GENÇLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, AKILLI TELEFON KULLANIMI VE OYUN OYNAMA DAVRANIŞLARININ YAŞANTISAL KAÇINMA, BİLİŞSEL BİRLEŞME VE BAŞ ETME BECERİLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Sinem Çelenk
181180201

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Tayfun Kara

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2021

GENÇLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, AKILLI TELEFON KULLANIMI VE OYUN OYNAMA DAVRANIŞLARININ YAŞANTISAL KAÇINMA, BİLİŞSEL BİRLEŞME VE BAŞ ETME BECERİLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Sinem Çelenk
181180201
Orcid: 0000-0001-7335-641X

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Tayfun Kara

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2021



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Hayatta inandıkların için çabalamaktan vazgeçmemem gerektiğini öğreten, yüksek lisans yolculuğumun her anını destekleyen, yanımda olan ve bana inanan teyzem Fatma Aynur Irmak'a sonsuz desteği ve emekleri için minnettarım. Sevgili annem babama bana tüm öğrettikleri ve hayatımda hep yanımda olduklarını hissettirdikleri için teşekkürü bir borç bilirim.

Tez danışmanın sayın Doç. Dr. Tayfun Kara'ya bu süreçteki destekleri için teşekkür ederim.

Tez çalışmam sırasında psikoloji öğrencisi sevgili meslektaş adayım İrem Çelebi'ye ve Psikolog Hasan Cüce'ye verilerimin toplanması aşamasındaki destekleri, Psikolog Elbi Firdevs Uyar ve Psikolog Aslı Yönet Işık'a tez sürecimde çalışma hayatımı kolaylaştıran katkıları için teşekkür ederim.

Hayatımın her alanında bana inanmak ve destek olmaktan vazgeçmeyen sevgili eşim Serdar Çelenk'e ve sevgili oğlum Kaan Poyraz Çelenk'e bu süreçte gösterdiği sabır ve anlayışları için en içten teşekkürlerimi sunarım.

Sinem Çelenk

Eylül, 2021

ÖZ

GENÇLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, AKILLI TELEFON KULLANIMI VE OYUN OYNAMA DAVRANIŞLARININ YAŞANTISAL KAÇINMA, BİLİŞSEL BİRLEŞME VE BAŞ ETME BECERİLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Sinem Çelenk
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Tayfun Kara
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2021

Belirli bir davranışla aşırı uğraş, sıkıntı verici yaşam olaylarından uzaklaşmak veya daha iyi hissettiren bir duyguyu deneyimlemek için davranışı tekrarlamaya dair yoğun dürtü, yineledikçe davranışlara yönelik tolerans geliştirme ve vazgeçmekte zorlanma, kontrol güçlüğü ya da kaybı ve işlevselliğin bozulmasıyla karakterize olan madde olmadan gelişen bağımlılıklar olarak ifade edilmektedir (Grant, Potenza, Weinstein & Gorelick, 2010). Yaşantısal kaçınmanın sıkıntı veren duygu, durum ve anıları yok saymak, bastırmak mekanizması düşünüldüğünde keyif veren durumlarla aşırı uğraş ve bu örüntüye dair iç görünün olmaması bağımlılık ile yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme arasındaki ilişkinin önemine dikkat çekmektedir. Bu bağlamda gençlerde problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı ve problemli oyun oynama davranışlarının yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme ile baş etme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Antalya ilinde yaşayan 5.-12. Sınıf düzeyi aralığında öğrenim gören 277 kız ve 241 erkek olmak üzere 518 kişi katılmıştır. Araştırmanın verileri Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)), Ergenler için Akıllı Telefon Bağmlılığı Ölçeği- Kısa Formu (ATBÖ-KV), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7), Kabul ve Eylem Ölçeği-II (KEÖ-II), Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G() ve Çocuklar için Baş Etme Ölçeği (ÇEİ-BÖ) aracılığı ile elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, problemli internet, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışlarının birbirleriyle ve yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme ile baş etme değişkenleri arasında anlamlı ilişkileri mevcuttur. Yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşmenin bağımlılıkla ilişkilendirilebilecek problemli kullanımında her üç değişken için de yordayıcı etkisi bulunmaktadır. Baş etme becerilerinin bu ilişkideki aracı rolüne işaret eden çalışma sonuçları davranışsal bağımlılıkların güçlendirici mekanizmalarının öğrenilmesi ve tedavi prtokollerinde yol gösterici olması açısından dikkat çekicidir.

Anahtar Sözcükler: İnternet Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Oyun Bağımlılığı, Yaşantısal Kaçınma, Bilişsel Birleşme, Baş Etme Becerileri.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF PROBLEMS OF INTERNET USE, SMART PHONE USE AND GAMING BEHAVIORS IN TERMS OF EXPERIMENTAL AVOIDANCE, COGNITIVE FUSION AND COPING SKILLS IN YOUTH

Sinem Çelenk
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Danışman: Assoc. Prof. Tayfun Kara
Maltepe University, Graduate School, 2021

Addictions that develop without a substance characterized by excessive preoccupation with a particular behavior, an intense urge to repeat the behavior in order to avoid distressing life events or to experience a feeling that feels better, developing tolerance and difficulty giving up on behaviors as they repeat, difficulty or loss of control, and impaired functionality (Grant, Potenza, Weinstein & Gorelick, 2010). Considering the mechanism of experiential avoidance, ignoring and suppressing distressing emotions, situations and memories, excessive preoccupation with pleasurable situations and the lack of insight into this pattern draws attention to the importance of the relationship between addiction, experiential avoidance and cognitive fusion. In this context, it is aimed to examine the relationships between problematic internet use, problematic smartphone use and problematic gaming behaviors in youth, experiential avoidance, cognitive fusion and coping skills. 5th-12th grade students living in Antalya province were included in the research. A total of 518 people, 277 girls and 241 boys, who were educated in the grade level range, participated. The data of the study were collected with; Young Internet Addiction Test Short Form (YİBT-SF), Smartphone Addiction Scale for Adolescents-Short Form (ATBÖ-KV), Digital Game Addiction Scale (DOBÖ-7), Acceptance and Action Scale-II (CEÖ-II)), Avoidance and Cohesion Scale-Youth 8 (CDS-D() and Children's Coping Scale (CAI-CA). According to the results obtained, there are significant relationships between problematic internet, smart phone use and gaming behaviors with each other and between experiential avoidance and cognitive fusion and coping variables. The problematic use of experiential avoidance and cognitive association, which can be associated with addiction, has a predictive effect for all three variables. The results of the study, which point to the mediating role of coping skills in this relationship, are remarkable in terms of learning the reinforcing mechanisms of behavioral addictions and being a guide in treatment protocols.

Keywords: Internet Addiction, Smartphone Addiction, Game Addiction, Experiential Avoidance, Cognitive Engagement, Coping Skills.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ x
KISALTMALAR xi
ÖZGEÇMİŞ xii
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1. Davranışsal Bağımlılıklar 3
1.1.1. Problemli İnternet Kullanımı 3
1.1.2. Problemli Akıllı Telefon Kullanımı 5
1.1.3. Problemli Oyun Oynama Davranışı 6
1.2. Psikolojik Esneklik Modeli 7
1.2.1. Yaşantısal Kaçınma 9
1.2.2. Bilişsel Birleşme 11
1.3. Baş Etme Becerileri 12
1.4. Araştırmanın Amacı 13
BÖLÜM 2. YÖNTEM 16
2.1. Örneklem 16
2.2. Veri Toplama Araçları 19
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu 20
2.2.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF) 20
2.2.3. Akıllı Telefon Bağmlılığı Ölçeği- Kısa Versiyonu (ATBÖ-KV) 20
2.2.4. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7) 21
2.2.5. Kabul ve Eylem Ölçeği-II 21
2.2.6. Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8) 22
2.2.7. Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği (ÇEİ-BÖ) 22
2.3. İşlem 23
2.4. Verilerin Analizi 24
BÖLÜM 3. BULGULAR 25
3.1. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları 25
3.2. Araştırma Değişkenlerindeki Farklılıkların Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi 27
3.2.1. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 28
3.2.2. Araştırma Değişkenlerinin Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması 30
3.3. Problemli İnternet, Akıllı Telefon Kullanımını ve Oyun Oynamayı Yordayan Faktörler 33
3.3.1. Problemli İnternet Kullanım Düzeyini Yordayan Faktörler 34
3.3.2. Problemli Akıllı Telefon Kullanım Düzeyini Yordayan Faktörler 35
3.3.1. Problemli Oyun Oynama Düzeyini Yordayan Faktörler 36

3.4. Kaçınma ve Birleşmenin Psikolojik Katılık Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi 37
3.5. Baş Etme Becerilerinin Kaçınma ve Birleşme İle Problemli İnternet, Akıllı Telefon Kullanımı Ve Oyun Oynama Davranışı Arasındaki Aracı Rolünün İncelenmesi 38
3.5.1. Baş Etme Becerilerinin Kaçınma ve Birleşme ile Problemli İnternet Kullanımı Arasındaki Aracı Rolünün İncelenmesi 38
3.5.2. Baş Etme Becerilerinin Kaçınma ve Birleşme ile Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Arasındaki Aracı Rolünün İncelenmesi 39
3.5.3. Baş Etme Becerilerinin Kaçınma ve Birleşme ile Problemli Oyun Oynama Davranışı Arasındaki Aracı Rolünün İncelenmesi 40
BÖLÜM 4. TARTIŞMA 42
4.1. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması 42
4.2. Grup Karşılaştırmalarına Yönelik Bulguların Tartışılması 44
4.3. Problemli İnternet Kullanımını Yordayan Faktörlere Yönelik Bulguların Tartışılması 45
4.4. Problemli Akıllı Telefon Kullanımını Yordayan Faktörlere Yönelik Bulguların Tartışılması 46
4.5. Problemli Oyun Oynama Davranışını Yordayan Faktörlere Yönelik Bulguların Tartışılması 46
4.6. Kaçınma ve Birleşme ile Psikolojik Katılık Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması 47
4.7. Baş Etme Becerilerinin Aracı Rolünün Tartışılması 47
4.8. Araştırma Sınırlılıkları ve Güçlü Yönleri 47
4.9. Sonuç ve Öneriler 48
EKLER 50
Veli Onam Formu (EK A) 50
Kişisel Bilgi Formu (EK B) 51
YİBT-KF (EK C) 52
ATBÖ-KV (EK D) 53
DOBÖ-7 (EK E) 54
KEÖ-II (EK F) 55
KBÖ-G8 (EK G) 56
ÇEİ-BÖ (EK H) 57
ETİK KURUL ONAY BELGESİ (EK I) 58
İZİN BELGESİ (EK J) 59
KAYNAKÇA 60

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.Katılımcıların Demografik Özellikleri 17
Tablo 2.Katılımcıların Demografik Özellikleri (Devamı) 18
Tablo 3 Katılımcıların Demografik Özellikleri (Devamı) 19
Tablo 4. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri 23
Tablo 5. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları 27
Tablo 6. Demografik Özelliklere Ait Gruplar 28
Tablo 7. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 29
Tablo 8. Araştırma Değişkenlerinin Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması 33
Tablo 9. Problemli İnternet Kullanımını Yordayan Faktörler 34
Tablo 10. Problemli Akıllı Telefon Kullanımını Yordayan Faktörler 35
Tablo 11. Problemli Oyun Oynama Davranışını Yordayan Faktörler 36
Tablo 12. Kaçınma ve Birleşmenin Psikolojik Katılık Düzeyini Yordayıcı Etkisi 37

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli (Harris, 2016) 8
Şekil 2. Psikolojik Katılık Modeli (Harris, 2016) 9
Şekil 3. Cinsiyete Göre Problemli Oyun Oynama Ortalamaları 28
Şekil 4. Cinsiyete Göre Yardım Arama Ortalamaları 29
Şekil 5. Öğrenim Düzeyine Göre Problemli İnternet Kullanımı Ortalamaları 30
Şekil 6. Öğrenim Düzeyine Göre Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Ortalamaları 31
Şekil 7. Öğrenim Düzeyine Göre Psikolojik Katılık Ortalamaları 31
Şekil 8. Öğrenim Düzeyine Göre Kaçınma ve Birleşme Ortalamaları 32
Şekil 9. Öğrenim Düzeyine Göre Davranışsal Kaçınma Ortalamaları 32
Şekil 10. Baş Etme Becerilerinin Kaçınma ve Birleşme ile Problemli İnternet Kullanımı Arasındaki Aracı Rolü 39
Şekil 11. Baş Etme Becerilerinin Kaçınma ve Birleşme ile Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Arasındaki Aracı Rolü 40
Şekil 12. Baş Etme Becerilerinin Kaçınma ve Birleşme ile Problemli Oyun Oynama Davranışı Arasındaki Aracı Rolü 41

KISALTMALAR

YİBT-KF **:** Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Form

ATBÖ-KV **:** Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Versiyon

DOBÖ-7 **:** Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

KEÖ-II **:** Kabul Eylem Ölçeği - II

KBÖ-G8 **:** Kaçınma ve Birleşme Ölçeği – Gençler 8

ÇEİBÖ **:** Çocuk ve Ergenler için Baş Etme Becerileri Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

Sinem Çelenk

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Y.Ls.	2021	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2008	Mersin Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2004	İstiklal Makzume Anadolu Lisesi

İş/İstihdam

2020 - DE	Psikolog. Psikolog Sinem Çelenk / Atölye Koena
2013- 20	Psikolog. Mentis Psikoloji
2010- 13	Psikolog. Alanya Devlet Hastanesi
2008- 09	Psikolog. Başkent Üniversitesi Alanya Araştırma ve Uygulama Merkezi

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

2008 - Üye: Türk Psikologlar Derneği
2019 - Üye: International Society of Schema Therapy

Alınan Burs ve Ödüller

2007 Genç Psikologlar Araştırma Ödülü

Yayınlar ve Diğer Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler

Kütük, M., Çelenk, S., Toros, F., "Evlat Edinilen Çocukların Biyopsikososyal Özellikleri", Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 2008; (9): 43-46.

Kuru T, Çelenk S. The relationship among anxiety, depression, and problematic smartphone use in university students: the mediating effect of psychological inflexibility. Alpha Psychiatry. 2021;22(3):159-164.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Gelişmekle birlikte değişen dünya ve yaşam koşullarıyla ihtiyaçlarımız, uğraşılarımız ve ilgi alanlarımız da değişim göstermektedir. İnsan yaşamının merkezine yerleşen teknolojik aletler ve internet, her yaştan insan için oldukça cezbedici ve hayatı kolaylaştırıcı birer araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Teknolojinin ve teknolojik ürünlerin bireyler tarafından sıklıkla ve sınırsızca kullanılmaya başlanılması problemli veya patolojik kullanımı da beraberinde getirmiş olup bu noktada bağımlılık kavramı karşımıza çıkmaktadır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının 5. Revizyonunun yayınlamasıyla birlikte madde dışı bağımlılıkların sınıflandırılmasının gündeme gelmiş olması da bu durumun önemine işaret etmektedir. DSM-V ile bir davranışsal bağımlılık olarak kategorize edilen "Kumar Oynama Bozukluğu", "Maddeyle İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları" kategorisindeki "Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar" başlığı altında yer almıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Goodman, (1990) davranışsal bağımlılığı hem zevk üretmeyi hem de iç rahatsızlıktan kurtulmayı sağlayan bir davranışın, davranışı kontrol etmek için tekrarlanan bağımsız denemelere ve önemli olumsuz sonuçlarına rağmen devam etmesi olarak tanımlamaktadır. Bu doğrultuda aşırı egzersiz, yeme bağımlılığı, kumar bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, e-posta ve mesajlaşmanın problemli kullanımı, kleptomani, seks bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, iş bağımlılığı ve bronzlaşma bağımlılığı gibi pek çok kavram davranışsal bağımlılık kapsamında ele alınmaktadır (Ascher & Levounis, 2015). Ülkemizde internet kullanımı tüm yaş gruplarında yaygın olmakla birlikte, interneti en fazla 16-24 yaş arası bireylerin kullandığı, TÜİK tarafından bildirilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2018). Bu da özellikle genç popülasyonu bağımlılık açısından önemli bir risk faktörü olarak karşımıza çıkarmaktadır. İnternet bağımlılığı, internet ile ilişkili diğer bağımlılıkların ana çerçevesini oluşturmaktadır. Griffiths & Szabo (2014) internetin yanı sıra internette gerçekleştirilen aktivitelerin de bağımlılık kaynağı olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi kavramlar etkin maddesinin internet olduğu bağımlılıklar olarak değerlendirilebilir (Lee, Han, Kim, & Renshaw, 2013; Van Den Eijnden, Lemmens, & Valkenburg, 2016).

İnternet, akıllı telefon ve oyun gibi kavramların aşırı kullanımına ilişkin yapılan çalışmalar stres, kaygı ve olumsuz yaşam deneyimleri gibi rahatsız edici durumlarla baş edebilmek, düşünmemek ya da bu durumlardan kaçınmak amacıyla aşırı kullanım kavramlarına işaret etmektedir (Leung, 2007; Korkmaz, 2014; Arpacı, Kesici, & Baloğlu, 2018; Şimşek & Karakuş Yılmaz, 2020). Yapılan araştırmalarda problemli internet kullanımı olan bireylerin yaklaşık %50'sinin başta anksiyete bozukluğu olmak üzere başka bir psikiyatrik bozukluğa sahip olduğu belirtilmiştir (Kratzer & Hegerl, 2008; Thatcher, Wretschko, & Fridjhon, 2008; Durak Batıgün & Kılıç, 2011). H Hsieh ve arkadaşlarının, (2018) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada internet ortamında kendilerini daha rahat hissettiklerini, gerçek dünyadaki ilişkilerindeki karışıklıklar yerine internet ortamındakileri tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınmanın sorunlu davranışların, sorunlu madde kullanımının ve bağımlılık yapıcı davranışların gelişmesine, sürdürülmesine ve alevlenmesine katkıda bulunduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. (Bricker & Tollison, 2011; Levin, Hildebrandt, Lilis, & Hayes, 2012). Bireyin istemediği duygu, düşünce, anılarından istemli ve amaçlı bir şekilde kaçma, kaçınma ya da bastırma gibi stratejileri kullanması olarak tanımlanan yaşantısal kaçınma zaman zaman herkesin kullandığı ve çoğu zaman patolojik olarak adlandırılmayan bir durum olmakla birlikte madde bağımlılığında olduğu gibi işlevsiz kullanıldığında yaşanılan zorluk ile acıyı arttırdığı görülmektedir. Çünkü kaçınma kısa vadede bireyin yasadığı acıyı azaltırken uzun vadede hayattaki değer verdiği alanlardan uzaklaştıracağından daha çok acı çekmesine sebep olabilmektedir (Harris, A Review of "ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy", 2009). Yaşantısal kaçınma ile ele alınan psikolojik katılık modelinin bir diğer parametresi olan bilişsel birleşmede birey, zihni zorlayıcı düşüncelerle yoğun bir uğraşı halindedir ve bu durum bireyin kendine yönelik farkındalığının ve şu an ile temasının yok denecek kadar azalmasına neden olmaktadır. Bilişsel birleşmenin şiddeti ve sıklığının artması ile bireyin çevresel uyaranlara göre değil, düşüncelerine göre davranması durumu söz konusu olmaktadır (Yavuz f. , 2015). Tüm bunlar doğrultusunda kişinin bir baş etme stratejisi olarak yaşantısal kaçınma aracılığıyla davranışları kullanması ve tekrarlayan bu örüntü sonrasında bağımlılık gelişimi ilişkisi araştırılması gereken bir döngü olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tüm bunlar doğrultusunda bu çalışma ile gençlerde davranışsal bağımlılıklar kapsamında ele alınan problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı davranışlarının yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme ile baş etme becerileri değişkenleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.1. Davranışsal Bağımlılıklar

Davranışsal bağımlılık, Isaac Mark tarafından 1990 yılında zarar vermeye yönelik duyulan zorlayıcı ve tekrarlayıcı dürtüler olarak ifade edilmiş olsa da günümüzde hala tartışmalı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Mann, 2017). Davranışsal bağımlılıklar madde olmadan gelişen bağımlılıklar olarak da bilinmekle birlikte, sıkıntı veren bir dizi durum ve tekrar eden ödül yerine geçen davranış örüntüsüyle karakterize bir bağımlılık türü olarak karşımıza çıkmaktadır (World Health Organization, 2018). Diğer bağımlılık alanlarına benzer şekilde, belirli bir davranışla aşırı uğraş, gerçek dünyadan uzaklaşmak veya kendisini iyi hissettiren bir duyguyu deneyimlemek için bu davranışların tekrar edilmesi, davranışlar yinelendikçe tolerans gelişmesi, davranışları kontrol etmede zorluk, davranışın yinelenmesi engellenince gerginlik, huzursuzluk gibi yoksunluk bulgularının ortaya çıkması; davranışların giderek artan bir şiddette sürmesi ile işlevselliğin bozulmasına neden olması durumları söz konusudur (Grant, Potenza, Weinstein, & Gorelick, 2010). Literatürde internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı birer davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Griffiths, 1996).

1.1.1. Problemli İnternet Kullanımı

İnternet yaşamın hemen her alanında yer alan, ulaşılabilir ve hayatı kolaylaştıran bir teknoloji olarak karşımıza çıkmaktadır. İçinde bulunduğumuz pandemi sürecinde de hayatın devamlılığını sağlayan iş, eğitim, sağlık, sosyalleşme gibi pek çok alanın internet aracılığı ile varlığını sürdürebilmiş olması da bu duruma önemli bir kanıt teşkil etmektedir. İnternet bağımlılığı, kişinin internet kullanımı üzerindeki kontrol kaybı ile ortaya çıkan, dürtü ve ödül mekanizmalarındaki bozulma ile bağlantılı, kişinin sosyal yaşamını ve işlevselliğini bozan, yeni tanımlanan ruhsal sorunlardan birisidir (Brand, Laier, & Young, 2014). İnternet bağımlılığını davranışsal bağımlılıklar içerisinde

değerlendiren Griffiths (1999) gerçekleştirmiş olduğu çalışmalarının sonucunda dikkat çekme, tolerans geliştirme, çatışma, yoksunluk belirtileri, duygu durumunda değişiklik ve nüksetme olarak kategorize ettiği 6 temel özellik ile internet bağımlılığının nitelendirilebileceğini ifade etmiştir. En genel anlamıyla bireyin interneti kullanırken kendini kontrol edememesi sonucunda psikolojik, sosyal ve akademik sorunlar yaşaması olarak tanımlanan internet bağımlılığının Young ve arkadaşları tarafından (1999) yapılan çalışmada beş alt tipi tanımlanmıştır. Bunlar; internet yoluyla seks bağımlılığı, çevrimiçi ilişki bağımlılığı, internet kompülsiyonları (online kumar, alışveriş ve ticaret), aşırı bilgi yükleme (web sitelerinde ve veri tabanlarında sürekli sörf yapma) ve bilgisayar bağımlılığı (bilgisayar oyunları oynama) şeklindedir.

Dünya genelinde yapılan çalışmalarda ergen ve genç erişkinlerde problemli internet kullanımı yaygınlığının % 0.9 ile %38 arasında değişkenlik gösterdiği bilgisine ulaşılırken bu durum ülkemizde %6.6 ile %15 arasında değişmektedir (Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis, & Tsitsika, 2011; Çam & Nur, 2015). Türkiye İstatistik Kurumu, Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçları, ülkemizde evden internete erişim imkanının %90.7, interneti kullanan bireylerinin oranının ise %79.0 olduğunu göstermektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2020). Gençlerin yaşadığı duygusal sorunlar, sosyalleşmeye duydukları gereksinim, benlik arayışı gibi pek çok etken interneti gittikçe çekici bir hale getirirken (Griffiths, 2001), problemli internet kullanımı ile birlikte fiziksel, sosyal ve duygusal alanda bozulmalar söz konusu olabilmektedir (Shaw & Black, 2008). Problemli internet kullanımına ilişkin önemli araştırmaları bulunan Young, (1998), bir çalışmasında interneti aşırı kullanan bireylerin diğer insanlarla daha az zaman geçirme, tartışma ve tahammülsüz davranma, gerginlik gibi davranışlar sergilediğine dair sonuçlar elde etmiştir. Aynı araştırmada problemli internet kullanımıyla birlikte gelişen uyku düzeninde ve beslenme alışkanlıklarında bozulma ve fiziksel aktivitenin azalması gibi durumlara işaret edilmektedir. Yapılan çalışmalar internetin problemli kullanımıyla birlikte depresyon, sosyal kaygı bozukluğu, dürtü kontrol bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk gibi problemlerin de söz konusu olduğuna işaret etmektedir ((Ko, Yen, Yen, Chen, & Chen, 2012; Jie, ve diğerleri, 2014). Odacı ve Çıkrıkçının, (2017) çalışması da internetin problemli kullanımı ile depresyon, kaygı ve stres düzeyi arasında anlamlı ilişkiye işaret etmektedir.

1.1.2. Problemli Akıllı Telefon Kullanımı

Akıllı telefonlar internet, mesajlaşma, fotoğraf çekme, oyun oynama gibi konuşma ihtiyacının giderilmesinin yanında pek çok fonksiyonu olan popüler bir iletişim aracı olarak karşımıza çıkmaktadır. Tüm bu özelliklerinin yanı sıra taşınabilir olması ve kolay ulaşılabilir olması nedeniyle her geçen gün kullanımı artan akıllı telefonların kullanım oranlarının ülkemiz için %96.9 olduğu görülmektedir (TÜİK, 2020). Artan kullanım oranıyla birlikte problemli akıllı telefon kullanımı ve bağımlılık kavramları da beraberinde gelmiştir. İlk olarak (Bianchi & Phillips, 2005) mobil telefon kullanımının bağımlılık geliştirici etkisine dikkat çekilmesiyle birlikte bu durum problemli akıllı telefon kullanımı kavramıyla da anılmaktadır. "Akıllı telefon bağımlılığı tam olarak tanımlanmamış olsa da sık sık telefonu kontrol etme, çoğu zaman telefondan uzak duramama, aşırı telefon kullanımına bağlı uyku kalitesinin bozulması ve uykusuzluk gibi belirtilerle karakterize görünmektedir (Kuyucu, 2017). Akıllı telefon bağımlılığı, telefonu aşırı şekilde kullanma, kullanma isteğine karşı koyamama, telefonu kullanmayı durduramama ya da daha az kullanmayı sağlayamama, telefon kullanılmama durumlarında stresli olma ve kullanım süresi hakkında doğru söylemekten kaçınma olarak da tanımlanabilmektedir (Kwon, ve diğerleri, Development and validation of a smartphone addiction scale, 2013).

Tüm dünyayı etkisi altına alan pandemi süreciyle birlikte okulların kapanması, zorunlu sosyal izolasyonla birlikte arkadaşlardan uzak kalma ve çevrim içi eğitim sistemleriyle birlikte akıllı telefon kullanımı oranları daha da artış göstermiştir (Cao, ve diğerleri, 2020). Bu dönemde gerçekleştirilen çalışmalar da problemli akıllı telefon kullanım oranlarındaki artışa işaret etmektedir (Haj, Moustafa, Gallouj, & Allain, 2020). Akıllı telefonun hayatımıza getirdiği pek çok kolaylıkla birlikte problemli kullanımın yol açtığı bulanık görme, boyun ve bilek ağrısı, duruş bozuklukları gibi sorunlar da söz konusudur (Kim, Kang, Kim, Jang, & Oh, 2013). Yen ve arkadaşlarının (2009) 12210 lise öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışma sonuçları, akıllı telefon kullanımı artan öğrencilerin aile ilişkilerinin zayıfladığı ve akademik performanslarının düşüş gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Sülün ve arkadaşlarının gerçekleştirdikleri çalışmada (2020) problemli akıllı telefon kullanımıyla birlikte uyku kalitesinin bozulduğu, uyku süresinin azaldığı, bununla birlikte gündüz uykululuk durumunun söz konusu olduğu ve okul başarısının kötüye gittiği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde daha çok akıllı telefonların

kullanım yoğunluğu ve fizyolojik semptomlarını ön plana çıkaran çalışmalar yer almakla beraber son yıllarda problemli akıllı telefon kullanımının psikolojik etkilerine dair çalışmalar artış göstermektedir. Akaltun ve Ayaydın tarafından (2019) gerçekleştirilen çalışmada çocuk psikiyatrisi polikliniğine başvuran ve akıllı telefon bağımlılığı bulunan ergenlerde depresyon, kaygı bozuklukları ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu görülme oranının anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

1.1.3. Problemli Oyun Oynama Davranışı

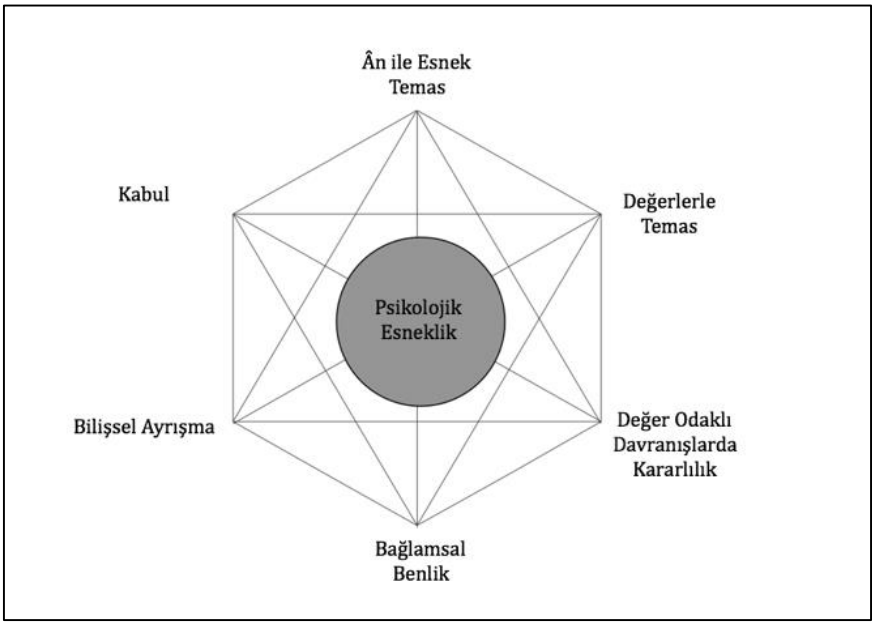
Küçükten büyüğe pek çok kişi için eğlenme, gelişme, keyif alma, vakit geçirme gibi pek çok amaç taşıyan oyun dünyası gelişen teknolojiyle birlikte dijital platformdaki yerini almıştır. Bilgisayar ya da diğer elektronik cihazların yardımıyla oynanan oyunlar dijital oyunlar olarak tanımlanmakta olup her yaştan bireyin ilgisini çekmektedir (Gomez-Galan, Lazaro-Perez, & Martinez-Lopez, 2021). Oyun bağımlılığı, bireyin oyun oynama isteğini kontrol edemeyerek, uzun süre oyun oynaması, gündelik sorumluluklarını yerine getirememesi ya da ertelemesi ve oyun oynamayı diğer etkinliklere tercih etmesi olarak betimlenebilir (Yalçın Irmak & Erdoğan, 2016). İnternette oyun oynama bozukluğu DSM-5'te zihin meşguliyeti (internette oyun oynamanın günlük yaşamda baskın hale gelmesi), tolerans (gittikçe daha fazla internette oyun oynamaya ihtiyaç duyma), geri çekilme semptomları (sinirlilik, kaygı ve üzüntü), süreklilik/devamlılık (oynamayı bırakma veya azaltma girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanması), yer değiştirme (hobi ve eğlenme etkinliklerinin internette oyun oynamaya tercih edilmesi), zararlarının bilinmesine rağmen aşırı kullanımına devam etme, yalan söyleme (internette oyun oynama süresine ilişkin başkalarına aldatıcı bilgiler verme), kaçış (internette oyun oynamanın negatif duygulanımlardan bir kaçış yolu olarak kullanılması) ve çatışma/kayıp (iş, eğitim veya kariyerle ilgili fırsatları kaybetme) olmak üzere bağımlılık tanı kriteri ile paralellik göstermektedir (Ektiricioğlu, Arslantaş, & Yüksel, 2020). Aynı zamanda internet bağımlılığı başlığı altında dijital oyun bağımlılığında uyumsuz ve inatçı davranışlar ön plana çıkmakla birlikte aşırı derecede video oyunu oynanması sonucu iş, eğitim, diğer insanlarla ilişkiler ve sağlık gibi alanlarda olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır (King, Delfabbro, & Griffiths, 2013). Yalçın Irmak ve Erdoğan tarafından (2016) gerçekleştirilen çalışmada şiddet içeren bilgisayar oyunlarının yalnızlık, saldırganlık, kaygı problemleri, depresyon, hayattan

zevk alamama, şiddete karşı duyarsızlaşma gibi olumsuz etkileri olduğu bulgulanmıştır. Problemli oyun oynama davranışına yönelik uzman desteği talebinde artış da bu konudaki endişeleri destekler niteliktedir (Şimşek ve Yılmaz, 2020).

Khazaal ve arkadaşlarının (2018) oyun bağımlılığı ölçeği oluşturma çalışmasında elde ettikleri verilere göre bireylerin oyun oynama motivasyonlarında meşgul olma, oyun oynamayı bıraktığında gerginlik hissi, başarı elde ettiğinde duyulan haz, günlük olumsuz yaşam olaylarından kaçış ve sorunlara rağmen devam edebilme parametrelerin oyun oynama davranışlarını sürdürmelerine yardımcı olduğu görülmüştür.

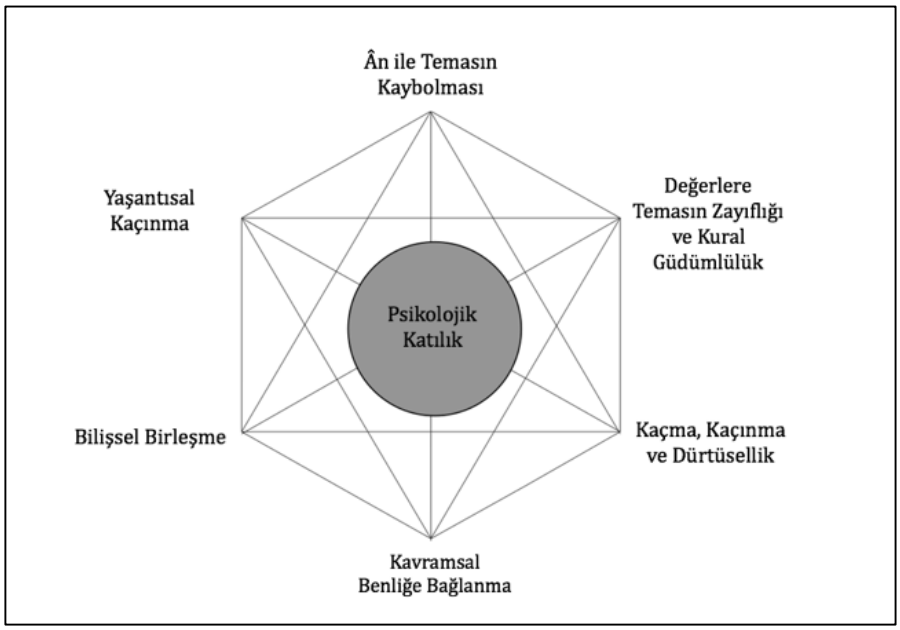
1.2. Psikolojik Esneklik Modeli

Psikolojik esneklik, bireyin geçmiş ya da gelecekten bağımsız olarak içerisinde bulunduğu anda olabilmesi ve kendi belirlemiş olduğu değerler doğrultusunda hareket etmesi olarak ifade edilmektedir (Harris, 2009). Psikolojik esneklik modeli Kabul ve Kararlılık yaklaşımının da temel kavramlarından olup bireyin geçmiş yaşantılarını ya da gelecekte olasılıklara takılı kalması yerine ana odaklanmasının, duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalığa sahip olmasının ve şimdiki zaman örüntüsünü kabul etmesinin önemine vurgu yapmaktadır (Yavuz, 2015; Hayes, 2004; Harris, 2016). Psikolojik esneklik seviyesi yüksek olan kişiler, hayatlarında karşılaştıkları zorluklar ve acı verici yaşam olaylarına karşı işlevsel bir baş etme mekanizmasıyla yaklaşmaktadırlar (Strosahl, 2004). Esnek altıgen modeli olarak da tanımlanan psikolojik esneklik modeli; an ile temas edebilme, kabul, bilişsel olarak ayrışma, bağlamsal benlik, değerlerle temas edebilme ve değer odaklı davranışlar sergileyebilme başlıkları altında altı temel süreçten oluşmaktadır (Harris, 2016). Psikolojik esnek modelinin bu bileşenleri Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli (Harris, 2016)

Bireyin psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmesiyle doğrudan ilişki olan psikolojik esneklik düzeyinin düşük olduğu durumlarda devreye psikolojik katılık modeli girmektedir. Psikolojik esneklik modelinin tam tersi olarak tanımlanabilecek psikolojik katılık üçüncü kuşak psikoterapiler arasında yer alan Kabul ve Kararlılık terapisinin de psikopatolojiye yaklaşımını tanımlamaktadır (Yavuz, 2015). Kişinin uzun vadeli hedefleri ile uyumlu davranışlar sergileyememesine sebep olan psikolojik katılık; yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, kavramsal benliğe bağlanma, kaçma ve dürtüsellik, değerlere temasın zayıflığı ve kural güdümlülük, an ile temasın kaybolması alt süreçlerinden oluşmaktadır (Şekil 2 ; Harris, 2016).



Şekil 2. Psikolojik Katılık Modeli (Harris, 2016)

1.2.1. Yaşantısal Kaçınma

Yaşantısal kaçınma, "olumsuz olarak değerlendirilen düşünce, duygu, anı ve bedensel hisleri deneyimlemede isteksiz olmak ve bu deneyimlerin sıklığını ya da etkisini azaltmak için uğraş içerisinde olmak" olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark., 1996). Hem kaçınılan farklı deneyimleri hem de kaçınma amacıyla kullanılan farklı stratejileri içinde barındıran bu kavram, kaçınmanın bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarını da kapsamaktadır. Yaşantısal kaçınma duruma göre değişiklik göstermeyen, kişilerin olumsuzluklar karşısında katı, sabit ve sürekli olarak benimsediği bir tutum olarak ifade edilmektedir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). Olumsuz yaşantılardan kaçınmanın, bu deneyimleri azaltmaya ya da yapısını değiştirmeye yönelik uğraş sergilemenin duygusal ve davranışsal sorunlarda önemli bir role sahip olduğu görülmektedir (Yıldırım & Bahtiyar, 2020). Yaşantısal kaçınmada kişinin reddettiği duygu, düşünce ve anılardan istemli bir biçimde kaçma, kaçınma ya da bastırma gibi stratejilerle yoğun uğraşısı söz konusudur (Harris, 2009). Kaçınmayı bir baş etme stratejisi olarak kullanan bireylerde istenmeyen duygu, düşünce, duyum ve anıları hayatımıza kısa süreliğine dahil olan bir misafir gibi görmek ve geçip gitmelerine izin vermekte oldukça güçlük yaşarlar. Bu içsel deneyimlerden kaçınmak kişileri daha çok

problemlerin içerisine dahil ederek bir çıkmaza sebep olmaktadır (Walsaer & Westrup, 2007). Bu kaçınma durumu sadece düşünce değil, kişinin kendisiyle çelişebilecek şekilde duygu, düşünce, fizyolojik tepkileri, davranış eğilimleri, dürtüleri, anıları ve hatta olgusal bilgileri de içermektedir (Boulanger, Hayes, & Pistorella, 2010).

Karşılaşılan sorunlarla birçok yönden başarılı bir şekilde baş etmek, psikolojik sağlık açısından güçlü olmanın bir işareti olarak kabul edilmektedir (Çevik & Yıldız, 2017). Bunun yanı sıra olumsuz uyaranlardan kaçınmak bir baş etme stratejisi olarak karşımıza çıkmakta olup uyumsuz davranış açısından negatif pekiştireç görevi görür (Bal, Çakmak, Yılmaz, Tamam, & Karaytuğ, 2015). Psikolojik problemler ile yaşantısal kaçınmanın ilişkisine dair çalışmalar, depresif semptomlar, erişkin ve çocuklardaki kaygı problemleri, aile içi iletişim ve duygusal ifade problemleri ile arasında güçlü bir ilişki olduğuna işaret etmektedir (Mellick, Vanwoerden, & Sharp, 2017). Yaşantısal kaçınma, ergenlerde kaçındığı durumların yarattığı stres ve kaçınmayı sürdürmek için yoğun uğraş durumunun kaygının psikopatolojik olarak gelişiminde rol oynaması açısından olumsuz etkilerine işaret etmektedir (Papachristou, Theodorou, Neophytou, & Panayiotou, 2018). Yaşantısal kaçınmanın bir strateji olarak uzun süreli kullanımı durumlarında birey içsel yaşantılarını işlevsel olarak deneyimleyemez, davranış repertuvarı daralır, olumlu duygusal olaylar ve yaşam doyumunda azalma meydana gelir (Dalrymple, ve diğerleri, 2014).

Yaşantısal kaçınmanın sıkıntı veren duygu, duyum ve anıları yok saymak, bastırmak örüntüsü düşünüldüğünde zevk veren durumlarla aşırı uğraş karşılıklı olarak ilişkilendirilebilecek bir mekanizma olarak görülmektedir. Bireylerin bir baş etme stratejisi olarak stresli deneyimlerden kaçmaya çalışmak ve duyguların bastırılması kavramlarıyla ilişkilendirilen yaşantısal kaçınma ve bağımlılık ile ilgili yapılan araştırmalar yaşantısal kaçınma ve bağımlılık arasında güçlü bir ilişki olduğuna işaret etmektedir (Buckner, Zvolensky, Farris, & Hogan, 2014; Minami, Bloom, Reed, Hayes, & Brown, 2015). Chou ve arkadaşları tarafından (2017) öğrencilerle gerçekleştirilen çalışmada psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kingston ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında alkol kötüye kullanımı, madde kullanımının yanı sıra kendine zarar verme, aşırı cinsel ilişkiye girme, aşırı yemek yeme ve problemli oyun oynama davranışları arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnternet, cep telefonu ve video oyunlarının problemli kullanımı ile yaşantısal

kaçınma arasındaki ilişkiyi 12-18 yaş aralığında öğrenci grubuyla inceleyen çalışma sonuçları da yaşantısal kaçınma ve problemli internet kullanımı arasında doğrusal bir ilişkinin varlığını tespit etmiştir (Garcia-Oliva & Piqueras, 2016). Adıgüzel tarafından (2018) gerçekleştirilen çalışmada problemli akıllı telefon kullanımı, problemli internet kullanımı, gündemi kaçırma korkusu, telefonu kaybetme korkusu ve yaşantısal kaçınma arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Çalışma sonuçları yaşantısal kaçınmanın aynı zamanda telefonu kaybetme korkusunu da yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

1.2.2. Bilişsel Birleşme

Bilişsel birleşme, bireylerin davranışlarının bilişlerinden yoğun olarak etkilenmesi ve bilişlerinin yoğun kontrolü altında olması olarak tanımlanmaktadır (Yavuz, 2015). Psikolojik esneklik modelinde bilişsel birleşmenin tam tersi kavram olarak yer alan bilişsel ayrışma, bireyin düşünceleri, hatıraları ve inanışlarıyla arasına psikolojik bir mesafe koyabilme becerisi olarak tanımladığında bu durumun tam tersi gelişin örüntü bilişsel birleşme olarak tanımlanabilmektedir (Gillanders, ve diğerleri, 2014). Birey bilişsel birleşme durumunda, birey düşünceleri sadece bir düşünce olmaktan öte gerçekle bir tutar ve sorgulamadan kabul eder. Bu doğrultuda düşünce içeriğinin baskınlığı olarak da tanımlanan bilişsel birleşmenin yoğun olduğu durumlarda bireyler çevresel uyaranlardan çok düşüncelerine göre hareket etmektedir (Burhan & Şafak, 2019). Böyle düşünüldüğünde bilişsel birleşmenin ön planda olduğu durumlar için yaşamı değer ve amaçlar yerine zihni ele geçiren düşüncelerin yönlendirdiğini söylemek çok da yanlış olmayacaktır. Bu mekanizma bir süre sonra kişinin davranış repertuvarının daralmasına yol açarak olayları ve durumları sorgulamadan katı bir çerçeve çizmesine yol açmaktadır. Bond ve arkadaşları (2011) bu durumu birleşilen düşüncenin etkisi altına aldığı değerlendirme mekanizmasının bireyleri kendi değerlerinden ve amaçlarından uzak ve etkisi olmayan davranışlar sergilemesine neden olduğu şeklinde yorumlamaktadır. Birey bu düşünceleriyle birleşmesinin ve yaşantısal olarak kaçınmasının sonucu olarak bireyden bireye değişebilen değer alanlarından (aile, arkadaşlık, toplumsal sorumluluk, eğitim, meslek) gittikçe uzaklaşabilmektedir. Bu şekilde hareket eden bireylerde davranış planı yaparken bu alanlardan yararlanamazlar (Harris, 2009). Bilişsel birleşmenin yoğun olduğu durumlara depresyondaki kişilerin zihninden geçen "kötüyüm, asla mutlu olamayacağım, hiçbir şey değişmeyecek"

düşüncelerini geçmişte yaşadıkları olumsuz yaşam olayları ile birleştirerek kendini sosyal çevresinden ve aktivitelerden uzaklaştırması örnek olarak verilebilir (Harris, 2009). Plonsker ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonuçları, bilişsel birleşmenin; birbirinden farklı duygusal durumların fizyolojik, öznel ve ifadeye dayalı özelliklerini ayırt etme becerisini bozarak depresif semptomlara yol açtığını işaret etmektedir.

Doğrudan bilişsel birleşme kavramına yönelik çalışmalar literatürde az olmakla birlikte yapılan çalışmalar bilişsel birleşmenin yüksek olduğu durumlarda psikolojik iyi oluş düzeyinin azalması yönünde anlamlı bir ilişkiden söz etmektedir (Faustino, Vasco, & Farinha-Fernandes, 2021). Bilişsel birleşmenin yordadığı depresfi semptomlar ekseninde Özdemir ve arkadaşları tarafından (2020) 11-18 yaş arası bireylerde internet bağımlığını yordamaya yönelik gerçekleştirilen çalışmada depresif özellikler, karamsarlık, düşük bilişsel kontrol becerileri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

1.3. Baş Etme Becerileri

Günlük yaşamda karşılaşılan sorunlar güçlük ve çözülüp çözülmeme derecesine göre birer stres faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu stres verici yaşam olayları ile baş etme isteği stresin bireysel kaynakları tüketen, iyi oluşu tehdit eden mekanizmasından kaynaklanmaktadır. Baş etmeye yönelik gerçekleştirilen çalışmalar bireylerin içsel çatışmalarına yönelik savunma mekanizmalarını temel almaktadır (Aldwin, 2007). Savunma mekanizmaları otomatikleşmiş bilinç dışının ürünü olarak da karşımıza çıkabilirken baş etme stratejileri daha çok bilinçle tercih edilen ve çevresel ihtiyaçlara da cevap verebilecek esnekliğe sahiptir (Yıldız M. A., 2017). Literatürde en çok kabul gören baş etme tanımına göre, bireyin kaynaklarını tüketen ya da yoğun şekilde zorlanmasına yol açan içsel ve dışsal talepleri yönetebilmek için sergilediği bilişsel ve davranışsal çabalar ve bu çabaları sürekli değiştirmesi olarak ele alınmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984). Folkman (1984) baş etme sürecini problem ve duygu odaklı olmak üzere 2 alanda ele almakta olup birinde problem oluşturan süreci çözümlemeye yönelik girişimler mevcutken diğerinde duygusal yüklerin ve olumsuz etkilerinin yönetilmesi söz konusudur. Bu noktadan hareketle kaçınmanın duygu odaklı bir baş etme stratejisi olarak karşımıza çıktığını söylemek yanlış olmayacaktır.

Ergenlik dönemi, sosyal ve aile çevresiyle yaşanan yoğun duygusal deneyimler ve bireyin var olma arayışı göz önüne alındığında baş etme stratejilerine yoğun düzeyde ihtiyaç duyulan bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Benlik algısının güçlü olması, olumsuz duyguları ifade etme ve baş edebilme becerisi, problem çözme becerisi, mizah ve empati becerisi bireylerde madde, sigara ve alkol kullanımına karşı koruyucu faktörler arasında sayılmaktadır (Yıldız E. U., 2009). Bu doğrultuda baş etme becerilerinde sorun yaşayan bireyler için bağımlılık bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır.

Baş etme süreci davranışlarla birlikte bilişsel fonksiyonların da aktif kullanımını gerektiren bir mekanizmayı barındırmaktadır. Bilişsel olarak katı olmak yerine esneklik de bu becerilerden bir tanesidir (Eskin, 2014).

1.4. Araştırmanın Amacı

Türkiye Ulusal İstatistik Kurumu 2018 yılı verilerine göre internet kullanımının en yaygın olduğu yaş aralığı 15-24 olarak tespit edilmiştir (TUİK, 2018). Bu yaş grubunda internet bağımlılığının görülme sıklığının yüksek olmasının yanı sıra problemli internet kullanımının uyku düzeninde değişiklik, aşırı yorgunluk, akademik problemler, hobilerin azalması, sosyal çevreden uzaklaşma, sanal duygusal ilişkiler yaşama gibi sonuçlara neden olduğu bilinmektedir (Bağatarhan, 2020). Young (1998) çalışmasında bağımlı internet kullanımının diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi kişisel, aile ilişkileri ve okul hayatında sorunlara yol açtığı sonucuna ulaşmıştır. Özellikle kaçınma davranışı olarak problemli kullanımın söz konusu olduğu durumlarda bireysel baş etme stratejileri yeterince gelişmeyen gençlerin karşılaştıkları sıkıntı veren durumlardan olumsuz şekilde etkilenmeleri söz konusu olmaktadır. Davranışsal bağımlılıkların yaşamın doğal döngüsünde meydana gelebilecek sorunlardan kaçınma yöntemi olarak karşımıza çıkması, sağlıklı yetişkin olma yolunda ilerleyen gençlerin baş etme becerilerinin gelişmemiş olması ile de ilişkilendirileceğinden toplum için sağlıklı bireylerin yetişmesi açısından da önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal farkındalıkların kazanılmaya başlanıldığı, bilişsel gelişimin hız kazandığı ve kişilik gelişiminin gerçekleştiği ergenlik döneminde gençlerin sergilediği başa çıkma stratejileri onları bağımlılık açısından birer risk faktörü haline getirmektedir. Gençlik, çocukluk ve erişkinlik arasındaki kişisel gelişimin gerçekleştiği, ruhsal olgunlaşmanın yaşandığını ve

yaşama hazırlanılan önemli bir dönem olarak görülmektedir (Yörükoğlu, 2012). Çalkantıların yoğun görüldüğü bu dönemde riskli davranış sergileme ve bağımlılık ihtimali de artış göstermektedir. Gençlerin bu anlamda risk grubunda yer almalarının fiziksel, sosyal ve ruhsal etkileri göz önüne alındığında araştırmanın bu yaş grubuyla yapılmasının önemi artmaktadır. Tüm bunlar doğrultusunda bu araştırmanın amacı, gençlerde davranışsal bağımlılıklar kapsamında ele alınan problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı davranışlarının yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme ile baş etme becerileri değişkenleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesidir. Bu amaçla sınanmak istenen denenceler şunlardır:

i. Problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı ve problemli oyun oynama davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

ii. Problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı ve problemli oyun oynama davranışları cinsiyet ve öğrenim düzeyi gibi demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

iii. Problemli internet ve akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışı ile kaçınma ve birleşme değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

iv. Kaçınma ve birleşmenin, problemli internet, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?

v. Baş etme becerileri ile problemli internet ve akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

vi. Baş etme becerilerinin kaçınma ve birleşme ile problemli internet, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama arasında aracı rolü var mıdır?

Yukarıdaki araştırma soruları ışığında çalışmanın hipotezleri (H) şu şekilde sıralanmaktadır:

H1: Problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı ve problemli oyun oynama düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılık göstermesi beklenmektedir.

H2: Problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı ve problemli oyun oynama davranışları arasında anlamlı bir pozitif ilişki olması beklenmektedir.

H3: Problemli internet ve akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışı ile kaçınma ve birleşme düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olması beklenmektedir.

H4: Kaçınma ve birleşmenin, problemli internet, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama üzerinde yordayıcı etkisi olması beklenmektedir.

H5: Kaçınma ve birleşme düzeyi ile psikolojik esneklik düzeyi arasında pozitif bir ilişki olması beklenmektedir.

H6: Baş etme becerileri ile problemli internet ve akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışı arasında negatif bir ilişki olması beklenmektedir.

H7: Baş etme becerilerinin kaçınma ve birleşme ile problemli internet, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama arasında aracı rolünün olması beklenmektedir.

H8: Baş etme becerilerinin yardım arama ve problem çözme alt alan düzeyleri ile problemli internet, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama düzeyleri arasında negatif bir ilişki olması beklenmektedir.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Bu araştırma, 2002-2011 yılları arasında doğan, 277 kız (%53.5) ve 241 erkek (%46.5) olmak üzere toplam 518 katılımcıdan oluşmaktadır. Antalya ilinde yaşayan ve ortaokul ya da lisede öğrenim gören gönüllü katılımcılara ilişkisel tarama ve yordayıcı korelasyonel modellere dayalı araştırma yöntemleri (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2008) ve kartopu tekniği kullanılarak ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılanların öğrenim gördükleri sınıflara bakıldığında 28 kişi (%5.4) 5. Sınıf, 20 kişi (%3.9) 6. Sınıf, 90 kişi (%17.4) 7. Sınıf, 134 kişi (%25.9) 8. Sınıf, 24 kişi (%4.6) 9. Sınıf, 40 kişi (%7.7) 10. Sınıf, 80 kişi (%15.4) 11. Sınıf, 102 kişi (%19.7) 12. Sınıf düzeyinde öğrenim görmektedir. Katılımcıların öğrenim düzeylerini ortaokul ve lise düzeyinde ele aldığımızda 271 kişi (%52.5) ortaokul, 246 kişi (%47.5) lise düzeyinde yer almaktadır.Çalışma katılanların 104'ünün (%20.1) kardeşi yokken, 222'sinin (%42.9) 1 kardeşi, 108'inin (%20.8) 2 kardeşi, 84'ünün (%16.2) ise 3 ve üzeri sayıda kardeşi bulunmaktadır.

Katılımcılarının 434 'ünün (%83.8) cep telefonu, 192'sinin (%37.1) tableti, 352'sinin (%68.0) bilgisayarı ve 68'inin (%13.1) oyun konsolu bulunmaktadır. Günlük oyun oynama süreleri sorgulandığında ise 120 kişi (%23.2) 0-30 dakika aralığında, 142 kişi (%27.4) 30 dakika-1 saat aralığında, 150 kişi (%29.0) 1-2 saat aralığında, 106 kişi (%20.5) 2 saatten fazla süreyle oyun oynamaktadır. En çok oynanan oyunlar arasında PUBG (% 9.8), League of legends (LOL) (%9.8), Minecraft (%4.8), Valorant (%4.2), PES 2021 (%3.5), Brawl Stars (%3.3) ve Roblox (%3.3) yer almaktadır.

Katılımcıların internette geçirdikleri sürelere bakıldığında ise 62 kişi (%12.0) 0-30 dakika aralığında, 86 kişi (%16.6) 30 dakika-1 saat aralığında, 140 kişi (%27.0) 1-2 saat aralığında, 230 kişi ise ((%44.4) 2 saatten fazla süreyle internette vakit geçirdiğini ifade etmiştir. Katılımcıların telefonda geçirdikleri sürelere bakıldığında ise 52 kişi (%10.0) 0-30 dakika aralığında, 85 kişi (%16.4) 30 dakika-1 saat aralığında, 146 kişi (%28.2) 1-2 saat aralığında, 235 kişi ise ((%45.4) 2 saatten fazla süreyle internette vakit

geçirdiğini ifade etmiştir. Telefon kullanmak amaçlarına bakıldığında 58 kişi (%11.2) konuşma yapmak, 130 kişi (%25.1) arkadaşlarla mesajlaşmak, 160 kişi (%30.9) sosyal medya, 110 kişi (%21.2) internette gezinmek, 60 kişi (%11.6) oyun oynamak amacıyla telefon kullanmaktadır.

Katılımcıların sosyal medya kullanımları incelendiğinde 400 kişi (%77.2) sosyal medya hesabının olduğunu, 118 kişi ise (%22.8) herhangi bir sosyal medya hesabının olmadığını belirtmiştir. Sosyal medya hesabı olan 262 kişi (%50.6) İnstagram, 14 kişi (%2.7) Facebook, 24 kişi (%4.6) Twitter, 70 kişi (%13.5) Tik Tok, 30 kişi (%5.8) Snapchat kullancısıdır.

Katılımcıların ailelerin internet kullanım yoğunluğu sorgulandığında 226 kişi (%43.6) ailesinde internet ya da oyun alanlarında aşırı kullanımının olmadığını, 166 kişi (%32.0) kardeşinin, 82 kişi (%15.8) annesinin, 94 kişi (%18.1) babasının internet ya da oyun alanlarında aşırı kullanımının olduğunu ifade etmiştir.

Boş zamanlarını nasıl geçirdikleri sorulan katılımcıların 268'i (%51.7) dışarı çıktığını, 210'u internette gezindiğini (%40.5), 204'ü (%39.4) telefonla vakit geçirdiğini, 162'si (%31.3) oyun oynadığını, 128'i ise (%24.7) spor yaptığını belirtmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1'de detaylı olarak görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler		**N**	%
Doğum Yılı			
	2011	6	1.2
	2010	26	5.0
	2009	106	20.5
	2008	122	23.6
	2007	34	6.6
	2006	32	6.2
	2005	42	8.1
	2004	100	19.3
	2003	46	8.9
	2002	4	0.8
Cinsiyet			
	Kız	277	53.5
	Erkek	241	46.5

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri (Devamı)

Değişkenler	**N**	**%**
Sınıf Düzeyi		
5	28	5.4
6	20	3.9
7	90	17.4
8	134	25.9
9	24	4.6
10	40	7.7
11	80	15.4
12	102	19.7
Öğrenim Düzeyi		
Ortaokul	272	52.5
Lise	246	47.5
Kardeş Sayısı		
Yok	104	20.1
1	222	42.9
2	108	20.8
3 ve üzeri	84	16.2
Sahip Olunan Teknolojik Alet*		
Telefon	434	83.8
Tablet	192	37.1
Bilgisayar	352	68.0
Oyun Konsolu	68	13.1
***Birden Fazla Sahip Olunabilir.**		
Günlük Oyun Oynama Süresi		
0-30 dk.	120	23.2
30 dk.-1 saat	142	27.4
1-2 saat	150	29.0
2 saatten fazla	106	20.5
En Çok Oynanan Oyunlar		
PUBG	51	9.8
League of Legends (LOL)	51	9.8
Minecraft	25	4.8
Valorant	22	4.2
PES 2021	18	3.5
Brawl Stars	17	3.3
Roblox	17	3.3
Günlük İnternet Kullanım Süresi		
0-30 dk.	62	12.0
30 dk.-1 saat	86	16.6
1-2 saat	140	27.0
2 saatten fazla	230	44.4

Tablo 3 Katılımcıların Demografik Özellikleri (Devamı)

Değişkenler	N	%
Günlük Telefon Kullanım Süresi		
0-30 dk.	52	10.0
30 dk.-1 saat	85	16.4
1-2 saat	146	28.2
2 saatten fazla	235	45.4
Telefon Kullanım Amacı		
Konuşma	58	11.2
Oyun	60	11.6
İnternette Gezinmek	110	21.2
Arkadaşlarla Mesajlaşmak	130	25.1
Sosyal Medya	160	30.9
Sosyal Medya Hesabı Olma Durumu		
Yok	118	22.8
Var	400	77.2
En Çok Kullanılan Sosyal Medya Hesabı		
Yok	118	22.8
Facebook	14	2.7
Twitter	24	4.6
Snapchat	30	5.8
Tik Tok	70	13.5
İnstagram	262	50.6
Aile Telefon-İnternet-Oyun Aşırı Kullanımı*		
Yok	226	43.6
Kardeş	166	32.0
Anne	82	15.8
Baba	94	18.1
***Birden Fazla Sahip Olunabilir.**		
Boş Zaman Geçirme Şekli*		
Dışarı Çıkma	268	51.7
Spor Yapma	128	24.7
Oyun Oynama	162	31.3
İnternette Gezinme	210	40.5
Telefonla Vakit Geçirme	204	39.4
***Birden Fazla Sahip Olunabilir.**		

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma katılımcılarına demografik bilgilerinin edinilmesi amacıyla Kişisel Bilgi Formu (Ek B) oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunun yanı sıra araştırma kapsamındaki veriler, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (Ek C), Ergenler için Akıllı Telefon Bağmlılığı Ölçeği- Kısa Formu (Ek D), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Ek E), Kabul ve Eylem Ölçeği-II (Ek F), Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (Ek G)

ve Çocuklar için Baş Etme Ölçeği (Ek H) aracılığı ile elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistik bilgileri Tablo 4'te yer almaktadır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilerin demografik özellikleri ile ilgili bilgi edinmek amacı ile araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu (EK B) kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda doğum yılı, cinsiyet, okul bilgisi, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, hangi teknolojik araçlara sahip olduğu, oyun oynamak için günlük harcanan süre, en çok oynamayı tercih edilen oyunlar, interneti kullanım amacı, internette geçirilen günlük süre, telefonda geçirilen günlük süre, telefon kullanım amacı, sosyal medya hesabının olup olmadığı, en çok tercih edilen sosyal medya hesabı, ailenin telefon ve internet kullanım yoğunluğu ve boş zaman geçirme şekilleri gibi demografik özellikleri belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

2.2.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)

Young (1998) tarafından geliştirilen bu ölçme aracı, Pawlikowski ve arkadaşları (2013) tarafından kısa forma dönüştürülmüştür (EK C) YİBT-KF, 12 maddeden oluşmakta olup beşli Likert (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sıklıkla, 5=Çok sık) tipi bir ölçektir. Ölçme aracının iç tutarlılık kat sayısı .85 olarak bulgulanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından yapılmış olup güvenirlik kat sayısı üniversite öğrencilerinde .91, ergenlerde .86 olarak bulunmuştur. Uyarlama sonuçları hem üniversite hem de ergen grubu için tek faktörlü ve orijinal ölçekteki gibi 12 maddeden oluşan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmada ölçme aracının Cronbach Alpha değeri .85 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Akıllı Telefon Bağmlılığı Ölçeği- Kısa Versiyonu (ATBÖ-KV)

Kwon, Le, Won, Park ve Min tarafından (2013) geliştirilen 33 maddelik akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin, Polit ve Beck (2006) tarafından önerilen kapsam geçerlik

indeksi doğrultusunda kısa versiyonu oluşturulmuştur. 6'lı likert tarzında geliştirilen ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 60 arasındadır (EK D) Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçme aracını geliştirenler tarafından gerçekleştirilen standart belirleme çalışması doğrultusunda erkekler için kesme puanı 31, kızlar için kesme puanı 33 olarak tespit edilmiştir (Kwon, Kim,Cho ve Yang, 2013).

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kısa versiyonunun ergenler için Türk kültürüne uyarlama çalışması Şata ve Karip (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenirlik düzeyini belirlemek amacıyla hesaplanan Cronbach Alpha değeri .90 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçme aracının Cronbach Alpha değeri .88 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7)

Dijital oyun bağımlılı ölçeği (DOBÖ-7) 12-18 yaş grubundaki ergenlerin problemli dijital oyun oynama davranışlarını belirlemek amacıyla Lemmens ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiştir (EK E). Bu ölçek 21 madde ve 7 alt boyuttan oluşan DOBÖ-21 ölçeğinin kısa versiyonudur. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlilik değerleri doğrultusunda Cronbach alpha kat sayısı .92 olarak belirlenmiştir. Beşli likert yapısı bulunan ölçme aracı tek faktörlü olup yapılan çalışmalar oyun bağımlılığı düzeyinin ölçme aracından elde edilen toplam puan doğrultusunda değerlendirilebileceğine işaret etmektedir (Lemmens, Valkenburg, & Peter, Development and validation of a game addiction scale for adolescents., 2009).

Irmak ve Erdoğan tarafından (2015) Türkçe formu geliştirilen ölçek orijinal versiyonundaki gibi 7 madde ve tek boyuttan oluşmakta olup kapsam geçerlilik indeksi r=0.92 ve Cronbach Alpha kat sayısı .72 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ölçme aracının Cronbach Alpha değeri .83 olarak bulunmuştur.

2.2.5. Kabul ve Eylem Ölçeği-II

Kabul ve Kararlılık Terapisinin (Acceptance Commitment Therapy- ACT) psikolojik katılık kavramının bireylerdeki seviyesini ölçmek amacıyla geliştirilen 1. Formunun 7 maddelik yeniden düzenlenmiş versiyonudur (EK F). Kabul ve eylem ölçeği-ll, 7'li Likert ölçek olup 7-49 arasında puan aralığına sahiptir. Yüksek puanlar psikolojik

katılığa, düşük puanlar ise psikolojik esnekliğe işaret etmektedir. Bond ve arkadaşları (2011) yapılan çalışmada ölçeğin kapsayıcı işlevinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (r=0.97).

Orijinal versiyonu ile aynı sayıda madde ve faktör yapısına sahip Türkçe uyarlaması Yavuz, Ulusoy, Işkın, Esen, Burhan, Karadere ve Yavuz tarafından (2016) yapılmış olup iç tutarlılık katsayısı .88; test-tekrar test güvenirlik değeri .78 olarak belirlenmiştir (Meunier, ve diğerleri, 2014). Bu çalışmada ölçme aracının Cronbach Alpha değeri .88 olarak bulunmuştur.

2.2.6. Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8)

Greco, Lambert ve Baer (2008) tarafından geliştirilen ve Kaçınma ve birleşme ölçeğinin kısa formu olan ölçme aracı, gençlerin yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme düzeylerini ölçmektedir (EK G). Kaçınma ve birleşme ölçeği 5'li likert derecelendirme (0 Hiç doğru değil; 4 Tamamen doğru) yapısına sahip olup 0 ile 32 puan arasında değişiklik göstermektedir. Ölçe aracında puan arttıkça kaçınma ve birleşme düzeyi daha yükseği işaret etmektedir.

Büyüköksüz ve Erözkan (2019) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçme aracının Cronbach Alpha değeri .84 olarak bulunmuştur.

2.2.7. Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği (ÇEİ-BÖ)

Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği (Coping Scale for Children and Youth-CSCY) Brodzinsky, Elias, Steigar ve arkadaşları (1992) tarafından çocuk ve ergenlerin baş etme biçimlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş olup 29 maddeden oluşmaktadır. (EK H). Ölçme aracı orijinal versiyonunda "yardım arama, bilişsel ve davranışsal problem çözme, bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma" şeklinde dört alt faktöre sahiptir. Dörtlü likert tipi (1=hiçbir zaman, 2=bazen, 3=çoğu zaman, 4=her zaman) derecelendirmeye sahip olan ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .73 ile .81 arasında yer almaktadır.

Yıldız (2017) tarafından dilimize uyarlama ve geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan "yardım arama, bilişsel ve davranışsal problem çözme, bilişsel kaçınma ve

davranışsal kaçınma" adında dört alt boyuttan oluşan ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ise .39 ile .82 arasında bulunmuştur. Bu çalışmada ölçme aracının Cronbach Alpha değeri Yardım Arama alt ölçeği için .15, problem çözme alt ölçeği için .85, bilişsel kaçınma alt ölçeği için .71 ve davranışsal kaçınma alt ölçeği için .71 olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Ölçekler	**N**	**ORT.**	**SS**	**En Düşük Ve En Yüksek Değerler**	**Cronbach Alpha**
YİBT-KF	518	27.08	8.54	12-54	.85
ATBÖ-KV	518	25.76	10.85	10-59	.88
DOBÖ-7	518	13.24	5.47	7-33	.83
KEÖ-II	518	21.23	10.62	7-48	.88
KBÖ-G8	518	16.82	6.97	8-38	.84
ÇEİ-BÖ					
Yardım Arama	518	9.67	1.94	4-14	.15
Problem Çözme	518	19.00	4.68	7-28	.85
Bilişsel Kaçınma	518	20.60	4.68	11-36	.71
Davranışsal Kaçınma	518	5.93	2.33	3-12	.71

Not: YİBT-KF = Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Form, ATBÖ-KV= Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyon, DOBÖ-7=Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, KEÖ-II= Kabul Ve Eylem Formu-I, KBÖ-G8= Kaçınma Ve Birleşme Ölçeği- Gençler8, ÇEİBÖ= Çocuk Ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği

2.3. İşlem

Yapılan çalışma için öncelikle araştırma önerisi Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu onayına sunulmuştur (EK I). Aynı zamanda araştırma ortaokul ve lise öğrencilerini kapsadığı için Milli Eğitim Bakanlığı Ayse sistemi üzerinden araştırma uygulama izin süreci başlatılmış, üniversite ve Antalya il Milli Eğitim müdürlüğü ile yapılan yazışmalar sonucunda uygulama onayı alınmıştır (Ek J). Çalışmada kullanılan ölçme araçları, gönüllülük esasına dayanarak yazılı ve çevrimiçi ortamda katılımcılara kartopu tekniği ile ulaştırılmıştır. Katılımcıların ebeveynleri tarafından onam onaylandıktan sonra

uygulama gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan tüm katılımcıların kendilerine sunulan ölçekleri yanıtlamaları yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Veri toplama araçları aracılığı ile elde edilen verilen istatistiksel analiz için SPSS 22 (Statistical Package for Social Sciencesfor MacOS) kullanılarak analiz edilmiştir. Kullanılan tüm ölçeklerin ve alt ölçeklerin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ile Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır. Ölçeklerin birbirleri ile arasındaki ilişkiler Pearson's korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Demografik özellikler doğrultusunda grup karşılaştırması için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Değişkenlerin birbirlerini yordayıcı etkisini görebilmek adına çoklu regresyon analizi yapılarak baş etme becerilerinin kaçınma ve birleşmenin diğer değişkenler üzerindeki aracı etkisini anlayabilmek adına aracılık analizi gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 3. BULGULAR

3.1.Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmada kullanılan Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF), Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Versiyonu (ATBÖ-KV), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7), Kabul ve Eylem Ölçeği-II (KEÖ-II), Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8) ve Çocuklar için Baş Etme Ölçeği (ÇEİ-BÖ) ve ölçeğin alt boyutları; Yardım Arama, Problem Çözme, Bilişsel Kaçınma ve Davranışsal Kaçınma arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları aracılığı ile hesaplanmıştır. Bu analize ilişkin bulgular Tablo 5'te detaylı olarak yer almaktadır. Örneklem sayısı dikkate alındığında .20 ve üzeri değerler anlamlı olarak yorumlanmıştır.

Bu doğrultuda Young İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ($r = .67$, $p < .001$), Dijital Oyun Bağımlılığı ($r = .59$, $p < ..001$), Kabul ve Eylem ($r = .53$, $p < .001$), Kaçınma ve Birleşme ($r = .52$, $p < .001$), Çocuklar İçin Baş Etme ölçeği toplam puanı ($r = .20$, $p < .001$) ve bu ölçeğin Bilişsel Kaçınma ($r = .28$, $p < .001$) ve Davranışsal Kaçınma ($r = .33$, $p < .001$) alt ölçekleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı ölçeğinin de benzer şekilde Dijital Oyun Bağımlılığı ölçeği ($r = .45$, $p <..001$), Kabul ve Eylem ölçeği ($r = .47$, $p < .001$), Kaçınma ve Birleşme ölçeği ($r = .48$, $p < .001$) ve Çocuklar için Baş Etme Becerileri ölçeğinin Bilişsel Kaçınma ($r = .24$, $p < .001$) ve Davranışsal Kaçınma ($r = .23$, $p < .001$) alt ölçekleriyle pozitif yönde ilişkisi mevcut bulunmaktadır.

Dijital Oyun Bağımlılığı ölçeğinin diğer ölçeklerle ilişkisine bakıldığında ise; Kabul ve Eylem ölçeği ($r = .34$, $p <..001$), Kaçınma ve Birleşme ölçeği ($r = .40$, $p < .001$), Çocuklar için Baş Etme Becerileri ölçeği alt boyutlarından Bilişsel Kaçınma ($r = .219$, $p < .001$) ve Davranışsal Kaçınma ($r = .22$, $p < .001$) boyutlarıyla pozitif yönde bir ilişki söz konusu iken Çocuklar için Baş Etme Becerileri ölçeği Problem Çözme alt boyu ile negatif yönde bir ilişki mevcuttur ($r = -.22$, $p < .001$).

Kabul ve Eylem ölçeğinin Kaçınma ve Birleşme ölçeği ($r = .75$, $p < .001$), Çocuklar için Baş Etme Becerileri ölçeği alt boyutları Bilişsel Kaçınma ($r = .279$, $p < .001$) ve Davranışsal Kaçınma ($r = .30$, $p < .001$) ile pozitif yönde bir ilişkisi bulunurken, benzer şekilde Kaçınma ve Birleşme ölçeğinin de Çocuklar için Baş Etme Beceri ölçeği toplam ($r = .203$, $p < .001$) ile bu ölçeğin alt boyutları Bilişsel Kaçınma ($r = .30$, $p < ..001$) ve Davranışsal Kaçınma ($r = .33$, $p < .001$) ile aynı yönde ilişkisi bulunmaktadır.

Çocuklar için baş Etme Becerili ölçeğinin kendi alt boyutları olan Yardım Arama ($r = .52$, $p < .001$), Problem Çözme ($r = .60$, $p < .001$), Bilişsel Kaçınma ($r = .68$, $p < .001$) ve Davranışsal Kaçınma ($r = .53$, $p < .001$) ölçekleri ile pozitif yönde ilişkisi bulunmakta olup Yardım Arama ölçeği ile Problem Çözme ölçeği ($r = .39$, $p < .001$) arasında ve Bilişsel Kaçınma alt ölçeği ile Davranışsal Kaçınma ölçeği ($r = .49$, $p < .001$) arasında da benzer şekilde pozitif yönde ilişki bulunmaktadır.

Tablo 5. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.YİBT-KF	1									
2.ATBÖ-KV	.67**	1								
3.DOBÖ-7	.59**	.45**	1							
4.KEÖ-II	.53**	.47**	.34**	1						
5.KBÖ-G8	.52**	.48**	.40**	.75**	1					
6.ÇEİ-BÖ TOPLAM	.20**	.13**	.061	.17**	.20**	1				
7.ÇEİ-BÖ Yardım Arama	.14**	.11**	.00	.07	.06	.52**	1			
8.ÇEİ-BÖ Problem Çözme	-.14**	-.17**	-.22**	-.16**	-.13**	.60**	.39**	1		
9.ÇEİ-BÖ Bilişsel Kaçınma	.28**	.24**	.21**	.27**	.30**	.68**	.10*	-.06	1	
10.ÇEİ-BÖ Davranışsal Kaçınma	.33**	.23**	.22**	.30**	.33**	.53**	.05	-.06	.49**	1

Not: *p<.01, **p<.001 YİBT-KF = Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Form, ATBÖ-KV= Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa versiyon, DOBÖ-7=Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, KEÖ-II= Kabul ve Eylem Formu-II, KBÖ-G8= Kaçınma ve Birleşme Ölçeği- Gençler8, ÇEİBÖ= Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği

3.2.Araştırma Değişkenlerindeki Farklılıkların Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Gerçekleştirilen çalışmada yer alan değişkenlerin (problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli dijital oyun oynama davranışı, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve baş etme becerileri) katılımcıların demografik bilgileri (cinsiyet, öğrenim düzeyi) doğrultusunda nasıl değişiklik gösterdiğini inceleyebilmek için bağımsız örneklem t-testi analizleri uygulanmıştır. Demografik özelliklere ait gruplandırma bilgisine Tablo 6'da yer verilmiştir.

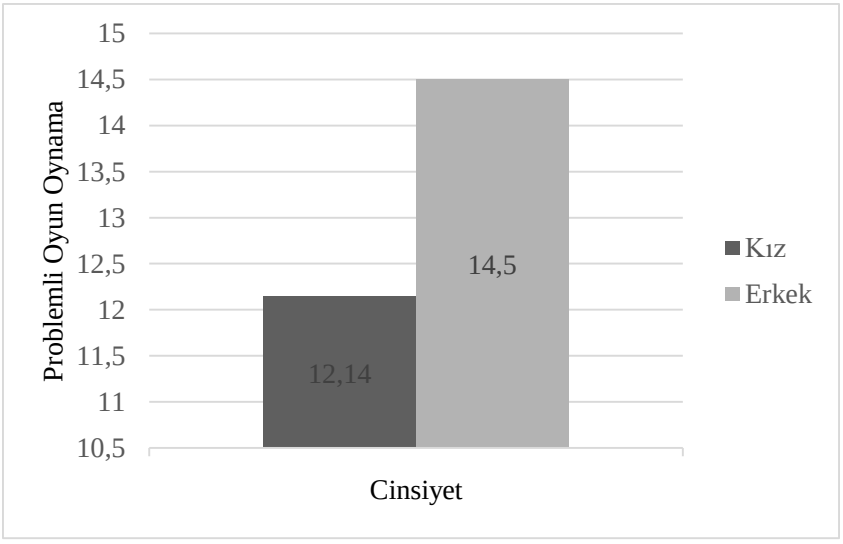
Tablo 6. Demografik Özelliklere Ait Gruplar

Değişkenler	**N**	**%**
Cinsiyet		
Kız	277	53.5
Erkek	241	46.5
Öğrenim Düzeyi		
Ortaokul	272	52.5
Lise	246	47.5

3.2.1. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

İlk olarak problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli dijital oyun oynama davranışı, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve baş etme becerilerinin cinsiyete göre nasıl değişkenlik gösterdiği bağımsız örneklem t-testi aracılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına ilişkin veriler Tablo 7'de yer almaktadır.

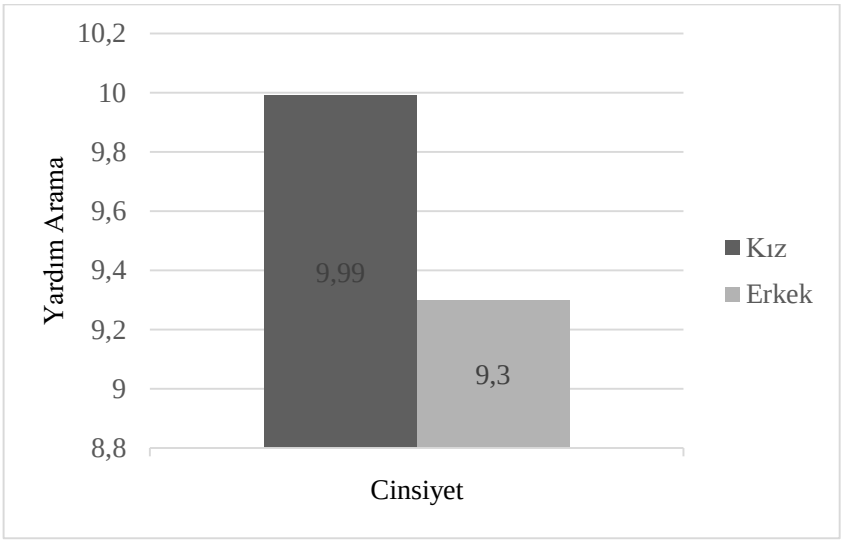
Problemli oyun oynama düzeyinin cinsiyete göre grup farklılıkları incelendiğinde problemli oyun oynama düzeyi [t(516)= -5.01, p<.001] cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Erkeklerin problemli oyun oynama düzeyleri (Ort. = 14.50, SS = 5.47) kızlardan (Ort. = 12.14, SS = 5.22) daha yüksektir.



Şekil 3. Cinsiyete Göre Problemli Oyun Oynama Ortalamaları

Katılımcıların Çocuklar İçin Baş Etme Beceri alt alanı Yardım Aramaya yönelik elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır [t(516)= 4.09,

p<.001]. Buna göre kızların (Ort. = 9.99, SS = 1.88) ortalamaları erkeklerden (Ort. = 9.30, SS = 1.94) daha yüksektir.



Şekil 4. Cinsiyete Göre Yardım Arama Ortalamaları

Tablo 7. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

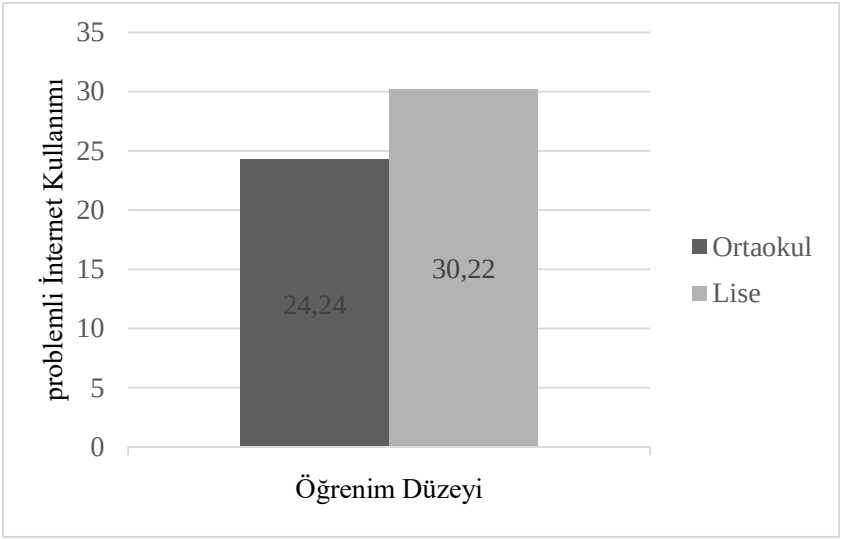
	KIZ (N=277)		**ERKEK (N=241)**		
Değişkenler	**Ort.**	**SS**	**Ort.**	**SS**	**T**
YİBT-KF	27.55	8.98	26.54	7.99	1.34
ATBÖ-KV	27.16	11.18	24.16	10.25	3.16
DOBÖ-7	12.14	5.22	14.50	5.47	-5.01**
KEÖ-II	22.25	10.95	20.05	10.12	2.36
KBÖ-G8	17.48	7.00	16.07	6.88	2.30
ÇEİ-BÖ Toplam	55.64	8.29	54.71	8.32	1.27
ÇEİ-BÖ Yardım Arama	9.99	1.88	9.30	1.94	4.09**
ÇEİ-BÖ Problem Çözme	19.19	4.67	18.78	4.69	0.97
ÇEİ-BÖ Bilişsel Kaçınma	20.56	4.87	20.64	4.46	-0.20
ÇEİ-BÖ Davranışsal Kaçınma	5.89	2.36	5.97	2.30	-0.37

Not: YİBT-KF = Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Form, ATBÖ-KV= Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa versiyon, DOBÖ-7=Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, KEÖ-II= Kabul ve Eylem Formu-II, KBÖ-G8= Kaçınma ve Birleşme Ölçeği- Gençler8, ÇEİBÖ= Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği, **p<.001

3.2.2. Araştırma Değişkenlerinin Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

İkinci olarak problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli dijital oyun oynama davranışı, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve baş etme becerilerinin öğrenim düzeyine göre nasıl değişkenlik gösterdiği bağımsız örneklem t-testi aracılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına ilişkin veriler Tablo 8'de sunulmuştur.

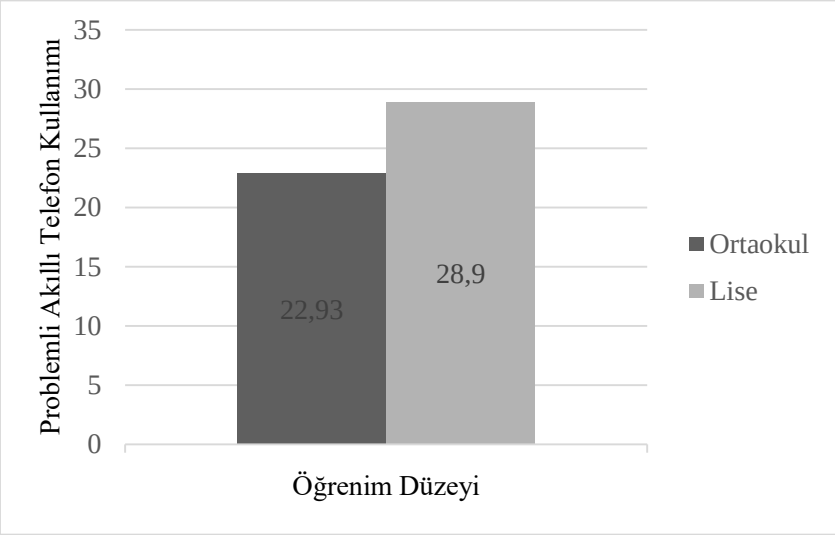
Değişkenlerin öğrenim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında; problemli internet kullanımı [t(516)= -8.48, p<.001], problemli akıllı telefon kullanımı [t(516)= -6.49, p<.001], kabul ve eylem [t(514)= -3.38, p<.001], bilişsel birleşme [t(516)= -3,73 p<.001] ve baş etme alt alanı davranışsal kaçınma [t(516)= -3,97 p<.001] düzeylerinin öğrenim düzeyine göre değişkenlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Farklılık tespit edilen tüm alanlarda lise öğrencilerinin ortalamaları ortaokul öğrencilerinden daha yüksektir. Bu doğrultuda lise öğrencilerinin problemli internet kullanımı düzeyleri (Ort.=30.22, SS = 8.41), ortaokul öğrencilerinden (Ort. = 24.24, SS = 7.63) daha yüksek bulunmuştur.



Şekil 5. Öğrenim Düzeyine Göre Problemli İnternet Kullanımı Ortalamaları

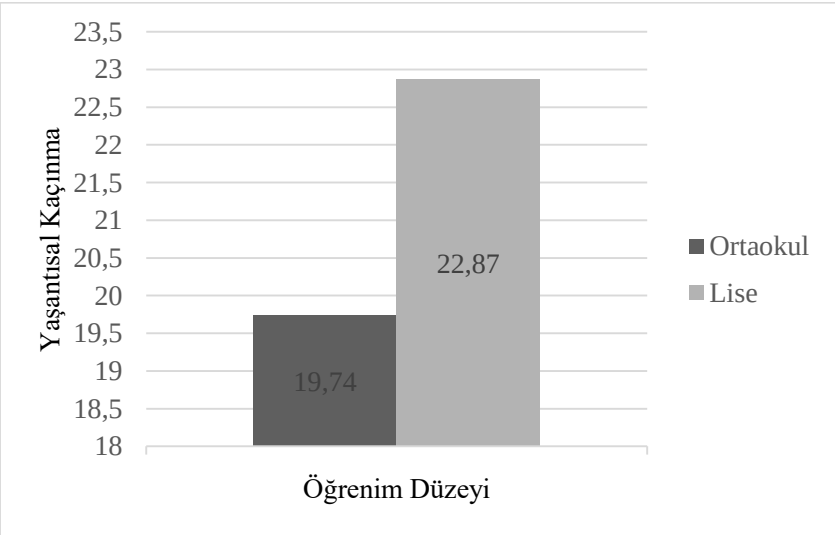
Katılımcıların öğrenim düzeyine göre problemli akıllı telefon kullanımı durumlarının değişkenlik gösterip göstermediğine bakıldığında ise öğrenim düzeyine göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyinin farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır

[t(516)= -6.49, p<.001]. Sonuçlara göre lise öğrencilerinin problemli akıllı telefon kullanımı düzeyleri (Ort.=28.90, SS = 9.78), ortaokul öğrencilerinden (Ort. = 22.93, SS = 11.01) daha yüksek bulunmuştur.



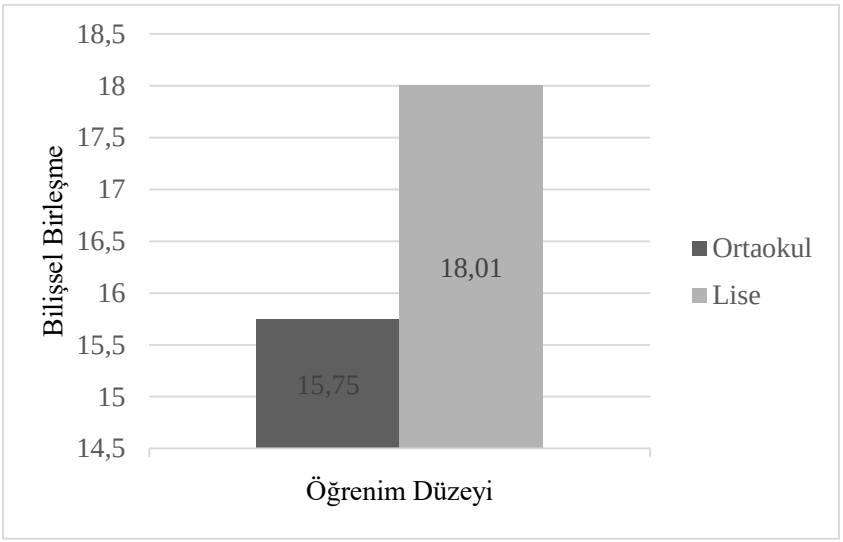
Şekil 6. Öğrenim Düzeyine Göre Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Ortalamaları

Katılımcıların psikolojik katılık düzeylerinin öğrenim düzeyine göre farklılık gösterdiği [t(514)= -3.38, p<.001] sonucuna ulaşılırken, lise öğrencilerinin psikolojik katılık durumu ortalamalarının (Ort. = 22.87, SS = 10.82) ortaokul öğrencilerine göre (Ort. = 19.74, SS = 10.23) daha yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır.



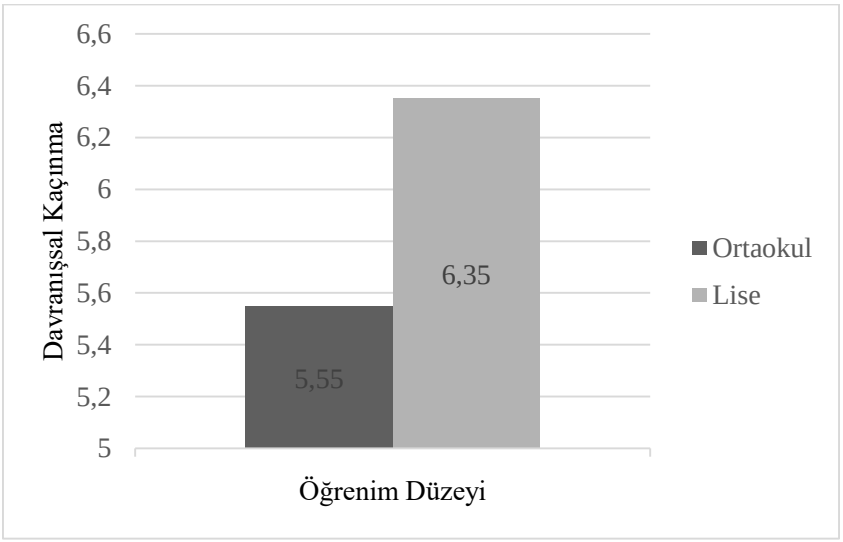
Şekil 7. Öğrenim Düzeyine Göre Psikolojik Katılık Ortalamaları

Kaçınma ve birleşme düzeylerinin öğrenim düzeyine göre değişkenlik gösterdiği [t(516)= -3,73 p<.001] görülürken, lise öğrencilerinin psikolojik katılık durumunda olduğu gibi kaçınma ve birleşme durumu ortalamalarının (Ort. = 18.01, SS = 7.04) ortaokul öğrencilerine göre (Ort. = 15.75, SS = 6.74) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.



Şekil 8. Öğrenim Düzeyine Göre Kaçınma ve Birleşme Ortalamaları

Katılımcıların Çocuklar İçin Baş Etme Becerileri alt alanı Davranışsal Kaçınmaya yönelik elde edilen puanlar öğrenim düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır [t(516)= -3,97 p<.001]. Buna göre lise öğrencilerinin (Ort. = 6.35, SS = 2.47) davranışsal kaçınma ortalamaları ortaokul öğrencilerinden (Ort. = 5.55, SS = 2.14) daha yüksektir.



Şekil 9. Öğrenim Düzeyine Göre Davranışsal Kaçınma Ortalamaları

Tablo 8. Araştırma Değişkenlerinin Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Ortaokul (N=272)		**Lise (N=246)**		
Değişkenler	**Ort.**	**SS**	**Ort.**	**SS**	**T**
YİBT-KF	24.24	7.63	30.22	8.41	-8.48**
ATBÖ-KV	22.93	11.01	28.90	9.78	-6.49**
DOBÖ-7	13.53	5.27	12.91	5.67	1.28
KEÖ-II	19.74	10.23	22.87	10.82	-3.38**
KBÖ-G8	15.75	6.74	18.01	7.04	-3.73**
ÇEİ-BÖ TOPLAM	55.11	7.05	55.31	9.53	-0.27
ÇEİ-BÖ Yardım Arama	9.71	1.87	9.62	2.01	0.51
ÇEİ-BÖ Problem Çözme	19.25	4.75	18.73	4.58	1.25
ÇEİ-BÖ Bilişsel Kaçınma	20.60	4.05	20.60	5.29	0.003
ÇEİ-BÖ Davranışsal Kaçınma	5.55	2.14	6.35	2.47	-3.97**

Not: YİBT-KF = Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Form, ATBÖ-KV= Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa versiyon, DOBÖ-7=Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, KEÖ-II= Kabul ve Eylem Formu-II, KBÖ-G8= Kaçınma ve Birleşme Ölçeği- Gençler8, ÇEİBÖ= Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği, **p<.001

3.3.Problemli İnternet, Akıllı Telefon Kullanımını ve Oyun Oynamayı Yordayan Faktörler

Çalışmaya katılan kişilerin (N = 518) problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı ve problemli oyun oynama düzeyleri ile baş etme becerileri, kaçınma ve birleşme değişkeninin etkisini incelemek amacıyla 3 farklı çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Bu analizlerde problemli internet kullanımı (YİBT-KF), problemli akıllı telefon kullanımı (ATBÖ-KV) ve problemli oyun oynama (DOBÖ-7) bağımlı değişken olarak alınmıştır. Kaçınma ve birleşme (KBÖ-G8) ile baş etme becerileri (ÇEİBÖ) ve alt alanları yardım arama, problem çözme, bilişsel ve davranışsal kaçınma bağımsız değişkenleri aşamalı olarak analize dahil edilmiştir.

3.3.1. Problemli İnternet Kullanım Düzeyini Yordayan Faktörler

Kaçınma ve birleşme düzeyinin problemli internet kullanımını yordayıcı etkisini ortaya koymak amacıyla gerekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre; katılımcıların kaçınma ve birleşme düzeyleri onların problemli internet kullanımı üzerinde %27.6 oranında etki etmekte iken $F_{değişimi}(1,516)=197.83$, $p<.001$, baş etme becerilerinden davranışsal kaçınma %30.2 $F_{değişimi}(2,515)=112.87$, $p<.001$,, yardım arama %31.1 $F_{değişimi}(3,514)=78.78$, $p<.001$, ve problem çözme düzeyleri %32.5 $F_{değişimi}(4,513)=63.10$, $p<.001$, oranında etkiye sahiptir. Kaçınma ve birleşme düzeyinin problemli internet kullanımı üzerinde olumlu ve anlamlı olarak yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılırken [ß= .526, $t(516) = 14.06$, $p<.001$, pr = .526] aynı durum davranışsal kaçınma alt alanı için de söylenmektedir [ß= .176, $t(515) = 4.52$, $p<.001$, pr = .195]. Yardım arama alt alanının problemli internet kullanımı üzerinde herhangi bir yordayıcı etkisine ulaşılamazken [ß= .101, $t(514) = 2.77$, $p<.001$, pr = .142] problem çözme becerileri ile de negatif yönde anlamlı bir etki söz konusudur [ß= -.134, $t(513) = -.3.36$, $p<.001$, pr = -.147].

Tablo 9. Problemli İnternet Kullanımını Yordayan Faktörler

	F Değişimi	**SD**	**B**	**T**	**PR**	**R^2_{adj}**
KBÖ-G8	197.83**	.046	.526	14.06	.526	.276
Davranışsal Kaçınma	20.45**	.142	.176	4.52	.195	.302
Yardım Arama	7.67	.161	.101	2.77	.142	.311
Problem Çözme	11.31**	.073	-.134	-3.36	-.147	.325

Not: ** p< 001, KBÖ-G8 = Kaçınma ve Birleşme Ölçeği -Gençler 8

Tablo 9'da yer verilen bu sonuçlara göre yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme ile yardım arama düzeylerinde artışın problemli internet kullanımı düzeyinin artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmakta iken problem çözme becerilerindeki azalmanın problemli internet kullanım düzeylerinin artışında etkili olduğu görülmektedir.

3.3.2. Problemli Akıllı Telefon Kullanım Düzeyini Yordayan Faktörler

Kaçınma ve birleşme düzeyinin problemli akıllı telefon kullanımını yordayıcı etkisini ortaya koymak amacıyla gerekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre; katılımcıların kabul ve birleşme düzeyleri onların problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde %23.0 oranında etki etmekte iken $F_{değişimi}(1,516)=155.07$, $p<.001$, genel baş etme becerileri düzeyinin ise %25.9 $F_{değişimi}(3,514)=14.23$, $p<.001$, oranında etkisi bulunmaktadır. Kaçınma ve birleşme düzeyinin problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde olumlu ve anlamlı olarak yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılırken [ß= .481, $t(516) = 12.45$, $p<.001$, pr = .481] aynı genel baş etme becerisi düzeyi için de söylenmektedir [ß= .192, $t(514) = 3.77$, $p<.001$, pr = .164]. Problem çözme [ß= -.110, $t(515) = -2.83$, $p<.001$, pr =- .124] ve yardım arama [ß= .110, $t(513) = 2.46$, $p>.001$, pr = .108] alt alanlarının problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde herhangi bir yordayıcı etkisine ulaşılamamıştır.

Tablo 10. Problemli Akıllı Telefon Kullanımını Yordayan Faktörler

	F Değişimi	**SD**	**B**	**T**	**PR**	**R^2_{adj}**
KBÖ-G8	155.07**	.046	.526	14.06	.526	.276
Problem Çözme	82.82	.142	.176	4.52	.195	.302
Baş Etme Becerisi Genel	61.24**	.161	.101	2.77	.142	.311
Yardım Arama	47.90	.073	-.134	-3.36	-.147	.325

Not: ** p< 001, KBÖ-G8 = Kaçınma ve Birleşme Ölçeği -Gençler 8

Bu sonuçlara göre yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme ile genel baş etme becerisi düzeylerinde artışın problemli akıllı telefon kullanımı düzeyinin artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmakta iken problem çözme becerilerindeki azalmanın problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinin artışında etkili olduğu görülse de vayans yüzdesi bu durumu anlamlı olarak açıklayamamaktadır $F_{değişimi}(2,515)=8.05$, $p>.001$. Yardım aramanın ise problemli akıllı telefon kullanımında herhangi bir yordayıcı etkisi bulunmamaktadır (Tablo 10).

3.3.1. Problemli Oyun Oynama Düzeyini Yordayan Faktörler

Kaçınma ve birleşme düzeyinin problemli oyun oynama davranışını yordayıcı etkisini ortaya koymak amacıyla gerekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre; katılımcıların kaçınma ve birleşme düzeyleri onların problemli oyun oynama davranışı üzerinde %16.1 oranında etki etmekte iken $F_{değişimi}(1,516)=100.12$, $p<.001$, problem çözme becerisinin ise %18.7 $F_{değişimi}(2,515)=60.58$, $p<.001$, oranında etkisi bulunmaktadır. Kaçınma ve birleşme düzeyinin problemli oyun oynama davranışı üzerinde olumlu ve anlamlı olarak yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılırken [ß= .403, $t(516) = 10.00$, $p<.001$, pr = .403] problem çözme becerisinin negatif ve anlamlı etkisi söz konusudur [ß= -.169, $t(515) = -4.21$, $p<.001$, pr = -.183]. Genel baş etme becerisinin problemli oyun oynama davranışı üzerinde herhangi bir yordayıcı etkisine ulaşılamamıştır [ß= .153, $t(514) = 2.90$, $p>.001$, pr = .127].

Tablo 11. Problemli Oyun Oynama Davranışını Yordayan Faktörler

	F Değişimi	**SD**	**B**	**T**	**PR**	**R^2_{adj}**
KBÖ-G8	100.12**	.032	.403	10.00	.403	.161
Problem Çözme	60.58**	.047	-.169	-4.21	-.183	.187
Baş Etme Becerisi Genel	43.77	.035	.153	2.90	.127	.204

Not: ** p< 001, KBÖ-G8 = Kaçınma ve Birleşme Ölçeği -Gençler 8

Bu sonuçlara göre yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme düzeyinde artışın problemli oyun oynama davranışının artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmakta iken problem çözme becerisindeki azalmanın problemli oyun oynama davranışının artışında etkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Genel baş etme becerilerinin ise problemli oyun oynama davranışı üzerinde yordayıcı etkisine rastlanılmamıştır.

3.4.Kaçınma ve Birleşmenin Psikolojik Katılık Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi

Kaçınma ve birleşme düzeyinin psikolojik katılık seviyesini yordayıcı etkisini ortaya koymak amacıyla gerekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre; katılımcıların kaçınma ve birleşme düzeyleri onların psikolojik katılık seviyeleri üzerinde %57 oranında etki etmektedir $F_{değişimi}(1,514)=682.398$, $p<.001$. Kaçınma ve birleşme değişkeninin %16.3'ü problemli oyun oynama davranışı ile açıklandığına işaret etmektedir ($R^2 = .570$). Kaçınma ve birleşme düzeyinin problemli oyun oynama davranışı üzerinde olumlu ve anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır [ß= 1.150, $t(514) = 26.12$, $p<.001$, pr = .403].

Tablo 12. Kaçınma ve Birleşmenin Psikolojik Katılık Düzeyini Yordayıcı Etkisi

	F Değişimi	**SD**	**B**	**T**	**PR**	**R^2_{adj}**
KEÖ-II	100.127**	.032	.316	10.00	.403	.755

Not: ** p< 001, KEÖ-II = Kabul Eylem Ölçeği – II

Bu sonuçlara göre yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme düzeylerinde artışın psikolojik katılık düzeyinin artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

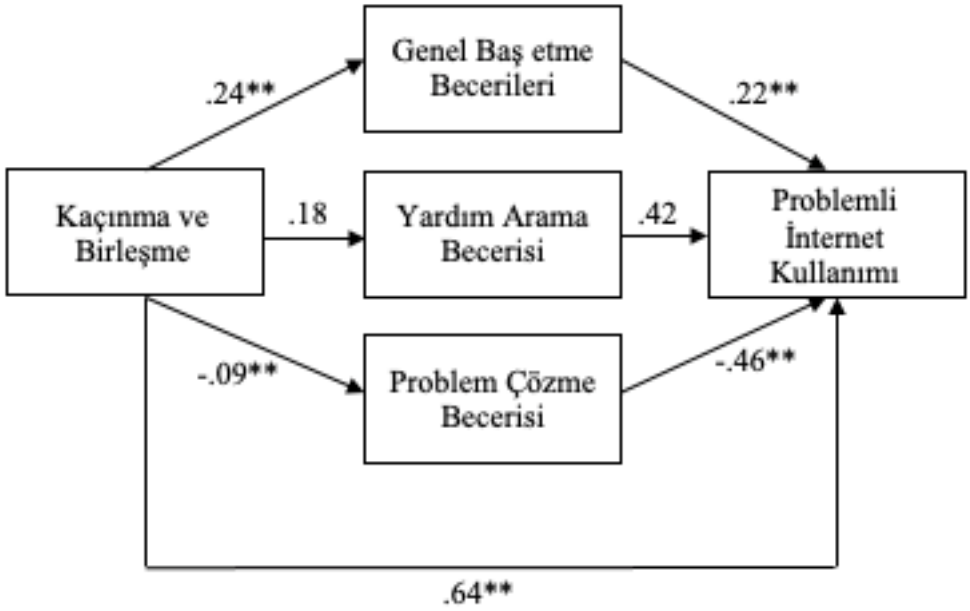
3.5. Baş Etme Becerilerinin Kaçınma ve Birleşme İle Problemli İnternet, Akıllı Telefon Kullanımı Ve Oyun Oynama Davranışı Arasındaki Aracı Rolünün İncelenmesi

Araştırmada son olarak kaçınma ve birleşme ile problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı ile problemli oyun oynama davranışları arasındaki ilişkide baş etme becerileri ve alt alanlarının aracı rolü incelenmiştir. Bunun için Hayes (2013) tarafından geliştirilmiş olan SPSS uyumlu PROCESS makro programı kullanılarak 3 farklı regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizlerde yordayıcı değişken kaçınma ve birleşme düzeyleri (KBÖ-KG8) iken yordanan değişkenler sırası ile problemli internet kullanım düzeyi (YİBT-KF), problemli akıllı telefon kullanım düzeyi (ATBÖ-KV) ve problemli oyun oynama davranışıdır (DOBÖ-7). Aracı değişken ise yordanan değişkene göre değişiklik göstermekle birlikte problemli internet kullanımı için davranışsal kaçınma, yardım arama ve problem çözme beceri düzeyleri; problemli akıllı telefon kullanımı için problem çözme ve genel baş etme becerisi düzeyleri; problemli oyun oynama davranışı için ise problem çözme ve genel baş etme becerisi düzeyleri olarak belirlenmiştir. Analizlerde bootstrapping yöntemi ile orijinal veri setinden elde edilen 5000 bootstrap örneklem ve %95 güven aralığı (confidence interval; CI) kullanılmıştır. Bu yöntemde elde edilen güven aralığı içerisinde "0" bulunmayan parametreler için aracılık etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Preacher ve Hayes, 2008).

3.5.1. Baş Etme Becerilerinin Kaçınma ve Birleşme ile Problemli İnternet Kullanımı Arasındaki Aracı Rolünün İncelenmesi

İlk olarak genel baş etme becerileri düzeyinin kaçınma ve birleşme aracı rolü aracı değişken analizi ile incelenmiş ve sonuca yönelik bulgular Şekil 10'da görülmektedir. Analiz sonucuna göre, genel baş etme becerileri düzeyi ile kaçınma ve birleşme düzeyi arasında [ß= 0.242, $t(518) = 4.72$, $p<.001$] ve baş etme becerileri ile problemli internet kullanımı arasında [ß= 0.226, $t(518) = 4.20$, $p<.001$] anlamlı ilişki gözlenmiştir. Yardım arama becerisi ile kaçınma ve birleşme düzeyi arasında [ß= 0.189, $t(518) = 1.54$, $p>.001$] anlamlı bir ilişki bulunmamakla birlikte, yardım arama ve problemli internet kullanımı arasında da[ß= 0.421, $t(518) = 2.23$, $p>.001$] aynı durum söz konusudur. Problem çözme

becerisi ve kaçınma ve birleşme arasında [ß= -0.092, *t*(518) = -3.16, p<.05] anlamlı ilişki gözlenmekle birlikte problem çözme becerisi ve problemli internet kullanımı arasında aynı şekilde anlamlı bir ilişki görülmektedir [ß= -0.463, *t*(518) = -5.26, p<.001]. Aracı değişkenlerden ortadan kalktığında kaçınma ve birleşmenin problemli internet kullanımı üzerinde anlamlı doğrudan etkisi söz konusudur [ß= 0.645, *t*(518) = 14.06, p<.001]. Sonuç olarak genel baş etme becerilerinin, ß= .05, SE= .01, %95 CI [0.25, 0.93] ve problem çözme becerisinin, ß= .04, SE= .01, %95 CI [0.13, 0.79] bu ilişkide kısmi aracı rolü bulunmaktadır.

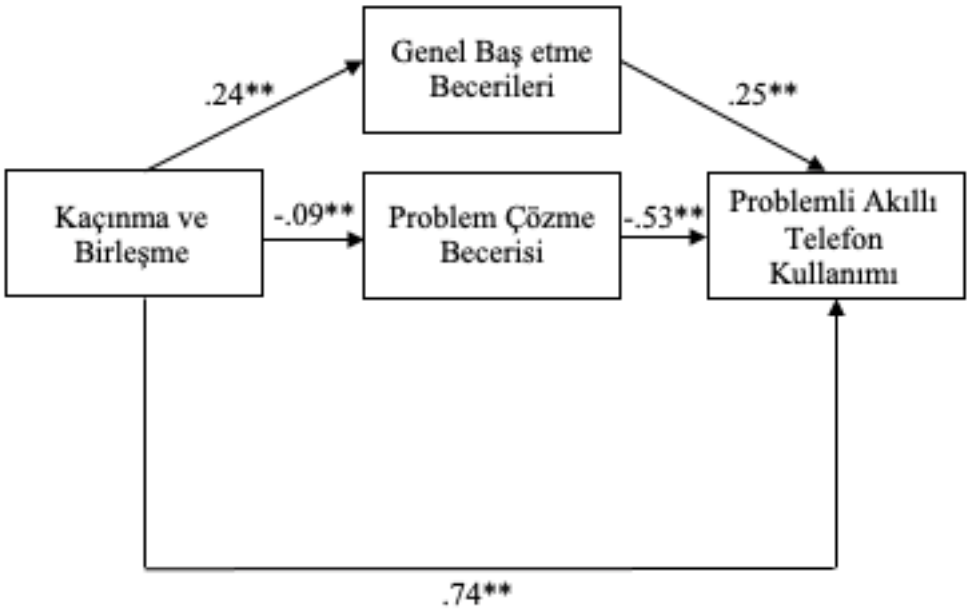


Şekil 10. Baş Etme Becerilerinin Kaçınma ve Birleşme ile Problemli İnternet Kullanımı Arasındaki Aracı Rolü

3.5.2. Baş Etme Becerilerinin Kaçınma ve Birleşme ile Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Arasındaki Aracı Rolünün İncelenmesi

Genel baş etme becerileri düzeyinin kaçınma ve birleşme aracı rolü aracı değişken analizi ile incelenmiş ve sonuca yönelik bulgular Şekil 11'de görülmektedir. Analiz sonucuna göre, genel baş etme becerileri düzeyi ile kaçınma ve birleşme düzeyi arasında [ß= 0.242, *t*(518) = 4.72, p<.001] ve baş etme becerileri ile problemli akıllı telefon

kullanımı arasında [ß= 0.250, *t*(518) = 3.77, p<.05] anlamlı ilişki gözlenmiştir. Problem çözme becerisi ve kaçınma ve birleşme arasında [ß= -0.092, *t*(518) = -3.16, p<.05] anlamlı ilişki gözlenmekle birlikte problem çözme becerisi ve problemli akıllı telefon kullanımı arasında aynı şekilde anlamlı bir ilişki görülmektedir [ß= -0.539, *t*(518) = -4.63, p<.001]. Aracı değişkenlerden ortadan kalktığında kaçınma ve birleşmenin problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde anlamlı doğrudan etkisi söz konusudur [ß= 0.748, *t*(518) = 12.45, p<.001]. Sonuç olarak genel baş etme becerilerinin, ß= .06, SE= .02, %95 CI [0.026, 0.105] ve problem çözme becerisinin, ß= .05, SE= .02, %95 CI [0.014, 0.094] bu ilişkide kısmi aracı rolü bulunmaktadır.

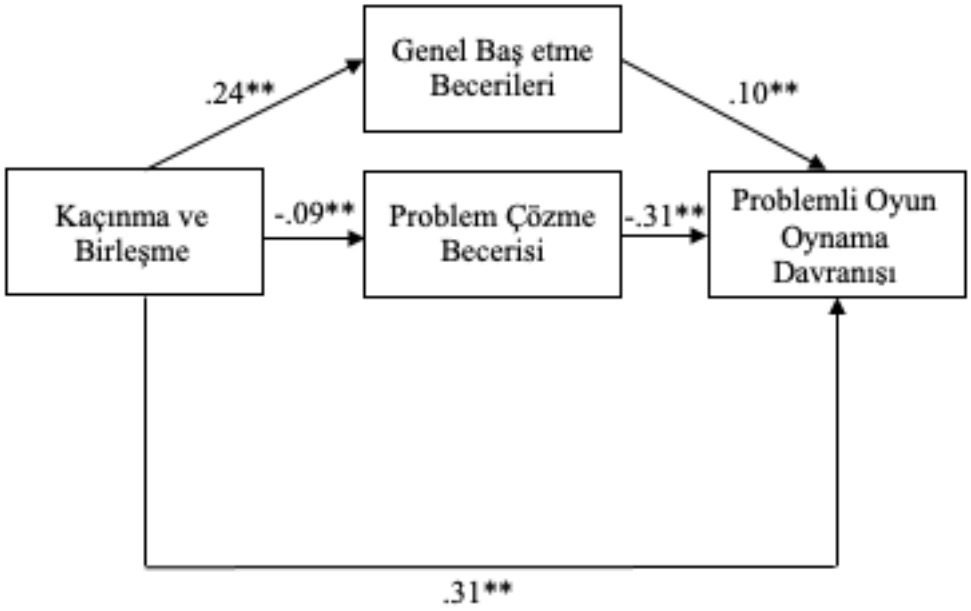


Şekil 11. Baş Etme Becerilerinin Kaçınma ve Birleşme ile Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Arasındaki Aracı Rolü

3.5.3. Baş Etme Becerilerinin Kaçınma ve Birleşme ile Problemli Oyun Oynama Davranışı Arasındaki Aracı Rolünün İncelenmesi

Genel baş etme becerileri düzeyinin kaçınma ve birleşme aracı rolü aracı değişken analizi ile incelenmiş ve sonuca yönelik bulgular Şekil 12'de görülmektedir. Analiz sonucuna göre, genel baş etme becerileri düzeyi ile kaçınma ve birleşme düzeyi arasında

[ß= 0.242, *t*(518) = 4.72, p<.001] ve baş etme becerileri ile problemli oyun oynama davranışı arasında [ß= 0.100, *t*(518) = 2.90, p<.05] anlamlı ilişki gözlenmiştir. Problem çözme becerisi ve kaçınma ve birleşme arasında [ß= -0.092, *t*(518) = -3.16, p<.05] anlamlı ilişki gözlenmekle birlikte problem çözme becerisi ve problemli oyun oynama davranışı arasında aynı şekilde anlamlı bir ilişki görülmektedir [ß= -0.312, *t*(518) = -5.11, p<.001]. Aracı değişkenlerden ortadan kalktığında kaçınma ve birleşmenin problemli oyun oynama davranışı üzerinde anlamlı doğrudan etkisi söz konusudur [ß= 0.316, *t*(518) = 10.00, p<.001]. Sonuç olarak genel baş etme becerilerinin, ß= .02, SE= .01, %95 CI [0.006, 0.049] ve problem çözme becerisinin, ß= .02, SE= .01, %95 CI [0.008, 0.053] bu ilişkide kısmi aracı rolü bulunmaktadır.



Şekil 12. Baş Etme Becerilerinin Kaçınma ve Birleşme ile Problemli Oyun Oynama Davranışı Arasındaki Aracı Rolü

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli oyun oynama davranışlarının psikolojik katılık, kaçınma ve birleşme ile baş etme becerileri ile ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgular literatür ekseninde değerlendirilmiş; çalışmanın katkısı, sınırlılıkları ve güçlü yanları da ifade edilmiştir.

4.1.Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmada problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı problemli oyun oynama davranışı, psikolojik katılık, kaçınma ve birleşme, baş etme becerileri ve alt alanları (yardım arama, problem çözme, bilişsel ve davranışsal kaçınma) değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Öncelikle problemli internet kullanımının diğer değişkenlerle ilişkisine bakılmış ve problemli akıllı telefon kullanımı ile problemli oyun oynama davranışı ile aralarında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Literatürde akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı kavramlarının internet bağımlılığı ana başlığı ile ilişkilendirildiği çalışmalar bu durumu destekler niteliktedir (Griffiths ve Szabo, 2014; Ascher ve Levounis, 2015; Lee, Han, Kim ve Renshaw, 2013; Van Den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016). Aynı zamanda birçok çalışma bu kavramları birlikte ele alarak davranışsal bağımlılıklar ekseninde yorumlamaktadır (Grant, Potenza, Weinstein ve Gorelick, 2010). Problemli internet kullanımının çalışmanın diğer değişkenleri olan kaçınma ve birleşme ile arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olması hipotezimizi destekler niteliktedir. Baş etme becerilerinden bilişsel ve davranışsal kaçınma, yardım arama alt ölçekleriyle pozitif yönde problem çözme becerisi ile negatif yönde korelasyona sahip olan problemli internet kullanımının literatürde yer alan internet kullanımı ile ilişkilendirilen başa çıkma, olumsuz duyguyu bastırma, sıkıntı hissinden kaçınma, keyif veren aktivitelere odaklanma kavramlarıyla (Bilge, Beğli, Yılmaz, Manas, & Korkmaz, 2018; Brand, Laier & Young, 2014) paralellik gösterdiği görülmüştür.

Problemli akıllı telefon kullanımının da diğer problemli kullanım alanlarıyla pozitif ilişkisinin yanı sıra kaçınma ve birleşme ile psikolojik katılık kavramlarıyla arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Zihnin mevcut düşüncelerle katı bir şekilde birleşmesi ve esnekliğini kaybetmesi mekanizmasına dayanan katılık modeli oyun bağımlılığı yüksek olan gençlerde görülen oyun süresinin uzun olmadığı, oyunun olumsuz etkilerinden etkilenmediği, keyif verici mevcut durumu değiştirmek istemediği ifadeleriyle (Lemmens & Hendriks, 2016) birlikte değerlendirildiğinde elde edilen ilişkinin beklenen bir durum olduğu düşünülmektedir. Baş etme becerilerinden bilişsel ve davranışsal kaçınma, yardım arama alt ölçekleriyle pozitif yönde problem çözme becerisi ile negatif yönde korelasyona sahip olan problemli internet kullanımının diğer problemli kullanım alanlarıyla birlikte değerlendirildiğinde bireylerin yaşadıkları durumlar karşısında bir yardım arama davranışı olarak keyif veren durumlarla aşırı uğraş mekanizması şeklinde yorumlanabileceği düşünülmektedir.

Problemli oyun oynama davranışının diğer problemli kullanım alanlarıyla olan pozitif yönde anlamlı ilişkisinin yanı sıra kaçınma ve birleşme ile psikolojik katılık kavramlarıyla arasında benzer yönde bir korelasyon görülmektedir. Diğer problemli kullanım alanlarından farklı olarak genel baş etme becerisi ve yardım arama davranışı olarak problemli oyun oynama arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Problem çözme becerileri ile negatif, bilişsel ve davranışsal kaçınma becerileriyle pozitif yönde korelasyona sahip olan problemli oyun oynama davranışı internet tabanlı oyunların gelişmesi, sosyal medya kullanımının artması gibi kavramlarla ilişkilendirilebilir. Yapılan çalışmalar olumsuz durum ve duygulara yönelik sorun çözme becerisi gelişmemiş ya da stres verici yaşam olaylarına karşı adaptasyon becerisi zayıf olan ergenlerde problemli oyun oynama davranışının öne çıktığını göstermektedir (Griffiths, Kuss, & Pontes, 2016). Psikolojik katılık ile aynı kuramın modelinin bir parçası olan kaçınma ve birleşme değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkin olması ölçümlenen değişken açısından güvenirliğin doğrulanması işlevi görmüştür.

Kaçınma ve Birleşmenin katı yapısı düşünüldüğünde yardım arama davranışı ile arasında ilişkiyi rastlanılmaması psikolojik katılık modelini destekler niteliktedir. Problemli kullanım alanlarına yönelik pozitif yönde ilişki çalışmasın ana hipotezlerinden birini destekler nitelikte olup bir başa çıkma stratejisi olarak bağımlılık kavramını gündeme getirmektedir. Psikolojik katılık modelinde olduğu gibi kaçınma ve birleşmenin

genel baş etme becerileri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmazken bilişsel ve davranışsal kaçınma, yardım arama alt ölçekleriyle pozitif yönde problem çözme becerisi ile negatif yönde korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Baş etme becerilerinin alt boyutları olan yardım arama, problem çözme, bilişsel ve davranışsal kaçınma alanlarıyla aralarında korelasyon bulunması ölçeğin olası sonuçları olarak yorumlanmıştır. Yardım arama becerisi problem çözme ve bilişsel kaçınma gibi daha çok biliş düzeyinde uğraşılarla ilişkili olduğu davranışsal kaçınma gibi eyleme dönük stratejiler ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel ve davranışsal kaçınma ile problem çözme değişkenleri arasında ilişkinin olmaması kaçınma mekanizmasının doğası düşünüldüğünde literatür bilgisi ile paralellik göstermektedir. Bilişsel ve davranışsal kaçınma arasında da pozitif yönde anlamlı bir iliş söz konusudur. Yapılan çalışmalar bu ilişiyi destekler niteliktedir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996; Leung, 2007; Odacı & Çıkrıkçı, 2017).

4.2.Grup Karşılaştırmalarına Yönelik Bulguların Tartışılması

Problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli oyun oynama, psikolojik katılık, kaçınma ve birleşme ile baş etme becerileri değişkenlerinin cinsiyet ve okul düzeyi demografik değişkenlerine göre nasıl farklılaştığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda erkeklerin oyun bağımlılığı oranlarının kızlardan daha yüksek olduğunu gösteren çalışma verileri literatür ile paraleldir (Greenfield, 2018; Esposito, ve diğerleri, 2020). Bir baş etme becerisi olarak yardım aramanın kullanımı kızlarda daha yüksek bulunulmuştur. Cinsiyetin diğer alanlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yarattığı gözlemlenememiştir.

Öğrenim düzeyine göre problemli internet ve akıllı telefon kullanım oranları incelenen katılımcılardan lise öğrencilerinin bağımlılık düzeylerinin ortaokul öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum yaş dönemi özellikleriyle değerlendirildiğinde bireyselleşme ile birlikte yönetimsel becerilerinin gelişmekte olması ve internet ve telefona görece daha kolay ulaşılabilmesi parametreleriyle açıklanmıştır.

Psikolojik katılık düzeyinin lise öğrencilerinde daha yüksek olduğu görülmüştür (Ceyhan, 2011). Psikolojik esneklik becerileri yüksek olan kişilerin rahatsız edici yaşam

olaylarına karşı işe yarar bir başa çıkma mekanizması geliştirebildikleri düşünüldüğünde (Harris, 2016) problem çözme becerisi ve psikolojik katılık arasındaki negatif yöndeki ilişkiyi açıklamak zor olmayacaktır. Kaçınma ve birleşmenin de lise öğrencilerin de yüksek olması literatürdeki çalışmalarla paralellik göstermekle (Özdemir, Bülbül, Balcı, & Türköz, 2020) beraber Ögel (2012), bu durumla ilgili olarak bireylerin mevcut durumdan farklı bir noktaya dikkatlerini vererek içsel sorunlarını veya bu problemlerin sebep olduğu olumsuz etkilerini azaltabileceklerine inandıklarını öne sürmektedir. Baş etme becerisi olarak davranışsal kaçınmanın anlamlı derecede lise öğrencilerinde ön plana çıkması ergenlikle beraber pek çok duygusal sorunun da öne çıktığı bu dönemle açıklanabileceği düşünülmektedir.

4.3.Problemli İnternet Kullanımını Yordayan Faktörlere Yönelik Bulguların Tartışılması

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik katılık, kaçınma ve birleşme ile baş etme becerisi alt alanı yardım arama düzeylerinde artışın problemli internet kullanımı düzeyinin artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmakta iken problem çözme becerilerindeki azalmanın problemli internet kullanım düzeylerinin artışında etkili olduğu görülmektedir. Problem çözme becerileri gelişmiş olan bireylerin öz kontrollerinin yüksek olduğu düşünülürse internetin aşırı kullanımını engellenmesi anlaşır bir mekanizmadır. Yapılan çalışmalar da problem çözme ve başa çıkma becerileri yüksek olan gençlerde problemli kullanım örüntüsünün azaldığından bahsetmektedir (Bağatarhan, 2020; Durak Batıgün & Kılıç, 2011; Garcia-Oliva & Piqueras, 2016). Yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme, bağımlılık yapıcı tekrarlayıcı davranış örüntüleri için bir risk faktörü olarak değerlendirilebilmekle birlikte kabul ve kararlılık yaklaşımının bu temel kavramlarına yönelik yapılan çalışmalar kaçınma ve birleşmenin yüksek olduğu durumlar için bu riske dikkat çekmetedir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996; Hsieh, ve diğerleri, 2018). Ülkemizde ve dünyada problemli internet kullanımına yönelik yapılan çalışmalar bir başa çıkma stratejisi olarak kaçınma, kişinin rahatsız edici yaşam olaylarından uzaklaşma isteği ya da keyif veren tekrarlayıcı davranışa odaklanma örüntüleri desteklemektedir (Chou, ve diğerleri, 2017; Buckner, Zvolensky, Farris, & Hogan, 2015; Minami, Bloom, Reed, Hayes, & Brown, 2015; Kingston, Clarke, & Remington, 2010).

4.4.Problemli Akıllı Telefon Kullanımını Yordayan Faktörlere Yönelik Bulguların Tartışılması

Kişiler hayatlarının belli dönemlerinde akıllı telefon, internet gibi dikkat dağıtıcı ve keyif veren zihinsel uğraşılara aracılık eden mekanizmalar yoluyla duygu ve düşüncelerinden uzaklaşma eğilimi sergilemektedirler. Duygu ve düşünceleri bastırmak ya da yok saymak yaşantısal kaçınmanın birer parametresi olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmamızdan elde ettiğimiz sonuçlara göre yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme ile genel baş etme becerisi düzeylerinde artışın problemli akıllı telefon kullanımı düzeyinin artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Problemli akıllı telefon kullanımı bulunan bireylerin kişilik özelliklerine yönelik literatür incelendiğinde sıkıntıyı yok saymak, olumsuz duyguyu bastırmak gibi kaçınma ve birleşme ile ilişkilendirilebilecek değişkenlerin karşımıza çıktığı görülmektedir ((Kim, Nam, Oh, & Kang, 2016). Bu bilgiler elde edilen sonuçları destekleyici niteliktedir.

4.5.Problemli Oyun Oynama Davranışını Yordayan Faktörlere Yönelik Bulguların Tartışılması

Elde edilen sonuçlara göre yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme düzeyinde artışın problemli oyun oynama davranışının artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmakta olup benzer şekilde baş etme becerisi alt alanındaki problem çözme becerisi düzeyinde azalmanın oyun oynama davranışının artışında yordayıcı etkisi bulunmaktadır. Genel baş etme becerilerinin ise problemli oyun oynama davranışı üzerinde yordayıcı etkisine rastlanılmamıştır. Bu durum alt alanlar arasındaki ters korelatif ilişkiyle de yorumlanabilir. Oyun bağımlılığının psikoterapi aracılığıyla tedavi yöntemlerini araştıran çalışmaların bireylerin oyun ve keyif alma düşüncelerine yönelik katı fikirlerine alternatif geliştirme üzerine odaklanması psikolojik esneklik becerisinin geliştirilmesi, dolayısıyla kaçınma ve birleşmenin azaltılması olarak yorumlanabileceği düşünülmektedir (Griffiths, Kuss, & Pontes, 2016). Khazaal ve arkadaşlarının (2018) gerçekleştirdikleri çalışmada olumsuz yaşam deneyimlerinden uzaklaşma isteği, oyun oynamanın bırakılmasına dair katı düşünce, oyunda başarı elde ettiğinden aldığı keyiften vazgeçemeyeceğine dair bilişsel birleşmenin kaçınma ve birleşme parametreleri ile paralel yorumlanabileceği düşünülmüştür.

4.6.Kaçınma ve Birleşme ile Psikolojik Katılık Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu sonuçlara göre yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme düzeylerinde artışın psikolojik katılık düzeyinin artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu durum yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşmeye yönelik değişkenimizi ölçümleme aracımızın gücünü kanıtlar niteliktedir.

4.7.Baş Etme Becerilerinin Aracı Rolünün Tartışılması

Baş etme becerilerinin problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı ve problemli oyun oynama davranışı ile yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme düzeyleri arasındaki ilişkideki aracılık etkisi negatif yönde değerlendirilmekte olup baş etme becerileri ölçeğinden alınan yüksek puanların kaçınma ve birleşme düzeylerinin problemli internet ve akıllı telefon kullanımı ile oyun oynama davranışları üzerindeki etkisine negatif yönde aracılık ettiği görülmüştür. Bu durum literatür çalışmalarının baş etme becerileri yüksek olan kişilerin internet, akıllı telefon ve oyun gibi mekanizmaları problemli kullanım oranının daha düşük olduğu verileriyle paralellik göstermektedir (Brodzinsky, Elias, & Steigar, 1992; Plonsker, Gavish Biran, Zvielli, & Bernstein, 2016). Bütün başa çıkma mekanizmalarının işlevsel olmadığı fikrinden hareketle bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma stratejilerini tercih eden bireylerde yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme için negatifin tam tersi yönünde problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı ve problemli oyun oynama davranışını destekler bir aracılık rolünden bahsedilmektedir. Bir başa çıkma stratejisi olarak kaçınmayı kullanan bireylerde gelişen bağımlılık örüntüsüne dair alan çalışmaları elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir (Çevik & Yıldız, 2017; Şimşek & Karakuş Yılmaz, 2020).

4.8.Araştırma Sınırlılıkları ve Güçlü Yönleri

Bu çalışmanın ifade edilmesi gereken bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışmanın örneklemini oluşturan ortaokul ve lise öğrencilerine anket sorularının uygulanmasına dair gerekli izin alınmasına rağmen pandemi koşulları nedeniyle ulaşım sağlanmakta

zorlanılmış, kartopu yöntemiyle ve hem çevrim içi hem de anket yoluyla veriler elde edilmiştir. Ancak buna rağmen sınıf bazında olmasa bile ortaokul ve lise olarak öğrenim düzeyi ve cinsiyet ekseninde normal dağılıma sahip olan katılımcı profili çalışmanın güçlü yönleri arasında yer almaktadır. Artan teknolojik uğraşlar ve özellikle çalışmaya konu olan yaş grubu ebeveynlerinin konuyla ilgili yardım talepleri düşünüldüğünde bu konuya yönelik gerçekleştirilecek alan çalışmaları önem kazanmaktadır. Kabul ve kararlılık terapisinin güncel üçüncü kuşak bir yaklaşım olduğu da göz önüne alındığında değişkenlerimiz arasındaki ilişkiye yönelik elde edilecek bilginin bağımlılık ve tedavisi süreci için destekleyici rolü da çalışmanın bir diğer güçlü yönünü oluşturmaktadır. Son olarak elde edilen veriler hem ulusal hem de uluslararası literatür için katkı sağlayıcı işleve sahiptir.

4.9.Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada problemli internet kullanımı, problemi akıllı telefon kullanımı, problemli oyun oynama davranışı davranışsal bağımlılıklar ekseninde değerlendirilerek psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme ile baş etme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular literatürün davranışsal bağımlılıklar çatısına paralellik göstererek problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı ve problemli oyun oynama davranışı arasındaki ilişkiye işaret etmiştir. Tüm bu değişkenler üzerinde psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşmenin anlamlı yordayıcı etkisine dair sonuçlar elde edilmiş olup bu durum gerek tedavi edici gerek önleyici mekanizmalar açısından yol gösterici olarak değerlendirilmektedir.

Değişen ve gelişme ihtiyacı konusunda bireyi her geçen gün daha da zorlayan yaşam sistemi içerisinde gençlerin bağımlılık ve olumsuz getirileri ile uğraşmaları tüm bu koşturmaya uyum sağlamakta zorlanmaları için önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocuk ve gençlerle çalışan ruh sağlığı profesyonellerine davranışsal bağımlılıklar ile ilgili her geçen gün artan başvuru yoğunluğu da bu durumun ciddiyetini vurgulamaktadır. Bireysel özelliklerin fark edilmeye ve gelişmeye başladığı bu dönemde gençlerin problem çözme mekanizmalarının gelişmesi, gelişmiş baş etme becerilerine sahip olmaları oldukça önem taşımaktadır. Bu çalışmadan elde edilen veriler

doğrultusunda gençlerde psikolojik esneklik ve baş etme becerilerinin gelişmesine yönelik yapılacak her türlü müdahale programı problemli kullanım sonrası gerçekleştirilecek bağımlılıkla mücadele programından daha kolay olacaktır. Tüm bunlar doğrultusunda hem daha sağlıklı bir gelecek hem de önleyici rolünden ötürü davranışsal bağımlılıkları ve altında yatan mekanizmaları anlamaya yönelik daha çok alan çalışması yapılması ihtiyacı olduğu düşünülmektedir.

EKLER

Veli Onam Formu (EK A)

GENÇLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, AKILLI TELEFON KULLANIMI VE OYUN OYNAMA DAVRANIŞLARININ YAŞANTISAL KAÇINMA, BİLİŞSEL BİRLEŞME VE BAŞ ETME BECERİLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Veli Onam Formu

Sayın Veli,

Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı "Gençlerde Problemli İnternet Kullanımı, Akıllı Telefon Kullanımı ve Oyun Oynama Davranışlarının Yaşantısal Kaçınma, Bilişsel Birleşme ve Baş Etme Becerileri Açısından İncelenmesi" başlıklı tez çalışmam kapsamında anket uygulaması içeren bir çalışma yürütmek istiyorum. Bu metni size bu çalışmaya çocuğunuzun katılımı için izin almak amacıyla gönderiyorum. Yapılacak olan bu çalışmanın amacı, gençlerde davranışsal bağımlılıklar kapsamında ele alınan problemli internet kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı davranışlarının yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme ile baş etme becerileri değişkenleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesidir. Bu projeye katılımı onayladığınız taktirde, 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde çocuğunuz araştırmanın katılımcısı olacaktır ve çocuğunuz, öğretmeni tarafından size bilgisi iletilecek olan anket uygulamalarına katılacaktır. Araştırmada yer alan bu uygulamalar çocuğunuza rahatsızlık verecek nitelikte değildir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Bu çalışma kapsamında elde edilecek olan bilimsel bilgiler, sadece araştırmacılar tarafından yapılan bilimsel yayınlarda,

...

Psk. Sinem ÇELENK

Bu çalışmaya çocuğumun katılmasına izin veriyorum. Çocuğumun, istediği zaman bu çalışmadan ayrılabileceğini biliyorum. Bu araştırma kapsamında çocuğumun anket uygulamalarına katılacağını biliyorum. Araştırma süresince elde edilen bilimsel bilgilerin bilimsel makaleler ve akademik sunumlar dışında kesinlikle kullanılmayacağını biliyorum.

☐ Onaylıyorum.

Kişisel Bilgi Formu (EK B)

Kişisel Bilgi Formu

* 2. Doğum yılı?

_____

* 3. Cinsiyet?

☐ Kız ☐ Erkek

* 6. Kardeş Sayısı

☐ Yok ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ve üzeri

* 7. Aşağıdakilerden hangisine sahipsin? (Birden fazla işaretleme yapabilirsin.)

☐ Telefon ☐ Bilgisayar ☐ Tablet ☐ Oyun Konsolu

* 10. İnternette ne kadar süre vakit geçirirsin?

☐ 0-30 Dk. ☐ 30 Dk. – 1 Saat ☐ 1-2 Saat ☐ 2 Saatten fazla

* 13. **En çok** kullandığın sosyal medya hesabı nedir?

☐ İnstagram ☐ Facebook

☐ Twitter. ☐ TikTok

☐ Snapchat. ☐ Diğer (Lütfen belirtin) _____

* 16. Boş zamanlarını nasıl geçirirsin?

☐ Dışarı çıkarım ☐ Spor yaparım

☐ Oyun oynarım ☐ İnternette gezinirim

☐ Telefonla vakit geçiririm ☐ Diğer (Lütfen belirtin) _____

YİBT-KF (EK C)

***** 17. ***(YİBT-KF)***
Lütfen aşağıda sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz (**X**) ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

	(1) Hiçbir zaman	(2) Nadiren	(3) Bazen	(4) Sıklıkla	(5) Her Zaman
1- Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?					
4- Birileri internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
6- Hangi sıklıkta internette geçirdiğiniz süre yüzünden uykusuz kalırsınız?					
7- Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?					
8- İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi "birkaç dakika daha" derken bulursunuz?					
9- Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?					
11- Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?					
12- İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?					

ATBÖ-KV (EK D)

* 18. (***EATBÖ-KF)***
Aşağıdaki maddeleri okuyarak sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyiniz (X).

	Kesinlikle Katılmıyorum	**Katılıyorum**	**Kısmen Katılmıyorum**	**Kısmen Katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
1- Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri yetiştiremem.						
3- Akıllı telefon kullanırken el bileklerimde veya ensemde ağrı hissederim.						
4- Akıllı telefon olmadan yapamam.						
6- Kullanmasam bile akıllı telefonum hep aklımdadır.						
7- Günlük yaşantım çok etkilenmiş olsa bile akıllı telefonumu kullanmayı asla bırakmam.						
9- Akıllı telefonumu düşündüğümden daha uzun süre kullanırım.						
10- Etrafımdaki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söyler.						

DOBÖ-7 (EK E)

*19. ***(DOBÖ-7)***

Aşağıdaki soruları son 6 **ay içinde** hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.

1. Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?
   ( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Bazen ( ) Sık sık ( ) Her zaman
2. Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?
   ( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Bazen ( ) Sık sık ( ) Her zaman
3. Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?
   ( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Bazen ( ) Sık sık ( ) Her zaman
4. Oyun oynamak izin diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?
   ( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Bazen ( ) Sık sık ( ) Her zaman

KEÖ-II (EK F)

*20. (***KEÖ*-II**)

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir Zaman Doğru değil	Çok Nadiren Doğru	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Sıklıkla Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru	Daima Doğru

1	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
3	Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişenelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
6	İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

KBÖ-G8 (EK G)

***** 21. ***KBÖ- G8 (AFQ-Y)***
Ne düşündüğünüzü, nasıl hissettiğinizi ve ne yaptığınıza dair daha çok şeyi bilmek ve sizi daha iyi anlamak istiyoruz. Aşağıdaki ifadelerin her biri için 0-4 arasında, sizi en iyi ifade eden sayıyı işaretleyiniz (**X**). 0 en düşük, 4 en yüksek uyumu göstermektedir.

	(0)Hiç Doğru Değil	(1)Biraz Doğru	(2)Epeyce Doğru	(3) Doğru	(4) Çok Doğru
1- Kendimi mutlu hissedene kadar hayatım iyi olmayacak.					
2- Düşüncelerim ve duygularım hayatımı mahvediyor.					
4- Eğer kalbim hızlı atarsa, benimle ilgili yanlış bir şeyler var demektir.					
6- Üzgün hissettiğim zamanlarda okulda daha kötüye gidiyorum.					
8- Kendimi üzgün hissettiğim zamanlarda iyi bir arkadaş olamam.					

ÇEİ-BÖ (EK H)

* 22. ***(ÇEİ-BÖ)***

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

	Hiçbir Zaman **(1)**	Bazen **(2)**	Çoğu Zaman **(3)**	Her Zaman **(4)**
Ailemdeki birisinden yardım isterim.				
Bir sorunla karşılaştığımda sorunu düşünmemeye çalışırım.				
Sorunum hakkında düşünürüm ve bu konuda neler yapabileceğimi anlamaya çalışırım.				
İçimde bir şey hissetmemeye çalışırım. Duygusuz olmaya çalışırım.				
Sorun benim için çok önemli değilmiş gibi davranırım.				
Sorunla ilgili çok şey hissettiğimi bilirim ama bu hisleri çok önemsemem.				
Sorunla baş etmek için yeni bir yol öğrenirim.				
Sorun hiç yaşanmamış gibi davranmaya çalışırım.				
Ne yapmam gerektiği konusunda birisinden tavsiye alırım.				
Bir şekilde her şeyin yoluna gireceğini ve böylece hiçbir şey yapmak zorunda olmayacağımı umarım.				
Sorunum gerçek değilmiş gibi davranmaya çalışırım.				
Sorun hakkındaki duygularımı başka birisiyle paylaşırım.				

ETİK KURUL ONAY BELGESİ (EK I)

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

İZİN BELGESİ (EK J)

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

KAYNAKÇA

Adıgüzel, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Gündemi Kaçırma Korkusu, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı, Problemli İnternet Kullanımı Ve Yaşantısal Kaçınmanın Cep Telefonu Bağlantısını Kaybetme Korkusuna Yönelik Modelin Sınanması Muğla İli Örneği. *Yüksek Lisans Tezi*. Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi.

Akaltun, İ., & Ayaydın, H. (2019). Çocuk psikiyatrisi polikliniğine çeşitli nedenlerle başvurmuş, akıllı telefon bağımlılığı olan ergenlerin aldığı psikiyatrik tanılar . *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 16*(2), 193-196.

Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective, 2nd Edition.* New York: Guilford Press.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı.* Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Arpacı, İ., Kesici, Ş., & Baloğlu, M. (2018). Individualism and Internet addiction: the mediating role of psychological needs. *Internet Research, 28*(4), 00-00.

Ascher, M. s., & Levounis, P. (2015). *The Behavioral Addictions.* Washington: American Psychiatric Association Publishing.

Bağatarhan, T. (2020). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığını önlemeye yönelik bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi. . *Yayınlanmamış Doktora Tezi,*. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Bal, U., Çakmak, S., Yılmaz, E., Tamam, L., & Karaytuğ, M. O. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisiyle Sigara Bırakma: Olgu Sunumu. *Cukurova Medical Journal, 40*(4), 841-846.

Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005, March). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society, 8*(1), 39-51.

Bilge, A., Beğli, Y., Yılmaz, D., Manas, G., & Korkmaz, Y. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Patolojik İnternet ve Oyun Kullanımının İncelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 34*(3), 14-23.

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and

Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy, 42*(4), 676-688.

Boulanger, J., Hayes, S. C., & Pistorella, J. (2010). *Experiential avoidance as a functional contextual concept. Emotion Regulation and Psychopathology.* New York: Guilford Press.

Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2014, November). Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology, 5*(1256), 1-14.

Bricker, J., & Tollison, S. (2011, October). Comparison of motivational interviewing with acceptance and commitment therapy: a conceptual and clinical review. *Behav Cogn Psychother, 39*(5), 541-559.

Brodzinsky, D. M., Elias, M. J., & Steigar, C. (1992). Coping scale for children and youth: Scale development and validation. *Journal of Applied Developmental Psychology*(13), 195-214.

Buckner, J. D., Zvolensky, M. J., Farris, S. G., & Hogan, J. (2015). Social anxiety and coping motives for cannabis use: The impact of experiential avoidance. *Psychology of Addictive Behaviors, 28*(2), 568-574.

Burhan, H., & Şafak, Y. (2019). Tutarlılık ve Psikolojik Esneklik Modellerinin Perseküsyon Hezeyanları ile İlişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 8*(3), 179-189.

Büyüköksüz, E., & Erözkan, A. (2019). Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8): Türk Kültüründe Faktör Yapısı ve Güvenirlik Çalışmaları. *İstanbul ACT & RFT Günleri II* (s. 3-7). İstanbul: Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiary Research*, 287.

Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 18*(2), 85-94.

Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. Psychiatry Res. *Psychiatric Research, 257*(40-44).

Çam, H. H., & Nur, N. (2015). Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı ile Psikopatolojik Semptomlar ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 14*(3), 181-188.

Çevik, G. B., & Yıldız, M. A. (2017). The Roles of Perceived Social Support, Coping, and Loneliness in Predicting Internet Addiction in Adolescents. *Journal of Education and Practise, 8*(12), 64-73.

Dalrymple, K. L., Morgan, T. A., Lipschitz, J. M., Martinez, J. H., Tepe, E., & Zimmerman, M. (2014). An integrated, acceptance-based behavioral approach for depression with social anxiety: Preliminary results. *Behavior Modification, 38*(4), 516-548.

Durak Batıgün, A., & Kılıç, N. (2011, January). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Turkish Journal of Psychology, 26*(67), 1-10.

Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. *Archives Medical Review Journal, 29*(1), 51-64.

Eskin, M. (2014). *Sorun Çözme Terapisi.* Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Esposito, M. R., Serra, N., Guillari, A., Simeone, S., Sarracino, F., Continisio, G. I., & Rea, T. (2020). An investigation into Video Game Addiction in Pre-Adolescents and Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Medicina (Kaunas), 56*(5), 221.

Faustino, B., Vasco, A. B., & Farinha-Fernandes, A. (2021). Psychological inflexibility as a transdiagnostic construct: relationships between cognitive fusion, psychological well-being and symptomatology. *Current Psychology*.

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(4), 839-852.

Garcia-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2016). Experiential Avoidance and Technological Addictions in Adolescents. *Journal of Behavioral Addictions, 5*(2), 293-303.

Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., & Campbell, L. (2014). The Development and Initial Validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavioral Therapy, 45*(1), 83-101.

Gomez-Galan, J., Lazaro-Perez, C., & Martinez-Lopez, J. A. (2021). Exploratory Study on Video Game Addiction of College Students in a Pandemic Scenario. *Journal Of New Approaches In Educatıonal Research, 10*(2), 330-346.

Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*(85), 1403-1408.

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010, September). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36*(5), 233-241.

Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological assessment, 20*(2), 93-102.

Greenfield, D. N. (2018). Treatment Considerations in Internet and Video Game Addiction: A Qualitative Discussion. *Child and Adolescent Psychiatric Clinic of North America, 27*(2), 327-344.

Griffiths, M. D. (1996, January). Behavioural addictions: An issue for everybody? *Journal of Workplace Learning, 8*(3), 19-25.

Griffiths, M. D. (1999, May). Internet Addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist, 12*(5), 246-250.

Griffiths, M. D. (2001). Sex on the Internet: Observations and implications for Internet sex addiction. *Journal of Sex Research, 38*(4), 333-342.

Griffiths, M. D., & Szabo, A. (2014, 12). Is excessive online usage a function of medium or activity? *Journal of Behavioral Addictions, 3*(1), 74-77.

Griffiths, M. D., Kuss, D., & Pontes, H. M. (2016). A brief overview of Internet gaming disorder and its treatment. *Australian Clinical Psychologist, 2*(1).

Haj, M. E., Moustafa, A. A., Gallouj, K., & Allain, P. (2020, August). Cuing Prospective Memory With Smartphone-Based Calendars in Alzheimer's Disease. *Archives of Clinical Neuropsychology, 36*(3).

Harris, R. (2009). *A Review of "ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy".* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Harris, R. (2016). *Kabul ve kararlılık terapisi. ACT'i kolay öğrenmek: ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç.* İstanbul: Litera Yayıncılık.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behaviour Therapy, 35*(4), 639-665.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*(64), 1152-1168.

Hsieh, Y.-P., Chiung-Tao Shen, A., Wei, H.-S., Feng, J.-Y., Huang, C.-Y., & Hwa, H.-L. (2018, November). Internet Addiction: A Closer Look at Multidimensional Parenting Practices and Child Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 21*(12), 768-773.

Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry, 16*(1), 10-18.

Jie, T., Yizhen, Y., Yukai, D., Ying, W., Dongying, Z., & Jiaji, W. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviours*(39), 744-747.

Khazaal, Y., Breivik, K., Illieux, J., Zullino, D., Thorens, G., Achab, S., . . . Chatton, A. (2018). Game Addiction Scale Assessment Through a Nationally Representative

Sample of Young Adult Men: Item Response Theory Graded– Response Modeling. *J Med Internet Res, 20*(8), 1-16.

Kim, D., Nam, J., Oh, J., & Kang, M. C. (2016). A latent profile analysis of the interplay between PC and smartphone in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*.

Kim, Y. G., Kang, M. Y., Kim, W. J., Jang, H. Y., & Oh, J. S. (2013). Influence of the duration of smartphone usage on flexion angles of the cervical and lumbar spine and on reposition error in the cervical spine. *Psychical Therapy Korea*(20), 10-17.

King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2013). Principles of addiction: comprehensive addictive behaviors and disorders. D. L. King, P. H. Delfabbro, & M. D. Griffiths içinde, *Video Game Addiction* (s. 819-825). Elsevier Science.

Kingston, J., Clarke, S., & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior Modification*(34), 145-163.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder; a review of the literature. *Europan Psychiatry, 27*(1), 1-8.

Korkmaz, Y. (2014). Lise öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ilişkisinin bazı değişkenlere göre yordanması. *Yüksek Lisans Tezi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D., & Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*(11), 595.

Kratzer, S., & Hegerl, U. (2008, April). Is "Internet Addiction" a disorder of its own?—A study on subjects with excessive internet use. *Psychiatrische Praxis, 35*(2), 80-83.

Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17*(1), 69-76.

Kuyucu, M. (2017). Y Kuşağı Ve Teknoloji: Y Kuşağının İletişim Teknolojilerini Kullanım Alışkanlıkları. *GÜ İletişim Fakültesi Dergisi, 5*(2), 845.

Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., & Min, J. A. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *Plos One, 8*(2), 1-7.

Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hann, C., . . . Choi, J. H. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale. *Plos One, 8*(2).

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping.* New York: Springer Publishing.

Lee, Y., Han, H. D., Kim, S. M., & Renshaw, P. (2013). Substance Abuse Precedes Internet Addiction. *Addictive Behaviors, 38*(4), 2022-2025.

Lemmens, J. S., & Hendriks, S. J. (2016). Addictive online games: Examining the relationship between game genres and Internet gaming disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(4), 270-276.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology, 12*(1), 77-95.

Leung, L. (2007). Stressful Life Events, Motives for Internet Use, and Social Support Among Digital Kids. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society, 10*(2), 204-214.

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lilis, J., & Hayes, S. C. (2012, May). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: a meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behaviour Therapy, 43*(4), 741-756.

Mann, K. (2017). Behavioural addictions: Classification and consequences. *Europan Psychiatry*(44), 187-188.

Mellick, W., Vanwoerden, S., & Sharp, C. (2017). Experiential avoidance in the vulnerability to depression among adolescent females. *Journal of Affective Disorder*.

Meunier, B., Atmaca, S., Ayrancı, E., Gökdemir, B. P., Uyar, T., & Baştuğ, G. (2014). Psychometric Properties of the Turkish Version of the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II). *Journal of Evidence-Based Psychotherapies, 14*(2), 179-196.

Minami, H., Bloom, E. L., Reed, K. P., Hayes, S. C., & Brown, R. A. (2015). The moderating role of experiential avoidance in the relationships between internal distress and smoking behav- ior during a quit attempt. *Psychology of Addictive Behavior, 29*(2), 400-407.

Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2017). Problemli İnternet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*(4), 41-61.

Ögel, K. (2012). *internet Bağımlılığı. İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak.* İstanbul: İş Kültür Yayınları.

Özdemir, S., Bülbül, F., Balcı, S., & Türköz, A. (2020). 11-18 Yaş Arasındaki Adolesanların İnternet Bağımlılık Düzeyleri. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 9*(2), 83-92.

Papachristou, H., Theodorou, M., Neophytou, K., & Panayiotou, G. (2018). Community sample evidence on the relations among behavioural inhibition system, anxiety sensitivity, experiential avoidance, and social anxiety in adolescents. *journal of Contextual Behavioral Science, 8*, 36-43.

Pawlikowski, M., Alstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Vali- dation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Comput Human Behavior, 29*(3), 1212-1223.

Plonsker, R., Gavish Biran, D., Zvielli, A., & Bernstein, A. (2016). Cognitive fusion and emotion differentiation: does getting entangled with our thoughts dysregulate the generation, experience and regulation of emotion? *Cognitive Emotion*(31), 1-8.

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing and Shine, 29*(5), 489-497.

Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS Drugs, 22*(5), 353-365.

Strosahl, K. D. (2004). *ACT with multi problem client. A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy.* Oakland, CA: New Harbinger.

Sülün, A., Günay, U., Sarman, A., & Dertli, S. (2020). Akıllı Telefon Kullanan Adölesanlarda Gündüz Uykululuğu. *Bağımlılık Dergisi, 21*(2), 129-136.

Şata, M., & Karip, F. (2017). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonunun Ergenler İçin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Cumhuriyet International Journal of Education, 6*(4), 426-440.

Şimşek, E., & Karakuş Yılmaz, T. (2020). Türkiye'de Yürütülen Dijital Oyun Bağımlılığı Çalışmalarındaki Yöntem ve Sonuçların Sistematik İncelemesi. *Kastamonu Education Journal, 28*(4), 1851-1866.

Thatcher, A., Wretschko, G., & Fridjhon, P. (2008, September). Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination. *Computers in Human Behavior, 24*(5), 2236-2254.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması.* https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2018-27819 adresinden alındı

Türkiye İstatistik Kurumu. (2020). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması.* https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and-Communication-Technology-(ICT)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-2020-33679 adresinden alındı

Van Den Eijnden, R., Lemmens, J., & Valkenburg, P. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*(61), 478-487.

Walsaer, R. D., & Westrup, D. (2007). *Acceptance and commitment therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder and trauma-related problem.* Oakland, CA: New Harbinger.

World Health Organization. (2018). *Addictive Behaviours*. https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviours#tab=tab_1 adresinden alındı

Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2016). Digital game addiction among adolescents and young adults: A current overview. *Turkish Journal of Psychiatry, 27*(2), 1-10.

Yavuz, f. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Turkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, 8*(2), 21-27.

Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish Version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and Validity Analysis in Clinical and Non-Clinical Samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 26*(4), 397-408.

Yen, C., Tang, T., Yen, J., Lin, H., Huang, C., & Liu, S. (2009). Symptoms of Problematic Cellular Phone Use, Functional Impairment and Its Association with Depression Among Adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*(32), 863-873.

Yıldırım, J. C., & Bahtiyar, B. (2020). Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özellikleri. *Klinik Psikoloji Dergisi, 4*(1), 34-47.

Yıldız, E. U. (2009). İzmir liselerinde sigara, alkol, madde kullanım yaygınlığı, hazırlayıcı ve koruyucu faktörler. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldız, M. A. (2017). Çocuk Ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 24*(2), 125-136.

Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery.* . New york: John Wiley & Sons.

Young, K. S. (1998). *Caught in The Net.* NY: Wiley.

Young, K., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *Cyber Psychology & Behaviour, 2*(5), 475-479.

Yörükoğlu, A. (2012). *Gençlik Çağı.* istanbul: Özgür Yayınları.