

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN**  
**BAĞIMLILIĞININ ERKEN DÖNEM UYUMSUZ**  
**ŞEMALAR VE ÖZ-ŞEFKAT İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Rahmi TAŞ**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

**İstanbul - 2022**



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Rahmi TAŞ
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN AD** : Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Öz-şefkat ile İlişkisi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans Tezi
- TEZİN TARİHİ** : 27.09.2022
- SAYFA SAYISI** : 133
- TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Üyesi ERKAL ERZİNCAN
- DİZİN TERİMLERİ** : Oyun, Dijital Oyun, Bağımlılık, Dijital Oyun Bağımlılığı, Erken Dönem Uyumsuz Şema, Öz-Şefkat
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırmada Türkiye evreninde üniversite okuyan genç bireylerin dijital oyun bağımlılığının erken dönem uyumsuz şemalar ve özşefkat ile ilişki düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği kullanılmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Rahmi TAŞ*

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN**  
**BAĞIMLILIĞININ ERKEN DÖNEM UYUMSUZ**  
**ŞEMALAR VE ÖZ-ŞEFKAT İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Rahmi TAŞ**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

**İstanbul - 2022**

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Rahmi TAŞ

.../.../2022



T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Rahmi TAŞ'ın "Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Öz-şefkat ile İlişkisi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN*

(Danışman)

Üye *Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYGILI*

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Selim ARPACIOĞLU*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2022

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

## ÖZET

**Giriş:** Günümüz dünyasında internet ve internete bağlı geliştirilen cihazlar birçok yönden hayatı zahmetsizleştirirken, insan hayatında da bazı değişikliklere neden olmuştur. Örneğin, parklarda, bahçelerde oynanan oyunlar yerini ekran başında oynanan dijital oyunlara bırakmıştır. Bu durum dijital cihazlarda harcanan zamanı ve dijital oyun oynama sürelerini arttırmıştır. Ruhsal ve bedensel olarak yorgun düşürmeyecek düzeyde dijital oyun oynamanın insan psikolojisi üzerinde yararlı olduğu bilinmektedir (Green ve Bavelier 2003, Prot ve ark. 2014). Yoğun oyun oynama bazı olumsuz sonuçları (ilgi kaybı, işlevsel akmasalar vb.) sıklıkla beraberinde getirmektedir. Bu olumsuz neticelere rağmen oyun oynama devamlılığı durumunda dijital oyun bağımlılığı söz konusu olmaktadır (Griffiths ve Davies 2005, Ögel 2012, Young 2009).

**Amaç:** Bu çalışma dijital oyun bağımlılık yaygınlığını araştırmak, dijital oyun oynayan gençlerde bağımlılık seviyesinin erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat tutarlılık düzeyi ile nasıl ve hangi ölçüde ilişkilendirilebileceği gibi soruları cevaplandırma amacıyla yapılmıştır. Türkiye evreninde üniversite okuyan ve yaş aralığı 18-27 arasında değişen 226 bireyin verileri çalışmamıza dayanak oluşturmaktadır. Dijital oyun bağımlılığının özellikle okul çağındaki çocuklarda sık gözlemlenmesi bu bireylerin akademik alandaki başarı düzeyinin düşüşü, sosyal ilişkilerinin olumsuz hale bürünmesi ve bazı sosyodemografik özelliklerinde bozulmaların olması sonucuyla ilişkilendirilebilir. Yukarıda belirtilen durumların görülmesi araştırmacıların merakını daha da arttırmış ve araştırmaya yöneltmiştir. (Griffiths ve Meredith 2009, Ko 2014, Wood 2008, Young 2009). Araştırmada dijital oyunlar, dijital oyun bağımlılığı, tanı kriterleri, ölçme araçları, öz-şefkat, erken dönem uyumsuz şemalar, alanında literatür taraması yapılmıştır. Aynı zamanda Türkiye'deki aile yapısı da göz önünde bulundurularak öğrencilerin geliştirdikleri erken dönem uyumsuz şemaların ve öz-şefkat düzeyinin dijital oyun bağımlılığı üzerinde nasıl bir etkide bulunduğu dönük sorulara cevaplar amaçlanmaktadır.

**Yöntem:** Bu çalışmada araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarını ölçmek için Young Şema Ölçeği (Soygüt, ark., 2009), dijital oyun bağımlılığı düzeylerini incelemek için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Hazar ve Hazar 2019) ve öz-şefkat düzeylerini incelemek için de Öz-Şefkat Ölçeği (Akın, Akın ve Abacı 2007) kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini

Türkiye evreninde 18-27 yaş arasında üniversite öğrencilerinden rastgele seçilen 226 kişiden oluşmaktadır.

**Bulgular:** Araştırma kapsamında %56,6'sı kadın, %43,4'ü erkek olmak üzere 226 katılımcı dâhilinde istatistiki analiz yapılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 23 olup en küçük yaş 18 iken en büyük yaşa sahip katılımcı ise yaşı 27'dir. Araştırmada katılımcıların 145'i dijital oyun oynadığını belirtmiştir. Katılımcıların demografik formda yöneltilen kiminle yaşıyorsunuz? sorusuna verdiği cevaplar neticesinde, ailesiyle birlikte yaşayanların çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların gelir seviyesi incelendiğinde orta gelire sahip katılımcıların %57,5 ile gözle görülür bir farkla çoğunlukta olduğu gözlenmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun iyi (%44,2) ve orta (%41,2) akademik seviyeye sahip oldukları gözlenmektedir. Dijital oyun oynama süresinin en sık 30-60 dakika arası ve 30 dakikadan az oyun oynama süresi tespiti ile beraber en az oyun oynama süresi ise 2-4 saat arası olduğu bulgusu elde edilmiştir. Dijital oyun oynamak için sadece cep telefonunu tercih eden katılımcıların sayısı en fazla olup en az tercih edilen dijital cihaz ise tablet olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte demografik ankette son soru olarak yöneltilen oyun kategorisi sorusu kapsamında katılımcılar tarafından en fazla aksiyon oyunlarının en az ise simülasyon oyunlarının tercih edildiği gözlenmektedir. Sosyal izolasyon/güvensizlik değişkeninin dijital oyun bağımlılığı değişkenini istatistiksel açıdan pozitif yönde; öz yargılama değişkeni ise dijital oyun bağımlılığı değişkenini negatif yönde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

**Sonuç:** Araştırmanın Pearson Korelasyon analiz sonucundan elde edilen bulguya göre, dijital oyun bağımlılık ölçeği ile sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şema alt boyutları ile anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulgusu saptanmıştır. Dijital oyun bağımlılık ölçeği ile öz-şefkat ölçeği bileşenleri arasında yapılan Pearson Korelasyon analizinden ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki sonucuna ulaşılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ile öz-şefkat düzeyi ve ilişki incelendiğinde; duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık Young şema alt ölçekleri ile öz



şefkat ölçeği arasında negatif yönde anlamlı korelasyon bulgusu elde edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği genel toplam puan ortalaması olarak erkeklerin dijital oyun bağımlılığı ve erken dönem uyumsuz şema toplam puanları kadınlara kıyasla daha yüksek olup Öz-şefkat genel toplam puan ortalaması ile cinsiyet arasında farklılaşma olmadığı bulgusu elde edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği ile dijital oyun oynama değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu bulgusu elde edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği, aşırı odaklanma ve erteleme çatışma/yoksunluk ve arayış duygu değişimi ve dalma alt ölçeklerinden elde edilen ortalamaların günlük ortalama dijital oyun oynama süresi değişkeni arasında farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Oyun, Dijital Oyun, Bağımlılık, Dijital Oyun Bağımlılığı, Erken Dönem Uyumsuz Şema, Öz-Şefkat

## SUMMARY

**Introduction:** In today's world, the internet and the devices developed connected to the internet have made life effortless in many ways, and have also caused some changes in human life. For example, games played in parks and gardens have been replaced by digital games played on the screen. This situation has increased the time spent on digital devices and the duration of playing digital games. It is known that playing digital games at a level that does not make you mentally and physically tired is beneficial on human psychology (Green and Bavelier 2003, Prot et al. 2014). Intense gaming often brings with it some negative consequences (loss of interest, functional disruptions, etc.). Despite these negative consequences, digital game addiction is in question in case of continued game play (Griffiths and Davies 2005, Ögel 2012, Young 2009).

**Objective:** This study was conducted to investigate the prevalence of digital game addiction and to answer questions such as how and to what extent the level of addiction can be associated with early maladaptive schemas and self-compassion consistency levels in young people playing digital games. The data of 226 individuals, whose age range is between 18-27, studying at different universities in Turkey, form the basis of our study. The frequent observation of digital game addiction, especially in school-age children, can be associated with the decrease in the academic achievement level of these individuals, their negative social relations and deterioration in some sociodemographic characteristics. Seeing the above-mentioned situations further increased the curiosity of the researchers and led them to research. (Griffiths and Meredith 2009, Ko 2014, Wood 2008, Young 2009). In the research, a literature review was conducted in the field of digital games, digital game addiction, diagnostic criteria, measurement tools, self-compassion, early maladaptive schemas. At the same time, considering the family structure in Turkey, it is aimed to answer the questions about how the early maladaptive schemas developed by the students and the level of self-compassion have an effect on digital game addiction.

**Method:** In this study, "Personal Information Form" created by the researcher, Young Schema Scale (Soygüt, ark., 2009) to measure early maladaptive schemas of individuals, Digital Game Addiction Scale (Hazar and Hazar 2019) and self-compassion scale to examine digital game addiction levels. The Self-Compassion

Scale (Akın, Akın, and Abacı 2007) was used to examine the levels of self-compassion. The sample of the study consists of 226 randomly selected university students between the ages of 18-27 in the population of Turkey.

**Results:** Within the scope of the research, statistical analysis was conducted among 226 participants, 56.6% women and 43.4% men. The average age of the participants is 23 and the youngest age is 18, while the oldest participant is 27 years old. In the research, 145 of the participants stated that they played digital games. *With whom do you live*, addressed in the demographic form of the respondents? The answers given to the question, it is seen that the of those living with their families constitute . When the income level of the participants is examined, it is observed that the middle-income participants are the majority with a noticeable difference with 57.5%. It is observed that the majority of the participants have good (44.2%) and medium (41.2%) academic levels. It has been found that the most frequent digital game playing time is between 30-60 minutes and less than 30 minutes, and the least game playing time is between 2-4 hours. It has been determined that the number of participants who prefer only their mobile phone to play digital games is the highest and the least preferred digital device is the tablet. However, within the scope of the game category question asked as the last question in the demographic survey, it is observed that action games are preferred the most and simulation games are preferred the least by the participants. The digital game addiction variable of the social isolation/insecurity variable was statistically positive; It was found that the self-judgment variable predicted negatively. It has been determined that the number of participants who prefer only their mobile phone to play digital games is the highest and the least preferred digital device is the tablet. However, within the scope of the game category question asked as the last question in the demographic survey, it is observed that action games are preferred the most and simulation games are preferred the least by the participants. The digital game addiction variable of the social isolation/insecurity variable was statistically positive; It was found that the self-judgment variable predicted negatively. It has been determined that the number of participants who prefer only their mobile phone to play digital games is the highest and the least preferred digital device is the tablet. However, within the scope of the game category question asked as the last question in the demographic survey, it is observed that action games are preferred the most and simulation games are preferred the least by the participants. The digital game addiction variable of the

social isolation/insecurity variable was statistically positive; It was found that the self-judgment variable predicted negatively. However, within the scope of the game category question asked as the last question in the demographic survey, it is observed that action games are preferred the most and simulation games are preferred the least by the participants. The digital game addiction variable of the social isolation/insecurity variable was statistically positive; It was found that the self-judgment variable predicted negatively. However, within the scope of the game category question asked as the last question in the demographic survey, it is observed that action games are preferred the most and simulation games are preferred the least by the participants. The digital game addiction variable of the social isolation/insecurity variable was statistically positive; It was found that the self-judgment variable predicted the digital game addiction variable negatively.

**Conclusion:** According to the finding obtained from the Pearson Correlation analysis result of the research, the digital game addiction scale and social isolation/insecurity, imperfection, suppression of emotions, nesting/dependence, vulnerability to threats, failure, pessimism, self-sacrifice, punishment, high standards, approval-seeking were found to be premature. It was found that there was a significant correlation with the sub-dimensions of the term maladaptive schema. A statistically significant relationship was obtained from the Pearson Correlation analysis conducted between the digital game addiction scale and self-compassion scale components. When the level of self-compassion and relationship with early maladaptive schemas are examined; emotional deprivation, social isolation/insecurity, imperfection, suppression of emotions, introversion, addiction, abandonment, vulnerability to threats, failure, pessimism, self-sacrifice, punishment, high standards, approval-seeking Young schema subscales and self-compassion scale were found to be negatively correlated. The digital game addiction and early maladaptive schema total scores of the men were higher than the women as the overall total score of the digital game addiction scale, and it was found that there was no difference between the self-compassion general total score and gender. It was found that there was a significant difference between the digital game addiction scale and the digital game playing variable. digital game addiction scale,

**Keywords:** Game, Digital Game, Addiction, Digital Game Addiction, Early Maladaptive Schema, Self-Compassion

# İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	vii
KISALTMALAR .....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
EKLER LİSTESİ.....	xi
ÖNSÖZ.....	xii
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Problemi.....	4
1.1.1. Araştırmanın alt problemleri .....	4
1.1.2. Araştırmanın hipotezleri .....	5
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi .....	5
1.4. Araştırmanın Sayıltıları.....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	6
1.6. Tanımlar .....	6

## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAM VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Oyun Kavramı .....	8
2.1.1. Oyun teorileri .....	9
2.2. Oyun Türleri.....	11
2.2.1. Psikoloji alanında oyun ve sınıflandırma .....	11
2.2.2. Geleneksel oyunlar ve sınıflandırma.....	12
2.2.3. Dijital oyunlar .....	13
2.3. Bağımlılık.....	18
2.4. Dijital oyun bağımlılığı.....	20
2.4.1. Tanı kriterleri ve ölçme araçları .....	22
2.4.2. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili araştırmalar .....	24
2.4.3. Dijital oyun bağımlılığı tanımlayıcıları/bileşenleri .....	25
2.5. Şema Kuramı .....	26
2.5.1. Erken dönem uyumsuz şemalar.....	27
2.5.2. Şema modları.....	31
2.5.3. Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili araştırmalar .....	34

2.6. Öz-Şefkat Kavramı .....	36
2.6.1. Öz-Şefkat kavramının bileşenleri .....	37
2.6.2. Öz-Şefkat kavramının işlevleri ve önemi .....	38
2.6.3. Öz-Şefkat ile ilgili araştırmalar .....	39
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>YÖNTEM</b>	
3.1. Araştırmanın Modeli .....	41
3.2. Örneklem .....	41
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları .....	41
3.3.1. Kişisel bilgi formu .....	41
3.3.2. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği .....	41
3.3.3. Young şema ölçeği kısa form ölçeği .....	42
3.3.4. Öz-Şefkat ölçeği .....	43
3.4. Verilerin Toplanması .....	43
3.5. Verilerin Analizi .....	44
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>BULGULAR</b>	
4.1. Demografik Özellikler .....	46
4.2. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları .....	48
4.3. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi İle İlgili Bulgular .....	53
<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>74</b>
<b>SONUÇ</b> .....	<b>85</b>
<b>ÖNERİLER</b> .....	<b>88</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>89</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>102</b>

## KISALTMALAR

**APA** : Amerikan Psikiyatri Birliği

**DOB** : Dijital Oyun Bağımlılığı

**DSM-5**: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

**EDUŞ** : Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

**EYB** : Eğlence Yazılımları Birliği

**fMRI** : İşlevsel Manyetik Rezonans Görüntüleme

**GİM** : Güvenli İnternet Merkezi

**MIT** : Massachusetts Teknoloji Enstitüsü

**PC** : Personal Computer (kişisel bilgisayar)

**TÜİK** : Türkiye İstatistik Kurumu

**USB** : Uzun Süreli Bellek

**VB.** : Ve benzeri

**VD.** : Ve diğerleri

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Dijital oyun türleri .....	16
<b>Tablo 2.</b> Young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği, öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri .....	45
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların demografik özellikleri .....	46
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların yaşlarına ilişkin tanımlayıcı değerler .....	47
<b>Tablo 5.</b> Young Şema Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeğine Ait Tanımlayıcı Değerler .....	47
<b>Tablo 6.</b> Young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği arasındaki ilişki .....	48
<b>Tablo 7.</b> Young şema ölçeği, öz şefkat ölçeği arasındaki ilişki.....	50
<b>Tablo 9.</b> Erken dönem uyum bozucu şemaların dijital oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin bulgular .....	53
<b>Tablo 10.</b> Öz şefkatin dijital oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin bulgular .....	54
<b>Tablo 11.</b> Cinsiyet değişkenine göre young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği, öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanların kıyaslanması .....	54
<b>Tablo 12.</b> Dijital oyun oynama değişkenine göre young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği, öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanların kıyaslanması .....	56
<b>Tablo 13.</b> Kiminle yaşadığı değişkenine göre young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği, öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanların kıyaslanması .....	57
<b>Tablo 14.</b> Gelir düzeyi değişkenine göre young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği, öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanların kıyaslanması .....	60
<b>Tablo 15.</b> Akademik başarı değişkenine göre young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği, öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanların kıyaslanması .....	64
<b>Tablo 16.</b> Günlük ortalama dijital oyun oynama süresi değişkenine göre young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği, öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanların kıyaslanması .....	67



## EKLER LİSTESİ

<b>EK-A</b> Kişisel Bilgi Formu .....	103
<b>EK-B</b> Dijital Oyun Bağımlılık Ölçeği .....	104
<b>EK-C</b> Young Şema Ölçeği Kısa Formu-KF3 .....	107
<b>EK-D</b> ÖZ Şefkat Ölçeği.....	113
<b>EK-E</b> Etik Kurul Karar Örneği .....	115



## ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı sürecinde psikolojik sağlıklarını ve davranış biçimlerini araştırmak üzere erken dönem uyumsuz şemaları ve öz-şefkat düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışmanın literatüre bu anlamda bir katkı sağlamasını ve üniversite öğrencilerinin, psikolojik sağlıklarının ve davranış biçimlerinin iyileştirilmesine bir katkıda bulunmasını temenni ederim.

Tez sürecim boyunca desteğini eksik etmeyen, sorularıma ilgiyle cevap veren, olumlu tavrıyla beni cesaretlendiren, tecrübe ve önerilerini paylaşan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN hocama tüm kalbimle teşekkür ederim.

Hayatım boyunca beni destekleyen ve her işimde arkamda durup bana güvenen babam Ekrem TAŞ annem Remziye TAŞ başta olmak üzere tüm aileme; tez yazım sürecim boyunca maddi manevi desteğini hissettiğim ve yanımda olan sayın Ecz. Şevket SEVEN ve Gurbet DOĞRU'ya teşekkür ederim.

Rahmi TAŞ  
İstanbul-2022

## GİRİŞ

İnternet, birçok telefon ve bilgisayar sisteminin tabii olduğu küresel dünyada aktif olarak kullanılan ve gittikçe artan bilgi edinme, bilgiyi denetleme, bilgiyi işleme ve bilgiye hızlı ulaşım isteği sonrasında icat edilmiş teknolojidir. Teknoloji çağının vazgeçilmezlerinden olan internet her yaştan bireyi etkisi altına almaktadır. Özellikle çocuk ve genç bireylerin odak noktası olması interneti aktif olarak kullanmalarına neden olmaktadır. Günümüzde internetle tanışma yaşının 1-2 yaş evresine kadar inmiş olması olumlu veya olumsuz birçok duruma sebebiyet vermektedir. Örneğin, çocukların genelinde görülen yemek yememe davranışına çözüm yolu olarak ebeveynlerin telefon veya tablet gibi teknolojik cihazları araç olarak sunması (tekrarın doğurduğu bağımlılık). (Hasebrink, Livingstone ve Haddon, 2008; Davidson ve Martellozzo, 2013).

Dijital oyun; bilgisayar, telefon gibi elektronik cihazlara kurulu sistemin kişinin çevrimiçi veya çevrimdışı tek başına ya da birkaç kişiyle karşılıklı kullanılabilirdiği bir serbest zaman değerlendirme yazılımıdır (Ankara Kalkınma Ajansı, 2016). Kazanç sağlamak üzere kurulan Computer Space ile başlayan dijital oyun endüstrisi günümüzde 24 milyar dolar gelirle sektörün önemli bir bölümünü oluşturmaktadır (Entertainment Software Association 2013). Oyun sektörünün hızla büyümesi ve tüketilmesi güncel oyunların üretilmesini sağlamıştır. Günümüzde oyun oynayanların seçimlerine bağlı olarak farklı tarzlarda birçok oyun türü üretilmektedir. Araştırmacıların görüşleri kesin olarak aynı olmadığını göz önünde bulundurmakla birlikte oyunlar benzetim (simülasyon), stratejik, puzzle içerikli, spor, serüven (macera), eylem-hareket içerikli ve görev edinme oyunları 7 ayrı gruptan oluştuğu bilinmektedir. Çevrimiçi veya çevrimdışı oyun alanları konsol, bilgisayar, telefon ve oyun cihazları olarak 4 grup şeklinde belirlenmiştir (Adams ve Rollings 2006). Eğlence Yazılımları Birliği (EYB) oyun satışlarındaki oyun seçimi ile ilgili araştırmalarına göre oyuncuların %38'inin, stratejik %31'i ise macera içerikli oyunları tercih ettiği belirlenmiştir. Bilinçli bir şekilde oynanan oyunlar oyuncunun bilişsel (hayal gücü, empati vb.) ve eşgüdümsel (el-göz kontrolü vb.) gibi olumlu becerilerin gelişimini sağlamaktadır (Erdoğan ve Irmak, 2016). Yapılan araştırmalarda günün çok büyük kısmını video oyunları oynayarak geçiren bireylerde asosyallik başlangıcı, aile ile olan bağların zayıflaması, temel ihtiyaçlardan mahrum kalma ve bağımlılık gibi

problem davranışların görüldüğü araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur (Ferguson, 2007; Greitemeyer, 2018).

Şiddet içeren oyunlarla ilgili psikososyal ve davranışsal problemler ile bağımlılık başlığı altında birçok araştırma yapılmıştır (Anderson, Carnagey, Flanagan, Benjamin, Eubanks ve Valentine, 2004; Weber, Ritterfeld ve Kostygina, 2006). Araştırmalardan elde edilen bilgiler doğrultusunda çoğunlukla şiddet içerikli dijital oyunların anksiyete, depresyon, bağımlılık, kişilerarası ilişki bozukluğu, empati yoksunluğu vb. psikososyal problemlerle ilintili olduğu belirtilmektedir (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Alanyazında oyun bağımlılığı kavramı “obsesif-kompulsif oyun oynama” (Grüsser ve ark. 2007), “patolojik oyun oynama davranışları” (Gentile, 2009), “problemlili oyun oynama davranışları” (Desai ve ark. 2010) ve “oyun bağımlılığı” (Charlton ve Danforth 2007, Chou ve Ting 2003, Ko ve ark. 2005, Lemmens ve ark. 2009, Ng ve Wiemer-Hastings 2005, Wan ve Chiou 2006, Erdoğan ve Irmak, 2016) olarak ele alınmıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA 2014) tarafından geliştirilen Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5 (DSM 5)’in üçüncü araştırma bölümünde “internette oyun oynama bozuklukları” olarak ele alınmıştır. Dijital oyun bağımlılığı kavramı ile ilgili günümüzde henüz tek bir tanım üzerinde durulmamış olsa da otuz yılı aşkın bir süredir alanyazında yer almaktadır. Son yıllarda özellikle pandemi sürecinde dijital oyunların bireyler arasında yaygınlaşması ve dijital oyunlara ayrılan sürenin artmasından kaynaklı ortaya çıkan problemler (sinirlilik, öfke, içekapanma, aile bağlarının zayıflaması vb.), araştırmalardan elde edilen bulgularla desteklendiğinde durumun kaygı verici olduğu görülmektedir.

Bağımlılık yaratan maddeler ve sanal alışkanlıklar beynin sağlıklı bir şekilde çalışmasını olumsuz etkilemektedir. Beynin mükâfatlandırılma gereksinimi davranışlar üzerinde etkili olurken, istekler ve davranışlar da beynin mükâfatlandırılma gereksinimi üzerinde etki etmektedir. (Tarhan, 2011). Gelişen dünya koşullarının doğurduğu sonuçlardan birine örnek verecek olursak çocukların özbenliklerini eskiye nazaran cadde veya parklarda akranlarıyla beraber oynadığı oyunlardan ziyade daha çok dijital oyunlarda görmesi gösterilebilir (Horzum, 2011).

Farklı ülkelerde yapılan araştırmalardan elde edilen bilgilere göre, dijital oyun bağımlılığının yaygınlık oranı %0,6 ile %15 arasında olduğu düşünülmektedir (Desai

ve ark., 2010, Lemmens ve ark., 2009, Poli ve Agrimi 2012, Porter ve ark., 2010, Van Rooij ve ark., 2011, Irmak ve Erdoğan, 2016, Keskin ve Aral, 2021). Amerikan Tıp Birliği (ATB) Amerika'da da dijital oyun oynayan bireylerin yaygınlık oranının %90 olduğunu ve bu oranın %15'inin oyun bağımlısı olduğunu belirtmektedir (Tanner, 2007). Çin'de yapılan iki farklı araştırmaya göre dijital oyun bağımlılığı yaygınlık seviyesi %5,6 (Dong ve ark., 2012) oranında belirlenirken başka bir araştırmada ise bu oran %10,8 (Lam ve ark., 2010) olarak tespit edilmiştir. Almanya'da dijital oyun bağımlılığı yaygınlık oranı %11,9 (Grüsser ve ark., 2007) olduğu düşünülmektedir.

Türkiye'de dijital oyun bağımlılığı yaygınlık oranı ile ilgili veriler ve yayımlanmış çalışmalar az olduğundan ulusal düzeyde bir yaygınlık oranı bilgisine rastlanmamakla beraber 865 ergen birey ile yapılan çalışmada dijital oyun bağımlılık oranı %28,8 olarak belirlenmiştir (Irmak, 2014, Irmak ve Erdoğan, 2016). Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili bilimsel alanda çalışmalar yapılmaya devam edilmekte olup yaygın internet kullanımının artmasıyla beraber bu konunun alanyazında yer bulacağı görülmektedir. Çalışmamızda dijital oyun bağımlılığının erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat ile ilişkisi incelenmesi amaçlanmış olup ilgili çalışmamız bu açıdan diğer bilimsel çalışmalardan farklılaşmakta ve dijital oyun bağımlılığı konusunda yeni bir perspektif kazanması yönünde bir katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1.1 Araştırmanın Problemi

Bu araştırmada temel olarak; “üniversite çağındaki gençlerin; dijital oyun bağımlılığının erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat ile arasında bir ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmaktadır.

Kuramsal çerçevede; teknolojinin gelişmesiyle birlikte günümüzde problemlili olabilecek düzeyde internet kullanımı özellikle ergenlik ve üniversite çağında önemli bir sorun haline gelen dijital oyun bağımlılığı; üniversite çağındaki gençlerin, geliştirdikleri erken dönem uyumsuz şemalar ile özşefkat düzeylerinin dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkisinin olup olmadığı araştırılıp tartışılacaktır.

### 1.1.1. Araştırmanın alt problemleri

Üniversite çağındaki gençlerin; dijital oyun bağımlılığının erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat ile arasında bir ilişkisini ele alan araştırmanın alt problemleri şunlardır;

1. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat düzeyi cinsiyete göre anlamlı biçimde değişmekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar ve öz şefkat düzeyleri günde ortalama oynadıkları süreye göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar ve öz şefkat düzeyleri algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar ve öz şefkat düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi tercih edilen dijital cihaza göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi oynanan oyun türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi yaşanan yere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

8. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar ve öz şefkat düzeyleri dijital oyun oynama durumuna göre farklılık göstermekte midir?
9. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve erken dönem uyumsuz şemalar düzeyleri akademik başarı durumlarına göre farklılık göstermekte midir?

### **1.1.2. Araştırmanın hipotezleri**

**H<sub>1</sub>** Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz-şefkat bileşenleri (öz-nezaket, ortak insanlık, bilinçli farkındalık) arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**H<sub>2</sub>** Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile erken dönem uyumsuz şemaların belirtileri (dürtüsel davranışlar, duyguların ifade edilememesi veya kabul edilmemesi, duygu farkındalığının olmaması) arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**H<sub>3</sub>** Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile bazı sosyo-demografik etkenler (yaş, yaşadığı yer, ekonomik gelir) arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Araştırmada dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile erken dönem uyumsuz şemaları ve özşefkat arasında ilişki olup olmadığını saptamak. Bireylerin dijital oyun bağımlılıkları düzeylerini ve dijital oyun bağımlılığı ile paralel yönde eşlik eden ve pekiştireç görevi edinen faktörler ile ilişkisinin bireylerde oluşturduğunu düşündüğümüz davranış problemlerini belirlemek. Bunun yanı sıra dijital oyun bağımlılığı problemlerin çözümüne ve konuya ilişkin bilimsel bilgiye katkıda bulunmak amaçlanmaktadır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Dijital oyunlar yoğun olarak kullanılmaya başlandıktan sonra dijital oyun bağımlılığına ilişkin pek çok araştırma yapılmış olmasına karşın öz-şefkat ve erken dönem olumsuz şema düzeyleri ile ilgili araştırmaların sayısı kısıtlıdır. Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat ile ilişkisinin incelenmesi açısından diğer yandan dijital oyun bağımlılığının düzeyine etki ettiğini düşündüğümüz sosyodemografik (cinsiyet, yaş, ekonomik gelir, ikamet yeri vb.) etkenlerin farklılık düzeyleri açısından da önem arz etmektedir.

#### 1.4. Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırmada;

- a. Örneklem grubunun gerekli evreni temsil ettiği,
- b. Katılımcıların yöneltilen sorulara içtenlikle ve doğru bir şekilde cevap verdikleri,
- c. Araştırmanın ölçeklerinin (Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği) ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü varsayılmaktadır.

#### 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- a. Bu araştırmanın evreni Türkiye illerinde bulunan üniversitelerde öğrenim gören 18-27 yaş arası öğrenci bireyler ile sınırlıdır.
- b. Araştırmada kullanılan ölçekler; Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği ile sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**Oyun:** Belli bir düzene sahip ve rasyonel bir neticesi olan ve de bu neticeyi çekişme, karşılıklı oyun daveti atma, dönütler ile birlikte değiştirmeye çalışılan sistemdir (Juul, 2003).

**Geleneksel Oyun:** Teknolojik oyun cihazları haricindeki araçların kullanıldığı, bireysel veya ortak oyunların olduğu, fiziksel olarak oyun alanında bulunmayı gerektiren oyunlardır (Hazar, 2016).

**Dijital Oyun:** Bilgisayar, konsol, telefon veya oyun cihazları aracılığıyla oyun oynayan oyunculara sistemin kendisine veya belli bir rakibe karşı oyun oynanmasını sağlayan yazılım olarak tanımlanabilir (Frasca, 2001).

**Dijital Bağımlılık:** İnternet erişiminin yaygınlaşması ve bilgisayar, telefon gibi cihazların yoğun olarak kullanılmaya başlandıktan sonra kavramsallık kazanmıştır. Bireylerin dijital cihazları kullanım tarzı ile karakterize bağımlılık yaşadığı ve çeşitli işlevsel bozuklukların eşlik ettiği bağımlılık türü olarak tanımlanmıştır (Yang ve Tung, 2007).



**Dijital Oyun Bağımlılığı:** Bireyin dijital cihazlar ile oynadığı oyunlar üzerinde kontrolü kaybetmesi ve belirli semptomların (önem atfetme, tolerans, yoksunluk, duygu durum değişikliği, nüksetme, çatışma, akademik başarısızlık, işinden olma gibi problemler) görüldüğü bağımlılık olarak tanımlanmaktadır.

**Şefkat:** Kişinin bir başkasının zorluk yaşadığı veya başarısız olduğu durum üzerine suçlayıcı, örseleyici bir tavır sergilemek yerine empati kurarak her insanın yaşayabileceği bir perspektif ile yorumlaması olarak tanımlanmaktadır (Andiç, 2013).

**Öz-Şefkat:** Bireyin olumsuz bir durum karşısında kendisini yıkıcı bir dil ile eleştirmek veya hayattan soyutlanmak yerine; yapıcı bir dil ile kendisini eleştirmesi, kabul etmesi, var olan durumla başa çıkma yollarını arama farkındalığı olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a).

**Erken Dönem Uyumsuz Şemalar:** Bireyin bebeklik ve çocukluk evrelerinde bakım vereni ve rol modeli ile kurduğu ilişkiler bütünüdür (Kapçı ve Hamamcı, 2010). Bireyin yaşamın ilk anlarından itibaren şekillenmeye başlayan ve bir ömür eşlik eden yaşam içerisinde de pekiştireçlerin etkisiyle kalıcı olabilen düşünce yapılarıdır. Örneğin: kaygılı güvensiz bir ortamda büyütülen bebek/çocuk ileriki yaşlarında güven kaybı yaşaması.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Oyun Kavramı

Hemen her yaşta oynanan ve organizmaya haz veren, hayal kurmasını, taktik, deneyim, ruhsal/bedensel rahatlama, sosyalleşmeyi sağlayan ilgi veya uğraşın dâhilinde önemli bir vakit değerlendirme aktivitesidir (Kulaksızoğlu, 2016). Oyun, organizmada bilişsel, nöral ve duyuşal düzeyde otomatikman ortaya çıkar ve gelişir. Oyun, organizmanın ruhsal ve fiziksel bütünlüğünü bir arada tutup sosyal gelişim sağlar ( Özdoğan, 2014).

İnsanoğlu doğal afetlere ve kendi eliyle oluşturdukları yapay durumlara karşı sürekli bir arayış ve çaba içinde olmuştur. Örneğin: Yağmurdan, kardan, soğuktan veya kendilerine zarar verebilecek hayvanlara karşı korunma ihtiyacı duymuş araç (silah, elbise, sığınak) geliştirmişlerdir; avcılık esnasında hayvanların birbirini nasıl avladıklarını gözlemleyip saklanma veya kamufle olmayı öğrendiler. İnsanoğlu avcılık veya sığınma ile ilgili becerilerini geliştirmek ve kalıcılık sağlamak için deneyimlerini oyun haline getirip kendi aralarında oynayıp pekiştirmişlerdir. Oyun, insanoğlunun gelişimi üzerinde ilk çağlardan günümüze doğru olumlu bir gelişim içinde gelmiştir. İlk çağlarda çocuklar aile içi ilişkileri, günlük yapılan işleri veya avcılıkta kullanılan taktikleri daha iyi yapabilmek için çevrelerini ( anne, baba, abi, abla amca vd.) gözlemleyerek evcilik (aile), saklambaç (avcılık) gibi oyunları oynamış ve yetişkinlik dönemlerinde meydana gelebilecek durumlara karşı tecrübe edinmişlerdir. Tecrübe edinilen beceriler, zamanla deneme-yanılma yoluyla en yararlı hale gelmiş olup sürekli bir gelişim içinde olmuştur ( Koçyiğit, Tuğluk ve Kök, 2007).

Oyun literatüründe birçok teori bulunmaktadır. Teorisyenler arasında oyun kavramı için evrensel geçerliliği olabilecek bir tanım belirlemek, yüzyıllardır süregelen bir tartışma konusu olmuştur. Teorisyenler oyun teorilerinde oyunun farklı işlevlerini belirtmişlerdir. Aristoteles'e göre oyun, hayata atılmadan önceki deneyimlerdir. Comenius'a göre oyun, bireyin hayat kurallarını edindiği yerdir. Sungur'a göre ise oyun, çocuğun düşünce dünyasında geliştirdiği hayal dünyasını sunabileceği yerdir. 20.yüzyılın başlarında oyun teorileri genelde felsefik kurgulardan oluşmaktaydı ve oyunun genetiksel önemi üzerinde durulmuştur. Aynı zamanda oyunu

biyolojik gelişim sağlayıcı ve içgüdüsel bir sistem olarak düşünmüşlerdir (Saracho ve Spodek, 2003).

### **2.1.1. Oyun teorileri**

Oyun kavramı için daha önceden belirtildiği gibi evrensel geçerlilik taşıyan bir tanımlama yapılamamıştır. Teorisyenlerin bazılarına göre eğlence, stres atma ve rahatlama olarak görülürken bazılarına göre ise kalıtımsal olduğu ve kendiliğinden oluştuğu görülmüştür. (Dönmez, 2000).

Teorisyenlerin oyun kavramı üzerinde yaptıkları yorumların ortak yanının özellikle işaret ettiği nokta oyunun birey için önemli bir gelişim ve keşfetme aracı olsa da karmaşık- lığı kaldırarak ve daha anlaşılır bir hale getirebilmek için *klasik oyun teorileri* ve *dinamik oyun teorileri* olarak 2 başlıkta incelenmektedir.

#### **2.1.1.1. Klasik oyun teorileri**

Klasik oyun teorileri 4 grupta incelenmiştir;

- a. Fazla enerji tüketimi teorisi
- b. Öncül Deneme (ön deneyim) teorisi
- c. Tekrarlama / Özünü yineleme teorisi
- d. Rahatlama ve dinlenme teorisi

#### **a. Fazla enerji tüketimi teorisi**

Schiller (1873) ve Spencer (1875) tarafından ortaya atılmıştır. Teoriye göre oyun ikinci plandadır birinci planda enerjinin dışa vurumudur. Organizma yaşama devam edebilmek için gerekli bazı gereksinimlere (yeme, içme vb.) ihtiyaç duyar. Organizma bu gereksinimler için belirli miktarda enerji depolar ve harcar. Teorinin temel düşüncesi bireyin gelecekteki yaşamına oyunlar aracılığıyla hazırlanmasıdır, deneyimlemesidir. Oyun içgüdüsel olarak gelişir ve çocuklar gelecekte görülecek davranışlarını içgüdüsel olarak öncelikle oyun formatında sergileyerek beceri kazanır (Dönmez, 1992).

#### **b. Öncül Deneme (ön deneyim) teorisi**

Kuramın kurucusu Karl Gross'dur ve çocukların neden bu kadar oyuna düşkün oldukları hakkında varsayımlar geliştirmiştir. Öncü, çocukluk döneminde yapılanların geleceğe dair bir yatırım olduğunu savunmuştur. Örneğin; çocukların bir mesleği veya anne baba rollerini taklit ederek oyunlar kurması geleceğe bir hazırlık olarak

değerlendirilebilir. Bu sebeple çocukların kendilerini en iyi ifade etme girişiminde buldukları dönemin yani oyun döneminin ilerleyen yaşlar için önemli rol oynadığını söylemiştir (Karadağ ve Çalışkan, 2005).

### **c. Tekrarlama / Özünü yineleme teorisi**

Darwin'ın kuramını temel alan teorinin öncüsü Stanley Hall'dır. Teorinin temel perspektifi organizma atalarının davranışlarını tekrar eder. Oyun, gelecekteki insan davranışlarının yanında geçmişteki davranışlarının da yansıması olarak görülmüştür. (Kadim, 2012).

### **d. Rahatlama ve dinlenme teorisi**

Alman şair M. Lazarus teorinin öncülüğünü yapmıştır. Fazla enerji teorisinin zıttı bir perspektif ile yaklaşmıştır oyun kavramına. Teoriye göre oyun, fazla enerji tüketimi değil de enerji edinimidir. Oyunun salt eğlence olarak görülmesi bilişsel bir gelişime engel koymaktır (Saracho, Spodek, 1995; Saracho ve Spodek, 2003).

#### **2.1.1.2. Dinamik oyun teorileri**

Dinamik oyun teorileri klasik oyun teorilerinin açıkladıkları çocukların *neden oynadığı* ile ilgili argümanları benimsemişlerdir. Ancak eksik olduğunu düşünmüşler ve oyunun psikolojik yönlerini, sosyal etkilerine, zihinsel ve emosyonel gelişimdeki önemine vurgu yapmışlardır.

Dinamik oyun teorileri şunlardır;

- a. Psikanalitik oyun teorileri
- b. Bilişsel oyun teorileri
- c. Bağlamsal teori
- d. Uyarılma/haz değişimi teorisi

#### **a. Psikanalitik oyun teorileri**

Teori, bilinçdışı bastırılmış sorunlarla yüzleşmek ve benimsemenin yanı sıra baş edebilme yolları ile ilgili klinik çalışmalar aracılığıyla belirlenmiştir. Teorinin öncüsü olarak kabul edilen S. Freud oyunun emosyonel gelişime olan etkisine vurgu yapmıştır. *Çocuklar oyun oynayarak gereksinimlerini giderebilir ve gelecekte karşılaşabilecekleri travmatik durumlara karşı özgüven kazanmış olurlar (Stagnitti, 2004).*

## b. Bilişsel oyun teorileri

*Oyunun öncüsü Piaget'e göre oyunun önemli iki etkisi vardır. Bunlar zihinsel gelişim belirtisi ve zihinsel gelişim seviyesini öğrenme aracı olmasıdır. Çocuğun zihinsel gelişimine odaklanıp çocuğun eğitilebileceği varsayımda bulunulabilir ancak öğrenmenin çocuğun isteği ve arzusu dâhilinde olabileceğini açıklar (Kadim, 2012).*

## c. Bağlamsal teori

Teorinin temsilcisi L. Vygotsky oyunu bilişsel gelişimin bir neticesi olarak görmez aksine bilişsel gelişimi sağlayan güçlü bir etken olarak görmüştür. Vygotsky, oyunun dil ve düşünce gelişimini etkileyen gösterge ve etkenlerin zihinsel yapıyı geliştirdiğini vurgulamıştır. *Oyun ve çocukların zihin gelişimindeki rolü* adlı kitabında Vygotsky, çocukların oyunlardaki nesnelere gerçekliğini anlamından soyutlayarak düşüncelerini sağladığını dile getirmiştir.

## d. Uyarılma/Haz değişimi teorisi

Teorinin öncüsü *D.Berlyne'a* göre oyun, organizmayı harekete geçiren dışsal bir nesne arama davranışıdır. Berlyne, Spencer'in fazla enerji ile ilgili argümanlarından bazılarını geliştirdiği uyarılma teorisinde kullanmıştır. Uyarılma olmadan duylara daha az bilgi gittiğini dolayısıyla uyarılma bilişsel gelişim için gerekli olduğunu dile getirmiştir.(Saracho, &Spodek, 1998).

## 2.2. Oyun Türleri

### 2.2.1. Psikoloji alanında oyun ve sınıflandırma

Psikoloji alanında oyun kavramı, oyunun etkileri veya oyunun içeriği üzerinde en çok duranlar çocuk gelişimi psikologlarıdır. Bu alanın öncüsü sayılan Piaget oyun sınıflandırmasını 2-14 yaş arası çocukların oyun esnasındaki sıkça yaptıkları davranışları, iletişim kurma biçimlerini, bilişsel ve duysal gelişimlerini inceleyerek ele almıştır. Piaget oyun sınıflandırmasını şu şekilde yapmıştır;

**Pratik oyunlar:** 0-4 yaş arası çocukların işlevsel, keşifsel içerikli oynadığı oyunlardır.

**Sembolik oyunlar:** 4-7 yaş arası çocukların bilişsel olarak içinde oldukları dünyayı yansıtan oyunlardır.

**Kurallı oyunlar:** 7-11 yaş ve üstü bireylerin oynadığı ve soyut düşünme becerilerini yansıtan oyunlardır.

## 2.2.2. Geleneksel oyunlar ve sınıflandırma

Geleneksel oyunlar, genelde kültür kökenli oldukları için kültürün yansıması olarak kabul edilmektedir. Görev edinme, iletişim kurma, yardım etme gibi becerileri nesilden nesile aktarılmasına yardımcı olmaktadırlar (Ünüvar, 2016). Oyunlar, pek çok sınıf ve gruba ayrılmış olsalar da bireyin amaçladığı haz dışında öğrettikleri ortak yanları vardır. Oyunların planlı etkileri dışında kurallarına bağlı kalarak doğru bir şekilde oynanması bilişsel gelişime yardımcı olduğu ve duyumotor becerilerini (el-göz koordinasyonu vb.) desteklediği görülmüştür (Saka ve Aktürk, 2012; Ekinci ve ark., 2019).

Aksoy ve Dere-Çiftçi geleneksel oyun alanında çalışma yapan birçok teorisyen araştırmalarını incelemişler ve oyunu altı farklı türde sınıflandırmışlardır;

- 1. Dinamik/Bedensel oyunlar:** Kas gelişimi ve koordinasyon gelişimine katkı yapan ve fiziksel geliştirici nitelikler sağlayan oyunlardır. Bu kategoriye giren oyunların bazıları şunlardır; tenis, boks, dövüş oyunları vb. diğer oyunlar.
- 2. Sosyal oyunlar:** Sosyal etkileşimde bulunmayı, iletişim kurmayı, görev paylaşmayı içeren oyunlardır. Bireyin gerçek hayatta karşılaşılabileceği problemlerle baş edebilme yollarını öğretir. Bu kategoriye giren oyunların bazıları şunlardır; aç kapıyı bezirgân başı, kucaklaşma vb. diğer oyunlar.
- 3. Yapı oyunları:** Bir işi sürdürebilmeyi, işi bitirebilmeyi, planlı ve düzenli olmayı öğreten oyunlardır. Bu kategoriye giren oyunların bazıları şunlardır; kumdan kale yapma, yap-boz gibi oyunlar.
- 4. Hayali oyunlar:** Oyuncuların istedikleri role girmelerine (canavar, melek, öğretmen vb.) imkân sağlayan ve hayal kurma becerilerini geliştiren oyun türüdür. Bu kategoriye giren oyunların bazıları şunlardır; evcilik oyunu, doktorluk/öğretmenlik oyunları.
- 5. Bilişsel oyunlar:** Bir macera içeren ve bu macerada hedef kurma, hedef yolunda karşılaşıacağı sorunlara karşı çözüm yollarını aramayı sağlayan, düşünmesine ve inceleme yapmasına olanak sağlayan oyun türleridir. Bu oyun türü problem çözme, neden-sonuç ilişkisi kurma gibi yetenekleri geliştiren puzzle, satranç, sudoku gibi oyunları içerir.

Geleneksel oyun sınıflandırmasında dikkat çeken diğer çalışmalar ise Artar (1999) ve Tekkaya'nın (2001) araştırmalarıdır.

Artar (1999), altı grupta sınıflandırmıştır. Bunlar;

- a. Spor oyunları
- b. Tekerlemeli oyunlar
- c. Taş içeren oyunlar
- d. Rol yapma oyunları
- e. İp içeren oyunlar
- f. Kaçma-Kovalama oyunları

Tekkaya (2001), yedi grupta sınıflandırmıştır. Bunlar;

- a. Hedef yönelimli oyunlar (sek sek oyunu vb.)
- b. Beden rahatlatma yönelimli oyunlar (yürüme vb.)
- c. Kalıcı nesne aşma oyunları (çite tırmanma vb.)
- d. Koşu, saklanma vb. oyunlar
- e. Bisiklet, kayak içerikli oyunlar
- f. Hayvanlar ve bitkiler eşliğinde oynanan oyunlar
- g. Hamle içerikli oyunlar

### **2.2.3. Dijital oyunlar**

Oyunların bireylere etkisini incelemek ve açıklamak amacıyla geleneksel ve modern teorisyenler farklı argümanlar ortaya atmıştır. Geleneksel teorisyenlere göre oyun, fazla enerjinin dışa atılması (Bruce,1993), boş vakit değerlendirilmesi (Johnson, Yawkey ve Christie, 1987), fiziksel ve bilişsel gelişim odaklı oynanan aktivitelerdir (Rubin, 1982). Modern teorisyenlere göre ise oyun, bireyin gelişimini sağlayan, duygusal ve psikososyal beceri ve gelişimleri hakkında ipucu sunan, bireyin geleceğe yönelik bir ön hazırlık yapmasını sağlayan aktivitelerdir (Şahin ve Tuğrul, 2012). Geleneksel oyunların çoğu yerini dijital platformlarda oynanan oyunlara bırakmıştır (Horzum & Aydın, 2015). 1961'de oluşturulan Spacewar oyununu bir dönüm noktası olarak kabul edersek, dijital oyunlar o zamandan günümüze çok yol katetmiştir. Bu durumun en büyük etkenleri, dijital oyun kavramının hayatına nüfuz ettiği Y ve Z kuşaklarının dijital oyunlardan kopamıyor oluşu ve dijital oyunların her yaşta bireye hitap etmesi örnek olarak gösterilebilir.

Dijital oyun kavramı, teknolojik aygıtlara kurulu oyun sistemi üzerinden bireyin yapay zekâya (bilgisayar) karşı veya belli bir grupla ( tanıdık veya yabancı oyuncular) çevrimiçi veya çevrimdışı olarak yaptığı bir boş zaman aktivitesidir (Frasca, 2001). Her yaştan bireyin oynadığı ve bireylerin birinci dereceden akrabalarının, arkadaşlarının yanı sıra yabancıların oluşturduğu karmaşık bir sistemdir (Consalvo, 2013). İlk PC (kişisel bilgisayar) oyununu, 1962’de Massachusetts Teknoloji Enstitüsü (MIT )’nde öğrenim gören Steve Russell PDP-1 isimli PC’de Uzay Savaşları (Spacewar) oyununu tasarladı (Yılmaz ve Çağiltay, 2005). Spacewar oyunundan sonra birçok oyun tasarlandı ancak hiçbiri piyasada istendiği şekilde rağbet görememiştir. Bu alanda başarıya ulaşan ise 1972’de tasarlanan Ponpon (Pong) adındaki oyundur (Gentile ve Anderson, 2006). Arcede (atari) video oyunları şirketi jetonla çalışan oyun cihazını üretti ve en çok beğenilen oyun yani “Space İnvaders”ı 1978’de tasarladı (Yılmaz ve Çağiltay, 2005). Kümülatif teknolojik gelişimlerin birleşimi olarak tasarlanan PC oyunları, tercih edip oynayanlara sanal alanda birbirleriyle etkileşime geçmelerine, his ve düşüncelerini oyunlardaki kurallara yansıtıp yaşamalarına olanak sağlamaktadır. İnternetin dünya genelinde benimsenip kullanılmaya başlandıktan sonra farklı kültürlerden farklı insanların oyunlar aracılığıyla birbiriyle kaynaşıp etkileşime geçmişlerdir. (Günay, 2011).

Küresel çapta sektörel araştırmalar yapan Newzoo 2020’de yaptığı araştırmaya göre dijital oyun oynayan 3 milyar kişi olduğunu raporlamıştır. Yine bu rapora göre 2024 yılına kadar sadece dijital oyun kullanıcılarından elde edilecek gelirin 116,4 milyar olması beklenmektedir. (Newzoo, 2020). Türkiye oyun sektörü (2020) istatistiklerine göre, dijital oyun oynayanların demografik özellikleri şöyledir; 16-24 yaş arası %23,9, 25-34 yaş arası %28,5, 35-44 yaş arası %25,3, 45 yaş ve üstü %22,4 bireylerden oluştuğu bildirilmiştir. Diğer bir istatistiki değere göre ise 15-19 yaş arasındaki gençler hafta içi günde ortalama 50 dakika dijital oyun oynamaktadır. Türkiye’deki internetle erişim sağlanabilen cihaz kullanıcılarının %84’ünün en az bir cihaz ile dijital oyun oynadığını göstermektedir. Yine bu rapora göre ülkemizde dijital oyun oynayanların demografik nitelikleri şöyledir; erişkin bireylerin %79’u dijital oyun oynamaktadırlar, dijital oyun kullanıcılarının %50,2’si erkek, %49,8’i ise kadın oyuncular olduğunu belirlemiştir (Gaming in Turkey, 2020).



### 2.2.3.1. Dijital oyun türleri

Hemen her yaştan bireyin dijital oyun oynadığı dikkate alındığında, gelişim, mekanik, düzen, içerik, mekâna bağlı oyunlar; PC, cep telefonu oyunları gibi gruplara bağlı şekilde sınıflandırılabilir. Dijital oyunlar, teknolojik gelişmeler ile paralel bir şekilde hem içerik olarak hem de oyun içeriğine özel güncel aygıtların (sanal gerçeklik gözlüğü vb.) geliştirilebilmesinden dolayı tek bir gruba bağlı sınıflandırılmamaktadır. Dijital oyunların diğer bir özelliği de internet ağı üzerinden oynanabiliyor olmasıdır. Bu durum dijital oyun sistemi üzerinden dünyanın farklı birçok yerinde bulunan oyuncuların eş zamanlı olarak bir araya gelip oyun oynayabilmesine veya sosyal etkileşimde bulunabilmesine olanak sağlar. Dijital oyunlar kriter açısından birçok türden gruplandırılabilir. Örneğin; oyun sisteminin kurulu olduğu ayağa (PC, cep telefonu, tablet, oyun konsolu) bağlı veya tek kişilik, iki kişilik, devasa çok oyunculu oyunlar olarak sınıflandırılabilir. Adams ve Rollings 2006 yılında, yaptığı araştırmada dijital oyunları yedi farklı alanda incelemiştir;

- a. **Aksiyon oyunları:** Bu oyun stilinde, oyun içerisinde kendi zevklerine uygun karakter gelişimini tamamlayıp bölümü aşma amaçlanır.
- b. **Macera oyunları:** Araştırma, keşif, bulmaca gibi özellikler içeren oyun türüdür.
- c. **Yapboz oyunları:** Parça resimleri veya parça sayıları bir araya getirip oyun bölümünü geçmeyi amaçlayan oyun türüdür.
- d. **Spor oyunları:** Bedensel hareketlerin olduğu geleneksel oyunların, dijital oyun platformlarına taşınıp oynandığı türdür.
- e. **Simülasyon oyunları:** Oyuncunun oyunun tamamına hâkim olduğu ve genellikle eğitim amaçlı dijital platformlara taşınan oyun türüdür.
- f. **Rol yapma oyunları:** Oyunda belirlenen kurallar eşliğinde, kurgusal karakterin rolüne girilip oynanan oyun türüdür.
- g. **Taktik oyunları:** Oyunu zaferle tamamlamak için profesyonelce düşünmeye ve strateji geliştirmeye zorlayan oyun türüdür.

**Tablo 1.** Dijital oyun türleri

Oyun Türü	Amaç	Örnek
<b>Aksiyon Oyunları</b>	El-göz koordinasyonu gerektiren, bol reaksiyon ve hız içerikli oyun türüdür. Oyuncunun seviye ve ödülleri toplayarak ilerlemesi gerekmektedir.	Pac-Man, PUBG, Call of Duty: Advanced Warfare, Grand Theft Auto, Far Cry vb.
<b>Yapboz Oyunları</b>	Oyuncuyu oyun kurallarının gerektirdiği şekilde düşünmeye teşvik eden oyun türüdür.	Sudoku Grid master, Angry Birds vb.
<b>Spor Oyunları</b>	Bedensel hareketlerin ve yöntemlerin oldukça önemli olduğu oyun türüdür.	FIFA, NBA, Tenis, Championship Manager vb.
<b>Simülasyon Oyunları</b>	Uçak, araba vb.motorlu araçların kullanımı için tasarlanmış oyun türüdür.	Sim City, The Sims, Trauma Center vb.
<b>Macera Oyunlar</b>	Belli olmayan bir serüvende bölümü geçme yolundaki sorunları, engelleri aşabilmeyi gerektiren oyun türüdür.	The Longest Journey, Indiana Jones, Myst ve Riven vb.
<b>Rol Yapma Oyunları</b>	Oyuncu belli bir duruma karşı rol üstlenir ve karakterin önüne çıkan engelleri aşmaya çalıştığı oyun türüdür.	Dungeons & Dragons, Ever-Quest, Diablo, World of Warcraft vb.
<b>Taktik Oyunları</b>	Zafer amaçlı özel planlar, taktiksel beceriler geliştirmeyi gerektiren oyun türüdür.	Satranç, Dune 2, Tycoon Serisi, Age of Empires vb.

([http://en.wikipedia.org/wiki/Video\\_game\\_genres#Strategy](http://en.wikipedia.org/wiki/Video_game_genres#Strategy) (Erişim: 02 Ocak 2021), Ögel 2012, Adams ve Rollings 2006).

### ***2.2.3.2. Dijital oyun oynama nedenleri***

Araştırmalardan elde edilen verilere göre, işlerden arta kalan zamanı değerlendirme, stres atma, rahatlama, eğlence, hobi olarak görülmesi, meslek olması, sosyalleşme çabası, bilişsel veya bedensel gelişim gibi pek çok dijital oyun oynama sebebi bulunmaktadır (Kirriemuir, 2002; İnal ve Çağıltay, 2005; Wan ve Chiou, 2006).

Bireylerin oyun oynama nedeni oyun içeriklerinin, sisteminin (çevrimiçi olması, kaynaşma ortamı sağlayabilmesi vb.) bireyde var olan temel duygularla uyuşabilme durumundan doğan arzulama olduğu düşünülmektedir. Geleneksel oyunlarda olduğu gibi dijital oyunların da eğitici yönü bulunmaktadır. Farklı eğitici faktörlerin (tarihi, ekonomik, kültürel veya sosyal değerler) bulunması oyun oynamaya teşvik eden başka önemli etkenlerden biridir (Binark ve ark., 2009). Bireylerin eğlence, gelişim gibi amaçlarla oyun oynadıkları bilinmekle birlikte oyunların zihinsel düzeydeki etkilerini araştıran sinirbilimciler oyunların, düello-başarı-kazanç elde etme isteğinin beyinde dopamin hormonunun salınımını sağladığı ve oyun oynama isteğini kuvvetlendirdiğini belirtmişlerdir. (Zichermann ve Cunningham, 2011). Oyun oynamaya zamanının çoğunu vererek sık sık oyuna devam etmenin, dijital oyunların güdülenme ve yoğun istek gibi teşvik ediciliği yüksek olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Dijital oyunların sistemsel olma, etkileşime geçebilme gibi güçlü teşvik edici etkenleri göz önünde bulundurulduğunda oyunlarda bireylerin ulaşmak istediği amacın olması, oyunun bir düzen içinde ilerlemesi, zorluklara karşı kendini hazırlaması ve zorluklara karşı verdikleri çabanın neticesini elde etmesi gibi dört belirleyici boyutun olduğu belirtilmiştir (Tran ve Strutton, 2013).

### ***2.2.3.3. Dijital oyunların olumlu ve olumsuz yönleri***

Dijital oyunların kontrollü ve bilinçli kullanımının, probleme dayalı çözümler üretebilmeyi, eleştirel beceriyi, kümülatif (birikimli) bilgi kullanabilmeyi, liderlik edebilmeyi, proje hazırlama, taktik geliştirebilme, motivasyonel başarı elde etme, ani reaksiyon sağlama, konsantrasyon geliştirici gibi olumlu birçok yönü bulunmaktadır. Dijital oyun uzmanı eşliğinde, erken yaşlarda oynanan oyunların bireylerin yaşantılarında sayısal becerilerinin gelişimine yardımcı olduğu görülmektedir (Horzum, 2011). Yine yapılan bazı çalışmalarda, dijital oyunların Otizm, Williams Sendromu gibi kalıtsal hastalıkların tedavi sürecinde kullanımının olumlu katkı sağladığı düşünülmektedir (Grossard vd., 2017). Dijital oyunların olumlu etkilerinin yanı sıra olumsuz etkileri de olabilmektedir. Dijital oyunların aşırı kullanımı bireyin normal şartlarda kariyerinden, arkadaşlıklarından veya aile etkileşimlerinden aldığı haz ve başarı duygusunun azalmasına, agresif davranışların yoğun olarak görülmesine sebep olabilmektedir. Psikolojik problemler ile birlikte el-ayak eklem sisteminde, omurilik ve boyun ağrılarına neden olabilmektedir (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018). Aşırı olarak dijital oyun oynayan bireylerde kişisel bakım, okulu aksatma gibi

problemler görülebilmektedir. Aydođdu'nun 2018 yılında yaptığı araştırmaya göre, dijital oyunun yoğun olarak kullanımının, eğitim durumunda dūřūőe, ani öfke patlamalarına, zamanı değerlendirememesine ve ikili ilişkilerde problem yaşamasına neden olduğunu belirtmektedir. Oyuncuların, dijital oyunlarda yarattığı avatarları (karakter) rol model olarak benimseyip gerçek hayatta özdeş davranışlar (şiddet, imaj olarak benzemeye çalışma vb.) sergilediği görülebilmektedir.

Ülkemizde internet kullanımı ile ilgili araştırmalar yapan Güvenli İnternet Merkezi'nin (GİM) Dijital Oyunlar Raporuna göre, dijital oyunların bir kısmı şematik ve pratik dūřünme, taktik geliştirme, sorunlarla bařa çıkma, bilişsel egzersizler sağlama gibi olumlu nitelikler taşıdığı belirtilmiştir. Yine aynı rapora göre, dijital oyunların olumsuz nitelikleri olarak öfke, şiddet, absürd davranışlar, küfür, alkol, kâğıt oyunları (iskambil kâğıtları vb.) gibi durumlar vurgulanmıştır (GİM, 2019).

### **2.3. Bağımlılık**

Bağımlılık Latince dilinden "aidiyet" ve "eliyle esir edilmiş" anlamlarını taşıyan "Addicere" kelimesinden türetilmiş olup; bireyin bağımlı olduğu madde veya davranıştan kendisini soyutlayamayıp, yoksunluk semptomları göstermesi ve madde/davranış arayışı içine girmesidir. Bağımlılık, bireyin tükettiği madde veya davranış yoksunluğuna bağlı olarak daha önce rahatlıkla yapabildiği temel ihtiyaçlarını (yemek yeme, uyuma vb.) yerine getirememesi ve normal hayatına devam edememesi olarak da tanımlanabilir (Eker, 2016). Koşul ve durum farketmeksizin madde veya davranış arayışı içine girme, yerine getirilen davranışın veya tüketilen maddenin miktarının giderek artması, davranışa veya maddeye karşı bir yoksunluk yaşanması durumudur (Toraman, 2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5) 'na göre, bağımlılık tanısı konulabilmesi için bazı kriterlerin görölmesi ve tespit edilmesi gerektiğini söylemektedir. Bu kriterler şöyledir;

- a. Tolerans geliştirme
- b. Yoksunluk yaşama
- c. Maddeyi bırakmada başarısız girişimler
- d. Uzun süreli yüksek dozda madde kullanımı veya davranış tekrarı
- e. Kişisel aktivitelerden uzaklaşma
- f. Madde/davranışın sosyal ve psikolojik problemlere neden olması (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Ziyalar, 1999 yılında yaptığı araştırmada bağımlılığı, davranışın veya maddenin tekrarlanarak ve gitgide miktarının artmasıyla bireyin yoğun istek içine girmesi ve bu istek karşılanmadığında, bireyde fiziksel, psikik(ruhsal) hasara neden olması olarak değerlendirmiştir. Ziyalar, aynı araştırmada bağımlılığı *fiziksel bağımlılık* ve *psikolojik bağımlılık* olarak iki bölümde incelemiştir (Başköy, 2013).

- 1. Fiziksel bağımlılık:** Bireyin kısa sürede yoğun bir şekilde maddeyi kullanması veya davranışı yerine getirmesi ve bu nedenle istemsiz bir bağımlılık geliştirmesi olarak açıklanabilir. Bir başka deyişle önceden zevk ve mutluluk için yerine getirdiği davranış veya kullandığı maddeye bağımlılık durumunun yaşanmasıdır (Bektaş, 1999). Örneğin; sigara içmeyen birinin fiziksel olarak bir istek duymadan sigarayı zevk için içmesi buna bağlı olarak zamanla tekrarlı sigara tüketiminden dolayı artan nikotin miktarının kişiyi sigara içmeye zorlaması.
- 2. Psikolojik bağımlılık:** Bağımlılık yapıcı maddenin/davranışın yoksunluğunda stresin artması sonucu stresi azaltmak için maddeye/davranışa yönelmeyle kişide rahatlama, haz alma gibi duyguların yaşanmasıdır (Ziyalar, 1999). Bağımlılık sürecinde; birey, ilk etapta madde veya davranışa merak duyar ve bir kereden bir şey olmaz düşüncesiyle hareket eder. Birey tüketeceği maddenin veya yapacağı davranışın sonuçlarını bilir ancak yine de dener. İkinci etapta birey, madde veya davranışa karşı duyduğu merakını giderdikten sonra bu davranışı tekrar etmeyeceğine dair kendisine sözler vermeye başlar. Üçüncü etapta birey, sergilediği davranışı bırakabileceğine inanır. Dördüncü etapta ise, birey bırakmaya dair var olan inancını yitirmiş olur. Beşinci etapta ise birey, bağımlılığın doğurduğu psikolojik, sosyal ve de fiziksel problemlerin sonuçlarına tanık olup, çevresinde onu destekleyenlerin de olduğunu gördüğünde davranışı/maddeyi bırakmaya karar verir. Ancak destekleyici bir dışsal/içsel etken olmadığında sürekli bu döngüde kalır (Ögel, 2014). Bağımlılık neticesiyle birlikte fiziksel (görmede bozukluk, boyun ağrısı, kaslarda gerilmeler vb.) ve psikolojik (dışarıya karşı hissizlik, öfke patlamaları, şiddet içerikli düşünce yoğunluğu vb.) problemlerin görülme olasılığı artar. Bu gibi olumsuz durumlarla birlikte birey, ikili ilişkilere, aile içi ilişkilere karşı çekimser davranışlarda bulunur (Kutner ve Olson, 2008). Araştırma analizleri incelendiğinde, kimyasal bağımlılıklarda görülen bağımlılık semptomlarının internet bağımlılığında da görüldüğü

belirlenmiştir (Çam, 2012). Bu nedenle dijital oyun bağımlılığı ve de internet bağımlılığı davranışsal bağımlılıklar arasında incelenmektedir (Young, 1996).

#### 2.4. Dijital oyun bağımlılığı

Elektronik cihazların icadıyla birlikte geleneksel oyunlar çeşitli tasarımlarla sanal ortamda oynanabilir hale getirilmiştir. Geleneksel oyunların dijital platformlara taşınması ile birlikte oyuncuların tek başına (yapay zekâya karşı) veya hiç tanımadığı dünyanın herhangi bir yerinden rakip/rakiplerle oyun oynanmasının önü açılmıştır. Oyun dinamiklerinin (yarış, kazanç, düello vb.) bireyin duygularıyla özdeşleşmesi, dijital oyunların yoğun talep görmesini ve sık sık oynanmasını sağlamıştır. Ancak bu örtüşmenin verdiği mutluluk, kontrolsüz oyun oynama isteğine dönüşmektedir. Bireyde aşırı oyun oynama arzusu, bireyin sosyal ve akademik yaşamında problemlere sebep oluyorsa dijital oyun bağımlılığından söz edilebilir (Young, 2009). Dijital oyun bağımlılığı alanında çalışmalar yapan Lemmens ve ark. 2009 yılında dijital oyun bağımlılığını, emosyonel ve sosyal problemler eşliğinde ve de gittikçe artan oyun oynama arzusuna karşın başarısız bırakma denemeleri olarak tanımlamıştır.

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) 2013 yılında yayımladığı DSM-5 el kitabında dijital oyun bağımlılığı internette oyun oynama bozuklukları olarak yer almaktadır. Ancak '*bağımlılık*' olarak kabul edilebilmesi için daha fazla klinik çalışma ve araştırma yapılması konusunda vurgu yapılmıştır (Dinç, 2017). Dijital oyun bağımlılığının araştırmacılar arasında kesin olarak kabul edilmiş bir tanımı olmasa da literatürde "patolojik oyun oynama davranışları, video oyunu bağımlılığı" olarak görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı semptomları diğer davranışsal bağımlılık semptomlarıyla benzerlik göstermektedir. Bireyin sosyal, bedensel, psikolojik problemlerin yaşanmasının yanı sıra başarısız bırakma denemeleri diğer davranışsal bağımlılık biçimleriyle benzerlik taşıdığına göstergesidir. Diğer bağımlılık biçimleriyle benzerliği ile ilgili birkaç örnek daha vermek gerekirse de, aniden ortaya çıkan ve karşı konulamaz oyun oynama isteği, yoksunluk ve tedirginlik yaşaması örnek olarak verilebilir (Müller, 2014).

Dijital oyun bağımlılığı, maddde kullanımıyla beraber ortaya çıkan bağımlılık türlerinden farkı ise hemen her yaşta görünüyor olmasıdır. Dijital oyun bağımlılığı, bireyin eve kapanmasına, sosyal çevresinden izole olmasına, bedensel ağrılar yaşamasına, şiddet meğilliliğinin artmasına, gerçek hayat ile hayali hayat arasında

komplikel bir duruma girmesine neden olması gibi pek çok problemi kendisiyle beraber getirebilmektedir (Kim ark., 2013). Dijital oyun bağımlılığı, yoğun olarak ve zamanın çoğunu verecek şekilde dijital aygıtlarla uğraşması olarak tanımlanır (Tarhan ve Nurmedov, 2011).

Oyunlara verilen süre, dijital oyun bağımlılığı için önemli bir belirti olarak görülmektedir. Bağımlı bireylerin oyunlarda bağımlı olmayanlara göre daha uzun süre oyun oynamaları beklenmektedir. Yine Griffiths'in 2009'da yaptığı araştırmada bireyin zamanının çoğunu oyun oynamak olarak harcaması ve bu problemlili davranışın tanımlamasında yedi ölçüt belirlemiştir. Bu ölçütlerin dört veya daha fazlasına *evet* olarak yanıtlanırsa problemlili oyun oynama tanısı konulabilir. Bu ölçütler;

- a. Hemen her gün dijital oyun oynuyor mu?
- b. Günlük oynama süresi 4 saatten fazla mı?
- c. Dijital oyun esnasında heyecan ve zevk duyuyor mu?
- d. Dijital oyun yokluğunda öfke, sinir krizleri görülüyor mu?
- e. Sosyal ilişkilerine ve aktivitelerine zaman ayırıyor mu?
- f. Akademik, okul başarısını dijital oyun oynamaya karşın hangi planda tutuyor?
- g. Başarısız bırakma denemeleri yapıyor mu?

Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarda problemlili dijital oyun oynama davranışının görülmesinin nedeni, aile ortamında süregelen güvensiz ortamın olması ve buna bağılı olarak bireyin bir kaçış yolu olarak dijital cihazlara yönelimi olarak belirtilmektedir. Normal şartlarda ölümsüzlük, uçma gibi gerçekleşmesi olağandışı durumların dijital platformlarda olağan hale gelmesi beyinde haz alma duyusunun oluşmasına ve mutluluk hormonunun salınımına neden olup dijital oyun bağımlılığı üzerinde olumsuz pekiştireç durumuna gelmektedir. Gerçek hayatta başarısız olan veya mutsuz olduğunu düşünen bireyler, günlük yapması gereken işleri (okul, iş, sosyal aktiviteler vb.) erteler ve zamanın çoğunu dijital oyun oynamaya verirler (Kelleci, 2008).

Oyun kavramının önemli diğeri bir kriteri olan 'özgürlük' perspektifinde değerlendirecek olursak, oyun oynamanın bir doyum noktası ve ertelenebilir olması hem geleneksel hem de dijital oyunlarda kabul edilen kriterlerdir. Geleneksel oyunlarda zaman (hava kararmadan eve gitme vb.), mekân (çocuk parkı ya da spor

salonu) olguları bellidir. Ödül, ceza ve kuralların (ebeveynden azar işitme, kaybolma, geç kalma, spor salonunun belirlediği süre vb.) olmasından dolayı bu olgulardan genelde uzaklaşmaz ancak dijital oyunlarda içsel/dışsal bir ceza formülünün olmayışından dolayı mekân, süre sınırsız kabul edilir. Dijital oyunlarda içsel/dışsal ceza formülünün olmayışı bağımlılığın önemli bir nedeni olarak görülmektedir. (Binark vd., 2009).

#### **2.4.1. Tanı kriterleri ve ölçme araçları**

Madde kullanımı ile ilgili problemlili davranışların aksine dijital oyunlarda görülen davranışlar (sık oyun oynama vb.) tek başına problemlili davranış olarak görülmez, nedeni ise yoğun oynama davranışının heves veya hobi olmasıdır. Buna bağlı olarak dijital oyun bağımlılığı, geniş bir perspektiften araştırılan kumar bağımlılığına oldukça benzerlik göstermektedir. Griffiths ve Wood'un 2000 yılında yaptıkları araştırmada, kumar oynamaya teşvik edici kriterlerin (kazanma, rekabet, ses, ışık vb.) dijital oyunlardaki pekiştiricilerle benzer olduklarını belirtmişlerdir. Kumar bağımlılığında görülen semptomlar, birçok çalışmada dijital oyun oynamanın riskleri ve zararları olarak da belirtilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2011). Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarda uyku bozukluğu, stres veya daha düşük psikososyal refah gibi sağlıkla ilgili yönlerin yanı sıra eş, arkadaş ve aileye ayrılan zamanın gittikçe azalması sosyal işlevsellik için olumsuz sonuçlar belirtilmiştir (Müller K. vd., 2009).

Türkiye'de dijital oyun bağımlılığı düzeyini belirleme amaçlı bazı ölçekler geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlanmıştır. Bunlardan ilki Lemmens ve arkadaşlarının 2009 yılında geliştirdiği daha sonra Irmak ve Erdoğan tarafından 2015'te Türkçeye uyarladığı "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'dir. İkinci ölçek Horzum ve arkadaşlarının 2008 yılında 460 ilköğretim öğrencisi üzerinde geliştirdiği "Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği'dir. Üçüncüsü ise Kaya'nın 2013'te 327 ortaöğretim öğrencisi üzerinde geliştirdiği "Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği'dir.

Kumar bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı kıyaslamasında bahsedilen benzerlikler nedeni ile kumar bağımlılığı için belirlenmiş tanı kriterlerini dijital oyun bağımlılığını değerlendirmek için DSM-5 Tanı Ölçütleri El Kitabı başta olmak üzere pek çok araştırmada belirtilen kriter bulunmaktadır (Charlton, 2007). Dijital oyun bağımlılığı konusunda önemli araştırmaları olan Griffiths ve Davies 2005'te yaptığı araştırmada 7 kriter belirlemiştir.



Bu kriterler şunlardır:

1. **Önem/Değer atfetme:** Sözlük anlamıyla değer/önem atfetme, bireyin bir şeyi, bir durumu yarar veya zarar açısından yaklaşım sergilemesidir. Yani iyi ya da kötü olarak değerlendirmesidir. Bu tanım kapsamında bireyin dijital oyunu hayatının merkezine alıp büyük değer vermesi durumudur. Oyun oynamak bireyin her anında (düşüncelerinde, duygularına ve de davranışlarında) görünür hale gelir. Bağımlılık durumu ilerledikçe sosyal işlevlerini (aile, arkadaş ilişkileri), kişisel işlevlerini ( okul, iş ilişkileri) ya erteler ya da tamamen iptal eder.
2. **Tolerans:** Bireyin oyundan duyduğu haz eşiğinin yetmediğini hissedip oyuna harcadığı zamanını giderek arttırması durumudur. Giderek artan oyun oynama davranışı dijital oyun bağımlılığını pekiştirebilir (Gentile, 2009).
3. **Yoksunluk/Mahrum:** Problemlili dijital oyun oynama davranışının kesintiye uğraması sonucunda meydana gelebilecek fiziksel, psikolojik etkilerin meydana gelmesidir. Örneğin, dijital platformda çevrimiçi oyun oynayan bireyin ağ bağlantısı kesilmesi sonrası meydana gelen sinirlilik veya huzursuzluk hissetmesi.
4. **Duygudurum değişikliği/Kaçınma:** Bireyin gerçek hayatta karşılaştığı problemlerle (stres, kaygı, aile içi huzursuzluk, sosyal yalnızlık veya okul/iş başarısızlık durumu vb.) yüzleşmemeyi tercih edip oyun oynamaya devam etmesidir. Problem olarak karşılaştığı durumların yoğunluğu oyun oynama sıklığını arttırabilmektedir.
5. **Nüksetme/Depreşme:** Bireyin bırakmaya yönelik yaklaşım sürecinde herhangi içsel ya da dışsal destek görmediğini düşündüğünde veya alışkanlıktan gelen yoğun arzulama durumunun görülmesidir.
6. **Çatışma:** Bireyin problemlili oyun oynama davranışından dolayı kişisel ve sosyal yaşamında çatışmalar yaşaması. Örneğin, sık oyun oynama davranışı sonrasında uyku problemleri nedeniyle okulu aksatma veya işe gitmemeye başlamasıyla yakın çevresiyle çatışması.
7. **Problemler:** Bireyin yakın çevresiyle çatışma durumuna gelmesine neden olan problemlerin (iş kaybı, sınıfta kalma, kişisel bakım vb.) görülmesidir.

#### 2.4.2. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili araştırmalar

Çin, ABD, Türkiye ve diğer birçok ÷lkede dijital oyun bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar, problemlili oyun oynama davranışının dünya genelinde gör÷len bir bağımlılık tür÷ olduğuna kanıttır.

2009 yılında yaklaşık 192 bin öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı'nı,2014'te Drummond ve Sauer temel ders (fen bilimleri, matematik vb.) olarak okutulan derslerle dijital oyun oynamaya ayrılan zaman arasındaki ilişkiyi analiz etmişlerdir. Analiz bulgularına göre, dijital oyun oynama sıklığı ile öğrencilerin okul başarıları arasındaki istatistiki oran arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre dijital oyun oynama sıklığı (süresi) ne kadar fazlaysa okul başarı düzeylerinde de düşüş olmaktadır.

Diğer önemli bir araştırma ise Anderson, Ihori ve Shibuya'nın 2010 yılında 136 makale ve 130 bin katılımcının verilerinin bulgularını birleştirip analiz ettikleri çalışmada, şiddet içerikli dijital oyunlar ile öfke ve saldırganlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Chiu, Huang ve Lee'nin 2004 yılında dijital oyun bağımlılığı ile oyuncuların okul başarı düzeyleri, düşmanlık ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleme amaçlı yaptıkları araştırmada; dijital oyun bağımlılığı, düşmanlık ve demografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bağımlılık değerleri yüksek çıkan bireylerin diğerlerine göre daha fazla düşmanlık hissine kapıldıkları belirlenmiştir.

÷lkemizde dijital oyun bağımlılığı üzerinde yapılan araştırmalar son yıllarda artmıştır. Yapılan bazı araştırmalar şu şekilde sıralanabilir;

Aslan 2020 yılında yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyini çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Bu çalışmaya bağlı olarak Sivas Cumhuriyet Üniversitesi'nde okumakta olan 1108 öğrenciyi araştırmasına dâhil etmiştir. Analiz bulgularına göre, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve de 1. sınıf öğrencilerinin bağımlılık düzeylerinin 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit etmiştir.

Diğer bir önemli çalışmada ise Horzum (2011), ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeylerini demografik değişkenlere göre incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmasını 444 kız ve 445 erkek olmak üzere 889 öğrenci üzerinde uygulamıştır. Araştırmasında tespit ettiği önemli noktalar şöyledir; ilki 4. sınıf öğrencilerinin bağımlılık puan değerleri 3 ve 5. sınıf öğrencilerine göre yüksek olduğu belirtilmiştir. İkincisi, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek bağımlılık puanına sahip olduğu belirtilmiştir. Üçüncüsü ise yüksek gelirli öğrencilerin bağımlılık puan değerlerinin orta ve düşük gelirli öğrencilere göre yüksek olduğu belirtilmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2013'te yaptığı araştırmada, 6-15 yaş aralığındaki çocukların bilgisayar, cep telefonu ve internet kullanım sıklığını, kullanım amaçlarını ve medya ile ilişkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, 6-15 yaş arasındaki çocukların bilgisayar kullanım yaşı ortalama 8 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların %24,4'ü bilgisayara, %13,1'i cep telefonuna, %2,9'u ise oyun konsoluna sahip olduğu görülmüştür. 11-15 yaş grubu arasındaki çocukların %73'ü sıklıkla bilgisayar kullandıkları tespit edilmiştir. Oyun oynama amaçlı bilgisayar kullanımında ise erkek öğrencilerin bağımlılık puan değerlerinin kız öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2021'de "Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" başlığı ile yaptığı çalışmaya göre, internet kullanımı, 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7 olduğu görülmüştür. İnternet kullanımı cinsiyete göre incelendiğinde erkek çocuklarda 2013 yılında %53,7 olan oranın 2021 yılında %83,9'a, kız çocuklarındaysa %47,8 iken 2021 yılında %81,5'e yükseldiği tespit edilmiştir. Düzenli dijital oyun oynayan 6-15 yaş grubundaki çocukların %94,7'sinin hemen her gün dijital oyun oynadığı tespit edilmiştir.

#### **2.4.3. Dijital oyun bağımlılığı tanımlayıcıları/bileşenleri**

Dijital oyunlarının sahip olduğu nitelikler ve bağımlılık gelişimini destekleyen faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler, oyuncuların dijital oyunlar ile uzun zaman harcamasına ve bağımlılık düzeyinin artmasına neden olmaktadır. Araştırmacı Yee (2006), dijital oyun oynayan bireyleri ele alan araştırmasında motivasyonel destekleyici bileşenleri üç grupta incelemiştir.

Bu bileşenler şunlardır;

## 1. Başarı bileşenleri

- a. **Yükselme/ilerleme:** Seviye atlama, statü kazanma, ödül elde etme isteği
- b. **Mekanik:** Daha iyi bir avatar (karakter) yaratma amaçlı oyunun tüm fonksiyonlarını öğrenme isteği.
- c. **Rekabet:** Birden fazla kişiyle oynanan oyunlarda oyuncular arası mücadele etme isteği.

## 2. Sosyal bileşenler

- a. **Sosyalleşme:** Oyun içindeki diğer oyuncularla iletişim kurabilme fırsatının olması.
- b. **İlişki:** Aynı mekân, ortam, şehir hatta ülkede olmasalar bile uzun süreli arkadaşlıklar kurabilme fırsatının olması.
- c. **Ekip çalışması:** Oyun içinde oluşturulan gruplardan birine üye olabilmek fırsatının olması.

## 3. Oyuna dalma bileşenleri

- a. **Keşif:** Oyunlarda bulunan belirsizlik, gizemlilik içinde keşfe çıkma, keşif amacıyla görevleri yerine getirme.
- b. **Rol yapma:** Oyuncunun gerçek hayatta yapmak istedikleriyle özdeşleşecek karakter geliştirme ve o role girme şansının olması.
- c. **Özelleştirme ve kontrol:** Oyun ortamını ve karakterini istediği gibi geliştirme ve kontrol edebilme fırsatının olması.
- d. **Gerçeklerden kaçınma:** Gerçek hayatta yüzleşemediği problemlerden (stres, kaygı, aile içi tartışmalar vb.) kaçma fırsatının olması.

## 2.5. Şema Kuramı

Şema kavramı, yaşamın ilk dönemlerinden itibaren oluşmaya başlayan duygu, davranış ve düşünceleri şekillendiren ve yaşam boyu tekrar eden zihinsel şablonlardır (Young J. ve Kellog, 2006). Şemalar, duyuşal eşığe ulaşan verilerin değeriendirilmesine katkı sağlayan, eşikten geçen verinin uzun süreli bellekte (USB) kaydedilme şablonunu şekillendiren ve kaydedilmiş verinin yeniden işlevsel duruma getirilip davranışsal tepkileri şekillendirilmesine yardımcı bilişsel yapıdır.

Şema kavramını ilk olarak Piaget kullanmıştır. Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı'nın temel yapı taşı şemalar oluşturmaktadır. Kurama göre şemalar, doğuştan gelirler ve ilk şemalar; hapşırma, emme davranışı, acıya veya ısıya karşı tepki ve yutkunma gibi basit reflekslerdir (Özdemir, ve ark. 2012). Zamanla basit refleksler

gelişim gösterip yeni şemaların oluşmasına yardımcı olurlar (Kleinman, 2012). Piaget göre bebeklerin çevre keşfi yapma güdüsü geliştirdiklerini belirtmiştir. Yaşamın ilk anlarından itibaren, bebek çevreyi keşfetmek ister ve bu güdü basit reflekslerle bağlantılı bir şekilde yeni şemaların oluşmasını sağlar (Yazgan, 2014). Bu keşif esnasında bebek, birçok durumla, kişiyle/kişilerle veya nesneyle bağlanma biçimlerinden (kaygılı, güvenli, kaçınan) birini kurar. Bunlardan önemli bir tanesi de bakım veren (ebeveyn) ile oluşan bağlanmadır (Bowlby, 1969). Bakım verenle kurulan bağlanma biçimi, bebeğin duygusal, zihinsel gelişimini şekillendirir ve yaşamının ileriki dönemlerinde önemli rol oynar. (Bosmans vd., 2009).

### **2.5.1. Erken dönem uyumsuz şemalar**

Şemalar; bireyin duygusal, zihinsel ve bedensel olarak gelişim gösterdiği ilk evrelerden itibaren oluşmaya başlar. Aile içi tartışmaların yoğun olduğu, bakım verenin ihmal ettiği veya istismarın söz konusu olduğu travmatik kaotik mekânlarda, sert, değişimi güç ve işlevsiz uyumsuz şemalar oluşmaktadır (Soygüt, 2009). Bu uyumsuz şemalar, yaşamın ileriki evrelerinde bireyi, karşılaştığı duruma veya olaya yüklediği anlam ve yorumlar arasında bırakır (Gürgah, 2010). Araştırmacılar, 3-6 yaş evresinde bulunan çocukların duygusal veya biyolojik temel ihtiyaçlarının bakım vereni tarafından giderilmemesi durumunda erken dönem uyumsuz şema gelişebilmektedir. Bu durum bireyi ileriki evrelerde ikili ilişkilerle, sosyal işlevsellik gerektiren aktivitelerle veya aile içi ilişkilerle yüzleşmesi gerektiğinde uyumsuz şemalara geri döndürmektedir (Bosmans vd., 2009).

Young ve ark. (2003), bireyin uyumlu ve sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için temel duygusal gereksinimlerin şart olduğunu vurgulamışlardır. Bu gereksinimler; çevresine (ebeveyn, bakım veren, akran vb.) güvenli bağlanma, kendi kendine yetebilme, duyguların, gereksinimlerin belirtildiği ve özden gelen gerçeğe uygun sınırlardır. Temel gereksinimlerinin yerine getirilmesi gereken dönemde ihmal sonucu oluştuğu vurgulanmaktadır. Erken çocukluk ve ergenlik dönemleri arasında gelişmeye başlayıp, yaşam boyu devam eden ve de bireyin zihinsel, fiziksel duygulardan kodlanan benlik algısını ve çevre ile ilişkilerine bozucu etkide bulunan şablonlardır (Young ve ark., 2003).

Young, erken dönem uyumsuz şemaların tamamının yalnızca yaşamın ilk dönemlerinde yaşanan uyumsuz ortamlardan dolayı oluşmadığını söylemektedir.

Uyumsuz şemaların pek çoğu 3-18 yaşları arasında meydana gelen kaotik durumlar veya bakım verenlerin yaklaşım biçiminden doğan deneyimlerden oluşmaktadır. Herhangi bir olumsuz durumla karşı karşıya kalmadıkça uyumsuz şemalar aktif durumda olmazlar. Görsel dikkat ve seçici dikkat eşliğinde sonraki yaşamlarında tekrarlı bir biçimde olayları şekillendirmelerine, anlam yüklemelerine olanak sağlamaktadır. Şemalara karşı oluşabilecek bilinçlilik uyumsuz durumlara neden olabilir ancak şemalarla uygun düşünüp hareket edilmesi bireye doğru karar ve anlam yüklemesine olanak sağlamaktadır (Young J. ve Kellog, 2006).

### **2.5.1.1. Erken uyumsuz şema alanları ve boyutları**

Young ve ark. (2006), işlevsiz, uyum bozucu olarak bilinen şemaları beş farklı alanda ve bu beş alan dâhil olmak üzere on sekiz şema boyutu olarak incelemişlerdir. Bu alanlar ve boyutlar şöyledir;

#### **1. Ayrılma ve reddedilme şema alanı**

Bu şema alanında güvenlik, bakım alma, aidiyet hissi, empati gelişimi, duyguların ifade edilmesi gibi ihtiyaçlar bulunmaktadır. Söz konusu ihtiyaçlar yerine getirilmediğinde bu alanda bulunan şemalar aktif hale gelir (Roediger, 2020). Kaotik aile ortamında büyüyen veya yıkıcı bir çocukluk evresi geçiren bireyin, bakım verenlerinin genelde çocuğunu istismar eden, ayrı yaşayan, ilgisiz, ihmalkâr bir yapıda oldukları belirtilmiştir (Klosko ve Young, 2011). Alanın alt boyutları şunlardır;

- a. Terk edilme/İstikrarsızlık:** Bu şema boyutuna sahip bireyler, aile ve romantik arkadaşlık ilişkisi içerisinde bulunduğu kişiler tarafından terk edileceği tedirginliğini yaşarlar. Bu nedenle ilişki kurmada düzensiz bir yakınlık biçimi sergilerler. Birey güven duyan, sahiplenen, bağlı kalabilen birinin hiç olmayacağını düşünmektedir (Farrel ve ark., 2015).
- b. Güvensizlik/Suistimal edilme:** Genelde çevresinde bulunan bireylerin bile isteye kendisine zarar vereceğini, suistimal edileceğini, gülünç bir duruma düşürüleceği düşüncesi içinde olurlar (Klosko ve Young, 2011).
- c. Duygusal yoksunluk:** Bu şema boyutuna sahip bireyler, ilgi, empati ve yardım etme eksikliği olan duygusal yoksunluk durumunu yaşamaktadır. Bireyde, çevresinde bulunan kişilerin duygusal olarak geliştirdiği beklentileri karşılayamayacağı düşüncesi hâkimdir (Klosko ve Young, 2011).

**d. Kusurluluk ve Utanç:** Bireyin yapıcı olmayan eleştirilere (istenmeyen, aşağılayıcı, kötüleyici) maruz kalması nedeniyle kendisini yetersiz, kusurlu hissetmesinden kaynaklı oluşmaktadır. Kendini kusurlu gören birey, ikili ve romantik ilişkilerde gerçek benliği ortaya çıkacak diye sevilmeceğini düşünür (Young vd. 2003).

**e. Sosyal izolasyon:** Çocukluk evresinde bireyin anadilinin konuşulmadığı bir yerde büyümesi, akranları veya bakım verenleri tarafından dışlanması sonrası oluşan şema boyutudur. Birey, hiçbir gruba aidiyet hissi içinde olmamasına rağmen katılabilmek için çaba gösterir (Roediger, 2020).

## 2. Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanı

Bu alandan uyumsuz şemalara sahip bireylerin, aşırı korumacı, çocuğa sorumluluk tanımayan veya tam tersi bir şekilde çocukla ilgilenmeyen, çocuğun başarılarını görmezden gelen ebeveynler tarafından büyütüldüğü düşünülmektedir. Bireyin yakın gördüğü kişilerden veya bakım verenlerinden gelen 'dünya tehlikelerle dolu' algısı, bireyde kaygılı düşüncelerin gelişmesine sebep olmaktadır. Buna bağlı olarak birey kendi yeteneklerinin farkına varmakta zorluk çeker.

**a. Bağımlılık/Yetersizlik:** Bu alt boyuta sahip bireyler, kişisel ve sosyal işlevler gibi işlerin üstesinden gelebilme becerisine sahip olmadıklarını ve bir başkasının yardımı olmadan hayatlarına devam edebilmekte zorlanacaklarını düşünürler.

**b. Dayanaksızlık:** Bu alt boyuta sahip birey, duygusal, psikolojik veya fiziksel hastalık gibi diğer dış felaketlerin onu bulacağına ve bu felaketlere karşı güçsüz kalacağını sık sık düşünür. Bu tip uyumsuz şemaların çocukluk evresinde, kaotik bir durumla karşılaşmış, sağlığını bozmuş veya farklı bir dış felaketle karşı karşıya kalmış olmasından sonra oluştuğu düşünülmektedir (Young vd. 2003).

**c. Gelişmemiş Benlik:** Birey çocukluk evresinde ailesinin kararları aracılığıyla devamlı sosyal gelişim gösterdiği için bireyselliğini elde edemez duruma gelmektedir. İleriki yaşlarında bireysel kararlar vermekten mutlu olmadığını hisseder ve başkasının onun yerine karar vermesini tercih eder (Young vd. 2003).

- d. Başarısızlık:** Bireyin, çocukluk çağında aşağılanmışlık hissi içinde olması nedeniyle yaptığı işlerde kendini başkalarıyla kıyaslar ve kendisini güçsüz, yeteneksiz görme eğiliminde olur (Young vd. 2003).

### 3. Zedelenmiş sınırlar şema alanı

Bu alandan uyumsuz şemalara sahip bireylerin çocukluk çağında ebeveynlerin aşırı hoşgörülü olması ve belli bir sınır belirlememelerinden dolayı bu durumu yaşadıkları düşünülmektedir. Birey, verilen görevi yerine getirmekte ve çevreye karşı saygılı olmakta güçlük yaşayabilir (Young vd. 2003). Alanın alt boyutları şunlardır;

- a. Haklılık/Büyüklenmecilik:** Bu alt boyuta sahip birey çevresinde yaşayan kişilerden üstün olduğuna, kendine has kuralların olduğuna veya ilişkilerinde yöneten kişi olduğuna inanmaktadır. Çevresine kayıtsız kaldığından dolayı duygularına, sevinçlerine ortak olmakta güçlük çeker veya kontrol etme eğiliminde olur (Young vd. 2003).
- b. Yetersiz özenetim/özdisiplin:** Bu alt boyuta sahip birey, kişisel hedefler kurar ancak amaç doğrultusunda gereken sorumlulukları yerine getirmede yetersiz kalır. Düşüncelerini gerektiği gibi aktaramaz ve hislerini kontrol altına almakta güçlük çeker (Young vd. 2003).

### 4. Başkalarına yönelimlilik şema alanı

Bu şema alanına sahip bireyler, ters tepki almamak için kendini ikinci planda tutar. Kendi temel gereksinimlerinden önce başkalarının duygularını, isteklerini öncelik olarak görmektedir. Çocukluk evresinde, bakım verenin kendi ihtiyaçlarını daima öncelik olarak görüp çocuğun gereksinimlerini ihmal etmesinden dolayı bu durumun yaşandığı düşünülmektedir (Young vd. 2003).

- a. Boyun eğicilik:** Bu alt boyut uyumsuz şemada birey, kendi istek ve gereksinimlerini başkalarının memnuniyeti için ihmal eder veya feda eder. Birey cezalandırılacağını düşünerek suçluluk hissine kapılır. Bu gibi nedenlerden dolayı itaatkâr davranışlarda bulunur (Young vd. 2003).
- b. Kendini feda:** Bu alt boyut uyumsuz şemada birey, kendi psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını ikinci planda tutarak başkalarının memnuniyeti için aşırı bir çaba sarf eder. Sahip olduğu birçok şeyi feda eder karşılığında da bir beklenti içine girmez (Young vd. 2003).



- c. **Tanınma arayıcılık:** Bu alt boyut uyumsuz şemada birey, kendi konumunu (statü), başarılarını kullanarak dikkati, ilgiyi kendi üzerine çekmeye çalışır ve onayını aldığı kişilerin kararlarından vazgeçecekleri düşüncesiyle iletişimini sınırlı tutar (Young vd. 2003).

## 5. Aşırı tetikte olma ve baskılama/ketleme şema alanı

Bu şema alanına sahip bireyin, genelde beklentileri yüksek, aşırı baskılayıcı veya cezalandırıcı ebeveyn tarafından büyütülmüş olduğu düşünülmektedir. Etrafını gururlandırmak, beklentileri yerine getirebilmek için aşırı kuralcı olurlar (Young vd. 2003).

- a. **Karamsarlık/Olumsuzluk:** Bireyler genellikle yaşamın olumsuz yönlerini görme eğilimde olurlar. Tedirgin bir ruh hali içinde olur ve olumlu durumları küçümserler. En olumsuz durumu zihinlerinde kurgular ve beklenti içerisine girerler (Young vd. 2003).
- b. **Duyguları bastırma/ketleme:** Birey genelde asıl hissettiğini, düşündüğünü veya içinde olduğu duyguyu dışa yansıtmamak için çaba içinde olur. Olumsuz bir tepki almamak, asıl hissettiğini belli etmemek için dürtülerini bastırma çabası içinde olur. Bir uyarıcı (alkol, madde vb.) etkisinde ise daha çok dürtüsel hareketler sergiler (Young vd. 2003).
- c. **Yüksek standartlar/Aşırı eleştiricilik:** Bireyin, ebeveynler tarafından genelde başarı ve yüksek statü gibi standartların sürekli gündemde tutulduğu aile ortamında büyütüldüğü düşünülmektedir. Bu alt boyuta sahip birey, olumsuz tepkilerden veya utanç duymama gibi nedenlerden dolayı mükemmeliyetçi bir tavır içinde olur (Young vd. 2003).
- d. **Cezalandırıcılık:** Bu alt boyuta sahip bireyler, yanlış bir davranışın affi olmayacağı düşüncesini taşırlar. Sorumluluklarını yerine getirmeyen kişilere karşı düşük toleransa sahip olurlar. Hata yapan kendisi bile olsa affetme söz konusu olduğunda sinirlilik, öfke gibi olumsuz davranışlar sergileme eğiliminde olurlar (Young vd. 2003).

### 2.5.2. Şema modları

İnsan, doğası gereği sosyal varlıktır buna bağlı olarak sosyal çevresini veya çevresinde bulunan durumları, nesnelere keşfetme, anlamlandırma eğilimde olur. Değerlendirme sürecinde birçok olumlu/olumsuz şema geliştirir. Şemaların

şablonlaşması şema modları kavramını ortaya çıkarmaktadır. Yaşamın ilk evrelerinden itibaren şekillenmeye başlayan şemalar farklı durum, sosyal çevre veya nesne karşısında aktif duruma gelirler. Sahip olunan modlar, şemaları tetikleyen durumlara karşı olumlu değerlendirme yapıp baş etmeyi sağlar fakat bazen yaşamı güçleştirmektedirler. Şema modları; çocuk, uyumsuz başa çıkma, uyumsuz ebeveyn ve sağlıklı yetişkin olmak üzere dört ana grupta incelenmektedir (Stopa L. ve Anne W., 2005).

### **2.5.2.1.Çocuk modları**

Bireyin sosyal çevresini, nesnelere veya durumları anlamlandırma ve değerlendirmede bulunurken yetişkin biri gibi değil de çocuk gibi tepki vermesi olarak tanımlanmaktadır. Genellikle bireyin yalnız kaldığını veya dışlandığını hissettiği zaman aktif duruma gelirler. İncinmiş Çocuk, Öfkeli Çocuk, Dürtüsel/Disiplinsiz Çocuk ve Mutlu Çocuk şeklinde dört çocuk modu bulunmaktadır (Jacob vd., 2014).

- a. İncinmiş Çocuk Modu:** Bu içsel yansımayı (mod) yaşayan birey, huzursuz, mutsuz ve umutsuz hislerine kapılmaktadır. Genellikle bu içsel yansımayı yaşayan bireyler, ergenlik veya çocukluk evrelerinde önemseydiği, değer verdiği kişi tarafından yalnız bırakıldığını, terk edildiğini ifade eder. Bireyin yaşadığı diğer bir içsel yansıma ise sosyal çevresine olan güvensizlik durumuna girmesi, şüphe duyması buna bağlı olarak da devamlı tedirginlik yaşamasıdır.
- b. Öfkeli Çocuk:** Çoğunlukla incinmiş çocuk moduyla birlikte görülmektedir. Bireyin temel ihtiyaçlarının (duygusal, fiziksel) ihmal edilmesi sonrasında ortaya çıkan yoğun öfke ve kızgınlık duyması durumudur. Bu içsel yansıma da birey genel olarak hayal kırıklıkları yaşadığını, duygusal sınırlarının zedelendiğini veya reddedildiğini ifade eder. Hayal kırıklığı yaşadıklarında karşı tarafı kıracak suçlayıcı ifadeler kullanarak tepkide bulunurlar. Duygusal sınırları zedelendiğinde ise öfkelerini inada bağlayarak pasif olarak yaşarlar.
- c. Dürtüsel/Disiplinsiz Çocuk:** Bu içsel yansıma içinde olan bireyler, aşırı şekilde bencil duygu ve davranışlar sergileme eğilimde olurlar. Diğerlerinin huzursuz olacağını, kaygılanacaklarını düşünmeden amaçladığı yolda hırsıyla ilerlemek isterler. Bu içsel yansımanın temel

özelliği kısa sürede haz odaklı olması ve taleplerin yerine getirilmesinde tahammülsüzlüktür.

- d. Mutlu Çocuk Modu:** Mutlu çocuk yansıması yaşayan birey rahat, mutlu, keyifli gibi hisler yaşamaktadır. Birey sosyal çevresine, ailesine veya arkadaşlarına yakın hisseder. Birey kendini değerli, güvende, hür, cesaretli ve keşfe açık biri olarak hisseder ve yaşar.

#### **2.5.2.2. Uyumsuz baş etme biçimleri ve tepkiler**

Bireylerde uyumsuz şemalar davranışsal problemler eşliğinde ortaya çıkmaktadır. Yaşamın ilk evrelerinde gelişmeye başlayan uyumsuz şemalar, yetişkinlik evresinde daha çok görülmektedir. Ortaya çıkan uyumsuz şemalarla yaşamlarını devam ettirebilmek için bazı baş etme stratejilerini geliştirirler.

Bireyler uyumsuz şemaları aktif duruma getiren nedenlerle veya şemalarla baş etme eğilimi içindedirler. Şema, aktif olduğunda bireyde korku, öfke, üzüntü, utanç gibi duygular yoğunlaşır. Bu durum gerçekleştiğinde birey '*teslim*', '*kaçınma*' ve '*aşırı telafi*' biçimlerinden biriyle baş etmeye çalışır (Young J. ve Klosko R., 2016). Bu baş etme biçimleri şunlardır;

- a. Şema teslimi:** Bu uyumsuz baş etme biçimini kullanan bireyler şemasına boyun eğip hayatına yön vermesini engellemeye kalkışmaz. Teslim olma baş etme biçimi, onay arayıcılık, fedakârlık boyutlarıyla birlikte görülebilmektedir. Bu yolla baş etmeye çalışan birey, kısa süreli özgüven gelişimine karşın uzun vadede mutsuz, çaresiz ve itaarkar olabilirler.
- b. Şemadan kaçınma:** Bu uyumsuz baş etme biçimini kullanan bireyler, şemanın aktif hale gelmesine neden olan kişilerden veya durumlardan kaçınırlar. Şema hiç aktif hale gelmemiş gibi davranışlarda bulunabilirler. Şemanın aktif olmasına neden olabilecek bir durum karşısında duygularını ikinci plana atar ve düşünmekten kaçınırlar. Bu bağlamda duygu ve düşüncelerini ikinci planda tutabilmek için madde, alkol ve aşırı temizlik gibi olumsuz başa çıkma yollarına başvurabilirler.
- c. Aşırı telafi:** Bu uyumsuz baş etme biçimini kullanan bireylerde, şemaların tersi yönünde hareket etme davranışı görülmektedir. Çocukluk evresinde bireyde telafi etme biçimi yetersizlik veya değersizlik olarak görülürken yetişkinlik döneminde birey özgüvenli, değerli ve şemasına hâkimiyet

kuran bir karakter gösterme çabasına girer. Bu uyumsuz başa çıkma biçimi genel olarak narsist kişilik bozukluğu eşliğinde görülebilmektedir.

### **2.5.2.3. Uyumsuz ebeveyn modları**

Bu içsel yansımaları yaşayan bireyler, baskı altında olduklarını, ötekileştirildiklerini bazen de sosyal çevrenin kendilerinden nefret ettiğini ifade etmektedirler. Bu içsel yansımaları sık sık yaşayan bireylerde yaşanan birçok durumda bu etkiler görülebilmektedir. Talepkar ebeveyn modu ve cezalandırıcı ebeveyn modu olmak üzere iki grupta incelenmektedir (Jacob vd., 2014).

- a. Talepkar Ebeveyn Modu:** Talepkar Ebeveyn modunda olan bireyler diğer kişileri de baskı altında tutarak hayali taleplerini yerine getirebilme çabasında olurlar. Aşırı derecede mükemmeliyetçi olabilirler ve mükemmelere erişebilme yolunda dinlenmek akıllarına gelmez gelse de bundan rahatsızlık duyarlar. Bu içsel yansımanın yaşanmasının altında yatan neden, bir başarı esnasında takdir edilirken bir başarısızlık durumunda takdir edilmemesi hatta ötelenmesi olarak düşünülmektedir. Bu ölçütlere bağlı olarak birey sadece başarılı olursa sevileceğini ve değerli olacağını düşünür.
- b. Cezalandırıcı Ebeveyn Modu:** Cezalandırıcı ebeveyn içsel yansımalarına sahip birey, kendisini oldukça küçümser, değersizleştirir, sevmez hatta nefret edebilir. Bu içsel yansımanın altında yatan neden, genellikle fiziksel, duygusal ya da cinsel istismar olarak vurgulanmaktadır.

### **2.5.2.4. Sağlıklı yetişkin modu**

Bu içsel yansıma bireyin işlevsel benlik yanısıdır. Yetişkinlik evresinde beklenen işlevsel davranışların sağlıklı yansıtılabilmesi için algı, hatırlama, hayal, düşünme becerileri ve değerlendirmeleri içerir. Sağlıklı yetişkin modu ile mutlu çocuk modu arasında birçok ortak nokta bulunmasına karşın mutlu çocuk modunda daha çok çocukça eğlenme, mutlu olma biçimleri görünür. Sağlıklı yetişkin modunda ise yetişkin evresinde olan birinden beklenen dengeli davranış ve duygular görünmektedir (Jacob vd., 2014).

### **2.5.3. Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili araştırmalar**

Erken dönem uyumsuz şemaların nitelikleri, oluşmasına etki eden temel etmenleri, ruhsal semptomları, ebeveyn yaklaşım tarzları, madde-alkol vb.

bağımlılıklara ilişkin literatüre pek çok yönden katkı sağlayan gerek derleme gerekse inceleme çalışmaları gibi birçok araştırma yapılmıştır. Bu çalışmalardan bazıları aşağıda belirtilmiştir.

Young vd. (2003), araştırmasında erken dönem uyumsuz şemalar ile kaygı bozuklukları, depresyon gibi eksen I bozuklukların semptomlarına odaklanarak bazı erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkisini bulgulayan çalışmalar yapmıştır.

Kuzu T. (2014), araştırmasında erken dönem uyumsuz şema alanları ile alt boyutlarının varoluşsal iyi oluş üzerinden depresyonla ilişkisini bulgulayan çalışmalar yapmıştır.

Turner, Rose ve Cooper (2005), yaptıkları çalışmada yemek yeme semptomları ile erken dönem uyumsuz şema puan düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda polifalji (aşırı yeme) bozukluğu olan kadınların, polifalji bozukluğuna sahip olmayanlara göre erken dönem uyumsuz şema puan düzeylerinin daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır.

Bosmans G. vd., (2009), araştırmalarında, erken dönem uyumsuz şemaların bağlanma anksiyetesi ile kaçınma nitelikleri ve psikopatoloji semptomları arasındaki ilişkinin tutarlı olup olmadığı incelenmiştir. Şema alanlarının bağlanma anksiyetesi ile psikopatoloji arasındaki ilişki üzerinde anlamlı derecede etkisi olduğu belirlenmiştir.

Kellogg, S. H. ve Young, J. E. (2006), çalışmalarında borderline kişilik bozukluğunu iyileştirmede Şema Terapi (Young, 2003) yaklaşımını öne sürmüşlerdir. Borderline kişilik bozukluğuna sahip bireylerin şematik modların etkisi altında kaldıkları belirlenmiştir.

Türkçapar vd., (2013), yaptıkları çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. İnceleme neticesine göre, depresyon tanılı kadınların gelişmemiş benlik hariç diğer bütün alt boyut şemalarla anlamlı puan değeri bulunmuştur.

Nilüfer (2016), çalışmasında uyumsuz ebeveynlik biçimlerinin kopukluk ve zedelenmiş özerklik şema alanları arasındaki ilişkisi ve ebeveyn biçimleri ile başkalarına yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları arasındaki ilişki düzeyini amaçlamıştır. Çalışma sonucuna göre, ilişki düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmiştir.

Gökçe vd. (2017), çalışmalarında kliniğe başvuran ergenlerin erken dönem uyumsuz şemalarının depresyon ile ilişki düzey puanlamasını belirlemek ve depresyon tanısına sahip ergenlerin depresyon dışında (hiperaktif bozukluğu, anksiyete bozukluğu, OKB) bir psikolojik tanıya sahip bireylerin uyumsuz şemalarını karşılaştırmayı amaçlamışlardır. Çalışma sonucunda depresyon tanısına sahip bireylerde utanç, şüphe, kötüye kullanılma, duygusal ketleme, reddedilme, olumsuzluk, onay arama ve şema puan düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

## 2.6. Öz-Şefkat Kavramı

Öz-şefkat konusunu detaylandırmadan önce şefkat kavramını açıklamak konuyu daha anlaşılır duruma getirecektir. Şefkat, bireyin kendisi dışındaki diğer insanların yaşayabileceği duygusal, zihinsel veya bedensel sorunlarını benimseyerek teskin edici bir tutumla (sevecen, empatik vb.) yardım etme durumudur. Şefkat kavramının bir diğer önemli yanı da problemi yaşayan kişiye karşı yargılayıcı, küçümseyici bir davranış veya tepkide bulunmamasıdır. Bireyin kendisi bir problem yaşadığında ise kendisine karşı yargısız, sevecen, empatik yaklaşımlarda bulunması öz-şefkat kavramını ortaya çıkarmaktadır.

Türkiye’de öz-şefkat kavramı bilişle bağlantılı olduğundan Türkiye literatüründe oldukça geniş yer kaplamaktadır (Neff ve Karen, 2014). Literatürde “self-compassion” kavramı Türkçe çalışmalarda “öz-şefkat” (Andiç, 2013; Kıcalı, 2015; Bayramoğlu, 2011) “öz-duyarlık” (Akın, 2011; Erkoç, 2017) ve “öz-anlayış” (Sümer, 2008; Tathioğlu, 2010) olarak ele alınmaktadır.

Araştırmalarda yaygın olarak bireyin başarılı, üretken ve gizil güçlerini elde etmesine yardımcı olacak beceri ve içsel mekanizmaları keşfetmeye odaklanıldığı vurgulanmaktadır (Sheldon ve King, 2001). Üzüntüler, güç hayatlar ve başarısızlıklar yaşamın bir parçasıdır. Bu bağlamda önemli olan güç durumlarla baş etme ve yaşama devam edebilmektir. Güç durumlara karşı sağlıklı düşünüp, yorumlayıp ve değerlendirme yapabilmeyi sağlayan önemli unsur öz-şefkat kavramıdır. Erken çocukluk deneyimlerinin öz-şefkat gelişimi üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Birey, insan doğası gereği sosyal çevresine karşı sevecen ve hoşgörülü olmaya dikkat etse de özüne karşı bu hassaslığı yansıtmakta güçlük çekebilmektedir (Yıldırım, 2018). Bu noktada birey güç durumlarla karşılaştığında değerlendirme ya da anlamlandırma

yaparken özüne karşı yargılayıcı, suçlayıcı (benim hatam, benim yüzümden) ve yıpratıcı eleştiriler yapabilmektedir (Türkçapar, 2014). Öz-şefkat farkındalığı olan bireyler, güç durumların, acının veya hata yapmanın kendine has olmadığını herkesin yaşayabileceğinin bilincindedir (Neff vd., 2005). Bu bağlamda farkındalığı olan bireyler güç durumlarda veya hata yaptığında özüne karşı daha sevecen ve duyarlı olabilmektedirler.

Araştırmalarda öz-şefkat ile ilgili yanlış bilinenlere özellikle vurgu yapılmaktadır. Öz-şefkat duyarlılığının özüne karşı acıma, bencil olma veya zayıflık olmadığını birçok araştırma dile getirmiştir (Kuzu, D. 2018; Neff, 2003b). Kendine acıma duygusuyla yaklaşan birey ‘ben acizim’ düşüncesinde olurken, özüne duyarlı olan birey ise yaşam boyu güç durumların herkesin önüne gelebileceği farkındalığına sahiptir (Neff, 2003b; Uyanık ve Çevik, 2020). Birey güç durumlar karşısında özüne karşı yıpratıcı eleştiriler veya suçlayıcı bir yaklaşım sergileyen kişinin benmerkezciliğinin göstergesi olurken; bireyin güç durumlar karşısında özüne anlayışlı ve duyarlı olması, yapıcı eleştirilerde bulunması herkesin yaşayabileceği güç durumların olabileceğinin farkındalığı içinde olduğu göz önünde tutulabilmektedir (Kirkpatrick, 2005). Öz-şefkat problemleri yaşam olaylarına karşı gereken kuvvet, dayanıklılık enerjisi olarak düşünülmektedir (Neff ve Germer, 2019).

### 2.6.1. Öz-Şefkat kavramının bileşenleri

Kristin Neff (2003a), yaptığı araştırmalarında öz-şefkat kavramının “öz-eleştiriye karşı öz-sevecenlik, aşırı bütünleşmeye karşı bilinçli farkındalık, izolasyona karşı insanlığın ortak deneyimleri” olarak üç temel bileşeni olduğunu açıklamıştır. Erken çocukluk deneyimlerine dayanan uyumsuz düşünceler insanın kendisini izole etmesine ve buna bağlı olarak yalnızlaşmasına ve de suçlamasına neden olmaktadır (Akın, 2010; Neff, 2003a).

- a. **Öz eleştiriye karşı sevecenlik:** Birey, üzüntü duyacağı durumlara karşı veya hata yaptığında özüne aşırı sert bir tutumla yaklaşabilmektedir. Öz-eleştiriye karşı öz-sevecenlik düzeyi yüksek bireyler ise yıpratıcı tutum sergilemek yerine özüne karşı sevecen, hoşgörülü ve saygıyla yaklaşır. Bireyin kendisine yakıştıramadığı veya sevmediği yanlarını keşfederek kibarca ele alması ve de bazı durumlara karşı yetersiz gördüğünde özüne karşı sert, yıpratıcı olmak yerine yapıcı, sevecen bir tutumla farkındalık

yaratıp yeteneklerini daha çok geliştirmesi gerekliliğine razı olmasıdır (Neff ve Germer, 2012).

- b. Aşırı bütünleşmeye karşı bilinçli farkındalık:** Kişinin güç durumlar nedeniyle meydana gelen uyumsuz deneyimleri, benimsemek yerine duygu ve düşünceleri değerlendirerek ikisi arasındaki farkı görme eğilimidir. Kişi güç durumlarla karşılaştığında genellikle problemin acı veren yönlerine odaklandığından çözüm yollarını aramayı veya düşünmeyi ikinci planda tutabilmektedir. Bilinçli farkındalık oluştuğunda ise birey içinde olduğu anıyı yargılamadan reddetmeden ilgiyle deneyimlemektedir (Neff ve Lamb, 2009).
- c. İzolasyona karşı insanlığın ortak deneyimleri:** Bireyin, işlevsel veya işlevsel olmayan deneyimlerden kendini izole etmeyerek bu durumlarla herkesin karşılaşılabileceği farkındalığına sahip olmasıdır (Neff ve Dahm, 2015). Bireyin kendini suçlayıcı, yetersiz görmesi, öngörü becerisinin kısıtlanmasına neden olmaktadır. Buna bağlı olarak da küçümseme ve değersizleştirme durumu ortaya çıkmaktadır. Ortak deneyim farkındalığı olan birey ise daha geniş bakış açısıyla değerlendirme yaparak kendini izole etmek yerine herkesin zorda kalabileceğini, güç durumlar yaşayabileceğini düşünmektedir (Neff ve Dahm, 2015).

## 2.6.2. Öz-Şefkat kavramının işlevleri ve önemi

Neff'e (2003a) göre insan doğası gereği yanılabilir, güçsüz hissedebilir veya güç durumlarla karşılaşılabılır; ancak her durumda özel ve güçlüdür. Öz-şefkat farkındalığı insana; özüne karşı kibar olmak veya enerjiye ihtiyaç duyduğunda kendine karşı olumlu duygu beslemek gibi faydalar sağlamaktadır (Neff vd., 2005). İnsanın baskı olmadan yaşamı anımsaması, hissettiklerinin, yaptıklarının sorumluluklarını alabilmesi için özüne karşı pozitif bir yaklaşım gerekliliği vurgulanmaktadır. Yaşamın ilk dönemlerinde oluşmaya başlayan uyumsuz şemalar, insanın sosyal çevresini ve kendisiyle ilgili düşüncelerini etkilemektedir. Bu noktada bireyin 'hepsi benim yüzümden', 'ben yetersizim', 'ben değersizim' gibi özüne karşı suçlamalarda ve yargılamalarda bulunmasına neden olmaktadır (Göveç, 2014). Bireyin özüne karşı işlevsel olmayan inanç ve gerçekle uyumlu olmayan düşünce yapısı oldukça yıpratıcı etkiye sahip olmakla beraber öz-şefkat farkındalık düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir (Korkmaz, 2018). Bireyin karşılaştığı güç durum ve deneyimler



nedeniyle aktifleşen güçsüz, acı, yetersizlik gibi uyumsuz duygu ve düşünceler kişinin kendine karşı duyarlı olmasına engel olmaktadır (Kirkpatrick, 2005).

Öz-şefkati yüksek olan insanların acı ve hatalarıyla ilişkili bilinçlilik düzeyleri yüksektir. Buna bağlı olarak doğru kaynak yapısının keşfedilmesi bireyin sağlıklı düşünüp olumlu davranış sergilemesine yardımcı olur. Diğer bir deyişle güç durumlarla karşılaşması halinde keşfettiği kaynakla beraber sosyal çevresinin de kendisini destekleyeceğini ve yardım edeceğini bilincinde olur. Öz-şefkat düzeyi yüksek bireyler güç durumlar karşısında kendini izole etmek yerine; karşılaşılan durumların kendisine has olmadığını herkes tarafından yaşanabileceğinin farkındalığına sahiptirler. Diğer bir deyişle farkındalığı yüksek olan bireyin sosyal çevresinden bağımsız hissetmeyeceği beklenmektedir (Yağbasanlar, 2017).

### **2.6.3. Öz-Şefkat ile ilgili araştırmalar**

Alanyazında son dönemlerde öz-şefkat ile ilgili çalışmaların oldukça arttığı ve alanyazına katkı sağladığı görülebilmektedir.

Öz-şefkat ile ilgili araştırmaların öncüsü sayılan Neff., (2003), öz-şefkat yapısını tanımlamaya ve öz-şefkat ölçeğinin gelişimine yönelik çalışmalar yapmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili argümanlar sunmuştur. Çalışmalarında acı veya başarısızlık sırasında, katı bir öz-eleştiri yapmak yerine özüne karşı kibar ve duyarlı olmanın gerekliliği ve bireyin olumsuz deneyimlerini kendinden bir parça olarak görmemenin farkındalığı üzerinde durmuştur.

Sbarra ve arkadaşları 2012 yılında yaptıkları çalışmada boşanan yetişkinlerin ayrılma deneyimleri hakkında 4 dakikalık görüşmeler yapmışlardır. Gruptan bağımsız seçici kurul üyeleri boşanan yetişkinlerin öz-şefkat düzeylerini takip etmişlerdir. Konuşma sırasında ayrılma söz konusu olunca kendine daha fazla şefkat gösterenlerin göstermeyenlere göre ruhsal puan değerlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Allen ve Leary (2010), çalışmalarında stres ve stresle başa çıkma değişkenlerinin öz-şefkat ile ilişkisi ele alınmıştır. Derlemelerinde öz-şefkatin başa çıkma biçimlerinden beşinin ( dikkat dağıtma, problem çözme, zihinsel yapılandırma, kaçınma ve destek arama) üzerinde olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir.

Deniz ve ark. (2012), Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencileri ile başka ülkelerdeki üniversite öğrencilerinin olumlu duygu, olumsuz duygu, yaşam doyumu ve öz-duyarlılık düzeyleri incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, Türkiye’de

öğrenim gören öğrencilerin öz-duyarlılık ve yaşam doyumu puanları başka ülkelerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Korkmaz (2018), araştırmasında öz-anlayışın psikolojik semptomları ile ilişkisini inceleme ve öz-anlayışın terapilerde kullanılması konuları üzerinde durmuştur. Öz-anlayış farkındalığının ruhsal iyi olma hali ile olumlu; kaygı, depresyon, yeme bozuklukları semptomları ile ilişki puan düzeyinin olumsuz olduğu belirtilmiştir.

Raes (2010), çalışmasında ruminasyonun (tekrarlayıcı düşünceler) öz-duyarlılık ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkisini araştırmayı amaçlamıştır. Hafifletilmiş ruminasyon üzerinde öz-duyarlılık farkındalığının önemli etkisi olduğu açıklanmıştır.

Deniz ve Sümer (2010), öz-şefkat düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinde stres, anksiyete ve depresyon düzeylerini araştırmışlardır. Çalışmanın neticesinde, farklı öz-şefkat düzeylerine göre, anksiyete, depresyon ve stres puan düzeyleri arasında anlamlı derecede farklılık olduğu gözlemlenmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, “18-27 yaş arası dijital oyun oynayan üniversite öğrencilerinin ilişkisel tarama modeli”ne uygun olarak hazırlanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat değişkenleri arasında ilişki düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır.

#### 3.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini Türkiye evreninde 18-27 yaş arasında üniversite öğrencilerinden rastgele seçilen 226 kişiden oluşmaktadır.

#### 3.3.Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarını ölçmek için Young Şema Ölçeği (Soygüt, ark., 2009), dijital oyun bağımlılığı düzeylerini incelemek için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Hazar ve Hazar 2019) ve öz-şefkat düzeylerini incelemek için de Öz-Şefkat Ölçeği (Akın, Akın ve Abacı 2007) kullanılmıştır.

##### 3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyodemografik bilgilerini almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Sosyodemografik form on bir sorudan oluşmaktadır. Sosyodemografik formda bulunan sorular katılımcıların; yaş ve cinsiyetinin yanı sıra; öğrenim durumları, kaçınıcı sınıfta oldukları, akademik başarı düzeyleri, kiminle yaşadıkları gibi bilgilerle üniversite yaşamlarına dair bilgilerin alınmasını hedeflerken; katılımcıların çevrim içi oyun oynayıp oynamadıkları, çevrim içi oyunlar için hangi teknolojik araçları tercih ettikleri, günlük ortalama çevrim içi oyun oynama süresi ve belirtilen oyun türlerinden ( spor, aksiyon, taktik, macera, rol yapma, simülasyon oyunları) hangisi veya hangilerinin tercih edildiği soruları ile dijital oyun oynama ile ilgili ön bilgilerin alınması amacıyla hazırlanmıştır.

##### 3.3.2. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği

Hazar, Z. ve Hazar, E. (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Form, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 295 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. 21 sorudan oluşan orijinal ölçek beşli likert tipi faktör yapısını içermektedir. Örneklemden istenen 1'den 5'e kadar olan (1= Hiç Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum) puanlama sisteminden kendisine yakın olan seçmesidir. Elde edilen veriler SPSS 21,0 paketinde ve Amos 26 kullanılarak güvenirlik ve geçerlik çalışmalarından geçmiştir. Ölçeğin uyum değerleri sırasıyla;  $\chi^2/sd$  (398/186): 2,14, RMSEA: 0,08, GFI: 0,80, AGFI: 0,76, CFI: 0,89, IFI:0,89, PGFI: 0,65 ve PNFI: 0,73 olarak tespit edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin cronbach alpha değeri, 93 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen verilere göre ölçeğin faktör yapısı doğru bulunup, ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu kabul edilebilir.

### 3.3.3. Young şema ölçeği kısa form ölçeği

Young ve arkadaşlarının (1991; 2003), erken dönem uyumsuz şemaları değerlendirmek amacıyla geliştirdikleri formu, Çakır, Karaosmanoğlu ve Soygüt'ün (2009), yaptıkları araştırmada Türk üniversite öğrencilerini örneklem olarak güvenirlik ve geçerliliklerini inceleyerek Türkçe formuna çevirmişlerdir. Orijinal formunda 205 madde ve 16 şema boyutu bulunmaktadır. Formun uzun olmasından dolayı 15 şema boyutu, 75 maddelik sorudan oluşan kısa form oluşturulmuş (Young Şema Ölçeği Kısa Form 2), onay arayıcılık, cezalandırıcılık ve karamsarlık olmak üzere 3 boyut eklenerek 90 maddelik form haliyle belirlenmiştir. (Soygüt ve arkadaşları, 2009). Çalışmada yaşları 17-35 arasında değişen 1071 katılımcı bulunmaktadır. Araştırmaları sonucunda elde ettikleri bulgulara göre 14 faktör yapısı görüldüğü ancak 15. Faktör yapısının altına yüklenen 27. ve 45. Maddelerin bulunduğu ve İç içe geçme/Gelişmemiş benlik faktörünün tekrarı olduğu sebebiyle farklı bir boyut olarak kabul edilmemiştir. Sonucunda, ölçek dışı kalmışlardır. 5 maddenin (5,36,61,85,87) herhangi bir faktöre dâhil edilemediği belirlenmiştir. 2 madde (46 ve 67) madde-toplam korelasyonlarının ,30'un altında olması ve yapıyla uyumlu olmaması sebebiyle ilgili faktörden çıkarılmıştır. Diğer faktörlerin ise dağılımları şu şekildedir: Duygusal yoksunluk (55,19,37,73,1), Başarısızlık (6,60,78,24,42,33), Karamsarlık (35,17,8,26,80), Sosyal izolasyon/Yabancılaşma (58,4,76,3,57,75,40), Duyguları bastırma (30,84,12,66,48), Onay arayıcılık (88,52,70,56,34,16), İç içe geçme/Bağımlılık (63,81,9,79,7,64,10,25,82), Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim (68,69,15,50,32,51,22), Kendini Feda (83,47,29,65,11), Terk Edilme (2,20,38,28,74),

Cezalandırılma (54,72,18,53,49,89), Kusurluluk (90,41,23,43,59,77), Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık (62,71,44,21,39), Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik (13,31,14). Ölçekte likert tipi kendini değerlendirme şeklinde olup 1 (tamamıyla yanlış)- 6 (tamamıyla doğru) şeklinde puan aralığı bulunmaktadır. Test- tekrar test güvenilirliği şema boyutlarında  $r=0,66-0,82$  ( $p<0,01$ ), şema alanlarında  $r=0,66-0,83$  ( $p<0,01$ ) arasında değişmektedir. İç tutarlılık katsayısı şema boyutları alanında  $\alpha=0,53- 0,81$ , alt ölçekleri için ise  $\alpha=0,63- 0,80$  arasında değişmektedir. Toplam veriler göz önüne alınarak elde edilen iç tutarlılık katsayısı, şema alanları için  $\alpha=0,81$  olarak belirlenmiştir.

#### **3.3.4. Öz-Şefkat ölçeği**

Kristin Neff tarafından geliştirilen Öz şefkat Ölçeği, 26 maddeden ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçeklerin; paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, öz sevecenlik, öz yargılama, farkındalık ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçek, 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir ve derecelendirme; Nerdeyse hiçbir zaman (1), Nadiren, Ara sıra, Çoğu zaman, Neredeyse her zaman (5) şeklindedir. Öz Şefkat Ölçeği yüksek seviyede testi, yeniden test güvenilirliği sağlamıştır. Ölçeğin geneli için 0.93 olan güvenilirlik oranı, alt ölçeklerden öz sevecenlik için 0.85, öz yargılama için 0.88, paylaşımların bilincinde olma için 0.88, izolasyon için 0.80, farkındalık için 0.85 ve aşırı özdeşleşme için 0.88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b). Ülkemizde Akın, Akın ve Abacı (2007), tarafından ölçeğin tamamı için, özgün ve Türkçe formları arasındaki güvenilirlik korelasyonu 0.94 saptanmıştır. Alt ölçeklerdeyse; öz-sevecenlik için 0.94, izolasyon için 0.89, farkındalık için 0.92 öz-yargılama için 0.94, paylaşımların bilincinde olma için 0.87, ve aşırı özdeşleşme için 0.94 olarak bulunmuştur.

#### **3.4.Verilerin Toplanması**

Etik kurul onayı İstanbul Gelişim Üniversitesi etik kurulundan alınmış, ardından verilerin toplanmasına başlanmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçekler, Onam Formu ve Sosyodemografik Bilgi Formu internette çevrim içi form olarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırmanın duyurulması ve gerekli bağlantı adresinin paylaşımından sonra katılım şartlarına uyan gönüllü katılımcıların sırasıyla Onam Formu'nu kabul etmeleri, Sosyodemografik Bilgi Formu, Dijital oyun bağımlılığı ölçeği, Erken dönem

uyumsuz şemalar ve Öz-Şefkat ölçeği doldurulmuştur. Verilerin toplanması 28.06.2022 tarihinde başlayıp, 20.08.2022 tarihinde sonlandırılmıştır.

### **3.5.Verilerin Analizi**

Veri analizine başlamadan toplanan veriler uygun formata getirilip SPSS 25 programına aktarılmıştır. Sonraki aşama olan normal dağılım varsayımı değerlendirilmeye alınmıştır. Bu varsayımı değerlendirmek için basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır ve bu iki katsayının  $-2 +2$  değer aralığı içinde olması normal dağılım varsayımının gerçekleştiğini belirtmektedir (HahsVaughn & Lomax, 2020). Bu değerlendirmeden sonra parametrik testlerin kullanılarak analizlere devam edilmiştir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Parametrik test grubunda olan ve değişkenler arası ilişkiyi test eden Pearson korelasyon analizi, gruplar arası anlamlı farkı saptamak için Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Yordayıcılık analizi için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı için değer aralığı; 0.000\*-0.300 arası zayıf, 0.301-0.700 arası orta, 0.701-1.000 arası yüksek derecede ilişki olarak tanımlanmaktadır. Tüm çalışma kapsamında referans alınan güven aralığı %95, p değeri 0.05'tir.

**Tablo 2.** Young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği, öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri

	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
Duygusal Yoksunluk	0,677	-0,017
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0,344	-0,717
Kusurluluk	0,635	-0,164
Duyguları Bastırma	0,355	-0,453
İç İç Geçme/Bağımlılık	0,447	-0,624
Terk Edilme	0,894	0,084
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0,230	-0,587
Başarısızlık	0,661	-0,150
Karamsarlık	0,427	-0,307
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0,018	-0,631
Kendini Feda	0,265	-0,713
Cezalandırılma	-0,059	-0,374
Yüksek Standartlar	0,336	-0,695
Onay Arayıcılık	0,163	-0,348
<b>Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği</b>	0,794	0,256
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	0,926	0,479
Çatışma/Yoksunluk ve Arayış	0,836	0,307
Duygu Değişimi ve Dalma	0,223	-0,844
<b>Öz Şefkat Ölçeği</b>	-0,125	0,908
Öz Sevecenlik	-0,293	-0,117
Öz Yargılama	-0,057	-0,364
Paylaşımların Bilincinde Olma	-0,321	-0,089
İzolasyon	0,174	-0,567
Bilinçlilik	-0,448	-0,251
Aşırı Özdeşleşme	0,041	-0,558

## 4.1. Demografik Özellikler

**Tablo 3.** Katılımcıların demografik özellikleri

		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyetiniz</b>	Kadın	128	56.6
	Erkek	98	43.4
	Toplam	226	100.0
<b>Kiminle Yaşıyorsunuz</b>	Yalnız	23	10.2
	Ailemle	151	66.8
	Öğrenci evinde arkadaşım	28	12.4
	Öğrenci yurdunda	24	10.6
	Toplam	226	100.0
<b>Size Göre Gelir Düzeyiniz</b>	Düşük	76	33.6
	Orta	130	57.5
	Yüksek	20	8.8
	Toplam	226	100.0
<b>Akademik Başarı Düzeyiniz</b>	Çok iyi	16	7.1
	İyi	100	44.2
	Orta	93	41.2
	Kötü	17	7.5
	Toplam	226	100.0
<b>Dijital Oyun Oynuyor musunuz?</b>	Evet	145	64.2
	Hayır	81	35.8
	Toplam	226	100.0
<b>Çevrimiçi Oyun İçin Kullandığınız Teknolojik Alet</b>	Cep telefonu	9	39.8
	Bilgisayar	10	4.4
	Oyun konsolu	1	0.4
	Bilgisayar, Cep telefonu	18	8.0
	Cep telefonu, Tablet	6	2.7
	Bilgisayar, Cep telefonu, Oyun konsolu	4	1.8
	Bilgisayar, Cep telefonu, Tablet	3	1.3
	Bilgisayar, Cep telefonu, Tablet, Oyun konsolu	6	2.7
	Cep telefonu, Oyun konsolu	6	2.7
	Bilgisayar, Oyun konsolu	1	0.4
	Toplam	145	64.2
Missing System	81	35.8	
Toplam	226	100.0	
<b>Günlük Ortalama Çevrimiçi Oyun Oynama Süreniz</b>	30 dakikadan az	44	19.5
	30-60 dakika arası	46	20.4
	60-90 dakika arası	25	11.1
	90-120 dakika arası	16	7.1
	2-4 saat arası	13	5.8
	Toplam	144	63.7
	Missing System	82	36.3
Toplam	226	100.0	
<b>Rol yapma oyunları</b>	Hayır	139	95.9
	Evet	6	4.1
	Toplam	145	100.0
<b>Simülasyon Oyunları</b>	Hayır	123	84.8
	Evet	22	15.2
	Toplam	145	100.0
<b>Macera Oyunları</b>	Hayır	109	75.2
	Evet	36	24.8
	Toplam	145	100.0
<b>Spor Oyunları</b>	Hayır	100	69.0
	Evet	45	31.0
	Toplam	145	100.0
<b>Aksiyon Oyunları</b>	Hayır	75	51.7
	Evet	70	48.3
	Toplam	145	100.0
<b>Taktik Oyunları</b>	Hayır	83	57.2
	Evet	62	42.8
	Toplam	145	100.0

Katılımcıların %56.6'sı kadın, %43.4'ü erkek, %10.2'si yalnız yaşıyor, %66.8'i ailesi ile yaşıyor, %12.4'ü öğrenci evinde arkadaşı ile yaşıyor, %10.6'sı öğrenci



yurdunda kalıyor, %33.6'sının gelir düzeyi düşük, %57.5'inin gelir düzeyi orta, %8.8'inin gelir düzeyi yüksek, %7.1'inin akademik başarısı çok iyi, %44.2'sinin akademik başarısı iyi, %41.2'sinin akademik başarısı orta, %7.5'inin akademik başarısı kötü, %64.2'si dijital oyun oynuyor, %35.8'i oynamıyor, dijital oyun oynarken %39.8'i cep telefonu kullanıyor, %4.4'ü bilgisayar kullanıyor, %0.4'ü oyun konsolu kullanıyor, %8'i bilgisayar, cep telefonu kullanıyor, %2.7'si cep telefonu, tablet kullanıyor, %1.8'i bilgisayar, cep telefonu, oyun konsolu kullanıyor, %1.3'ü bilgisayar, cep telefonu, tablet kullanıyor, %2.7'si bilgisayar, cep telefonu, tablet, oyun konsolu kullanıyor, %2.7'si cep telefonu, oyun konsolu kullanıyor, %0.4'ü bilgisayar, oyun konsolu kullanıyor, %19.5'i 30 dakikadan az, %20.4'ü 30-60 dakika arası, %11.1'i 60-90 dakika arası, %7.1'i 90-120 dakika arası, %5.8'i 2-4 saat arası günlük dijital oyun oynamaktadır, %95.9'u rol yapma oyunu oynamıyor, %4.1'i oynuyor, %84.8'i simülasyon oyunları oynamıyor, %15.2'si oynuyor, %75.2'si macera oyunları oynamıyor, %24.8'i oynuyor, %69'u spor oyunları oynamıyor, %31'i oynuyor, %51.7'si aksiyon oyunları oynamıyor, %48.3'ü oynuyor, %57.2'si taktik oyunları oynamıyor, %42.8'i oynuyor.

**Tablo 4.** Katılımcıların yaşlarına ilişkin tanımlayıcı değerler

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Yaş	226	18	27	23	3

Katılımcıların yaşlarının ortalaması ( $\bar{X}=23$ ,  $SS=3$ ), en küçük yaş 18, en büyük yaş 27'dir.

**Tablo 5.** Young Şema Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeğine Ait Tanımlayıcı Değerler

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Duygusal Yoksunluk	226	5	30	13.00	6.13
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	226	7	41	20.76	8.11
Kusurluluk	226	6	33	13.67	6.26
Duyguları Bastırma	226	5	28	13.91	5.56
İç İç Geçme/Bağımlılık	226	9	47	21.34	9.24
Terk Edilme	226	5	30	12.73	6.84
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	226	5	30	14.24	5.66
Başarısızlık	226	6	34	14.51	6.63
Karamsarlık	226	5	30	14.85	6.20
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	226	7	42	24.44	8.16
Kendini Feda	226	5	30	16.27	6.66
Cezalandırılma	226	6	34	19.49	6.32
Yüksek Standartlar	226	3	18	9.34	3.88
Onay Arayıcılık	226	6	36	19.71	6.79
<b>Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği</b>	226	21	93	43.27	16.29
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	226	11	51	21.91	9.28
Çatışma/Yoksunluk ve Arayış	226	6	26	11.61	4.61
Duygu Değişimi ve Dalma	226	4	18	9.76	3.73

Öz Duyarlılık Ölçeği	226	1	5	3.12	0.56
Öz Sevecenlik	226	1	5	3.11	0.90
Öz Yargılama	226	1	5	3.17	0.95
Paylaşımların Bilincinde Olma	226	1	5	3.15	0.94
İzolasyon	226	1	5	3.03	0.99
Bilinçlilik	226	1	5	3.21	0.97
Aşırı Özdeşleşme	226	1	5	3.06	0.97

Bulguları incelediğimizde, Duygusal Yoksunluk ortalaması ( $\bar{X}=13.00$ ,  $SS=6.13$ ), Sosyal İzolasyon Güvensizlik ortalaması ( $\bar{X}=20.76$ ,  $SS=8.11$ ), Kusurluluk ortalaması ( $\bar{X}=13.67$ ,  $SS=6.26$ ), Duyguları Bastırma ortalaması ( $\bar{X}=13.91$ ,  $SS=5.56$ ), İç içe Geçme Bağımlılık ortalaması ( $\bar{X}=21.34$ ,  $SS=9.24$ ), Terk Edilme ortalaması ( $\bar{X}=12.73$ ,  $SS=6.84$ ), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ortalaması ( $\bar{X}=14.24$ ,  $SS=5.66$ ), Başarısızlık ortalaması ( $\bar{X}=14.51$ ,  $SS=6.63$ ), Karamsarlık ortalaması ( $\bar{X}=14.85$ ,  $SS=6.20$ ), Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim ortalaması ( $\bar{X}=24.44$ ,  $SS=8.16$ ), Kendini Feda ortalaması ( $\bar{X}=16.27$ ,  $SS=6.66$ ), Cezalandırılma ortalaması ( $\bar{X}=19.49$ ,  $SS=6.32$ ), Yüksek Standartlar ortalaması ( $\bar{X}=9.34$ ,  $SS=3.88$ ), Onay Arayıcılık ortalaması ( $\bar{X}=19.71$ ,  $SS=6.79$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ortalaması ( $\bar{X}=43.27$ ,  $SS=16.29$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ortalaması ( $\bar{X}=21.91$ ,  $SS=9.28$ ), Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ortalaması ( $\bar{X}=11.61$ ,  $SS=4.61$ ), Duygu Değişimi ve Dalma ortalaması ( $\bar{X}=9.76$ ,  $SS=3.73$ ), Öz Şefkat Ölçeği ortalaması ( $\bar{X}=3.12$ ,  $SS=0.56$ ), Öz Sevecenlik ortalaması ( $\bar{X}=3.11$ ,  $SS=0.90$ ), Öz Yargılama ortalaması ( $\bar{X}=3.17$ ,  $SS=0.95$ ), Paylaşımların Bilincinde Olma ortalaması ( $\bar{X}=3.15$ ,  $SS=0.94$ ), İzolasyon ortalaması ( $\bar{X}=3.03$ ,  $SS=0.99$ ), Bilinçlilik ortalaması ( $\bar{X}=3.21$ ,  $SS=0.97$ ), Aşırı Özdeşleşme ortalaması ( $\bar{X}=3.06$ ,  $SS=0.97$ ) olduğu görülmektedir.

#### 4.2. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

**Tablo 6.** Young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği arasındaki ilişki

	Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	Aşırı Odaklanma ve Erteleme	Çatışma-Yoksunluk ve Arayış	Duygu Değişimi ve Dalma
Duygusal Yoksunluk	.156*	.158*	.137*	0.120
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	.280**	.255**	.216**	.319**
Kusurluluk	.187**	.196**	.174**	0.114
Duyguları Bastırma	.182**	.174**	.131*	.200**
İç İçe Geçme/Bağımlılık	.205**	.226**	.183**	0.107
Terk Edilme	0.124	.163*	0.117	-0.011
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.227**	.214**	.179**	.237**
Başarısızlık	.203**	.225**	.180**	0.104
Karamsarlık	.231**	.195**	.183**	.295**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	0.112	0.081	0.011	.274**
Kendini Feda	.202**	.192**	.159*	.211**
Cezalandırılma	.269**	.240**	.181**	.356**
Yüksek Standartlar	.148*	.133*	0.066	.232**
Onay Arayıcılık	.218**	.183**	.132*	.332**

\*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$  Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Duygusal Yoksunluk ( $r=.156, p<0.05$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Sosyal İzolasyon Güvensizlik ( $r=.280, p<0.01$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Kusurluluk ( $r=.187, p<0.01$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Duyguları Bastırma ( $r=.182, p<0.01$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile İç içe Geçme Bağımlılık ( $r=.205, p<0.01$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ( $r=.227, p<0.01$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Başarısızlık ( $r=.203, p<0.01$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Karamsarlık ( $r=.231, p<0.01$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Kendini Feda ( $r=.202, p<0.01$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Cezalandırılma ( $r=.269, p<0.01$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Yüksek Standartlar ( $r=.148, p<0.05$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Onay Arayıcılık ( $r=.218, p<0.01$ ) değişkenler incelendiğinde, zayıf düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile Duygusal Yoksunluk ( $r=.158, p<0.05$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile Sosyal İzolasyon Güvensizlik ( $r=.255, p<0.01$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile Kusurluluk ( $r=.196, p<0.01$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile Duyguları Bastırma ( $r=.174, p<0.01$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile İç içe Geçme Bağımlılık ( $r=.226, p<0.01$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile Terk Edilme ( $r=.163, p<0.05$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ( $r=.214, p<0.01$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile Başarısızlık ( $r=.225, p<0.01$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile Karamsarlık ( $r=.195, p<0.01$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile Kendini Feda ( $r=.192, p<0.01$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile Cezalandırılma ( $r=.240, p<0.01$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile Yüksek Standartlar ( $r=.133, p<0.05$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile Onay Arayıcılık ( $r=.183, p<0.01$ ) değişkenler incelendiğinde, zayıf düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ile Duygusal Yoksunluk ( $r=.137, p<0.05$ ), Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ile Sosyal İzolasyon Güvensizlik ( $r=.216, p<0.01$ ), Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ile Kusurluluk ( $r=.174, p<0.01$ ), Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ile Duyguları Bastırma ( $r=.131, p<0.05$ ), Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ile İç içe Geçme Bağımlılık ( $r=.183, p<0.01$ ), Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ( $r=.179, p<0.01$ ), Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ile Başarısızlık ( $r=.180, p<0.01$ ), Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ile Karamsarlık ( $r=.183, p<0.01$ ), Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ile Kendini Feda ( $r=.159, p<0.05$ ), Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ile Cezalandırılma ( $r=.181, p<0.01$ ),

Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ile Onay Arayıcılık ( $r=.132$ ,  $p<0.05$ ) değişkenler incelendiğinde, zayıf düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

Duygu Değişimi ve Dalma ile Sosyal İzolasyon Güvensizlik ( $r=.319$ ,  $p<0.01$ ), Duygu Değişimi ve Dalma ile Duyguları Bastırma ( $r=.200$ ,  $p<0.01$ ), Duygu Değişimi ve Dalma ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ( $r=.237$ ,  $p<0.01$ ), Duygu Değişimi ve Dalma ile Karamsarlık ( $r=.295$ ,  $p<0.01$ ), Duygu Değişimi ve Dalma ile Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim ( $r=.274$ ,  $p<0.01$ ), Duygu Değişimi ve Dalma ile Kendini Feda ( $r=.211$ ,  $p<0.01$ ), Duygu Değişimi ve Dalma ile Cezalandırılma ( $r=.356$ ,  $p<0.01$ ), Duygu Değişimi ve Dalma ile Yüksek Standartlar ( $r=.232$ ,  $p<0.01$ ), Duygu Değişimi ve Dalma ile Onay Arayıcılık ( $r=.332$ ,  $p<0.01$ ) değişkenler incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

**Tablo 7.** Young şema ölçeği, öz şefkat ölçeği arasındaki ilişki

	Öz Şefkat Ölçeği	Öz Sevecenlik	Öz Yargılama	Paylaşımların Bilincinde Olma	İzolasyon	Bilinçlilik	Aşırı Özdeşleşme
Duygusal Yoksunluk	-.336**	-0.004	-.473**	.208**	-.495**	0.031	-.417**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.424**	0.010	-.627**	.319**	-.616**	0.058	-.591**
Kusurluluk	-.434**	-0.060	-.562**	.140*	-.479**	-0.046	-.486**
Duyguları Bastırma	-.216**	0.039	-.398**	.163*	-.377**	.132*	-.295**
İç İçe Geçme/Bağımlılık	-.405**	-0.040	-.523**	0.108	-.502**	0.024	-.460**
Terk Edilme	-.277**	-0.027	-.374**	0.103	-.331**	-0.017	-.305**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.370**	0.070	-.584**	.281**	-.541**	0.088	-.571**
Başarısızlık	-.357**	-0.024	-.453**	0.072	-.464**	0.057	-.415**
Karamsarlık	-.381**	-0.019	-.498**	.227**	-.537**	0.046	-.524**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0.047	.277**	-.365**	.382**	-.361**	.295**	-.355**
Kendini Feda	-.270**	0.051	-.458**	.192**	-.423**	0.128	-.408**
Cezalandırılma	-.224**	.206**	-.559**	.322**	-.514**	.239**	-.438**
Yüksek Standartlar	-.153*	.146*	-.366**	.218**	-.306**	.132*	-.330**
Onay Arayıcılık	-.279**	.180**	-.580**	.382**	-.580**	.227**	-.563**

\*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$  Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Öz Şefkat Ölçeği ile Duygusal Yoksunluk ( $r=-.336$ ,  $p<0.01$ ), Öz Şefkat Ölçeği ile Sosyal İzolasyon Güvensizlik ( $r=-.424$ ,  $p<0.01$ ), Öz Şefkat Ölçeği ile Kusurluluk ( $r=-.434$ ,  $p<0.01$ ), Öz Şefkat Ölçeği ile Duyguları Bastırma ( $r=-.216$ ,  $p<0.01$ ), Öz Şefkat Ölçeği ile İç içe Geçme Bağımlılık ( $r=-.405$ ,  $p<0.01$ ), Öz Şefkat Ölçeği ile Terk Edilme ( $r=-.277$ ,  $p<0.01$ ), Öz Şefkat Ölçeği ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ( $r=-.370$ ,  $p<0.01$ ), Öz Şefkat Ölçeği ile Başarısızlık ( $r=-.357$ ,  $p<0.01$ ), Öz Şefkat Ölçeği ile Karamsarlık ( $r=-.381$ ,  $p<0.01$ ), Öz Şefkat Ölçeği ile Kendini Feda ( $r=-.270$ ,  $p<0.01$ ), Öz Şefkat Ölçeği ile Cezalandırılma ( $r=-.224$ ,  $p<0.01$ ), Öz Şefkat Ölçeği ile Yüksek Standartlar ( $r=-.153$ ,  $p<0.05$ ), Öz Şefkat Ölçeği ile Onay Arayıcılık ( $r=-.279$ ,

$p < 0.01$ ) değişkenler incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

Öz Sevecenlik ile Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim ( $r = .277, p < 0.01$ ), Öz Sevecenlik ile Cezalandırılma ( $r = .206, p < 0.01$ ), Öz Sevecenlik ile Yüksek Standartlar ( $r = .146, p < 0.05$ ), Öz Sevecenlik ile Onay Arayıcılık ( $r = .180, p < 0.01$ ) değişkenler incelendiğinde, zayıf düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

Öz Yargılama ile Duygusal Yoksunluk ( $r = -.473, p < 0.01$ ), Öz Yargılama ile Sosyal İzolasyon Güvensizlik ( $r = -.627, p < 0.01$ ), Öz Yargılama ile Kusurluluk ( $r = -.562, p < 0.01$ ), Öz Yargılama ile Duyguları Bastırma ( $r = -.398, p < 0.01$ ), Öz Yargılama ile İç içe Geçme Bağımlılık ( $r = -.523, p < 0.01$ ), Öz Yargılama ile Terk Edilme ( $r = -.374, p < 0.01$ ), Öz Yargılama ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ( $r = -.584, p < 0.01$ ), Öz Yargılama ile Başarısızlık ( $r = -.453, p < 0.01$ ), Öz Yargılama ile Karamsarlık ( $r = -.498, p < 0.01$ ), Öz Yargılama ile Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim ( $r = -.365, p < 0.01$ ), Öz Yargılama ile Kendini Feda ( $r = -.458, p < 0.01$ ), Öz Yargılama ile Cezalandırılma ( $r = -.559, p < 0.01$ ), Öz Yargılama ile Yüksek Standartlar ( $r = -.366, p < 0.01$ ), Öz Yargılama ile Onay Arayıcılık ( $r = -.580, p < 0.01$ ) değişkenler incelendiğinde, orta düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

Paylaşımların Bilincinde Olma ile Duygusal Yoksunluk ( $r = .208, p < 0.01$ ), Paylaşımların Bilincinde Olma ile Sosyal İzolasyon Güvensizlik ( $r = .319, p < 0.01$ ), Paylaşımların Bilincinde Olma ile Kusurluluk ( $r = .140, p < 0.05$ ), Paylaşımların Bilincinde Olma ile Duyguları Bastırma ( $r = .163, p < 0.05$ ), Paylaşımların Bilincinde Olma ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ( $r = .281, p < 0.01$ ), Paylaşımların Bilincinde Olma ile Karamsarlık ( $r = .227, p < 0.01$ ), Paylaşımların Bilincinde Olma ile Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim ( $r = .382, p < 0.01$ ), Paylaşımların Bilincinde Olma ile Kendini Feda ( $r = .192, p < 0.01$ ), Paylaşımların Bilincinde Olma ile Cezalandırılma ( $r = .322, p < 0.01$ ), Paylaşımların Bilincinde Olma ile Yüksek Standartlar ( $r = .218, p < 0.01$ ), Paylaşımların Bilincinde Olma ile Onay Arayıcılık ( $r = .382, p < 0.01$ ) değişkenler incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

İzolasyon ile Duygusal Yoksunluk ( $r = -.495, p < 0.01$ ), İzolasyon ile Sosyal İzolasyon Güvensizlik ( $r = -.616, p < 0.01$ ), İzolasyon ile Kusurluluk ( $r = -.479, p < 0.01$ ), İzolasyon ile Duyguları Bastırma ( $r = -.377, p < 0.01$ ), İzolasyon ile İç içe Geçme Bağımlılık ( $r = -.502, p < 0.01$ ), İzolasyon ile Terk Edilme ( $r = -.331, p < 0.01$ ), İzolasyon ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ( $r = -.541, p < 0.01$ ), İzolasyon ile Başarısızlık

( $r=-.464$ ,  $p<0.01$ ), İzolasyon ile Karamsarlık ( $r=-.537$ ,  $p<0.01$ ), İzolasyon ile Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim ( $r=-.361$ ,  $p<0.01$ ), İzolasyon ile Kendini Feda ( $r=-.423$ ,  $p<0.01$ ), İzolasyon ile Cezalandırılma ( $r=-.514$ ,  $p<0.01$ ), İzolasyon ile Yüksek Standartlar ( $r=-.306$ ,  $p<0.01$ ), İzolasyon ile Onay Arayıcılık ( $r=-.580$ ,  $p<0.01$ ) değişkenler incelendiğinde, orta düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

Bilinçlilik ile Duyguları Bastırma ( $r=.132$ ,  $p<0.05$ ), Bilinçlilik ile Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim ( $r=.295$ ,  $p<0.01$ ), Bilinçlilik ile Cezalandırılma ( $r=.239$ ,  $p<0.01$ ), Bilinçlilik ile Yüksek Standartlar ( $r=.132$ ,  $p<0.05$ ), Bilinçlilik ile Onay Arayıcılık ( $r=.227$ ,  $p<0.01$ ) değişkenler incelendiğinde, zayıf düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

Aşırı Özdeşleşme ile Duygusal Yoksunluk ( $r=-.417$ ,  $p<0.01$ ), Aşırı Özdeşleşme ile Sosyal İzolasyon Güvensizlik ( $r=-.591$ ,  $p<0.01$ ), Aşırı Özdeşleşme ile Kusurluluk ( $r=-.486$ ,  $p<0.01$ ), Aşırı Özdeşleşme ile Duyguları Bastırma ( $r=-.295$ ,  $p<0.01$ ), Aşırı Özdeşleşme ile İç içe Geçme Bağımlılık ( $r=-.460$ ,  $p<0.01$ ), Aşırı Özdeşleşme ile Terk Edilme ( $r=-.305$ ,  $p<0.01$ ), Aşırı Özdeşleşme ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ( $r=-.571$ ,  $p<0.01$ ), Aşırı Özdeşleşme ile Başarısızlık ( $r=-.415$ ,  $p<0.01$ ), Aşırı Özdeşleşme ile Karamsarlık ( $r=-.524$ ,  $p<0.01$ ), Aşırı Özdeşleşme ile Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim ( $r=-.355$ ,  $p<0.01$ ), Aşırı Özdeşleşme ile Kendini Feda ( $r=-.408$ ,  $p<0.01$ ), Aşırı Özdeşleşme ile Cezalandırılma ( $r=-.438$ ,  $p<0.01$ ), Aşırı Özdeşleşme ile Yüksek Standartlar ( $r=-.330$ ,  $p<0.01$ ), Aşırı Özdeşleşme ile Onay Arayıcılık ( $r=-.563$ ,  $p<0.01$ ) değişkenler incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

**Tablo 8.** Dijital oyun bağımlılığı ölçeği, öz şefkat ölçeği arasındaki ilişki

	Öz Şefkat Ölçeği	Öz Sevecenlik	Öz Yargılama	Paylaşımların Bilincinde Olma	İzolasyon	Bilinçlilik	Aşırı Özdeşleşme
<b>Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği</b>	-.240**	-0.020	-.334**	0.052	-.277**	0.029	-.277**
<b>Aşırı Odaklanma ve Erteleme</b>	-.241**	-0.028	-.309**	0.021	-.253**	0.003	-.263**
<b>Çatışma/Yoksunluk ve Arayış</b>	-.246**	-0.045	-.304**	0.012	-.253**	-0.008	-.251**
<b>Duygu Değişimi ve Dalma</b>	-.148*	0.041	-.314**	.160*	-.270**	0.129	-.246**

\*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$  Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Öz Şefkat Ölçeği ( $r=-.240$ ,  $p<0.01$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Öz Yargılama ( $r=-.334$ ,  $p<0.01$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı

Ölçeği ile İzolasyon ( $r=-.277, p<0.01$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Aşırı Özdeşleşme ( $r=-.277, p<0.01$ ) değişkenler incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile Öz Şefkat Ölçeği ( $r=-.241, p<0.01$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile Öz Yargılama ( $r=-.309, p<0.01$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile İzolasyon ( $r=-.253, p<0.01$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme ile Aşırı Özdeşleşme ( $r=-.263, p<0.01$ ) değişkenler incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ile Öz Şefkat Ölçeği ( $r=-.246, p<0.01$ ), Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ile Öz Yargılama ( $r=-.304, p<0.01$ ), Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ile İzolasyon ( $r=-.253, p<0.01$ ), Çatışma/Yoksunluk ve Arayış ile Aşırı Özdeşleşme ( $r=-.251, p<0.01$ ) değişkenler incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

Duygu Değişimi ve Dalma ile Öz Şefkat Ölçeği ( $r=-.148, p<0.05$ ), Duygu Değişimi ve Dalma ile Öz Yargılama ( $r=-.314, p<0.01$ ), Duygu Değişimi ve Dalma ile İzolasyon ( $r=-.270, p<0.01$ ), Duygu Değişimi ve Dalma ile Aşırı Özdeşleşme ( $r=-.246, p<0.01$ ) değişkenler incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

Duygu Değişimi ve Dalma ile Paylaşımların Bilincinde Olma ( $r=.160, p<0.05$ ) değişkenler incelendiğinde, zayıf düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

### 4.3. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi İle İlgili Bulgular

**Tablo 9.** Erken dönem uyum bozucu şemaların dijital oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	31.61	2.87		11.00	0.000*
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0.56	0.13	0.28	4.36	0.000*

$R=.28$   $R^2=.08$   $F=18.99$   $p=0.000^*$

\* $p<0.05$  Uygulanan testin ismi: Stepwise Yöntemi: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Kurulan regresyon modeli yöntem olarak stepwise yöntemi kullanılmıştır. Stepwise yönteminin amacı anlamlı bir yordayıcı olmayan bağımsız değişkenleri regresyon modelinden dışlamaktır. Bu sonuca göre sosyal izolasyon/güvensizlik değişkeninin dijital oyun bağımlılığı bağımlı değişkeni için anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır ( $R=.28, R^2=.08, p<0.05$ ). Kurulan regresyon modelinde ki

bağımsız değişken dijital oyun bağımlılığı puanlarındaki değişimin %8'ini açıklamaktadır. Sosyal izolasyon/güvensizlik değişkeninin etkisinin pozitif yönde olduğu bulgulara göre saptanmıştır.

**Tablo 10.** Öz şefkatin dijital oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	61.44	3.57		17.19	0.000*
Öz Yargılama	-5.72	1.08	-0.33	-5.30	0.000*

*R=.33 R<sup>2</sup>=.11 F=28.14 p=0.000\**

\**p*<0.05 Uygulanan testin ismi: Stepwise Yöntemi: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Kurulan regresyon modeli yöntem olarak stepwise yöntemi kullanılmıştır. Stepwise yönteminin amacı anlamlı bir yordayıcı olmayan bağımsız değişkenleri regresyon modelinden dışlamaktır. Bu sonuca göre öz yargılama değişkeninin dijital oyun bağımlılığı bağımlı değişkeni için anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır (*R*=.33, *R*<sup>2</sup>=.11, *p*<0.05). Kurulan regresyon modelinde ki bağımsız değişken dijital oyun bağımlılığı puanlarındaki değişimin %11'ini açıklamaktadır. Öz yargılama değişkeninin etkisinin negatif yönde olduğu bulgulara göre saptanmıştır.

**Tablo 11.** Cinsiyet değişkenine göre young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği, öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanların kıyaslanması

		<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Duygusal Yoksunluk	Kadın	128	12.51	6.39	-1.39	224	0.165
	Erkek	98	13.65	5.74			
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Kadın	128	20.20	8.63	-1.23	221.535	0.221
	Erkek	98	21.50	7.34			
Kusurluluk	Kadın	128	12.95	6.41	-2.00	224	0.047*
	Erkek	98	14.61	5.96			
Duyguları Bastırma	Kadın	128	13.04	5.71	-2.72	224	0.007*
	Erkek	98	15.04	5.18			
İç İç Geçme/Bağımlılık	Kadın	128	20.19	9.27	-2.15	224	0.032*
	Erkek	98	22.84	9.01			
Terk Edilme	Kadın	128	12.86	7.82	0.34	221.191	0.734
	Erkek	98	12.56	5.32			
Tehditler Karşısında Dayanaksızlık	Kadın	128	14.22	5.85	-0.07	224	0.941
	Erkek	98	14.28	5.43			
Başarısızlık	Kadın	128	13.53	6.47	-2.56	224	0.011*
	Erkek	98	15.79	6.65			
Karamsarlık	Kadın	128	14.95	6.75	0.28	223.403	0.776
	Erkek	98	14.71	5.44			
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özenetim	Kadın	128	24.18	8.60	-0.55	224	0.581
	Erkek	98	24.79	7.57			
Kendini Feda	Kadın	128	16.63	7.26	0.96	223.631	0.336
	Erkek	98	15.80	5.78			
Cezalandırılma	Kadın	128	18.48	6.33	-2.77	224	0.006*
	Erkek	98	20.80	6.09			
Yüksek Standartlar	Kadın	128	8.60	3.66	-3.32	224	0.001*
	Erkek	98	10.30	3.97			
Onay Arayıcılık	Kadın	128	19.56	7.25	-0.37	224	0.714
	Erkek	98	19.90	6.18			
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	128	40.50	15.01	-2.98	224	0.003*
	Erkek	98	46.90	17.24			
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	Kadın	128	20.34	8.19	-2.86	182.266	0.005*
	Erkek	98	23.95	10.22			



Çatışma/Yoksunluk ve Arayış	Kadın	128	11.02	4.38	-2.24	224	0.026*
	Erkek	98	12.39	4.81			
Duygu Değişimi ve Dalma	Kadın	128	9.14	3.66	-2.88	224	0.004*
	Erkek	98	10.56	3.69			
Öz Şefkat Ölçeği	Kadın	128	3.15	0.61	0.84	223.985	0.404
	Erkek	98	3.09	0.47			
Öz Sevecenlik	Kadın	128	3.16	0.99	1.03	223.991	0.306
	Erkek	98	3.04	0.75			
Öz Yargılama	Kadın	128	3.30	1.00	2.20	224	0.029*
	Erkek	98	3.02	0.86			
Paylaşımların Bilincinde Olma	Kadın	128	3.14	1.00	-0.22	224	0.830
	Erkek	98	3.17	0.86			
İzolasyon	Kadın	128	3.05	1.06	0.37	224	0.712
	Erkek	98	3.00	0.90			
Bilinçlilik	Kadın	128	3.21	1.07	0.00	223.866	1.000
	Erkek	98	3.21	0.84			
Aşırı Özdeşleşme	Kadın	128	3.04	1.03	-0.44	224	0.658
	Erkek	98	3.10	0.89			

\* $p < 0.05$  Uygulanan testin ismi: Bağımsız Örneklem T-Testi

Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon Güvensizlik, Terk Edilme, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Karamsarlık, Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Öz Şefkat Ölçeği, Öz Sevecenlik, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p > 0.05$ ).

Kusurluluk alt ölçeğinden ( $t(224) = -2.00$ ,  $p < 0.05$ ), Duyguları Bastırma alt ölçeğinden ( $t(224) = -2.72$ ,  $p < 0.05$ ), İç içe Geçme Bağımlılık alt ölçeğinden ( $t(224) = -2.15$ ,  $p < 0.05$ ), Başarısızlık alt ölçeğinden ( $t(224) = -2.56$ ,  $p < 0.05$ ), Cezalandırılma alt ölçeğinden ( $t(224) = -2.77$ ,  $p < 0.05$ ), Yüksek Standartlar alt ölçeğinden ( $t(224) = -3.32$ ,  $p < 0.05$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden ( $t(224) = -2.98$ ,  $p < 0.05$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme alt ölçeğinden ( $t(182.266) = -2.86$ ,  $p < 0.05$ ), Çatışma/Yoksunluk ve Arayış alt ölçeğinden ( $t(224) = -2.24$ ,  $p < 0.05$ ), Duygu Değişimi ve Dalma alt ölçeğinden ( $t(224) = -2.88$ ,  $p < 0.05$ ) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Öz Yargılama alt ölçeğinden ( $t(224) = 2.20$ ,  $p < 0.05$ ) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların, erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 12.** Dijital oyun oynama değişkenine göre young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği, öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanların kıyaslanması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
<b>Duygusal Yoksunluk</b>	Evet	145	13.23	6.19	0.73	224	0.465
	Hayır	81	12.60	6.03			
<b>Sosyal İzolasyon/Güvensizlik</b>	Evet	145	21.86	7.89	2.75	224	0.006*
	Hayır	81	18.80	8.16			
<b>Kusurluluk</b>	Evet	145	13.99	6.04	1.02	224	0.308
	Hayır	81	13.10	6.64			
<b>Duyguları Bastırma</b>	Evet	145	14.33	5.04	1.44	136.952	0.152
	Hayır	81	13.15	6.35			
<b>İç İçe Geçme/Bağımlılık</b>	Evet	145	21.89	9.02	1.21	224	0.229
	Hayır	81	20.35	9.58			
<b>Terk Edilme</b>	Evet	145	12.49	5.98	-0.65	128.664	0.518
	Hayır	81	13.16	8.17			
<b>Tehditler Karşısında Dayanıksızlık</b>	Evet	145	14.73	5.38	1.74	224	0.083
	Hayır	81	13.37	6.07			
<b>Başarısızlık</b>	Evet	145	14.77	6.35	0.80	224	0.425
	Hayır	81	14.04	7.12			
<b>Karamsarlık</b>	Evet	145	15.44	5.96	1.95	224	0.053
	Hayır	81	13.78	6.51			
<b>Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim</b>	Evet	145	25.28	7.90	2.09	224	0.038*
	Hayır	81	22.94	8.44			
<b>Kendini Fedâ</b>	Evet	145	16.66	6.18	1.13	142.214	0.262
	Hayır	81	15.57	7.42			
<b>Cezalandırılma</b>	Evet	145	20.41	5.83	2.98	224	0.003*
	Hayır	81	17.84	6.85			
<b>Yüksek Standartlar</b>	Evet	145	9.72	4.05	2.07	186.751	0.040*
	Hayır	81	8.65	3.49			
<b>Onay Arayıcılık</b>	Evet	145	20.30	6.45	1.75	224	0.081
	Hayır	81	18.65	7.29			
<b>Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği</b>	Evet	145	47.07	16.53	4.92	224	0.000*
	Hayır	81	36.48	13.48			
<b>Aşırı Odaklanma ve Erteleme</b>	Evet	145	23.74	9.60	4.11	224	0.000*
	Hayır	81	18.63	7.70			
<b>Çatışma/Yoksunluk ve Arayış</b>	Evet	145	12.54	4.83	4.52	203.586	0.000*
	Hayır	81	9.95	3.67			
<b>Duygu Değişimi ve Dalma</b>	Evet	145	10.79	3.55	6.01	224	0.000*
	Hayır	81	7.90	3.32			
<b>Öz Şefkat Ölçeği</b>	Evet	145	3.11	0.56	-0.60	224	0.548
	Hayır	81	3.15	0.55			
<b>Öz Sevecenlik</b>	Evet	145	3.18	0.79	1.36	131.043	0.176
	Hayır	81	3.00	1.05			
<b>Öz Yargılama</b>	Evet	145	3.04	0.89	-2.89	224	0.004*
	Hayır	81	3.41	1.01			
<b>Paylaşımların Bilincinde Olma</b>	Evet	145	3.23	0.88	1.74	224	0.084
	Hayır	81	3.01	1.03			
<b>İzolasyon</b>	Evet	145	2.94	0.95	-1.82	224	0.070
	Hayır	81	3.19	1.06			
<b>Bilinçlilik</b>	Evet	145	3.29	0.86	1.43	132.652	0.156
	Hayır	81	3.08	1.13			
<b>Aşırı Özdeşleşme</b>	Evet	145	2.97	0.89	-2.02	224	0.045*
	Hayır	81	3.24	1.09			

\* $p < 0.05$  Uygulanan testin ismi: Bağımsız Örneklem T-Testi

Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Duyguları Bastırma, İç içe Geçme Bağımlılık, Terk Edilme, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Başarısızlık, Karamsarlık, Kendini Fedâ, Onay Arayıcılık, Öz Şefkat Ölçeği, Öz Sevecenlik, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik alt ölçeği dijital oyun oynama

değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

Sosyal İzolasyon Güvensizlik alt ölçeğinden ( $t(224)=2.75$ ,  $p<0.05$ ), Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim alt ölçeğinden ( $t(224)=2.09$ ,  $p<0.05$ ), Cezalandırılma alt ölçeğinden ( $t(224)=2.98$ ,  $p<0.05$ ), Yüksek Standartlar alt ölçeğinden ( $t(186.751)=2.07$ ,  $p<0.05$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden ( $t(224)=4.92$ ,  $p<0.05$ ), Aşırı Odaklanma ve Erteleme alt ölçeğinden ( $t(224)=4.11$ ,  $p<0.05$ ), Çatışma/Yoksunluk ve Arayış alt ölçeğinden ( $t(203.586)=4.52$ ,  $p<0.05$ ), Duygu Değişimi ve Dalma alt ölçeğinden ( $t(224)=6.01$ ,  $p<0.05$ ) aldıkları puanlar dijital oyun oynama değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında evet diyenlerin, hayır diyenlere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Öz Yargılama alt ölçeğinden ( $t(224)=-2.89$ ,  $p<0.05$ ), Aşırı Özdeşleşme alt ölçeğinden ( $t(224)=-2.02$ ,  $p<0.05$ ) aldıkları puanlar dijital oyun oynama değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında hayır diyenlerin, evet diyenlere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 13.** Kiminle yaşadığı değişkenine göre young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği, öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanların kıyaslanması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
<b>Duygusal Yoksunluk</b>	Yalnız	23	12.43	6.36	G.Arası	113.38	3	37.79	1.01	0.391
	Ailemle	151	13.38	6.41	G.İçi	8343.62	222	37.58		
	Öğrenci evinde	28	13.07	5.38	Toplam	8457.00	225			
	arkadaşım ile									
	Öğrenci yurdunda	24	11.13	4.73						
	Toplam	226	13.00	6.13						
<b>Sosyal İzolasyon/Güvensizlik</b>	Yalnız	23	19.61	9.23	G.Arası	202.12	3	67.37	1.03	0.382
	Ailemle	151	21.19	8.41	G.İçi	14580.98	222	65.68		
	Öğrenci evinde	28	21.43	6.77	Toplam	14783.10	225			
	arkadaşım ile									
	Öğrenci yurdunda	24	18.42	6.11						
	Toplam	226	20.76	8.11						
<b>Kusurluluk</b>	Yalnız	23	14.57	8.20	G.Arası	151.44	3	50.48	1.29	0.278
	Ailemle	151	13.42	6.22	G.İçi	8666.67	222	39.04		
	Öğrenci evinde	28	15.39	5.70	Toplam	8818.11	225			
	arkadaşım ile									
	Öğrenci yurdunda	24	12.38	4.67						
	Toplam	226	13.67	6.26						
<b>Duyguları Bastırma</b>	Yalnız	23	13.30	6.38	G.Arası	155.42	3	51.81	1.69	0.170
	Ailemle	151	14.09	5.60	G.İçi	6803.63	222	30.65		

	Öğrenci evinde arkadaşısıyla	28	15.14	4.79	Toplam	6959.05	225			
	Öğrenci yurdunda	24	11.88	5.06						
	Toplam	226	13.91	5.56						
<b>İç İçe Geçme/Bağımlılık</b>	Yalnız	23	22.57	11.09	G.Arası	391.80	3	130.60	1.54	0.205
	Ailemle	151	20.98	9.14	G.İçi	18802.65	222	84.70		
	Öğrenci evinde arkadaşısıyla	28	24.14	8.91	Toplam	19194.44	225			
	Öğrenci yurdunda	24	19.13	7.88						
	Toplam	226	21.34	9.24						
<b>Terk Edilme</b>	Yalnız	23	12.17	7.13	G.Arası	300.94	3	100.31	2.18	0.091
	Ailemle	151	12.68	6.95	G.İçi	10211.59	222	46.00		
	Öğrenci evinde arkadaşısıyla	28	15.29	6.99	Toplam	10512.54	225			
	Öğrenci yurdunda	24	10.58	4.84						
	Toplam	226	12.73	6.84						
<b>Tehditler Karşısında Dayanıksızlık</b>	Yalnız	23	14.09	5.88	G.Arası	86.56	3	28.85	0.90	0.442
	Ailemle	151	14.06	5.77	G.İçi	7125.05	222	32.09		
	Öğrenci evinde arkadaşısıyla	28	15.86	5.50	Toplam	7211.62	225			
	Öğrenci yurdunda	24	13.67	4.95						
	Toplam	226	14.24	5.66						
<b>Başarısızlık</b>	Yalnız	23	15.35	7.60	G.Arası	128.36	3	42.79	0.97	0.406
	Ailemle	151	14.30	6.82	G.İçi	9762.13	222	43.97		
	Öğrenci evinde arkadaşısıyla	28	16.04	5.88	Toplam	9890.48	225			
	Öğrenci yurdunda	24	13.21	5.04						
	Toplam	226	14.51	6.63						
<b>Karamsarlık</b>	Yalnız	23	14.04	6.41	G.Arası	141.82	3	47.27	1.23	0.299
	Ailemle	151	15.15	6.07	G.İçi	8511.76	222	38.34		
	Öğrenci evinde arkadaşısıyla	28	15.61	5.82	Toplam	8653.58	225			
	Öğrenci yurdunda	24	12.83	7.13						
	Toplam	226	14.85	6.20						
<b>Ayrıcalıklılık/Vetersiz Özdenetim</b>	Yalnız	23	23.26	9.49	G.Arası	103.03	3	34.34	0.51	0.674
	Ailemle	151	24.83	8.35	G.İçi	14874.72	222	67.00		
	Öğrenci evinde arkadaşısıyla	28	23.14	6.09	Toplam	14977.75	225			
	Öğrenci yurdunda	24	24.67	7.90						
	Toplam	226	24.44	8.16						
<b>Kendini Feda</b>	Yalnız	23	15.39	7.21	G.Arası	172.60	3	57.53	1.30	0.274
	Ailemle	151	16.68	6.71	G.İçi	9797.93	222	44.13		
	Öğrenci evinde arkadaşısıyla	28	16.71	6.80	Toplam	9970.54	225			
	Öğrenci yurdunda	24	14.00	5.33						
	Toplam	226	16.27	6.66						
<b>Cezalandırılma</b>	Yalnız	23	18.52	7.13	G.Arası	54.58	3	18.19	0.45	0.716
	Ailemle	151	19.72	6.54	G.İçi	8929.88	222	40.22		
	Öğrenci evinde arkadaşısıyla	28	19.86	5.61	Toplam	8984.46	225			
	Öğrenci yurdunda	24	18.54	4.88						
	Toplam	226	19.49	6.32						
<b>Yüksek Standartlar</b>	Yalnız	23	9.39	4.46	G.Arası	30.82	3	10.27	0.68	0.566
	Ailemle	151	9.26	3.99	G.İçi	3359.62	222	15.13		

	Öğrenci evinde arkadaşım	28	10.21	3.11	Toplam	3390.44	225			
	Öğrenci yurdunda	24	8.75	3.44						
	Toplam	226	9.34	3.88						
<b>Onay Arayıcılık</b>	Yalnız	23	17.91	7.30	G.Arası	83.84	3	27.95	0.60	0.614
	Ailemle	151	19.95	7.08	G.İçi	10296.89	222	46.38		
	Öğrenci evinde arkadaşım	28	19.86	5.86	Toplam	10380.73	225			
	Öğrenci yurdunda	24	19.71	5.47						
	Toplam	226	19.71	6.79						
<b>Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği</b>	Yalnız	23	42.00	15.09	G.Arası	845.83	3	281.94	1.06	0.365
	Ailemle	151	43.23	16.85	G.İçi	58859.16	222	265.13		
	Öğrenci evinde arkadaşım	28	47.57	16.98	Toplam	59704.99	225			
	Öğrenci yurdunda	24	39.79	12.30						
	Toplam	226	43.27	16.29						
<b>Aşırı Odaklanma ve Erteleme</b>	Yalnız	23	21.48	10.02	G.Arası	292.25	3	97.42	1.13	0.336
	Ailemle	151	21.90	9.42	G.İçi	19072.80	222	85.91		
	Öğrenci evinde arkadaşım	28	24.29	9.82	Toplam	19365.05	225			
	Öğrenci yurdunda	24	19.58	6.41						
	Toplam	226	21.91	9.28						
<b>Çatışma/Yoksunluk ve Arayış</b>	Yalnız	23	11.22	3.79	G.Arası	95.29	3	31.76	1.50	0.215
	Ailemle	151	11.58	4.81	G.İçi	4690.44	222	21.13		
	Öğrenci evinde arkadaşım	28	13.07	5.00	Toplam	4785.73	225			
	Öğrenci yurdunda	24	10.46	3.15						
	Toplam	226	11.61	4.61						
<b>Duygu Değişimi ve Dalma</b>	Yalnız	23	9.30	3.04	G.Arası	10.60	3	3.53	0.25	0.860
	Ailemle	151	9.74	3.78	G.İçi	3121.01	222	14.06		
	Öğrenci evinde arkadaşım	28	10.21	3.88	Toplam	3131.62	225			
	Öğrenci yurdunda	24	9.75	4.02						
	Toplam	226	9.76	3.73						
<b>Öz Duyarlılık Ölçeği</b>	Yalnız	23	3.19	0.39	G.Arası	1.44	3	0.48	1.56	0.201
	Ailemle	151	3.09	0.62	G.İçi	68.34	222	0.31		
	Öğrenci evinde arkadaşım	28	3.06	0.26	Toplam	69.77	225			
	Öğrenci yurdunda	24	3.34	0.48						
	Toplam	226	3.12	0.56						
<b>Öz Sevecenlik</b>	Yalnız	23	3.29	0.92	G.Arası	3.98	3	1.33	1.66	0.176
	Ailemle	151	3.03	0.94	G.İçi	177.04	222	0.80		
	Öğrenci evinde arkadaşım	28	3.17	0.59	Toplam	181.03	225			
	Öğrenci yurdunda	24	3.41	0.82						
	Toplam	226	3.11	0.90						
<b>Öz Yargulama</b>	Yalnız	23	3.24	0.91	G.Arası	2.70	3	0.90	1.00	0.395
	Ailemle	151	3.19	1.01	G.İçi	200.79	222	0.90		
	Öğrenci evinde arkadaşım	28	2.90	0.62	Toplam	203.49	225			
	Öğrenci yurdunda	24	3.31	0.87						
	Toplam	226	3.17	0.95						
<b>Paylaşımların Bilincinde Olma</b>	Yalnız	23	3.07	0.87	G.Arası	1.44	3	0.48	0.54	0.654
	Ailemle	151	3.11	1.00	G.İçi	196.69	222	0.89		

	Öğrenci evinde arkadaşısıyla	28	3.28	0.80	Toplam	198.13	225			
	Öğrenci yurdunda	24	3.31	0.73						
	Toplam	226	3.15	0.94						
<b>İzolasyon</b>	Yalnız	23	3.16	0.95	G.Arası	1.25	3	0.42	0.42	0.739
	Ailemle	151	3.01	1.06	G.İçi	220.42	222	0.99		
	Öğrenci evinde arkadaşısıyla	28	2.88	0.71	Toplam	221.67	225			
	Öğrenci yurdunda	24	3.13	0.85						
	Toplam	226	3.03	0.99						
<b>Bilinçlilik</b>	Yalnız	23	3.35	0.92	G.Arası	4.89	3	1.63	1.74	0.159
	Ailemle	151	3.12	1.01	G.İçi	207.62	222	0.94		
	Öğrenci evinde arkadaşısıyla	28	3.31	0.80	Toplam	212.50	225			
	Öğrenci yurdunda	24	3.56	0.88						
	Toplam	226	3.21	0.97						
<b>Aşırı Özdeşleşme</b>	Yalnız	23	3.01	0.91	G.Arası	3.11	3	1.04	1.10	0.350
	Ailemle	151	3.08	1.04	G.İçi	209.21	222	0.94		
	Öğrenci evinde arkadaşısıyla	28	2.82	0.82	Toplam	212.32	225			
	Öğrenci yurdunda	24	3.30	0.70						
	Toplam	226	3.06	0.97						

\* $p < 0.05$  Uygulanan testin ismi: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon Güvensizlik, Kusurluluk, Duyguları Bastırma, İç içe Geçme Bağımlılık, Terk Edilme, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Başarısızlık, Karamsarlık, Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Aşırı Odaklanma ve Erteleme, Çatışma/Yoksunluk ve Arayış, Duygu Değişimi ve Dalma, Öz Şefkat Ölçeği, Öz Sevecenlik, Öz Yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği kiminle yaşadığı değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 14.** Gelir düzeyi değişkenine göre young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği, öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanların kıyaslanması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
<b>Duygusal Yoksunluk</b>	Düşük	76	13.78	6.57	G.Arası	234.80	2	117.40	3.18	0.043*
	Orta	130	12.20	5.76	G.İçi	8222.20	223	36.87		
	Yüksek	20	15.30	6.09	Toplam	8457.00	225			
	Toplam	226	13.00	6.13						
<b>Sosyal İzolasyon/Güvensizlik</b>	Düşük	76	22.24	8.58	G.Arası	345.11	2	172.56	2.67	0.072
	Orta	130	19.70	7.78	G.İçi	14437.99	223	64.74		
	Yüksek	20	22.05	7.67	Toplam	14783.10	225			
	Toplam	226	20.76	8.11						
<b>Kusurluluk</b>	Düşük	76	14.32	6.50	G.Arası	264.11	2	132.06	3.44	0.034*
	Orta	130	12.87	5.96	G.İçi	8554.00	223	38.36		
	Yüksek	20	16.40	6.51	Toplam	8818.11	225			
	Toplam	226	13.67	6.26						
<b>Duyguları Bastırma</b>	Düşük	76	13.82	5.47	G.Arası	28.71	2	14.35	0.46	0.631
	Orta	130	13.78	5.71	G.İçi	6930.34	223	31.08		
	Yüksek	20	15.05	5.03	Toplam	6959.05	225			

	Toplam	226	13.91	5.56						
<b>İç İçe Geçme/Bağımlılık</b>	Düşük	76	22.03	9.53	G.Arası	364.21	2	182.11	2.16	0.118
	Orta	130	20.42	9.09	G.İçi	18830.23	223	84.44		
	Yüksek	20	24.65	8.50	Toplam	19194.44	225			
	Toplam	226	21.34	9.24						
<b>Terk Edilme</b>	Düşük	76	11.86	5.33	G.Arası	358.60	2	179.30	3.94	0.021*
	Orta	130	12.65	7.17	G.İçi	10153.93	223	45.53		
	Yüksek	20	16.60	8.53	Toplam	10512.54	225			
	Toplam	226	12.73	6.84						
<b>Tehditler Karşısında Dayanıksızlık</b>	Düşük	76	15.45	5.47	G.Arası	212.31	2	106.15	3.38	0.036*
	Orta	130	13.42	5.79	G.İçi	6999.31	223	31.39		
	Yüksek	20	15.05	4.82	Toplam	7211.62	225			
	Toplam	226	14.24	5.66						
<b>Başarısızlık</b>	Düşük	76	15.00	7.14	G.Arası	45.90	2	22.95	0.52	0.595
	Orta	130	14.12	6.62	G.İçi	9844.58	223	44.15		
	Yüksek	20	15.15	4.39	Toplam	9890.48	225			
	Toplam	226	14.51	6.63						
<b>Karamsarlık</b>	Düşük	76	15.37	6.56	G.Arası	55.36	2	27.68	0.72	0.489
	Orta	130	14.42	6.13	G.İçi	8598.21	223	38.56		
	Yüksek	20	15.60	5.27	Toplam	8653.58	225			
	Toplam	226	14.85	6.20						
<b>Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim</b>	Düşük	76	25.76	8.02	G.Arası	299.24	2	149.62	2.27	0.105
	Orta	130	23.45	7.86	G.İçi	14678.51	223	65.82		
	Yüksek	20	25.85	9.93	Toplam	14977.75	225			
	Toplam	226	24.44	8.16						
<b>Kendini Feda</b>	Düşük	76	16.75	6.50	G.Arası	237.33	2	118.66	2.72	0.068
	Orta	130	15.56	6.43	G.İçi	9733.21	223	43.65		
	Yüksek	20	19.05	8.04	Toplam	9970.54	225			
	Toplam	226	16.27	6.66						
<b>Cezalandırılma</b>	Düşük	76	20.62	5.97	G.Arası	262.10	2	131.05	3.35	0.037*
	Orta	130	18.57	6.35	G.İçi	8722.36	223	39.11		
	Yüksek	20	21.15	6.70	Toplam	8984.46	225			
	Toplam	226	19.49	6.32						
<b>Yüksek Standartlar</b>	Düşük	76	10.01	3.93	G.Arası	58.39	2	29.19	1.95	0.144
	Orta	130	8.92	3.84	G.İçi	3332.06	223	14.94		
	Yüksek	20	9.50	3.79	Toplam	3390.44	225			
	Toplam	226	9.34	3.88						
<b>Onay Arayıcılık</b>	Düşük	76	21.30	7.07	G.Arası	357.88	2	178.94	3.98	0.020*
	Orta	130	18.64	6.57	G.İçi	10022.85	223	44.95		
	Yüksek	20	20.60	6.07	Toplam	10380.73	225			
	Toplam	226	19.71	6.79						
<b>Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği</b>	Düşük	76	44.68	17.12	G.Arası	1420.60	2	710.30	2.72	0.068
	Orta	130	41.45	14.98	G.İçi	58284.39	223	261.36		
	Yüksek	20	49.75	19.71	Toplam	59704.99	225			
	Toplam	226	43.27	16.29						
<b>Aşırı Odaklanma ve Erteleme</b>	Düşük	76	22.32	9.86	G.Arası	426.20	2	213.10	2.51	0.084
	Orta	130	21.05	8.57	G.İçi	18938.84	223	84.93		
	Yüksek	20	25.90	10.69	Toplam	19365.05	225			
	Toplam	226	21.91	9.28						
<b>Çatışma/Yoksunluk ve Arayış</b>	Düşük	76	12.03	4.81	G.Arası	126.46	2	63.23	3.03	0.050
	Orta	130	11.07	4.25	G.İçi	4659.27	223	20.89		
	Yüksek	20	13.55	5.58	Toplam	4785.73	225			
	Toplam	226	11.61	4.61						
<b>Duygu Değişimi ve Dalma</b>	Düşük	76	10.34	3.64	G.Arası	55.53	2	27.77	2.01	0.136
	Orta	130	9.33	3.59	G.İçi	3076.08	223	13.79		
	Yüksek	20	10.30	4.71	Toplam	3131.62	225			
	Toplam	226	9.76	3.73						
<b>Öz Duyarlılık Ölçeği</b>	Düşük	76	3.06	0.63	G.Arası	0.69	2	0.35	1.12	0.328
	Orta	130	3.17	0.52	G.İçi	69.08	223	0.31		
	Yüksek	20	3.04	0.51	Toplam	69.77	225			
	Toplam	226	3.12	0.56						
<b>Öz Sevecenlik</b>	Düşük	76	3.18	0.96	G.Arası	0.74	2	0.37	0.46	0.632
	Orta	130	3.06	0.88	G.İçi	180.28	223	0.81		
	Yüksek	20	3.18	0.74	Toplam	181.03	225			
	Toplam	226	3.11	0.90						
<b>Öz Yargılama</b>	Düşük	76	2.95	0.96	G.Arası	7.03	2	3.52	3.99	0.020*
	Orta	130	3.32	0.93	G.İçi	196.46	223	0.88		
	Yüksek	20	3.04	0.93	Toplam	203.49	225			
	Toplam	226	3.17	0.95						
<b>Paylaşımların Bilincinde Olma</b>	Düşük	76	3.32	0.93	G.Arası	4.05	2	2.02	2.32	0.100
	Orta	130	3.04	0.95	G.İçi	194.09	223	0.87		
	Yüksek	20	3.25	0.83	Toplam	198.13	225			

	Toplam	226	3.15	0.94						
<b>İzolasyon</b>	Düşük	76	2.82	1.05	G.Arası	6.02	2	3.01	3.11	0.046*
	Orta	130	3.16	0.97	G.İçi	215.65	223	0.97		
	Yüksek	20	2.93	0.75	Toplam	221.67	225			
	Toplam	226	3.03	0.99						
<b>Bilinçlilik</b>	Düşük	76	3.22	0.94	G.Arası	0.36	2	0.18	0.19	0.828
	Orta	130	3.23	1.01	G.İçi	212.14	223	0.95		
	Yüksek	20	3.08	0.87	Toplam	212.50	225			
	Toplam	226	3.21	0.97						
<b>Aşırı Özdeşleşme</b>	Düşük	76	2.90	0.94	G.Arası	6.67	2	3.33	3.61	0.029*
	Orta	130	3.21	1.00	G.İçi	205.65	223	0.92		
	Yüksek	20	2.75	0.79	Toplam	212.32	225			
	Toplam	226	3.06	0.97						

\* $p < 0.05$  Uygulanan testin ismi: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Sosyal İzolasyon Güvensizlik, Duyguları Bastırma, İç içe Geçme Bağımlılık, Başarısızlık, Karamsarlık, Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Yüksek Standartlar, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Aşırı Odaklanma ve Erteleme, Çatışma/Yoksunluk ve Arayış, Duygu Değişimi ve Dalma, Öz Şefkat Ölçeği, Öz Sevecenlik, Paylaşımların Bilincinde Olma, Bilinçlilik alt ölçeği gelir düzeyi değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p > 0.05$ ).

Duygusal Yoksunluk alt ölçeğinden ( $F(2,223)=3.18$ ,  $p < 0.05$ ) elde edilen ortalamaların gelir düzeyi değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ( $p > 0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, gelir düzeyi yüksek olanların aldığı puanların gelir düzeyi orta olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kusurluluk alt ölçeğinden ( $F(2,223)=3.44$ ,  $p < 0.05$ ) elde edilen ortalamaların gelir düzeyi değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ( $p > 0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, gelir düzeyi yüksek olanların aldığı puanların gelir düzeyi orta olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Terk Edilme alt ölçeğinden ( $F(2,223)=3.94$ ,  $p < 0.05$ ) elde edilen ortalamaların gelir düzeyi değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır ( $p < 0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre,



gelir düzeyi yüksek olanların aldığı puanların gelir düzeyi düşük ve orta olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeğinden ( $F(2.223)=3.38, p<0.05$ ) elde edilen ortalamaların gelir düzeyi değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ( $p>0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, gelir düzeyi düşük olanların aldığı puanların gelir düzeyi orta olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Cezalandırılma alt ölçeğinden ( $F(2.223)=3.35, p<0.05$ ) elde edilen ortalamaların gelir düzeyi değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ( $p>0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, gelir düzeyi düşük ve yüksek olanların aldığı puanların gelir düzeyi orta olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Onay Arayıcılık alt ölçeğinden ( $F(2.223)=3.98, p<0.05$ ) elde edilen ortalamaların gelir düzeyi değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ( $p>0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, gelir düzeyi düşük olanların aldığı puanların gelir düzeyi orta olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öz Yargılama alt ölçeğinden ( $F(2.223)=3.99, p<0.05$ ) elde edilen ortalamaların gelir düzeyi değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ( $p>0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, gelir düzeyi orta olanların aldığı puanların gelir düzeyi düşük olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İzolasyon alt ölçeğinden ( $F(2.223)=3.11, p<0.05$ ) elde edilen ortalamaların gelir düzeyi değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ( $p>0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında

yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, gelir düzeyi orta olanların aldığı puanların gelir düzeyi düşük olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aşırı Özdeşleşme alt ölçeğinden ( $F(2.223)=3.61$ ,  $p<0.05$ ) elde edilen ortalamaların gelir düzeyi değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ( $p>0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, gelir düzeyi orta olanların aldığı puanların gelir düzeyi düşük ve yüksek olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 15.** Akademik başarı değişkenine göre young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği, öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanların kıyaslanması

			$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
<b>Duygusal Yoksunluk</b>	Çok iyi	16	14.31	6.06	G.Arası	59.08	3	19.69	0.52	0.669
	İyi	100	12.66	6.38	G.İçi	8397.92	222	37.83		
	Orta	93	13.30	5.79	Toplam	8457.00	225			
	Kötü	17	12.18	6.76						
	Toplam	226	13.00	6.13						
<b>Sosyal İzolasyon/Güvensizlik</b>	Çok iyi	16	20.56	7.65	G.Arası	26.75	3	8.92	0.13	0.940
	İyi	100	20.55	8.39	G.İçi	14756.34	222	66.47		
	Orta	93	20.82	7.70	Toplam	14783.10	225			
	Kötü	17	21.88	9.56						
	Toplam	226	20.76	8.11						
<b>Kusurluluk</b>	Çok iyi	16	15.56	7.80	G.Arası	157.81	3	52.60	1.35	0.260
	İyi	100	12.91	6.23	G.İçi	8660.30	222	39.01		
	Orta	93	13.88	5.82	Toplam	8818.11	225			
	Kötü	17	15.18	7.06						
	Toplam	226	13.67	6.26						
<b>Duyguları Bastırma</b>	Çok iyi	16	14.44	6.83	G.Arası	9.18	3	3.06	0.10	0.961
	İyi	100	14.00	5.80	G.İçi	6949.87	222	31.31		
	Orta	93	13.78	5.02	Toplam	6959.05	225			
	Kötü	17	13.53	6.15						
	Toplam	226	13.91	5.56						
<b>İç İçe Geçme/Bağımlılık</b>	Çok iyi	16	23.94	9.79	G.Arası	217.98	3	72.66	0.85	0.468
	İyi	100	20.59	9.46	G.İçi	18976.46	222	85.48		
	Orta	93	21.37	8.71	Toplam	19194.44	225			
	Kötü	17	23.12	10.32						
	Toplam	226	21.34	9.24						
<b>Terk Edilme</b>	Çok iyi	16	17.25	9.11	G.Arası	524.29	3	174.76	3.88	0.010*
	İyi	100	12.34	7.02	G.İçi	9988.25	222	44.99		
	Orta	93	11.89	5.57	Toplam	10512.54	225			
	Kötü	17	15.35	7.93						
	Toplam	226	12.73	6.84						
<b>Tehditler Karşısında Dayanısızlık</b>	Çok iyi	16	15.69	6.00	G.Arası	51.96	3	17.32	0.54	0.657
	İyi	100	14.02	5.86	G.İçi	7159.65	222	32.25		
	Orta	93	14.09	5.00	Toplam	7211.62	225			
	Kötü	17	15.06	7.58						
	Toplam	226	14.24	5.66						
<b>Başarısızlık</b>	Çok iyi	16	16.56	7.82	G.Arası	123.52	3	41.17	0.94	0.424
	İyi	100	13.85	6.75	G.İçi	9766.96	222	44.00		
	Orta	93	14.74	6.10	Toplam	9890.48	225			
	Kötü	17	15.18	7.56						
	Toplam	226	14.51	6.63						
<b>Karamsarlık</b>	Çok iyi	16	15.63	6.56	G.Arası	27.59	3	9.20	0.24	0.871
	İyi	100	15.00	6.35	G.İçi	8625.99	222	38.86		
	Orta	93	14.47	5.92	Toplam	8653.58	225			
	Kötü	17	15.24	6.87						
	Toplam	226	14.85	6.20						
<b>Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim</b>	Çok iyi	16	22.25	8.35	G.Arası	271.06	3	90.35	1.36	0.255
	İyi	100	25.26	8.67	G.İçi	14706.69	222	66.25		

	Orta	93	24.44	7.22	Toplam	14977.75	225			
	Kötü	17	21.71	9.45						
	Toplam	226	24.44	8.16						
<b>Kendini Fedâ</b>	Çok iyi	16	18.56	7.40	G.Arası	151.09	3	50.36	1.14	0.334
	İyi	100	16.35	6.85	G.İçi	9819.45	222	44.23		
	Orta	93	15.58	5.85	Toplam	9970.54	225			
	Kötü	17	17.41	8.65						
	Toplam	226	16.27	6.66						
<b>Cezalandırılma</b>	Çok iyi	16	19.38	7.49	G.Arası	34.31	3	11.44	0.28	0.837
	İyi	100	19.79	6.50	G.İçi	8950.15	222	40.32		
	Orta	93	19.40	5.33	Toplam	8984.46	225			
	Kötü	17	18.29	9.05						
	Toplam	226	19.49	6.32						
<b>Yüksek Standartlar</b>	Çok iyi	16	9.31	3.05	G.Arası	33.75	3	11.25	0.74	0.527
	İyi	100	9.74	3.98	G.İçi	3356.69	222	15.12		
	Orta	93	8.90	3.73	Toplam	3390.44	225			
	Kötü	17	9.35	4.81						
	Toplam	226	9.34	3.88						
<b>Onay Arayıcılık</b>	Çok iyi	16	19.75	6.87	G.Arası	12.58	3	4.19	0.09	0.966
	İyi	100	19.94	6.97	G.İçi	10368.14	222	46.70		
	Orta	93	19.55	6.16	Toplam	10380.73	225			
	Kötü	17	19.18	9.21						
	Toplam	226	19.71	6.79						
<b>Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği</b>	Çok iyi	16	36.50	10.97	G.Arası	1342.49	3	447.50	1.70	0.167
	İyi	100	42.16	14.53	G.İçi	58362.50	222	262.89		
	Orta	93	45.00	16.56	Toplam	59704.99	225			
	Kötü	17	46.76	25.55						
	Toplam	226	43.27	16.29						
<b>Aşırı Odaklanma ve Erteleme</b>	Çok iyi	16	19.25	7.08	G.Arası	307.42	3	102.47	1.19	0.313
	İyi	100	21.21	8.37	G.İçi	19057.63	222	85.85		
	Orta	93	22.70	9.37	Toplam	19365.05	225			
	Kötü	17	24.18	14.34						
	Toplam	226	21.91	9.28						
<b>Çatışma/Yoksunluk ve Arayış</b>	Çok iyi	16	9.88	2.83	G.Arası	147.58	3	49.19	2.35	0.073
	İyi	100	11.04	4.07	G.İçi	4638.15	222	20.89		
	Orta	93	12.43	4.68	Toplam	4785.73	225			
	Kötü	17	12.12	7.34						
	Toplam	226	11.61	4.61						
<b>Duygu Değişimi ve Dalma</b>	Çok iyi	16	7.38	2.70	G.Arası	102.99	3	34.33	2.52	0.059
	İyi	100	9.91	3.79	G.İçi	3028.63	222	13.64		
	Orta	93	9.87	3.55	Toplam	3131.62	225			
	Kötü	17	10.47	4.62						
	Toplam	226	9.76	3.73						
<b>Öz Duyarlılık Ölçeği</b>	Çok iyi	16	3.19	0.47	G.Arası	2.72	3	0.91	3.00	0.031*
	İyi	100	3.18	0.54	G.İçi	67.06	222	0.30		
	Orta	93	3.12	0.55	Toplam	69.77	225			
	Kötü	17	2.75	0.62						
	Toplam	226	3.12	0.56						
<b>Öz Sevecenlik</b>	Çok iyi	16	3.13	0.91	G.Arası	5.05	3	1.68	2.12	0.098
	İyi	100	3.23	0.85	G.İçi	175.97	222	0.79		
	Orta	93	3.06	0.92	Toplam	181.03	225			
	Kötü	17	2.67	0.95						
	Toplam	226	3.11	0.90						
<b>Öz Yargılama</b>	Çok iyi	16	3.15	0.90	G.Arası	2.02	3	0.67	0.74	0.528
	İyi	100	3.21	0.97	G.İçi	201.47	222	0.91		
	Orta	93	3.20	0.93	Toplam	203.49	225			
	Kötü	17	2.85	0.99						
	Toplam	226	3.17	0.95						
<b>Paylaşımların Bilincinde Olma</b>	Çok iyi	16	3.23	0.85	G.Arası	3.30	3	1.10	1.25	0.292
	İyi	100	3.27	0.93	G.İçi	194.84	222	0.88		
	Orta	93	3.01	0.94	Toplam	198.13	225			
	Kötü	17	3.15	1.08						
	Toplam	226	3.15	0.94						
<b>İzolasyon</b>	Çok iyi	16	3.08	1.02	G.Arası	5.00	3	1.67	1.71	0.166
	İyi	100	2.98	0.94	G.İçi	216.66	222	0.98		
	Orta	93	3.15	1.03	Toplam	221.67	225			
	Kötü	17	2.59	1.02						
	Toplam	226	3.03	0.99						
<b>Bilinçlilik</b>	Çok iyi	16	3.25	1.01	G.Arası	8.37	3	2.79	3.04	0.030*
	İyi	100	3.36	0.98	G.İçi	204.13	222	0.92		
	Orta	93	3.15	0.94	Toplam	212.50	225			
	Kötü	17	2.63	0.89						

	Toplam	226	3.21	0.97						
Aşırı Özdeşleşme	Çok iyi	16	3.31	0.88	G.Arası	4.94	3	1.65	1.76	0.155
	İyi	100	3.02	0.94	G.İçi	207.38	222	0.93		
	Orta	93	3.15	1.01	Toplam	212.32	225			
	Kötü	17	2.63	0.98						
	Toplam	226	3.06	0.97						

\* $p < 0.05$  Uygulanan testin ismi: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon Güvensizlik, Kusurluluk, Duyguları Bastırma, İç içe Geçme Bağımlılık, Tehditler Karşısında Dayanaksızlık, Başarısızlık, Karamsarlık, Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Aşırı Odaklanma ve Erteleme, Çatışma/Yoksunluk ve Arayış, Duygu Değişimi ve Dalma, Öz Sevecenlik, Öz Yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği akademik başarı değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p > 0.05$ ).

Terk Edilme alt ölçeğinden ( $F(3.222)=3.88$ ,  $p < 0.05$ ) elde edilen ortalamaların akademik başarı değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ( $p > 0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, akademik başarısı çok iyi olanların aldığı puanların iyi ve orta olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öz Şefkat Ölçeğinden ( $F(3.222)=3.00$ ,  $p < 0.05$ ) elde edilen ortalamaların akademik başarı değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ( $p > 0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, akademik başarısı iyi olanların aldığı puanların kötü olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bilinçlilik alt ölçeğinden ( $F(3.222)=3.04$ ,  $p < 0.05$ ) elde edilen ortalamaların akademik başarı değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ( $p > 0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, akademik başarısı iyi olanların aldığı puanların kötü olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 16.** Günlük ortalama dijital oyun oynama süresi değişkenine göre young şema ölçeği, dijital oyun bağımlılığı ölçeği, öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanların kıyaslanması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
<b>Duygusal Yoksunluk</b>	30 dakikadan az	44	13.18	6.35	G.Arası	81.08	4	20.27	0.52	0.720
	30-60 dakika arası	47	13.64	6.11	G.İçi	5442.41	140	38.87		
	60-90 dakika arası	25	11.96	5.31	Toplam	5523.49	144			
	90-120 dakika arası	16	12.88	6.06						
	2-4 saat arası	13	14.77	7.97						
	Toplam	145	13.23	6.19						
<b>Sosyal İzolasyon/Güvensizlik</b>	30 dakikadan az	44	21.41	7.52	G.Arası	274.15	4	68.54	1.10	0.357
	30-60 dakika arası	47	22.74	7.37	G.İçi	8691.81	140	62.08		
	60-90 dakika arası	25	20.52	8.81	Toplam	8965.96	144			
	90-120 dakika arası	16	20.00	8.56						
	2-4 saat arası	13	25.00	8.15						
	Toplam	145	21.86	7.89						
<b>Kusurluluk</b>	30 dakikadan az	44	13.45	6.07	G.Arası	104.33	4	26.08	0.71	0.586
	30-60 dakika arası	47	13.36	6.00	G.İçi	5143.65	140	36.74		
	60-90 dakika arası	25	15.12	6.35	Toplam	5247.97	144			
	90-120 dakika arası	16	14.06	6.52						
	2-4 saat arası	13	15.77	4.99						
	Toplam	145	13.99	6.04						
<b>Duyguları Bastırma</b>	30 dakikadan az	44	14.39	5.07	G.Arası	57.83	4	14.46	0.56	0.691
	30-60 dakika arası	47	14.32	4.69	G.İçi	3606.28	140	25.76		
	60-90 dakika arası	25	13.96	5.93	Toplam	3664.11	144			
	90-120 dakika arası	16	13.38	4.65						
	2-4 saat arası	13	16.08	5.19						
	Toplam	145	14.33	5.04						
<b>İç İçe Geçme/Bağımlılık</b>	30 dakikadan az	44	21.27	9.31	G.Arası	219.89	4	54.97	0.67	0.615
	30-60 dakika arası	47	21.04	8.94	G.İçi	11508.35	140	82.20		

	60-90 dakika arası	25	24.04	10.20	Toplam	11728.23	144			
	90-120 dakika arası	16	21.19	7.35						
	2-4 saat arası	13	23.77	8.12						
	<b>Toplam</b>	<b>145</b>	<b>21.89</b>	<b>9.02</b>						
<b>Terk Edilme</b>	30 dakikadan az	44	12.73	6.90	G.Arası	44.73	4	11.18	0.31	0.873
	30-60 dakika arası	47	12.15	5.70	G.İçi	5105.51	140	36.47		
	60-90 dakika arası	25	12.92	6.21	Toplam	5150.23	144			
	90-120 dakika arası	16	11.38	3.93						
	2-4 saat arası	13	13.46	5.84						
	<b>Toplam</b>	<b>145</b>	<b>12.49</b>	<b>5.98</b>						
<b>Tehditler Karşısında Dayanıksızlık</b>	30 dakikadan az	44	14.34	5.34	G.Arası	70.47	4	17.62	0.60	0.662
	30-60 dakika arası	47	15.28	5.54	G.İçi	4100.04	140	29.29		
	60-90 dakika arası	25	14.20	5.77	Toplam	4170.51	144			
	90-120 dakika arası	16	13.81	4.65						
	2-4 saat arası	13	16.23	5.29						
	<b>Toplam</b>	<b>145</b>	<b>14.73</b>	<b>5.38</b>						
<b>Başarısızlık</b>	30 dakikadan az	44	14.91	6.75	G.Arası	74.36	4	18.59	0.45	0.769
	30-60 dakika arası	47	13.81	6.34	G.İçi	5729.13	140	40.92		
	60-90 dakika arası	25	15.44	6.44	Toplam	5803.49	144			
	90-120 dakika arası	16	15.38	6.08						
	2-4 saat arası	13	15.77	5.54						
	<b>Toplam</b>	<b>145</b>	<b>14.77</b>	<b>6.35</b>						
<b>Karamsarlık</b>	30 dakikadan az	44	16.14	5.93	G.Arası	76.85	4	19.21	0.53	0.711
	30-60 dakika arası	47	15.64	6.31	G.İçi	5038.90	140	35.99		
	60-90 dakika arası	25	14.88	6.19	Toplam	5115.75	144			
	90-120 dakika arası	16	13.75	5.37						
	2-4 saat arası	13	15.54	5.35						
	<b>Toplam</b>	<b>145</b>	<b>15.44</b>	<b>5.96</b>						
<b>Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim</b>	30 dakikadan az	44	26.34	7.56	G.Arası	385.20	4	96.30	1.57	0.187

	30-60 dakika arası	47	25.81	7.76	G.İçi	8612.21	140	61.52		
	60-90 dakika arası	25	25.08	8.51	Toplam	8997.41	144			
	90-120 dakika arası	16	20.81	7.06						
	2-4 saat arası	13	25.69	8.64						
	Toplam	145	25.28	7.90						
<b>Kendini Feda</b>	30 dakikadan az	44	17.30	6.48	G.Arası	173.09	4	43.27	1.14	0.342
	30-60 dakika arası	47	17.21	5.57	G.İçi	5331.35	140	38.08		
	60-90 dakika arası	25	15.04	5.99	Toplam	5504.44	144			
	90-120 dakika arası	16	14.81	6.65						
	2-4 saat arası	13	17.92	6.93						
	Toplam	145	16.66	6.18						
<b>Cezalandırılma</b>	30 dakikadan az	44	20.41	5.61	G.Arası	277.42	4	69.36	2.11	0.083
	30-60 dakika arası	47	21.53	4.94	G.İçi	4611.57	140	32.94		
	60-90 dakika arası	25	18.40	6.06	Toplam	4888.99	144			
	90-120 dakika arası	16	18.50	6.52						
	2-4 saat arası	13	22.54	7.18						
	Toplam	145	20.41	5.83						
<b>Yüksek Standartlar</b>	30 dakikadan az	44	9.80	3.82	G.Arası	24.88	4	6.22	0.37	0.827
	30-60 dakika arası	47	9.53	4.34	G.İçi	2332.53	140	16.66		
	60-90 dakika arası	25	9.84	4.36	Toplam	2357.41	144			
	90-120 dakika arası	16	9.00	4.08						
	2-4 saat arası	13	10.77	3.32						
	Toplam	145	9.72	4.05						
<b>Onay Arayıcılık</b>	30 dakikadan az	44	21.16	6.27	G.Arası	188.79	4	47.20	1.14	0.340
	30-60 dakika arası	47	20.66	6.59	G.İçi	5795.45	140	41.40		
	60-90 dakika arası	25	18.60	6.03	Toplam	5984.25	144			
	90-120 dakika arası	16	18.44	7.25						
	2-4 saat arası	13	21.62	6.12						
	Toplam	145	20.30	6.45						

<b>Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği</b>	30 dakikadan az	44	39.41	12.24	G.Arası	13441.07	4	3360.27	18.17	0.000*	
	30-60 dakika arası	47	46.02	12.96	G.İçi	25894.24	140	184.96			
	60-90 dakika arası	25	42.96	10.01	Toplam	39335.31	144				
	90-120 dakika arası	16	56.19	21.60							
	2-4 saat arası	13	73.46	13.93							
	Toplam	145	47.07	16.53							
	<hr/>										
	<b>Aşırı Odaklanma ve Erteleme</b>	30 dakikadan az	44	19.39	6.56	G.Arası	4479.76	4	1119.94	17.85	0.000*
30-60 dakika arası		47	22.64	8.04	G.İçi	8782.28	140	62.73			
60-90 dakika arası		25	22.00	6.66	Toplam	13262.04	144				
90-120 dakika arası		16	29.25	11.65							
2-4 saat arası		13	39.00	8.44							
Toplam		145	23.74	9.60							
<hr/>											
<b>Çatışma/Yoksunluk ve Arayış</b>		30 dakikadan az	44	10.64	3.82	G.Arası	895.82	4	223.95	12.73	0.000*
	30-60 dakika arası	47	12.21	3.76	G.İçi	2462.22	140	17.59			
	60-90 dakika arası	25	11.28	3.03	Toplam	3358.04	144				
	90-120 dakika arası	16	15.31	6.58							
	2-4 saat arası	13	19.15	5.11							
	Toplam	145	12.54	4.83							
	<hr/>										
	<b>Duygu Değişimi ve Dalma</b>	30 dakikadan az	44	9.39	3.36	G.Arası	400.76	4	100.19	9.90	0.000*
30-60 dakika arası		47	11.17	3.15	G.İçi	1417.03	140	10.12			
60-90 dakika arası		25	9.68	2.36	Toplam	1817.79	144				
90-120 dakika arası		16	11.63	4.36							
2-4 saat arası		13	15.31	2.14							
Toplam		145	10.79	3.55							
<hr/>											
<b>Öz Duyarlılık Ölçeği</b>		30 dakikadan az	44	3.15	0.58	G.Arası	1.69	4	0.42	1.36	0.252
	30-60 dakika arası	47	3.16	0.60	G.İçi	43.55	140	0.31			
	60-90 dakika arası	25	3.17	0.45	Toplam	45.24	144				
	90-120 dakika arası	16	2.97	0.55							
	2-4 saat arası	13	2.82	0.50							
	<hr/>										



	Toplam	145	3.11	0.56						
<b>Öz Sevecenlik</b>	30 dakikadan az	44	3.19	0.92	G.Arası	2.78	4	0.70	1.11	0.353
	30-60 dakika arası	47	3.22	0.74	G.İçi	87.47	140	0.62		
	60-90 dakika arası	25	3.32	0.58	Toplam	90.25	144			
	90-120 dakika arası	16	3.14	0.80						
	2-4 saat arası	13	2.77	0.82						
	Toplam	145	3.18	0.79						
<b>Öz Yargılama</b>	30 dakikadan az	44	3.20	0.81	G.Arası	4.16	4	1.04	1.32	0.265
	30-60 dakika arası	47	3.05	0.95	G.İçi	110.13	140	0.79		
	60-90 dakika arası	25	3.02	0.90	Toplam	114.29	144			
	90-120 dakika arası	16	3.01	0.93						
	2-4 saat arası	13	2.55	0.83						
	Toplam	145	3.04	0.89						
<b>Paylaşımların Bilincinde Olma</b>	30 dakikadan az	44	3.10	0.90	G.Arası	3.60	4	0.90	1.17	0.325
	30-60 dakika arası	47	3.35	0.89	G.İçi	107.41	140	0.77		
	60-90 dakika arası	25	3.42	0.76	Toplam	111.01	144			
	90-120 dakika arası	16	2.95	0.93						
	2-4 saat arası	13	3.23	0.90						
	Toplam	145	3.23	0.88						
<b>İzolasyon</b>	30 dakikadan az	44	3.06	1.00	G.Arası	4.58	4	1.14	1.29	0.277
	30-60 dakika arası	47	2.84	0.95	G.İçi	124.27	140	0.89		
	60-90 dakika arası	25	3.16	0.95	Toplam	128.85	144			
	90-120 dakika arası	16	2.84	0.93						
	2-4 saat arası	13	2.54	0.63						
	Toplam	145	2.94	0.95						
<b>Bilinçlilik</b>	30 dakikadan az	44	3.30	0.86	G.Arası	1.37	4	0.34	0.45	0.771
	30-60 dakika arası	47	3.40	0.81	G.İçi	106.18	140	0.76		
	60-90 dakika arası	25	3.19	0.90	Toplam	107.55	144			
	90-120 dakika arası	16	3.10	1.01						

	2-4 saat arası	13	3.26	0.88						
	Toplam	145	3.29	0.86						
<b>Aşırı Özdeşleşme</b>	30 dakikadan az	44	3.08	0.92	G.Arası	4.19	4	1.05	1.33	0.261
	30-60 dakika arası	47	3.09	0.85	G.İçi	110.09	140	0.79		
	60-90 dakika arası	25	2.89	0.95	Toplam	114.28	144			
	90-120 dakika arası	16	2.77	0.92						
	2-4 saat arası	13	2.56	0.73						
	Toplam	145	2.97	0.89						

\* $p < 0.05$  Uygulanan testin ismi: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon Güvensizlik, Kusurluluk, Duyguları Bastırma, İç içe Geçme Bağımlılık, Terk Edilme, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Başarısızlık, Karamsarlık, Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Öz Şefkat Ölçeği, Öz Sevecenlik, Öz Yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği günlük ortalama dijital oyun oynama süresi değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p > 0.05$ ).

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden ( $F(4.140)=18.17, p < 0.05$ ) elde edilen ortalamaların günlük ortalama dijital oyun oynama süresi değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır ( $p < 0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, 2-4 saat arası dijital oyun oynayanların aldığı puanların 30 dakikadan az, 30-60 dakika arası ve 60-90 dakika arası dijital oyun oynayanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aşırı Odaklanma ve Erteleme alt ölçeğinden ( $F(4.140)=17.85, p < 0.05$ ) elde edilen ortalamaların günlük ortalama dijital oyun oynama süresi değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır ( $p < 0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, 2-4 saat arası dijital oyun oynayanların aldığı puanların 30 dakikadan az, 30-60 dakika arası ve 60-90 dakika arası dijital oyun oynayanlardan daha yüksek, 90-120 dakika dijital oyun oynayanların aldığı puanların 30 dakikadan az dijital oyun oynayanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çatışma/Yoksunluk ve Arayış alt ölçeğinden ( $F(4.140)=12.73, p<0.05$ ) elde edilen ortalamaların günlük ortalama dijital oyun oynama süresi değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır( $p<0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, 2-4 saat arası dijital oyun oynayanların aldığı puanların 30 dakikadan az, 30-60 dakika arası ve 60-90 dakika arası dijital oyun oynayanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Duygu Değişimi ve Dalma alt ölçeğinden ( $F(4.140)=9.90, p<0.05$ ) elde edilen ortalamaların günlük ortalama dijital oyun oynama süresi değişkeninin farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır( $p<0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, 2-4 saat arası dijital oyun oynayanların aldığı puanların 30 dakikadan az, 30-60 dakika arası, 60-90 dakika arası ve 90-120 dakika arası dijital oyun oynayanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA

Araştırmada üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının, erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaçla yapılmış olan analiz verileri alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Araştırma kapsamında %56,6'sı kadın, %43,4'ü erkek olmak üzere 226 katılımcı dâhilinde istatistiki analiz yapılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 23 olup en küçük yaş 18 iken en büyük katılımcı yaşı ise 27'dir. Araştırmada katılımcılardan 145 kişi dijital oyun oynadığını belirtmiştir. Katılımcıların demografik formda yöneltilen kiminle yaşıyorsunuz? sorusuna verdiği cevaplar neticesinde, ailesiyle birlikte yaşayanların çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların gelir seviyesi incelendiğinde orta gelire sahip katılımcıların %57,5 ile gözle görülür bir farkla çoğunlukta olduğu gözlemlenmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun iyi (%44,2) ve orta (%41,2) akademik seviyeye sahip oldukları gözlenmektedir. Dijital oyun oynama süresinin en sık 30-60 dakika arası ve 30 dakikadan az oyun oynama süresi tespiti ile beraber en az oyun oynama süresi ise 2-4 saat arası olduğu bulgusu elde edilmiştir. Dijital oyun oynamak için sadece cep telefonunu tercih eden katılımcıların sayısı en fazla olup en az tercih edilen dijital cihaz ise tablet olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte demografik ankette son soru olarak yöneltilen oyun kategorisi sorusu kapsamında katılımcılar tarafından en fazla aksiyon oyunlarının en az ise simülasyon oyunlarının tercih edildiği gözlenmektedir.

Araştırmanın ilk problem cümlesi kapsamında dijital oyun bağımlılığı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Pearson Korelasyon analizi sonucuna göre, Dijital oyun bağımlılık ölçeği alt boyutları (Aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma/yoksunluk ve arayış ile duygusal yoksunluk, duygu değişimi ve dalma) ile sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık değişkenleri incelendiğinde, zayıf düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı alanyazında davranışsal duygusal sorunlar ve olumsuz bilişsel hatalar Ayyıldız, (2021); Bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyete Karaca vd., (2016); Öğrenme gücüğü tanılı çocuklarda anne baba tutumlarına etkisi Şen, (2022); Agresif davranışlar ile ilişkisi Balıkcı, (2018) vb. bir çok değişken ile ilişkisi ele alınmıştır ancak erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Öte

yandan Duygusal yoksunluk ve Kusurluluk şemalarından kaçınmak olarak bilinen Duygusal Kaçınma ile dijital oyun bağımlılığı ilişkisini inceleyen Bekir ve Çelik, (2020), duygusal kaçınma ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Literatürde güncel araştırmada söz konusu olan konuya benzer sayılabilecek internet bağımlılığı ile erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisi ele alındığı gözlenmiştir. Aksoy'un (2016) çalışması neticesinde internet bağımlılığı ile yetersiz özdenetim, boyun eğicilik ve kusurluluk/utanç şemaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu; kendini feda etme, yetersiz özdenetim şemalarında ise normal dağılım gösterdiğini saptamıştır. Uludağ (2022), 312 üniversite öğrencisi dâhilinde internet bağımlılığı ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmada internet bağımlılığı ile terk edilme/istikrarsızlık, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/güvensizlik, iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, onay arayıcılık, karamsarlık, duyguları baskılama, cezalandırıcılık şemaları arasında pozitif yönlü, orta derecede zayıf, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendini feda, yüksek standartlar şemaları arasında ise çok zayıf düzeyde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bu bağlamda, çalışmamızın veri analizlerinden elde edilen bulguların alanyazında bulunan araştırmaların bulgularıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmanın ikinci problem cümlesi kapsamında öz-şefkat ölçeği ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada Young şema ölçeği ile Öz-şefkat ölçeğinin Pearson Korelasyon analizinden elde edilen bulgulara göre, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık arasında negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. *Öz Sevecenlik* ile yetersiz özdenetim, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık Young şema alt boyutları arasında pozitif korelasyon olduğu tespit edilmiştir. *Öz Yargılama* ile duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık arasında negatif korelasyon olduğu tespit edilmiştir. *Paylaşımın Bilincinde Olma* ile duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık

yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık Young şema alt boyutları arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir. *İzolasyon* ile duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme bağımlılık, izolasyon ile terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık değişkenler incelendiğinde, orta düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. *Bilinçlilik* ile duyguları bastırma, ayrıcalıklılık, yetersiz özdenetim, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık değişkenler incelendiğinde, zayıf düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. Aşırı özdeşleşme ile duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon güvensizlik, aşırı özdeşleşme ile kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık değişkenler incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. alanyazın incelendiğinde araştırmamızın bulgularına benzer sonuçlar elde edildiği gözlenmiştir. Yıldız 2022 yılında 365 üniversite öğrencisi dâhilinde yaptığı araştırmada öz-şefkat ile erken dönem uyumsuz şema alanları ile altboyutları arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirtmiştir. Alanyazında yer alan önemli diğer bir araştırmada ise öz-şefkat ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, yetersiz özdenetim, karamsarlık erken dönem uyumsuz şemalarının aracı rolü olduğu belirtilmiştir (Koçak ve Çelik, 2021). Mardinyan (2022), erken dönem uyumsuz şemaların ve öz şefkat değerlerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilişkisini ele aldığı araştırmada elde edilen bulgulara paralel sonuçlar elde etmiştir. Alanyazında genel olarak öz-şefkat ile erken dönem uyumsuz şemaların birlikte incelendiği çalışmalarda, öz şefkat değişkeninin bağımsız değişken ve bağımlı değişken ile olan ilişkisi ele alınmıştır. Erişkin bireylerle yapılan bu çalışmalarda, erken dönem uyumsuz şema alanları ile ikincil travmatik stres (Güzey, 2020), yaşam doyumu (Yakın, 2015; Yakın vd., 2019), ayrılık uyumu (Fırıncı, 2019) ve yaşam kalitesi (Besharat, vd., 2015) arasındaki ilişkilerde öz-şefkatin aracı rolü olduğu gözlenmiştir.

Araştırmanın üçüncü problem cümlesi kapsamında dijital oyun bağımlılığı ile öz-şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. Dijital oyun bağımlılık ölçeği bileşenleri ile öz-şefkat ölçeği bileşenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alanyazında çalışmamızın bulgularına destekleyici nitelikte araştırmalar mevcuttur.

Öz şefkat bileşenlerinden bilinçli farkındalık ile ilgili alanyazın çalışmalarından Keskin'in 2019 yılında 604 katılımcıyla yaptığı araştırma çalışmamıza destekleyici niteliktedir. Araştırmada dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş olup pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir alanyazın araştırmasında ise Dönmez 2018 yılında 1119 katılımcı dâhilinde yaptığı çalışmada oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bilinçli farkındalık, pozitif ya da negatif tüm duygu ve düşüncelerin insan doğasının bir parçası olduğunu ve iyimser bir davranış biçimiyle o anki durumu kabullenmeyi ve baş edebilmeyi kapsar. Buna göre, bilinçli farkındalığa sahip birey zor durum ve duygularla yüzleşip baş etme yolunda önemli adım atmış olur. Bir diğer açıdan bakacak olursak bilinçli farkındalığa sahip bireyler oyun oynarken veya hemen öncesinde gelişen yoğun oyun oynama düşüncelerinin farkına daha kolay varabilmektedirler. İskender ve Akın'ın 2011 yılında 285 üniversite öğrencisi dâhilinde yaptıkları çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile benzer kriterlere sahip internet bağımlılığı ile öz nezaket arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın neticesine göre, öz şefkat bileşenlerinin zıttı olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile internet bağımlılığı arasında aynı yönlü doğrusal; öz şefkatin alt boyutları (öz nezaket, bilinçli farkındalık ve ortak insanlık) arasında ters yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın araştırma neticeleri göz önünde tutulduğunda çalışmamızda da benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Öz şefkat ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin aynı yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Dolayısıyla bireylerin öz şefkat düzeyinin azalmasının dijital oyun bağımlılığı düzeyinin artmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın dördüncü problem cümlesi kapsamında öz-şefkat ölçeği, erken dönem uyumsuz şema ölçeği ve dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşması üzerine yapılan bağımsız tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre:

Genel toplam puanlarının ortalaması olarak erkeklerin dijital oyun bağımlılığı ve erken dönem uyumsuz şema toplam puanları kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Ancak erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim, kendini feda, onay arayıcılık; öz-şefkat bileşenlerinden öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, öz-

duyarlılık, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazına bakıldığında çalışmamızın bulgularına paralel neticeler elde eden araştırmalar bulunmaktadır. Mardikyan'ın 2022'de yaptığı çalışma bulgularımızla benzerlik gösteren araştırmalardan olup çalışmada karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme ve tehditler karşısında dayanıksızlık şema altboyutları ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı belirtilmiştir. Onay arayıcılık, sosyal izolasyon/güvensizlik, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme ve tehditler ile cinsiyet arasında farklılaşma olmadığı bulgusuna ulaşmıştır (Çakırca,2020). Sağlam tarafından 2016'da yapılan bir çalışmada cinsiyet ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında bir farklılaşma olmadığı belirtilmiştir. Arslan 2019'da yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılık düzeyinin kadınlara nazaran erkeklerde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Eni 2017'de adolesanlarla yaptığı çalışmada da erkeklerin bağımlılık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu açıklamıştır. Çalışmamızda ele aldığımız diğer bir değişken olan öz-şefkat ölçeği ve bileşenleri ile cinsiyet arasında elde ettiğimiz bulgulara benzer sonuçlar alanyazında mevcuttur. Öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme bileşenleri ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilmediği belirtilmiştir (Yıldız,2022). Öz-şefkat ölçeğinin cinsiyete göre farklılaşmadığına ilişkin bulgular sunan başka araştırmalar da alanyazında mevcuttur (Yılmaz, 2009; Kıcalı, 2015; Akyol, 2011). Alanyazında genelde kadınların dijital oyun bağımlılık oranının erkeklere göre daha düşük olmasının sebebi olarak kadınlarda özdenetimin daha yüksek olması olarak gösterilebilir (Harman, 2008). Oyun türlerinin son yıllarda içerik (şiddet, savaş, popüler spor oyunları vb.) olarak daha çok erkeklere hitap edici yapıda olmaları da bu prevelansı etkiliyor olabilir. Erkeklerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin yükselmesine neden olarak düşünülen diğer bir etken ise toplu oyun oynanan alanlara ( internet kafe, oyun salonları vb.) erkeklerin erişiminin kızlara nazaran çok daha kolay olmasıdır (Çakıcı, 2018). Ayrıca TÜİK 2020 yılında yayınladığı raporda erkeklerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olmasını erkeklerde bilgisayar kullanım oranının kadınlara göre daha fazla olmasına bağlamıştır. Dolayısıyla toplumsal statü ve doğuştan gelen cinsiyet özelliklerinin yanı sıra teknolojinin doğurduğu oyun içerik zenginleştirmelerinin



dijital oyun bağımlılığında erkeklerin aleyhine etkin bir rol oynadığından söz edilebilir.

Araştırmanın beşinci problem cümlesi kapsamında öz-şefkat ölçeği, erken dönem uyumsuz şema ölçeği ve dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin dijital oyun oynama durumuna göre farklılaşması üzerine yapılan bağımsız tek yönlü varyans analizi bulgularına göre:

Duygusal yoksunluk, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, kendini feda, onay arayıcılık, öz duyarlılık ölçeği, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ile dijital oyun oynama değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Sosyal izolasyon güvensizlik, ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim, cezalandırılma, yüksek standartlar, dijital oyun bağımlılığı, aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma/yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma, öz yargılama, aşırı özdeşleşme ile dijital oyun oynama değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Genel ortalamalar karşılaştırıldığında evet diyenlerin, hayır diyenlere kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Araştırma verilerinden elde edilen bulgulara destekleyici nitelikte olan bir araştırma da Griffiths vd. (2003), dijital oyun türlerinden en az birini oynayan bireylerin, oynamayan bireylere oranla daha fazla dijital oyun bağımlılık yatkınlığı olduğu tespitini yapmışlardır. Kadınlar sıkılmamak için oyun oynama eğilimindedir, bu nedenle diğer etkinliklerine ek olarak oyun oynamayı rutinine dâhil eder ve daha az zaman ayırdıkları düşünülmektedir. Öte yandan erkek bireyler oyun oynamayı bir eğlence tarzı olarak görme ve bundan daha çok söz etme isteği içinde olurlar. Oyun içeriğindeki rekabet ve kazanç hissi, dijital oyun oynamanın temel kaynağı olabilir. Dauphin ve Heller (2010), tarafından yürütülen çalışmada, erkeklerin kadınlardan daha çok oyun oynama eğilimi noktasında cinsiyetin oyunlara dâhil olma şeklindeki farklılıklarla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Hoefl vd. (2008) yapmış oldukları fMRI çalışmasında ise bir oyun esnasında erkek katılımcıların ödül merkezi olarak bilinen beynin mezokortikolimbik bölümünün aktifleştiğini tespit etmişlerdir. Dijital oyun oynamadaki cinsiyet farklılıklarının oyuna yönelik elde edilecek ödülün veya istekten kaynaklanıyor olabileceğine ilişkin yapılan araştırmalara örnek olarak Heeter ve diğerlerinin 2009'da yaptıkları çalışma gösterilebilir. Bu araştırmada sosyalleşmenin kadınlar için baskın bir haz etkeni olabileceği; erkekler için ise oyundan elde edilen

kazanç (level atlama, gol atma, rakibi altetme vb.) elde etmenin daha önemli olduğu vurgulanmıştır. Dolayısıyla dijital oyunların kontrolsüz ve bilinçsiz kullanımı bireyin özüne karşı yargılayıcı olmasına ve probleme dayalı çözümler üretmekte güçlük yaşamasına neden olup dijital oyun bağımlılık yatkinliğini arttırdığı düşünülmektedir.

Araştırmanın altıncı problem cümlesi kapsamında öz-şefkat ölçeği, erken dönem uyumsuz şema ölçeği ve dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin yaşadıkları kişi veya yere göre farklılaşması üzerine yapılan bağımsız tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre:

Erken dönem uyumsuz şema ölçeği, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık yetersiz özenetim, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık alt ölçekleri; dijital oyun bağımlılığı ölçeği, aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma/yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma; öz şefkat ölçeği, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ile yaşanan yer/kişi değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Alanyazına bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalar ile yaşanan yer/kişi değişkeni ile ilgili sadece bir araştırmaya rastlandı; Bayar (2021), erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar ile yaşanan yer değişkeni arasında farklılaşma olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %66,8'inin ailesiyle yaşayanlardan oluşması, dijital oyun bağımlılığı ile yaşanan yer/kişi değişkeni arasında farklılaşma bulunmaması sonucunu doğurduğu düşünülmektedir. Alanyazın araştırmaları incelendiğinde de elde edilen anlamlı farklılık bulunmaması bulgumuzu destekler niteliktedir. Taechoyotin ve diğerlerinin 2020 yılında yaptıkları araştırmada bireyin ebeveynleri ile iletişimi az olması veya birlikte yaşamama durumunun dijital oyun bağımlılık düzeyi ile ilişkili olduğunu açıklamışlardır. Dolayısıyla öğrencilerin kontrol mekanizmalarının (ebeveyn) olduğu yerlerde (aile veya ebeveynlerden biri) ikamet etmesi, erken dönem uyumsuz şemalarla baş etme ve öz şefkat düzeylerini olumlu yönde etkilediği ve buna bağlı olarak uzun süre dijital cihazlarla zaman geçirmelerine, oyun oynamalarına engel olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın yedinci problem cümlesi kapsamında öz-şefkat ölçeği, erken dönem uyumsuz şema ölçeği ve dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin gelir düzeyi değişkeni üzerine yapılan bağımsız tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre:

*Erken dönem uyumsuz şema* alt ölçeklerinden duygusal yoksunluk, kusurluluk, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma, onay arayıcılık ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; sosyal izolasyon güvensizlik, duyguları bastırma, iç içe geçme bağımlılık, başarısızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim, kendini feda, yüksek standartlar alt ölçeklerle farklılaşma olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Alanyazına bakıldığında araştırmadan elde edilen bulgulara benzer sonuçlara sahip araştırmalar mevcuttur. Boysan 2012’de yapmış olduğu çalışmasında öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemalar ile gelir düzeyi değişkeni analizlerine göre genel toplam puanları istatistiki verilerine göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Dilmaç 2018’de ve Altunal 2019’da yaptıkları çalışmalarda gelir düzeyi ile uyumsuz şema alanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmadığını belirtmişlerdir. Öte yandan Uludağ 2022’de yaptığı araştırmada duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon, başarısızlık alt ölçekler ile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulgusunu elde ettiğini belirtmiştir. *Öz-şefkat* alt ölçeklerinden aşırı özdeşleşme, öz yargılama, izolasyon ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; öz duyarlılık, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik alt ölçekleri ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde elde edilen bulgularla tutarlı sonuçların bulunduğu araştırmalar mevcut olup tam tersi sonuçlar elde eden çalışmalar bulunmaktadır. Neff ve Vonk (2009), öz şefkat ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Hwang, Kim ve Yang (2016) tarafından elde edilen bulgulara göre ise öz şefkat ve gelir düzeyi arasında anlamlı fakat zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkatin kişinin özüne karşı sevecen, duyarlılık içinde olması ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde düşük gelir düzeyi ile doğrusal olarak azalabileceği söylenebilir. Gelir düzeyi değişkeninin öz şefkat düzeyi için belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir. Araştırmamızın örneklem sayısının kısıtlılığı ve katılımcıların çoğunun orta gelir düzeyine sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda öz şefkat düzeyi ile gelir durumu arasında net bir ilişki bulunmayışının bu etkenlerle ilgili olabileceği de düşünülmektedir. *Dijital oyun bağımlılığı ölçeği*, aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma/yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma alt ölçekleri ile gelir düzeyi arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı sonucuna varılmıştır. Çakır 2021 yılında ‘dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve internet, aile stilleri arasındaki ilişkisi ve de çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi’ adlı araştırmasında dijital

oyun bağımlılığı ile gelir düzeyi arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığını belirtmiştir. Kim ve Kim 2010 yılında yaptığı araştırmada çalışmamızın neticesiyle tutarlı sonuçlar elde etmişlerdir. Dijital oyun bağımlılığına benzer nitelikler taşıyan internet bağımlılığı ile gelir düzeyi arasında yapılan çalışmalarda da farklılaşma olmadığı sonucu elde edilmiştir (Balta ve Horzum, 2008; Esen, 2010; Esen ve Siyez, 2011; Koyuncu ve ark., 2012; Doğan, 2013; Ergin ve ark., 2013; Razioglu, 2021). Elde edilen neticelere karşın az sayıda olmakla birlikte alanyazında gelir düzeyi ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık tespit eden çalışmalar da mevcuttur (Şahin, 2014; Ergün ve Meriç, 2020). Gelir düzeyi ve dijital oyun bağımlılığı arasında farklılık bulunmamasının nedenleri olarak, her gelir düzeyine hitap edecek dijital cihazların taksitlendirme ile alınabilir olması; öte yandan akıllı telefonların hemen her yaşta bireyde bulunuyor olması ve de her türlü oyunu içeriyor olması; son olarak da internetin hemen her düzeyde gelire sahip aileler tarafından ulaşılabilir duruma gelmesi ile açıklanabilir.

Araştırmanın sekizinci problem cümlesi kapsamında öz-şefkat ölçeği, erken dönem uyumsuz şema ölçeği ve dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin akademik başarı değişkeni üzerine yapılan bağımsız tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre:

*Öz-şefkat* ölçeği ve bilinçlilik alt ölçeği ile akademik başarı değişkeni ile farklılaşma olduğu bulgusu saptanmıştır. *Erken dönem uyumsuz şema* alt ölçeklerinden ise yalnızca terk edilme alt ölçeği ile farklılaşma tespit edilmiştir. *Dijital oyun bağımlılığı ölçeği* ve alt ölçekleri ile akademik başarı değişkeni arasında farklılaşma olmadığı sonucuna varılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ile akademik başarı düzeyi arasında farklılaşma olup olmadığı ile ilgili alanyazına bakıldığında yalnızca bir araştırmaya rastlanmıştır Tuncer (2019). Yaptığı araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların toplam puanı ile algılanan başarı düzeyi arasında farklılaşma olduğu tespitini elde ettiğini belirtmiştir. *Öz-şefkat* ölçeği ile akademik başarı arasındaki incelemelerden elde edilen bulgu üzerine yapılan alanyazın taramasında da benzer sonuçlar içeren çalışmalara rastlanmıştır. Sağır 2017’de yaptığı araştırmada öz-şefkat ile akademik başarı değişkeni arasında farklılaşma olduğunu belirtmiştir. Akkaya da 2011’de yaptığı araştırmada akademik olarak algılanan başarının yüksek olması öz-şefkat puan ortalamalarının, akademik olarak algılanan başarısızlığın öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Dijital oyun bağımlılık ölçeği ve alt ölçekleri ile akademik başarı arasında yapılan analiz neticesinden elde edilen bulgunun katılımcıların çoğunun 30 ile 30-60 dakika arası

oyun oynayanlardan oluşması ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Elde edilen oyun oynama süresi ile akademik başarı düzeyi arasındaki ters orantılı sonuç bu perspektifi desteklemektedir. Alanyazında bulgumuzun tersinde sonuçlar mevcuttur. Aydoğdu 2018’de yaptığı çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile okul başarı algısı arasında çift yönlü doğrusal bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Öğrenci kendini başarısız olarak algıladığı için dijital oyunlara daha fazla eğilim gösteriyor olabilir ya da dijital oyunlara fazla zaman ayırdığından derslerine yeteri özeni gösteremiyor ve bu durumun akademik başarısını olumsuz etkilediği söylenebilir. Ayrıca Torun vd. 2015 yılında 444 ortaokul öğrencisi kapsamında yaptıkları araştırmada ise çevrim içi oyun bağımlılık düzeyinin algılanan okul başarı düzeyi ile ilişkisi ele alınmış olup çalışmanın sonucunda dijital oyun bağımlılığı düzeyinin artmasının okul başarısını ters doğrultuda düşürdüğü belirlenmiştir. Diğer bir alanyazın çalışmasında ise lise öğrencileri dâhilinde internet bağımlılık düzeyi ile algılanan okul başarı düzeyi arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma sonucunda internet bağımlılık düzeyi arttıkça okul başarı düzeyinin düştüğü belirlenmiştir (Döner, 2018). Alanyazın verileri ile araştırmamızın bulguları beraber ele alındığında dijital oyunlarla geçirilen zamanın artması veya kontrolsüz dijital oyun oynamanın okul/akademik başarı düzeyini olumsuz yönde etkilebileceği sonucuna varılmaktadır.

Araştırmanın dokuzuncu problem cümlesi kapsamında öz-şefkat ölçeği, erken dönem uyumsuz şema ölçeği ve dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin dijital oyun oynama süresi değişkeni üzerine yapılan bağımsız tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre:

Erken dönem uyumsuz şemalar ölçeği; Öz-şefkat ölçeği ile dijital oyun oynama süresi değişkeni kıyaslandığında farklılığın olmadığı ancak dijital oyun bağımlılığı ölçeği ile arasında farklılaşma olduğu bulgusu elde edilmiştir. Alanyazına bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat ile oyun oynama süresi arasında yapılmış bir araştırmaya rastlanmadı. Ancak dijital oyun bağımlılığı ile günlük oyun oynama süresi arasında yapılmış araştırmalar ile benzer bulgulara ulaşılmış araştırmalar alanyazında mevcuttur. Gökçearsan ve Durakoğlu 2014 yılında 146 ortaokul öğrencisi ile bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada günde 1 kere 60 dakikaya kadar oyun oynayanların, günde 1 kere 180 dakikadan fazla oyun oynayan öğrencilere göre daha düşük bağımlılık düzeyine sahip olacağı belirtilmiştir. Oyun oynama süresi ile dijital oyun bağımlılığı ile ilgili Kaya’nın 2013’te yaptığı araştırmada da benzer neticeler elde edilmiştir. Yine Ayhan ve Köseliören 2019 yılında yaptıkları araştırmada oyunda geçirilen zaman ve bağımlılık düzeyinin doğru orantıda olduğunu

belirtmişlerdir. Bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda günlük ortalama 30 dakikadan az, 30-60 dakika, 60-90 dakika ve 90-120 dakika dijital oyun oynayan katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri, 2 saatten fazla oynayan katılımcılara kıyasla daha düşük olacağı söylenebilir. Oyun oynama sürecindeki zaman kontrolü dürtüsel olarak meydana gelen buna bağlı olarak gelişen psikolojik ve fiziksel yıkıcı davranışlarla ifade edilmektedir (Mendelson ve Mello, 1986). Dolayısıyla dijital oyun bağımlılığı ile oyunda geçirilen zaman arasında anlamlı fark oluşmaması beklenmemektedir. Dolayısıyla çalışmamız diğer alanyazın araştırmalarıyla beraber ele alındığında belirleyici etmenin oyunda geçirilen süre olduğu görülmektedir. Araştırma örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin nispeten daha az ebeveyn kontrolü altında olması bireylere daha rahat oyun içeriği seçme ve kullanacakları cihazı belirleme olanağı tanınması katılımcıların oyunda geçirdikleri süreyi arttırıcı önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir.

## SONUÇ

Yapılan araştırmada %56,6'sı kadın , %43,4'ü erkek olmak üzere 226 üniversite öğrencisi kapsamında dijital oyun bağımlılığının, erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat ölçekleri ile demografik değişkenler (cinsiyet, yaşanan yer/kişi, gelir düzeyi, akademik durum, dijital oyun oynama durumu, dijital oyun oynama süresi) arasındaki farklılaşma/ilişki düzeyi incelenmiştir. Örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşması ve dijital oyun bağımlılığı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat arasındaki ilişki konusu daha önce araştırılmamış olması çalışmaya özgünlük katmaktadır. Diğer yandan Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) 2013 yılında DSM-5 el kitabında internette oyun oynama bozuklukları olarak görülen ve üzerinde daha fazla araştırma yapılması önerisi yapılan dijital oyun bağımlılığının yanı sıra erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat alanlarının araştırmaya açık olması araştırmamızın güçlü yanıdır.

Çalışmaya dâhil edilen katılımcıların verileri incelendiğinde, dijital oyun oynamak için sadece cep telefonunu tercih eden katılımcıların sayısı en fazla olup en az tercih edilen dijital cihaz ise tablet olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte demografik ankette son soru olarak yöneltilen oyun kategorisi sorusu kapsamında katılımcılar tarafından en fazla aksiyon oyunlarının en az ise simülasyon oyunlarının tercih edildiği gözlenmektedir.

Araştırma kapsamında yapılan Çoklu Regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre, erken dönem uyumsuz şema boyutlarından sosyal izolasyon/güvensizlik değişkeninin dijital oyun bağımlılığı değişkenini istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordadığı saptanmıştır. Öz-şefkat ölçeği bileşenlerinden ise öz- yargılama değişkeninin dijital oyun bağımlılığı değişkeni için anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Araştırma Pearson Korelasyon analiz sonucundan elde edilen bulguya göre, dijital oyun bağımlılık ölçeği ile sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şema alt boyutları ile anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan diğer bir Pearson Korelasyon analiz sonucuna göre ise dijital oyun bağımlılık ölçeği bileşenleri ile öz-şefkat ölçeği bileşenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşebilecekleri aile

veya arkadaş ortamından kopukluğun doğurduğu durumlar erken dönem uyumsuz şemaların aktif olmasına neden olduğu söylenebilir. Öte yandan dijital oyunlara içerik olarak bakacak olursak şiddet, savaş gibi içeriğe sahip olduğu bilinmektedir. Bireyin bu tür oyun içeriklerinde iyi performans sergilediğinde çevresinden olumlu geri dönüş alması ve buna bağlı olarak suçluluk hissi yaşamaması oyun bağımlılık düzeyini pozitif yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarla baş etme düzeyinin düşük olması bu bireylerde dijital oyun bağımlılık düzeyinin artmasına sebebiyet verebilir. Öz şefkat ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki incelemelerden elde edilen bulgu göz önünde bulundurulursa bireyin, özüne karşı sevecen olması, bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması, özüne karşı yargılayıcı olmaması sık ve aşırı dijital oyun oynama davranış düzeyinin düşük, oyun oynamayı özüne karşı yarar sağlayıcı olarak görebileceği söylenebilir. Erken dönem uyumsuz şemalar ile öz-şefkat düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık arasında negatif yönde anlamlı korelasyon bulgusu elde edilmiştir. Bireyin özüne karşı kurduğu baskıyı arttırdıkça, erken dönem uyumsuz şemalarla baş etme düzeyi de aynı orantıda azalabileceği; özüne karşı ne oranda sevecen, sabırlı olursa erken dönem uyumsuz şemalarla baş etme düzeyi de aynı orantıda artabileceği ifadesini kullanmak yanlış olmayacaktır. Birey duygu ve düşüncelerine karşı bilinçli ve tarafsız bir yaklaşım tutumu içinde olursa mantık çerçevesinde davranış sergileyebilme yetisi aynı orantıda yükseleceği söylenebilir.

Dijital oyun bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat ölçeği ile sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, kiminle yaşadığı, gelir düzeyi, dijital oyun oynama durumu, akademik başarı, dijital oyun oynama süresi) dikkate alındığında;

Dijital oyun bağımlılığı ölçeği genel toplam puan ortalaması olarak erkeklerin dijital oyun bağımlılığı ve erken dönem uyumsuz şema toplam puanları kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Öz-şefkat genel toplam puan ortalaması ile cinsiyet arasında farklılaşma olmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Dijital oyun oynama değişkeni ile duygusal yoksunluk, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, kendini feda, onay arayıcılık, öz duyarlılık, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik alt ölçeği ile dijital oyun oynama



arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı ölçeğinden, aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma/yoksunluk ve arayış duygu değişimi ve dalma alt ölçekleri ile dijital oyun oynama değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat ile kiminle yaşadığı değişkeni üzerinden ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı bulgusuna varılmıştır.

Dijital oyun bağımlılığı ölçeği, Öz şefkat ölçeği ile alt ölçekleri (öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) ile gelir düzeyi değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Duygusal yoksunluk ve kusurluluk, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma, onay arayıcılık, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt ölçeklerinden elde edilen ortalamaların gelir düzeyi değişkeninin farklılık gösterdiği bulgusu elde edilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı ölçeği, aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma/yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt ölçeği akademik başarı değişkeni üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Terk edilme, öz duyarlılık ve bilinçlilik alt ölçeğinden elde edilen ortalamaların akademik başarı arasında farklılık gösterdiği bulgusu elde edilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir Post hoc testinin varyans homojenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, akademik başarısı çok iyi ve iyi olanların aldığı puanların orta ve kötü olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı ölçeği, aşırı odaklanma ve erteleme çatışma/yoksunluk ve arayış duygu değişimi ve dalma alt ölçeklerinden elde edilen ortalamaların günlük ortalama dijital oyun oynama süresi değişkeni arasında farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır. Post hoc testinin varyans homojenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, 2-4 saat arası çevrimiçi oyun oynayanların aldığı puanların 30 dakikadan az, 30-60 dakika arası ve 60-90 dakika arası çevrimiçi oyun oynayanlardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

## ÖNERİLER

- Çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda üniversite öğrencileri ve internet ile ilgili yapılan çalışmaların yetersiz olduğu düşünülmektedir. Dijital oyun, sosyal medya, akıllı telefon bağımlılığı gibi konularda daha geniş kapsamlı çalışmalar yapılması önerilmektedir.
- İleriye dönük araştırmalarda özellikle Covid-19 salgını sürecinde izolasyonun mecburi olmasına bağlı olarak asosyalliğin arttığı düşünülmektedir. Asosyalliğin dijital oyun bağımlılığı veya sosyal medya bağımlılığı gibi alanlarla ilişkisi üzerine araştırmalar yapılması önerilmektedir.
- Anne-baba medeni durumu, kardeş sayısı, karşılaşılan olumsuz yaşam olayları gibi değişkenler çeşitlendirilerek dijital oyun bağımlılığı alanında araştırmalar yapılması önerilmektedir.
- Dijital oyun bağımlılığının problem çözme ve baş etme becerileri ile ilişkisi üzerine daha geniş kapsamlı araştırmalar önerilmektedir.
- Evli katılımcılar dâhilinde evlilik doyumu, uyumu, iletişimi, cinselliği ve çatışması gibi değişkenlerin dijital oyun veya internet bağımlılık düzeyleri ile ilişkisinin araştırılması önerilmektedir.
- Üniversite öğrencilerinin okula devam etme durumunun dijital oyun bağımlılık düzeyi ile ilişkisinin olup olmadığı hakkında araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- Dijital oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı veya problemlili dijital aygıt kullanımı kapsamında okullarda, üniversitelerde konferansların verilmesi önerilmektedir.
- Yine dijital oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı veya problemlili dijital aygıt kullanımı hakkında ebeveynlerin bilgilendirilmesi üzerine veli toplantılarının yapılması uygulayıcılara önerilmektedir.
- Dijital oyun bağımlılığının bireyde yarattığı etkiler üzerine RTÜK aracılığıyla devlet kanallarında konuyla alakalı daha fazla program ve kamu spotunun yer alması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adams, E. ve Rollings, A. (2006). *Oyun tasarımının temelleri* (oyun tasarımı ve geliştirme serisi) . Prentice-Hall,
- Ağaoğlu, O., ve Metin, N. (2015). Bilim ve Sanat Merkezi'ne Giden ve Gitmeyen İlkokul 4.Sınıf ve Ortaokul Öğrencilerinin Şiddet İçeren Bilgisayar Oyunlarını Oynama Durumlarının İncelenmesi. *Üstün Yetenekliler Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 3(2),11-25
- Akın, A. (2011). Self-compassion and self-deception. *Educational Research Association - The International Journal of Educational Researchers*, 2 (3), 25-33.
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Self-compassion Scale: A study of validity and reliability. *Hacettepe University Journal of Education*, 33, 1–10.
- Aksoy, A. B., ve Dere Çiftçi, H. (2008). *Erken çocukluk döneminde gelişimi destekleyen oyunlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Aksoy, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları ve baş etme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Albertson, E. R., Neff, K. D. ve Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6 (3), 444-454.
- Altunal, E. (2019). Erken dönem uyumsuz şemalar ile evliliği sürdürme nedenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi), Onsekiz Mart Üniversitesi. Çanakkale
- Amerikan Psikiyatri Birliği, *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*, Çev. Ertuğrul Köroğlu, HYB Yayıncılık, Ankara, 2014.
- Anderson, C. A., Carnagey, N. L., Flanagan, M., Benjamin, A. J., Eubanks, J., & Valentine, J. C. (2004). *Violent video games: Specific effects of violent content on aggressive thoughts and behavior*. *Advances in experimental social psychology*.
- Andiç, S. (2013). Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ankara Kalkınma Ajansı (2016). Dijital Oyun Sektörü raporu. <http://www.ankaraka.org.tr/archive/files/yayinlar/ankaraka-dijital-oyun-sektoru.pdf> (Erişim: 01.01.2022)
- Arslan, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4 (7) , 27-41.

- Artar, M. (1999). Okulöncesi öğretmenlerinin çocukların oyun hakkına ilişkin tutumları. Türkiye’de çocuk oyunları: Araştırmalar içinde (ss. 84-94). Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları.
- Aslan, A. (2016). Türkiye’de Çocukların güvenli internet kullanımında 2010-2015 yılları arasındaki değişimler ve uygulamaların yansımaları. (Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı. Erzurum.
- Aydın, F., ve Horzum, M. B. (2015). Öğretmenlerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerini yordayan değişkenlerin incelenmesi. Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 2(1), 52-66.
- Aydoğdu, F. (2018). Dijital Oyun Oynayan Çocukların Dijital Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenlere Açısından İncelenmesi. Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi, 6(31), 1-18.
- Ayhan, B., ve Köseliören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying, 6(1), 1-30.
- Balta, Ö. & Horzum, M. B. (2008). İnternet bağımlılığı testi. Eğitim Bilimleri ve Uygulama, 7(13), 87-102.
- Başköy, N. (2013). Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık, siber zorbalık ve bilgisayara karşı tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir
- Batthyány D., Müller K. W., Benker F., Wölfling K. Computer game playing: clinical characteristics of dependence and abuse among adolescents. Wien KlinWochenschr 2009; 121: 502–9.
- Bayar, B. (2021). Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Kent Üniversitesi. İstanbul
- Bayar, Ö., ve Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(3), 689-704.
- Bayramoğlu, A. (2011). Self-compassion in relation to psychopathology (Yayımlanmamış doktora tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Bekir, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi), Sakarya Üniversitesi.
- Bektaş, H. (1999). *Uyuşturucu batağı*. İstanbul: Milliyet Yayınları.
- Besharat, M. A., Keshavarz, S. and Lavasani, M. G. (2015). Mediating role of self-compassion and self-control in the relationship between early maladaptive

schemas and quality of life. *Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 11(44), 341-355.

Bilgi, A. (2005). Bilgisayar oyunu oynayan ve oynamayan ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi.

Binark, M., Bayraktutan-Sütçü, G. & Fidaner, I.,B. (2009). *Dijital oyun rehberi "oyun tasarımı türler ve oyuncu"*. İstanbul: Kalkedon

Bosmans, G., Braet, C. ve Van Vlierberghe, L. (2010). Psikopatolojinin bağlanması ve semptomları: bilişsel bir bağlantı olarak erken uyumsuz şemalar?. *Klinik psikoloji ve psikoterapi*, 17 (5), 374-385.

Boysan, M., 2012, Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı. Ankara.

Çakıcı, G. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve öfkeyi ifade etme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Unpublished master's thesis). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Çakır, V.D. (2021). Analysis of the Dijital Game Addiction of High School Students in Terms of the relationship Between Loneliness and İnternet Parenting Styles and İnterigation of Dijital Game Addiction According to Various Demographics. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi. İstanbul

Çam, E. (2012). Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı facebook kullanımları ve facebook bağımlılıkları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.

Dauphin, B., & Heller, G. (2010). Going to other worlds: The relationships between video gaming, psychological absorption, and daydreaming styles. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 13(2), 169-172.

Davidson, J., and Martellozzo, E. (2013). Exploring young people's use of social networking sites and digital media in the internet safety context: a comparison of the UK and Bahrain. *Information, Communication & Society*, 16(9), 1456-1476.

Desai RA, Krishnan-Sarin S, Cavallo D ve ark. (2010) Video-gamingamong high school students: Health correlates, gender differences, and problem aticgaming. *Pediatrics* 43:173–183.

Dilmaç, P.G. (2018). Ebeveyn kişilik özellikleri, aile tutumları, demografik değişkenler ile erişkinlik bağlanma modelleri, depresyon belirtileri ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- Dinç, M. (2017). Lise Öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi. (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, A. (2013). İnternet bağımlılığı yaygınlığı.(Yüksek lisans tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Dong G, Wang J, Yang ve ark. (2012) Risk personality traits of internet addiction: A longitudinal study of Internet-addicted Chinese university students. *Asia Pac Psychiatry* 5:316-321.
- Döner, M. (2018). Özel lise öğrencilerinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleriyle internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi Yüksek lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dönmez, İ. (2018) Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi. (Yüksek lisans Tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Dönmez, N. B. (1992). *Oyun Kitabı*. İstanbul: Demet Yayıncılık.
- Durmuş, H., Günay, O., Yıldız, S., Timur, A., Balcı, E., & Karaca, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve üniversite yaşamı boyunca değişimi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 383-389.
- Ekinci, N. E., Yalçın, I., ve Ayhan, C. (2019). Analysis of Loneliness Levels and Digital Game Addiction of Middle School Students According to Various Variables. *World Journal of Education*, 9(1), 20-27.
- Eni, Ş. (2017). Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanma sıklığının yalnızlık algılarına etkisi, Yüksek lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Entertainment Software Association (2013) Essential Facts About Computer and Video Industry 2012. Washington D.C, USA: Entertainment Software Association.
- Ergin, A., Uzun, S. U. ve Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 6(3), 134-142.
- Ergün, G. ve Meriç, M. (2020) Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 233-240.
- Eric J. Moody, *SiberPsikoloji ve Davranış Haziran 2001*.393-401.
- Erkoç, R. (2017). Öz-eleştirelin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

- Eryılmaz, S. ve Çukurluöz, Ö. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
- Esen, E. ve Siyez, M. D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138
- Esposito, G., Setoh, P., Shinohara, K., ve Bornstein, MH (2017). Bağlanmanın gelişimi: Genlerin, beynin, davranışın ve çevrenin bütünleştirilmesi. *Davranışsal beyin araştırması*, 325 (Pt B), 87.
- Farrell, J. M., Reiss, N., ve Shaw I. A. (2015). *Şema terapi klinisyenin rehberi*. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Ferguson CJ (2007) The good, the bad and the ugly: A meta-analytic review of positive and negative effects of violent video games. *Psychiatr Q* 78:309-316.
- Fırıncı, C. (2019). Öz şefkat, minnettarlık ve bağışlayıcılığın erken dönem uyumsuz şemalar ve ayrılık uyumu arasındaki ilişkide aracı rolü: Bir karma yöntem araştırması (Yüksek Lisans Tezi). TED Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Frasca, G. (2001). Videogames of the oppressed: videogames as a means for critical thinking and debate.
- Gaming in Turkey, (2020). Turkish game market 2020 report, <https://www.gaminginturkey.com/tr/turkiye-oyun-sektoru-raporu-2020/> (Erişim: 31.12.21 )
- Gardiner, H. W., ve GANDER, J. M. (1993). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (Çev. Ali Dönmez ve diğerleri). Ankara: İmge Kitabevi.
- Gentile DA (2009) Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *Psychol Sci* 20:594-602.
- Germer, C. K. (2020). Öz şefkatli farkındalık: *Tahrip edici duygularla başa çıkabilmek* (Çev. H. Ü. Haktanır). İstanbul: Diyojen Yayıncılık (Orijinal çalışma basım tarihi 2009).
- Germer, C. K. ve Neff, K. (2019). Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi. (Çev: F. T., Altun). İstanbul: Diyojen Yayınevi.
- Gökçeaslan, Ş., ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 419-435.
- Göveç, N. T. (2014). Psikodrama ve bilişsel davranışçı terapi yöntemi ile grup çalışmasının sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin kaygıları üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

- Green, C.S., Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature* 423:534–537.
- Greenfield, D.N. (1999). Zorunlu İnternet Kullanımının Psikolojik Özellikleri: Bir Ön Analiz. *Siberpsikoloji ve Davranış*, 2, 403-412.
- Greitemeyer, T. (2018). Şiddet içeren video oyunları oynamanın saldırganlık üzerindeki yaygın etkisi. *İnsan Davranışında Bilgisayarlar*, 80, 216–219.
- Griffiths MD, Davies, MNO (2005) *Videogame Addiction: Does It Exist? Handbook Of Computer Game Studies*. J. Goldstein, J. Raessens (Eds), Boston. MIT Pres.
- Griffiths, M.D. ve Hunt, N. (1995). Computer Game Playing in Adolescence: Prevalence and Demographic Indicators. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/268/238> (Erişim Tarihi:31.12.21 ).
- Griffiths, M.D., Meredith, A. (2009) Videogame addiction and its treatment. *J. Contemp Psychother* 39:247-253.
- Grossard, C., Grynspan, O., Serret, S., Jouen, A. L., Bailly, K., & Cohen, D. (2017). Serious games to teach social interactions and emotions to individuals with autism spectrum disorders (ASD). *Computers & Education*, 113, 195-211.
- Grüsser SM, Thalemann C, Griffiths M (2007) Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychol Behav* 10:290-292.
- Günay, G. (2011). Şiddet içerikli online bilgisayar oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık tepkileri üzerindeki etkisi. (Yüksek Lisans Tezi), Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürgah Ç., (2010). “İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Düzeyleri İle Yükleme Biçimlerinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Güvenli İnternet Merkezi (GİM), (2019), dijital oyunlar raporu, <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/RjARy> (Erişim tarihi: 05.02.22).
- Güzey, A. (2020). Erken dönem uyum bozucu şema alanları ile mülteci yardım çalışanlarındaki ikincil travmatik stresi arasındaki ilişki üzerinde öz-şefkatin aracı rolü (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hasebrink, U., Livingstone, S., and Haddon, L. (2008). Comparing children's online opportunities and risks across Europe: Cross-national comparisons for EU Kids Online.
- Hazar, Z. (2016) Fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş gurubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi, (Doktora Tezi), Gazi üniversitesi, Ankara



- Heeter, C., Egidio, R., Mishra, P., Winn, B., & Winn, J. (2009). Alien games do girls prefer games designed by girls? *Games and Culture*, 4(1), 74-100.
- Hoefl, F., Watson, C., Kesler, S., Bettinger, K., & Reiss, A. (2008). Gender differences in the mesocorticolimbic system during computer game-play. *Journal of Psychiatric Research*, 42(4), 253-258. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2007.11.010.
- Horzum M. B., (2011) İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim* 36:56-68.
- Hwang, S., Kim, G., Yang, J. W., & Yang, E. (2016). The Moderating Effects Of Age On The Relationships Of Self-Compassion, Self-Esteem, And Mental Health. *Japanese Psychological Research*, 58(2), 194-205.
- Inge B., (1997). "Bowlby's legacy to developmental psychology" ,*Child Psychiatry and Human Development*,28 (1), 33-43, s.35.
- Irmak A.Y., (2014) Ortaöğretim öğrencilerinin dijital oyun oynama davranışlarının sağlık davranışı etkileşim modeline göre incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi
- Irmak, A. Y., ve Erdoğan, S. (2016). Digital game addiction among adolescents and young adults: A current overview. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-129.
- İnal, Y. ve Çağiltay, K. (2005). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihlerini etkileyen faktörler. *Ankara Özel Tevfik Fikret Okulları, Eğitimde Yeni Yönelimler II Eğitimde Oyun Sempozyumu*, Ankara;71-74.
- İskender, M., Akın, A. (2010). Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computers & Education*, 54(4), 1101-1106.
- Jacob,G., van Genderen,H.& Seebauer,L. (2014). *Mod Terapisi Diğer Yollardan Gitmek*. (Çev. Nihan Azizlerli ve Muharrem Soykut). İstanbul: Psikonet.
- Juul, J. (2003). The game, the player, the world: Looking for a heart of gamenes. *Level Up: Digital Games Research Conference*, Utrecht University, Hollanda.
- Kadim, M. (2012). Okul öncesi öğretmenlerinin oyun öğretimine yönelik özyeterliklerinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bolu.
- Kapçı, E. G., ve Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), 127-136.
- Kelleci, M. (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. *TAF Prev Med Bull*, 7(3), 253-256

- Kellogg, S. H. ve Young, J. E. (2006). Schema therapy for borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 445-458.
- Keskin, B. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağlılığı İle Psikolojik Sağlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi).
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kim EJ, Namkoong K, Ku T, Kim SJ. (2008) The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *Eur Psychiatry*; 23(3): 212-218.
- Kim, M. G. ve Kim, J. (2010). Cross-validation of reliability, convergent and discriminant validity for the problematic online game use scale. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 389-398.
- Kim, P.,W., Kim, S., Y., Shim, M., Im, C. ve Shon, Y. (2013). The influence of an educational course on language expression and treatment of gaming addiction for massive multiplayer online role-playing game (MMORPG) players. *Computers & Education* 63(5), 208–217
- Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention (Doktora Tezi). The University of Texas, Austin
- Kirriemuir, J. (2002). Video gaming, education and digital learning technologies. *The Magazine Of Digital Library Research*, 8(2).
- Kleinman P. (2015). *Psiko101*. (7. Baskı). Okyanus Yay İstanbul.
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N. Ve Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 324-342
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlılık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10 (1), 40-58.
- Koyuncu, T., Ünsal, A. & Arslantaş, D. (2012).İlköğretim ve lise öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve yalnızlık. 15. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi.
- Kulaksızoğlu, A. (2016). *Ergenlik dönemi ve ilgiler*. Ergenlik psikolojisi. Remzi Kitabevi
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
- Kutner, L., ve Olson, C. (2008). *Grand theft childhood: The surprising truth about violent video games and what parents can do*. New York, NY: Simon and Schuster.

- Kuzu, D. (2018). Adölesan idiopatik skolyoz hastalarında ebeveyn tutumlarının yeme tutumları üzerindeki etkisinde öz-şefkat, depresyon ve beden imgesi bozukluğunun aracılık etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Lam LT, Peng ZW (2010) Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: A prospective study. Arch Pediatr Adolesc Med 164:901-906.
- 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.
- Martin, R. ve Young, J. (2010). Şema terapi. KS Dobson'da (Ed.), *Bilişsel-Bavranışçı Terapiler El Kitabı* (s. 317-346). Guilford Basın.
- Melges FT, Bowlby J. Types of Hopelessness in Psychopathological Process. Arch Gen Psychiatry. 1969;20(6):690-699.
- Mendelson, J., and Mello, N. (1986). *The Addictive Personality*. Chelsea House, New York.
- Mustafaoğlu, R., ve Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi* 19(3), 51-58.
- Müller, K.W., Janikian, M., Dreier, M. et al. (2014). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross: National representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *Child Adolesc Psychiatry* 24, 565-574.
- Neff, K. D ve Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, (Eds BD Ostafin, MD Robinson, BP Meier). New York, Springer: 121-137.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity* (2)2, 223-250.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. ve Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263-28
- Neff, K. D., Lamb, L.M. (2009). *Self-Compassion. The Encyclopedia of psitive psychology*. Eds: Lopez, S., Blackwell Publishing.
- Newzoo.(2020).www.newzoo.com.GlobalGamesMarket:http://www.newzoo.com/insights/global-games-market-will-reach-102-9-billion-2017-2/ (Erişim Tarihi: 17.03.21 ).

- Olçay T. ve Sayar K., (2006).*Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji*, Düşünen Adam.
- Ögel, K. (2001). *İnsan, yaşam ve bağımlılık. Tartışmalar ve gerekçeler*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özdoğan, B. (2014). *Çocuk ve oyun: çocuğa oyunla yardım*. (6. Baskı). Anı Yayıncılık
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. New York: Norton. (Originally published in French in 1945).
- Poli R, Agrimi E (2012) Internet addiction disorder: Prevalence in an Italian student population. *Nord J Psychiatry* 66:55–59.
- Porter G, Starcevic V, Berle D ve ark. (2010) Recognizing problem video game use. *Aust N Z J Psychiatry* 44:120-128.
- Prot S, Anderson CA, Gentile DA ve ark. (2014). The Positive And Negative Effects Of Video Game Play. *Children And Media*. A. Jordan, D. Rome (Eds) New York. Oxford University Pres, s.109-128.
- Razıoğlu, E. (2021). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki (Yükseklisans tezi), Okan Üniversitesi İstanbul.
- Roediger, E. (2020). *Yaşam tuzakları için şema terapi*. İstanbul: Psikonet Yayıncılık
- Sağlam N. (2016) Young Şema Modeli'ne göre Aleksitimi Kavramının İncelenmesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s.67
- Saka, H., ve Aktürk, A.O. (2012). The Analysis of Computer Game Addiction of Secondary School Students. In *Proceedings 6th International Computer & Instructional Technologies Symposium, Gaziantep, Turkey, 4th-6th November*.
- Saracho, O. N., ve Spodek, B. (1995). Children's play and early childhood education: Insights from history and theory. *Journal of Education*, 177(3), 129-148.
- Saracho, O. N., ve Spodek, B. (2003). *Understanding play and its theories. Contemporary Perspectives on Play in Early Childhood Education*.
- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56 (3), 216-217.
- Sheridan, M., Harding, J., & Meldon-Smith, L. (2002). *Play in early childhood: From birth to six years*. Routledge.

- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., ve Çakir, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1).
- Stagnitti, K. (2004). Understanding play: The implications for play assessment. *Australian Occupational Therapy Journal*, 51(1), 3-12.
- Stopa, L. and Waters, A. (2005), The effect of mood on responses to the Young Schema Questionnaire: Short form. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78: 45-57.
- Sümer, A. S. (2008). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Şahin, M. (2014). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve saldırganlık. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 27(1), 43-52.
- Taechoyotin, P., Tongrod, P., Thaweerungruangkul, T. ve ark. Kırsal topluluktaki ortaokul öğrencileri arasında internet oyun bozukluğunun yaygınlığı ve ilişkili faktörler, Tayland: kesitsel bir çalışma. *BMC Res Notları* 13, 11 (2020).
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık, sanal veya gerçek* (1. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tatlıoğlu, K. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Tekkaya, E. (2001). Tasarlanmış çocuk hakları: Ankara çocuk oyun listeleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 151 (s.25).
- Toraman, M. (2013). İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile İlişkisinin İncelenmesi. Elazığ: Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Torun, F., Akçay, A., ve Çoklar, A. N. (2015). Bilgisayar oyunlarının ortaokul öğrencilerinin akademik davranış ve sosyal yaşam üzerine etkilerinin incelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-11.
- Tran, G. A. and Strutton, D. (2013). What Factors Affect Consumer Acceptance of In-Game Advertisements?, Chick "Like" to Manage Digital Content For Players, *Journal Of Advertising Research*, 53(4), s. 455-469.
- Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.

- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), (2021), Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanımı araştırması, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132> (Erişim tarihi: 09.01.22).
- Tüzün, H. (2004). Motivating learners in educational computer games. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University, Bloomington.
- Uludağ, E. N. (2020) Üniversite öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Uludağ, N. Ö. (2022). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Uyanık, N. ve Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS), 2(2), 660-674.
- Ünüvar, P. (2016). *Geleneksel çocuk oyunlarımız ve oyuncaklarımız*. H. G. Ogelman (Ed.), *Yaşamın ilk yıllarında oyun: Oyuna çok yönlü bakış içinde* (2. basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Van Rooij AJ, Schoenmakers TM, Vermulst AA ve ark. (2011) Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction* 106:205-12.
- Wan, C.S. ve Chiou, W.B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming An interview study in taiwan. *Cyberpsychology ve Behavior*, 9(6), 762-766.
- Weber, R., Ritterfeld, U., ve Kostygina, A. (2006). Aggression and hostility as effects of playing violent games. *Playing vide o games-Motives, responses, and consequences*, 347-361.
- Wood RTA (2008) Problems with the concept of video game “addiction”: Some case study examples. *Int J Ment Health Addiction* 6:169-178.
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: öz-şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 88-101.
- Yakın, D. (2015). Erken dönem uyumsuz şemalar ve iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik bütünleyici bir bakış: Erken dönem anılar, öz-şefkat ve duygu düzenleme (Doktora Tezi). ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yakın, D., Gençöz, T., Steenbergen, L., & Arntz, A. (2019). An integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and mental health: The role of self-compassion and emotion regulation. *Journal of clinical psychology*, 75(6), 1098-1113.
- Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 73, 79-96.

- Yankı, Y., (2014). *Düşe Kalka Büyüme*, Doğan Kitap, İstanbul.
- Yavuzer, H.(2017). *Doğum öncesinden ergenlik sonuna çocuk psikolojisi*. (41. Baskı). Remzi Kitabevi. (Eserin orijinali 1990 tarihinde yayımlandı).
- Yee, N. (2006). The Demographics, Motivations and Derived Experiences of Users of Massively-Multiuser Online Graphical Environments. *Teleoperators and Virtual Environments*, 15, 309-329.
- Yıldırım, M. (2018). Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermektan korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Yıldız, Ç., & Şarлак, D. (2022). Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Depresif Belirtiler ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(5), 562-581.
- Yılmaz, E., ve Çağıltay, K.(2005). History of digital games in Turkey. Proceedings of DİGRA 2005 Conference: Changing Views-Worlds in Play.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2011). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. (S. Kohen ve D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1993.)
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy. *New York: Guilford*, 254. Young KS (2009) Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *Am J Fam Ther* 37:355-372.
- Young, KS. (1996). Internet addiction; the emergence of new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244
- Zichermann, G., ve Cunningham, C. (2011). *Gamification by Design: Implementing Game Mechanics in Web and Mobile Apps*. Sebastopol, Ca: O'Reilly.
- Ziyalar, A. (1999). *Sosyal psikiyatri*. İstanbul: Yüce Yayınları

## **EKLER**

Değerli katılımcı;

Bu çalışma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Rahmi TAŞ tarafından yürütülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının erken dönem uyumsuz şemalar ve özşefkat ile ilişkisi araştırılmasıdır.

Araştırmada demografik bilgi formu ile birlikte 4 adet ölçeği yanıtlamanız beklenmektedir. Vereceğiniz bilgiler gizli tutulup araştırma dışında kullanılmayacaktır.

Her bir ölçeği yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarında sunulan kısa açıklamaları dikkatlice okuyunuz. Lütfen ölçeklerdeki her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz. Soruları düşünerek samimiyetle cevaplamanız bu araştırmanın sonuçları açısından kritik önem taşımaktadır. Araştırmamız açısından kimliğinizin bilinmesi önem taşımadığından, anket formları üzerine adınız ve soyadınızın yazılmasına ihtiyaç duyulmamaktadır. Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır. Lütfen her bir soruyu ve seçeneklerini okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Ankette yer alan hiçbir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Yapılan bilimsel çalışmanın geçerliği ve güvenilirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır. Katkılarınız ve samimiyetiniz için şimdiden teşekkürler.

Araştırmacı: Psikolog Rahmi TAŞ

Tez Danışmanı: Dr.Öğr.Üyesi ERKAL ERZİNCAN



## Kişisel Bilgi Formu

1. Çalışmaya katılmayı onaylıyorum.		()		
2. Cinsiyetiniz.	Erkek	( )	Kadın	()
3. Kaç yaşındasınız?	...			
4. Kiminle yaşıyorsunuz?				
Ailemle	Yalnız	Öğrenci evinde	Öğrenci yurdunda	Diğer
0	0	0	0	...
5. Size göre gelir düzeyinizi hangisi en iyi şekilde tanımlamaktadır?				
Düşük	Orta	Yüksek		
0	0	0	0	0
6. Akademik başarı düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?				
Çok iyi	İyi	Orta	Kötü	
0	0	0	0	0
7. Çevrimiçi/Dijital oyun oynuyor musunuz?			Evet	Hayır
0	0	0	0	0
8. Dijital oyunlar için kullandığınız teknolojik araç veya araçlar hangileri?				
Cep Telefonu	Bilgisayar	Tablet	Oyun konsolu	Diğer
0	0	0	0	...
9. Günlük ortalama dijital oyun oynama süreniz nedir?				
30 dakikadan az	30-60 dk. arası	60-90 dk. Arası	90-120 dk. Arası	2-4 saat arası
0	0	0	0	...
10. Belirtilen oyun türlerinden hangisi veya hangileri sizi en iyi şekilde ifade etmektedir?				
<input type="checkbox"/> Spor oyunları (Championship Manager, FIFA vb.) <input type="checkbox"/> Aksiyon oyunları (Call of Duty, PUBG vb.) <input type="checkbox"/> Taktik oyunları (Satranç, Dune 2 vb.) <input type="checkbox"/> Macera (The Longest Journey, Indiana Jones, vb.) <input type="checkbox"/> Rol yapma oyunları (World of Warcraft, Diablo vb.) <input type="checkbox"/> Simülasyon oyunları (Sim City, The Sims, Uçak simülörleri vb.)				

## Dijital Oyun Bağımlılık Ölçeği

Ölçeğin amacı, üniversite öğrencilerinin problemlili dijital oyun oynama davranışlarını belirlemek için hazırlanmıştır. Kendinize yakın gördüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

1. Kesinlikle katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Kararsızım
4. Katılıyorum
5. Kesinlikle katılıyorum

1. Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır.				
Kesinlikle katılmıyorum ()	Katılmıyorum ()	Kararsızım ()	Katılıyorum ()	Kesinlikle katılmıyorum ()
2. Dijital oyun oynarken acıktığının farkına varmam.				
Kesinlikle katılmıyorum ()	Katılmıyorum ()	Kararsızım ()	Katılıyorum ()	Kesinlikle katılmıyorum ()
3. Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim.				
Kesinlikle katılmıyorum ()	Katılmıyorum ()	Kararsızım ()	Katılıyorum ()	Kesinlikle katılmıyorum ()
4. Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissedirim.				
Kesinlikle katılmıyorum ()	Katılmıyorum ()	Kararsızım ()	Katılıyorum ()	Kesinlikle katılmıyorum ()
5. Annemle babam dijital oyun oynamamı engellerse; onlara dijital oyun oynamak için ısrar ederim.				
Kesinlikle katılmıyorum ()	Katılmıyorum ()	Kararsızım ()	Katılıyorum ()	Kesinlikle katılmıyorum ()
6. İstedğim zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim/öfkelenirim.				
Kesinlikle katılmıyorum ()	Katılmıyorum ()	Kararsızım ()	Katılıyorum ()	Kesinlikle katılmıyorum ()
7. Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim.				
Kesinlikle katılmıyorum ()	Katılmıyorum ()	Kararsızım ()	Katılıyorum ()	Kesinlikle katılmıyorum ()

0	0	0	0	0
8. Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçar.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0
9. Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0
10. Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0
11. Gün içerisinde birden bire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0
12. Dijital oyun oynadığım için arkadaşlarımla başka oyunlar oynamaya zamanım kalmaz.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0
13. Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafa bakırım.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0
14. Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0
15. Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0
16. Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0

17. Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik, gibi) zamanım kalmaz.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0
18. Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim için çok önemlidir).				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0
19. Dijital oyun oynamak için ev ödevlerimi aksattığım zamanlar olur.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0
20. Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0
21. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0
22. Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0
23. Başkalarına (aile, arkadaşlar, öğretmenler vb.) dijital oyun oynadığım süreyle ilgili yalan söylediğim olur.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0
24. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir.				
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
0	0	0	0	0

### Young Şema Ölçeği Kısa Formu-KF3

1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek seçenekler birini seçerek işaretleyiniz.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

<b>1. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>2. Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>3. İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>4. Uyumsuzum.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>5. Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>6. İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>7. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>8. Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>9. Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlarımda kadar, başaramadım.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>10. Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>11. Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>12. Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseydiğimi göstermek gibi).</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0

<b>13. Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>14. Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>15. Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>16. Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>17. Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>18. Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>19. Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>20. Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>21. İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>22. Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>23. Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>24. İşleri halletmede son derece yetersizim.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>25. Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>26. Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissedyorum.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>27. Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>28. Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissedyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>29. Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0

<b>30. Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>31. En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>32. Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>33. Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılmığa düşer ve vazgeçerim.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>34. Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>35. İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>36. Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>37. Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>38. Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>39. Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>40. Bir yere ait değilim, yalnızım.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>41. Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>42. İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>43. Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>44. Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>45. Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissederek suçluluk duyarız.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
<b>46. İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.</b>					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0

<b>47. Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>48. İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>49. Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>50. İstedığimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>51. Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakârlık etmekte zorlanırım.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>52. Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>53. Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>54. Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>55. Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>56. Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>57. Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>58. Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>59. Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>60. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>61. Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>62. Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0
<b>63. Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
0	0	0	0	0	0



64. Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
65. Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
66. Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
67. Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
68. Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
69. Benim yararına olduğumu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
70. Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanmayı ve takdir görmeyi isterim.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
71. Ne kadar çok çalışsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
72. Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
73. Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
74. İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
75. Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
76. Kendimi hep grupların dışında hissederim.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
77. Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
78. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0
79. Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.					
1	2	3	4	5	6
0	0	0	0	0	0

0	0	0	0	0	0
<b>80. Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.</b>					
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0	6 0
<b>81. Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.</b>					
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0	6 0
<b>82. Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.</b>					
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0	6 0
<b>83. Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.</b>					
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0	6 0
<b>84. Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.</b>					
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0	6 0
<b>85. Kendimi sorumluluktan kolayca sıyrıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.</b>					
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0	6 0
<b>86. Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.</b>					
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0	6 0
<b>87. Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.</b>					
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0	6 0
<b>88. Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.</b>					
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0	6 0
<b>89. Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.</b>					
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0	6 0
<b>90. Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.</b>					
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0	6 0

## ÖZ Şefkat Ölçeği

Bu ölçeğin amacı üniversite öğrencilerinde merhamet, ben-merkezcilik ve şefkat düzeylerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Kendinize yakın gördüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

- (1) Benim için hiç doğru değil
- (2) Benim için doğru değil
- (3) Ne doğru ne yanlış
- (4) Benim için doğru
- (5) Benim için çok doğru

<b>1. Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.</b>				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()
<b>2. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.</b>				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()
<b>3. Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.</b>				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()
<b>4. Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.</b>				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()
<b>5. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.</b>				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()
<b>6. Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.</b>				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()
<b>7. Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.</b>				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()
<b>8. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.</b>				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()
<b>9. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.</b>				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()
<b>10. Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.</b>				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()
<b>11. Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.</b>				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()

<b>12. Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.</b>				
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
<b>13. Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.</b>				
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
<b>14. Kendimi kötü hissettiğimde duygularına ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.</b>				
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
<b>15. Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.</b>				
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
<b>16. Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.</b>				
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
<b>17. Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.</b>				
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
<b>18. Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.</b>				
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
<b>19. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.</b>				
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
<b>20. Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.</b>				
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
<b>21. Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.</b>				
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
<b>22. Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.</b>				
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
<b>23. Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.</b>				
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
<b>24. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.</b>				
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
<b>25. Zor durumlara mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.</b>				
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
<b>26. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.</b>				
1 0	2 0	3 0	4 0	5 0

## Etik Kurul Karar Örneği



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurul Başkanlığı

## ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 17.12.2021  
TOPLANTI SAYISI: 2021-39

**KARAR NO: 2021-39-07:** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı 190624182 numaralı öğrencisi Rahmi TAŞ' ın "Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Özşefkat İle İlişkisi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 12.11.2021 tarih ve 2021-34 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.