



T.C.

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı / Klinik Psikoloji Programı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞI İLE ALGILANAN STRES
ARASINDAKİ İLİŞKİ: BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYİNİN ARACI ROLÜ**

Aleyna OKUR

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN

İstanbul, 2024

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI
İLE ALGILANAN STRES ARASINDAKİ İLİŞKİ: BİLİNÇLİ
FARKINDALIK DÜZEYİNİN ARACI ROLÜ**

Aleyna OKUR

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

2024

Aleyna OKUR tarafından hazırlanmış ve 11.01.2024 tarihinde sunulmuş ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE ALGILANAN STRES ARASINDAKİ İLİŞKİ: BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİNİN ARACI ROLÜ başlıklı tez Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak **oy birliği** ile kabul edilmiştir.

Dr Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER

ALGAN

Danışman

Tez Savunma Sınavı Jüri Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER
ALGAN

Psikoloji Bölümü,
Altınbaş Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Esra Gül KOÇYİĞİT

Psikoloji Bölümü,
Altınbaş Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ONNAR

Psikoloji Bölümü,
İstanbul Arel Üniversitesi

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak bütün şartları sağladığımı beyan ederim.

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik davranışlara uygun olarak edinildiğini ve sunulduğunu beyan ederim. Ayrıca, bu kuralların ve davranışların gerektirdiği şekilde, bu çalışmada, orijinal olmayan tüm materyalleri ve sonuçları tamamen alıntı yaptığımı ve referans gösterdiğimi de beyan ederim.

Aleyna OKUR

İmzası



İTHAF

Bu tez çalışmamı, maddi ve manevi olarak bana her zaman destek olan tüm aileme, sevgileri destekleri ve inançlarıyla yaşamımı şekillendiren değerli anneme, babama ve kız kardeşime ithaf ediyorum.



ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitim sürecimde desteklerini esirgemeyen ve bana yardımcı olan değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül Güner Algan'a teşekkürlerimi sunarım. Tez çalışmam süresince öneri, tavsiye ve geribildirimleriyle bana akademik anlamda katkıda bulunan Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre Gürsoy ve Dr. Öğr. Üyesi Esra Gül Koçyiğit hocalarıma da teşekkürlerimi sunarım. Uzun emek ve sabır gerektiren tez çalışmam boyunca bana yardımcı ve destekçi olan Lisansüstü Eğitim Enstitü Müdürü Doç. Dr. Doğu Çağdaş Atilla'ya ve Dekan Hocam Dr. Öğr. Üyesi Duygu Kotan Türkden'e, veri toplama aşamasında bana destek olan Doç.Dr. Aysel Ersoy ve Doç. Dr. Yeliz Kuşay hocalarıma da beni cesaretlendirip yüreklendirdikleri her an için ayrıca teşekkürü borç bilirim.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE ALGILANAN STRES ARASINDAKİ İLİŞKİ: BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİNİN ARACI ROLÜ

OKUR, Aleyna

Yüksek Lisans, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Altınbaş Üniversitesi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN

Tarih: Ocak / 2024

Sayfa: 85

Bu araştırma, beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri arasında algılanan stres düzeyi, dijital oyun bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın temel hipotezi, algılanan stres düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif ilişkide bilinçli farkındalık düzeyinin aracı bir rol oynamasıdır. İlgili araştırma 554 katılımcı ile Yapısal Eşitlik Modellemesi üzerinden incelenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileriyle çalışma yapılmış ve katılımcılara "Algılanan Stres, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Farkındalık Farkındalığı" ölçekleri üzerinden anket uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalığın algılanan stres düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasında aracı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, bu araştırma beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, algılanan stres ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır. Bu bulgular, literatür ışığında tartışılmış olup üniversite öğrencileri üzerinde dijital oyun bağımlılığı açısından etkili olabilecek önleyici ve destekleyici stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Stres, Algılanan Stres, Bağımlılık, Dijital Oyun Bağımlılığı.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION AND PERCEIVED STRESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS: THE MEDIATING ROLE OF MINDFUL AWARENESS LEVEL

OKUR, Aleyna

M.A., Psychology Department, Altınbaş University,

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Ayşegül GÜNER ALGAN

Date: January / 2024

Pages: 85

This research aims to investigate the relationships among perceived stress levels, digital game addiction and the level of mindfulness in the period of emerging adulthood university students. The fundamental hypothesis of the study posits a positive relationship between perceived stress levels and digital game addiction with the mediating role of mindfulness. This research was investigated through Structural Equation Model with 554 participants. In line with the aim of the research, a study was conducted with university students who are in the age range of 18-25 and participants were subjected surveys on "Perceived Stress, Digital Gaming Addiction and Mindful Attention Awareness" scales. The research findings reveal that mindfulness plays a mediating role in the relationship between perceived stress levels and digital game addiction. In conclusion, this study elucidates the relationships among digital game addiction, perceived stress and mindfulness in emerging adulthood university students. These findings that are discussed in the light of the literature, contribute to the development of effective preventive and supportive strategies for university students in terms of digital game addiction.

Keywords: Mindful Awareness, Stress, Perceived Stress, Addiction, Digital Game Addiction

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
TABLO LİSTESİ.....	xii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR.....	xiv
SEMBOL LİSTESİ.....	xv
GİRİŞ.....	1
1. LİTERATÜR.....	5
1.1 OYUN KAVRAMI.....	5
1.1.1 Oyun Kuramları.....	5
1.1.2 Klasik Oyun Kuramları.....	5
1.1.3 Modern Oyun Kuramları.....	6
1.1.4 Dijital Oyun.....	7
1.1.4.1 Dijital oyun türleri.....	7
1.1.4.2 Dijital oyun oynama nedenleri.....	8
1.1.4.3 Dijital oyunun etkileri.....	9
1.2 BAĞIMLILIK KAVRAMI.....	10
1.2.1 Dijital Oyun Bağımlılığı.....	12
1.2.1.1 Tanı kriterleri.....	13
1.3 STRES KAVRAMI.....	15
1.3.1 Stres ve Algılanan Stres.....	16
1.3.2 Stres Kuramları.....	18
1.3.2.1 Biyolojik kuramlar.....	18

1.3.2.2 Psikolojik kuramlar.....	19
1.3.2.3 Sosyal kuramlar.....	20
1.3.2.4 Sistem kuramı.....	21
1.3.3 Stresin Aşamaları.....	22
1.3.4 Stresin Belirtileri.....	22
1.3.5 Strese Neden Olan Etmenler.....	23
1.3.6 Stresle Başa Çıkma.....	24
1.4 BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS).....	24
1.4.1 Bilinçli Farkındalığın Kökeni.....	26
1.4.2 Bilinçli Farkındalık Uygulamaları ve Meditasyon.....	27
1.4.3 Bilinçli Farkındalık Temelli Yaklaşımlar.....	29
1.4.4 Bağımlılık İçin Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler.....	30
1.5. BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ALGILANAN STRES İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR.....	33
1.6. DİJİTAL BAĞIMLILIK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR.....	34
1.7. ALGILANAN STRES VE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR.....	36
2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	37
2.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEM VE HİPOTEZLERİ.....	37
3. YÖNTEM.....	39
3.1 ÖRNEKLEM.....	39
3.2 ÖLÇÜM ARAÇLARI.....	40
3.2.1 Katılımcı Bilgi Formu.....	40
3.2.2 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	40
3.2.3 Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ).....	41

3.2.4 Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	42
4. İŞLEM.....	43
5. BULGULAR.....	44
5.1 TANIMLAYICI BULGULAR.....	44
5.2 AMACA YÖNELİK BULGULAR.....	47
6. TARTIŞMA.....	51
7. SONUÇ.....	55
REFERANSLAR.....	56
EK A.....	73
EK B.....	74
EK C.....	75
EK D.....	76

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı	39
Tablo 3.2: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Güvenirlik Analizleri.....	40
Tablo 5.1: Normal Dağılım Analizleri	44
Tablo 5.2: Cinsiyete Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.....	45
Tablo 5.3: Üniversiteye Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	45
Tablo 5.4: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	45
Tablo 5.5: Cinsiyete Göre Algılanan Stres Ölçeğinin Değerlendirilmesi	46
Tablo 5.6: Üniversiteye Göre Algılanan Stres Ölçeğinin Değerlendirilmesi.....	46
Tablo 5.7: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Algılanan Stres Ölçeğinin Değerlendirilmesi .	46
Tablo 5.8: Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Değerlendirilmesi.....	47
Tablo 5.9: Üniversiteye Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Değerlendirilmesi	47
Tablo 5.10: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Değerlendirilmesi	47
Tablo 5.11: Modele İlişkin Uyum İndeks Değerleri.....	48
Tablo 5.12: Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki Etkileşimin Değerlendirilmesi .	48
Tablo 5.13: Yapısal Eşitlik Modellemesi ile Aracılık Etkisi ile Değişimin Değerlendirilmesi	50
Tablo 5.14: Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracılık Etkisinin Bootstrap Değerleri ile Analizi	50

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 5.1: Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracılık Rolü	49
--	----



KISALTMALAR

DSM5	:	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı Beşinci Versiyonu
APA	:	Amerikan Psikiyatri Birliği
FTSAP	:	Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı
FTBT	:	Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi
MBI	:	Farkındalık Temelli Müdahaleler
MBRP	:	Farkındalığa Dayalı Nüks Önleme
MORE	:	Farkındalık Odaklı İyileşme Geliştirme
ASÖ	:	Algılanan Stres Ölçeği
BİFÖ	:	Bilinçli Farkındalık Ölçeği
SPSS	:	Sosyal Bilimler İstatistik Paketi (Statistical Package for the Social Sciences)
X ²	:	Ki-Kare/Serbestlik Derecesi
RMSEA	:	Yaklaşımın Hata Karekökü Ortalaması
CFI	:	Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index)
GFI	:	Uyum İyiliği İndeksi (Goodness of Fit Index)
AGFI	:	Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index)

SEMBOL LİSTESİ

β : Standardize Regresyon Katsayısı



GİRİŞ

Bağımlılık, beynin ödöl sistemindeki etkileri sebebiyle kişinin yaşadığı olumsuz sonuçlara rağmen bağımlılık geliştirilen maddenin zorlayıcı bir biçimde kullanımına devam edilmesi; bırakma veya kullanım miktarında azalma durumunda yoksunluk belirtileri ortaya çıkaran psiko-sosyal, genetik ve çevresel faktörlerin yol açtığı nörobiyolojik bir hastalıktır (Uğurlu, Şengül & Şengül, 2012). Bağımlılık kişinin işlevselliğini çok ciddi hasara uğratan, kişiye hayatının birçok alanında (iş, aile, sosyal yaşam, iş hayatı vb.) sorun yaşatan biopsiko-sosyal bir sorundur. Kişide bağımlılık gelişmesinde etkili olan çok sayıda belirleyici vardır. Önemli belirleyicilerden biri, kişinin en yüksek haz seviyesine en az çaba harcayarak 'haz nesnesi' aracılığıyla ulaşabilmesidir (Dinç, 2017).

Madde ve alkol bağımlılığının yanı sıra davranış bağımlılıkları da sıklıkla araştırılan konulardandır. Davranışsal bağımlılık, maddeyle ilişkisi olmayan, kişiye sorun teşkil ettiği halde kişinin bu davranışı veya davranışları tekrarlama durumudur (Black vd., 1999). Madde veya alkol bağımlılığında olduğu gibi davranış bağımlılığında da kişi, bağımlılık geliştirilen davranışı gerçekleştirme ve tekrarlama dürtüsü içindedir. Davranışı kesme veya sınırlandırma durumunda huzursuzluk yaşar. Alışveriş yapma, kontrolsüz cinsellik, kontrolsüz cep telefonu veya internet kullanımı gibi davranış bağımlılıkları günlük hayatın içinde bulunabilecek davranışlar iken; kleptomani veya kumar oynama gibi diğer davranış bağımlılıkları patolojik olarak görülmektedir (Starcevic, 2016). Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığının günlük hayatın içerisinde bulunan bir davranış bağımlılığı olduğu söylenebilir. Bağımlı kişiler, diğer bağımlılık türleri gibi, giderek artan haz alma arzusu sebebiyle oyun oynamaya daha fazla zaman ayırırlar. Bu durum, aşırı oyun oynayan bireylerin aileleri ve arkadaşlarıyla iletişim problemleri yaşamalarına neden olabilir ve sonuç olarak okul ve iş yaşamlarını olumsuz etkileyebilir (NIMF, 2005).

Dijital Oyun Bağımlılığı Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından 2013 yılında kullanıma sunulan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı Beşinci Versiyonu'nda (DSM-5) İnternette Oyun Oynama Bozukluğu olarak ele alınmış olup dijital oyun bağımlılığının tanı kitabına eklenmesi için klinik bulguları destekleyecek çalışmaların arttırılmasını önerilmiştir. Henüz bir bozukluk olarak kabul edilmese de dijital oyun

bağımlılığı son yıllarda üzerine çok fazla araştırmalar yapılan sorunlardan biridir. Uluslararası literatüre bakıldığında bazı Asya ülkelerinde yer alan gençler için dijital oyunların psikososyal problemlerin görülmesinde etkili olduğu söylenebilmektedir (Seok vd., 2018). Araştırmacılar tarafından sonuçlanan ilgili çalışmalara bakıldığında dijital oyunların; bel ve omurilik gibi sağlık sorunlarına (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018), oyun oynamada uzun süre vakit geçiren ergenlerde rastlanan sosyalleşme problemlerine ve yalnızlaşmaya (Kırcaburun, 2017), yaşanan depresyon ve stres sorunlarının çoğalmasına gibi bir takım sorunların görülebileceğine yer verilmektedir. Grüsser ve arkadaşlarının (2005) araştırmasında, dijital oyun oynayanlarda kazanma duygusuyla ödül arayışına sürüklenen bireyler de stresle başa çıkmanın giderek zorlaştığını gözlemlemişlerdir. Bir diğer araştırmacılara göre; sanal dünyada yer alan oyuncu birey için gerçek hayattan alınan tatmin ve özgüvenin zedelendiği belirttikleri, Lo ve arkadaşlarının (2005) araştırmasında ise, oyuncu bireylerde sosyal anksiyetenin yükseldiği ve sosyal iletişimlerinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Stres, en genel tanımıyla kişinin karşılaştığı problemler karşısında verdiği psikolojik tepkileri içeren bir savunma çeşididir (Yıldırım, 1991). Stres kavramının her geçen gün daha fazla insan yaşamına dahil olması bu konudaki çalışmaların da artmasını sağlamaktadır. Yaşam boyunca stresli olaylarla karşılaşan birey bunlarla baş edebilmek için uyum göstermeye çalışmaktadır.

Algılanan stres, bireylerin kendilerinin stresli bir durumda olduğuna inandırabilmekte ve bu durum internet, madde bağımlılığı ya da çevrimiçi oyun oynama gibi pek çok bağımlılığın oluşmasında ve tekrar edilmesinde bir risk unsuru olarak kabul görmektedir (Chung ve Kim, 2010). Gelişen dünyanın neredeyse her bölgesine erişim imkanı sağlayan internet alt yapısı akıllı cihazların kötüye kullanımından doğan sorunların evrensel bir nitelik taşımasına neden olmaktadır (Prince-Embury ve Saklofske, 2014). Bu problemlerin farklı stresörlerle birleşmesi de psikolojik sağlığı tehdit eden bir durum haline dönüşmektedir. Yapılan çalışmalarda stresin davranışsal bir bağımlılık olarak ele alınan cep telefonu bağımlılığını güç bir biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalar, stres algı düzeyleri yüksek olan bireylerin cep telefonu ve dijital oyun bağımlılığına daha yatkın olduklarını göstermektedir (Wang vd., 2014; Bueso vd., 2018; Kuss ve Griffiths, 2012).

Stres, akademik performansı, öz düzenlemeyi, öz kontrol duygusunu, aile ve sosyal ilişkileri negatif olarak etkileyen dijital oyun bağımlılığında ortak bir noktadır. 2018 yılında Liu ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada algılanan stresin dijital oyun bağımlılığı ile sadece direkt değil aynı zamanda kontrol aracılığıyla dolaylı olarak da ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan aynı çalışmada algılanan stresin dijital oyun bağımlılığı ile yakından ilişkili olduğu görülmüştür (Liu vd., 2018).

İtalya’da 2019 yılında yapılan bir araştırmada internette oyun oynama bozukluğu ve algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda internette oyun oynama bozukluğu ve algılanan stres arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan algılanan stres düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere nazaran internette oyun oynama bozukluğu şiddetine daha duyarlı olduğu bulgusu, önceki bulguları desteklemekte ve strese karşı bireysel savunmasızlığın internette oyun oynama bozukluğu şiddeti ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu düşündürmektedir (Liu, vd., 2009).

Farklı çalışmalar doğrultusunda uzun süreli dijital oyun oynamanın ruh sağlığını tehdit eden bir risk faktörü olduğunu söylemek mümkündür. Bilhassa stres, anksiyete ve depresyonun dijital oyun bağımlılığına sık olarak eşlik ettiği yapılan çalışmalarla da ortaya koyulmuştur. Ostovar ve arkadaşları tarafından 2016 yılında yapılan araştırmada bireylerin dijital oyun oynama süreleri ve bağımlılık puanları arttıkça, yaşadıkları stres, anksiyete ve depresyon puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Ostovar vd., 2016). Stresle baş edebilme konusunda yeni ufuklar açan kavramlardan biri bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkında en geniş ifadeyle bireyin şu an içinde olup bitenlere dikkatini vermesi, dikkatini sürece vererek farkındalık sağlaması ve fark ettiği durumları yargılamadan kabul etmesidir (Atalay, 2018). Özellikle son yıllarda daha fazla araştırılan ve popüler olan bu kavramda kabul edici bir tavır içinde olmanın, iyi veya kötü gibi yargılarda bulunmak yerinde şefkatle kucaklamanın var olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın insanın evrenin bir parçası olduğuna dair kabulü de beraberinde getirdiği söylenebilmektedir. Bu farkındalığın amacı insana ait tüm deneyimleri kabul edebilmek ve hoş görebilmektir (Ameli, 2016). Bu anlayış olumsuz yargılamanın verdiği etkilerin azalmasını sağlamaktır. Aynı zamanda duygu düzenleme ile birlikte iyilik halini de beraberinde getirmektedir (Karabacak ve Demir, 2017).

Bilinçli farkındalık uygulamaları ile dikkati arttırmak, stresin getirdiği olumsuz etkileri azaltmak, duygu regülasyonu yapmak ve bilişsel esnekliği arttırabilmek mümkündür (Davis ve Hayes, 2011). Bu nedenle bilinçli farkındalık uygulamaları ile çeşitli duygusal ve davranışsal problemler için çözüm üretilebilmektedir. Örneğin davranışsal bağımlılıklardan olan kumar bağımlılığının azaltılmasında bilinçli farkındalığın etkili bir yöntem olduğuna dair bilimsel araştırma bulguları mevcuttur (Chiesa ve Serretti, 2014). Dolayısıyla bu araştırmanın konusu olan dijital oyun bağımlılığı ile algılanan stres ve bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesinin uygun olacağı düşünülmüştür. Davranışsal bağımlılıklardan biri olan dijital oyun bağımlılığı ve stresin kişide yarattığı etkilerin bilinçli farkındalık uygulamaları ile fark edilebileceği ve yönetilebileceği düşünülmekte olup aynı zamanda kişiyi dijital oyunlara yönelten olumsuz duyguların fark edilmesinin de davranış değişimine neden olabilecek durumlardan biri olduğu düşünülmektedir (Arslan, 2018).

2018 yılında Arslan tarafından yapılan bilinçli farkındalık, algılanan stres ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanan araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, depresyon ve algılanan stres düzeyinde düşüş olduğu saptanmıştır (Arslan, 2018). Bilinçli farkındalık konusunda yapılan bir diğer araştırmada, bilinçli farkındalık ile yapılan meditasyon tekniklerinin özdenetim, bilişsel, davranışsal ve duygusal esneklik gibi becerilerini arttırarak bireyin, strese sebep olan unsurlar ile başa çıkma yeteneğini geliştirdiği görülmüştür (Shapiro vd., 2007). Bilinçli farkındalık ile, strese neden olabilecek bir etkenden kaynaklanan uyarının farkına varılmakta, söz konusu uyarı olduğu gibi algılanmakta ve denge durumuna daha kolay dönülebilmektedir (Hayes ve Feldman, 2004; Kabat-Zinn, 1990). Yukarıda bahsedilen teorik yapı göz önünde bulundurulduğunda bu araştırma, beliren yetişkinlik evresindeki (18-25 yaş) üniversite öğrencileri arasında dijital oyun bağımlılığı ve algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık düzeyinin aracılık etkisini anlamayı hedeflemektedir. Çalışma, beliren yetişkinlik sürecindeki üniversite öğrencilerinin akademik ve sosyal yaşamlarını etkileyebilecek dijital oyun bağımlılığına dair farkındalığı arttırmayı ve bu bağımlı olabilme durumunun algılanan stres düzeyi ile olan ilişkisini detaylı bir biçimde incelemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda, üniversite öğrencileri arasında algılanan stres ile dijital oyun bağımlılığı arasında ki ilişkiyi ve bilinçli farkındalık düzeyinin bu ilişkide ki aracı rolünü araştırmaktır.

1. LİTERATÜR

1.1 OYUN KAVRAMI

Oyun, özgür bir ortamda gönüllü olarak katılım sağlanan yaratıcı düşünsel süreçlerin aktif olduğu, kurallı ya da kuralsız sonucu düşünülmeden eğlenmenin öncelik olduğu bir eylem olarak tanımlanmaktadır (Yavuzer, 1990, Dönmez, 1992). Oyunun tüm canlılarda keyifle yapıldığı gözlemlenmekte ve bunun doğal ve içgüdüsel bir eylem olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda oyunun, kültürden bağımsız olarak var olan ve yalnızca insanlara özgü olmayan bir olgu olduğu belirtilebilir. İnsanlar ilk olarak doğayı, çevreyi taklit ederek oynarken, zamanla bu oyunları çeşitlendirmişlerdir (Hazar, 2017).

1.1.1 Oyun Kuramları

Gönüllü olarak katılınan fiziksel ve zihinsel süreçlerin aktif olduğu bir eylem olan oyunun ne olduğu ve oyun davranışının temelleri açıklamaya çalışan birçok kuram bulunmaktadır. İnsanların oyun oynama nedenlerini inceleyen kuram klasik kuram, oyunun faydalarını inceleyen kuram modern kuram olarak tanımlanmaktadır. Klasik kuram 19. ve 20. yy'ın ilk dönemini kapsarken, modern kuramın 1920 yıllarından sonraki dönemi kapsadığı söylenebilmektedir.

1.1.2 Klasik Oyun Kuramları

Fiziksel olarak aktif bir halde oynanan oyunların insan organizmasındaki fazla enerjiyi kullandığı ve fazla enerjiden kaynaklı gerginliği azalttığını ifade eden Friedrich Schiller ve Herbert Spence tarafından geliştirilen kuram, fazla enerji (surplus energy) kuramı olarak tanımlanmaktadır (Johnson vd., 1999; Yavuzer, 1990).

Bu kuramın aksine kaybedilen enerjiyi yeniden kazanmanın yolunu uyumak ya da aktif olarak yapılan işten çok farklı bir eylemde bulunmak olarak ifade eden Moritz Lazarus oyunu yeniden yaratma (recreation) kuramı ile tanımlamaktadır (Johnson vd., 1999; Yavuzer, 1990).

İnsanların atalarını oyun yoluyla taklit ettiğini, bunun kalıtımsal olarak yeni nesillere aktarıldığını ve bu sürecin evrimsel bir süreç olduğunu ifade eden Stanley Hall oyunu tarihin

provası olarak tanımlar ve bunu tekrarlama (recapitulation) kuramı ile açıklamaktadır (Johnson vd., 1999; Yavuzer, 1990).

Oyunun, insanların hayata hazırlanmasının provası olduğunu ifade eden Karl Gross, gerçek hayat da insanların karşılaşabilecekleri durumlara hazırlıkların yapıldığı, kullanılabilecekleri becerilerin test edildiği ve geliştiğini ifade eden yaşama hazırlık (practice) kuramı ile açıklamaktadır. Çocukların anne babalarını taklit ettiği ve ebeveynlik provasını yapıldığı ifade edilmektedir (Johnson vd., 1999; Yavuzer, 1990).

1.1.3 Modern Oyun Kuramları

Freud (1961) oyunun, yaşanan travmalar sonucu oluşan olumsuz duygu durumlarından kurtulmanın bir aracı olduğunu söylemektedir. Bireyin gerçek yaşamında başa çıkamadığı yaşantılarının oyunlar aracılığıyla üstesinden gelebildiklerini ifade etmektedir. Çocuk gelişiminde oyunun önemli bir yeri olduğunu ifade ettiği, tekrarlanan oyunlarla birlikte olumsuz olayların etkilerinden kurtulabildiğini psikodinamik (psychodynamic) kuram ile açıklamaktadır (Johnson vd., 1999; Yavuzer, 1990).

Piaget, oyunu bilişsel (cognitive) gelişim kuramı ile açıklamaktadır. Bu kurama göre bilişsel gelişim ile oyun gelişimi birbirlerine paralel bir şekilde gelişirken oyun bilişsel gelişimi desteklemektedir (Johnson vd., 1999).

Bilişsel gelişim kuramının bir uzantısı olarak, Vygotsky (1978) oyunların çocukların düşünsel süreçlerine sağladığı katkılardan bağlamsal kuram çerçevesinde bahsetmekte olup bu kapsamda nesnelerin gerçeklikten soyutlanması çocukların düşünce kapasitesinin etkilenmesi vurgulanmaktadır.

Erik Erikson (1943) ise oyunun çocukların psikososyal gelişiminin aynası olduğunu, oyunlarla bu dönemde karşılaşılan krizleri atlarmaya çalıştığını ifade etmektedir. Oyunlar oynayarak çevrelerini algılayabilir krizlerle başa çıkabilecekleri yeni yollar keşfederler (Koçyiğit vd., 2007; Öztürk, 2017).

D. Berlyne (1960) ise, uyarılma/haz değişimi kuramına dayanarak, oyunu bir organizmayı harekete geçiren dışsal bir nesne arama davranışı olarak bilişsel gelişim çerçevesindeki önemini de vurgulayarak tanımlamaktadır.

1.1.4 Dijital Oyun

Gelişen ve değişen dünyamızda her buluş aynı zamanda bir değişimi de beraberinde getirmiştir. Teknolojinin gelişimi ile birlikte hayatımıza giren dijital ürünler, hayatımızdaki birçok şey gibi oyunlarımızı da dijitalle taşımıştır. Oyunlar artık sokaklarda, oyun alanlarında değil çoğunlukla tablet, bilgisayar, oyun konsolları, akıllı telefonlar gibi dijital ürünlerde oynanmaya başlanmıştır. Verilerin elektronik ortamda bir ekran üzerinde görülmesine “dijital” denilmektedir (TDK, 2022). Teknolojik ürünler ile bir ekran üzerine yansıtılarak bir konsol yardımıyla ya da teknolojik ürünlerin sağladığı ortamlarla oynanan oyunlar ise dijital oyun olarak tanımlanmaktadır (Binark vd., 2008; Sağlam ve Topsümer, 2019).

Gönüllü bir şekilde boş zamanı eğlenceli hale getiren ve özgür bir ortam sunan geleneksel oyunlar gibi dijital oyunların da bu temel özellikleri karşılayabileceğini söylemek mümkündür. Bu bağlamda geleneksel oyunlardan farklı olmadığı ancak oyunlarda kullanılan araçlar, içerik ve oyun biçimi gibi parametrelerin değişkenlik gösterdiği söylenilebilir (Binark vd., 2008; Hazar vd., 2017).

1.1.4.1 Dijital oyun türleri

Dijital ürünlerin gelişimi, ulaşılabilirliğinin kolaylaşması ile birlikte dijital oyunlar da her yaş grubuna hitap edebilecek birçok oyun çeşitliliği olduğu belirtilebilir. Dijital oyun türleri ile ilgili literatürde henüz kalıplaşmış bir kategori yöntemi olmamasıyla birlikte dijital ürünler ve bu ürünlerin sunduğu altyapı ve içeriklere göre bir sınıflandırma yapmak mümkün olabilmektedir. Kişisel veya taşınabilir bilgisayarlar, oyun konsolları, akıllı telefonlar ve çevrimiçi oyunlar olarak kategorize edilebildiği gibi tek veya grup halinde oynanan oyunlar, içerik temelli oyunlar bu kategorileri oluşturabilmektedir (Kukul, 2013).

İçerisinde ani yön değiştirmeler, hız, reaksiyon gibi parametrelerin olduğu oyunlar aksiyon oyunları, oyuncularını içerisinde birçok duygu durumunu barındıran bir olay dizisine dahil eden oyun türleri macera oyunları, fiziksel hareketlilik ve kas aktivitelerinin olduğu ilkel kazanma arzusunun tatmin edildiği oyun türleri dövüş oyunları, zihinsel süreçlerin aktif olduğu problem çözme yetisini aktive eden oyunlar zeka oyunları, hareketleri algılayabilen sensörlerle, müzik eşliğinde oynanan oyunlar dans, müzik ve ritim oyunları, okey, tavla, satranç ve kağıt oyunları gibi geleneksel oyunların dijital ortamda, bireysel veya gruplar halinde online sohbetler eşliğinde oynanan oyunlar tahta ve kart oyunları, belirli rollerin

olduğu hikayelerin canlandırıldığı oyunlar rol oynama oyunları, bir görevi yerine getirme gibi amaçları içeren realist bir tasarıma sahip olan, bazı kurumlarda eğitim aracı olarak kullanılan oyunlara simülasyon oyunları, spor müsabakalarının dijital ortamda konsol veya bilgisayar ortamlarında oynanan yarışma temelli oyunlar spor oyunları, bir hedefe ulaşmak amacıyla yeni strateji, yönetme, karar verme, hızlı düşünme gibi kavramların aktif olarak kullanıldığı oyunlar strateji oyunları, polisiye olayların işlendiği bireysel veya takımlar halinde bir görevi tamamlama olarak tasarlanan oyunlar görev içerikli ve aktivitesi yüksek oyunlar, dijital oyunun kategorilerini oluşturabilmektedirler (Binark vd., 2008; Ögel, 2012; Kukul, 2013; Hazar vd., 2017).

Dijital oyun türlerindeki gelişmeleri spor alanlarında da görülmektedir. Bu alanlardan biri de “elektronik spor” alanlarıdır. Dijital oyunların bir ürünü olan elektronik spor; electronic game, cyber game, computer game, online game kavramları ile literatürde yer almaktadır. Elektronik sporun dijital oyunlar içerisinde en yaygın oynanan oyun olduğu söylenebilmekte olup internet ağının yaygınlaşması ile birlikte internet kafeler ve rekabete dayalı dijital oyunlar da yaygınlaşmıştır (Argan vd., 2006).

1.1.4.2 Dijital oyun oynama nedenleri

Dijital oyunlar çerçevesinde oyun oynama motivasyonu birçok çalışmaya da konu olmuştur. Bu motivasyonlar; başarı, sosyalleşme, oyuna dalma/tutulma şeklinde üç başlık altında değerlendirmektedir. Statü, zenginlik, güç ve rekabet gibi motivasyonları başarı, bir gruba dahil olma, sohbet etme, ilişki kurma gibi motivasyonları sosyalleşme, karakter yaratma, yükseltme, bilinmeyen ayrıntıları keşfetme gibi istekleri içeren motivasyonları dalma/tutulma başlıkları altında kategorize eden Yee (2006), dijital oyunlarda belirli ve bağımlılık yapan faktörlerin varlığına dair bulgular elde etmiş olup bu faktörlerin oyuncuların dijital oyunlarda daha uzun süre vakit geçirmesini teşvik etmekte olduğu ve bağımlılık düzeyini arttırdığı belirtilmektedir.

İnsanların gerçek hayatları içerisinde elde edemediği başarı, sosyalleşme, ilişki kurma, eğlence ya da kendi hayal dünyasını gerçekleştirebilecekleri ortamları dijital ortamda oluşturmak istemeleri, sosyal hayatına uyum sağlamada zorlanma ve bu hayatı dijital ortamda bulma gibi etkenler dijital oyun oynama nedenleri arasında değerlendirilebilmektedir (Griffiths ve Hunt, 1995; Ögel, 2012; Tekkurşun ve Mutlu, 2019).

Özgürlük, oyun kavramının önemli bir ölçütü olup bu çerçevede değerlendirilecek olunursa; oyunun doyma noktası ve erteleme hem geleneksel hem de dijital oyunlar için kabul edilen kriterler olduğu söylenebilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Ancak geleneksel oyunlarda zaman ve mekân sahneleri nettir. Dijital oyunlar ise istenilen an oynanabilir ve ertelenebilir, fakat dijital oyunlardaki rekabetçi atmosfer ve varlık mücadelesi, oyunu istenilen zamanda sonlandırma özgürlüğünü kısıtlayabilmesi sebebi ile bağımlılık durumunu etkileyebilmekte ve dijital oyun oynama nedeni olarak nitelendirilebilmektedir (Alioğlu ve Algül, 2021).

1.1.4.3 Dijital oyunun etkileri

Dijital ortamlarda oynanan oyunların günümüzde farklı yaş gruplarında büyük kitlelere ulaşması birçok araştırmaya konu olmuştur. Kowert & Quandt (2015) dijital oyunun insanlar üzerindeki etkileri çerçevesinde dijital oyunun geleneksel oyunlar gibi eğlence, boş zaman aktivitesi, sosyalleşme gibi ortamlar oluşturduğundan bahsetmektedir. İnsanların günlük hayatın stresinden uzaklaştığı, oyunlarla farklı duygu durumlarını yaşadığı, keyif aldığı, stresin azaldığı ve duygusal doyum yaşadığı belirtilmektedir (Kılıç, 2020). Ayrıca yeni insanlarla tanışma, sohbet etme ve arkadaşlık ilişkileri kurma gibi sosyal ihtiyaçları da karşıladığı söylenilmektedir. Ögel (2012), dijital oyunların stres ve yorgunluğa ara vermek, dinlenmek ve eğlenmek için etkili bir seçenek olabileceğini belirtmiş ve bu sayede kişilerin rahatladıktan sonra hayatlarına daha verimli devam edebileceklerini öne sürmüştür. Bunların yanı sıra el göz koordinasyonu, hızlı düşünebilme, karar verme gibi yetileri geliştirdiği de ifade edilmektedir (De Lisi ve Wolford, 2002; Green ve Bavelier 2003; Griffiths, 2005; Ocak, 2013; Sağlam ve Topsümer, 2019).

Dijital oyunlar amacına uygun ve kontrollü bir şekilde kullanıldığında bu olumlu etkilerden bahsedilebileceği gibi uzun süreler içerisinde kontrolsüz ve bilinçsiz bir şekilde saatlerce oynanan oyunların insanlar üzerinde birçok fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlık problemlerini de meydana getirdiği bilinmektedir. Uzun süreler aynı vücut pozisyonunda zaman geçirilmesi ile birlikte postür de bozulmalar, duruş bozuklukları, bel ve boyun bölgelerinde ağrılar, uzun süreli beyaz ekran etkisi ile gözlerde kuruluk ve bozulmalar gibi fiziksel sağlık problemleri görülebilmektedir (Ögel, 2012). Zamanının çoğunu dijital oyunlar oynayarak geçiren insanların düzensiz ve sağlıksız beslendikleri ve hareketsiz bir yaşam benimsedikleri gözlemlenmektedir. Bu problemlerin beraberinde obeziteyi getirdiği, obezitenin de kardiyovasküler hastalıkları tetiklediği bilinmektedir (Ballard vd., 2009; Papastergiou,

2009). Uzun süre dijital oyun oynamak, günlük yaşam aktivitelerini aksatma, iletişim sorunları, sosyal izolasyon ve toplumsal olaylara duyarsızlaşma gibi sorunlara yol açabileceği de bilinmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2018). Dijital oyunların olumsuz etkilerini de göz önünde bulundurduğumuzda uzun süre oynanması, kontrolsüz ve bilinçsiz oynanması gibi terimlerin sıklıkla karşımıza çıktığı gözlemlenmiştir. Bu şekilde bir arzuyla oynanması dijital oyunun bağımlılık tanımı çerçevesinde bu davranışların bir bağımlılık olduğunu düşündürmektedir.

1.2 BAĞIMLILIK KAVRAMI

“Addicere” kelimesinden türeyen Latince kökenli olan bağımlılık kavramı, temel itibarıyla “aidiyet” ve “eliyle esir edilmiş olan” gibi manalara gelmektedir. Kişinin maddeyi asıl amaç dışında kullanması ve buna bağlı olarak gelişen toleransın etkisiyle, miktarın sürekli artması, kişinin yaşamında sorunlara neden olmasına rağmen kullanmaya devam etmesi ve madde kullanımını azalttığı ya da bıraktığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasıyla karakterize edilen bir durumdur (Uğurlu, Şengül & Şengül, 2012). Durum ya da bağlam ne olursa olsun, yapılan davranış ya da kullanılan madde miktarının artması ya da davranış ya da maddeden geri çekilme durumu ne olursa olsun bir madde ya da davranış arama durumudur (Toraman, 2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El Kitabı'na (DSM-5) göre, bağımlılığı teşhis etmek için belirli kriterlerin gözetilmesi ve tanımlanması gerekmektedir. Bu ölçütler şu şekildedir;

- a. Yoksunluk yaşama,
- b. Tolerans geliştirme,
- c. Maddeyi bırakmada başarısız girişimler
- d. Uzun süreli olarak dozu yüksek madde kullanma yahut davranışın tekrarı,
- e. Bireysel aktivitelerden uzaklaşma,
- f. Madde yahut davranışın sosyal ve psikolojik sorunlara sebebiyet vermesi (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

1999 yılında Ziyalar tarafından yapılan çalışmada bağımlılık, kişinin bir davranış ya da maddeyi tekrar etme yönündeki yoğun isteği, bu isteğin karşılanmaması halinde boyutu artan

ve kişiye fiziksel ve duygusal zararlar vermesi olarak değerlendirmiştir. Ziyalar, bir çalışmada bağımlılığı fiziksel bağımlılık ve psikolojik bağımlılık olmak üzere iki kısımda ele almıştır (Başköy, 2013). Bireyin maddeyi fizyolojik olarak talep etmesi durumu olarak ifade edilen fiziksel bağımlılık, bireyin maddeyi kullanmadığı zamanlarda vücudu maddeye uyum sağladığı için çeşitli belirtilerle karşılaşması olarak belirtilebilir (Cicioğlu, Demir, Bulğay & Çetin, 2019). Örneğin, kafein içmeyen birinin, sadece zevk için kahve tüketmeye başlaması ve bunun sonucunda tekrar tekrar kahve içme isteğı, kişinin kafeine bağımlılık geliştirmesine neden olabilir. Diğer bir yandan, bağımlılık yapan madde veya davranış yokluğunda stresin artması sonucunda birey, stresi azaltmak için madde veya davranışa yönelerek rahatlama ve haz alma duygularını yaşaması psikolojik bağımlılık olarak belirtilmektedir (Ziyalar, 1999). Psikolojik bağımlılık aşamalarında kişinin durumu şu aşamalarla özetlenebilir:

- a. Kişi öncelikle madde veya davranışla ilgilenir ve bir anda hiçbir sorun olmayacak düşüncesiyle hareket eder.
- b. Kişi, madde kullanımının veya davranışların olumsuz sonuçlarını bilse de kullanmaya devam eder.
- c. İkinci aşamada, kişi ilgiyi tatmin ettiğinde, davranışını tekrarlamayacağına dair kendi kendine söz verir.
- d. Üçüncü aşamada, kişi, sergilediğı davranışını durdurabileceğine inanır.
- e. Dördüncü aşamada, kişi maddeyi kullanmayı bırakma konusundaki güvenini kaybeder.
- f. Beşinci aşamada, kişi bağımlılığın psikolojik, sosyal ve fiziksel sonuçlarını doğrudan deneyimler ve destekleyici kişiler gördükten sonra davranıştan veya maddeden vazgeçmeye karar verir.

Ancak destekleyici dış/iç etkenler olmadığında kişi bu döngü içinde kalmaya devam eder (Ögel, 2012).

Bağımlılık sonucunda, gözlenen fiziksel etkiler arasında görme sorunları, boyun ağrısı, kas sertliğı gibi belirtiler ortaya çıkabilir ve aynı zamanda, sinirlilik, yoğun düşünce durumları gibi psikolojik etkiler de meydana gelebilecek olup bu olumsuz durumların yanı sıra, birey bağımlılığın etkisiyle çift yönlü ilişkilerden ve aile bağlarından kaçınma eğiliminde olabilir (Kutner ve Olson, 2008).

Daha önce yapılan araştırmaların gözden geçirilmesi, kimyasal bağımlılıklarla ilişkilendirilen semptomların, benzer semptomların internet bağımlılığından kaynaklanan durumlarda da gözlemlendiğini ortaya koymuştur. Bu sebeple davranışsal bağımlılıklar çerçevesinde internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı gibi konular değerlendirilmektedir (Young, 1996).

1.2.1 Dijital Oyun Bağımlılığı

Geleneksel oyunların dijital platformlara aktarılması ile oyuncuların tek başlarına veya dünyanın hiçbir yerinde tanımadıkları bir rakibe/rakiplere karşı oynamalarına izin verildiği belirtilebilir. Oyunun dinamiklerinin bireyin duyguları tarafından belirlenmesi, dijital oyunları talepkar ve sürekli oynanan hale getirmektedir (Sağlam, & Topsümer, 2019). Ancak bu tesadüfün verdiği mutluluk, kontrol edilemez bir oyun oynama isteğine dönüştüğünde, belirgin bir sıkıntı eşlik ettiğinde bu durum bağımlılık tanımı kapsamında patolojik olarak değerlendirilebilir (Przybylski, Weinstein & Murayama, 2017). Lemmens ve diğerleri (2009), dijital oyun bağımlılığını sosyal ve/veya duygusal sorunlara neden olan bilgisayar veya video oyunlarının aşırı ve zorlayıcı kullanımı; bu sorunlara rağmen oyuncunun, bu aşırı kullanımı kontrol edememesi olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, oyun bağımlılığının sosyal ve duygusal yaşantıyı olumsuz etkileme durumunu ve bu etkilere rağmen kontrol eksikliğini vurgulamaktadır. Bu çerçevede aşırı oyun oynama dürtüsü kişinin sosyal ya da akademik hayatında sorunlara neden oluyorsa dijital oyun bağımlılığı olarak adlandırılabilir (Young, 2009).

Araştırmacılar arasında dijital oyun bağımlılığının net bir tanımı bulunmamakla birlikte literatürde “oyun bozukluğu ve video oyunu bağımlılığı” gibi farklı ifadeleri yer almaktadır. 2013 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan DSM-5 kılavuzunda dijital oyun bağımlılığı bir internette oyun bozukluğu olarak yer almıştır. Ancak bunun bir “bağımlılık” olarak değerlendirilmesi için daha fazla klinik çalışma, bulgu ve araştırmaya ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır (Dinç, 2017).

Dijital oyun bağımlılığı belirtilerinin, diğer davranışsal bağımlılık belirtileri ile örtüştüğü belirtilebilir. Bireyin yaşadığı sosyal, fiziksel ve psikolojik sorunların yanı sıra başarısız bırakma girişimleri diğer davranışsal bağımlılık biçimleri ile benzerlik arz etmektedir (Taş,

2022). Diğer bağımlılık biçimleriyle benzerlik gösteren örnekler arasında ani ve karşı konulamaz dürtüler, istekler ve oyun oynama kaygısı sayılabilir (Müller, 2014).

Diğer bir yandan, dijital oyun bağımlılığı ile madde bağımlılığı arasındaki fark hemen hemen her yaşta görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı evde kalma, sosyal izolasyon, fiziksel acı, artan şiddet eğilimi, gerçek ve hayali hayatta karmaşık durumlar gibi birçok soruna yol açabilmektedir (Kim vd., 2018).

Dijital oyun bağımlılığı, dijital cihazların yoğun ve zaman alan kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2019). Oyuna ayrılan zaman, dijital oyun bağımlılığının önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Griffiths tarafından 2009 yılında yapılan bir çalışmada, kişi zamanının çoğunu oyun oynayarak geçirmektedir ve bu problemleri davranış için yedi kriter belirlemiştir. Bu kriterlerden dördü veya daha fazlası evet olarak yanıtlanırsa oyun oynama sorunu teşhisi konulabileceği belirtilmiştir. Bu kriterler şu şekildedir:

- a. Dijital oyunu hemen her gün oynuyor mu?
- b. Günlük 4 saatin üzerinde oyun oynuyor mu?
- c. Dijital oyun oynarken zevk ve heyecan duyuyor mu?
- d. Dijital oyun oynamadığı zaman öfke ve sinir krizi mevcut mu?
- e. Sosyal ilişki ve aktiviteler için ayıracağı zamanı var mı?
- f. Dijital oyun oynamaya karşı akademik okul başarısını hangi planda tutuyor?
- g. Başarısız bırakma denemeleri var mı?

1.2.1.1 Tanı kriterleri

Madde kullanımıyla ilişkili sorunlu davranışların aksine, dijital oyunlarda görülen davranışlar, yoğun oyun oynamanın bir hobi veya heves olarak nitelendirilmesi sebebiyle kendi başına bir sorun olarak görülmeyebilir. Bu nedenle, dijital oyun bağımlılığı, daha geniş bir perspektiften incelenen kumar bağımlılığına bu yönden benzediğini söylemek mümkündür. Griffiths ve Wood tarafından 2000 yılında yapılan bir araştırmaya göre, kumar için ödül kriterleri dijital oyun oynamanın saplantılarına benzemektedir. Kumar bağımlılığı

belirtileri, birçok çalışmada dijital oyun oynamanın riskleri ve zararları olarak bildirilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2012). Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili araştırmalar, sosyal işlevsellik, uyku bozuklukları, stres, psikososyal esenlik gibi sağlıkla ilgili sorunlar ve eş, arkadaşlar ve aile ile geçirilen zamanın kademeli olarak azalması üzerinde olumsuz etkiler bildirmiştir (Müller vd., 2014). Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili ortaya konan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda bilgisayarların değil, bu teknolojiyi kullanan bireylerin davranışlarından kaynaklanması üzerine olup özellikle aile içinde güven eksikliği yaşayan çocuklar, bilgisayar oyunlarını bir tür kaçış aracı olarak görüp bu yolla bağımlılık geliştirebilmektedirler (Uzunoğlu, 2021). Literatür incelendiğinde gerçek hayatta başarısız ya da mutsuz olan kişiler günlük aktivitelerini (okul, iş, sosyal aktiviteler vb.) erteleme ve zamanlarının çoğunu dijital oyun oynayarak geçirme eğiliminde olduğu belirtilmiştir (Kelleci, 2008). Oyuna harcanan sürenin artması bağımlılık sürecini hızlandırabilir ve bağımlılık belirtilerinin oluşmasını destekleyebilir; ancak, bu durumun tek başına bağımlılığın tanı ölçütü olarak düşünülmemesi gerektiği konusunda Ögel (2012), Van Rooij ve Prause (2014) tarafından yapılan değerlendirmeler ön plana çıkmaktadır.

Kumar bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığının karşılaştırılmasında bahsedilen benzerlikler nedeniyle, özellikle DSM-5 Tanı Ölçütleri El Kitabında belirtilen ölçütler olmak üzere, kumar bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı tanı ölçütlerini değerlendiren birçok çalışma bulunmaktadır. Bu kriterler; bireyin dijital oyunlara aşırı değer verip bağımlılık geliştirmesi, sosyal ve kişisel işlevlerini olumsuz yönde etkileyebileceği kriteri olan değer/önem atfetme, oyundan alınan zevk eşiğinin düşük olması ve oyun süresinin artmasıyla karakterize olan tolerans, sorunlu dijital oyun davranışlarının ara verilmesi sonucunda ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik etkileri ifade eden mahrumiyet veya yoksunluk durumu, gerçek hayattaki zorluklarla yüzleşmek yerine oyun oynamaya devam etme eğilimi olarak ruh hali değişikliği veya kaçınma, bırakma sürecinde iç veya dış destek eksikliği hissi veya alışkanlığa duyulan güçlü istek olarak tanımlanabilecek nüksetme, sorunlu oyun oynama davranışının bireyin kişisel ve sosyal yaşamında sorunlara neden olduğu durum olan çatışma ve son olarak bireyin yakın çevresiyle çatışma yaratmasına neden olan durumları ifade eden problemler olarak sıralanabilir (Griffiths & Davies, 2005).

Dijital Oyun Bağımlılığı, daha önce de bahsedildiği üzere APA tarafından 2013 yılında yayımlanan DSM-5'te, "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu" olarak yer almaktadır. Bu

bozukluğun değerlendirme kriterleri arasında, bireyin oyunlarla sürekli zihinsel meşgul olması, oyunlardan uzak kalındığında yoksunluk belirtileri göstermesi, oyun süresinin artması, oyun oynama davranışını kontrol etme girişimlerinde başarısızlık, geçmişteki hobilerine ilgi kaybı, psikososyal sorunlara rağmen oyun oynamaya devam etme, oyun oynama süresi ile ilgili yalan söyleme, negatif duygulardan kaçmak için oyunlara yönelme ve oyun oynama nedeniyle ilişki, iş ve eğitimin tehlikeye atılması gibi dokuz kriter bulunmaktadır. İnternette Oyun Oynama Bozukluğu teşhisini yani Dijital Oyun Bağımlılığını değerlendirebilmek için bu belirtilerin 12 aylık bir süre içinde beş veya daha fazlasının görülmesi gerekmektedir.

1.3 STRES KAVRAMI

Günlük hayatımızda sıklıkla karşılaştığımız ve kullandığımız stres terimi, Latince *estrictiadan* ve Fransızca *estrece* kelimelerinden gelmektedir. Stres, 14. yüzyılda güçlük veya zorluk anlamında kullanılmış olup, modern yaşamda stres kavramı, psikolojik, biyolojik ve sosyal sistemlerin dış çevreden gelen baskıları ve zorluklarının yarattığı gerilim olarak tanımlanmaktadır (Lazarus, 1993). 19. ve 20. yüzyıllarda stres, psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkların ana nedeni olarak tanımlanmıştır (Balcıoğlu ve Savrun, 2001). Stres, genellikle "stresor" olarak adlandırılan bir uyarıcıya maruz kalmak, örneğin laboratuvar şoku veya iş kaybı gibi bir olay, ya da bu tür olaylara verilen fizyolojik tepki ve özellikle anksiyete gibi olumsuz duygusal reaksiyon olarak tanımlanır (Lazarus, 1993). 1966'daki "Psychological Stress and the Coping Process" adlı kitabında, Richard Lazarus stresi kişi ve çevre arasındaki bir ilişki olarak görmüş ve bunu kişisel olarak önemli ve başa çıkma kaynaklarını zorlayan bir durum olarak açıklamıştır. Bu tanım, stres ve başa çıkma teorisinin temelini atmıştır. Folkman ve Lazarus'a göre stres kavramı, bireyin kendi potansiyelini aşamadığı, birey ve çevreden oluşan iyilik halinin risk altında olduğu bir durumu ifade etmektedir. Stres kaynakları dört gruba ayrılmaktadır. Bu gruplardan birincisi çevre, ikincisi zararlı veya zararsız düşünceler, üçüncüsü zararlı durumların üstesinden gelme gücü ve sonuncusu stresin beden ve zihin üzerindeki etkisidir (Lazarus, 1993).

Başka bir tanıma göre, Morris (2002) stres kavramını bireyin zorluklarla, çatışmalarla, baskılarla ve çeşitli nedenlerle yaşamda ortaya çıkan olumsuzluklarla başa çıkmakta güçlük çekmesi olarak da ifade etmiştir. Stres, bireyin bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde çaba sarf etmesine neden olan, fiziksel ve sosyal çevreden kaynaklanan uyumsuz koşulları

ifade etmektedir (Cüceloğlu, 2000). Sinha (2012), stresin bireyin deneyimlediği rahatsızlık durumunu ifade ettiğini belirterek, duygusal istikrar kaybının stresin genel bir yansıması olduğunu vurgulamakta ve bireyin genellikle belirgin bir biyolojik bozukluk yaşadığını ifade etmekte olup yaş, yaşam tarzları, zaman kısıtlamaları ve meslek niteliği gibi faktörlerle stres arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtir. Bu bağlamda, stresin, bireyin yaşam koşulları, yaş, meslek ve günlük yaşam tarzları gibi çeşitli faktörlerle etkileşim içinde olduğunu vurgular (Sinha, 2012).

Stres, günlük yaşamda sıklıkla kullanılan bir terim olarak ortaya çıkmaktadır. Literatürde stres tipik olarak olumsuz ve tehditkâr bir deneyim olarak düşünülse de, aynı zamanda bir uyarıcı olarak işlev görebileceğini, zorluklarla başa çıkma ve değişime adapte olma konusunda önemli bir insan tepkisi olarak rol oynayabileceğini vurgulamaktadır. Stres kavramı, kişinin motivasyonunu etkileyen ancak kişilerde fiziksel belirtilere de neden olan bir durumdur (Johnson & Smith, 2020). Her birey, çevresel değişikliklerin etkilerine maruz kalır; ancak, bu değişimlere karşı tepki verme hızları ve şiddetleri bireyler arasında farklılık gösterir (Güçlü, 2001). Bu bağlamda stres seviyelerinin kişiden kişiye göre değişmekte olduğu ve her bireyin strese maruz kalma düzeyi farklı olduğu söylenebilmektedir. Baltaş (2018), stres kavramını ele alırken üç temel teoriyi vurgulamaktadır. İlk teori, çevrenin öncelikli olduğunu ve stres algısının bu teoride anahtar bir rol oynadığını savunmaktadır. İkinci teori ise stresi bir tepki olarak değerlendirir ve bireyin uyaranlara karşı nasıl tepki verdiğini incelemeye odaklanır. Son olarak, üçüncü yaklaşım, bireyin ve çevrenin karşılıklı tepkilerini ve uyaranlarını bütünlük içinde ele alır (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Stres ya da tehdit anlarında birey kendini korumak için tepki vermektedir. Bir tehlike meydana geldiğinde kişi başa çıkamayacağını düşündüğünde geri çekilmekte, üstesinden gelebileceğini düşündüğünde ise uyum sağlamaya çalışmaktadır (Johnson & Smith, 2020). Stresli durumlar insanların günlük hayatlarının büyük bir bölümünü oluşturmakta olup bu durumlara örnek olarak iş kaybı, ölüm, boşanma, ayrılık verilebilir (Aldwin, 2007).

1.3.1 Stres ve Algılanan Stres

Uzun yıllardır stresin tanınması ve kullanılması araştırmacıların ortak bir tanım bulması için yeterli olmamıştır (Baltaş ve Baltaş, 2018). Literatürün gözden geçirilmesi, stres kavramının iki ana boyutu olduğunu göstermektedir ve bu boyutlar uyarıcı (uyarana verilen tepki) ve

psikolojik stres şeklinde belirtilebilir. Stresli bir durum, kişinin durumla başa çıkma ve baş etme becerisine göre yani bu boyutlara adaptasyonu ile değerlendirilmektedir. Günümüzde stresten bahsedildiğinde genellikle sıkıntıdan söz edilir ancak düğünler, doğumlar, terfiler gibi hoş durumlar veya olaylar da bize stres yaşatabilir; bu, vücudumuzun pozitif veya negatif değişikliklere tepki göstererek adaptasyon sağlama çabasından kaynaklanır ve nihayetinde bizi nispeten huzurlu bir duruma getirme amacını taşır (Selye, 1972). Bu çerçevede strese uyumun, bir kişinin stresli durumları algılayıp tepki vermediğini, bu faktörlerin onların refahını etkileyip etkilemediğini veya tehdit edici bir durumda olup olmadığını ayırt etmek olduğu belirtilebilmektedir.

Lazarus'un teorisine göre, değerlendirmelerin algılanan stres üzerindeki etkisine odaklanarak stresli olayların sadece olayların kendisinden daha önemli olmadığını vurgular. Örneğin, bir öğrenci gelecek bir sınavı stresli olarak değerlendirirse, aynı sınavı bir parlama fırsatı olarak gören bir öğrenciden daha yüksek stres seviyelerine sahip olabilir. Bu stres seviyelerindeki fark, öğrencilerin yaklaşan durumu nasıl değerlendirdiklerine bağlı olmakta olup stres aynı zamanda kişisel bir algı olarak ele alınabilir; bazıları ortaya çıkan durumu memnuniyetle karşılarken, diğerleri bu durumu hoş karşılamayabilir (Ryan, 2013).

Literatür incelendiğinde stresin nedenlerinin evrensel olarak belirlenebileceğini ancak bu etkenlere verilen tepki sonrasında ortaya çıkan diğer sonuçların kişiden kişiye farklılık gösterebileceğini belirtmiştir. Bu çerçevede kişinin yaşadığı stres ile kişiye gösterdiği algılanan stres arasındaki bireysel farklılıklardan bahsetmek gerekmektedir. Algılanan stres, kişinin stresli bir duruma verdiği tepki olarak tanımlanmaktadır (Cohen vd., 1983). Bir kişide travmatik etki yaratan bir durum, o kişinin travma sonrası tepkisini tetikleyebilse de başka bir kişi üzerinde aynı etkiyi yaratmayabilir. Örneğin, bir deprem sonrasında evini kaybeden biri uzun süreli stres ve kaygı yaşarken, aynı depremi yaşayan diğer biri, destek sistemine ve kaynaklara daha etkin bir şekilde erişebildiği için bu olayla daha hızlı başa çıkabilir. Dolayısıyla, aynı travmatik olayın, bireyler arasında farklı düzeylerde etkiler yaratması mümkündür. Bu noktada insanlar stresi algılama düzeylerinden dolayı aynı duruma farklı tepkiler verdiği ın belirtilmektedir (Semmer, 1996).

1.3.2 Stres Kuramları

Stres kuramları, stresin tanımlandığı, hangi etkileri yarattığı, bireylerin stresle başa çıkma süreçleri ve stresin organizma üzerindeki biyolojik, psikolojik ve sosyal veya bütüncül etkileri gibi konularda farklı bakış açıları ile belirtilmektedir. Bu kuramlar, aşağıda başlıklar halinde açıklanmaktadır.

1.3.2.1 Biyolojik kuramlar

Hans Selye tarafından tanımlanan “Genel Uyum Sendromu” ve “Genetik Yapısal Kuramlar” ilkeleri üzerinde durularak biyolojik kuramların daha iyi kavranması adına iki ayrı başlıkta incelenmiştir.

Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı

Genel uyum sendromu Hans Selye’ nin 1936 yılında laboratuvarında hayvanlar üzerinde yaptığı incelemeler sonucunda ifade edilmiştir. Selye (1936) denekleri farklı stres faktörlerine maruz bırakarak, bu streslere verdikleri tepkileri gözlemlemiş olup ikazların vücutta meydana getirdiği biyolojik değişiklikleri açıklamaya çalışmıştır.

Çalışmanın sonucunda üç önemli tespit yapılmış olup canlıların vücudu strese neden olan ikazlara uzun süre maruz kaldığında adrenalin bezlerinin büyüdüğünü, timüs bezlerinin küçüldüğünü ve sindirim sisteminde hasarlar meydana getirerek ülsera neden olduğu görülmüştür (Viner, 1999).

Genetik Yapısal Kuramlar

Bu ilke kişinin strese maruz kaldığında vücudun kalıtsal olarak verdiği tepkiyi ifade eder. Kişinin genetik yapısı konuları nasıl anlamlandıracağı ile bağlantılı olduğundan strese maruz kalma seviyesi için belirleyici bir etken olmaktadır. Bu bağlamda kişinin stresi algılama düzeyi ve stresöre duyarlılığın kalıtsal yapı ile ilişkili olduğu söylenebilmektedir.

Kalıtım-Çevre Etkileşimi Kuramı

Akman'ın (2004) vurguladığı üzere, kişinin genetik kodlaması ve çevresel deneyimleri, stres faktörleriyle karşılaştığında nasıl tepki vereceğini önemli ölçüde etkileyebilir. Bu çerçevede, stresle başa çıkma mekanizmaları genellikle bireyin doğuştan getirdiği eğilimlerle maruz kaldığı çevresel etkenler arasındaki karmaşık etkileşimin bir sonucu olarak gelişir (Akman, 2004). Diğer bir deyişle, bireyin stresle başa çıkma kapasitesi ve

bakış açısı, genetik faktörlerle belirlenen temel eğilimleri ile çevresel etkileşimlerin birleşimiyle şekillenir.

1.3.2.2 Psikolojik kuramlar

Psikolojik kuramlar; psikodinamik kuram, öğrenme kuramı, bilişsel transaksiyonel kuram şeklinde üç ayrı başlıkta anlatılacaktır.

Psikodinamik Kuram

Bu yaklaşımın özellikle çocuk gelişiminde ilk olarak Sigmund Freud tarafından kullanıldığı bilinmektedir. Freud (2011) bireyin, acı verici, kaygı uyandırıcı ve stresli durumlarla başa çıkmak adına ruhsal sağlığını korumak amacıyla bilinçli ya da bilinçsiz savunma mekanizmalarına başvurduğunu vurgulamaktadır. Bu şekilde insanın beynine hayatını iyi bir şekilde devam ettirebilmesi için ikaz vermekte ve bu durum kaygı olarak adlandırılmaktadır (Yanbastı, 1990). Kaygının insan vücudunda olması doğaldır, tüm insanlar hayatları boyunca stres yaşar ve kaygı duyarlar. İnsanlar yaşamın içindeki sorunlarla mücadele ederken miktarı kişiye ve duruma göre değişiklik gösterebilecek stresli durumlarla karşılaşmaktadırlar. Bu kapsamda içsel dürtülerin kontrolünün kaybedileceği ve bu kontrolsüz davranışlar nedeniyle cezalandırılma korkusuna dayanan bir stres durumu nevrotik kaygı olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Kumcağız, 2022). Örneğin bir birey, iş yerinde haksız bir şekilde bir arkadaşını suçlamak gibi toplumun değerlerine aykırı bir davranış sergilediğinde, süper egosu aktive olabilir ve bu durum suçluluk kaygısıyla sonuçlanabilir. Bu kişi, toplumun dürüstlük ve adil davranışlara verdiği önemi düşündüğünden, bu tür bir aykırılık hissiyatı yaşayabilir. Corey'in (2008) ifadesine göre, bu stres durumlarında ego, kaygıyı doğrudan ve uygun bir şekilde kontrol edemediği durumlarda bireyin dışa vurma, bedenselleştirme, mizah, pasif saldırganlık vb. gibi savunma mekanizmalarını kullanabileceği belirtilmiştir.

Öğrenme Kuramı

Öğrenme kuramı stresi geleneksel ve edimsel koşullanmaları beraber kullanarak açıklamaktadır. İlk olarak kaygı, korkma vb. hissi reaksiyon olarak ifade edilmektedir. Biyolojik, davranışsal ve ruhsal parçalardan oluşan tepkiler ilk olarak kaygıyı oluşturmaktadır. Bir birey, stresli uyarıcılardan uzak durmak amacıyla kaçınma davranışını benimseyebilmekte olup bu durumda, korkulan nesne veya kişiyle karşılaşıldığında içsel bir gerilim yaşanır ve vücut fizyolojik olarak uyarılır (Sözen & Yücel, 2009). Sonuç olarak

kişide sadece ruhsal değil fiziksel, biyolojik ve davranışsal tepkiler de görülmekte olduğu belirtilebilir. Sonrasında ise kişi strese neden olan durumları önceden tanımlayabildiği için vücut erkenden bu etkilerin karşısında tepki vermekte, sonucunda da korku yaşanınca strese maruz kalınmasa bile kişide kaygı oluşturabilmektedir (Akman, 2004). Sözel ve Yücel (2009) stresli durumlardan kaçınma, kişinin stresle baş etme stratejilerinden biri olarak benimsendiğinde, bu davranış öğrenilmiş korku veya anksiyetenin azaltılmasında önemli bir rol oynayabileceğini; genel olarak, bireyler hoş olmayan gerilimi azaltmak veya stres yaratan durumlardan uzaklaşmak için bu tür stratejilere başvurabileceğini ifade etmiştir.

Bilişsel-Transaksiyonel Kuram

Bireyin sosyal çevresi ile etkileşim halindeyken kendisini uyum içinde hissetmemesi ya da kendi imkân-kabiliyetlerini zorlayan, bunların üzerine çıkan sosyal taleplerin oluşması veya oluştuğunu hissetmesi durumunu bilişsel görüş bakımından stres olarak açıklamaktadır (Uçman, 1990). Bireyin bu durumu deneyimleyip deneyimlemeyeceği onun bu konu ile ilgili kendi içinde nasıl bir anlamlandırma yaptığı ile alakalıdır. Uçman (1990) bilişsel psikoloji açısından da zaten esas önemli olanın kişilerin stresi yaratan etkilere karşı nasıl tepki verdiği olduğunu belirtmiştir.

Hayatımızdaki stres etmenlerini algılama biçimimiz, bu etmenlerin bireyler üzerindeki etkisiyle doğrudan ilişkilidir; bir konu bir birey için stres sebebiyken, diğer bir birey için olmayabilir, çünkü her birey konuya farklı anlamlar yükleyebilmektedirler (Yıldırım, 1991). Bu durumda kişilerin olaylara karşı verdikleri anlamlar stresin oluşup oluşmamasında belirleyici olacaktır.

1.3.2.3 Sosyal kuramlar

Çatışma kuramı stres konusunda oluşturulan sosyal kuram olarak ifade edilmektedir. Çatışmanın bu bölümünde çatışma ele alınmıştır.

Çatışma Kuramı

Kendi arasında denge oluşturamayan birden fazla dürtünün insanlar üzerinde varlığını hissettirdiği zamanlarda ortaya çıkan durum çatışma olarak ifade edilebilir. Çatışmalar, karşılaşılan belirli durumlarla başa çıkmak için bireyin yaşadığı içsel zorluklardır. Lewin (2008) üç temel içsel çatışma türü tanımlamıştır:

Bu durumlar arasında ilk olarak **yaklaşma-yaklaşma çatışması** yer alır. Bu çatışma, bireyin olumlu iki seçenek arasından birini seçmesi gerektiği durumlarda ortaya çıkar. Her iki seçenek de çekici ve olumlu sonuçlar içerir ancak birey sadece birini seçebilir. Örneğin, iki iş teklifi arasında tercih yapmak gibi.

İkinci olarak, **yaklaşma-kaçınma çatışması** kişinin biri olumlu diğeri olumsuz iki seçenek arasında kaldığı durumları ifade eder. Birey, arzuladığı bir hedefe ulaşmak istemesine rağmen, bu hedefin getirebileceği olumsuz sonuçlardan kaçınmak arasında bir denge kurmaya çalışır. Örneğin, daha yüksek bir maaş elde etmek isteği ile iş stresinden kaçınma arasındaki içsel çatışma.

Son olarak, **kaçınma-kaçınma çatışması** bireyin, iki olumsuz durumdan birini seçmesi gereken durumları ifade eder. Birey zor bir tercih yapmak durumunda kalır ve her iki seçenek de istenmeyen sonuçlar doğurabilir. Örneğin, iki olumsuz iş durumu arasında seçim yapma çatışması.

Bu içsel çatışma türleri, bireyin iç dünyasında yaşadığı zorlukları ve duygusal gerilimleri yansıtarak, karar verme süreçlerinde ve çeşitli yaşam durumlarında karşılaştığı içsel mücadeleleri açıklamaktadır. Çatışma durumundaki bireylerde stres yoğun olarak görülmektedir (Cüceloğlu, 2000). Her bir durum, bireyin duygusal gerilim yaşamasına neden olabilir ve çeşitli başa çıkma stratejilerini gerektirebilir (Coleman & Deutsch, 2012).

1.3.2.4 Sistem kuramı

Bu bölümde sistem kuramlarının içinde bulunan ‘Canlı Sistemler Yaklaşımı’ ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Canlı sistemler yaklaşımı: Bu yaklaşımı ilk olarak kullanan isimler Steinberg ve Ritzman’dır. Bu model, temel olarak Miller (1978) ve Selye (1956) tarafından geliştirilen yaşam sistemleri teorisine ve çalışmalarına dayanmaktadır. Canlı sistemler yaklaşımı kolaydan karmaşığa doğru ilerleyen bir sistemler bütünü olarak düşünülebilir ve bu sistemlerin hepsi bir düzen içinde tasarlanmıştır bu yüzden kendi içinde bir denge mevcut olup bu durumda canlı sistemler yaklaşımına göre stresi anlayabilmek için stres ile ilgili diğer kavramları da bilmemiz gerekmektedir (Steinberg & Ritzmann, 1990). Sistemlerin birbiri ile bağlantılı olduğunu düşündüğümüzde stresin kişi bünyesinde fizyolojik etkileri

olduğu için doğal olarak biyolojik olarak bozulmalar da meydana getireceği belirtilebilir. Bu yüzden stres bireyin bütün dengelerine tesir eden bir etken olarak bilinmektedir (Şahin, 1998).

1.3.3 Stresin Aşamaları

Genel uyum sendromu, stresin aşamalarını içeren üç temel evreden oluşmakta olup bunlar alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşamasıdır. Alarm aşaması, bir tepki sürecini ifade eder ve herkesin bu reaksiyona karşı sınırlı bir direnci olmakta olup stresli durumlarda stresörlerin artmasıyla birlikte, kişinin direnci aşılar ve anormal belirtiler ortaya çıkar (Selye, 1978). Bu bağlamda stresle başa çıkma mekanizması olarak savaş ya da kaç tepkisi vücutta etkili olur. Uzun süren stres, fiziksel belirtilere yol açabilir, örneğin kalp ritmi bozuklukları, nefes darlığı ve titreme gibi (Güçlü, 2001). Alarm aşamasından sonra gelen direnç aşamasında kişi, stresin yarattığı olumsuzlukları düzeltmeye çalışmakta olup strese göre hareket etmek ve çabanın ardından gelen başarı durumu ise kişide stresi azaltmaktadır. Tükenme aşamasında ise kişi stres etkenine uyum sağlamak yerine onu artırarak stresli durumun olumsuz etkilerini devam ettirirse, uzun süreli olumsuz semptomlar sonrasında değişim gösterir (Erdoğan, Ünsar & Necdet, 2009). Stresle baş edemeyen kişi depresif hale gelmesi, umutsuzlukla birlikte özgüven seviyesinin düşmesi, kötümser düşüncelerin artması ve motivasyonun azalması gibi semptomlardan bahsedilebilir (Maslach & Leiter, 2016).

1.3.4 Stresin Belirtileri

Stres belirtileri genellikle karışık ve çeşitli olmakla birlikte bu belirtiler fiziksel, davranışsal ve psikolojik olmak üzere üç ana grupta sınıflandırılabilir. Her bireyde, belirtiler farklılık gösterir ve her aşamada bu belirtiler giderek kötüleşebilir (Aksoy, 2005). Sarp (2000) her insanın kendine özgü stres belirtileri olduğunu belirtmiştir. Birçok insan stresin belirtilerini tanıyabilmekte ve buna direnebilmektedir. Stres belirtileri genellikle karmaşıktır çünkü birbirleriyle ilişkilidirler. Stresin en belirgin belirtileri; kaygı, gerginlik, korku, alkol ve tütün tüketiminin artması, uyku bozuklukları, uyumsuz hareketler, dengesizlik, yetersizlik, yüksek tansiyon, fizyolojik bozukluklar gibidir (Aydın, 2005).

Lazarus (2006), bazı duyguların diğerlerinden daha fazla hissedilmekte olduğunu; depresyon, üzüntü, korku, öfke, rahatsızlık, keder, endişe ve öfke gibi olumsuz duyguların

stresle birlikte daha belirgin olduğunu öne sürmüştür. İnsanların stres algısı seviyelerine göre değişmektedir. Bu anlamda 3 grup semptom bulunmaktadır. Bunlar fiziksel, davranışsal ve psikolojik belirtiler şeklindedir (Aydın, 2005).

Literatürde stres belirtilerinin çoğunun genellikle fizyolojik belirtilerle vurgulandığı ifade edilmektedir. Kişinin stres durumlarında sürekli yorgunluk/halsizlik hali, baş ağrısı, kalp atışlarında artma, ellerde titreme, nefes darlığı, terleme, mide bulantıları/krampları, sindirim bozukluğu gibi belirtileri sıralanabilir (Gökgöz, 2013).

Stresin psikolojik belirtileri ise; içinde bir boşluk hissetme, affetmeyip kin tutma, hayatın anlamının kaybolması, yönünüzün kaybolması, suçluluk duygusu, diğer insanlara karşı düşmanlık duyma, suç işleme vb. olarak ifade edilmiştir (Rowshan, 2011).

Aydın (2005) stresin davranışsal belirtilerinin sürekli uyuma, uyku sorunu, aşırı yeme bozukluğu, alkol ya da sigara kullanımı, iştahsızlık vb. şeklinde ifade edilebileceğini de belirtmiştir.

1.3.5 Strese Neden Olan Etmenler

Akar ve Baltaş'a göre strese neden olan durumlarda insanlar kendilerini korumaya çalışırlar. Çabaları karşısında sonuç alamayan kişi stres yaşar (Baltaş ve Baltaş, 2018). Stres kavramının etmenlerini ise bireysel faktörler, çevresel faktörler ve örgütsel faktörler olmak üzere üç grupta ele almak mümkündür (Yaylacı, 2005). Bireysel faktörler kişinin kendisinden kaynaklanmakta olup bu etkenler özel hayat, aile yaşamı, evlilik, maddi problemler, ölüm vb. şeklinde belirtilebilir. İnsanla doğrudan ilgili olmayan çevresel faktörler, insanın hayatında gördüğü farklılıklar ve belirsiz durumlar şeklinde ifade edilmektedir. Bir ülkedeki ekonomik dalgalanmalar, siyasi çatışmalar, doğal afetler, ulaşım sorunları, savaşlar bu faktörlerden bazılarıdır. Örgütsel faktörlerin ise iş fırsatları ve motivasyon üzerinde olumlu bir etkisinden söz edilebilecek olup iş yerindeki değişiklik ve yoğunluk gibi faktörler strese neden olabilecek faktörler olarak örnek gösterilebilir (Lazarus & Folkman, 1984).

1.3.6 Stresle Başa Çıkma

Başa çıkma, bireylerin stresli durumlarla yüzleştiklerinde, bu durumları aşmak için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çabaların bir ifadesidir (Erözkan, 2006). Değişim ve gelişim, modern hayatın doğal bir unsuru olup, bireyin uyum sağlamak için çaba göstermesi ve bu süreçte ortaya çıkan stresi ortadan kaldırmak yerine etkili bir şekilde yönetmesi gerekmektedir (Kaya, 2019).

Stephoe (1991), stresle başa çıkmayı problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki ana başlıkla ayırarak ifade eder. Problem/sorun odaklı başa çıkma, strese neden olan değişikliklere odaklanan bir yaklaşım olarak belirtilebilir. Duygu odaklı başa çıkma ise, stres etkenine neden olan faktörlerden çok, stresin neden olduğu duygu ve düşünce değişikliklerine odaklanmaktadır. Bireyler, kendilerini strese sokan durumlar karşısında bakış açılarını değiştirerek başa çıkmaya çalışmaktadır (Deniz & Yılmaz, 2006). Bu iki başa çıkma yöntemine bakıldığında stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkma yönteminin daha başarılı olduğu göze çarpmaktadır (Özel ve Karabulut, 2018).

Aydın (2016) stresle başa çıkmada kısa, orta ve uzun amaçlarını ifade etmiştir. Stresle başa çıkma kapsamında kısa amaçlar; stresin ana nedenini öğrenme ve stres ile baş etmede kural ve teknik öğrenme, orta amaçlar; zarar teşkil eden stresörlerin farkına varma ve etkili bir hayat tarzı meydana getirme, pozitif olan stresörlerin bilincinde olma, duygusal ve bedensel stres tepkileri üzerinde kontrolü sağlayabilme, yaşamın gidişatı üzerinde düzen kurma, stresi gerekli ortamlarda aktif hale getirme, uzun amaçlar; yüksek seviyede huzura sahip olma, hayatı düzenli ve sağlıklı yaşama, becerileri geliştirme olarak belirtilmiştir. (Aydın, 2016).

1.4 BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS)

Son dönemlerde Dünya’da farkındalığa ve farkındalıkla ilişkili pratiklere olan ilgi büyük ölçüde artmıştır. Son 15 yılda yapılan araştırmalarda da farkındalık, ya da “şu anki deneyimin farkında olmak ve bunu kabul etmek” üzerine odaklanılmıştır. Bilim adamları, klinisyenler, hekimler, eğiticiler, bireysel katılımcılar, askerler, kısacası tüm meslek dalları bu anlaşılır, güncel ve etkili uygulamanın önemini fark etmiş, kendi alanlarında da bu uygulamaya yer vermeye başlamışlardır (Ameli, 2016).

Siegel, Germer ve Olendzki (2009), bilinçli farkındalığı yeni bir durum olarak değil, bizi insan yapan şeyin bir parçası, yani tamamen bilinçli ve farkında olma yeteneği olarak ifade etmişlerdir. Bilinçli farkındalık (mindfulness), dikkatin ve farkındalığın anlık deneyimlenmesini ifade eder (Deniz, Erus & Büyükcebeci, 2017). Farkında olmak, bireyin fikirlerinden, düşüncelerinden ve hislerinden ayrılarak; fikir ve hislerini açıklık, merak ve şefkat hissiyle özümseyerek onları yargılamadan kabul edip şimdiki deneyimine katması olarak ifade edilir (Elkin, 2017). Bu kapsamda, Germer (2019) farkındalık kavramını, psikolojinin ve duygusal iyileşmenin temel unsuru olarak kabul edildiğini belirtmektedir. Farkındalık, kişinin davranışını etkili bir şekilde değiştirme becerisini (öz- düzenleme) ve benlik ile başkaları arasında kendine odaklı ihtiyaçları rahatlıkla karşılayabilen, olumlu sosyal özellikleri artıran, pozitif bir ilişki geliştiren, sistematik, zihinsel ve sonradan eğitim yoluyla öğrenilebilen bir yaşam biçimi stilidir (Vago ve Silbersweig, 2012).

Bilinçli farkındalık, çeşitli katmanları içeren geniş bir kavramdır. Dikkat, bilinçli farkındalığın bir bileşeni olup, çevremizdeki uyarıcılara odaklanma becerisini ifade eder. Niyetler ise dikkatin temelini oluşturan dinamik bir yapıya sahiptir (Atalay, 2019). Bu yaklaşımda tutum da önemli bir unsurdur. Deneyimlere karşı aldığımız tavırları içerir ve bilinçli farkındalığın önemli bir yönünü temsil eder (Kabat-Zinn, 1990). Günlük yaşamda karşılaştığımız çeşitli olaylara yönelik tutumumuz, bilinçli farkındalığın vurguladığı bir noktadır (Atalay, 2019).

Farkındalık temelli davranmak, bireyin günlük rutinlerini, aktivitelerini gerçekleştirdiği otomatik pilot yaklaşımından çok daha farklı bir yaşam biçimidir (Strosahl ve Robinson, 2017). Örneğin, herhangi bir işi yaparken ne zaman ve nerede olursanız olun ne yaptığınızın bilincinde ve farkında olmanız demektir. Farkındalık sayesinde genel olarak hissettiğimiz acılar azalır ve sağlık durumumuzda olumlu gelişmeler meydana gelir (Germer vd., 2005).

Dikkatini verme, dikkatini sürdürme ve farkında olma isteği tüm bireylerde aynı seviyede değildir (Brown ve Ryan, 2003). Herkes tarafından öğrenilebilir, geliştirilebilir ve uygulanabilir bir beceridir. Çoğu insan yaşadığı ana odaklanmaktansa geçmiş veya gelecekteki olaylarla meşguldür. Örneğin, depresyonda olan insanlar genellikle geçmiş hakkında pişmanlık, üzüntü veya suçluluk hissederler ve gelecekte korkarlar. Şimdiki andan uzaklaştıkça ıstırap artar (Nyanaponika, 2001). Bilinçli farkındalığın dikkat uygulamasında iki ana unsur mevcuttur; odaklanmış dikkat, açık izleme (Lutz vd., 2008).

Odaklanmış dikkat uygulaması esnasında, dikkat duyusal bir objeye odaklanır (genellikle nefes alma hissi), birey bunu kabul eder ve kabul ettikten sonra dikkat dağıtıcı fikir ve hislerden uzaklaşır. Genel olarak odaklanmış dikkat uygulamaları, kişinin hem zihinsel düşüncelerinin belirlenmesine hem de bu düşüncelerin meydana geldiği farkındalık alanını gözlemlemesine fayda sağlar (Vago ve Silbersweig, 2012). Açık izleme ise; zihin gerçek anlamda açık olması ve o an öğrenmenin, yaşam değişikliklerin gerçekleşmesinin mümkün olabileceği durumdur. Açık izleme, zihni ve enerjiyi eğitme ve yönetme becerisi kazandıran, anı anına zihni açık tutarak bilinçli yaşamayı sağlayan bir dikkat uygulamasıdır. Farkındalık uygulamasında bireyin bütün benliğini uygulama sürecine dâhil etmesi gerekmektedir (Kabat-Zinn, 2003).

Son yıllarda farkındalık ve meditasyon uygulamaları alanında birçok araştırma yapılmakta ve bu doğrultuda birçok yaklaşım ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşımlardan en etkili olanı Kentucky Üniversitesi'nden Ruth Bear ve arkadaşlarının yaptığı çalışmadır. Baer ve arkadaşları dikkat ve farkındalık üzerine gönüllü katılımcılara yaptıkları anketin sonucunda, farkındalık temelli yaşam biçiminin beş temel boyutu olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Baer vd., 2008). Bu beş temel boyut şu şekildedir: gözlem, tanımlama, mesafe koyma, kendini sevmek ve farkında olmaktır. Bu beş boyuta dair yapılan araştırmalar bilinçli farkındalıktaki daha üst düzey becerilerinin daha ileri duygusal zekâyla, öz duyarlılıkla ve yeni fırsatlara açık olmakla ilişkili olduğunu göstermektedir (Strosahl ve Robinson, 2017).

Farkındalık eğitimi; nefes farkındalığı, postür duruşu, yürüme, içsel vücut izlenimleri, düşünceler ve zihin durumu gibi birçok etkinliği içerisine almaktadır (Mindfulness Academy, 2021).

1.4.1 Bilinçli Farkındalığın Kökeni

Farkındalığın kökleri Budist ve meditatif geleneklere dayanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994). “Mindfulness” kelimesi, Budist öğretilerinin 2500 yıl önce ortaya çıkan Pali dilindeki “sati” kelimesinin İngilizce karşılığı olup sati sözcüğü farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamına gelmektedir (Bodhi, 2005; Germer, 2005). Burada yer alan hatırlama, geçmişte yaşananları hatırlama ve anıları kabul ederek dikkati şu ana yönlendirmeyi belirtmektedir (Özyeşil, 2011; Siegel vd., 2009). Farkındalığın, meditasyon ve yansıtıcı uygulamalarının kökeni ise Hindistan ve İran'daki tarih öncesi dini uygulamalara dayanmaktadır.

Budizm Dört Yüce Gerçek üzerine temellendirilmiş olup yaşamın temel özelliği olan acıyı anlamak ve bu acıdan kurtuluşa ulaşmanın yollarını gösterir (Germer, 2005). Bu “Dört Yüce Gerçek” şu şekildedir:

- a. Dukkha (Acı): Yaşamın temel özelliği acı olmakla birlikte değişim, ayrılık ve zorluklar yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır.
- b. Samudaya (Acıların Sebepleri): Cehalet, açgözlülük ve öfke: Acıların kökeni, cehalet, açgözlülük ve öfke gibi negatif duygular ve düşüncelerdir.
- c. Nirodha (Acıların Ortadan Kalkması): Acılar, cehalet, açgözlülük ve öfkenin azaltılması veya sebeplerin ortadan kaldırılmasıyla sona erer.
- d. Magga (Acıların Sonuçlanması İçin Yol): Acılardan kurtuluşun yolu, doğru anlayış, doğru niyet, doğru konuşma, doğru eylem, doğru yaşam, doğru çaba, doğru dikkat ve doğru meditasyon adımlarını içeren Sekiz Katlı Asil Yol'dur.

Bu dört temel noktadan da anlaşılacağı üzere Budizm'e göre, çektiğimiz acıyı kabul etmeye ve anlamaya çalıştığımızda, öncelikle acıya neyin sebep olduğunu bulabilir ve ondan kurtulabiliriz. Bu anlamda, psikoterapi ve Budizm ağrıyı azaltmak gibi ortak bir amacı paylaşmaktadır (Bodhi, 2005; Germer, 2005).

Bilinçli Farkındalık, kökenini Budizm ve doğu meditasyon geleneğinden alsa da günümüzde hiçbir din veya felsefi akımla bağlantılı olmayan, bilimsel olarak desteklenmiş bir anlayış olup bilinçli farkındalık temelli uygulamalar, dünya genelinde yaygın olarak benimsenmiş ve popüler hale gelmiştir (Atalay, 2019; Çatak & Ögel, 2010).

1.4.2 Bilinçli Farkındalık Uygulamaları ve Meditasyon

İnsanların tamamının doğuştan bir farkındalık kapasitesi vardır ve bu farkındalık kapasitesi, çeşitli farkındalık uygulamaları ve meditasyonlarla geliştirilebilmekte olup ancak bu durumun bir disiplin gerektirdiği belirtilmektedir (Ameli, 2016; Brown ve Ryan, 2003; Germer, 2005).

Siegel (2010) üç tür bilinçli farkındalık uygulaması tanımlamıştır. İlk olarak, "informal" yani günlük uygulamalar, günlük rutinimizi değiştirmeden ve özel bir zaman ayırmadan, günlük aktivitelerimizi farkındalıkla gerçekleştirmeyi içerir. Yemek yediğimizde, yürürken, araba

kullanırken veya çalışırken, o anın tamamen farkında olma pratiğidir. Bu, günlük yaşantımızın içinde bilinçli bir şekilde var olmayı içerir. İkinci olarak, "formal" uygulamalar, belli bir zaman, yer ve yöntemi olan daha yapılandırılmış pratiği içerir. Beden tarama, farkındalıkla nefes alma gibi belirli egzersizlere düzenli olarak odaklanmak bu kategoriye örnektir. Bu tür uygulamalar, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin bir parçası olarak kullanılır. Son olarak, "inziva" uygulaması, bireyin birkaç gün boyunca günlük rutinlerini farkındalıkla geçirmesini, belirli bir süre yapılandırılmış uygulamalara zaman ayırmasını ve başkalarıyla iletişimi ertelemesini içerir. Bu, derin bir farkındalık durumuna girmek ve kişisel gelişim için özel bir zaman ayırmak anlamına gelir.

Kabat-Zinn (1994) meditasyonun insanlar tarafından yanlış anlaşıldığını, meditasyonu bir rahatlama yolu ya da ulaşılması gereken özel bir durum olarak gördüklerini ve belli bir benlik düzeyi yaşamaları gerektiğini düşündüklerini söylemektedir. Ancak meditasyon, zihni tamamen boşaltmak veya herkes için geçerli olan belli bir yolu deneyimlemek anlamına gelmemektedir. Bunun yerine, zihnin ve düşüncelerin tam olarak oldukları yerde, tam şu anda oldukları yerde olmalarına izin vermekle ilgilidir. Meditasyon ve bilinçli farkındalık uygulamasının amacı, düşünmeyi durdurmak veya hoş olmayan ya da acı verici duygulardan kurtulmak değil, düşüncelerimizin farkına varmak, bunların sadece düşünce olduğunu ve bizimle ilgili tüm gerçekler olmadığını kabul etmek ve düşüncelerimizle arkadaş olmak olarak karşımıza çıkmaktadır (Atalay, 2018).

Meditasyon ve farkındalık uygulamalarının, stres düzeylerini ve duygusal tepkiselliği azaltırken, dikkati ve bilişsel esnekliği artırdığı bilinmektedir (Davis ve Hayes, 2011). Ameli (2016) ise mindfulness uygulamalarını "özbakım" olarak görmektedir. Lomas ve ark. (2017) araştırmasında, bilinçli farkındalık uygulamalarının eğitimcilerin performansı ve genel iyilik hali üzerindeki etkileri ele alınmış olup yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık uygulamalarının; iyilik halini, performansı, uyku kalitesini ve öz-şefkati artırdığı, aynı zamanda tükenmişlik, kaygı, depresyon gibi olumsuz duyguları azalttığı gözlemlenmiştir.

Farkındalık uygulamasının bir diğer faydası da duyguların insan olmanın doğal bir parçası olduğunu anlamaktır, bu da duyguların kabul edilmesini sağlar (Ameli, 2016). Farkındalık uygulamaları sayesinde duygularımızın nasıl ortaya çıktığını, bedende nasıl hissettirdiklerini anlayabilir ve duygularımızı yönetmek için adımlar atabiliriz (Atalay, 2018). Günlük

yaşamda düzenli ve tutarlı mindfulness uygulamaları, fiziksel ve zihinsel esenliği beraberinde getirmektedir.

1.4.3 Bilinçli Farkındalık Temelli Yaklaşımlar

Hayes (2016), bilinçli farkındalığın merkezde olduğu terapileri "üçüncü dalga bilişsel-davranışçı terapiler" olarak adlandırmakta ve bu terapilerin önceki nesil davranışsal ve bilişsel terapilere yeni bir form kazandırma ve yeniden sentezleme yeteneğine vurgu yapmaktadır. Meditasyon bağlamında farkındalığı geliştirmek için literatür de iki temel model mevcut olup bu modeller şu şekildedir:

Jon Kabat-Zinn tarafından 1980'li yılların başında oluşturulan Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (FTSAP), bilinçli farkındalık müdahaleleri arasında hem ilk geliştirilen hem de en yaygın kullanılanıdır (Kabat-Zinn, 1982). İkinci model ise depresyonun önlenmesi amacıyla geliştirilen Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (FTBT)'dir (Segal vd., 2002). Her iki modelin ortak amacı; acıyı azaltmak, olumlu duyguları geliştirmek ve yaşam kalitesini iyileştirmektir (Kabat-Zinn, 1990).

FTSAP uygulamalarında süreç genel anlamda stres azaltmayı amaçlayan Budist tekniklerin uyarlanmış bir halidir. Bu müdahale, 8 hafta süresince çeşitli farkındalık becerilerini geliştirmeye odaklanan yaklaşık 2 saatlik dersler ve bireylerin evde pratik yaparak bu becerileri geliştirmelerinden oluşmaktadır (Atalay, 2019). FTSAP uygulamalarında bedensel, ruhsal ve zihinsel uygulamalar mevcuttur. FTSAP uygulamaları şu şekildedir: beden taraması, mindful yoga, nefese odaklanma, nefes ve beden egzersizleri, oturma meditasyonu, mindful yürüyüş, şefkat meditasyonu, hoş giden ve gitmeyen anlar takvimi ve son olarak görme egzersizidir. Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programının birçok tıbbi, psikolojik ve davranışsal rahatsızlığın yanı sıra birçok psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik parametrelere, problemlere fayda ve çözüm sağladığı kanıtlanmıştır (Grossman vd., 2004).

FTBT, 1995 yılında Teasdale ve arkadaşları tarafından geliştirilen bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımda, bilinçli farkındalık eğitimi ile bilişsel terapinin ortak bir zeminde birleştirilmesi amaçlanmaktadır. FTBT'de, FTSAP sürecinin aynısıdır ve her iki programda grup müdahale programıdır. FTBT, FTSAP'a göre daha klinik ortamlarda ve klinisyenler tarafından uygulandığı için içeriğinde daha fazla teorik bilgi içermektedir (Atalay, 2019).

1.4.4 Bağımlılık İçin Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler

Gündelik hayatın vazgeçilmezleri arasına giren dijital teknolojiler, bireyleri psikolojik, fiziksel ve zihinsel açıdan hem olumlu hem de olumsuz etkiler. Dijital teknolojiler sık, kontrolsüz ve bilinçsizce kullanıldıkları zaman bireyde bağımlılık yapar ve bireyde dikkat dağınıklığı, odaklanamama gibi birçok sıkıntıya sebebiyet verir (Yengin, 2019). Türkçeye “bilinçli farkındalık” olarak çevrilen “mindfulness” yöntemi, teknoloji bağımlılığıyla mücadelede çok etkili bir stratejik yaklaşımdır (Ampofo, 2015).

Bir bireyin bağımlı olduktan sonra hareketleri bilinçli olmaktan uzaklaştığını ve bireyin hareketlerinin otomatik hale geldiğinden bahsedilebilir. Bilinçli farkındalık bireyi bağımlılığa götüren duygu ve düşünceleri tanımasını sağlar ve bağımlı davranışa dayanan otomatik davranışta bulunma yerine bireye farklı bir seçim şansı sunarak yaşam biçimini değiştirmesini sağlar (Alidina, 2017).

Bilinçli farkındalık eğitim ve uygulamaları ile bağımlı bireyler, kendi duygu durumları, düşünceleri, davranışları ve tepkileri üzerinde farkındalık sahibi olmaları sayesinde tedavi edilebilmekte ve bağımlılık seviyelerinde düşüşler gözlemlenmektedir (Yüksel, 2019).

Bilinçli farkındalık kapsamında, bağımlılıkta madde kullanımı nüksetmesini önlemek için Farkındalık Temelli Nüks Önleme programı mevcuttur (Bowen vd., 2010). Farkındalık eğitiminin bu çağdaş biçimi, yürüme, ayakta durma ve yemek yeme gibi sıradan aktiviteler yapılırken de uygulanabilmektedir (Kabat-Zinn, 1982).

FTSAP ve FTBT gibi ilk nesil farkındalık temelli terapilerden sonra modellenmiştir. Bağımlılık için Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler (MBI) çok haftalı programlar kapsamında yürütülmekte olup (yaklaşık 8 hafta süreli) genellikle grup terapisi formatında verilir. Her hafta, katılımcılara dikkatli nefes alma ve vücut taraması meditasyonları da dahil olmak üzere çeşitli farkındalık uygulamaları verilir. Uygulamalara eğitilmiş bir klinisyen rehberlik eder. Bu eğitim içi farkındalık uygulamaları, sonraki eğitim süreci de bilgilendirme amaçlı kullanılır ve ardından tipik olarak yeni psikoeğitim materyalleri sunulur. Oturumlar genellikle didaktik olarak tanıtılan farkındalık ilkelerini pekiştirmek için deneyimsel alıştırmalar içermektedir. Katılımcılara, formal ve informal farkındalık uygulamalarından oluşan terapötik ödevlerin yanı sıra, olumsuz etki gibi semptomları kendi kendine izleme ödevleri verilmektedir (Kabat-Zinn, 2003).

Psikoloji alanında yaşanan gelişmelere paralel olarak bağımlılıkla mücadelede farkındalık meditasyonu eğitimlerine olan ilgide artmıştır Standartlaştırılmış farkındalık eğitim programları, başlangıçta duygusal sıkıntıyı azaltmaya odaklanmış ve gerçekten de psikiyatrik bozukluklar ve semptomlar için farkındalık temelli müdahalelerin (MBI'ler) meta-analiz yoluyla etkili ve diğer aktif, tedavilerle karşılaştırılabilir olduğu kanıtlanmıştır (Goldberg, vd., 2018). Yapılan bilimsel araştırmalar neticesinde, MBI'ların alkol, kokain, nikotin ve teknoloji dâhil olmak üzere bir dizi bağımlılık yapan durumlar için önemli klinik faydalar sağlayabileceği tespit edilmiştir. Geleneksel sigara bırakma programlarına kıyasla bilinçli farkındalık yaklaşımlarının beş kat daha etkili olduğu yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır (Garland ve Howard, 2018). Bu kapsamda bilinçli farkındalık yaklaşımlarının bağımlılık kapsamında ciddi düzeyde etkisi olduğu belirtilebilir.

Yakın geçmişte, MBI'lar Farkındalığa Dayalı Nüks Önleme (MBRP) ve Farkındalık Odaklı İyileşme Geliştirme (MORE) gibi, bağımlılığı destekleyen mekanizmaları doğrudan ele almak için güncellenmiştir (Bowen, vd., 2010). Dikkat düzenleme ve pozitif etkiyi artırma üzerinde olumlu etkileri olan MBI'nin, farkındalık eğitimi ile duyu odaklı tekniklerle duyu-motor deneyimlerden alınan zevki artırılarak, pozitif duygular oluşturmakta ve bireylerin dikkat süreçleri güçlendirilmektedir (Ie, Ngnoumen & Langer, 2014). Mevcut MBI'lar, öğretilen dikkat uygulamaları, bu uygulamaların sunulma ve bilgi alma tarzı açısından diğer bağımlılıkla müdahale programlarından farklıdır. Örneğin; MBRP açık, direktif olmayan sorgulama yöntemi kullanılırken, MORE'de yüksek derecede pozitif olan yönlendirici bir yaklaşım kullanır (Wadlinger ve Isaacowitz, 2011).

Farkındalık eğitimi sayesinde birey, psikolojik veya fizyolojik yönden kendisini rahatsız eden durumların üstesinden gelebilir (Brewer vd., 2011). Bu sayede bireyler bilinçli farkındalık uygulamaları ile madde bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi bağımlılıklarla mücadelede ellerini güçlendirebilir (Ryan vd., 1995). Bağımlılık problemini çözmek için akıllı telefonun uygulamalarını kullanmak, dijital detoks uygulamak, standart davranışları değiştirmek, bilinçli farkındalığın genel kullanım alanları olarak ifade edilebilir. Hem resmi inziva yerleri hem de web sitesi yönergeleri olan dijital detoks programları popüler hale gelmektedir. Ayrıca mindfulness günümüzde, planlı dönemlerde telefonu kapatarak, bildirimleri kapatarak, uygulama sayısını sınırlayarak, teknolojik kullanımını yönetmeye yönelik bir yaklaşım olarak gündeme gelmektedir.

Davranış değişikliği süreci, kısmen, bilinçli farkındalık uygulamasının beyni nöroplastisite yoluyla yeniden şekillendirmesini sağlayarak gerçekleşir. Beyinde nöroplastisite yoluyla meydana gelen değişiklikler incelendiğinde, akıllı telefon kullanımı beyni zorlayacaktır ancak mindfulnes özelliği sayesinde beyin bunun üstesinden gelebilecektir (Hölzel vd., 2011). Garland ve ark. (2010) farkındalık merkezli düzenleme modelinin, farkındalık temelli müdahalelerde, üst bilişsel dikkati ortadan kaldırarak “yukarıdan aşağıya” bir beyin ağı içinde işlevsel bağlantıyı artırması sonucunda, bağımlılığı destekleyen özlemi, olumsuz duygu durumlarını ve otomatik alışkanlık davranışlarını iyileştirdiğini öne sürmektedir. Bu işlevsel bağlantı, bireylerde bağımlılık yapan dürtüleri kendi kendine düzenlemelerine ve sağlıklı olmalarına imkân sağlayarak, hedef odaklı davranışı desteklemek için ödöl süreçlerini yeniden yapılandırmalarına izin vermektedir (Garland, Hanley & Howard 2010).

Lazar ve diğerleri (2005) yılında yaptıkları çalışmada, iç gözlem ve dikkatin birleşimiyle beyin alanlarının meditasyon pratikleriyle genişlediğini belirtmişleridir. Davidson ve diğerleri (2003) yılında yaptıkları çalışmada, sekiz haftalık farkındalık eğitimi sonucunda, beyindeki sol prefrontal kortekte etkinliğinin arttığını ifade etmişleridir. Sol prefrontal korteks olumlu duygularla ilişkilidir. Bilimsel çalışmalardan çıkan bulgular, meditasyonun zihin eğitiminin beyin sinir mekanizmalarını iyileştirdiğini göstermektedir (Begley, 2007). Bu çerçevede yapılan araştırmaların meditasyonun zihinsel süreçte değişikliğe neden olduğunu beynin özel alanlarını etkinleştirdiğini göstermektedir (Simon, 2007).

Son 10 yılda, bağımlılık davranışını destekleyen mekanizmaların belirlenmesinde önemli ilerlemeler sağlanmışır. Yapılan çalışmalar bağımlılığı; motivasyon ve haz alma, alışkanlık davranışı ve yürütme işlevini yöneten sinir devrelerindeki düzensizlik tarafından desteklenen bir zorlayıcı madde kullanımı döngüsü olarak kabul edildiğini göstermektedir (Koob ve Volkow, 2016). Bilinçli farkındalık seviyeleri yüksek olan bireylerin, bilinçli farkındalık seviyesi düşük olan bireylere göre daha fazla kendi duygu durumlarını fark ettikleri ve anda kalıp davranışlarını kontrol ettikleri gözlemlenmiştir (Broderick & Metz, 2009).

Bağımlılık odaklı bir yaşam biçiminden sağlıklı bir yaşam biçimine geçiş, bilinçli farkındalıkta iyileşme modelinin ayrılmaz bir parçası olarak ifade edilebilir. Yapılan çalışmalarda farkındalık, yalnızca bağımlılığın nüksetmesini önlemek için sınırlı müdahaleleri olan bir teknik olarak değil, aynı zamanda bağımlılığın iyileşmesini

destekleyen uzun vadeli, devamlılık arz eden bir sağlık davranışı (Teasdale, Segal & Williams, 1995) olarak da incelenmelidir. Uzun süreli kalıcı etkiler elde etmek ve bağımlılık iyileşmesini sürdürmek için farkındalığın neredeyse her gün sürekli olarak uygulanması gerekmektedir (Jacobson ve Greenley, 2001).

1.5 BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ALGILANAN STRES İLE İLGİLİ ÇALIşMALAR

Kişilerin öznel olarak algıladıkları stres, birtakım faktörlerden olumlu ya da olumsuz olarak etkilenebilir (Arslan, 2018). Bilinçli farkındalık stres ve stres ile başa çıkmayı etkileyen önemli faktörlerden birisidir (Kabat-Zinn, 2009).

Stres ve bilinçli farkındalık ile ilgili literatür incelendiğinde Shapiro ve arkadaşlarının (2007) stres azaltmaya dönük bilinçli farkındalık temelli müdahaleleri kullandıkları çalışmalarında bu müdahalelerin psikolojik iyiliğe, ruhsal ve fiziksel sağlığa olumlu etki ettiği ortaya çıkmıştır. Türkiye’de yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık arttıkça algılanan stres ve depresyonun azaldığı tespit edilmiştir (Arslan, 2018). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise bilinçli farkındalığın hem doğrudan hem de ruminasyon ve olumsuz duygudurum düzenlemenin aracılık etmesi ile algılanan stresi anlamlı şekilde etkilediği gözlenmiştir (Önder ve Utkan, 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye duygusal zekânın aracılık ettiği görölmüştür. Bilinçli farkındalıkları artan öğrencilerin duygusal zekaları yükselebilmekte ve buna bağlı olarak psikolojik iyi oluşları kuvvetlenebilmektedir (Deniz vd., 2017).

Kabat Zinn (2009) tarafından geliştirilen farkındalık temelli stres azaltma programlarının sağlık alanında kullanımı giderek yaygınlaşmıştır. Farkındalık temelli programların psikolojik iyiliği artırdığı (Astin, 1997), psikolojik rahatsızlıkları hafifletip nüksünü önlediği (Duncan ve Bardacke, 2010), kişilerin bağışıklığını kuvvetlendirdiği (Davidson vd., 2003) görölmüştür. Bilinçli farkındalık temelli terapi programının kullanıldığı yarı deneysel bir çalışmada ise programın üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri üzerine etkisi incelenmiş olup programın öğrencilerin stres düzeyini azalttığı sonucuna varılmıştır (Demir ve Demir, 2018). Gebelerle yapılan bir çalışmada gebelerin bilinçli farkındalık puanları yükseldikçe anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin düştüğu görölmüştür (Yüksel vd., 2020).

Şizofreni tanısı almış bireyler üzerinde yürütülen bir çalışmada ise farkındalık temelli stres azaltma ile psikoeğitim uygulaması karşılaştırılmış olup farkındalık temelli stres azaltma programı kullanılan grupta umut, psikolojik iyi oluş ve işlevsel iyileşme düzeyinde gözlenen artışın psikoeğitim grubundan anlamlı düzeyde daha fazla olduğu görülmüştür (Özdemir, 2020). Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının kullanıldığı bir çalışmada katılımcıların program sonrası bilinçli farkındalık seviyelerinde artış gözlemlenirken algılanan stres seviyelerinde düşüşe rastlanmıştır (Carmody ve Baer, 2008). Ülev ise (2014) yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin artışının depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin azalmasında etkili olduğunu göstermiştir.

Fibromiyalji gibi psikosomatik semptomları olan kişilerle yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık terapisi uygulanan kişilerin semptomlarında düzelme görülmüş ve bu düzelme takip eden 15 ay içerisinde de devam etmiştir (Fjorback, 2012). Demans hastalarının bakım verenleri ile yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık temelli stres azaltmanın en azından kısa vadede bakım verenlerin depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltacağı görülmüştür (Liu vd., 2017). Kore’de hemşirelik öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyini azalttığı, bilinçli farkındalık düzeylerini ise artırdığı gözlenmiştir (Song ve Lindquist, 2015).

1.6 DİJİTAL BAĞIMLILIK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Teknoloji bağımlılığı ile mücadelede mindfulness yöntemi oldukça etkilidir (Ampofo, 2015; Williams ve Kraft, 2012). Bu sebeple literatürde dijital bağımlılık türleri ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi farklı açılardan inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Şehidoğlu (2014) tarafından 15-17 yaş arası ergenlerde zeka ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada, bu çalışmanın sonuçları zeka artışı ile internet bağımlılığı arasında ters orantılı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dönmez (2018), 12-55 yaş arası bir örnekleme online oyun bağımlılığı, mindfulness ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve mindfulness arttıkça online oyun bağımlılığının azaldığını ve yaşam doyumunun arttığını bulmuştur. Öte yandan bilinçli

farkındalığın oyun bağımlılığı ile yaşam doyumu üzerinde belli seviyede bir aracı rolü olduğunu ortaya koymuştur.

Kim ve arkadaşlarının (2018) yılında yaptıkları çalışmada hem genç hem de yaşlı yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışma sonuçlarına göre, dikkatsiz davranışların (mindlessness); akıllı telefon kullanımı ve sağlık sonuçları üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu vurgulamaktadırlar. Dikkatsizliğin, sosyal medya da harcanan saatleri önemli ölçüde artırdığı ve bunun sonucunda psikolojik sorunlarını önemli ölçüde artırdığı ve yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürdüğü ortaya koyulmuştur. Bu araştırmaya göre dikkatsizlik bireyleri akıllı cep telefonu kullanmaya iten çevresel bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Artan kullanım, fiziksel sağlık sorunlarına ve sosyal kaygıya bağlı psikolojik sorunlara ve sosyal yalnızlığa yol açmaktadır. Akıllı telefondaki olumsuz faaliyetlere harcanan zaman, bireyleri gerçek dünyadaki sosyal etkileşimlerinden mahrum bırakmaktadır. Bu araştırmada ayrıca ergenlerin yetişkin bireylere nazaran teknolojik bağımlılık karşısında daha savunmasız olduklarını göstermektedir.

Keskin (2019) tarafından ilköğretim öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı seviyeleriyle psikolojik sağlamlık düzeyleri ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırma neticesine göre; dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlamlılık arasında olumsuz yönde orta seviyede bir ilişkinin söz konusu olduğu görülmüştür.

Karadağ ve Akçınar'ın (2019) 18-26 yaş arası üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı, aile tutumları ve düşünme düzeyi ile depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve somatizasyon semptomları arasında yordayıcı ilişkilerin saptanması için gerçekleştirmiş olduğu araştırma neticesine göre; kişilerin psikolojik belirtileri ile bilinçli farkındalık seviyelerinin sosyal medya bağımlılığı ile anlam ifade edecek şekilde aracı bir rolü olduğu ve bilinçli farkındalık seviyesi yükseldikçe psikolojik semptom ile sosyal medya bağımlılığının düştüğü belirlenmiştir. Öte yandan bu çalışma uyarınca; kişiler anda kaldıkça, kendi duygu ile düşüncelerinin bilincinde oldukça sorunların etkisinin düştüğü saptanmıştır.

Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, bilinçli farkındalığın dijital bağımlılık türleri içerisinde davranışsal bağımlılık seviyelerini azaltmada önemli bir müdahale yöntemi olduğu ortaya çıkmaktadır.

1.7 ALGILANAN STRES VE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Yapılan çalışmalarda stresin davranışsal bir bağımlılık olarak ele alınan cep telefonu bağımlılığını güç bir biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmış olup stres algı düzeyleri yüksek olan bireylerin cep telefonu ve dijital oyun bağımlılığına daha yatkın olduklarını göstermektedir (Wang vd., 2014; Bueso vd., 2018; Kuss ve Griffiths, 2012)

İtalya’da 2019 yılında yapılan bir araştırmada internette oyun oynama bozukluğu ve algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda internette oyun oynama bozukluğu ve algılanan stres arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan algılanan stres düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere nazaran internette oyun oynama bozukluğu şiddetine daha duyarlı olduğu bulgusu, önceki bulguları desteklemekte ve strese karşı bireysel savunmasızlığın internette oyun oynama bozukluğu şiddeti ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu düşündürmektedir (Liu, vd., 2009).

Rajab ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada, Suudi Arabistan’ın Al-Qassim bölgesindeki okul öğrencileri arasında oyun bağımlılığının yaygınlığını belirlemeyi ve bu bağımlılığın stresle olan ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma, toplam 2675 öğrenciyi içeren kesitsel bir anket üzerine kurulmuştur. Suudi gençler arasında (10-19 yaş) oyun bağımlılığının stresle güçlü bir ilişkisi olduğu ve bu bulguların, gençler arasındaki dijital bağımlılık ile stres arasındaki ilişkiyi anlamak için önemli bir katkı sağladığı belirtilebilmektedir. Bu durum, gençler arasında sağlıklı dijital alışkanlıkların teşvik edilmesi ve stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi gerekliliğini vurgulamaktadır.

2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Üniversite öğrencilerinin dijital oyunları, gerçek hayatla bütünleştirdikleri ve bu oyunların gerçek dünya sorunlarının çözümünde yol gösterici olduğuna inandıkları bilinmektedir (Yalçın & Bertiz, 2019). Özellikle akademik ve sosyal yaşamın dinamiğini oluşturan genç yaş grubunda bulunan üniversite öğrencileri üzerinde bu düşünce yapılarının tehdit oluşturduğu belirtilebilir. Dijital oyunlara ayrılan süre içinde akademik ve sosyal yaşamın parçası olan gençlerin hem kaybedilmiş bir potansiyel hem de fiziksel ve zihinsel sağlığı tehdit altında olan bireylerdir (Tanrıverdi & Yekelenga, 2019). Bu nedenle dijital oyun bağımlılığı ve algılanan stres konusunda yapılacak bilimsel araştırmaların toplum için fayda sağlayacak olan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere yardım etmede oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar doğrultusunda bilinçli farkındalığın davranışsal bağımlılıklar ve stres yönetimi konusunda sağladığı faydalar (Chiesa ve Serretti, 2014) bu konunun dijital oyun bağımlılığı alanında da çalışılması gerektiğini göstermektedir. Bu alanda yapılan bilimsel araştırmaların oldukça sınırlı olması nedeniyle araştırmadan elde edilen bulguların ilgili literatüre katkı sunacaktır. Bununla birlikte bu değişkenleri bir arada araştırmak oldukça önemlidir. Yukarıda anlatılanlar doğrultusunda bu çalışma 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık düzeyinin aracılık rolünü anlamayı amaçlamaktadır.

2.1 ARAŞTIRMANIN PROBLEM VE HIPOTEZLERİ

Problem 1: Üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık düzeyinin aracı rolü var mıdır?

H1: Üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve dijital oyun bağımlılığı arasında olumlu ilişki vardır.

H2: Üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında olumsuz ilişki vardır.

H3: Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ve dijital oyun bağımlılığı arasında olumsuz bir ilişki vardır.

H4: Üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki olumlu ilişkide bilinçli farkındalık düzeyi aracı etki gösterecektir.



3.YÖNTEM

3.1 ÖRNEKLEM

Araştırmaya katılanlar İstanbul’da lisans düzeyinde üniversitede okuyan (Altınbaş Üniversitesi, Haliç Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, Marmara Üniversitesi) 554 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların 250’si erkek (%45,1), 304’ü (%54,9) kadındır. Katılımcıların yaş aralığı 18-25 yaş arasında ve %35,7’sinin 20-21 yaş aralığında olduğu görülmüştür. Katılımcılardan 159 kişi (%28,7) Altınbaş Üniversitesinden olan öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin 260’ı (%46,9) 1. Sınıf öğrencisi olmakla birlikte, 448’inin (%80,9) algılanan gelir düzeyinin orta ve 227’sinin (%41) bazen dijital oyun oynadığı görülmüştür. Katılımcılar hakkında daha detaylı bilgiler Tablo 3.1’de yer almaktadır.

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı.

Sosyo-Demografik Veriler		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	250	45,1
	Kadın	304	54,9
Yaş	18-19 yaş	212	38,3
	20-21 yaş	198	35,7
	22-23 yaş	109	19,7
	24-25 yaş	35	6,3
Üniversite	Altınbaş Üniversitesi	159	28,7
	Haliç Üniversitesi	99	17,9
	İstanbul Üniversitesi	157	28,3
	Marmara Üniversitesi	139	25,1
Sınıf	1.sınıf	260	46,9
	2.sınıf	86	15,5
	3.sınıf	93	16,8
	4.sınıf	80	14,4
	Hazırlık sınıfı	35	6,3
Aile Gelir Düzeyi	Düşük	60	10,8
	Orta	448	80,9
	Yüksek	46	8,3
Ne Sıklıkla Dijital Oyun Oynarsınız?	Hiçbir zaman	80	14,4
	Neredeyse hiçbir zaman	137	24,7

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı (Tablo Devamı).

Bazen	227	41,0
Oldukça sık	75	13,5
Çok sık	35	6,3
Total	554	100,0

3.2 ÖLÇÜM ARAÇLARI

Araştırmada geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış toplamda üç ölçüm aracı kullanılmıştır. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığını ölçmek için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği; algılanan streslerini ölçmek için Algılanan Stres Ölçeği; bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Literatürde, alfa katsayısının 0.60 ile 0.80 arasında olmasının ölçeğin güvenilirliğini doğruladığı belirtilmektedir. Bu çerçevede bu araştırma için kullanılan ölçeklerin güvenilirlikleri değerlendirildiğinde; tamamının yüksek derecede güvenilir olduğu belirtilebilir (Tablo 3.2).

Tablo 3.2: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Güvenirlik Analizleri.

Ölçekler	Cronbach's Alpha	n
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	,939	21
Algılanan Stres Ölçeği	,829	14
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	,873	15

3.2.1 Katılımcı Bilgi Formu

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan beliren yetişkinlik dönemindeki (18-25 yaş) üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan katılımcı bilgi formunda 7 çoktan seçmeli soru bulunmaktadır (Ek A).

3.2.2 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Hazar ve Hazar (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığını ölçmek için geliştirilmiş olup ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Üç faktörden ve 21 maddeden oluşan ölçek 5'li likert türündedir. Katılımcılar; 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ile 5 (Tamamen Katılıyorum) arasındaki seçeneklerle cevap verebilmektedir. (Ek B).

Ölçeğin faktörlerine bakıldığında birinci faktör “Aşırı Odaklanma ve Erteleme” olarak adlandırılmıştır. Uyarlama çalışmaları sonucunda bu faktöre ait güvenilirlik katsayısı cronbach alpha ,76 olarak tespit edilmiştir. 6 maddeden oluşan ikinci faktör “Çatışma, Yoksunluk ve Arayış” olarak adlandırılmıştır. Bu faktöre ait cronbach alpha ,78 olarak tespit edilmiştir. 4 maddeden oluşan üçüncü faktör “Duygu Değişimi ve Dalma” olarak adlandırılmıştır. Bu faktöre ait cronbach alpha ,76 olarak tespit edilmiştir.

Ölçeğin tamamına ait cronbach alpha değerinin ,95 olarak bulunması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Lemmens ve diğerleri (2009) yedi kriter altında oyun bağımlılığını değerlendirmiş ve DSM IV’te yer alan bağımlılık kriterlerini baz almıştır. Hazar ve Hazar (2019), bu yedi kriteri 3 faktör altında toplamıştır. Ölçek araştırmacısı tarafından yapılan bilgilendirme doğrultusunda analizlerin ölçek toplam puanı üzerinden gerçekleştirilebileceğini belirtmesi üzerine ilgili ölçek bu araştırma için toplam puan üzerinden, ölçek alt boyutları incelenmeden yapılmıştır.

3.2.3 Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Eskin ve ark. (2013) tarafından türkçeye uyarlanmış olup ilgili ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu ortaya konmuştur. Ölçeğin tamamına ait Cronbach Alfa değeri .84 olarak hesaplanmıştır. ASÖ bireyin hayatındaki bazı durumların ne düzeyde stresli algılandığını ölçmek için oluşturulmuştur. Katılımcılar 5’li Likert tipi ölçekte “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (5)” düzeyleri arasındaki seçeneklere cevap verebilmektedir. 7 tane olumlu ifade içeren madde tersten puanlanmaktadır. ASÖ’nün 14, 10 ve 4 maddelik üç formu bulunmaktadır. Bu formların geçerlilik ve güvenilirlikleri test edilmiştir. ASÖ maddeleri Ek-1 de gösterilmektedir. ASÖ-14’e ait puanlar 0-56 arasında, ASÖ-10’a ait puanlar 0-40 ve ASÖ-4’e ait puanlar ise 0-16 arasında değişmektedir. Bu araştırma için 14 maddeden oluşan ASÖ-14 kullanılmış olup, yüksek puan kişinin stres algısının yüksekliğini göstermektedir (Ek C). İlgili ölçeğin öz-yeterlik ve stres algısı olmak üzere iki alt boyutu olup ölçek araştırmacısı tarafından yapılan bilgilendirme doğrultusunda analizlerin ölçek toplam puanı üzerinden gerçekleştirilmesinde bir problem olmaması sebebi ile analizler ölçek toplam puanı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

3.2.4 Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye uyarlanması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Bu 15 maddelik ölçek günlük yaşamın anlık deneyimlerinin farkındalığı ve bu deneyimlere karşı dikkat eğilimini ölçmektedir. 6'lı Likert tipindeki ölçekten alınan yüksek puan bilinçli farkındalığın yüksek bir düzeyde olduğunu gösterir. Bu ölçeğin dil eşdeğerliğini sınamak amacıyla İngilizceden Türkçeye ve Türkçeden İngilizceye çeviriler İngilizce öğretmenliği anabilim dalındaki öğrenciler tarafından yapılmıştır. Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki puanlar pozitif ve anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. ($r = .95$, $p < .001$; $r = .96$, $p < .001$). Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucu uygulanan uyum istatistikleri ($\chi^2 = 187.811$ ($sd = 90$, $p < .01$), ($\chi^2/sd = 2.086$) tek boyutlu modeli doğrular ve uygun bir iyiliğe sahiptir. Ölçeğin Türkçe formunun uyum istatistikleri (RMSEA = .06, standardize edilmiş RMS = .06, GFI = .93 ve AGFI = .91) modeli tek boyutlu olarak nitelendirilebilir. BİFÖ'nün Türkçe formu ile orijinal formu için uyum istatistikleri benzer olarak bulunmuştur. Ölçek için uygulanan madde toplam korelasyonu ölçeğin tüm maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki görülmektedir. Madde faktör yükleri her bir madde için .48 ve .81 arasında değişkenlik göstermektedir. Güvenirlik analizi için BİFÖ'nün iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha .80 ve test-tekrar test korelasyonu .86 olarak tespit edilmiştir (Ek D).

4. İŞLEM

Araştırma kapsamında öncelikle ilgili üniversitelerden veri toplamak için etik izinler alınmış olup akabinde Altınbaş Üniversitesi, Haliç Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa ve Marmara Üniversitesi'nden akademisyenler ile iletişime geçilmiştir. Bu kapsamda ilgili üniversiteler araştırmacı tarafından ziyaret edilmiş, rastgele seçilen fakülte ve bölüm derslerine araştırmacı canlı olarak katılmıştır. Google Forms anketine ulaşmak için oluşturulan QR kodu sınıf tahtasına yansıtılarak, Google Forms aracılığıyla üniversite öğrencilerinden veri toplanmıştır. Bu kapsamda araştırmacı, araştırmanın amacı hakkında katılımcıları bilgilendirilmiş olup araştırma içerisinde yer alan soruların doğru veya yanlış cevabı bulunmadığını ve yürütülen bu çalışmanın bilimsel bir amaçla yapılmakta olduğu belirtilmiştir. Çalışmadan güvenilir sonuçlar elde edilmesi açısından sorulara mümkün olduğu kadar gerçek fikirlerini yansıtan ve içten cevaplar verilmesinin önemli olduğu vurgulanmış olup araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiştir. Yapılan araştırmanın süresi ve gizliliği konusunda da katılımcılar bilgilendirilmiştir.

5. BULGULAR

Bu araştırmanın amacı 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık düzeyinin aracı rolünü incelemektir.

5.1 TANIMLAYICI BULGULAR

Tablo 5.1: Normal Dağılım Analizleri.

			Tests of Normality					
			Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
			Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)			,113	554	,200	,919	554	,015
Algılanan	Stres	Ölçeği (Toplam)	,067	554	,200	,992	554	,672
Bilinçli	Farkındalık	Ölçeği (Toplam)	,044	554	,190	,997	554	,531

Araştırma katılımcılarının demografik verileri kapsamında kategorik sorulara verdikleri cevaplara frekans analiz uygulanmış, verilerin dağılımı “n” ve “%” olarak tablolarda verilmiştir. Sonrasında, demografik veriler kapsamında **Dijital Oyun Bağımlılığı, Algılanan Stres Algısı ve Bilinçli Farkındalık** ölçeklerinin farklılık gösterip göstermediği anlamlılık testleri ile analiz edilmiştir. Hangi analizin kullanılacağına karar vermeden önce, verilerin normal dağılıma uyup uymadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk sınamaları ile değerlendirilmiştir. Diğer bir yandan, verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış olup -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu gözlenmiştir (Tablo 5.1). Normal dağılıma uyan verilerin; analizi için ikili grup karşılaştırmalarında Bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. İkidenden fazla grubun karşılaştırılmasında ise ANOVA kullanılmıştır. Anlamlı çıkan analizlerde hangi gruplar arasında fark olduğunun belirlenmesi için Levene testi sonuçlarına göre Hochberg’s GT2 post-hoc analizi uygulanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmanın bu bölümdeki analizinde SPSS v23 istatistik programı kullanılmıştır. Dijital oyun bağımlılığı ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolü ise Yapısal Eşitlik Modellemesi ile analiz edilmiştir. Bu kapsamda, Amos v21 istatistik

programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler Cronbach's Alpha kat sayısı ile değerlendirilmiş olup ileri düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5.1).

Tablo 5.2: Cinsiyete Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

	Cinsiyet	n	Ort.	Sd.	t	p*
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	Erkek	250	43,67	16,172	7,355	,000
	Kadın	304	34,85	12,020		

Araştırmanın tanımlayıcı bulguları kapsamında cinsiyete göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p=0.000$). Erkeklerin kadınlara göre dijital oyun bağımlılık puanları daha yüksek bulunmuştur (Tablo 5.2).

Tablo 5.3: Üniversiteye Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

	Üniversite	n	Ort.	Sd.	f	p*
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	Altınbaş Üniversitesi	159	39,01	15,789	,362	,781
	Haliç Üniversitesi	99	37,68	13,276		
	İstanbul Üniversitesi	157	39,59	14,170		
	Marmara Üniversitesi	139	38,60	15,073		

Üniversiteye göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Sonuçlara göre, dijital oyun bağımlılığının üniversite değişkeni açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 5.3).

Tablo 5.4: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

	Gelir	n	Ort.	Sd.	f	p*
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	Düşük	60	43,12	17,210	3,519	,030**
	Orta	448	38,07	14,117		
	Yüksek	46	40,63	15,991		

Algılanan gelir düzeyine göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği değerlendirildiğinde; dijital oyun bağımlılığı ölçeğinde ($p=0.030$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p<0.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Levene testi değerlendirilerek Hochberg's GT2 post hoc analizleri uygulanmıştır. Gelir düzeyi düşük olanların orta düzeyde olanlara göre dijital oyun bağımlılıklarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Tablo 5.4).

Tablo 5.5: Cinsiyete Göre Algılanan Stres Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

	Cinsiyet	n	Ort.	Sd.	t	p*
Algılanan Stres Ölçeği (Toplam)	Erkek	250	40,27	7,287	-6,571	,000
	Kadın	304	44,33	7,188		

Cinsiyete göre algılanan stres ölçeği değerlendirildiğinde; algılanan stres ölçeğinde ($p=0.000$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p<0.05$). Kadınların erkeklere göre algılanan stres düzeyleri puanları daha yüksek bulunmuştur (Tablo 5.5).

Tablo 5.6: Üniversiteye Göre Algılanan Stres Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

	Üniversite	n	Ort.	Sd.	f	p*
Algılanan Stres Ölçeği (Toplam)	Altınbaş Üniversitesi	159	42,92	8,305	1,109	,345
	Haliç Üniversitesi	99	42,15	6,497		
	İstanbul Üniversitesi	157	41,73	7,115		
	Marmara Üniversitesi	139	43,12	7,623		

*ANOVA

Üniversiteye göre algılanan stres ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Sonuçlara göre, Tablo 5.6'da algılanan stres düzeyinin üniversite değişkeni açısından farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.7: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Algılanan Stres Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

	Gelir	n	Ort.	Sd.	f	p*
Algılanan Stres Ölçeği (Toplam)	Düşük	60	43,77	7,195	4,380	,013**
	Orta	448	42,62	7,375		
	Yüksek	46	39,61	8,541		

Gelir düzeyine göre algılanan stres ölçeği değerlendirildiğinde; algılanan stres ölçeğinde ($p=0.013$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p<0.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Levene testi yapılmış olup Hochberg's GT2 post hoc analizleri uygulanmıştır. Algılanan gelir düzeyi düşük olanların, yüksek gelirli gruba göre algılanan stres düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Tablo 5.7).

Tablo 5.8: Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

	Cinsiyet	n	Ort.	Sd.	t	p*
Bilinçli Farkındalık	Erkek	250	56,04	12,751	2,957	,003
	Kadın	304	52,82	12,735		

Cinsiyete göre bilinçli farkındalık ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p=0.003$). Erkeklerin, kadınlara kıyasla bilinçli farkındalık düzeyinin daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir (Tablo 5.8).

Tablo 5.9: Üniversiteye Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

	Üniversite	n	Ort.	Sd.	f	p*
Bilinçli Farkındalık	Altınbaş Üniversitesi	159	55,14	13,952	,445	,721
	Haliç Üniversitesi	99	53,34	12,449		
	İstanbul Üniversitesi	157	54,27	11,851		
	Marmara Üniversitesi	139	53,94	12,902		

Üniversiteye göre bilinçli farkındalık ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Sonuçlara göre, bilinçli farkındalık düzeyinin üniversite değişkeni açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 5.9).

Tablo 5.10: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

	Gelir	n	Ort.	Sd.	f	p*
Bilinçli Farkındalık	Düşük	60	52,13	11,616	1,735	,177
	Orta	448	54,30	12,503		
	Yüksek	46	56,80	16,755		

Algılanan gelir düzeyine göre bilinçli farkındalık ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Sonuçlar doğrultusunda, bilinçli farkındalık düzeyinin gelir değişkeni açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 5.10).

5.2 AMACA YÖNELİK BULGULAR

Araştırmanın hipotezinin “Üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki olumlu ilişkide bilinçli farkındalık düzeyi aracı etki gösterecektir” sınanması doğrultusunda gerçekleştirilmiş analizler bu kısımda belirtilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık düzeyinin aracılık rolünün değerlendirildiği analiz sonucunda ölçeklerin anlamlılık düzeyi ve regresyon katsayıları geçerli bulunmuştur.

Yapısal Eşitlik Modeli çerçevesinde yapılan analizlerde anlamlı olmayan değerlerin bulunmadığı, uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir olduğu ve modelin geçerli olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5.11).

Tablo 5.11: Modele İlişkin Uyum İndeks Değerleri.

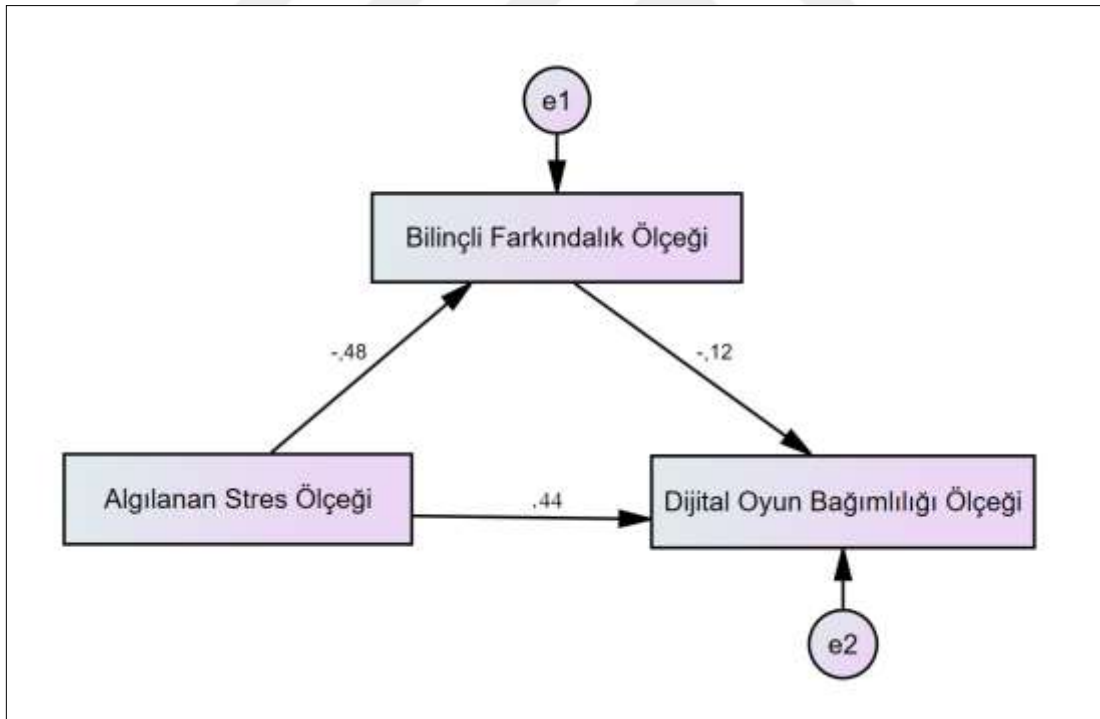
	Uyum İndeksleri	Uygulama Sonuçları	İyi Uyum	Kabul Edilebilir	Sonuç
X²/sd	Ki-Kare/Serbestlik Derecesi	3.092	<3	$3 < (X^2/df) < 5$	İyi Uyum
RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşımın Hata Karekökü Ortalaması)	0.59	<0,05	<0,08	Kabul Edilebilir
CFI	Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)	0.932	>0,95	>0,90	Kabul Edilebilir
GFI	Goodness of Fit Index (Uyum İyiliği İndeksi)	0.956	>0,90	>0,85	İyi Uyum
AGFI	Adjusted Goodness of Fit Index (Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi)	0.901	>0,90	>0,80	İyi Uyum

Kaynak: Jöreskog ve Sörbom, 1984; Meydan ve Şeşen, 2011

Tablo 5.12: Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki Etkileşimin Değerlendirilmesi.

			Standardize Regresyon Katsayısı (β)	Kritik Oran (C.R.)	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	<---	Algılanan Stres	,440	7,843	,002
Bilinçli Farkındalık	<---	Algılanan Stres	-,483	-12,981	,000
Dijital Oyun Bağımlılığı	<---	Bilinçli Farkındalık	-,124	-2,575	,010

Araştırmanın amacı çerçevesinde üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve dijital oyun bağımlılığı arasında olumlu bir ilişki, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasında olumsuz bir ilişki, üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında olumsuz bir ilişki, beklenmektedir. Algılanan stresin dijital oyun bağımlılığının ve bilinçli farkındalık üzerine etkisi değerlendirildiğinde; algılanan stres dijital oyun bağımlılığı düzeyini ($\beta = ,440$ %95 GA, $p = ,002$) pozitif olarak etkilemektedir. Bir birim algılanan stres arttığında, dijital oyun bağımlılığı düzeyi %44 oranında artacaktır (Tablo 5.12). Bilinçli farkındalık ise dijital oyun bağımlılık düzeyini ($\beta = -,124$ %95 GA, $p = ,010$) negatif olarak etkilemektedir. Bir birim bilinçli farkındalık düzeyi arttığında, dijital oyun bağımlılığı %12,4 oranında azalacaktır (Tablo 5.12). Yapılan analiz sonucunda algılanan stres ise bilinçli farkındalığı negatif yönde etkilemektedir ($\beta = -,483$ %95 GA, $p = ,000$). Bir birim algılanan stres arttığında, bilinçli farkındalığın %48,3 oranında azalacağı belirlenmiştir (Tablo 5.12). Bu bağlamda değişkenler arasındaki ilişkilerin aracılık rolünün incelenmesi için beklenen şekilde olduğu belirtilebilir.



Şekil 5.1: Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracılık Rolü.

Yapılan analiz, ölçeklerin toplam puanı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin alt boyutları, ilgili ölçek araştırmacıları tarafından yapılan bilgilendirme doğrultusunda ölçek

toplamını oluşturduğundan dolayı ölçeklerin geneli ile etkileşimi vardır. Bu kapsamda ölçeklerin alt boyutları incelenmemiş ve bu boyutlara göre tek tek aracılık etkisi bakılmamış olup ölçek toplam puanına göre aracılık etkisi incelenmiştir (Şekil 5.1).

Tablo 5.13: Yapısal Eşitlik Modellemesi ile Aracılık Etkisi ile Değişimin Değerlendirilmesi.

	Standardize Regresyon Katsayısı (β)	*p
Algılanan Stresin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Toplam Etkisi	,510	,000
Algılanan Stresin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Direk Etkisi	,440	
Bilinçli Farkındalık Aracılığı ile Algılanan Stresin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Dolaylı Etkisi	,070	,008

“Üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki olumlu ilişkide bilinçli farkındalık düzeyi aracı etki gösterecektir” araştırmanın ana hipotezidir. Algılanan stresin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi %51 (β = ,510, %95 GA, p = ,000, [,042/,117]) oranına sahipken, bilinçli farkındalığın modele dahil edilmesi ile birlikte etkisi %44 (β = ,440, %95 GA, p = ,000, [,042/,117]) oranına düşmüştür. (Tablo 5.13). Buna göre, bilinçli farkındalık aracılık etkisinin %7 olarak bulunduğu, modele dahil edildiğinde algılanan stresin, dijital oyun bağımlılığına olan etkisinde azaltıcı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir (β = ,070, %95 GA, p = ,005, [,042/,117]).

Tablo 5.14: Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracılık Etkisinin Bootstrap Değerleri ile Analizi.

Aracı Etki	Standartlaştırılmış Endirekt Etki (β)	Bootstrap (Lower Bound/Upper Bounds) %95 GA
Algılanan Stres → Bilinçli Farkındalık → Dijital Oyun Bağımlılığı	,070	,042/,117

Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık düzeyinin aracılık rolü ayrıca bootstrap sonuçlarına göre değerlendirilmiştir (Tablo 5.14). Sonuçlara göre; algılanan stresin, dijital oyun bağımlılığına olan etkisinde bilinçli farkındalık düzeyinin kısmi olarak azaltıcı bir aracılık etkisi kanıtlanmıştır.

6. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı algılanan stres düzeyi ve dijital oyun bağımlılığı ile olan ilişkide bilinçli farkındalık düzeyinin aracılık rolünü incelenmesidir. Araştırmanın ana hipotezi olan dördüncü hipotez doğrultusunda aracı değişken olan bilinçli farkındalık modele eklendiğinde dijital oyun bağımlılığının algılanan strese olan etkisinde azalma tespit edilmiş olup bu doğrultuda bilinçli farkındalık temelli uygulamaların dijital oyun bağımlılığı kapsamında destekleyici olabileceği belirtilmelidir. Bulgular, beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri için bilinçli farkındalığın, dijital oyun bağımlılığına karşı algıladıkları stresin etkisiyle daha dirençli hale gelmelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir. Türkiye'de Arslan (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları ile bu araştırmanın bulguları örtüşmektedir. Arslan (2018) çalışmasında bilinçli farkındalığın artışıyla birlikte stresin ve depresyonun azaldığını ortaya koymuştur. Benzer bir şekilde bu araştırmanın sonuçları, dijital oyun bağımlılığı ile algılanan stres arasındaki ilişkinin, bilinçli farkındalığın aracılık rolüyle anlamlı bir şekilde düzenlenebileceğini göstermektedir. Bu durum, bilinçli farkındalık düzeylerinin, bireylerin algılanan strese bağlı olarak dijital oyun bağımlılığının azalmasına katkıda bulunduğunu göstermektedir. Elde edilen bu sonuçlar çerçevesinde dijital oyun bağımlılığı ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi anlamak için teorik bir çerçeve sunmanın yanı sıra, uygulamada müdahale stratejileri geliştirilmesine yönelik de önemli ipuçları sağlamaktadır. Bu bağlamda, bu araştırmanın Türkiye'deki 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri için önemli bir konuya odaklanarak, bilinçli farkındalığın algılanan stresten kaynaklanan dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkilerine dair literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır.

Bu araştırmanın amacı algılanan stres düzeyi ve dijital oyun bağımlılığı ile olan ilişkide bilinçli farkındalık düzeyinin aracılık rolünü incelemek üzerine oluşturulmuştur. Yapılan araştırma sonucunda birinci hipotez kapsamında algılanan stres ile dijital oyun bağımlılığı arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna dayanarak algılanan stres düzeyi dijital oyun bağımlılığını olumlu bir şekilde etkilemekte ve algılanan stres düzeyi arttığında dijital oyun bağımlılığının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yağci ve Yalaki (2021)'nin 12-18 yaş arası ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmaya göre, çevrimiçi oyun oynayanlar ile oynamayanlar arasında algılanan stres puanları açısından bir fark bulunmaması ve bulguların bu kapsamda örtüşmemesine karşın kullanılan ölçeklerin, yaş gruplarının, katılımcı

sayılarının ve demografik özelliklerin farklılık göstermesi, bu konuya dair daha fazla çalışmanın daha geniş bir örneklem ile yapılması gerektiğini göstermektedir.

Araştırmanın ana hipotezi doğrultusunda aracılık rolünün incelenebilmesi için üçüncü hipotez olan dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında olumsuz bir ilişki beklenmiş olup bu ilişki analizler sonucunda ortaya konmuştur. Bunun anlamı bilinçli farkındalık düzeyi arttığında dijital oyun bağımlılığının azaldığı yönündedir. Dönmez (2018) tarafından yapılan bir çalışma, bu sonucu destekler niteliktedir. 12-55 yaş arası bir örneklemde online oyun bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş olup bulgulara bakıldığı zaman, bilinçli farkındalık azaldıkça online oyun bağımlılığının arttığı ve yaşam doyumunun azaldığı bulunmuştur.

Buna ek olarak, araştırmanın ana hipotezi olan bilinçli farkındalığın aracı etkisinin incelenebilmesi için araştırmanın ikinci hipotezi doğrultusunda üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında olumsuz ilişki beklenmiştir. Yapılan analizler sonucunda bilinçli farkındalık arttığında algılanan stresin azalmakta olduğunu göstermiştir. Aracılık analizi için bu sonuç beklenen bir sonuç olmuştur. Shapiro ve arkadaşlarının (2007) stres azaltmaya yönelik bilinçli farkındalık temelli müdahaleleri kullandıkları çalışmalarda bu müdahalelerin psikolojik iyiliğe, ruhsal ve fiziksel sağlığa pozitif etki ettiği ortaya çıkmıştır. Stres ve bilinçli farkındalık ile ilgili literatüre bakıldığında benzer bulgulara ulaşıldığı sonucuna varılabilir. Önder ve Utkan'ın (2018), 745 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasında, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile algıladıkları stres arasındaki ilişki bağlamında ruminasyon ve olumsuz duygudurum düzenleme mekanizmalarının bu ilişkideki aracılık rolünü incelemiş olup bilinçli farkındalığın algılanan stres üzerindeki etkilerini değerlendirdiğimizde, bu çalışmanın sonuçları, bu araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık düzeyinin etkisini daha net ve detaylı bir şekilde ortaya koyabilmek için bu konu ülkemizde ve dünyamızda sıklıkla incelenmelidir. Bu araştırma üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık düzeyinin aracılık rolünün incelemesi açısından önemlidir ve bu alanlar için geçerli bilgiler ortaya konmuştur. Dijital oyun bağımlılığı

kavramı incelenirken hem algılanan stres düzeyinin hem de bilinçli farkındalık düzeylerinin hesaba katılması gerektiğini göstermiştir. Bununla beraber dijital oyun bağımlılığı incelenirken sadece algılanan stres düzeyi ve bilinçli farkındalığın etkisini incelemenin yeterli olmayacağı da öngörülmüştür. Bülbul ve arkadaşları (2018) tarafından yürütülen araştırma, oyun bağımlılığında yaş faktörünün etkilerini ortaya koymakta olup araştırma sonuçları, oyuna başlama yaşı ile bağımlılık arasında pozitif bir korelasyon bulunduğunu göstermiştir. Bu bulgular, bir bakıma, oyuna başlamanın önlemler alınmadığı takdirde bağımlılığa giden bir yol olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu durumda ebeveynlerin, çocuklarının daha beliren yetişkinlik sürecine erişmeden uygun sınırlar koyma, sağlıklı oyun alışkanlıklarını ve bilinçli farkındalık düzeylerini geliştirme konusunda aktif bir rol üstlenmelerinin önemli olduğu belirtilebilir.

Araştırmadan elde edilen tanımlayıcı bulgular doğrultusunda erkeklerin kadınlara göre dijital oyun bağımlılık puanları daha yüksek bulunmuş olup bu kapsamda erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla dijital oyun bağımlılığı eğilimi olduğu söylenebilmektedir. Bu bulguyu destekleyen araştırmalar literatürde bulunmakta olup cinsiyetle ilgili olarak, erkeklerin dijital oyunlara karşı kadınlara göre daha fazla bağımlılık geliştirdikleri görülmüştür (Şimşek & Yılmaz, 2020).

Araştırmanın sonucunda kadınların erkeklere göre algılanan stres düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu literatür ile örtüşmekte olup kadınların algılanan stres düzeyinin, erkeklere kıyasla belirgin biçimde daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar yapılmıştır (Misra & McKean, 2000; Çalışkan ve ark., 2018).

Diğer bir perspektiften bakıldığında, araştırmanın tanımlayıcı bulgularına göre, erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyleri, kadınlara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet açısından ele alındığında, Arslan (2018) çalışmasında, kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle literatür incelendiğinde erkeklerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek çıkmasının bu kapsamda beklenmedik bir sonuç olduğu belirtilebilir. Yapılan çalışmaların yaş gruplarının farklı olması bu kapsamda sınırlayıcı etkilerinin olabileceğini

düşündürmekte olup yaş bağlamında bilinçli farkındalık düzeyleri açısından daha geniş kapsamlı bir örneklem ile çalışılabilir.



7. SONUÇ

Sonuçlar, bu alandaki gelecekteki çalışmalar için bir temel oluşturmakta ve dijital oyun bağımlılığının zararlarının önlenmesi ve tedavisi için geliştirilecek müdahalelerde bilinçli farkındalığın önemini vurgulamaktadır. Yapılan bu çalışmanın katkıları, dijital oyun bağımlılığıyla mücadeledeki çabaları güçlendirmek ve bireylerin dijital oyun kullanımını daha bilinçli bir şekilde yönetmelerine destek olmak adına önemlidir.

Bu araştırmanın sonuçlarına dayanarak, üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve algılanan stres arasındaki ilişkinin bilinçli farkındalık değişkeninin aracı etkisi ile bir miktar azaltılabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığını ve algılanan stres düzeylerini hedef alan, bilinçli farkındalık uygulamalarının üniversite öğrencilerine uygulanması ile bu değişkenlerin zararlı olabilecek etkileri azaltılabilir. Bu çerçevede yükseköğrenim kurumlarında bilinçli farkındalık uygulamalarının bir ders veya eğitim olarak sunulmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca, bu çalışma bulgularının genel bağımlılık literatürüne nasıl katkı sağlayabileceğine dair bir perspektif de sunulabilir. Bilinçli farkındalığın, sadece dijital oyun bağımlılığıyla değil, aynı zamanda diğer bağımlılık türleriyle ilişkili olan genel bağımlılık süreçlerine de nasıl etki edebileceği konusundaki araştırmaları derinleştirmek, bağımlılıkla mücadelede daha etkili stratejiler geliştirmek adına önemli bir adım olabilir.

Bu araştırma sadece beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Benzer bir araştırma farklı yaş gruplarındaki öğrenciler veya öğrenci olmayan bir grup katılımcıyla gerçekleştirilerek farklı araştırmalar yapılabilir. Diğer bir yandan, bu araştırma da İstanbul Üniversitesi, Marmara Üniversitesi, Altınbaş Üniversitesi, Haliç Üniversitesi öğrencileri ile yapılmış olup benzer bir araştırma tüm Türkiye'deki üniversitelerden katılımcılar ile yapılabilir.

Diğer bir yandan, bu çalışmada kullanılan ölçeklerin toplam puanına göre aracılık rolü incelenmiş olup ölçeklerin alt boyutlarına göre tek tek aracılık incelenerek daha geniş kapsamlı bir araştırma yapılabileceği de belirtilebilir.

REFERANSLAR

- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 40-55.
- Aksoy, A. (2005). Çalışma hayatında stres kaynakları, stres belirtileri ve stres sonuçlarının incelenmesi üzerine bir araştırma. In *Journal of Social Policy Conferences* (No. 49). Istanbul University.
- Aldwin, M. C. (2007). Stress coping and development. *2nd Edition*.
- Alidina, S. (2017). *Bilinçli Farkındalık* (2. Baskı). (Z. Babayiğit, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Alioğlu, M., & Algül, A. (2021). Türkiye’de Dijital Oyun Durumu: E-Spor Oyuncularının Değerlendirmeleriyle League of Legends Örneği. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 121-154.
- Ameli, R. (2016). *25 Farkındalık Dersi*. (Z. Atalay & K. Ögel, Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ampofo, L. (2015, 3 Ocak). Mindfulness in the Machine: Breaking Our Technology Addiction. *Social Media Today*.
<https://www.socialmediatoday.com/content/mindfulness-machine-breaking-our-technology-addiction>
- American Psikiyatri Birliği. *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*, Beşinci baskı.
- Argan, M., Özer, A., & Akın, E. (2006). Elektronik spor: Türkiye’deki siber sporcuların tutum ve davranışları. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 1(2), 1-11.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli Farkındalık Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum Dergisi*, 8(16), 79-80.
- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and psychosomatics*, 66(2), 97-106.

- Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve burada bilinçli farkındalık*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness* (1. baskı). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Ankara: Atlas Yayınları.
- Aydın, İ. (2016). *İş yaşamında stres*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... Williams, J. G. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment Psychology*, 15(3), 329-342.
- Balcıoğlu, İ., & Savrun, M. (2001). Stres ve hormonlar. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 43-50.
- Ballard, M., Visser, K., & Jocoy, K. (2012). Social context and video game play: Impact on cardiovascular and affective responses. *Mass Communication and Society*, 15 (6), 875-898.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2018). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başköy, N. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık, siber zorbalık ve bilgisayara karşı tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.
- Begley, S. (2007). *Train Your Mind, Change Your Brain*. New York: Ballantine Books.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, Arousal, and Curiosity*.
- Binark, M., & Bayraktutan-Sütçü, G. (2008). *Kültür endüstrisi ürünü olarak dijital oyun*. Kalkedon.

- Black, D., Belsare, G., & Schlosser, G. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60, 839-844.
- Bodhi, B. (2005). *A comprehensive manual of Adhidhamma*. Pariyatti Publishing.
- Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2010). Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors: *A Clinician's Guide*. Guilford Press.
- Bozkurt, T. (2010). *Stres*. İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları.
- Brewer, J. A., Mallik, S., Babuscio, T. A., Nich, C., Johnson, H. E., Deleone, C. M., ... Rounsaville, B. J. (2011). Mindfulness Training for Smoking Cessation: Results From a Randomized Controlled Trial. *Drug and Alcohol Dependence*, 119(1-2), 72-80.
- Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). Learning to Breathe: A Mindfulness Curriculum for Adolescents to Cultivate Emotion Regulation, Attention, and Performance. *New Directions for Youth Development*, (123), 31-44.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Bueso, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., & Ribas, J. (2018). Association between internet gaming disorder or pathological video-game use and comorbid psychopathology: A comprehensive review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (4), 668.
- Bülbül, H., Tarkan, T. U. N. Ç., & Aydil, F. (2018). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığı: Kişisel özellikler ve başarı ile ilişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(3), 97-111.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.

- Chiesa, A., & Serretti, A. (2014). Are mindfulness-based interventions effective for substance use disorders? A systematic review of the evidence. *Substance Use & Misuse*, 49 (5), 492-512.
- Chung, S. K., & Kim, C. G. (2010). Influences of depression, stress, and self-efficacy on the addiction of cell phone use among university students. *Korean Journal of Adult Nursing*, 22(1), 41-50.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Coleman, P. T., & Deutsch, M. (Eds.). (2012). *Psychological components of sustainable peace*. Springer Science & Business Media.
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. Ankara: Mentis.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 69-73.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., & Müller, D. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564–570.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- Demir, V., & Demir, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde stres azaltmaya yönelik bir program: Bilinçli farkındalık. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 9(17), 56.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.

- Deniz, M., & Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(25), 17-26.
- De Lisi, R., & Wolford, J. L. (2002). Improving children's mental rotation accuracy with computer game playing. *The Journal of Genetic Psychology*, 163 (3), 272-282.
- Dinç, M. (2017). *Lise Öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dönmez, İ. (2018). *Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dönmez, N. B. (1992). *Oyun kitabı*. Demet Yayınları.
- Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of child and family studies*, 19, 190-202.
- Elkin, A. (2017). *Stres Yönetimi*. (S. Sever, Çev.) Nobel Akademik Yayıncılık.
- Erdoğan, T., Ünsar, A. S., & Necdet, S. Ü. T. (2009). Stresin çalışanlar üzerindeki etkileri: Bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(2), 447-461.
- Erikson, E. H. (1943). Clinical studies in childhood play. In R. G. Barker, J. S. Kounin, & H. F. Wright (Eds.), *Child behavior and development: A course of representative studies* (pp. 411–428). McGraw-Hill. <https://doi.org/10.1037/10786-024>
- Erözkan, A. (2006). İlköğretim öğrencilerinde depresyon ve başa çıkma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 24, 75-94.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013, October). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. In *New/Yeni Symposium Journal* (Vol. 51, No. 3, pp. 132-140).

- Fjorback, L. O. (2012). Mindfulness and bodily distress. *Danish Medical Journal*, 59(11), B4547.
- Freud, A. (2011). Ben ve savunma mekanizmaları. İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud, S. (1961). New Introductory Lectures on Psycho-Analysis. In J. Strachey et al. (Trans.), The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XXII. *Hogarth Press*.
- Garland, E. L., Hanley, A. W., & Howard, M. O. (2010). Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement Reduces Pain Attentional Bias in Chronic Pain Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 79 (6), 286-295.
- Garland, E. L., & Howard, M. O. (2018). Mindfulness-Based Treatment of Addiction: Current State of the Field and Envisioning the Next Wave of Research. *Addiction Science & Clinical Practice*, 13(1), 1-14.
- Germer, C. K. (2019). *Öz şefkatli farkındalık: Tahrip edici duygularla başa çıkabilmek* (Çev. H. Ü. Haktanır). Diyojen Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2009).
- Germer, C. K., Siegel, D. R., & Fulton, F. P. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. *Guilford Press*.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In: Germer CK, Siegel RD, Fulton PR (Eds.), Mindfulness and Psychotherapy. *The Guilford Press*, p. 3-35.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-Based Interventions For Psychiatric Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 52-60.
- Gökgöz, H. (2013). *Stresin çalışanların performansı üzerine etkisi: Öğretim elemanları üzerine bir araştırma* (Master's thesis, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Green, C. S., & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423 (6939), 534-537.

- Griffiths, M. D., & Hunt, N. (1995). Computer game playing in adolescence: Prevalence and demographic indicators. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 5 (3), 189-193.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits: A Meta-Analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2005). Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression? *CyberPsychology & Behavior*, 10, 290-292.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 4-5, 91-109.
- Hayes, A., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *In Regulation and the Process of Change in Therapy* (pp. 255-262).
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies-republished article. *Behavior Therapy*, 47, 869-885.
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Hazar, Z., & Hazar, E. (2019). Üniversite öğrencileri için dijital oyun bağımlılığı ölçeği (Uyarlama çalışması). *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 308-322.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Olivier, Z. S., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Ie, A., Ngnoumen, C. T., & Langer, E. J. (Eds.). (2014). *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness* (p. 1248). Chichester: Wiley.

- Jacobson, N., & Greenley, D. (2001). What is Recovery? A Conceptual Model and Explication. *Psychiatric Services*, 52(4), 482-487.
- Johnson, J. E., Christie, J. E., & Yawkey, T. D. (1999). Play and early childhood development. *Addison Wesley Longman*, Inc.
- Johnson, R. A., & Smith, J. C. (2020). The Psychophysiology of Stress: A Comprehensive Review of Biological, Psychological, and Behavioral Responses to Stressors. *Journal of Stress Research*.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1984). *Advances in factor analysis and structural equation models*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Karabacak, A., & Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Semptomlar Arasındaki İlişki. *Journal of Dependence*, 20(3), 154-166.
- Kaya, F. Ş. (2019). Kent yaşamı memnuniyeti, stresle başa çıkma ve yaşam doyumu ilişkisi: İstanbul örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 325-342.
- Kelleci, M. (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(3), 253-256.

- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Kılıç, M. A. (2020). *15-18 yaş arası okul sporlarına katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Kırıkkale Üniversitesi).
- Kırcaburun, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde Instagram bağımlılığı, kişilik özellikleri ve kendini sevmeye arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Türkiye).
- Kim, P. W., Kim, S. Y., Shim, M., Im, C., & Shon, Y. (2018). The influence of an educational course on language expression and treatment of gaming addiction for massive multiplayer online role-playing game (MMORPG) players. *Computers & Education*, 63(5), 208-217.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273-277.
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of Addiction: A Neurocircuitry Analysis. *Lancet Psychiatry*, 3(8), 760-773.
- Kowert, R., & Quandt, T. (2015). *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games*.
- Kukul, V. (2013). *Oyunla ilgili tarihsel gelişim ve yaklaşımlar*. In *Eğitsel dijital oyunlar kuram, tasarım ve uygulama* (Ed: Ocak MA, s. 20-31). Pegem Akademi.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1 (1), 3-22.
- Kutner, L., & Olson, C. (2008). *Grand theft childhood: The surprising truth about violent video games and what parents can do*. Simon and Schuster.

- Lazar, S. W., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D., Treadway, M., et al. (2005). Meditation Experience is Associated with Increased Cortical Thickness. *NeuroReport*, 16(17), 1893-1897.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- 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. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9-46.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- Lewin, D. (2008). Resolving conflict. *The Sage handbook of industrial relations*, 447-468.
- Liu, M., & Peng, W. (2009). Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games). *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1306–1311.
- Liu, Z., Sun, Y., & Zhong, B. L. (2017). *Mindfulness-based stress reduction for family carers of people with dementia*. John Wiley & Sons.
- Liu, Q. Q., Zhang, D. J., Yang, X. J., Zhang, C. Y., Fan, C. Y., & Zhou, Z. K. (2018). Perceived stress and mobile phone addiction in Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 87, 247-253.
- Lo, S. K., Wang, C. C., & Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 15-20.
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivztan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the well-being and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education*, 61, 132-141.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, 12(4), 163-169.

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: 1969-2009. In The handbook of stress and health: A guide to research and practice (pp. 37-51). Wiley.
- Meydan, C.H. ve Şeşen, H. (2011). *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Mindfulness Academy. (2021, Aralık). Mindfulness Nedir? <https://mindfulacademy.co/mindfulness-nedir/>
- Morris, G. C. (2002). *Psikolojiyi anlamak*. (Çev. H. B. Ayvaşık & M. Sayıl). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.
- Müller, K. W., Janikian, M., Dreier, M., et al. (2014). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: Results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *Child and Adolescent Psychiatry*, 24, 565–574.
- Nyanaponika, T. V. (2001). *The Power of Mindfulness*. The Light of the Dhamma'da (Rangoon).
- NIMF (2005). Computer and video game addiction. National Institute on media and the family. http://www.mediafamily.org/facts/facts_gameaddiction.html adresinden 06.11.2023 tarihinde erişilmiştir.
- Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Md Nor, B. M., & Griffiths, M. D. (2016). Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among Iranian adolescents and young adults: A structural equation model in a cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 257–267.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

- Önder, F. C., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Özel, Y., & Karabulut, B. A. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.
- Öztürk Aynal, Ş. (2017). Çocukta oyun gelişimi ve yaratıcılık. In M. E. Deniz (Ed.), *Erken çocukluk döneminde gelişim* (s. 340-380). Pegem Akademi.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Özyeşil, Z. (2011). *Öz anlayış ve bilinçli farkındalık*. Maya Akademi.
- Papastergiou, M. (2009). Exploring the potential of computer and video games for health and physical activity education: A literature review. *Computers & Education*, 53, 603-622.
- Rowshan, A. (2011). *Stres Yönetimi: Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz?* (Çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H. (2014). Building a science of resilience intervention for youth. In S. Prince-Embury & D. H. Saklofske (Eds.), *Resilience interventions for youth in diverse populations* (pp. 3-12). New York, NY: Springer New York.
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., & Murayama, K. (2017). Internet gaming disorder: Investigating the clinical relevance of a new phenomenon. *American Journal of Psychiatry*, 174(3), 230-236.
- Ryan, K. (2013). How problem focused and emotion focused coping affects college students' perceived stress and life satisfaction.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, Relatedness, and the Self: Their Relation to Development and Psychopathology. *Developmental Psychopathology*, 1, 618-655.

- Sağlam, M., & Topsümer, F. (2019). Dijital oyunlar ve öznel iyi oluş ilişkisi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği. *Humanities Sciences*, 14(2), 31-50.
- Sağlam, M., & Topsümer, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun oynama nedenlerine ilişkin nitel bir çalışma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (32), 485-504
- Sağlık Bakanlığı (2018). Dijital oyun bağımlılığı çalıştay sonuç raporu.<https://sggm.saglik.gov.tr/TR,53949/dijital-oyun-bagimlilik-calistayi.html>'den alınmıştır.
- Sarp, N. (2000). Hekim ve stres yönetimi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 53(2), 133-137.
- Segal, Z. V., Williams, J. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press.
- Selye, H. (1936). "A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents." *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 10(2), 230–231.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. Mcgraw Hill Company.
- Selye, H. (1972). *Stress*. W/W Recording Services.
- Semmer, N. (1996). *Individual differences, work stress, and health*. In *Handbook Of Work And Health Psychology* (Eds: M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, C. L. Cooper). Chichester.
- Seok, H. J., Lee, J. M., Park, C. Y. ve Park, J. Y. (2018). Understanding internet gaming addiction among South Korean adolescents through photovoice. *Children and Youth Services Review*, 94, 35-42.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115.
- Siegel, J. D. (2010). *The Mindful Therapist*. W. W. Norton & Company, Inc.

- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from? In Clinical handbook of mindfulness* (Ed: Didonna F, p. 17-36). Springer.
- Sinha, R. (2012). How does stress lead to risk of alcohol relapse?. *Alcohol research: current reviews*, 34(4), 432.
- Simon, R. (2007). The Top Ten. *Psychotherapy Networker*, March/April, 24-37.
- Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86-90.
- Sözen, A., & Yücel, B. (2009). Obez Hastalarda Psikiyatrik Değerlendirme ve Stres Yanıtının Araştırılması. *İstanbul Tıp Fakültesi (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi), İstanbul*.
- Starcevic, V. (2016). Pathological behaviors and their assessment. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(4), 274-278.
- Steinberg, A., & Ritzmann, R. F. (1990). A living systems approach to understanding the concept of stress. *Journal of Human Stress*, 35(2), 138–146.
- Stephoe, A. (1991). Invited review: The links between stress and illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 35 (6), 633-644.
- Strosahl, K. D., & Robinson, P. J. (2017). *The mindfulness and acceptance workbook for depression: Using acceptance and commitment therapy to move through depression and create a life worth living*. New Harbinger Publications.
- Şahin, N. H. (1998). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. Sistem Yayıncılık.
- Şimşek, E., & Yılmaz, T. K. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(4), 1851-1866.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlerli İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi.

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tanrıverdi, M., & Yekelenga, S. (2019). Genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığının sağlıklı yaşam parametreleri üzerine etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(4), 224-231.
- Tarhan, N. (2002). *Adrenalin: Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*. Timaş Yayınları.
- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2019). *Bağımlılık: Sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma*. In Timaş Yayınları.
- Taş, R. (2022). *Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat ile ilişkisi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39.
- Tekkurşun-Demir, G., & Mutlu-Bozkurt, T. (2019). Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (DOOTÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-18.
- Toraman, M. (2013). *İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile İlişkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7-24, Ocak.
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.
- Uzunoğlu, A. (2021). Dijital Oyun ve Bağımlılık. *Yeni Medya*, 2021(11), 116-131.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı Ve Stres Belirtileriyle İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). *Self-awareness, Self-Regulation, and Self-Transcendence (S-ART): A Framework For Understanding the Neurobiological Mechanisms of Mindfulness*. *Frontiers in Human Neuroscience*.
- Van Rooij, A., & Prause, N. (2014). A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future. *Journal of behavioral addictions*, 3(4), 203-213.
- Viner, R. (1999). Putting stress in life: Hans Selye and the making of stress theory. *Social Studies of Science*, 29 (3), 391-410.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2011). Fixing our Focus: Training Attention to Regulate Emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 15(1), 75-102.
- Wang, Q., Chen, W., & Liang, Y. (2014). The Effects of Social Media on College Students. *MBA Student Scholarship*, 5(13), 1379-1548.
- Williams, R. E., & Kraft, J. S. (2012). *The mindfulness workbook for addiction: A guide to coping with the grief, stress and anger that trigger addictive behaviors*. New Harbinger Publications.
- Yağci, A., & Yalaki, Z. (2021). Ergenlerde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Algılanan Stres Düzeyi ve Algılanan Sosyal Destek ile Arasındaki İlişki. *Çocuk Dergisi*, 21(2), 166-174.
- Yalçın, S., & Bertiz, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının etkileri üzerine nitel bir çalışma. *Bilim Eğitim Sanat ve Teknoloji Dergisi*, 3(1), 27-34.
- Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları*. Ege Üniversitesi Basımevi: İzmir.
- Yavuzer, H. (1990). *Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Yaylacı, Ö. (2005). Örgütsel stres yönetmede etkili kişilerarası iletişim stratejileri. *Amme İdare Dergisi*, 38, 51-9.

- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(6), 772-775.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9 (2), 130-144.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkma da gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6).
- Yıldırım, O. & Kumcağız, H. (2022). Psikodinamik Yaklaşım a Göre İnsan Davranışının İncelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 0 (40), 103-132 . DOI: 10.14520/adyusbd.1052683
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American journal of family therapy*, 37(5), 355-372.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Yüksel, M. A. (2019). Akıllı Telefon Bağımlılığını Azaltmaya Yönelik Bilinçli-Farkındalık Temelli Tasarım. *Tasarım Enformatiği*, 1(2), 67-77.
- Yüksel, A., Dabanlı, Z., & Bahadır Yılmaz, E. (2020). Gebelerde bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Journal of Applied Research in Education and Natural Sciences (JAREN)*, 6(2), 195-202.
- Ziyalar, A. (1999). *Sosyal Psikiyatri*. Yüce Yayınları

EK A
KATILIMCI BİLGİ FORMU

Yaşınız:

18 – 19 – 20 – 21 – 22 – 23 – 24 – 25

Cinsiyet:

Kadın – Erkek

Eğitim Düzeyiniz:

Üniversite Lisans Öğrencisiyim – Üniversite Yüksek Lisans/Doktora Öğrencisiyim

Hangi Üniversite Öğrencisiniz:

İstanbul Üniversitesi – Marmara Üniversitesi – Altınbaş Üniversitesi – Haliç Üniversitesi

Kaçıncı Sınıfta Öğrenim Görmektesiniz:

Hazırlık Sınıfı – 1. Sınıf – 2.Sınıf – 3. Sınıf – 4.Sınıf

Ailenizin Gelir Düzeyini Belirtiniz:

Düşük – Orta – Yüksek

Ne Sıklıkla Dijital Oyun Oynarsınız:

Hiçbir Zaman – Neredeyse Hiçbir Zaman – Bazen – Oldukça Sık – Çok Sık

EK B

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Ölçekten Alınabilecek Puanların Değerlendirilme Aralıkları:

Ölçekteki ifadelerin değerlendirilmesinde 5 puanlı Likert tipi ölçekten yararlanılmıştır (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Kararsızım, 4 = Katılıyorum, 5 = Tamamen Katılıyorum). Ölçekten alınabilecek en düşük puan “21” en yüksek puan “105” tir.

Ölçek puanlamasının derecelendirmesinde ise;

“1-21: Normal grup, 22-42: Az riskli grup, 43-63 Riskli grup, 64-84 Bağımlı grup, 85-105 Yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak değerlendirilmektedir.

1. Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır.
2. Dijital oyun oynarken acıktığının farkına varmam.
3. Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim.
4. Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissedirim.
5. İstedğim zaman dijital oyun oynamazsam sinirlenirim/öfkelenirim.
6. Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim.
7. Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçar.
8. Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm.
9. Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak
10. Gün içerisinde birdenbire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur.
11. Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet,
12. Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.
13. Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.
14. Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem.
15. Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz.
16. Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır.
17. Dijital oyun oynamak için derslerimi aksattığım zamanlar olur.
18. Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur.
19. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir.
20. Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.
21. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir.

EK C

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ-10

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

* Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, Dereboy Ç. Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. *Yeni Symposium Journal* 2013; 51 (3): 132-140.

EK D

BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

BİFÖ

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

	1	2	3	4	5	6
	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6