıran ve insan sağlığını olumsuz etkileyen bir kavram olarak kullanılır. Genel olarak stres "bireyin bedensel ve psikolojik sınırlarının zorlanmasıdır." Stres anında birey tehdit altındadır ve bundan dolayı fiziksel ve ruhsal bazı tepkiler ortaya çıkar. Fiziksel tepkiler bütün insanlarda aynı olabilirken ruhsal tepkiler kişiden kişiye değişebilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1991).

Eryılmaz (2009) stresi "bedensel ve ruhsal sınırların tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum" olarak tanımlamıştır. Cüceloğlu (1997)'na göre ise stres kişinin fiziksel ve sosyal çevresindeki koşullara uyum sağlamakta zorlandığı durumlarda bedensel ve ruhsal olarak fazla çaba harcamasıdır.

Lazarus (1993) zarar, tehdit ve meydan okuma olmak üzere üç tür stresten bahsetmiştir. Zarar, gerçekleşmiş ve telafi edilemeyen bir kayıp; tehdit, henüz gerçekleşmemiş fakat yakın bir zamanda gerçekleşmesi muhtemel olan bir zarar

anlamına gelmektedir. Meydan okuma ise başa çıkma becerilerimizi kullanarak başatabileceğimize emin olduğumuz zor isteklerle ilgilidir. Tehdit, zihinsel işlevleri bozabilecekken meydan okuma ise canlandırıcı bir etkiye sahiptir.

Stresi tanımlamak için şu dört maddeye dikkat edilmesi gerekir (Lazarus, 1993):

1. Yük ve stres etkeni olarak da adlandırılan nedensel bir iç veya dış etken
2. Zararlı olanı iyi olandan ayıran bir değerlendirme
3. Stresle başa çıkmak için zihin veya bedenin kullandığı baş etme süreçleri
4. Genellikle stres tepkisi olarak tanımlanan zihin ve beden üzerindeki karmaşık etkiler

1.3.2. Strese Verilen Tepkiler

Selye (1976) strese verilen tepkileri “Genel Uyum Sendromu” olarak adlandırmış ve bu tepkilerin üç aşamadan oluştuğunu dile getirmiştir. İlk aşama alarm tepkisidir. Bu aşamada birey bir stres olayına ilk defa maruz kalmanın karakteristik özelliklerini gösterir, vücutta adrenalin salgılanır. Birey stresli durumlarla baş edebilmek için alarm durumuna geçmiştir. Stres olayına sürekli maruz kalındığında organizma bu duruma uyum sağlamaya başlar ve direnç aşamasına geçiş yapılır. Alarm aşamasında ortaya çıkan karakteristik fiziksel belirtilerin çoğu ortadan kalkar. Stres olayı sürekli devam ederken birey artık dayanamayacak bir noktaya geldiğinde tükenme aşamasına geçiş yapılır. Bu dönemde ise alarm aşamasındaki belirtiler geri gelir, bu belirtiler geri döndürülemez hale gelir ve ölümle sonuçlanabilir.

Stres olaylarına verilen tepkiler korku, kaygı gibi psikolojik özellikler veya terleme, kızarma gibi fizyolojik özellikler şeklinde gruplandırılabilir. Bu tepkiler kişilik özelliklerine göre farklı şekillerde olabilir veya aynı tepkiler verilse bile şiddetleri farklı olabilir (Baltaş ve Baltaş 1991).

Braham (1998) stresin belirtilerini fiziksel belirtiler (baş ağrısı, ishal, iştahsızlık vb.), duygusal belirtiler (kaygı, özgüven eksikliği, saldırganlık vb.), zihinsel belirtiler (dikkat dağınıklığı, unutkanlık vb.) ve sosyal belirtiler (güvensizlik, suçlayıcı tutum vb.) olmak üzere 4 gruba ayırmıştır (Akt. Güçlü, 2001).

1.3.3. Stres Kaynakları

Lazarus ve Cohen (1977) üç tür stres etkeninden bahsetmiştir. Bunlardan birincisi genellikle felaket niteliği taşıyan ve büyük kitleleri etkileyen değişikliklerdir. Bu tür değişiklikler genellikle evrensel bir niteliğe sahip olup kişilerin kontrolleri dışında meydana gelmektedir. Doğal afetler ve savaş bu değişikliklere örnek olarak gösterilebilir. Olayın meydana gelişi ani ve kısa süreli olsa bile psikolojik ve fizyolojik etkileri uzun süreli olabilmektedir. İkincisi bir veya birkaç kişiyi etkileyen değişikliklerdir. Bu değişiklikler az kişiyi etkilese bile rahatsız etme gücü pek değişmez. Sevilen birinin kaybı veya yatalak olmak gibi kişinin kontrolü dışında gelişebilir. Sonuncu stres etkeni ise insanları rahatsız edip üzebilecek günlük sıkıntılardır. Eş ve arkadaşla tartışmak, evcil hayvanın hastalanması günlük sıkıntılara örnek olarak verilebilir. Yaşam rollerimizden kaynaklı bu günlük sıkıntılar hayatımızın önemli bir kısmını kapsamaktadır. Diğer etkenlere göre daha az dramatik olsa bile uyum ve sağlık açısından önemli olabilmektedir (Akt. Lazarus ve Folkman, 1984).

Cüceloğlu (1997), stres kaynaklarının iki farklı şekilde sınıflandırılabilirliğinden bahsetmiştir. İlk sınıflama beden içinden (örn. diş ağrısı) ve bedenin dışından (örn. gürültülü ortam) olan stres kaynaklarıdır. İkinci sınıflama bedensel (örn. diş ağrısı ve gürültü) ve psikolojik (örn. boşanma) kökenli stres kaynaklarıdır.

Pehlivan'a (1995) göre stres kaynakları; bireysel, işle ilgili ve çevresel olmak üzere üç temel grupta toplanmaktadır (Akt. Güçlü, 2001).

1.3.4. Baş Etme Kavramı

Başa çıkma/Baş etme (coping) kavramı kökeni “karşılama, karşı karşıya gelmek ve çarpışmak” anlamlarına gelen eski Yunanca'ya ait olan “khalos” kelimesine dayanmaktadır (Marsella ve Jash-Scheuer, 1998; akt. Eryılmaz, 2009).

Kişiler yaşamında biz zorlukla karşılaştığında başa çıkma süreci de başlamaktadır. Bu süreçte birey durumu değerlendirip kendisinde var olan bilgi ve becerileri ile harekete geçer. Bireyin bu süreçteki davranışları, davranışlar sonucu meydana gelen neticeler ve tüm bu süreç ile ilgili yorumu yeni bir olay ortaya çıktığındaki tepkisini etkilemektedir (Türküm, 2001).

Günümüzde stres yaşamımızın büyük bir kısmını kapsamaktadır. Kişilerin stres olaylarını nasıl anlamlandırdığı ve yönettiği stresin artmasına veya azalmasına etki etmektedir. Stresli olaylara çoğu zaman engel olamadığımızdan dolayı stresle baş etme yöntemlerini öğrenip stresli anlarda bu yöntemleri uygulamak bizim faydamıza olacaktır (Cüceloğlu, 1997).

Hayatta kalmak ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için şartların değişmesi beklenmez bu şartlara uyum sağlamak gerekir. Bu yüzden stresin olmadığı bir yaşam dileyerek stresin sebep olduğu zararlardan kaçılmaz. Stres etkenlerinin birçoğu hayatın içinde yer almaktadır ve bu stres etkenlerinin bir kısmı kişinin başarılı olabilmesi için gerekli olan hareketi ve motivasyonu sağlamaktadır. Stresin yol açtığı zararla başa çıkmak için ihtiyaç duyulan becerilen bir program ile öğrenilebilir (Baltaş ve Baltaş, 1991).

Lazarus (1993), stres sonucunda ortaya çıkan olumsuz durumların daha olumlu görünmesi için koşulları veya yorumlama biçimini değiştirme çabasına “baş etme” adını vermiştir. Baş etme, yalnızca olumsuzlukları bastırmak değil; stres yaratan durumları anlamlandırmak, onlara uyum sağlamak ve gerekirse onları değiştirmek anlamına gelir. Bu süreç bireyin psikolojik sağlığını sürdürmesinde kritik bir rol oynar.

Baş etme ile ilgili genel özellikler şu şekildedir (Lazarus, 1993).

- Baş etme karmaşık bir süreçtir ve kişiler stresli bir olayla karşılaştıklarında baş etme stratejilerinin birçoğunu kullanırlar.
- Bireyin hangi baş etme yöntemini seçeceği, karşılaştığı olumsuz duruma müdahale edilip edilemeyeceğini değerlendirmesine göre şekillenir. Durumu değiştirmek için bir şeyler yapılması gerekiyorsa “sorun odaklı”, bir şeyler yapılamıyorsa “duygu odaklı” başa çıkma yöntemi kullanılır.
- Benzer stresli olaylara kadın ve erkeklerin benzer baş etme tarzları kullandığı görülmüştür.
- Bazı baş etme stratejileri tutarlı olabilirken bazı baş etme stratejileri ise stres ortamına bağlıdır.
- Baş etme stratejileri stresli bir olayın aşamalarına göre değişmektedir.

- Baş etme olumlu ve olumsuz duygusal sonuçların güçlü bir aracıdır.
- Bir baş etme stratejisinin etkisi stres olaylarının türüne, olaydan etkilenen bireyin kişilik özelliğine ve incelenen sonuç yöntemine göre değişmektedir.

Baş etme süreci bilişsel davranışçı yaklaşımdan yararlanmakta olup çevresel ve kişisel faktörlere göre değişen esnek bir süreçtir. Bireyin stresli durumu nasıl değerlendirdiği başa etme sürecini etkileyen ilk adımdır. Baş etme süreçleri bireyin kişilik özelliklerine, yaşam deneyimlerine, sosyal destek kaynaklarına ve algıladığı kontrol düzeyine bağlı olarak şekillenir. Ayrıca baş etme esnekliği —yani bireyin farklı durumlar için uygun stratejileri seçebilme yeteneği— psikolojik dayanıklılığın önemli bir belirleyicisidir (Compas, vd., 2001).

1.3.5. Baş Etme Tarzları

Güçlü (2001)'ye göre her bireyin kişilik özellikleri, zayıf ve güçlü yönleri farklı olduğundan dolayı ortak bir başa çıkma yönteminden bahsetmek güçtür. Bundan dolayı kişi farklı başa çıkma yöntemlerini deneyip kendi kişilik özelliklerine ve yaşam tarzına uygun olan baş etme yöntemini bulmalıdır.

Aldwin ve Yancura (2004) birbirinden bağımsız olmamakla birlikte gerektiğinde birlikte veya sırayla kullanılabilen ve genel olarak birbirleriyle etkileşim halinde olan beş temel baş etme tarzından bahsetmiştir (Folkman, 2012):

1. **Problem odaklı baş etme:** Problemin analiz edilip çözülebilir küçük parçalara ayrılmasını, çözüme yönelik bilgi aramayı, alternatif yolları düşünmeyi veya doğrudan harekete geçmeyi içerir. Bazı durumlarda doğrudan harekete geçmemek (öfkeyle hareket etmemek için eylemi bastırmak veya geciktirmek) bile bir strateji olabilmektedir (Aldwin ve Yancura, 2004). Birey çevre ile olan ilişkisini başa çıkma eylemleri ile değiştirdiğinde stres koşulları da daha iyiye doğru gidebilmektedir. Problem odaklı baş etme tarzında birey rahatsız edici durumun arkasındaki kişi-çevre gerçeklerini değiştirir (Lazarus, 1993).

2. **Duygu odaklı baş etme:** Bu baş etme türünde kişinin olan bitene dikkat etme veya olayları yorumlama şekli değiştirilir. Neyin dikkate alındığı ve nasıl yorumlandığı önem arz etmekte ve baş etme sürecini etkilemektedir (Lazarus, 1993). Duygu odaklı baş etme; duyguyu ifade etme, duyguların bir kenara bırakılarak

bastırılması, duygulardan kaçınma/geri çekilme veya duyguları düzenlemek için madde kullanımına yönelmek (stresli durumlarda sigara içmek vb.) gibi alt türleri vardır. Kaçınma/geri çekilme ve madde kullanımı genellikle olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Aldwin ve Yancura, 2004).

3. Sosyal destek arama: Kişinin eyleme geçmeden önce çevreden tavsiye almasını, başa çıkamadığı durumlarda davranışsal ve duygusal olarak yardım almasını veya kişinin duygu ve davranışlarını gerekçelendirme isteğini ifade eder. Sosyal destek arama her ne kadar daha iyi zihinsel ve bedensel sağlıkla ilişkilendirilse de daha olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Sebebi kesin olarak bilinmese de bu duruma sosyal çevreden gelen olumsuz yorumlar ve iletişim kopukluğu gösterilebilir veya sosyal destek aramanın etkili bir baş etme tarzı olmadığı söylenebilir (Aldwin ve Yancura, 2004).

4. Dini baş etme: Diğer baş etme tarzlarına göre üzerinde henüz fazla çalışma yapılmamış olan dini baş etme genellikle duayı içerdiği gibi duygu odaklı baş etme ve sosyal yardımla da ilişkilendirilmektedir. Kişinin kontrolü dışında olan olaylar veya düşük sosyo-ekonomik gruplarda daha etkili bir yöntem olacağı düşünülmekte ve bu yöntem dini mezheplere göre farklı şekillerde kendini göstermektedir (Aldwin ve Yancura, 2004).

5. Anlam odaklı baş etme: Anlam odaklı baş etme; stresli durumlarda, yas sürecinde veya ölümcül hastalık gibi zorlayıcı yaşam olaylarında kişinin kendi inanç ve değerlerinden yararlanarak yaşadığı acıdan anlam çıkarmasını, olumlu düşüncelere ve güçlü yönler odaklanmasını içerir (Folkman, 2012). Anlam odaklı baş etme bir problemten anlam çıkarmaya veya problemin olumlu yönlerine odaklanmaya çalışır bundan dolayı ‘Bilişsel Yeniden Çerçeveleme’ olarak da adlandırılabilir. Travma gibi büyük stres yaratan durumlarda kullanmak için uygundur (Aldwin ve Yancura, 2004).

Uygun ve etkili baş etme stratejileri, sadece stresin etkisini azaltmakla kalmaz; aynı zamanda bireyin özsaygısını, psikolojik iyilik hâlini ve genel yaşam doyumunu da artırır. Öte yandan kaçınma, inkâr gibi uyumsuz baş etme stratejileri, uzun vadede ruh sağlığı sorunlarını derinleştirebilir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, örneklem grubu, veri toplama araçları ile verilerin toplanması ve analizine ilişkin süreçler ayrıntılı biçimde açıklanmıştır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Mevcut çalışmada; bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde stresle baş etme tarzlarının aracılık rolünün incelenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; birden fazla değişkenin arasındaki mevcut ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bir desendir. Araştırmacı, bu yöntemle değişkenler üzerinde herhangi bir müdahalede bulunmaksızın, aralarındaki ilişki düzeyini analiz eder. Amaç, değişkenler arasındaki ilişki düzeyini belirleyerek olası neden-sonuç ilişkilerine dair ipuçları elde etmektir. Böylece, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı değerlendirilir. Bu model genellikle psikoloji eğitim ve sosyal bilimlerde başvurulan yöntemler arasındadır (Karasar, 2020).

2.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubu, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Erzincan ilinde bulunan üç farklı Anadolu lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında bu okulların 9., 10., 11. ve 12. sınıflarında öğrenim gören toplam 438 öğrenciye veri toplama araçları uygulanmıştır. Ancak, veri toplama araçlarını eksik ya da hatalı şekilde dolduran 24 öğrencinin verileri analiz sürecine dahil edilmemiştir. Bu doğrultuda, 265'i kız ve 149'u erkek olmak üzere toplam 414 öğrenciden elde edilen veriler araştırma grubunu oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği olmak üzere toplam dört farklı araç kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında oluşturulan bu form toplam dört sorudan oluşmaktadır. Bunlar; cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba birlikte yaşama durumu ve günlük dijital oyun oynama süresinden oluşmaktadır.

2.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7)

DOBÖ-7 Lemmens ve arkadaşları tarafından geliştirilen Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin (DOBÖ-21) kısa formudur, Türkçe'ye uyarlanması Yalçın Irmak ve Erdoğan (2014) tarafından lise öğrencilerinden elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Ölçek 7 maddeden ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert tipine sahip olup 1 "Hiçbir Zaman" 2 "Her Zaman" anlamına gelmektedir. Ölçekten alınan en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35'tir. Ölçeğin madde toplam korelasyon değeri .52 ile .76 arasında olup korelasyon katsayısı pozitif yönde anlamlıdır ($p<0.001$). Ölçeğin iç tutarlılık değerinin 0.73 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Test tekrar test değerleri ile t testi değerleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). ölçeğin geçerliliğine ilişkin yapılan çalışmalardan Açıklayıcı Faktör Analizine göre faktör yükü 0.52 ile 0.77 arasında olup ölçek toplan varyansın %56.96'sını açıklamaktadır. Doğrulayıcı Faktör Analizine göre Ki-kare değeri $\chi^2=14.22$ ($p>0.05$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin; Dijital Oyun Oynama Süresi, Psikososyal ve Davranış Sorunları Kontrol Listesi-17 ve İnternette Bilişsel Durum Ölçeği ile ilişkisini incelemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucuna göre DOBÖ-7'nin üç ölçütle de anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu saptanmıştır ($p<0.01$) (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2015).

2.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Martin ve Rubin tarafından geliştirilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması, Çelikkaleli (2014) tarafından lise öğrencilerinden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Faktör analizden çıkan sonuçlara göre 2. Maddeye ait faktör yükü uygun olmadığında ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .74, iki yarı

güvenirliği katsayısı .77 olarak bulunmuş; test tekrar test çalışmasından elde edilen katsayının ise .98 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. BEÖ'nün maddeler arası korelasyon katsayısının .20 ile .43 ($p<.01$) arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçüt geçerliğine bakmak için BEÖ ile Problem Çözme Envanteri(PÇE) arasındaki alt ölçek puanları arasındaki korelasyona bakılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre BEÖ ile Problem Çözmeye Güven ve Kişisel Kontrol alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki saptanırken, BEÖ ile Yaklaşma-Kaçınma alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Dil Geçerliği ile ilgili yapılan çalışmadan elde edilen verilere göre ölçeği Türkçe formu ile İngilizce formu arasındaki korelasyon $p=.80$ ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formu 11 maddeden ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. 6'lı Likert tipine sahip olup 1 “Kesinlikle Katılmıyorum” 6 “Kesinlikle Katılıyorum” anlamına gelmektedir. 2., 5. ve 9. Maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan en düşük puan 11, en yüksek puan 66'dır. (Çelikkaleli, 2014).

2.3.4. Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği (ÇEİBÖ)

Brodzinsky ve ark. (1992) tarafından geliştirilen Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması lise öğrencilerinden elde edilen veriler üzerinden Yıldız (2017) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucundan elde edilen verilere dayanarak 5 madde ölçekten çıkarılmıştır. Kız ve erkek öğrencilere uygulanan Çoklu Grup DFA sonucundan elde edilen verilere bakarak ölçeğin her iki grup için de geçerliliği sağladığı söylenebilir. Ölçeğin güvenirliğine dair yapılan test tekrar test katsayısının .32 ile .35 arasında, iç tutarlılık katsayısının .39 ile .82 arasında olduğu görülmektedir. Alt boyutlar için yapılan güvenirlik çalışmalarına göre ise “Davranışsal Kaçınma” alt boyutunun güvenirliğinin $r=.32$ ($p<.01$) biraz düşük olduğu diğer alt boyutların ise kabul edilebilir sınırdan olduğu söylenebilir. Çalışmadan elde edilen verilere göre ÇEİBÖ'nün Türkçe uyarlaması 24 maddeden ve Yardım Arama, Problem Çözme, Bilişsel Kaçınma ve Davranışsal Kaçınma olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte toplam puan üzerinden bir değerlendirme yapılmamakta, bunun yerine her bir alt boyuttan elde edilen puanlar ayrı ayrı hesaplanarak analiz edilmektedir. Ölçek 4'lü Likert tipine sahip olup 1 “Hiçbir Zaman” 4 “Her Zaman” anlamına gelmektedir. 23. Madde ters kodlanmaktadır. (Yıldız, 2017).

2.4. Verilerin Toplanması

Öncelikle veri toplama araçlarını araştırmada kullanmak için ölçek sahiplerinden e-mail aracılığı ile rızası alınmış, ardından EBYU İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı ve Erzincan İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden araştırma ve uygulama izni alınmıştır. Daha sonrasında liselere gidilerek okul müdürleri ile görüşülmüş, uygun ders saatleri ve ölçeklerin uygulanacağı sınıflar belirlenmiştir. Belirlenen süre zarfında sınıflara tek tek girilerek kişisel bilgilerin gizli kalacağı ve çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiş, ölçeklerin nasıl cevaplanması gerektiği açıklanmış ve anlaşılmayan yerlere yönelik sorular cevaplanmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarının her birinin uygulanması, katılımcıların soruları tamamlamasıyla birlikte yaklaşık 40 dakika sürmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlardan elde edilen veriler elde edilen veriler önce kodlanarak Excel programına geçirilmiş ardından da Spss 26 programına aktarılmıştır. Öncelikle verilerin normallik dağılımına bakmak için analizler yapılmış; puanlara ait çarpıklık ve basıklık değerleri (± 1), Q-Q plot, box plot ve histogram grafikleri incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda ölçeklerden elde edilen puanların normal dağıldığı saptanmış, bu sebeple ölçekler arasındaki ilişkiye bakarken parametrik testler uygulanmıştır. Anlamlılık değeri .05 olarak kabul edilmiştir. Analizlerden elde edilen verilerin bilgiye dönüştürülme süreci şu şekildedir:

Katılımcıların demografik özelliklerine (cinsiyet, sınıf, anne baba birliktelik durumu, günlük dijital oynama süresi) ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımları bulunarak tablolastırılmıştır.

Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'ne, Bilişsel Esneklik Ölçeği'ne ve Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği'nin alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistikler yapıp tablolastırılmıştır.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği'nin alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla puanlar normal dağıldığından dolayı "Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı" analizi kullanılmıştır.

Bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde stresle baş etme tarzlarının aracılık rolünü belirlemek amacıyla Hayes (2009) tarafından geliştirilen PROCESS Makro (Model 4) kullanılarak aracı değişken analizi yapılmıştır. Bu yöntemde toplam, doğrudan ve dolaylı etkiye yönelik hesaplamalar yapılarak aracı değişkenin etkisi belirlenmekte, ayrıca aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı bootstrap yöntemi ile test edilmektedir. %95 güven aralığındaki alt ve üst değerler 0'ı içermediğinde değişkenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılır.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden elde edilen puanların bağımsız değişkenlere göre incelendiği durumlarda; iki kategorili değişkenlerde (cinsiyet, anne baba birliktelik durumu) puanlar normal dağıldığından dolayı “Bağımsız Örneklem T Testi” kullanılmış, üç veya daha fazla kategoriye sahip değişkenlerde (günlük dijital oyun oynama süresi) puanlar normal dağıldığından dolayı “Bağımsız Örneklemde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” uygulanmıştır. Anlamlı farklılık bulunan değişkenlerde (günlük dijital oyun oynama süresi) farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için “Gabriel Testi” uygulanmıştır.

Bilişsel Esneklik Ölçeği'nden elde edilen puanların bağımsız değişkenlere göre incelendiği durumlarda; iki kategorili değişkenlerde (cinsiyet) puanlar normal dağıldığından dolayı “Bağımsız Örneklem T Testi” kullanılmış, üç veya daha fazla kategoriye sahip değişkenlerde (günlük dijital oyun oynama süresi) puanlar normal dağıldığı için “Bağımsız Örneklemde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” uygulanmıştır.

Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların bağımsız değişkenlere göre incelendiği durumlarda; iki kategorili değişkenlerde (cinsiyet) puanlar normal dağıldığından dolayı “Bağımsız Örneklem T Testi” kullanılmış, üç veya daha fazla kategoriye sahip değişkenlerde (günlük dijital oyun oynama süresi) puanlar normal dağıldığı için “Bağımsız Örneklemde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” uygulanmıştır. Anlamlı farklılık bulunan değişkenlerde (günlük dijital oyun oynama süresi) farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için “Gabriel Testi” uygulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Yapısına İlişkin Bulgular

Kişisel bilgi formu aracılığıyla elde edilen veriler kapsamında katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba birliktelik durumu ve günlük dijital oyun oynama süresi değişkenlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Cinsiyet	Frekans(n)	Yüzde (%)
Kız	265	64.0
Erkek	149	36.0
Sınıf Düzeyi		
9. sınıf	109	26.3
10. sınıf	103	24.9
11. sınıf	124	30.0
12. sınıf	78	18.8
Anne Baba Birliktelik Durumu		
Birlikte	376	90.8
Ayrı/Vefat	38	9.2
Günlük Dijital Oyun Oynama Süresi		
1 saatten az	62	15.0
1-3 saat	130	31.4
4 saat ve üstü	222	53.6
Toplam	414	100

Tablo 3.1’de katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzdelik bilgilerine yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde katılımcıların %64’ünü (265) kızlar oluştururken %36’sını (149) erkekler oluşturmakta, kız öğrencilerin(%64.0) erkek öğrencilerden(%36.0) daha fazla olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %26.3’ü (109) 9. Sınıfta, %24.9’u (103) 10. Sınıfta, %30’u (124) 11. Sınıfta ve %18.8’i (78) 12. Sınıfta okumaktadır. Sınıf değişkenine bakıldığında en fazla katılımcının 11. Sınıf öğrencileri (%30.0), en az katılımcının ise 12. Sınıf öğrencilerinin (%18.8) olduğu görülmektedir. Anne baba birliktelik değişkenine bakıldığında katılımcıların %90.8’nin anne babası birlikte (376), %9.2’sinin (38) anne babası ayrı/vefat olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu anne babasının birlikte olduğunu (%90.8) ifade etmiştir. Günlük dijital oyun oynama sürelerine bakıldığında öğrencilerin %15’i (62) 1 saatten az oynadığını, %31.4’ü (130) 1-3 saat oynadığını, %53.6’sı (222) 4 saat ve üstü oyun oynadığını ifade etmiştir. En fazla oyun oynama süresi 4 saat ve üstü (%53.6) en az oynama süresi ise 1 saatten az (%15.0) olduğu görülmektedir.

3.2. Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Bu bölümde öğrencilerin DOBÖ-7, BEÖ ve ÇEİBÖ’nün alt boyut puanlarına ilişkin katılımcı sayısı, puanların aritmetik ortalaması ve standart sapma değerleri incelenmiştir.

Tablo 3.2: Ölçeklere Yönelik Betimsel İstatistik Sonuçları

Ölçek	N	$\bar{X}$	Ss
Dijital Oyun Bağımlılığı	414	15.86	5.924
Bilişsel Esneklik	414	47.08	7.466
Yardım Arama	414	9.80	2.352
Problem Çözme	414	18.76	3.874
Bilişsel Kaçınma	414	22.05	5.328
Davranışsal Kaçınma	414	7.23	1.981

Tablo 3.2’de, araştırmaya katılan 414 öğrencinin ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistiksel bilgiler yer almaktadır. Buna göre, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine ilişkin puan ortalaması ($\bar{X} = 15.86$) olup, standart sapma (Ss) değeri ise 5.924’dır. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerine ilişkin puan ortalaması ($\bar{X} = 47.08$) olup standart sapma (Ss) değeri ise 7.466’dır. Yardım arama boyutuna ilişkin puanlarının aritmetik ortalamasının $\bar{X}=9.80$, standart sapmasının Ss=2.352; Problem çözme boyutuna ilişkin puanlarının aritmetik ortalamasının $\bar{X}=18.76$, standart sapmasının Ss=3.874; Bilişsel kaçınma boyutuna ilişkin puanlarının aritmetik ortalamasının $\bar{X}=22.05$, standart sapmasının Ss=5.328; Davranışsal kaçınma boyutuna ilişkin puanlarının aritmetik ortalamasının $\bar{X}=7.23$, standart sapmasının Ss=1.981 olduğu saptanmıştır.

3.3. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Çocuk ve Ergenler için Baş Etme Tarzları Ölçeği’nin Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizleri

Tablo 3.3: Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi

	Dijital Oyun Bağımlılığı	N	p
Bilişsel Esneklik	-.211	414	.000

Tablo 3.3’te öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi’ne yönelik veriler yer almaktadır. Elde edilen bulgulara göre ergenlerin dijital oyun bağımlılığı puanları ile bilişsel esneklik puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.211$, $p<.05$).

Tablo 3.4: Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyleri ile Stresle Baş Etme Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi

	Dijital Oyun Bağımlılığı	P
Yardım Arama	-.147	.003
Problem Çözme	-.129	.009
Bilişsel Kaçınma	.278	.000
Davranışsal Kaçınma	.165	.000

Tablo 3.4’te öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile stresle baş etme boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi’ne ilişkin sonuçlar verilmiştir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin dijital oyun bağımlılığına yönelik puanları ile yardım arama ($r=-.147$) ve problem çözme ($r=-.129$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<.05$). Dijital oyun bağımlılığı puanları ile bilişsel kaçınma ($r=.278$) ve davranışsal kaçınma ($r=.165$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r<.05$).

Tablo 3.5: Katılımcıların Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Stresle Baş Etme Boyutları Arasındaki İlişkiyi İncelemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi

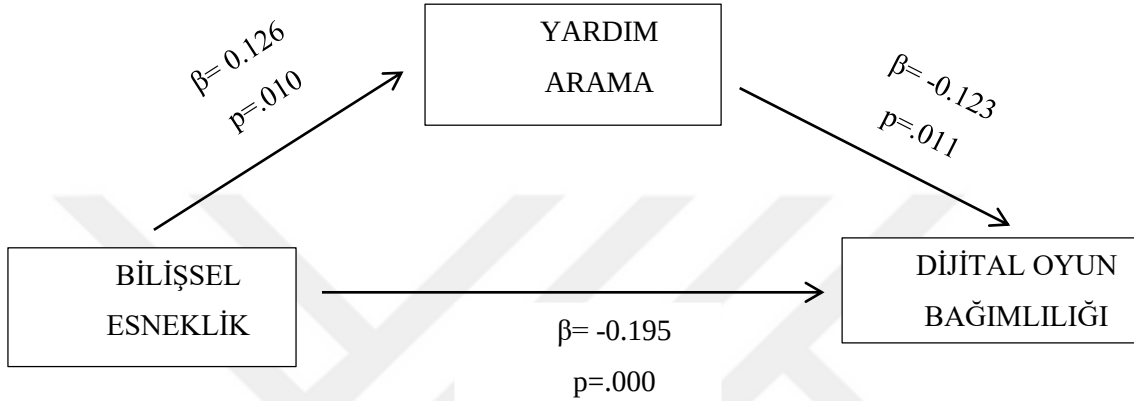
	Bilişsel Esneklik	P
Yardım Arama	.126	.010
Problem Çözme	.413	.000
Bilişsel Kaçınma	-.040	.415
Davranışsal Kaçınma	.026	.596

Tablo 3.5’te öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyi ile stresle baş etme boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi’ne ilişkin sonuçlar verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin bilişsel esneklik puanları ile yardım arama ($r=.126$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde, problem çözme ($r=.413$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<.05$).

3.4. Bilişsel Esnekliğin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Stresle Baş Etme Tarzlarının Aracı Rolü

Bu bölümde bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde stresle baş etme tarzlarının aracı rolü olup olmadığı incelenmiştir.

Şekil 3.1: Bilişsel Esnekliğin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Yardım Arama Boyutunun Aracı Rolü



Şekil 3.1’de bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde yardım arama boyutunun aracı rolüne ilişkin yapılan analiz sonuçları verilmiştir. Bilişsel esneklik değişkeninin ($\beta = 0.126$, $p < .05$) yardım arama değişkenini pozitif yönde anlamlı düzeyde doğrudan yordadığı saptanmıştır. Yardım arama ($\beta = -0.123$, $p < .05$) ve bilişsel esneklik ($\beta = -0.195$, $p < .05$) değişkenlerinin dijital oyun bağımlılığı değişkenini negatif yönde, anlamlı düzeyde doğrudan yordadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.6. Modele Ait Standartlaştırılmış Doğrudan Etki ve T Değerleri

	B	β	SH	t
BE → YA	0.040	0.126	0.015	2.582
YA → DOB	-0.309	-0.123	0.121	-2.544
BE → DOB	-0.155	-0.195	0.038	-4.044

** $p < .05$

Araştırmada kapsamındaki yardım aramanın model içerisindeki aracılığını (dolaylı etki) test etmek için %95 güven aralığında 5000 Bootstrapping kullanılmış, dolaylı etki ve standart hata değerleri hesaplanmıştır (Tablo 7). Hesaplanan güven

aralığı alt ve üst sınırları arasında 0 değerinin bulunmaması etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir.

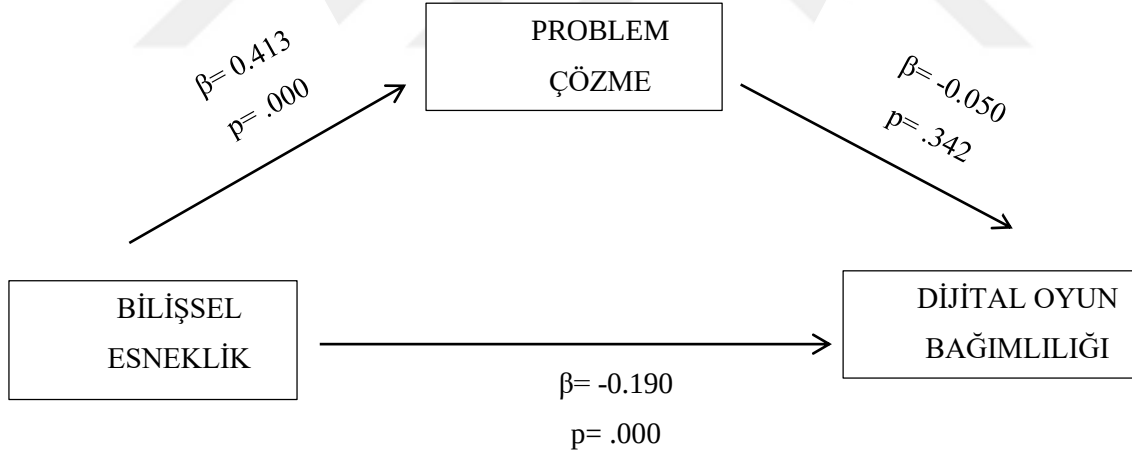
Tablo 3.7: Bilişsel Esnekliğin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Yardım Arama Boyutunun Dolaylı Etki Sonuçları

Etkiler	B	SH	%95 GA Alt Limit	%95 GA Üst Limit
BE→YA→DOB	-0.012	0.007	-0.028	-0.001

SH: Standart Hata; **GA:** Güven Aralığı

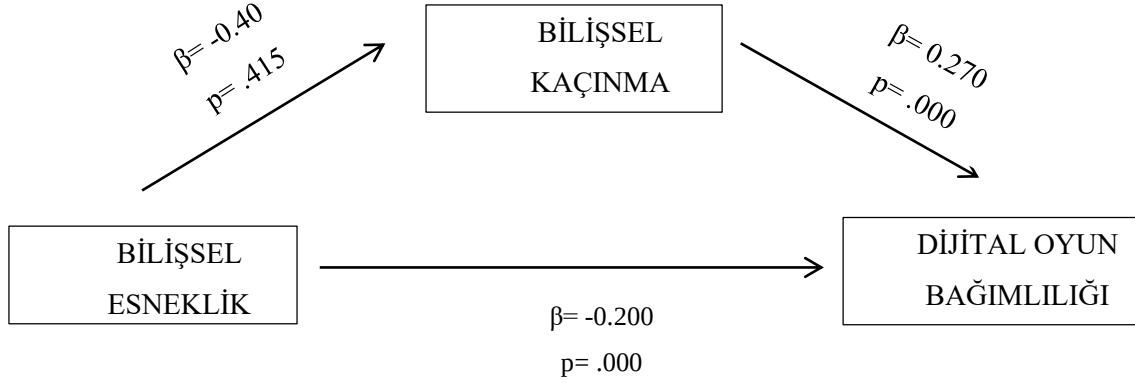
Tablo 3.7’ye göre dolaylı (aracı) etki değerleri incelendiğinde, bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığını yardım arama aracılığıyla anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir %95 GA (-0.028, -0.001). Güven aralıkları arasında sıfırın (0) bulunmaması yardım aramanın model içerisindeki aracılık etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Modeldeki tüm değişkenlere ait doğrudan ve dolaylı etkiler dijital oyun bağımlılığındaki varyansın yaklaşık %5.9’unu açıklamaktadır ($R^2=.059$).

Şekil 3.2: Bilişsel Esnekliğin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Problem Çözme Boyutunun Aracı Rolü



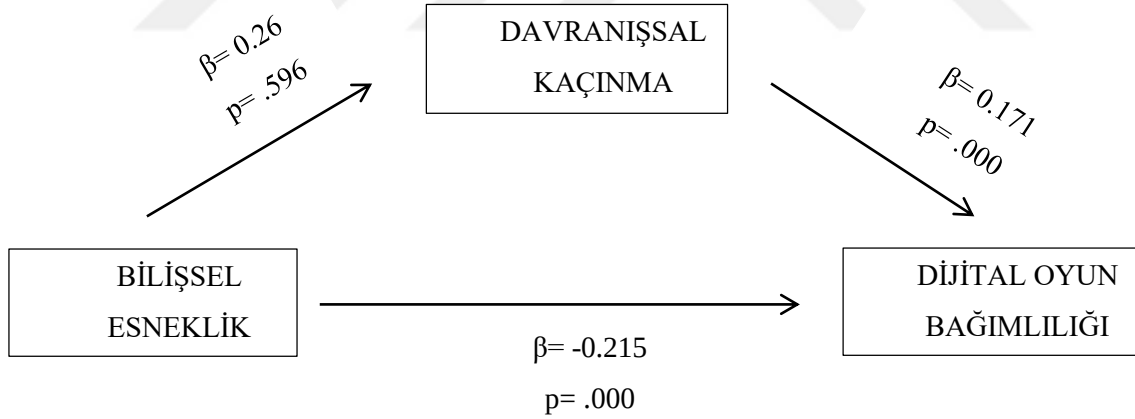
Şekil 3.2’de bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde problem çözme boyutunun aracı rolüne ilişkin yapılan analiz sonuçları verilmiştir. Problem çözme boyutunun dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi anlamlı değildir ($p>.05$). Gerekli şartlardan biri sağlanmadığından, bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde problem çözme boyutunun aracı rolünden bahsedilemez.

Şekil 3.3: Bilişsel Esnekliğin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Kaçınma Boyutunun Aracı Rolü



Şekil 3.3'te bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde bilişsel kaçınma boyutunun aracı rolüne ilişkin yapılan analiz sonuçları verilmiştir. Bilişsel esnekliğin bilişsel kaçınma boyutu üzerindeki etkisi anlamlı değildir ($p > .05$). Gerekli şartlardan biri sağlanmadığından, bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde bilişsel kaçınma boyutunun aracı rolünden bahsedilemez.

Şekil 3.4: Bilişsel Esnekliğin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Davranışsal Kaçınma Boyutunun Aracı Rolü



Şekil 3.4'te bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde davranışsal kaçınma boyutunun aracı rolüne ilişkin yapılan analiz sonuçları verilmiştir. Bilişsel esnekliğin davranışsal kaçınma boyutu üzerindeki etkisi anlamlı değildir ($p > .05$). Gerekli şartlardan biri sağlanmadığından, bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde bilişsel kaçınma boyutunun aracı rolünden bahsedilemez.

3.5. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Bu bölümde öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri; cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba birliktelik durumu ve günlük dijital oyun oynama süresi değişkenleri açısından incelenmiştir.

Tablo 3.8: Dijital Oyun Bağımlılığının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	P
	Kız	265	15.05	5.887	-3.750	412	.000
Dijital Oyun Bağımlılığı	Erkek	149	17.29	5.734			
	Toplam	414					

Tablo 3.8’de öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı saptanması için yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda kız ve erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t_{412}=-3.750$, $p<.05$). Erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanları ($\bar{X}=17.29$; $S=5.734$), kız öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarından ($\bar{X}=15.05$; $S=5.887$) yüksektir.

Tablo 3.9: Dijital Oyun Bağımlılığının Anne Baba Birliktelik Durumuna Göre İncelenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Anne Baba Birliktelik Durumu	N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	P
	Birlikte	376	15.67	5.832	-1.975	412	.049
Dijital Oyun Bağımlılığı	Ayrı/Vefat	38	17.66	6.585			
	Toplam	414					

Tablo 3.9’da Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nden alınan puanların anne babanın birliktelik durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi’nden elde edilen sonuçlar verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanlarının anne baba birliktelik durumu değişkenine göre farklılaştığı saptanmıştır ($t_{412}=-1.975$, $p<.05$). Anne babası ayrı/vefat olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı

puanları $\bar{X}=17.66$; $Ss=6.585$) anne babası birlikte olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarından ($\bar{X}=15.67$; $Ss=5.832$) daha yüksektir.

Tablo 3.10: Dijital Oyun Bağımlılığının Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklemelerde Tek Yönlü Varyans Analizi

	Günlük Dijital Oyun Süresi	N	$\bar{X}$	Ss	Var.K.	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	P
	1 saatten az	62	12.19	4.902	G.arası	1600.591	2	800.296	25.512	.000
Dijital Oyun Bağımlılığı	1-3 saat	130	14.76	5.134	G.içi	12892.713	411	31.369		
	4 saat ve üstü	222	17.521	6.027	Toplam	14493.304	413			
	Toplam	414	15.86	5.924						

Tablo 3.10’da Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nden alınan puanların günlük dijital oyun oynama süresi değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklemelerde Tek Yönlü Varyans Analizi’nden elde edilen sonuçlar verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanlarının günlük dijital oyun oynama sürelerine göre değiştiği saptanmıştır ($F=25.512$, $p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Gabriel testinin sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.11: Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine İlişkin Gabriel Testi Sonuçları

	Günlük Dijital Oyun Süresi	Ortalamalar Farkı	P
	1 saatten az/1-3 saat*	-2.568	.008
Dijital Oyun Bağımlılığı	1 saatten az/4 saat ve üstü*	-5.324	.000
	1-3 saat/4 saat ve üstü*	-2.756	.000

*** Post-Hoc testi sonucuna göre aralarında anlamlı fark bulunan gruplar**

Tablo 3.11’de verilen ikili karşılaştırmalar incelendiğinde günlük 1 saatten az ile 1-3 saat, 1 saatten az ile 4 saat ve üstü, 1-3 saat ile 4 saat ve üstü grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<.05$). Tablo 10’a geri döndüğümüzde en düşük dijital oyun bağımlılığı puanı günlük 1 saatten az oynayan öğrencilerde ($\bar{X}=12.19$), en yüksek dijital oyun bağımlılığı puanı ise günlük 4 saat ve üstü dijital oyun oynayan

($\bar{X}$ =17.521) öğrencilerde görülmüştür. Katılımcıların günlük dijital oyun oynama süreleri arttıkça dijital oyun bağımlılık düzeyi de artmaktadır.

3.6. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Tablo 3.12: Bilişsel Esneklik Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	P
Bilişsel Esneklik	Kız	265	46.81	6.691	-.913	247.902	.362
	Erkek	149	47.56	8.680			
	Toplam	414					

Tablo 3.12’de kız ve erkek öğrencilerin bilişsel esneklik ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonucu verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda kız ve erkek öğrencilerin bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($t_{247.902}=-.913$, $p>.05$).

Tablo 3.13: Bilişsel Esneklik Düzeyinin Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklemde Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Günlük Dijital Oyun Süresi	N	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Bilişsel Esneklik	1 saatten az	62	47.53	8.670	Gruplar arası	294.555	2	147.278	2.663	.071
	1-3 saat	130	48.16	7.322	Grup içi	22728.971	411	55.302		
	4 saat ve üstü	222	46.32	7.128	Toplam	23023.527	413			
	Toplam	414	47.08	7.466						

Tablo 3.13’de bilişsel esneklik düzeylerinin günlük dijital oyun oynama sürelerine göre değişip değişmediğinin saptanması için yapılan Bağımsız Örneklemde Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların bilişsel esneklik puanlarının günlük dijital oyun oynama sürelerine göre farklılaşmadığı saptanmıştır ($F=2.663$, $p>.05$).

3.7. Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Baş Etme Ölçeği Alt Boyutlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Tablo 3.14: Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Yardım Arama	Kız	265	9.87	2.386	.733	412	.464
	Erkek	149	9.69	2.295			
	Toplam	414					
Problem Çözme	Kız	265	18.46	3.769	-2.106	412	.036
	Erkek	149	19.29	4.012			
	Toplam	414					
Bilişsel Kaçınma	Kız	265	21.39	5.343	-3.395	412	.001
	Erkek	149	23.22	5.111			
	Toplam	414					
Davranışsal Kaçınma	Kız	265	7.36	1.980	1.824	412	.069
	Erkek	149	6.99	1.968			
	Toplam	414					

Tablo 3.14'te stresle baş etme tarzlarının alt boyutlarından elde edilen puanların cinsiyet değişkenine göre değişip değişmediğinin saptanması için yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda cinsiyete göre; stresle baş etme alt boyutlarından problem çözme ($t_{412}=-2.106$, $p<.05$) ve bilişsel kaçınma ($t_{412}=-3.395$, $p<.05$) alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkeklerin problem çözme alt boyut puanları ($\bar{X}=19.29$; $Ss=4.012$), kızların problem çözme alt boyut puanlarından ($\bar{X}=18.46$; $Ss=3.769$) daha yüksektir. Yine erkeklerin bilişsel kaçınma alt boyut puanları ($\bar{X}=23.22$; $Ss=5.111$) kızların bilişsel kaçınma alt boyut puanlarından ($\bar{X}=21.39$; $Ss=5.343$) daha yüksektir.

Tablo 3.15: Çocuk ve Ergenlerde Baş Etme Ölçeği Alt Boyutlarının Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Bağımsız Örneklemelerde Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Günlük Dijital Oyun Süresi	N	,868	Ss.	Var K.	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	P
Yardım Arama	1 saatten az	62	9.94	2.560	Gruplar arası	4.549	2	2.275	.410	.664
	1-3 saat	130	9.91	2.429	Grup içi	2280.603	411	5.549		
	4 saat ve üstü	222	9.71	2,251	Toplam	2285.152	413			
	Toplam	414	9.80	2.352						
Problem Çözme	1 saatten az	62	19.23	4.290	Gruplar arası	107.292	2	53.646	3.620	.028
	1-3 saat	130	19.34	3.732	Grup içi	6091.068	411	14.820		
	4 saat ve üstü	222	18.28	3.788	Toplam	6198.360	413			
	Toplam	414	18.76	3.874						
Bilişsel Kaçınma	1 saatten az	62	20.26	5.909	Gruplar arası	247.335	2	123.668	4.430	.012
	1-3 saat	130	22.12	5.136	Grup içi	11474.600	411	27.919		
	4 saat ve üstü	222	22.51	5.185	Toplam	11721.935	413			
	Toplam	414	22.05	5.328						
Davranışsal Kaçınma	1 saatten az	62	7.03	2.048	Gruplar arası	18.949	2	9.474	2.430	.089
	1-3 saat	130	6.98	1.996	Grup içi	1602.252	411	3.898		
	4 saat ve üstü	222	7.43	1.941	Toplam	1621.200	413			
	Toplam	414	7.23	1.981						

Tablo 3.15'te Stresle Baş Etme alt boyutlarından elde edilen puanların günlük dijital oyun oynama süresine göre değişip değişmediğinin belirlenmesi için yapılan Bağımsız Örneklemelerde Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda problem çözme ($F=3.60$) ve bilişsel kaçınma ($F=4.430$) alt boyutlarından elde edilen puanların günlük dijital oyun oynama sürelerine göre değiştiği saptanmıştır ($p<.05$). Yardım arama ve davranışsal kaçınma alt boyutlarından elde

edilen puanların ise günlük dijital oyun oynama sürelerine göre değişmediği bulunmuştur. Problem çözme ve bilişsel kaçınma alt boyutlarının hangi gruplarda farklılaştığını belirlemek amacıyla yapılan Gabriel testi yapılmış, sonuçlar tablo haline getirilmiştir.

Tablo 3.16: Problem Çözme Alt Boyutuna İlişkin Gabriel Testi Sonuçları

	Gruplar	Ortalamalar Farkı	p
Problem Çözme	1 saatten az/1-3 saat	-.113	.996
	1 saatten az/4 saat ve üstü	.942	.209
	1-3 saat/4 saat ve üstü*	1.055	.038

***Post-Hoc testi sonucunda aralarında anlamlı fark bulunan gruplar**

Tablo 3.16’da problem çözme alt boyutundaki anlamlı farklılığın hangi gruplarda olduğunu belirlemek için yapılan Gabriel testi sonuçları verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda günlük 1-3 saat ile 4 saat ve üstü dijital oyun oynayanların problem çözme alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<.05$). Günlük 1-3 saat dijital oyun oynayan öğrencilerin problem çözme alt boyutundan aldıkları puanlar ($\bar{X}=19.34$) 4 saat ve üstü dijital oyun oynayanların puanlarından ($\bar{X}=18.28$) daha yüksektir.

Tablo 3.17: Bilişsel Kaçınma Alt Boyutuna İlişkin Gabriel Testi Sonuçları

	Gruplar	Ortalamalar Farkı	p
Bilişsel Kaçınma	1 saatten az/1-3 saat	-1,857	,062
	1 saatten az/4 saat ve üstü*	-2,255	,006
	1-3 saat/4 saat ve üstü	-,398	,868

***Post-Hoc testi sonucunda aralarında anlamlı fark bulunan gruplar**

Tablo 3.17’de bilişsel kaçınma alt boyutundaki anlamlı farklılığın hangi gruplarda olduğunu belirlemek için yapılan Gabriel testi sonuçları verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda günlük 1 saatten az ile 4 saat ve üstü dijital oyun oynayanların bilişsel kaçınma puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<.05$). Günlük 4 saat ve üstü dijital oyun oynayanların bilişsel kaçınma alt boyut puanları ($\bar{X}=22.51$) günlük 1 saatten az dijital oyun oynayanların puanlarından ($\bar{X}=20.26$) daha yüksektir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, çalışmadan elde edilen bulgular literatürdeki benzer çalışma sonuçları ile birlikte karşılaştırılarak yorumlanmış ve gerekli önerilerde bulunulmuştur.

Sonuç ve Tartışma

Bilişsel Esnekliğin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Stresle Baş Etme Tarzlarının Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Sonuçların Tartışılması

Araştırmanın problem cümlesi *“Ergenlerde bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde stresle baş etme tarzlarının aracı rolü var mıdır?”* şeklindedir. Bu araştırma neticesinde bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde stresle baş etmenin yalnızca **“yardım arama”** boyutunun aracı rolü olduğu bulunmuştur. Problem çözme, bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma boyutlarının ise aracı rolü bulunamamıştır. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin bir sorunla karşılaştıklarında farklı çözüm yolları için arayışa girebileceği, bundan dolayı da olumlu/aktif baş etme tarzlarından yardım aramayı tercih edebilecekleri düşünülmektedir. Yardım aramayan bireyler ise stresle tek başına mücadele etmeye çalışırken dijital oyun bağımlılığına daha fazla yönelebilir, bu durum dijital oyun bağımlılığına yol açabilir. Elde edilen bulgular, dijital oyun bağımlılığında bilişsel esneklik ile yardım arama boyutunun koruyucu faktör olduğu, müdahale programlarında bilişsel esnekliğin ve sosyal destek arama becerilerinin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Dijital Kardefelt-Winther (2014) aşırı oyun oynama ile ortaya çıkan olumsuz sonuçların, üçüncü bir aracı değişken olan oyun motivasyonları ile daha iyi açıklanabileceğini savunmuş; gerçekleştirdiği çalışmada aşırı oyun oynama ile ortaya çıkan stresin aracı rolünün “gerçek hayattan kaçış” motivasyonu olduğu ortaya çıkmıştır. İlgili literatür incelendiğinde ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide stresle baş etme tarzlarının aracı rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu doğrultuda, çalışmamızın alanyazına anlamlı bir katkı sunacağı ve gelecekte bu konuyla ilgili gerçekleştirilecek araştırmalara temel oluşturacağı düşünülmektedir.

Dijital Oyun Bağımlılığı, Bilişsel Esneklik ve Stresle Baş Etme Tarzları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın ilk alt problemi *“Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?”* sorusudur. Bu çalışma sonucunda ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nden aldıkları puanlar ile Bilişsel Esneklik Ölçeği’nden aldıkları puanlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifadeyle ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça dijital oyunlara yönelik bağımlılık düzeyinin azaldığı söylenebilir.

Literatür incelendiğinde bu çalışmanın sonuçlarına benzer bulgular olduğu görülmektedir. Aydın (2023), ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenlerinin dijital bağımlılığını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Ateş ve Sağar (2021)’ın gerçekleştirdikleri çalışmada bilişsel esneklik ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış, ayrıca bilişsel esnekliğin internet bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnce (2020), yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin internette oyun oynama bozukluğu puanları ile bilişsel esneklik puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuş, öğrencilerin stresli durumlarda alternatif yollar bulamadığından oyun oynayarak zorlu durumlardan kaçıyor olabileceğini ifade etmiştir. Ablak (2021), genç erişkinlerle yaptığı çalışmada katılımcıların internet bağımlılığı ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Damirchi vd. (2020)’nin gerçekleştirdikleri çalışmada katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça bilgisayar oyunlarına eğilimlerinin azaldığını bulunmuş ve bilişsel esnekliğin bilgisayar oyunlarına yönelimi anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarının bulguları ile bu çalışmanın bulgularının benzer olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik düzeyleri düşük olan bireyler, zorlu yaşam olayları ile karşılaştığında farklı alternatifler düşünmekte zorlandığından stres veren durumlardan kaçmak için alternatif yol olarak dijital oyunlara yöneliyor olabilirler. Bu sonuç, bireyin değişen durumlara uyum sağlama ve alternatif çözüm yolları geliştirme becerisinin, dijital oyun bağımlılığı davranışını sınırlamada önemli bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın ikinci alt problemi “*Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile stresle baş etme tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?*” şeklindedir. Bu çalışma sonucunda katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nden aldıkları puanlar ile Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği’nin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı puanları ile yardım arama ve problem çözme alt boyutları arasında negatif yönlü; bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma alt boyutları ile ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, dijital oyun bağımlılık düzeyi yüksek bireylerin genellikle sorunlardan kaçınma eğiliminde olduğu ve baş etme konusunda daha az aktif stratejiler tercih ettiğini göstermektedir.

Mevcut bulgular, literatürde daha önce yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Özcan (2022), ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada, İnternette Oyun Oynama Bozukluğu tanısı alan bireylerin, kontrol grubundaki sağlıklı bireylere kıyasla işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerine daha fazla başvurduklarını ve bu stratejilere ilişkin puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Boran (2020)’ın çevrimiçi oyun oynayan 331 ergenle yaptığı çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığı puanı ile kaçınan ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş; kaçınan ve olumsuz başa çıkma stratejilerinin çevrim içi oyun bağımlılığını anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Yurtdışında bu konu ile ilgili yapılan bir çalışmada video oyun bağımlılık düzeyleri yüksek olan bireylerin kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları ortaya çıkmıştır (Loton vd., 2016). Diğer bir çalışmada ise duygularını düzenlemede sıkıntı yaşayan bireylerin duygusal baş etme tarzı olarak dijital oyunlara yöneldiği ve bunun sonucunda problemlili oyun oynama davranışının ortaya çıktığı sonucuna ulaşılmıştır (Blasi vd., 2019). Genel olarak, olumsuz ve işlevsel olmayan baş etme stratejilerini tercih eden bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma alt boyutlarından alınan puanlar arttıkça, dijital oyun bağımlılığı puanlarının da anlamlı biçimde arttığı saptanmıştır. Bireylerin, zorlu yaşam olaylarının yol açtığı duygusal ve bilişsel baskıdan kaçınmak amacıyla dijital oyunlara yönelme eğiliminde olabilecekleri düşünülmektedir. Bu bağlamda, bilişsel ve davranışsal kaçınma stratejilerini kullanan bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek çıkması, söz konusu kaçınma eğilimiyle açıklanabilir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi “*Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle baş etme tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?*” şeklindedir. Bu araştırma sonucunda, öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği’nden aldıkları puanlar ile Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği’nin yardım arama ve problem çözme alt boyut puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan, bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma alt boyutları ile bilişsel esneklik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

İlgili literatür incelendiğinde, Altunkol (2017) ergenler üzerinde uyguladığı Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programı sonucunda, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça stresle olumlu başa çıkma stratejilerini kullanımda artış, olumsuz başa çıkma stratejilerini kullanımda ise kısmi bir azalma olduğu gözlemlenmiştir. Özcan (2023) lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkmaz stratejileri arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bedel ve Ulubey (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma stratejisi arasında pozitif yönde, olumsuz başa çıkma stratejisi ile negatif yönde bir ilişki bulunmuş; bilişsel esneklik ile kaçınan başa çıkma stratejisi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bilişsel esneklik ile stresle baş etme tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında genel olarak bilişsel esneklik ile olumlu/aktif baş etme tarzları arasında pozitif yönde, olumsuz/kaçınan baş etme tarzları arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Nadir de olsa kaçınan baş etme tarzı ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığı sonuçlara da rastlamaktayız. Bu çalışmada da olumsuz/kaçınan baş etme tarzı olarak değerlendirilen bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma boyutları ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır, olumlu/aktif baş etme tarzı olarak değerlendirilen yardım arama ve problem çözme ile bilişsel esneklik arasında ise pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bilişsel olarak yeterli esnekliğe sahip bireylerin stresli durumlarda işe yarar ve duruma uygun farklı baş etme tarzlarını kullanma konusunda daha donanımlı olacağı düşünülmekte (Johnson, 2016), araştırmalar sonucunda ortaya çıkan bilişsel esneklik ile olumlu/aktif baş etme tarzları arasındaki pozitif ilişki bu düşüncüyü desteklemektedir.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Sonuçların Tartışılması

Araştırmanın dördüncü alt problemi “*Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri; cinsiyet, anne-baba birliktelik durumu ve günlük dijital oyun oynama süresi değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?*” şeklindedir.

Bu araştırma sonucunda ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nden aldıkları puanların *cinsiyet* değişkenine göre farklılaştığı, erkeklerin Dijital Oyun Bağımlılığı puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazında yapılmış çalışmalara bakıldığında ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu, erkeklerin kızlara göre daha fazla dijital oyun bağımlısı olduğu görülmektedir (Dursun ve Eraslan Çapan 2018; Haagsma, Pieterse ve Peters, 2012; Johansson ve Götestam, 2004; Kılıç, 2019; Soyöz Semerci ve Balcı, 2020; Taş, Karacaoğlu, Akpınar ve Taş 2022). Savaş ve macera oyunları başta olmak üzere çoğu dijital oyunun erkeklere hitap etmesi, erkeklerin oyun salonlarına daha rahat girmesi, eğlence ve ilişki ihtiyaçlarını genel olarak sanal ortamdaki oyunlarla karşılaması, erkeklerin dijital oyun bağımlılığını artıran sebepler olarak görülmektedir. (Avcı, 2022; Dursun ve Eraslan Çapan, 2018; Küçük ve Çakır, 2020). Erkeklerin interneti oyun oynamak için kullanması, kızların ise genellikle sosyal medya için kullanması erkeklerin dijital oyun bağımlılığına yatkın olmasının diğer bir sebebi olarak gösterilmektedir (Wang, Chan, Mak, Ho, Wong, ve Ho, 2014). Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde yapılan bir çalışmada bireylerin video oyunu oynadığı sırada beyinleri incelenmiş ve bağımlılığa yol açan beyindeki ödül sisteminin kızlara oranla erkeklerde daha aktif olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hoeft, Watson, Kesler, Bettinger, & Reiss 2008). Alanyazında yapılan çalışmalar ve elde edilen bulgular mevcut çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Bir diğer sonucuna göre, ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nden elde ettikleri puanlar, *anne-baba birliktelik durumuna* göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Anne babası ayrı/vefat olanların Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nden aldıkları puanların anne babası birlikte olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde; anne babası ayrı/boşanmış olanlar, anne babası birlikte olanlara kıyasla dijital oyunlara daha fazla eğilim gösterdikleri görülmekte, bu bulgular

mevcut çalışmamızın sonuçlarıyla örtüşmektedir. (Deniz, Aydın ve Odabaş, 2022; Keskin, 2019; Özçelik, 2022). Ebeveynlerinin ayrı olan çocukların üzerlerindeki denetimin azalabileceği ve onların dijital oyunlarla daha fazla vakit geçirip kontrolü kaybetmesine yol açabileceği, bundan dolayı da dijital oyun bağımlılığı konusunda riskli grupta oldukları düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna bakıldığında ise ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları puanların *günlük dijital oyun oynama sürelerine* göre değiştiği görülmektedir. En yüksek dijital oyun bağımlılığı puanına sahip ergenlerin günlük 4 saat ve üzeri süreyle dijital oyun oynadıkları, en düşük puana sahip öğrencilerin ise günlük 1 saatten az dijital oyun oynadıkları bulunmuştur. Ergenlerin günlük dijital oyun oynama süreleri arttıkça Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları puanlar da artmaktadır. Literatür incelendiğinde, dijital oyun oynama süresi ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu dikkat çekmektedir. Dijital oyunlara ayrılan sürenin artmasıyla birlikte, bireylerin bu oyunlara karşı bağımlılık geliştirme riskinin de yükseldiği; özellikle uzun süreli ve kontrolsüz oyun oynama davranışlarının, bağımlılık eğilimini güçlendirdiği çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. (Avcı, 2022; Erkilic, 2021; Gentile, Choo, Liau, Sim, Li, D., Fung, D., & Khoo, 2011; Göldağ, 2018; Koçoğlu, 2019; Özdemir, 2021). Bireyin dijital oyunlarla fazla vakit geçirmesi sosyal sorumluluklarını aksatmasına ve sosyal ilişkilerden uzaklaşıp asosyal bir yaşam tarzına yönelmesine, dürtüselliğin artmasına sebep olmakta, böylece bağımlılık süregelen bir hale dönüşmektedir (Avcı, 2022; Gentile, 2011; Koçoğlu, 2019). Konu ile ilgili yapılan çalışmalar mevcut çalışmanın sonuçları ile örtüşmektedir.

Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Sonuçların Tartışılması

Araştırmanın beşinci alt problemi "*Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri; cinsiyet ve günlük dijital oyun oynama süresi değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?*" şeklindedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre ergenlerin Bilişsel Esneklik Ölçeği'nden aldıkları puanların *cinsiyet* değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu konu ile ilgili literatür incelendiğinde farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Yapılan

Çalışmaların büyük çoğunluğunda, bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Akın, 2021; Bayram, Özkamalı ve Çiftçi, 2021; Bilgiç ve Bilgin, 2016; Bostan, 2024; Çelikkaleli, 2014; Diril, 2011; Yüksel, 2024; Zong, Cao, Cao, Shi, Wang, Yan, & Chan, 2010). Bu sonuçlar bizim bulgularımızı destekler niteliktedir. Öte yandan Altunkol, (2011), Kabataş (2020) ve Özdemir (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda ise erkek bireylerin bilişsel esneklik puanlarının kız bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu farklılığa çalışmanın yürütüldüğü zamanın, yetiştirilme tarzlarının ve kültürlerin farklı olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Geçmiş yıllara nazaran günümüzde bu farklılık giderek azalmış durumdadır. Akın (2021), günümüz şartlarında kadın ve erkek rollerinin değişmesi, eşitlik kavramının gelmesi ve onlara tanınan fırsatların aynı olmasının bilişsel esneklik düzeylerinin birbirine benzer olmasına yol açabileceğini ifade etmiştir. Mevcut çalışmamızda da kız ve erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık değişen cinsiyet rolleri ve benzer imkânlarla sahip olma durumu ile açıklanabilir.

Ergenlerin Bilişsel Esneklik Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile *günlük dijital oyun oynama süreleri* arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. İlgili literatür incelendiğinde bu konuyla alakalı farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Bostan (2024)'ın lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada ergenlerin sosyal medyada gerçekleştirdikleri süre arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Uddin (2021) ise Otizmlili bireylerle yürüttüğü çalışmada sosyal medya ile bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Reynaldo (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada; bireylerin görsel algılarını ve karar verme becerileri geliştirmek için simülatör gibi eğitici oyunları tercih ettikleri tespit edilmiş, dijital oyun oynama ile bilişsel esneklik arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Tüm bu sonuçlar bizim bulgularımızla çelişmek ve bu çelişkiye, çalışmayı yürütölen kişilerin farklı özelliklere sahip olması, interneti kullanım amacı ve oynanan oyun türünün etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Sonuçların Tartışılması

Araştırmanın altıncı alt problemi “*Ergenlerin stresle baş etme tarzları; cinsiyet ve günlük dijital oyun oynama süresi değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?*” şeklindedir.

Bu araştırma sonucunda ergenlerin Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği’nin problem çözme ve bilişsel kaçınma alt boyut puanlarının ile cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı saptanmıştır. Erkeklerin problem çözme ve bilişsel kaçınma alt boyut puanları kız öğrencilerden daha yüksektir. Yardım arama ve davranışsal kaçınma boyutları ile cinsiyet arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Folkman ve Lazarus (1980), Nezu ve Nezu (1987) ve Öztürk (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda erkeklerin problem odaklı baş etme tarzlarını kızlardan daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Mevcut çalışmamızdaki problem çözme alt boyutu, problem odaklı başa çıkma tarzı ile aynı kategoride olduğundan (bkz. Yıldız, 2014) bu sonuçlar bizim bulgularımızı destekler niteliktedir. Mevcut çalışmamızın sonuçlarıyla çelişen; kızların iyimser yaklaşım, kaçınmacı ve sosyal destek arama stratejilerini erkeklerden daha fazla kullandığı bulgularının yer aldığı çalışmalar da bulunmaktadır (Özcan, 2023; Sözüer, 2019; Taşdemir, Güden, Yetkin ve Öztop; 2023). Yapılan çalışmalar incelendiğinde genel olarak kızların stresli durumlarda dikkat dağınıcı uğraşları seçtiği, sosyal desteğe başvurduğu, duygu odaklı baş etme yöntemlerini kullandığı görülmekte; bu duruma kızların daha duygusal ve hayalperest olmasının neden olduğu düşünülmektedir (Demircioğlu, 2014; Renk ve Creasey, 2003). Erkeklerin ise genel olarak problem odaklı başa çıkma tarzını kullandıkları görülmekte; bu duruma erkeklerin daha mantıkçı ve mücadeleci yapıda olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Bıdık, 2024; Folkman ve Lazarus, 1980; Renk ve Creasey, 2003). Cinsiyet ile stresle baş etme tarzları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı çalışmalar da mevcuttur (Asarkaya, 2019; Baykal Özalp, 2014; Kerkit, 2024; Yöndem ve Totan, 2008). İlgili literatürde yer alan sonuçların farklılığına; katılımcıların yaşlarının, yetiştirilme tarzlarının ve kullanılan ölçeklerin farklı olmasının sebep olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma neticesinde ergenlerin Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği'nin alt boyutları olan problem çözme ve bilişsel kaçınma puanlarının *günlük dijital oyun oynama sürelerine* göre farklılaştığı, yardım arama ve davranışsal kaçınma puanlarının ise günlük dijital oyun oynama sürelerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analizler sonucunda günde 1-3 saat dijital oyun oynayanların problem çözme puanları, 4 saat ve üzeri dijital oyun oynayanların puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde bizim bulgularımıza benzer bulguların olduğu çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Demirel (2022) tarafın yapılan çalışmada öğrencilerin teknolojik cihazlarla geçirdikleri sürenin problem çözme becerileri üzerinde anlamlı farklılaşmaya sebep olduğu; teknolojik cihazlarla günlük 1 saatten az vakit geçirenlerin problem çözme becerilerinin, teknolojik cihazlarla daha fazla vakit geçirenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ulaş (2022) internette geçirilen süre ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, bu durumun sosyal problem çözme becerisini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızdan elde edilen diğer bir bulguya göre günlük 4 saat ve üzeri dijital oyun oynayanların bilişsel kaçınma puanları, günlük 1 saatten az dijital oyun oynayanların puanlarından daha yüksektir. Günlük dijital oyun oynama süreleri arttıkça bilişsel kaçınma puanları da artmaktadır. Literatürde bizim bulgularımızı destekleyen çalışmalar mevcuttur. Aşırı oyun oynama davranışı; gerçek yaşam sorunlarını düşünmekten kaçış, yetersiz bir baş etme davranışı olarak değerlendirilmektedir. Oyuncular tüm dikkatlerini oyuna vererek gerçek yaşamın sorunları hakkında düşünmekten kaçarlar (Taquet, Romo, Cottencin, Ortiz, & Hautekeete, 2017). Aşırı oyun oynama davranışının motivasyonu olarak günlük yaşam olaylarından kaçınma gösterilmektedir (Billieux, Van der Linden, Achab, Khazaal, Paraskevopoulos, Zullino, & Thorens, 2013; Kardefelt-Winther, 2014). Günlük yaşamın sıkıntılarını düşünmek istemeyen birey, bilişsel kaçınma aracı olarak dijital oyunları tercih edebildiğinden, bu durumun bilişsel kaçınma ile dijital oyunlarla geçirilen süre arasında pozitif bir ilişkiye yol açabileceği düşünülmektedir.

Öneriler

Araştırmamızda dijital oyun bağımlılığı ile hem bilişsel esnekliğin hem de stresle baş etme tarzlarının anlamlı bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca bilişsel esnekliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde stresle baş etme tarzlarından

yardım arama boyutunun aracı etkisi olduğu saptanmıştır. Bu bulgulara dayanarak, dijital oyun bağımlılığını önleme ve azaltmada bilişsel esnekliğin ve stresle baş etme tarzlarının önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir. Bu bölümde araştırma sonuçlarına ilişkin ebeveynlere, ruh sağlığı uzmanlarına ve gelecekte araştırmacılara yönelik öneriler verilmiştir.

Ebeveynlere Yönelik Öneriler

- Bu çalışmada günlük 4 saat ve üzeri dijital oyun oynayan öğrencilerin diğer öğrencilere kıyasla dijital oyun bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerin dijital oyunlarla geçirdiği sürenin artması dijital oyun bağımlılığına yol açabildiğinden, aileler oyun süresi ve içeriğine yönelik sınırlandırmalar getirilebilir.

- Bu çalışmaya göre anne babası birlikte olan ergenlerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının anne babası ayrı/vefat olanlara kıyasla daha düşük olduğu bulunmuş, bu duruma ailelerin çocuklar üzerindeki denetiminin etki etmiş olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple aileler, çocuklarının dijital oyun kullanımını tamamen yasaklamak yerine; süre, içerik ve oyun türü açısından sınırlandırabilir, oyun oynama alışkanlıklarını düzenli olarak takip edebilir ve çocuklarıyla bu konuda açık iletişim kurarak sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmelerine rehberlik edebilir.

- Çocuklara dijital oyun yerine vakit geçirebilecekleri spor, hobi ve sosyal etkinlikler gibi alternatiflerin sunulması önerilmektedir.

- Teknolojik cihazların doğru kullanımı konusunda çocuklara rol model olunması önerilmektedir.

- Bu çalışmayla birlikte yardım arama davranışının, dijital oyun bağımlılığı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide önemli olduğu bulunmuş. Bundan dolayı ailelerin çocukların stresli durumlarda yardım arama davranışlarını teşvik edecek şekilde açık iletişim ortamları oluşturmaları, hem bilişsel esnekliğin gelişimine hem de dijital oyun bağımlılığının önlenmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ruh Sağlığı Uzmanlarına Yönelik Öneriler

- Dijital oyun bağımlılığı ve olumsuz sonuçları hakkında öğretmen, öğrenci ve velilere yönelik bilgilendirici çalışmalar yapılabilir.

- Dijital oyun bağımlılığı konusunda risk grubunda yer alan öğrenciler ölçeklerle tespit edilip, bu öğrencilere gerekli destek verilebilir.

- Dijital oyun bağımlılığına yönelik müdahale programlarında bilişsel esnekliği geliştirmeye odaklanılabilir. Bilişsel esneklik; ergenlerin stresli durumlarla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olabileceğinden, dijital oyun bağımlılığında koruyucu faktör etkisi gösterebilir.

- Ergenlere stresle baş etmede etkili yöntemleri kullanmalarına yönelik eğitimler verilebilir, özellikle zor bir durumla karşılaştıklarında yardım arama becerisi kazandırılabilir. Ergenlerin zorlu yaşam olaylarında etkili baş etme tarzlarını kullanmaları, dijital oyun bağımlılığın önüne geçilmesinde etkili olabilir.

- Ergenlere kendi yetenek ve ilgilerini fark ettirecek etkinlikler düzenleyerek, onların dijital oyun dışında zaman geçirebilecekleri ortamların oluşumuna katkı sağlanabilir. Dijital oyunlarla geçirilen vaktin azaltılması, dijital oyun bağımlılığının önüne geçmeye yardımcı olabileceği düşünülmektedir

Gelecek Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu çalışma yalnızca ergenlerle gerçekleştirilmiştir. İleriki araştırmalarda ergenlerin yanı sıra çocukluk veya genç yetişkinlik dönemindeki bireyler de incelenerek yaşa bağlı değişimlerin dijital oyun bağımlılığına etkisi karşılaştırmalı olarak değerlendirilebilir

- Bu araştırma nicel yöntemle yürütülmüştür. Gelecek çalışmalarda bireylerin dijital oyunlara yönelik algıları, deneyimleri ve baş etme tarzları nitel yöntemlerle daha derinlemesine incelenebilir.

- Özellikle bilişsel esneklik ve baş etme becerilerini artırmaya yönelik eğitim veya psikoeğitim programlarının etkisi deneysel tasarımlarla test edilebilir.

- Bu çalışma belirli bir ilde yapılmıştır. Farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip bölgelerde yapılacak araştırmalar, dijital oyun bağımlılığıyla ilişkili faktörlerin kültürel yönlerini ortaya koyabilir.

- İleriki çalışmalarda, ergenleri dijital oyun bağımlılığına yönelten sebeplerin de araştırmaya dahil edilmesi önerilmektedir. Çünkü dijital oyun bağımlılığı sadece

bireysel özelliklerden değil; can sıkıntısı, akademik baskıdan kaçma, sosyal çevre etkisi, başarı hissi arayışı ve stresli yaşam olaylarından kaçınma gibi çeşitli dışsal ve psikososyal faktörlerden de etkilenebilmektedir. Bu etkenlerin incelenmesi, bağımlılığın nedenlerine yönelik daha bütüncül bir bakış açısı sunacaktır.

- Farklı okul türlerinde (örneğin meslek lisesi, imam hatip lisesi, fen lisesi) yapılacak çalışmalar, öğrencilerin akademik yönelimleri ve okul ortamlarının bu değişkenler üzerindeki etkilerini ortaya koyabilir.



KAYNAKÇA

- Ablak, G. (2021). *Genç erişkinlerde internet bağımlılığının bilişsel esneklik ve özdüzenleyici öğrenmeye olan etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, G. (2021). *Ergenlerde Bilişsel Esneklik, Affetme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aldwin, C. M., & Yancura, L. A. (2004). Coping and Health: A Comparison of The Stress and Trauma Literatures. In P. P. Schnurr & B. L. Green (Eds.), *Trauma and Health: Physical Health Consequences of Exposure to Extreme Stress* (pp. 99–125). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10723-005>
- Alkan, M. (2023). *Ergenlik Döneminde Sosyal Medya ve Dijital Oyun Bağımlılığının Anksiyete ile İlişkinin Değerlendirilmesi*. (Uzmanlık Tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Düzeylerine ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi* (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Anderson, C. M. (1998). Aggressive Communication Traits and Their Relationships with The Cognitive Flexibility Scale and The Communication Flexibility Scale. *Journal Of Social Behavior And Personality*, 13(3), 531-540.
- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet Use and Problematic Internet Use: A Systematic Review of Longitudinal Research Trends in Adolescence and Emergent Adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430–454. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>
- Anılğan, H. (2022). *A Research on Adolescents Levels of Self-Compassion, Social Connectedness, and Coping With Stress* (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Arıca, O. T., Dinç, M., Yay, M., & Griffiths, M. D. (2018). İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 615-636.
- Asarkaya, G. (2019). *Öğretim Elemanlarının Stresle Baş Etme Stratejileri ile Mesleki Motivasyonları Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Asıcı, E., & Sarı, H. (2021). The Mediating Role of Coping Strategies in The Relationship Between Cognitive Flexibility and Well-Being. *International Journal of Scholars in Education*, 4(1), 38-56.
- Atak, F. (2020). *10-14 Yaş Arasındaki Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sosyal Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102.

- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human Memory: A Proposed System and its Control Processes. In K. W. Spence & J. T. Spence (Eds.), *The Psychology of Learning and Motivation* (Vol. 2, pp. 89–195). Academic Press.
- Avcı, P. (2022). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığının Akademik Başarıları Üzerine Etkisi: Karma Yöntem Araştırması* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, A. (2017). *Oyun Nedir, Neden Önemlidir, Yararları Nelerdir?*. A. Aydın (Ed.), Özel Eğitimde Oyun ve Çocuk (1. Baskı) içinde (2-16). Ankara: Pegem Akademi.
- Aydın, B. (2023). *Dijital Bağımlılık ile Dijital Risk Alma, Doğru Kullanım, Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1991). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: MESS Yayını
- Baykal Özalp, Y. (2014). *Öğretim Elemanlarında İş Stresine Neden Olan Örgütsel Etmenler ve Öğretim Elemanlarının Örgütsel Stresle Baş Etme Stratejileri (Trakya Üniversitesi örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Osman Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bayram, F., Özkamalı, E., & Çiftçi, S. (2021). Tercih Sürecindeki Üniversite Adaylarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(77), 98-120.
- Bayzan, Ş. ve Güneş A. (2022). Dijital Oyun Tarihi ve Türk Oyun Medyası. İçinde Ş. Sağıroğlu, H. İ. Bülbül, A. Kılıç, M. Küçükali, Ş. Bayzan ve Y. Samur (Ed.), *Dijital Oyunlar-1: Araçlar, Metodolojiler, Uygulamalar ve Öneriler* (1. Baskı) içinde (25-78). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bayzan, Ş., Yaman, F. ve Elkonca, F., Gün, A. (2024). *Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Alışkanlıkları Raporu (Rapor No.3)*, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, Ankara.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK). (2023, Kasım 14). “*Dijital Oyunlar Raporu*”. <https://www.guvenlioyuna.org.tr/dosya/jVFeB.pdf>
- Bilgiç, R., & Bilgin, M. (2016). Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Billieux, J., Van der Linden, M., Achab, S., Khazaal, Y., Paraskevopoulos, L., Zullino, D., & Thorens, G. (2013). Why Do You Play World of Warcraft? An in-Depth Exploration of Self-Reported Motivations to Play Online and in-Game Behaviours in the Virtual World of Azeroth. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 103-109.
- Binark, M. (2008). *Kültür Endüstrisi Olarak Dijital Oyun*. İstanbul: Kalkedon Yayıncılık

- Boran, E. (2020). *Ergenlerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Boran, E. & Sürücü, A. (2022). Ergenlerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11(1), 1-10. <https://doi.org/10.30703/cije.871330>
- Bostan, C. (2024). *Ergenlerde Öznel İyi Oluşun Okul Tükenmişliği ve Bilişsel Esneklik Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Bozkurt, A. (2014). Homo Ludens: Dijital Oyunlar ve Eğitim. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 1-21.
- Buldu, P. (2021). *Tam Aileye ve Tek Ebeveynli Aileye Sahip Ergenlerin Algıladıkları Psikolojik İstismar Düzeylerinin, Kendine Zarar Verme Davranışlarının ve Başa Çıkma Becerilerinin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Cailliois, R. (2001). *Man, Play, and Games*. University of Illinois Press.
- Canas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive Flexibility and Adaptability to Environmental Changes in Dynamic Complex Problem-Solving Tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482–501.
- Cesarone, B. (1994). Video Games and Children. ERIC Digest.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Cox, K. S. (1980). *The Effects of Second-Language Study on The Cognitive Flexibility of Freshman University Students*. The Ohio State University.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi Kitabevi.
- Çalık, F. ve Yönet, E. (2020). *Liselilerin Sportif Serbest Zaman İlgilenimi Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Kaliteleri*. Ankara: Astana Yayınları.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde Bilişsel Esneklik İle Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).
- Çetin, E. (2013). Tanımlar ve Temel Kavramlar. M. A. Ocak (Ed.), *Eğitsel Dijital Oyunlar* (1. Baskı) içinde (2-18). Ankara: Pegem Akademi.
- Damirchi, E. S., Pireinaladin, S., Akbari, T., & Dargahi, S. (2020). The Prediction Of The Student's Tendency To Computer Games Based On The Brain-Behavioral Functions, Cognitive Flexibility and Sensation Seeking. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1, 70-76.
- Demircioğlu, H. (2014). Lise Öğrencilerinin Stresle Başetme Stratejileri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(7), 385-392.
- Demirel, S. (2022). *İlkokul Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığı Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri, Akran Zorbalığı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki*

- İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Demirtaş, A. S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejileri: Bilişsel Esneklik Ve Öz-Düzenlemenin Rolü. *Social Sciences*, 14(3), 447-464.
- Deniz, G., Aydın, S., & Odabaş, D. (2022). Ankara İl Merkezindeki Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Anne Baba Tutumlarının İncelenmesi. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 4(1), 43-55.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253.
- Deveney, C. M., & Deldin, P. J. (2006). A Preliminary Investigation of Cognitive Flexibility for Emotional Information in Major Depressive Disorder and Non-Psychiatric Controls. *Emotion*, 6(3), 429.
- Di Blasi, M., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. L., Tosto, C., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2019). Problematic Video Game Use As An Emotional Coping Strategy: Evidence From A Sample Of MMORPG Gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 25-34. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Dönmez, A. (2012). *Savaş Temalı Dijital Oyunlarda Egemen İdeolojinin Temsili*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dursun, A., ve Eraslan Çapan, B. (2018). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Psikolojik İhtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140.
- Efe Azkeskin, K. (2017). Oyun, Tarihçesi ve Oyuna İlişkin Görüşler. A. Aydın(Ed.), *Özel Eğitimde Oyun ve Çocuk* (1. Baskı) içinde (22-33). Ankara: Pegem Akademi.
- Erbay, A. E. (2021). İletişim Biliminde Dijital Oyunlar Üzerine Yapılan Çalışmaların Betimsel Analizi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, (5), 519-556.
- Erkılıç, E. (2021). *Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığının Yalnızlık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkisi ve Dijital Oyun Bağımlılığının Çeşitli Demografikler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma (ss. 20-37). *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Folkman, S. (2012). Stress, Coping, and Hope. In *Psychological Aspects of Cancer* (pp. 119-127). Boston, MA: Springer US.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Gabbiadini, A., & Greitemeyer, T. (2017). Uncovering the Association Between Strategy Video Games and Self-Regulation: A Correlational Study. *Personality and Individual Differences*, 104, 129-136.

- Gentile, D. A., & Anderson, C. A. (2003). Violent Video Games: The Newest Media Violence Hazard. *Media Violence And Children*, 131-152.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liao, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study. *Pediatrics*, 127(2), e319-e329.
- Gentile, D. (2009). Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 To 18: A National Study. *Psychological Science*, 20(5), 594-602.
- Göldağ, B. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.
- Griffiths, M. D. (2009). Online Computer Gaming: Advice for Parents and Teachers. *Education and Health*, 1(27), 3-6
- Griffiths M.D., Davies, M.N.O. (2005) *Videogame Addiction: Does It Exist? Handbook of Computer Game Studies*. J. Goldstein, J. Raessens (Eds), Boston. MIT Pres, s.359–368.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Haagsma, M. C., Pieterse, M. E., & Peters, O. (2012). The Prevalence of Problematic Video Gamers in The Netherlands. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(3), 162-168.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical Mediation Analysis in the New Millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420.
- Hazar, Z. (2016). *Fiziksel Hareketlilik İçeren Oyunların 11-14 Yaş Grubu Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hazar, Z., Tekkurşun, Demir. G., & Dalkıran, H. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Geleneksel Oyun ve Dijital Oyun Algılarının İncelenmesi: Karşılaştırmalı Metafor Çalışması. *Sporometre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 179-190.
- Hoef, F., Watson, C. L., Kesler, S. R., Bettinger, K. E., & Reiss, A. L. (2008). Gender Differences in The Mesocorticolimbic System During Computer Game-Play. *Journal of Psychiatric Research*, 42(4), 253-258.
- Hohl, K., & Dolcos, S. (2024). Measuring Cognitive Flexibility: A Brief Review of Neuropsychological, Self-Report, and Neuroscientific Approaches. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18, 1331960.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). The Attitudes, Feelings, and Experiences of Online Gamers: A Qualitative Analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(6), 747-753.
- İlgaz Büyükbaykal, C. & Abay Cansabuncu, İ. (2020). Türkiye’de Yeni Medya Ortamı ve Dijital Oyun Olgusu. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 4(1), 1-9.
- İnce, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internette oyun oynama türünün kişilik bozuklukları, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Jeong, E. J., Kim, D. J., & Lee, D. M. (2017). Why Do Some People Become Addicted to Digital Games More Easily? A Study Of Digital Game Addiction From A Psychosocial Health Perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 33(3), 199-214.
- Johansson, A., & Götestam, K. G. (2004). Problems With Computer Games Without Monetary Reward: Similarity To Pathological Gambling. *Psychological Reports*, 95(2), 641-650.
- Johnson, B. T. (2016). *The Relationship Between Cognitive Flexibility, Coping and Symptomatology in Psychotherapy*. Marquette University.
- Karahisar, T. (2013). Türkiye’de Dijital Oyun Sektörünün Durumu. *Sanat Tasarım ve Manipülasyon Sempozyumu Bildiri Kitabı*, 107-113.
- Karaoğlu, S. (2023). *Ergenlik Döneminde Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği, Başa Çıkma Stratejileri ve Sosyal Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki: Yılmazlığın Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi* (35. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). Problematic Excessive Online Gaming and its Psychological Predictors. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 118–122. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.017>
- Kardefelt-Winther, D. (2017). Conceptualizing Internet Use Disorders: Addiction or Coping Process? *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 459-466.
- Kerkit, F. B. (2024). *Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Duygusal Zeka ve Öz Şefkat İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kesimalioğlu, H. (2021). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyi, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kılıç, K. M. (2019). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Zorbalık Bilişleri ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *İlköğretim Online*, 18(2).
- Kirriemuir, J. (2002). Video Gaming, Education and Digital Learning Technologies. *D-Lib Magazine*, 8(2).
- Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J. D., & Ferguson, C. (2014). Awareness of Risk Factors for Digital Game Addiction: Interviewing Players and Counselors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12, 585-599.
- Koçoğlu, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılık Düzeyine Göre Tüketici Karar Verme Tarzlarının Değerlendirilmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 1815-1830.
- Kömür, B. E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ile Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296.

- Kuş, Ö. A. (2023). *İnteraktif Bir İletişim Alanı Olarak Dijital Oyunlar; Oyun Oynama Motivasyonlarının Dijital Oyun Bağımlılığına Etkileri Üzerine Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Küçük, Y., & Çakır, R. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education*, 5(2), 133-154.
- Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to The Emotions: A History Of Changing Outlooks. *Annual Review Of Psychology*, 44(1), 1-22.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lemmings, J.S., Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2012). Development and Validation Of A Game Addiction Scale For Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- Loton, D., Borkoles, E., Lubman, D., & Polman, R. (2016). Video Game Addiction, Engagement and Symptoms of Stress, Depression and Anxiety: The Mediating Role of Coping. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(4), 565-578. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9578-6>
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Meyda, B. (2020). Ergenlik Döneminde Kariyer Gelişimi. İçinde D. M. Siyez ve T. Mutlu Çaykuş (Ed.), *Yaşam Boyu Kariyer Gelişimi* (167-194). Pegem Akademi.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2007). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Oyun Etkinliği I*. Ankara.
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions to Complex "Frontal Lobe" Tasks: A Latent Variable Analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49-100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Nezu, A. M., & Nezu, C. M. (1987). Psychological Distress, Problem Solving, and Coping Reactions: Sex Role Differences. *Sex Roles*, 16, 205-214.
- Nilsson, P. (2025, June 18). *Children Reporting Addictive Online Behaviour Suffer Worse Mental Health*. Financial Times. <https://www.ft.com/content/28097d95-f8da-4e0d-80fb-c4a9d7f65d20>
- Özcan, B. (2022). *İnternet Oyunu Oynama Bozukluğu Olan Ergenlerde Başa Çıkma Stratejileri, Psikolojik Dayanıklılık ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Özcan İ. (2023). *Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerinin Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik Ve Öz Şefkat* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özçelik, M. F. (2022). *Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dindarlık İlişkisi Gaziantep Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdemir, M. (2021). *Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Eğilimleri* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Özdemir, S. (2017). Ergenlik Dönemi Riskli Davranışları Önleme ve Müdahale. İçinde F. Savi Çakar (Ed.), *Yaşam Dönemleri ve Uyum Sorunları* (ss. 274-294). Pegem Akademi.
- Özdemir, S. N. (2024). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Öz-Şefkatini Yordamada Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Öztürk, D. (2024). *Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Doyumları ve Psikolojik İyi Oluşlarında Stresle Başa Çıkmanın Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, M. T. (2019). *Boşanmış ve Boşanmamış Ebeveynlerin 15-18 Yaş Grubu Çocuklarında Okula Bağlanma, Şiddete Yönelik Tutum ve Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Paulhan, I. (1992). Le Concept de Coping. *L'année psychologique*, 92(4), 545-557.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children* (M. Cook, Trans.). International Universities Press.
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the Child* (B. Gabain, Trans.). Basic Books.
- Reinecke, L. (2009). Games and Recovery: The Use of Video and Computer Games to Recuparate from Stress and Strain. *Journal of Media Psychology*, 21(3), 126-142.
- Renk, K., & Creasey, G. (2003). *The Relationship of Gender, Gender Identity, and Coping Strategies in Late Adolescents* (Vol. 26, Issue 2, pp. 159–168).
- Reynaldo, C., Christian, R., Hosea, H., & Gunawan, A. A. (2021). Using Video Games to Improve Capabilities in Decision Making And Cognitive Skill: A Literature Review. *Procedia Computer Science*, 179, 211-221.
- Ritterfeld, U., Cody, M., and Vorderer, P. (2009). *Serious Games: Mechanisms and Effects*. Routledge, London
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach. *Motivation And Emotion*, 30, 344-360.
- Sacharin, V. (2009). *The Influence of Emotions on Cognitive Flexibility* (Doctoral Dissertation, University Of Michigan).
- Samur, Y. (2016). *Dijital Oyun Tasarımı*. İstanbul: Pusula.
- Selye, H. (1976). *Stressİn Health and Disease*. Butterworth-Heinemann.
- Setzer, V. W., & Duckett, G. E. (1994). The Risks To Children Using Electronic Games. Retrieved April, 8, 2003.
- Siyez, D. M. (2016). *Ergenlerde Problemlı Davranışlar*. Ankara: Pegem Akademi
- Söylemez, A. (2021). *Bilişsel Davranışçı Oyun Terapisi Temelli Psiko-Eğitim Programının Çocuklarda Şiddet İçerikli Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sözüer, M. C. (2019). *Psikoloji Lisans Ve Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencilerinde Stres, Stresle Baş Etme ve Kişilik Özelliklerinin İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Steinberg, L. D. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Taş, İ. (2019). Ergenlerde İnternette Amaçsız Gezinme İle Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Anksiyetenin Aracı Etkisi. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Taş, İ., Karacaoğlu, D., Akpınar, İ., & Taş, Y. (2022). Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu İle Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 9(1), 28-42.
- Taşdemir, M., Güden, S., Yetkin, B., & Öztop, Ö. (2023). Bireylerde Eğitim Ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 3(4), 701-710.
- Taquet, P., Romo, L., Cottencin, O., Ortiz, D., & Hautekeete, M. (2017). Video Game Addiction: Cognitive, Emotional, and Behavioral Determinants for CBT Treatment. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 27(3), 118-128.
- Tekin, H. H. (2017). *Ebeveyni Boşanmış Ergenler ile Ebeveyni Birlikte Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygılarının, İletişim Becerilerinin ve Baş Etme Yollarının Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türk, K. (2022). *Bilişsel Esneklik, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türküm, S. (2001). Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 1 (2), 1-16.
- Uddin, L. Q. (2021). Brain Mechanisms Supporting Flexible Cognition And Behavior in Adolescents with Autism Spectrum Disorder. *Biological Psychiatry*, 89(2), 172-183.
- Ulaş, Ş. (2022). *Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığının Sosyal Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Uzunoglu, A. (2021). Dijital Oyun ve Bağımlılık. *Yeni Medya*, 2021(11), 116-131.
- Wang, C. W., Chan, C. L., Mak, K. K., Ho, S. Y., Wong, P. W., & Ho, R. T. (2014). Prevalence and Correlates of Video and Internet Gaming Addiction Among Hong Kong Adolescents: A Pilot Study. *The Scientific World Journal*, 2014(1), 874648.
- Weinstein, A. M. (2010). Computer and Video Game Addiction—A Comparison Between Game Users and Non-Game Users. *The American Journal Of Drug And Alcohol Abuse*, 36(5), 268-276.
- Weinstein, A. (2017). An Update Overview on Brain Imaging Studies of Internet Gaming Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 8, 185. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00185>
- Wikipedia. “Video Oyun Türü”. Erişim Tarihi 14.11.2023, https://tr.wikipedia.org/wiki/Video_oyunu_t%C3%BCr%C3%BC

- Wood, R. T. (2008). Problems with the Concept of Video Game “Addiction”: Some Case Study Examples. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 6, 169-178.
- Wood, R. T., Griffiths, M. D., & Parke, A. (2007). Experiences of Time Loss Among Videogame Players: An Empirical Study. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(1), 38-44.
- World Health Organization. “Addictive Behaviours: Gaming Disorder”. Erişim Tarihi: 02.11.2024, <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- World Health Organization. (2019). *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)*. <https://icd.who.int/>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes* (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman, Eds.). Harvard University Press.
- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry* 16(1), 10-18.
- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Yee, N. (2006). Motivations for Play in Online Games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772-775.
- Yıldız, M. A. (2014). *Ergenlerde Anne-Babaya Bağlanma İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Baş Etme Yöntemlerinin Çoklu Aracılık Rolü* (Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldız, M. A. (2017). Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* : 24 (2), 125-136.
- Young, K. S. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372.
- Yöndem, Z. D. ve Totan, T. (2008). Ergenlerde Zorbalık ve Stresle Başetme. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(35), 28-37
- Yüksel, G. (2024). *Ergenlerde Maruz Kalınan Akran Zorbalığı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik Becerisinin Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Zuraída Lubis, Muhammad B. Dalimunthe, Wildansyah Lubis, Reza Aditia, & Raudah Z. Dalimunthe. (2024). Examining Coping Strategies and Academic Resilience among Indonesian Students: The Role of Gender and Domicile. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 14(3), 183–191.
- Zong, J. G., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C., ... & Chan, R. C. (2010). Coping Flexibility in College Students with Depressive Symptoms. *Health And Quality Of Life Outcomes*, 8, 1-6.

EKLER

EK-1: Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzin Talebi

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.04.2024-351847



T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : E-93368059-300-351847
Konu : Çalışma İzni (Merve BEKTAŞ)

19.04.2024

ERZİNCAN VALİLİĞİNE
(İl Milli Eğitim Müdürlüğü)

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı 227703007 numaralı öğrencisi Merve BEKTAŞ "Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Bilişsel Esneklik ve Stresle Baş Etme Tarzlarının İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda uygulama yapmak istemektedir.

Bilgilerini ve söz konusu öğrencinin uygulamayı yapabilmesinin uygun görülüp görülmediğine ilişkin görüşünüzün Rektörlüğümüze bildirilmesi hususunda gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Adem BAŞIBÜYÜK
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:Araştırma İzni (Merve BEKTAŞ) (19 Sayfa)

10492

İl Millî Eğt. MÜd.
2... Nisan 2024..
Vali Y.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSN5LS4YCS

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/eby-chys>

Adres:Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Yalınzbağ yerleşkesi Erzincan Sivas
karayolu 12. km 24002 Erzincan
Telefon:444 8 024 – (0446) 226 66 66 Faks:0 446 226 26 60
e-Posta:ogrencisileri@erzincan.edu.tr Web:https://ebyu.edu.tr/tr/
Kep Adresi:erzincanunv@hs02.kep.tr

Bilgi için: Emrullah EZGİN
Unvanı: Grup Sorumlusu
Tel No: 0 850 811 33 22



**EK-3: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri Etik
Kurul Kararı**



**T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI**

Etik Kurul Toplantı Tarihi	29/02/2024
Protokol No	05/16
Araştırma Başlığı	Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Bilişsel Esneklik ve Stresle Baş Etme Tarzlarının İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel- İlişkisel tarama modeli
Araştırmacılar	Merve BEKTAŞ (Tez öğrencisi) Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: 1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.	

e-imzalıdır

**Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı**

EK-4: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği İzni



Merve BEKTAŞ <m

Alıcı: ayalcın ▼

11 Şub Paz 16:08



Merhabalar Hocam,

Ben Merve Bektaş, Erzinan Binali Yıldırım Üniversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde devam etmekte olan yüksek lisansımın tez dönemine geçmiş bulunmaktayım. Prof. Dr. Bünyamin Ateş'in danışmanlığında "Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Bilişsel Esneklik ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi" konulu çalışmamda tarafınızdan geliştirilen "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" ni kullanmak istiyorum. Sizin için bir sakıncası yoksa sizin iznimize ve ölçeğin orijinaline ihtiyacım var.

İyi günler ve iyi çalışmalar diliyorum.



AYLİN YALÇIN IRMAK

Alıcı: ben ▼

22 Şub Per 09:41



Merhaba Merve hanım,

Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyar, çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Çalışmalarınızda yararlanabileceğinizi umut ederek geliştirdiğimiz aile temelli oyun bağımlılığı ölçeğini de ekte gönderiyorum.

Doç. Dr. Aylin YALÇIN IRMAK

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü

EK-5: Bilişsel Esneklik Ölçeği İzni



Merve BEKTAŞ

Alıcı: celikkaleli ▾

16 Oca 2024 22:48



Merhabalar Hocam,

Ben Merve Bektaş, Erzurum Binali Yıldırım Üniversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde devam etmekte olan yüksek lisansımın tez dönemine geçmiş bulunmaktayım. Prof. Dr. Bünyamin Ateş'in danışmanlığında "Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Bilişsel Esneklik ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi" konulu çalışmamda tarafınızdan geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği'ni kullanmak istiyorum. Sizin için bir sakıncası yoksa sizin izniniz ve ölçeğin orijinaline ihtiyacım var.

İyi günler ve iyi çalışmalar diliyorum.



öner çelikkaleli <<

Alıcı: ben ▾

16 Oca 2024 23:15



İyi çalışmalar diliyorum. Hocamıza selamlarımı iletin lütfen.

16 Oca 2024 Sal 22:48 tarihinde Merve BEKTAŞ

unu yazdı:

...

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ



EK-6: Çocuk ve Ergenler için Baş Etme Ölçeği İzni



Merve BEKTAŞ <

Alıcı: maliyildiz >

12 Şub 2024 21:10



Merhabalar Hocam,

Ben Merve Bektaş, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde devam etmekte olan yüksek lisansımın tez dönemine geçmiş bulunmaktayım. Prof. Dr. Bünyamin Ateş'in danışmanlığında "Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Bilişsel Esneklik ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi" konulu çalışmamda tarafınızdan geliştirilen "Çocuk ve Ergenler için Baş Etme Ölçeği" ni kullanmak istiyorum. Sizin için bir sakıncası yoksa sizin izniniz ve ölçeğin orijinaline ihtiyacım var.

İyi günler ve iyi çalışmalar diliyorum.



Doç. Dr. MEHMET ALİ YILDIZ <

Alıcı: ben >

13 Şub 2024 11:03



Merhaba Merve,

Ölçeği tez çalışmada kullanmandan memnuniyet duyarım. İyi çalışmalar dilerim.

Mehmet Ali Yıldız (Doç.Dr.)

Adıyaman Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi

Psikoloji Bölümü

Gelişim Psikolojisi ABD

Merkez, Adıyaman, TÜRKİYE

Telefon:+90 416 223 38 00-4085/1049

EK-7: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler,

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yürütülen bir tez çalışmasında kullanılmak için aşağıda bazı sorular yer almaktadır. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak ve araştırma dışında herhangi bir yerde kullanılmayacaktır. Soruları dikkatlice okuyup size en uygun cevabı vermeniz araştırmanın sonucu için büyük önem arz etmektedir. Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Cinsiyetiniz:

()Kız ()Erkek

Sınıf düzeyiniz:

()9. Sınıf ()10. Sınıf ()11. Sınıf ()12. Sınıf

Anne ve babanın birliktelik durumu:

()Birlikte ()Ayrı/Vefat

Günlük kaç saat dijital oyun (internet/bilgisayar/telefon vb.) oynarsınız?

()1 saatten az ()1-3 saat ()3-5 saat ()5 saat ve üstü

EK-8: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki soruları son 6 ay içinde hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.

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

EK-9: Bilişsel Esneklik Ölçeği

BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

B E Ö	Kesinlikle Katılıyorum		Kısmen Katılıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.						
2. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <u>veremeyecekmişim</u> gibi hissediyorum. (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)						
3. Her duruma uygun davranabilirim.						
4. Çözülemeyecek gibi görünen sorunlara işe yarar çözümler bulabilirim.						
5. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları <u>gelistiremem</u> .						
6. Sorunlara yaratıcı çözümler bulabilirim.						
7. Davranışlarım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.						
8. Her hangi bir durum karşısında farklı biçimlerde davranabilirim.						
9. Sahip olduğum bilgilerimi gerçek hayatımda kullanmakta <u>zorlanırım</u> .						
10. Bir problemin üstesinden gelmeye çalışırken çevremdeki kişilerin görüşlerini almak ve bunları değerlendirmek isterim.						
11. Bir işi farklı biçimlerde yapmayı deneme konusunda kendime güvenirim.						

EK-10: Çocuk ve Ergenler için Baş Etme Ölçeği

ÇEİBÖ

Bütün çocuklar ve ergenler, bazı sorunları ile baş ederken zorlanabilirler, endişelenebilirler ya da üzülebilirler. Zor bir sorunla karşılaştığınızda bunun ile nasıl baş etmeye çalıştığınızı belirlemeye yönelik olan bazı ifadeler aşağıda yer almaktadır. Son birkaç ay içinde sizi rahatsız eden ya da mutsuz eden bazı sorunlarınızı düşünün, bu ev ödevleriniz, öğretmenleriniz, anne babanız, diğer çocuklar ya da başka bir şey ile ilgili olabilir. Kısaca, bir sorun ile karşılaştığınızda neler yaptığınızı aşağıdaki seçeneklerin içine (X) işareti koyarak doldurunuz. Lütfen her cümle için tek bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir cümleyi boş bırakmayınız.

	Maddeler	Hiçbir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1	Ailemdeki birisinden yardım isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Bir sorunla karşılaştığımda sorunu düşünmemeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Her şey yolundaymış gibi normal işlerime devam ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Sorunum hakkında düşünürüm ve bu konuda neler yapabileceğimi anlamaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Bana sorunu hatırlatan şeylerden uzak dururum.	(1)	(2)	(3)	(4)
6	İçimde bir şey hissetmemeye çalışırım. Duygusuz olmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Sorun benim için çok önemli değilmiş gibi davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Sorunla ilgili çok şey hissettiğimi bilirim ama bu hisleri çok önemsemem.	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Kendime bir şans daha verir ve sorunu çözmek için yeni bir yol denerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Farklı şeyler yaparak, sorundan bir süreliğine uzak durmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Sorunu çözmek için bir plan yaparım ve planı uygularım.	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Sorunum benimle hiçbir ilgisi yokmuş gibi davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Sorun konusunda yapabileceğim bazı şeyleri kafamdan geçiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Uyumaya giderim böylece sorun hakkında düşünmek zorunda kalmam.	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Sorunla baş etmek için yeni bir yol öğrenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
16	Sorun hiç yaşanmamış gibi davranmaya çalışırım	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Ne yapmam gerektiği konusunda birisinden tavsiye alırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Bir şekilde her şeyin yoluna gireceğini ve böylece hiçbir şey yapmak zorunda olmayacağımı umarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
19	Sorunum gerçek değilmiş gibi davranmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
20	Sorun hakkındaki duygularımı başka birisiyle paylaşıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
21	Sorun hakkında nasıl hissettiğimi anlamaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
22	Yapılması gereken şeyleri anlamaya çalışırım ve daha sonra bunu yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)
23	Duygularımı kendime saklarım.*	(1)	(2)	(3)	(4)
24	Sorunu, aklımdan çıkarırım.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK-11: Etik Kurul Onayı

Bu çalışma için etik kurul onayı Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun (Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu) 29/02/2024 tarihli ve 05/16 numaralı kararı ile alınmıştır.



ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Merve BEKTAŞ	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Ankara Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Bilimleri Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1.	
2.	