

**T.C**

**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**BAĞIMLILIK PSİKOLOJİSİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI İLE BEDEN KİTLE İNDEKSLERİ, BENLİK  
SAYGISI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**

**MUSTAFA YILMAZ**

**GAZİANTEP- 2019**

**T.C**

**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**BAĞIMLILIK PSİKOLOJİSİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI İLE BEDEN KİTLE İNDEKSLERİ, BENLİK  
SAYGISI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**

**MUSTAFA YILMAZ**

**TEZ DANIŞMANI**

**PROF. DR. BENGİ SEMERCİ**

**GAZİANTEP - 2019**

## KABUL VE ONAY



### SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU

**Psikoloji Anabilim Dalı Bağımlılık Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı** öğrencisi **Mustafa YILMAZ** tarafından hazırlanan “**Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile Beden Kitle İndeksleri, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişki**” başlıklı tez, 25/06/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

**Görevi**

**Unvanı, Adı ve Soyadı**

**İmzası:**

**Kurumu/Üniversitesi**

**Jüri Başkanı/ Tez  
Danışmanı**

Prof.Dr.Bengi SEMERCİ  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

**Jüri Üyesi**

Doç.Dr.Şaziye Senem BAŞGÜL  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

**Jüri Üyesi**

Doç.Dr.İtir Tarı CÖMERT  
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

**Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.**

Prof.Dr.Mazlum ÇELİK  
Enstitü Müdürü

## TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile Beden Kitle İndeksleri, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişki” başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 25/06./2019

MUSTAFA YILMAZ

## ÖNSÖZ

Bu çalışma esnasında sabırlı kişiliği ile destekleri esirgemeyen, çalışmayı tamamlamamda görüş, bilgi ve tecrübesi ile büyük katkıda bulunan tez danışmanım Prof. Dr. Bengi Semerci'ye teşekkürü borç bilirim. Ayrıca lisans eğitim ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana emek veren tüm hocalarıma, üniversite ve bölüm arkadaşlarıma yardımları için teşekkür ederim. Bu yoğun çalışma dönemi içerisinde ihtiyacım olan zamanlarda omuzlarımdan yük alan iş arkadaşlarıma da teşekkür ederim. Veri uygulama sürecinde destek olan Gaziantep Üniversitesi yönetimi, bölüm başkanları ve öğrencilerine sağladıkları imkânlar ve kolaylıklardan ötürü teşekkür ederim. Veri girişi ve analizi esnasında bilgi ve tecrübesi ile bütün işini gücünü bırakarak bana zaman ayıran ve maddi manevi desteğini esirgemeyen dostum Uzm. Psk. Ayşe Buran'a özellikle teşekkür ederim.

Son ve aslında en önemli olan; üzerimde emeklerinin izini yaşamım boyunca minnet ile taşıyacağım, maddi ve manevi destek ile her an yanımda olan, beni ben yapan ve karşılık beklemezsiniz beni var etmek için uğraşan aileme, arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

İyi ki varsınız...

Gaziantep, 2019

Mustafa YILMAZ

## ÖZET

Bu araştırmada çevrim içi oyun bağımlılığı ile beden kitle indeksi, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın rneklemi 2018/2019 yılında Gaziantep niversitesi'nde eğitim/ğretim gören toplam 478 (237 Kadın ve 241 Erkek) ğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılara; sosyo-demografik bilgi formu, sosyal görünüş kaygısı leği, çevrim içi oyun bağımlılığı leği ve iki boyutlu benlik saygısı leği uygulanmıştır. Tüm veriler, SPSS 23 programı ile analiz edilmiştir. Veriler, normal dağılım gösterdiği için parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, kişilerin, çevrim içi oyun oynama süreleri ile çevrim içi oyun bağımlılığı toplam puan ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzey bir ilişki olduğu grlmştir. Buna karşın vücut kitle indeksi ile çevrim içi oyun bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Elde edilen bulgular, ilgili literatür temelinde tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Video oyun bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı, beden kitle indeksi

## ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the relationship between online game addiction and body mass index, self-esteem and the social appearance anxiety.

The sample of the study consists of 478 (237 Female and 241 Male) participants who were having education at Gaziantep University in 2018/2019. Socio-demographic information form, social appearance anxiety scale, online game addiction scale and two-dimensional self-esteem scale were applied to the participants. All of the data was analyzed with the SPSS 23 program. Since the data was distributed normally, parametric analysis methods were used.

A positive correlation was found between online game playing time and online game addiction regarding the total score of online gaming addiction and all of its sub-dimensions. However, there was no statistically significant relationship between body mass index and online gaming addiction. The findings were discussed based on the relevant literature.

**Keywords:** Video game addiction, social appearance anxiety, self-esteem, body mass index

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vi
KISALTMALAR.....	vii
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	1
<b>GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Problem Durumu.....	4
1.1.1 Alt Problemler.....	4
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	8
<b>KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	8
2.1 Çevrim içi Oyun.....	8
2.2.1. Teknoloji Bağımlılığı.....	11
2.2.1.1. Video Oyun Bağımlılığı.....	12
2.2. Benlik Saygısı.....	14
2.3 Sosyal Görünüş Kaygısı.....	16
2.4. Beden Kitle İndeksi.....	18
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	20
<b>YÖNTEM</b> .....	20
3.1. Araştırmanın Modeli.....	20



3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme	20
3.3. Veri Toplama Araçları	21
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	21
3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	21
3.3.3. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği	21
3.3.4. Çevrim içi Oyun Bağımlılığı Ölçeği	21
3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması	22
3.5. Veri Analiz Teknikleri	22
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b>	<b>24</b>
<b>BULGULAR VE YORUM</b>	<b>24</b>
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular	24
4.2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Farklılıklarına Göre Çevrim içi Oyun Bağımlılıklarının Karşılaştırılması	28
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b>	<b>36</b>
<b>TARTIŞMA</b>	<b>36</b>
<b>ALTINCI BÖLÜM</b>	<b>41</b>
<b>SONUÇ ve ÖNERİLER</b>	<b>41</b>
6.1. Sonuçlar	41
6.2. Öneriler	42
<b>KAYNAKÇA</b>	<b>44</b>
<b>EKLER</b>	<b>51</b>
Ek-1 Bilgilendirme Metni ve Demografik Form	51
Ek 2: Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği	53
Ek 3: İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği	55
Ek 4: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	56
Ek-5 Etik Kurul Onay Formu	57

## TABLolar LİSTESİ

### Sayfa No.

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Yaş Dağılımlarına Yönelik Bulgular .....	24
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Gelir Seviyelerine Yönelik Bulgular .....	25
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Yaşadıkları Yere Yönelik Bulgular .....	25
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Oyun Oynama Alışkanlıklarına Yönelik Bulgular .....	26
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Çevrim içi Oyunlara Ulaştıkları Cihazlara Yönelik Bulgular.....	26
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Hiç Ara Vermeden Oyun Oynama Süresine Yönelik Bulgular.....	26
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Çevrim içi Oyunları Yeni Arkadaşlıklar Kurmak İçin Kullanım Süresine Yönelik Bulgular .....	27
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Öğün Atlama Dağılımına Yönelik Bulgular .....	27
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Çevrim içi Bağımlılıklarının Karşılaştırılması .....	28
<b>Tablo 10.</b> Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Oyun Bağımlılıklarının Karşılaştırılması ...	29
<b>Tablo 11.</b> Katılımcıların Eğitim Sevipleri Değişkenine Göre Oyun Bağımlılıkları Dağılımı Bulguları.....	30
<b>Tablo 12.</b> Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Çevrim içi Oyun Bağımlılık Durumlarının Dağılımı.....	31
<b>Tablo 13.</b> Katılımcıların Öğün Atlama Durumlarına Göre Çevrimiçi Oyun Bağımlılıklarının Karşılaştırılması .....	32
<b>Tablo 14.</b> Katılımcıların Beden Kitle İndeksine Göre Çevrim içi Oyun Bağımlılığı Arasında İlişki.....	33
<b>Tablo 15.</b> Katılımcıların Çevrimiçi Oyunlarda Geçirdikleri Süre ile Çevrim içi Oyun Bağımlılığı Boyutlarının İlişkisi.....	33
<b>Tablo 16.</b> Katılımcıların Oyun Oynama Alışkanlığına Göre Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....	33
<b>Tablo 17.</b> Katılımcıların çevrim içi oyun oynama süreleri ile sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve vücut kitle indeksleri arasındaki ilişki.....	34
<b>Tablo 18.</b> Çevrim içi oyun bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişki.....	34

## KISALTMALAR

<b>ÇOBÖ</b>	: Çevrim içi Oyun Bağımlılığı Ölçeği
<b>BSÖ</b>	: Benlik Saygısı Ölçeği
<b>SGKÖ</b>	: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
<b>BKİ</b>	: Beden Kitle İndeksi
<b>N</b>	: Örneklem Sayısı
<b>p</b>	: Anlamlılık Değeri
<b>r</b>	: Korelasyon
<b>sd</b>	: Serbestlik Derecesi
<b>SPSS</b>	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Package for Social Sciences)
<b>Ss</b>	: Standart Sapma
<b>X</b>	: Örneklem Ortalaması

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

Yaşadığımız yüzyıl teknolojinin her alanda hızlı ilerleme gösterdiği bir dönemdir. Teknolojide oluşan bu hızlı değişimin insan yaşamına olumlu katkıları olduğu gibi, bazı olumsuz yansımaları da ortaya çıkmıştır. Bu olumsuz yansımalar internet kötüye kullanımı, oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi ana başlıklar altında toplanabilir. Teknoloji şirketleri, psikolojinin farklı dallarından faydalanarak geliştirdikleri teknikler ile alışkanlık yapan deneyimler tasarlayarak kişilerin ekran başında geçirdikleri süreyi zaman içerisinde arttırmayı başarmışlardır. Şirketlerin bu başarıları ise çağımızın birincil problemlerinden birisi olan teknoloji bağımlılığını ortaya çıkarmaktadır (Ertemel, Aydın, 2018).

Şüphesiz ki insanlığın teknolojiye uyumu hayran olunası bir süreçtir. Ancak insanlara kolaylık sağlayan teknolojinin kontrolsüz kullanımı ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Teknoloji temelli bağımlılıklar bu olumsuz etkilerin başında gelmektedirler

Bilgisayar oyunu bağımlılığı, bireyin bir oyunu terk edememesi, sürekli oyunla ilgilendiği için sosyal ve fiziksel ihtiyaçlarını aksatması ve devamlı oyunu düşünmesi olarak tanımlanabilir (Horzum, 2011). Kaya'ya (2013) göre çevrim içi oyun bağımlılığı: “Bu alt grup oyunda ilerlemek için saatlerini bilgisayar ya da oyun konsolu başından kalkmadan harcayan oyuncuların durumunu ifade eder.” Dindar ve Akbulut (2014) oyunun ana motivasyon kaynaklarını; zevk, rekabet, ilgi, fantezi, sosyal etkileşim, meydan okuma ve heyecan olarak sıralamıştır. Sosyal etkileşim, ilgi ve rekabetin oyuncuların oyunlarda harcadığı zamanın esas kaynağı olduğunu düşünmektedirler. “Yee (2006) bireylerin oyun bağımlılıklarını pekiştiren üç temel bileşen bulunduğunu söylemiştir. Bunlar başarı, sosyal ve oyuna dalma bileşenleridir. Sosyal, başarı ve oyuna dalma bileşenlerinin içeriğine bakıldığında bireylerin oyun içi ilerlemeleri, oyun mekanikleri, başka oyuncularla sosyal etkileşimleri, rekabet ya da oyunun sunduğu alanları keşfetme gibi birçok destekleyici unsuru bünyesinde barındırmaktadır” (Akt., Irmak, Erdoğan, 2016).

Alanyazında çevrim içi oyun bağımlılığının nedenleri ve bağımlılık sonrasına ortaya çıkan sorunlara ilişkin çalışmalar bulunmaktadır. Benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı hem nedenler hem de sonuçlar arasında değerlendirilen etkenlerdir. Çevrim içi oyunların kişilerin hareketsiz kalmaları ve çevrim içi süreçte sağlıksız beslenmeleri nedeniyle obeziteye

neden olduğu da araştırmaların sonuçlarında gösterilmiştir. Obezite değerlendirmesi ise beden kitle indeksi hesaplanarak yapılmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre bir eğlence çeşidi olan bilgisayar oyunlarının olumlu yönleri olsa da kötüye kullanım davranışı ortaya çıktığı takdirde psikolojik ya da fizyolojik olarak olumsuz etkiler oluşmaktadır. Bedensel aktivite noksanlığına bağlı gelişimsel sorunlar, duruş bozulmaları, göz hassasiyeti, baş ağrısı ve benzeri fiziksel problemlerin yanı sıra kişilik patolojileri, saldırganlık, çabuk bıkmak, yaşamın gerçeklerinden kaçma isteği ve giderek artmakta olan kaygı düzeyleri gibi psikolojik problemler de başlıca olumsuz etkiler arasındadır (Ertemel, Aydın, 2018). Erdoğan ve Irmak (2016)'ın araştırma bulguları ise oyunların kişilerin düşmanca davranışlarında artış, yaşam doyumunda dşuş, anksiyete ve şiddete karşı duyarsızlaşma gibi birçok psikososyal problem ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Benlik saygısı, kişinin kendisini nasıl gördüğünü, toplum tarafından sosyal ortamlarda kabul edilme veya reddedilme beklentisinden doğan sonuçtur ve kişinin kendisini ne derece kıymetli bulduğunu tanımlayan kavramdır (Karadağ ve ark., 2008). Rosenberg'in tanımlamasına göre, kişinin kendisi için öngördüğü olumlu ya da olumsuz tutumlardır. Rosenberg Benlik saygısının, yüksek ve düşük olarak iki boyutu olduğunu söylemektedir (Kararımak ve Güloğlu, 2010). Benlik ile tutarlı olarak yaşantılarını düzene oturtma yönelimine sahip olan birey için benlik saygısının düşük olması durumunda, o bireyin başkalarının gözünde değersiz olduğuna ve toplum tarafından kabul edilmeyi hak etmediğine kendini inandırmış hareketler sergileyebileceği düşünülebilir (Gümüş 2006). Benlik saygısı yüksek olan kişilerin kendilerinin değerli olduklarını hissettikleri, benlik saygısı düşük olan kişilerin ise, kendilerini reddettikleri, aşağıladıkları ve kendilerinden memnun olamadıkları belirtilmiştir. Benlik saygısını tanımlayan bu kavramlar, bireyin geliştirdiği sağlıklı ya da sağlıksız kişilik yapısının anlaşılmasında önem kazanmaktadır (Altıok, Ek, Koruklu, 2010).

Sosyal görünüş kaygısı, kişilerin fiziki görünümü ile ilgili şahsi kaygılarını ve toplumun onu nasıl değerlendireceği ile ilgili yaşadığı kaygıları tanımlamaktadır. Görünüş kaygısı, kişinin yalnızca fiziksel görünüşünün sebep olduğu kaygılar değil, zayıflık-şışmanlık, uzunluk-kısalık korkusu, giyim şekli gibi nedenlerle kendi içinde yarattığı kaygıları da içine alan daha genel kaygılardır. (Kılıç, 2015). Seki ve Dilmaç (2015)'e göre kişilerin görünüş kaygıları, başka insanlar üzerinde ne kadar etkili olduklarını anlamak için oldukça önemlidir. Sosyal görünüş kaygısı düzeyleri yüksek bireyler, insanlar tarafından olumsuz değerlendirilmelerden kaçındıkları için çeşitli davranışlar sergilerler. Bu durum ise kişilerin akademik, sosyal ya da mesleki başarılarını olumsuz etkilemektedir. Sosyal görünüş

kaygısını, bu kaygıya sahip bireylerin; fiziksel görünüşleri başka insanlar tarafından değerlendirilirken yaşadıkları korku ya da kaygı olarak tanımlanabilir. (Telli ve Ünal, 2016). Soylu, Atik ve Öçalan (2017)'in ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerini inceledikleri araştırma bulgularına göre araştırmaya dahil olan bireylerin fiziksel aktiviteye katılma ya da katılmama değişkenlerine bakıldığında SGK puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir. Araştırmada fiziksel aktiviteye katılan bireylerin katılmayanlara göre daha yüksek SGK puanlarına sahip oldukları saptanmıştır.

Beden kitle indeksi, vücut ağırlığı ve boy ölçümlerinin hesaplanmasında, sonuca basitçe ulaşılan, cinsiyet fark etmeden bütün insanlar için kullanılabilen, en fazla tercih edilen ve güvenilen kilo-boy indeksi kabul edilir (Booth ve arkadaşları, 2000). Bailey ve Ferro-Luzzi'ye (1995) göre uluslararası çalışmalarda ölçüt olarak kullanılmak üzere BKİ önerilmiştir. Mohaç (2015)'in bilgisayar oyun bağımlılığı ve obezite arasındaki ilişkiyi konu alan araştırmasında, araştırmaya katılan öğrencilerin üçte birinin hem obezite hastalığına hem de bilgisayar oyunu bağımlılığına sahip oldukları sonucu saptanmıştır. Aynı zamanda bireylerin beden ağırlıkları arttıkça oyunu bırakamama puanlarının da artmakta olduğu bulunmuştur. Ortega ve Ruiz (2007) İsviçre'de çocuklar ve ergenler üzerine yaptıkları çalışmada, çalışmaya katılan ergenlerin televizyon izleme ve bilgisayar bağımlılıkları ile obezite arasında istatistiksel olarak pozitif bir ilişki saptamışlardır. Clealand, Schmidt ve Dwyer (2008)'in araştırma bulgularında ise obezitenin artmasında ekran karşısında tüketilen atıştırmalıkların, öğün atlamaların, şekerli içecekler ve fastfood tarzı beslenmenin etkisi olduğu görülmektedir. Dijital oyunların başında geçirilen süre uzadıkça kişilerin beslenme dinamiklerinin değiştiği ve buna bağlı olarak beden kitle indekslerinde artış olabileceği düşünülmektedir. Watson (2011)'in çocukların fiziksel aktivite ve diyet davranışları üzerine yaptığı araştırma verileri de bu düşünceleri destekler niteliktedir. Watson; düşük metabolizma hızı, az enerji harcanması ve beslenme alışkanlıklarında oluşan dengesizliklerin obezite ve ekran başında geçiren süre ile bağlantılı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışmada çevrim içi oyun bağımlılığının benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve obeziteyi değerlendirmek için kullanılan beden kitle indeksi ile arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Ayrıca bu değişkenlere çeşitli demografik özelliklerin etkisi de çalışmanın amaçlarındandır.

## 1.1. Problem Durumu

Üniversite öğrencilerinin çevrim içi oyun bağımlılığı düzeyleri, sahip oldukları beden kitle indeksleri, benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### 1.1.1 Alt Problemler

1. Çevrim içi oyun bağımlılığı cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Çevrim içi oyun bağımlılığı yaşadıkları yer değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Çevrim içi oyun bağımlılığı eğitim seviyelerine (ön lisans, lisans) göre farklılaşmakta mıdır?
4. Çevrim içi oyun bağımlılığı gelir düzeyleri değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Çevrim içi oyun bağımlılığı öğün atlama değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Çevrim içi oyun bağımlılığı yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Katılımcıların çevrim içi oyun oynama alışkanlığı var mıdır?
8. Katılımcıların çevrim içi oyunlara ulaştıkları cihazlar nelerdir?
9. Katılımcıların çevrim içi oyunlara hiç ara vermeden oynadıkları süre nedir?
10. Katılımcıların çevrim içi oyun oynama süreleri ile sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve beden kitle indeksi arasında bir ilişki var mıdır?
11. Çevrim içi oyun bağımlılığı sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında bir ilişki var mıdır?
12. Beden kitle indeksi ile çevrim içi oyun bağımlılığı arasında bir ilişki var mıdır?
13. Katılımcıların çevrim içi oyunda geçirdikleri süre ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında bir ilişki var mıdır?
14. Katılımcıların çevrim içi oyun oynama alışkanlıkları ile benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasında bir ilişki var mıdır?

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde çevrim içi bilgisayar oyun bağımlılığı ile beden kitle indeksi, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkisinin belirlenmesidir. Ayrıca öğrencilerin yaş, eğitim, gelir, cinsiyet, bölüm gibi demografik değişkenleri ile çevrim içi oyun bağımlılığı, beden kitle indeksi, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasında arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın amacı kapsamında geliştirilen hipotezler aşağıda listelenmiştir:

**H<sub>1</sub>:** Çevrim içi oyun bağımlılığı katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılık vardır.

**H<sub>2</sub>:** Katılımcıların, çevrim içi oyun bağımlılığında yaşadıkları yer değişkenine göre farklılık vardır.

**H<sub>3</sub>:** Katılımcıların, çevrim içi oyun bağımlılığı yaşadıkları yer değişkenine göre farklılık vardır.

**H<sub>4</sub>:** Katılımcıların, çevrim içi oyun bağımlılığında eğitim seviyeleri (ön lisans, lisans) değişkenine göre farklılık vardır.

**H<sub>5</sub>:** Katılımcıların, çevrim içi oyun bağımlılığında öğün atlama değişkenine göre farklılık vardır.

**H<sub>6</sub>:** Katılımcıların, çevrim içi oyun bağımlılığında yaş değişkenine göre farklılık vardır

**H<sub>7</sub>:** Katılımcıların, çevrim içi oyun bağımlılığı gelir düzeyleri değişkenine göre farklılık vardır.

**H<sub>8</sub>:** Katılımcıların, çevrim içi oyun oynama alışkanlığı vardır.

**H<sub>9</sub>:** Katılımcıların, çevrim içi oyun oynama süreleri ile sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve beden kitle indeksi arasında bir ilişki vardır.

**H<sub>10</sub>:** Katılımcıların, beden kitle indeksi ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında bir ilişki vardır.

**H<sub>11</sub>:** Katılımcıların, çevrim içi oyunda geçirdikleri süre ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında bir ilişki vardır.

**H<sub>12</sub>:** Katılımcıların, çevrim içi oyun oynama alışkanlıkları ile benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasında bir ilişki vardır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Dijitalleşen dünyanın getirdiği birçok avantajdan birisi de artık herkesin teknolojik aygıtlara rahatlıkla erişebiliyor olmasıdır. Oyun oynamak amacı ile kullanılan teknolojik cihazlar söz konusu olduğunda; kişilerin kullanım amaçları, sıklıkları ve birçok farklı etmek göz önüne alınarak düşünülmeli ve yanlış ya da kötüye kullanım olması halinde gerekli önlemler alınmalıdır.



Dijital oyunların hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilmektedir. Kontrolsüz ya da yoğun oyun oynama alışkanlığına sahip bireylerde uzun vadede psikososyal, davranışsal ya da fiziksel rahatsızlıklar gözlenebilmektedir. Oyun oynanan ekipmanlar (Bilgisayar, akıllı telefon, oyun konsolları vb.) ile geçirilen zamanın sıklaşması ve artması, oyunlardan uzak kaldıkları zaman dilimlerinde huzursuzluk yaşayan birey sayısının artması ve devamlı oyun oynama isteklerinin bulunması bu alanda yapılan çalışmaların gün geçtikçe artmasına sebep olmuştur. Dijital oyunlar, esasında kişilerin eğlenmelerini amaçlayan, bireylerin boş vakitlerini değerlendirirken bir yandan da görsel-dikkat becerilerinin geliştirildiği aktiviteler olarak düşünülmektedir. Ancak dijital oyunların yol açtığı davranışsal ve psikolojik sorunlar ile ilişkisini gösteren çalışmalardan elde edilen bulgular, dijital oyunların neden olduğu olumsuz sonuçları göstermektedir.

Bu araştırma, üniversite çağındaki bireylerin, çevrim içi oyun bağımlılıklarının, benlik saygıları, sosyal görünüş kaygıları ve beden kitle indekslerinin üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Üniversite öğrenimi çağındaki kişiler, bireyselliklerini kazandıkları bu dönemde kontrol mekanizmalarından uzak olmaları nedeniyle risk taşımaktadırlar. Bu çalışmanın, çevrim içi oyun bağımlılığı ile ilişkili olabilecek benlik saygısı, sosyal görünüm kaygısı ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi yordayarak, çevrim içi oyun bağımlılığına yol açan riskleri belirlenmesine ve önlemek için alınması gereken tedbirlerin belirlenmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

- Çalışmanın örnekleme evreni temsil etmektedir.
- Çevrim içi oyun bağımlılığı, beden kitle indeksi, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı bilimsel olarak ölçümlenebilen kavramlardır.
- Çalışmaya dahil olan bütün katılımcıların anket sorularına içtenlikle ve dürüst olarak cevap vereceği varsayılmaktadır.
- Çalışma içerisinde kullanılmakta olan anket formunun, araştırmanın amaçlarına uygun verilerin toplanması hususunda aranan şartların tamamını taşımakta olduğu varsayılmaktadır.
- Çalışma içerisinde kullanılan bütün ölçme araçları geçerli ve güvenilirlerdir.

## 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma bazı sınırlılıklara sahiptir:

- 1- Bu araştırma 2018-2019 eğitim ğretim yılı Gaziantep niversitesinde eğitim görmekte olan 478 niversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- 2- Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklerdeki sorulara samimi ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.



## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1 Çevrim içi Oyun

Türk Dil Kurumu'nun (2006) resmi internet sitesindeki tanımlamasında oyun kelimesi “yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence” ya da “bedence ve kafaca yetenekleri geliştirmek amacıyla yapılan, çevikliğe dayanan her türlü yarışma” cümleleri ile tanımlanmıştır. Alanyazında yapılmış araştırmalarda ulaşılan tanımlardan edinilen bilgiye dayanarak; oyun, eğlenmek amacı için yapılan, belirli bir alan ve zamanda devam eden, beklenmedik sonuçları ve kuralları bulunan, gerçek hayattan farklı olduğu farkındalığı ile gönüllü yapılan etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir (Pala ve Erdem, 2012).

Bireyler kişisel gelişimlerini çocukluklarından itibaren içinde barındıkları toplumun kültürel değerlerini ve adetlerini yansıtan oyunlar, fiziksel ve sözlü etkinlikler ile sağlarlar. Bu oyun ve etkinlikler bir yandan kişinin becerilerini, kişilik özelliklerini, duygusal yapısının gelişmesini sağlarken, öte yandan çevrelerindeki bireylerin rollerinin, normların ve kuralların farkına varılmasında büyük katkısı bulunur. Tüm bunların yanı sıra kişi; çevresiyle etkileşim, diğer insanlarla ilişki ve iş birliği kurma yeteneklerini de kazanır.

Çeşitli etkinliklere katılımın genç bireylerde, doğal olarak kendini ifade edebilme ve kendine güveni artırdığı, başarısızlık, başarı ve temel iletişim becerilerini geliştirdiği, dayanışma ve takım çalışması ruhunu artırdığı, bedenin yanı sıra zihin yorgunluğu ve stres yönetimini öğrenme konusunda yardımcı olduğu düşünülmektedir (Alemdağ ve Öncü, 2015).

Gün geçtikçe değişen ve gelişen teknolojiler ve sistemler ile oyun ve oyuncak kavramları yerlerini, bilgisayar oyunları (masa üstü bilgisayar, diz üstü bilgisayar vb.), video konsol oyunları (Sony Playstation, Microsoft Xbox vb.) ve taşınabilir cihazlarda oynanan mobil oyunlar (akıllı telefon, tablet, gameboy vb.) olarak karşımıza çıkmaktadır. “Video konsolu oyunları”, “mobil oyunlar” ve “bilgisayar oyunları” terimleri birbirlerinin yerine dönüşümlü olarak kullanılabilen terimlerdir. Çünkü veri iletimine dayalı hareket yeteneği; joystick, fare ya da klavye benzeri araçlar ile sağlanırken, oyunların görüntülenmesi de dahili ya da harici ekranlar aracılığı ile sağlanabilmektedir. Bu ortak noktalar düşünüldüğünde bu

çalışma içerisinde video, mobil ve bilgisayar oyunları genel olarak “video oyunlar” olarak adlandırılmıştır (Pala ve Erdem, 2012).

Günümüzde organik yaşamdaki birçok oyunun yerini video oyunları almış olup, neredeyse tüm yaş gruplarından bireylerin oynayacağı oyunlar bilgisayar, konsol ya da farklı platformlarda oluşturulmuş ve kişilerin eğlenmesi amacı ile pazara sunulmuştur. Artan teknolojik imkânlarla beraber oyunlar da dijital ortamlara aktarılmaya başlanmıştır. Yeni ve genelin tercih ettiği eğlence türü olan video oyunlarının çocuklardan yetişkinlere kadar herkes tarafından oynanabilmesi sağlanmaktadır. Türkiye’de hızla artmakta olan bir dijital oyuncu profili görülmektedir. Günlük yaşamda kullanılan teknolojik araçların (bilgisayar, akıllı telefonlar, oyun konsolları, tabletler vb.) taşınabilirliğinin giderek artması ile beraber her an bu araçların ulaşabilir olmasının, bireylerin günlük oyun oynama sürelerini arttıracığı düşünülmektedir (Aydın ve Horzum 2015).

Video oyunları, 1940’lı yıllarda piyasaya sürülmüş ve bir harici ekran kullanılarak kişilerin oyun ile etkileşimine şans tanımıştır. Temel bir senaryo ya da amaç doğrultusunda kurgulanmış durumlardır. Oyuncular belli başlı araç ve gereçler ile oyuna dahil olabilmektedirler. Teknolojinin gelişimini sürdürmesi ile video oyunlar da değişim göstermişlerdir. Teknolojinin neredeyse tüm olanaklarının kullanıldığı birer eğlence platformu haline dönüşmüşlerdir. Günümüzde video oyunları; sadece tek oyunculu olmanın yanı sıra, internet ya da ağ bağlantıları kullanılarak çok oyunculu bir yapıya dönüşebilmektedir (Coşkun ve Öztürk, 2016)

## **2.2. Bağımlılık**

Bağımlılık, herhangi bir şeyin kötüye kullanımı ve o materyale ya da duruma karşı gelişmekte tolerans sonucunda, giderek artan miktarlarda kullanılmasıdır. Kişinin yaşam rutini içerisinde sorunlara sebep olduğunu bilmesine rağmen kullanımını sürdürmesi ve materyale ya da duruma temas azaltıldığında ya da bırakıldığında yoksunluğa dair belirtilerinin ortaya çıktığı durumdur. Bağımlılık yapıcı madde ya da durumların ortak özellikleri kişilerin, sürekli kullanmalarını sağlayacak etkide bulunmalarıdır. Beyindeki ödül sistemi üzerindeki etkileri madde ya da durumun keyif verici özelliğine ve bu da bireyin tekrar tekrar temas ile bağımlı olmasına neden olur. Bağımlı kişi, yaşadığı olumsuz sonuçlara karşın, bağımlı olduğu şey ile kompulsif bir biçimde teması devam ettirir (Uğurlu, Şengül, Şengül, 2012).

Bedensel ve zihinsel fonksiyonları yerine getirebilmek için belirli maddeleri kullanmak zorunda kalmak hayatın olması gereken sistemini bozarken, alınan maddenin

karakteristiğine bağılı olarak da akıl ve beden sağılığını olumsuz olarak etkilemektedir. Bir sendrom olarak nitelendirilmekte olan bağımlılık bir tür beyin hastalığı olarak tanımlanır. Bir bireye bağımlı tanısının konulabilmesi için bir takım tanı ölçütleri belirlenmiştir. Bunlardan birincisi tolerans gelişmesidir. Tolerans, kişinin bağımlılığı olan materyali her kullanımında aynı etkiyi alabilmek için kullanılan maddenin kullanım miktarını arttırma gereğı hissetmesidir. İstenilen etkiye ulaşılabilmesinin yegâne yolu maddenin dozunu sürekli olarak arttırmaktır. Bedene madde girişı bırakıldığında ya da azaltıldığında yoksunluk ve aşerme belirtilerinin ortaya çıkmaktadır. Üçüncü olarak, madde kullanımını kontrol altına almak ya da bırakmaya çalışmak için yapılan devamlı ve faydasız çabalardır. Dördüncü ölçüt, tercih edilen maddeye ulaşmak, maddeyi kullanmak ya da maddeyi bırakmaya çalışmak için fazla zaman harcamaktır. Beşinci ölçüt, bedensel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkması veya artmasının farkında olunmasına karşın, madde kullanımına devam edilmesidir. Altıncı ölçüt, maddenin planlanan miktarlardan daha uzun süreli ya da yüksek dozlarda kullanılmasıdır. Yedinci ve son ölçüt ise madde kullanımına bağılı olmak sureti ile sosyal, ailevi, iş kalitesi ve kişisel etkinliklerinin giderek azalması ya da tamamen bitmesi olarak belirlenmiştir.

Bütün bunlar ile beraber, bağımlılığın boyut ve türüne yönelik iki nokta öne çıkmaktadır. Bunlardan birincisi bağımlılığın psikolojik boyutudur. Bireyin ruh sağılığına etki eden, genellikle alışkanlıkla açıklanan ve madde ile beslendiğinde haz, tatmin ve rahatlama sağılayan bağımlılık türüdür. İkincisi ise fiziksel bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Bu tür bağımlılıkta maddenin varlığına karşı bedensel bir arzu ortaya çıkar. Madde tüketilemediğinde vücudun geliştirdiğı uyumluluk parçalanır ve fiziksel belirtiler gözlemlenir.

Madde bağımlılıklarında gözlemlenen bedensel ve zihinsel değışimlerin benzerleri teknolojik bağımlılıklar için de geçerlidir. Bağımlılığa yol açan maddeler kullanıldığında salınan nörotransmitterlerin uyarıcı özellikleri bulunduğu gibi, sanal alışkanlıklar da beyin içinde nörotransmitter salınmasına neden olarak aynı etkiyi oluşturmaktadır. Bu maddeler beyin içerisindeki iletişim süreçlerine müdahale edebilir ve nöronların bilgiyi iletme, alma ve işleme biçimlerine etki edebilmektedir. Bu müdahaleler sonucunda madde kullanımına ya da başka bir bağımlılık temasına bağılı olmak sureti ile beyin içerisindeki işleyişı, bireyin alışkanlıklarını, hafızasını, öğrenme ve benzeri aktivitelerini etkilemeye başlamaktadır (Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016)

“Bağımlılık” kelimesinin tanımlanması Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının, Beşinci Baskısında; “bir maddenin negatif kişisel, mesleki veya sosyal sonuçlara rağmen aşırı kullanımı” olarak tanımlanmıştır. Bireyin iş, okul veya ev yükümlülüklerini yerine getirememe, fiziksel olarak tehlikeli durumlarda tekrar kullanımı, ekonomik zarar,

tekrarlanan başarısız çabalar ya da kullanımı kontrol etme isteği, özlem ya da kullanmak için güçlü arzu, madde kullanımı nedeniyle önemli sosyal, mesleki veya rekreasyonel aktivitelerin azaltılması veya devam ettirilmesi” olarak belirtilmiştir. Bağımlılığın tanımının içerisine başka bozuklukların da sokulması için gereken şartlar vardır. Patolojik olduğu düşünülen durumun geçerliliği olan bir tanımlanması ve klinik özelliklerinin, klinik gidişatının açık bir şekilde tarif edilmesi beklenir. Tarif edilen durumun var olan bir şeyin değişik bir türü olmadığını gösterilmesi, bu durumun yaşam kalitesini düşürdüğü ve anlamlı bozuk ya da bozukluklara neden olduğunun ispat edilebilmesi gerekir (APA, 2013). Bağımlılık denildiğinde genel olarak bireylerin aklına alkol, madde ve diğer psikoaktif ilaçlar gelse de psikologlar ve psikiyatristler bağımlılık kavramının seks, kumar ve diğer faaliyetler için de geçerli olduğunu iddia etmektedirler (Cross, 2016).

### **2.2.1. Teknoloji Bağımlılığı**

İnternet ortamı içerisinde sosyal ağlar ve medya, kişilerarasındaki bilgi paylaşımlarına ve daha rahat iletişim yollarına olanak sağlamıştır. Sosyal medya platformları büyük ölçüde kişilerin kendilerini ifade etmelerinde, yeni arkadaşlık ilişkileri ve bağlantılar kurmalarında kolaylık sağlayan, genellikle ücretsiz ve kamunun kullanımına açık araçlardır. Akademik, profesyonel, kişisel, eğlence gibi kullanım hedeflerine, içinde bulunulan çağa özgü bir hız ve sınırsızlık ile ulaşabilmektedirler (Akyol, Yıldırım ve Sertel, 2018).

Bilgisayarların ortaya çıkardığı memnuniyet ve devamlı istek duygusuna karşı çıkılmayarak aşırı kullanımı, bağımlılığa neden olmaktadır. Bağımlı olarak tanımlanan kişilerin sosyal yaşamlarının, iş hayatlarının ya da akademik başarılarının olumsuz şekilde etkilendiği ve bu bireylerin kendilerini yalnız hissettikleri belirlenmiştir. Bireyler kendilerini yalnız hissettikleri durumlarda, yalnızlıklarını teknolojik cihazlarında bulunan etkileşimli ortamlar olan internet ve oyunlar ile telefî etmeye çalışabilmektedirler. Alanyazında bağımlılıklar ile ilgili araştırmalar incelendiğinde internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet üzerinden oynanan oyun bağımlılıklarına ilişkin çok sayıda araştırmaya rastlamak mümkündür (Çakır, Ayas ve Horzum, 2011).

Video oyunları küreselleşmenin ve uluslararası pazarların da doğrudan etkisi ile öncelikli olarak masa üstü ve diz üstü bilgisayarlar olmak üzere, oyun konsolları, akıllı telefon ve tabletler, vb. elektronik cihazlar aracılığı ile oynanmaktadır. Böylelikle fazlası ile geniş bir kitleye hitap ederek ulaşılabilirliğini en üst düzeye çıkarabilmektedir. Bilgisayarların internet bağlantılarına sahip olması ile beraber oyunlara erişim ve oyunları edinme yollarının

kolaylaştığı araçlar olmasının yanı sıra kişisel kullanıma sunulan internet ile beraber gelişen oyunlar, online (çevrim içi) oyun sektörünün offline (çevrim dışı) oynanabilen oyunların önüne geçmesine neden olmuştur. Özellikle internet bağlantısı ve çevrim içi oyunlar aracılığıyla giderek artan ulaşılabilirlik ve çeşitlilik her bir bireyi olası hedef kitlesi kabul etmektedir. Bu durumun sonucu olarak, bilgisayar oyunları Her yaş grubundan oluşan kitlenin ilgi gösterdiği bir alan olarak karşımıza bulunmaktadır (Taylan, Kara ve Durğun, 2017).

Yeni nesil teknolojideki gelişmeler ile beraber kişilerin teknolojik cihazlar ile geçirdikleri sürede son otuz yılda ciddi artışlar olduğu belirtilmektedir. Kullanıcının aktif bir rol ortamı içerisinde yer aldığı video oyunlarında, oyuncunun doğrudan kontrolü söz konusudur. Bunun yanı sıra birbirinden farklı iletiler içeren video oyunlarının içerisinde şiddet öğelerini fazlası ile barındırdığı da bildirilmektedir. İnternet teknolojilerinin sağladığı imkanlar ile beraber aynı anda birçok oyuncunun aktif olarak yer aldığı sistemler de video oyunlarına olan ilginin artmasında önemli rol oynar. Cinsiyet ya da yaşa bağlı olarak kullanım sürelerinde değişim olmakla birlikte çocuk, ergen ve erişkinlerin devamlı artan bir şekilde video oyunlarını oynadıkları ve beklenildiği gibi bu durumdan birçok farklı şekilde etkilendikleri düşünülmektedir. Video oyun sektöründeki hızlı gelişmeler ve toplum içerisinde giderek daha fazla talep görmesi ile video oyun bağımlılığının arttığı görülmüştür. Bu durumun özellikle çocuklar ve ergenler üzerinde etkili olarak, kişilerin gün içerisinde giderek daha uzun süre video oyunlarının başında kalmalarına ve sanal bir ortamda vakit geçirmesine sebep olduğu belirtilmektedir (Sağlam ve Hayaduman, 2018).

### **2.2.1.1. Video Oyun Bağımlılığı**

Yeniçağa adapte olmuş her insanı her yaşta etkileyen teknoloji sektörünün, özellikle çocuk ve ergenlerin hayatına getirmiş olduğu yeniliklerden biri “dijital oyun” terimidir. Dijital oyunlar 1980’li yılların sonlarından itibaren bilgisayar oyunları, video oyunları, elektronik oyunlar olarak tanımlanmakta ve gelişimini sürdürmektedir. Türkiye’de yaygın olarak kullandığımız terim ise “bilgisayar oyunu” terimidir (Hazar, Hazar 2017).

Bilgisayar oyunu bağımlılığı, Kullanıcının oyunu terk edememesi, devamlı olarak oyunu düşünmesi ve sürekli oyun ve içeriği ile ilgilenmesi olarak tanımlanabilir (Horzum, 2011).

Video oyun bağımlılığının nedenlerini incelediğimiz takdirde özellikle gerçek hayatlarında problem yaşayan insanların, gerçek kimliklerinden vazgeçerek mevcut zamanlarının tümünü bilgisayar ya da benzer oyun platformlarının başında geçirmesinin, sanal ortamda oluşturulmuş bir karakter olmayı gerçek yaşama tercih etmelerinden

kaynaklandığı görülmektedir. Belki de bir savunma mekanizması olarak, gerçek yaşamın olumsuzluk ve zorluklarından kaçışların çevrim içi oyunlara yönelmesi hakkında dünyada araştırmalar yapılmakta, psikolojik destek ve tıbbi tedavi yöntemlerine kadar uzanan bir dizi önlem alma yöntemleri oluşturulmaktadır (Alper, Aytan ve Ünlü, 2015).

Çevrim içi oyunlar yapıları sebebi ile birbirilerinden farklı kategorilerde incelenmelidir. Fakat bu kategorilerden en önemlisi, kitlesel çok oyunculu çevrim içi rol yapma oyunları (MMORPG) olarak isimlendirilmiş aynı zaman dilimi içerisinde binlerce insanın zaman geçirmelerine fırsat tanıyan sanal platformlardır (Gündüz, 2011).

Çevrim içi video oyunlarının nasıl bu kadar çok ilgi gördüğü sorusuna MMORPG'nin özünde getirdiği sanal evrenin yapısında cevap bulunabilir. Ara vermeksizin günün her saati oynanabilen bu tip oyunlarda oyun, herhangi bir oyuncu oyun içerisinde olmasa dahi başka oyuncular tarafından oynanmaya devam edildiği için oyundaki gelişmeler durmaksızın devam etmekte, bu nedenle insanlar oyunun akışından geride kalmamak ve sürekli gelişmeleri kontrol edebilmek arzusuna kendisini kaptırmaktadır. Oyunların temel amacı bireyin kullandığı karakteri güçlendirip en üst düzeye ulaştırması üzerine olduğu için sürekli oynama isteğini korumaktadır. Oyunun mekaniklerindeki bu yapı nedeni ile oyuncuların bağımlılıklarını oluşturabilmektedir (Gündüz, 2011).

Öğretim amaçlı kullanılması, oyunların kişinin öğrenme sürecine olumlu katkı sağladığını savunan çalışmalar olduğu gibi, oyunların olumsuz etkilerinin yoğun olduğunu vurgulayan çalışmalarla da bulunmaktadır. Erken yaşlarda başlayan oyun oynama alışkanlığının kontrolü sağlanamadığında, zaman içerisinde artarak video oyun bağımlılığına dönüşebilmektedir. Günümüz toplumlarında çocuklar ve gençler geçmişte olduğu gibi dışarıda oyun oynamak yerine bilgisayar ya da başka platformlar üzerinden oyun oynamayı tercih etmektedir. Yetişkinler ise genellikle sosyal ortamlarda birbirleriyle yüz yüze sohbet etmek ya da vakit geçirmek yerine dijital platformlarda oyun oynamak ya da iletişim kurarak vakit geçirmeyi yeğlemektedirler (Aydın ve Horzum, 2015).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5 (DSM 5)'in içerisinde bulunan üçüncü araştırma eki içinde dijital oyun bağımlılığı, internette oyun oynama bozuklukları (Internet Gaming Disorder) olarak incelenmiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği “bu bozukluğun el kitabına eklenmesi için klinik tanıyı destekleyen ve ruhsal bir hastalık olduğunu tanımlayan daha fazla araştırmanın yapılmasını önermiştir” (Petry, O'brien, 2013).

Dijital oyun ya da Video oyun bağımlılığı, henüz sahip olduğumuz tanı sistemlerince bir hastalık olarak kabul edilmemiş olsa da bu kavramlar son otuz yıldır bilimsel çalışmalarda



yer bulmaktadır. Çevrim içi video oyun oynama bozukluğu, yoğun ve tekrarlayıcı bir şekilde, genellikle başka oyuncularla beraber oyun oynamak amacı ile internet kullanımı olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlama ile internetin; iş, eğlence ya da cinsel içeriklere ulaşma amaçlı kullanımından ya da patolojik kumar oynama bozukluğundan farklı olduğu görülmektedir. Yoğun ve süresi uzayan (günde 8-10, haftada en az 30 saat) oyun oynama faaliyeti, oyun oynama davranışı üzerindeki oto kontrolün kaybedilmesi, tolerans gelişimi, engellenmeye karşı ajitasyon, öfke ve aşırı tepkiler verme, aile, okul, ev ve işle ilgili sorumlulukların ya da ikili ilişkilerin ihmal edilmesi, yemek ve uykunun ertelenmesi gibi birçok bilişsel, fiziksel ve davranışsal belirti ile gelişimini sürdürür (Adanır, Özatalay ve Doğru, 2016). Benzer sebepler için hareket halinde olan eden topluluklar halinde oynandığı gözlemlenir. Birey gerçek yaşamda uyum sağlamaktan ziyade sanal ortam içerisinde sosyalleşmeyi tercih etmektedir. Kullanıcılar dünyanın değişik bölgelerinden olduğu için oyunlar saat kavramından bağımsızdır. Madde bağımlılığı ve patolojik kumar oynama davranışı tanı kriterleri ile büyük benzerlikleri bulunmaktadır. Tanı için son 1 yıl içerisinde en az 5 kriterin karşılanması ve klinik olarak gözlemlendiğinde işlevsellikte bozulmalara sebep olması gerekmektedir (Güleç, Köşger, Eşsizoglu, 2015).

Son dönemlerde yarattığı sorunlar sebebi ile psikiyatri kliniklerine başvurular artmıştır. Ailelerin bu problem için destek ve sorunlarına çözüm arayışında olmaları, araştırmacıların bizlere sunduğu kanıtlar ve yaygınlık oranları çevrim içi oyun bağımlılığına ilişkin endişeleri arttırmaktadır (Irmak, Erdoğan 2015).

## **2.2. Benlik Saygısı**

Benlik kavramı bireyin kendini algılama şekli olarak tanımlanabilir ve davranışın temel belirleyicisidir. Benlik, bireyin kendini algılayabilmesinden itibaren çevresi ile etkileşiminin sonucunda oluşur. Kişi çevresini buna göre algılar ve duruma uygun yaşantıları benimser. Benlik saygısı, bireyin kendi kendisini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylaması sonucunda doğan beğeni durumudur. Kişinin kendisini olduğundan daha aşağıda ya da üstün görmeksizin sadece kendisinden hoşnut olma, kendini olumlu, beğenilir, sevilmeye değer bulmayı ve kendisine güveni arttıran olumlu bir ruh halidir (Yiğit, 2010).

Kişiler, diğer insanların üzerinde daha etkin olmak, olumlu izlenim bırakmak ve çekici görünmek için çaba sarf etmektedirler. İnsanların geneli, çekici bireylerle daha fazla iletişim kurmak istemektedirler. Benlik sunumu olarak tanımlanmakta olan bu durumun aksi halinde ise başka insanların üzerinde olumlu bir etki bırakamayacağını düşünen kişi kaygı

yaşamaktadır. Yapılan araştırmalar, kişilerin görünüşleri ile ilgili duygularının ve kendilerine karşı fiziksel saygılarının benlik saygılarını etkileyen en temel etkenler olarak saptamıştır. Bireylerin Görünüşe verdikleri anlam ve görünüşler ile ilgili değerlendirmeleri, içinde buldukları zamana ve toplumun kültürüne göre değişiklik göstermektedir (zcan ve ark, 2013). Kısaca, insanların kişisel benliklerini algılama şeklini ifade eden benlik kavramı, bireyin kendisini nasıl gördüğünün ve nasıl değerlendirdiğinin göstergesidir. Bireyin kendini bulunduğu durumdan daha alt ya da üstün görmeksizin ulaştığı sonuç, bireyin benlik kavramını oluşturur (Tukuş, 2010). Benlik saygısı, farklı etki alanları arasında benliği değerlendirmenin toplamından türetilen, bireyin benliğine yönelik geliştirdiği olumlu ya da olumsuz olarak tanımlanabilir (Balkıs ve Duru, 2010).

Benlik saygısı kavramı, benliğin duygusal boyutu olarak da tanımlanabilir. Birey, kendisinin kim olduğuyla çeşitli fikirlere sahip olmasının yanında, kim olduğuyla ilgili belirli duygulara da ev sahipliği yapar. Böylece benlik saygısı, bireyin kendi benliğini beğenme ve değerli bulma derecesi anlamına gelmektedir. Yapılan araştırmalarda; benlik saygısı, çoğunlukla yüksek ve düşük olarak nitelenmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, kendilerine saygı duyarlar ve de kendilerini toplum içerisinde değerli kişilikler olarak görürler. Düşük benlik saygısı kişilerin, genel olarak kalıcı ve sürekli olarak kendilerini olumsuz değerlendirme eğilimine sahip oldukları anlamına gelmektedir. Bu tanımlamalara göre; benlik saygısı düşük olan bir birey, başka insanlardan gelen bilgileri kendi benlik algısı ile işler ve özellikle kendileri hakkında küçümser tavırları, kendisinin zayıf ve eksik yönlerine yaptıkları vurgu üzerinde durur.

Benlik saygısı kavramı ile ilgili çalışmalar düşük benlik saygısının birçok çeşitli psikolojik sorunları (depresyon, umutsuzluk ve akademik başarısızlık vb.) içine alan kişisel problemlerle ilintili olduğunu göstermektedir (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009).

Benlik saygısı bedende oluşan fiziksel değişimleri kabullenme, yaşıtlarla sağlıklı ilişki kurma, bireysel ve mesleki kimlik oluşturma çabaları gibi gelişimsel özellikler nedeniyle ergenlik döneminde anlam kazanan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler bu dönemde çevresinde bulunan kişilerin kendilerine ilişkin düşünce, davranış ve tutumlarından fazlasıyla etkilenmektedirler. Çevrelerinde onları mutlu ya da mutsuz eden yaşantılar sonrasında kendilerine değer verme duygularını geliştirmektedirler. Bu duygunun gelişiminde, toplumsal ve çevresel uyarıcıların kişi hakkındaki olumlu değerlendirmelerinin ciddi bir etkisi bulunmaktadır. Ergenlik dönemindeki kişiler benlik değerlerini, çevrelerinden edindikleri bu izlenimler çerçevesinde değerlendirmeye başlamaktadır. Bu değerlendirmenin

sonucunda değerli birisi olduğu ya da sevilme, beğenilme değer biri olamayacağı inancını geliştirmektedir (Eriş ve İkiz, 2013).

Sağlıklı bir benlik kavramına sahip olabilmenin temel ilkesi, içinde bulunulan yaşantı ile uyumlu olabilmektir. Özellikle bireyin yakın çevresinin bireye karşı tutumunun önemli olduğunu, tatmin edebilen ya da düş kırıklığına uğranmasını sağlayan yaşantılar sonucunda bireyde kendine değer verme duygusunun geliştiğini belirten araştırmalar bulunmaktadır.

Kişinin, kendi arzuları ve değerleri kendine saygısı ile ilgili kararlarında temel bir rol oynamaktadır. Benlik ile ilgili duygular ideal olarak ulaşmak istenilen ve gerçekten yapılabilecek olana bağlıdır. Başarılanın, başarılmak istenilene oranı benlik saygısını belirler. Kişinin başardıkları, başarmak istediklerinden ne kadar fazla ise benlik saygısı da o oranda yüksektir (Tukuş, 2010).

### **2.3 Sosyal Görünüş Kaygısı**

Günümüzde toplumlar, kişilerin fiziki görünüşleri ile fazlası ile ilgilenmektedir. İyi antrenmanlı ve düzgün yapılı bir vücut, kişinin kendisini toplum içerisinde sunmasında önemli bir yatırım olarak kabul edilmektedir. Geçmişten bugüne birçok toplumda gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler kimi zaman kişinin en önemli bireysel özellikleri olarak değerlendirilmişlerdir. İnsanlar genellikle çekici ve toplum estetiğine uyan bireylerle daha fazla ve daha uzun süre iletişimde kalmak isterler. Bu sebeple kişiler, diğer insanlar üzerinde daha etkin ve başarılı bir izlenime sahip olabilmek ve çekici görünmek için çabalamaktadırlar (Alemdağ ve Öncü 2015).

Beden imajı; kişilerin fiziksel görünüşleri ile ilgili duygu, düşünce, inanç ve davranışlarının toplamının oluşturduğu benlik algısına denir. Beden imajı, kişilerin sadece bedensel görünüşleri ile ilgili olmayıp, farklı açılardan kalıplaşmış psikolojik deneyimlerinin de bütünleşmesi ile oluşur. Bu açıdan bakıldığında beden imajı kavramı, basit ve tek yönlü bir tutumu ifade etmez. Beden imajı, çok boyutlu ve karmaşık bir yapıdır (Oktan ve Şahin, 2017).

Beden imajı, bireyin dış görünümü hakkında kendi zihninde oluşturduğu bir resimdir. Beden imajı, bireyin bedeni hakkında başka insanların neler düşündüğü hakkındaki inançlarını da içerir. Kişi başkalarının karşısına çıktığı takdirde, karşı tarafın kendisi hakkındaki düşünceleri hakkında kaygı yaşayabilir. Yaşanan bu kaygı, kişinin diğer insanlar karşısında utanır bir tavır sergilemesine sebep olmaktadır (Kara, 2016).

Olumsuz beden imajı, kişinin vücudunun geneliyle ya da belli bir bölümüyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri sebebi ile diğer insanlara kıyasla kendisini çekici bulamamasını, kendisini rahatsız hissetmesini ve bedeninden utanmasını tanımlar. Olumlu

beden imajı ise kişinin bedeninin bulunduğu halden memnuniyetini ifade eder. Olumlu beden imajına sahip kişiler görüntülerinin onların kişilik, karakter ve değerlerinin esas belirleyicisi olmadığına inanır ve yemek yeme davranışı ya da kilo alma, kilo verme ve benzeri bedensel değişimleri içeren konularda gereğinden fazla zaman harcamazlar. Beden imajının, kişilerin benlik saygısını doğrudan etkileyen bir faktör olması açısından önemli olduğu düşünülür. Olumlu beden imajı yüksek benlik saygısı ile ilişkilidir. Olumsuz beden imajı ise düşük benlik saygısı ile ilişkilidir. Kişilerin beden imajları, benlik saygısının yanı sıra yeme davranışları, sosyal fobi düzeyleri, cinsel davranışları sosyal ilişkileri ve duygusal durumları üzerinde de belirleyici bir etkiye sahiptir (Doğan, 2010).

Sosyal görünüş kaygısı, Kişilerin boyu, kilosu, kas yapısı gibi genel dış görünüşün ötesinde, ten rengi, yüz hatları, mimikleri, utanç duyulduğunda sergilenen tavırları gibi özellikleri de içerisinde barındıran geniş bir kavramdır. Kısaca, genel fiziksel görünümün ötesinde daha ayrıntılı ve detaylı bir yapıyı içermektedir. Kişilerin kendilerini utangaç hissettiklerinde oluşturdukları bağlamların incelenmesi ve bu sürecin sosyal görünüş kaygısı ile olan ilişkisinin araştırılması önemlidir (Özcan ve ark., 2013).

Kişilerin hayatlarında en yoğun fiziksel değişime uğradıkları dönem ergenlik dönemidir. Ergenlik, duygusal, zihinsel ve sosyal gelişim ile adaptasyon aşamalarının incelenmesi için önemli bir gelişimsel dönem olarak kabul edilmektedir. Bu dönem, dışarıdan maruz kalınan sosyal etkilerin, kişinin gelişen bilişsel kapasitesinin ve gelişimi hız kazanan benlik kavramını etkileyeceğine inanılan bedensel değişimlerin birleşimini içerir. Bu sürece kişinin değişen bedensel görünüşünün insanlar tarafından değerlendirilmesi de dahil edilmektedir. Sosyal görünüş kaygısının, kişinin daha çok bedensel görünüşünün başka insanlar tarafından değerlendirildiği ve yoğun kaygıya sebep olduğu ergenlik döneminde ortaya çıktığı düşünülmektedir (Soylu, Atik ve Öçalan, 2017).

Kendini bedensel olarak olumlu değerlendiren kişiler, kişiler arası ilişkilerde daha güvenli ve mesleklerinde daha başarılı olurlarken, kendilerini beğenmeyen ve kendinde birçok kusurlu tarafın bulunduğunu düşünen kişiler hayatlarının çeşitli dönemlerinde devamlı huzursuz, güvensiz ve değersizlik duyguları içindedirler (Alemdağ ve Öncü, 2015).

Araştırmacılar; Sosyal görünüş kaygısının, sadece kişinin fiziksel görünüşünün değerlendirilmesini değil, aynı zamanda kişinin genel görünümüne ilişkin genel değerlendirmeleri de bünyesinde barındırması dolayısı ile sosyal kaygı kavramına daha yakın bir durum olarak tanımlanmaktadır (Soylu, Atik ve Öçalan, 2017).

Kişilerin fiziksel ve sosyal olarak insanlar tarafından olumlu olarak algılanması ve kendi fiziksel görünümüne ilişkin algıları ruh sağlıklarını olumlu etkileyebilir. Yapılan çalışmalarda beden algısının ve sosyal kaygının kişilerin ruh sağlıkları hakkında çıkarım yapılabilecek önemli değişkenler olduğu görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı, insanların kendilerini dış dünyaya sunarken, toplum içerisinde olumsuz değerlendirilebileceklerini düşüncelerini ifade edebilir. Genel olarak, sosyal görünüş kaygısı kişilerin fiziksel görüntülerinin diğer kişiler tarafından değerlendirilirken oluşan kaygı durumu ve değerlendirilmeye karşı hissettikleri ve yansıttıkları duygusal tepkilerdir (Makas ve Çelik, 2018).

Kişiler günümüzde artık kendilerini fiziksel görünüşleri ile olduğu kadar sosyal görünüşleri ile de ifade etmektedirler. Bu durum da kişilerde sosyal görünüşleri konusunda bir gerginlik, kaygı oluşturmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı olarak tanılanan bu durum, kişilerin fiziksel görünüşü ve beden imajları hakkındaki olumsuz algı ve değerlendirmeler ile ortaya çıkmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı, kişinin kendi görünüşü hakkında yaptığı değerlendirmelerin toplamıdır. Kişinin kendisini fiziksel anlamda olumlu olarak değerlendirmesi sosyal ilişkilerine olumlu yansımakta, aynı zamanda kişinin içinde bulunduğu platformlarda daha başarılı olmasını sağlamaktadır. Öte yandan, kendisini beğenmeyen ve kendisinde kusurlu taraflar olduğunu düşünen kişilerin ise hayatlarının bazı kesimlerinde güvensizlik, huzursuzluk ya da değersizlik hissi yaşadığı saptanmıştır (Akyol, Yıldırım ve Sertel, 2018).

## **2.4.Beden Kitle İndeksi**

Beden kitle farklılıklarının sebepleri biyolojik yatkınlıktan toplumsal ya da çevresel etkiye kadar değişmekte olan geniş bir yelpazedir. Hangi nedenden olursa olsun sonuçta kişilerin gereğinden az ya da fazla kalori aldıkları söylenebilir. Kronik olarak bedenin ihtiyacından daha fazla kalori alımının en temel sebepleri tembelleşmiş yaşam tarzı ve fiziksel etkinlik azlığıdır (Oktay, 2015).

Beden kitle indeksi kavramı, vücut ağırlığı ve boy ölçümlerinin hesaplanmasında, sonuca basitçe ulaşılan, cinsiyet fark etmeden bütün insanlar için kullanılabilen, en fazla tercih edilen ve güvenilen kilo-boy indeksi kabul edilir (Booth ve arkadaşları, 2000). Bailey ve Ferro-Luzzi'ye (1995) göre uluslararası çalışmalarda ölçüt olarak kullanılmak üzere BKİ önerilmiştir.

Beden kitle indeksi (BKİ), “kilogram cinsinden ölçülen beden ağırlığının santimetre cinsinden ölçülen boyun karesine bölünmesi ile elde edilir. BKİ'nin 18,5-24,9 arasında olması normal iken; 25-29,9 arası kilolu, 30 ve üstündeki değerler ise obezite olarak kabul edilmektedir” (WHO, 2000).



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümü, mevcut araştırmanın modeline, evren ve örneklem grubuna, araştırma içerisinde kullanılan veri toplama araçlarına ve uygulanmış olan analiz tekniklerine yönelik bilgiler içermektedir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemleri kullanılarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama türünde ve karşılaştırmalı desen ile gruplar arasındaki farklılıkları tespit etmesi nedeniyle bu çalışma betimsel bir çalışmadır.

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın örneklemini Gaziantep Üniversitesinde eğitim görmekte olan 478 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında dahil edilen bireyler gelişigüzel örneklem yöntemiyle seçilmiştir. Araştırma verileri 2018-2019 eğitim döneminde toplanmıştır.

*Evren:* Yapılan bu araştırmanın evreni Gaziantep Üniversitesi öğrencileridir. Buna göre Gaziantep Üniversitesi Öğrenci Daire Başkanlığı ile görüşülmüş 2018 yılı kampüs içi öğrenci sayısının 40.458, aktif öğrenci sayısının 29.341 olduğu öğrenilmiştir. Diğer bir ifade ile araştırmanın evrenini Gaziantep Üniversitesine aktif devam eden 29.341 öğrenci oluşturmaktadır.

*Örnekleme:* N değeri 29.341 olan araştırma grubumuzun, kabul edilen hata değeri %5 olarak yapılan hesaplamaya göre 384 hesaplanmıştır.

*Örnekleme:* Araştırma içerisinde elde edilmiş veriler gelişigüzel örneklem yolu ile toplanmıştır. Gelişigüzel örneklem yönteminin tercih edilme sebebi belirlenmiş evrene ilişkin bir örneklem çerçevesinin oluşturulmasının oldukça güç olmasından kaynaklanmaktadır. Oldukça yaygın olarak kullanılan gelişigüzel örnekleme yönteminde temel esas, ankete cevap veren her bireyin örnekleme dahil edilmesidir. Bu yöntem ile ulaşılabilen ve arzu eden herkesin örnekleme girme şansı mevcuttur. Bu teknik ile en uygun yoldan ve en kısa zamanda bir örnek kitle oluşturmak mümkün olabilmektedir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının beden kitle indeksleri, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin ortaya konması amacıyla yapılan araştırmada veri toplama sürecinde veri toplama aracı olarak; Demografik Bilgi Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Araştırmada kullanılan sosyo-demografik bilgi formu cinsiyet, yaş, eğitim, gelir düzeyleri çevrim içi oyun oynama süreleri gibi demografik özelliklerini belirlemeye yönelik toplam 12 sorudan oluşmaktadır.

#### **3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği**

Hart ve arkadaşları tarafından 2008 tarihinde sosyal görünüş kaygısını ölçmek için geliştirilmiş ve Doğan tarafından 2010'da Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Hart ve ark. (2008) tarafından geçerlilik güvenilirlik çalışmasına ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının .84 olduğu görülmüştür. Doğan (2011) tarafından geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan sosyal görünüş kaygısı ölçeğine ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının .88 olduğu görülmüştür. Ölçek 16 sorudan oluşan tek boyutlu bir ölçek olup puan arttıkça sosyal görünüş kaygısının arttığı belirtilmiştir. Ölçek 5'li likert tipi ölçek olup 1. madde ters kodlanarak puanlanmıştır.

#### **3.3.3. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği**

Tafarodi ve Swan (2001) tarafından geliştirilen iki boyutlu benlik saygısı ölçeğinin, geçerlilik güvenilirlik çalışmasına ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının .90 olduğu görülmüştür. Ölçek bireylerdeki benlik saygısını iki faktör üzerinden ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan tarafından 2011 yılında yapılmıştır. Ölçek 16 sorudan oluşmuş ve artan puan o alt boyuttaki benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Doğan (2011) tarafından geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan iki boyutlu benlik saygısı ölçeğine ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının .72 olduğu görülmüştür.

#### **3.3.4. Çevrim içi Oyun Bağımlılığı Ölçeği**

Bireylerin çevrimiçi oyun bağımlılığını ölçmek için geliştirilen ölçek 21 soru ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Aksaklık, başarı ve ekonomik kazanç alt boyutlarına sahip ölçek Kaya tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan o alt boyut sebebiyle



daha yüksek bağımlılık olduğunu göstermektedir. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğine ait güvenilirlik analizleri sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının .91 olduğu görülmüştür.

### **3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması**

Bu araştırmanın veri toplama aşaması 2018-2019 eğitim-öğretim yılı içerisinde Gaziantep Üniversitesi merkez kampüsünde gerçekleştirilmiştir. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurul Onayı (Ek-5) ve Gaziantep Üniversitesi Rektörlüğü'nden çalışma izni (Ek-6) alınmasının ardından merkez kampüs içerisinde uygulamaya geçilmiştir.

Araştırma verileri 2018 yılı Aralık ayında toplanmıştır. Üniversite öğrencilerinin farklı fakültelerden karma bir şekilde yoğun olarak tercih ettikleri toplanma alanları olan kafeterya, kulüp binaları gibi ölçeklerin gruplar halinde toplanılarak doldurulacağı yerlerin seçilmesine dikkat edilmiştir. Gaziantep Üniversitesinde eğitim görmekte olan ve çalışmaya gönüllülük esasına bağlı kalarak, katılmayı kabul eden öğrenciler ile bire bir görüşülerek uygulanmıştır.

Katılımcılara, araştırmada gizlilik ilkesine riayet edileceği ve sonuçların gruplar halinde değerlendirilmeye alınarak elde edilen verilerin doğruluğunun sosyal bilimler literatürüne katkı sağlayacağı bilgilendirmesi yapılmıştır. Çalışma ile ilgili katılımcılara, Bilgilendirme Metni ve Demografik Form, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği batarya halinde hazırlanarak dağıtılmış ve ortalama 30 dakika içerisinde öğrencilerin doldurmaları sağlanmıştır. Toplanan toplam 550 veri sonucundan 23 adet eksik ya da yanlış doldurulması sonucu, 49 adet veri gönülsüzlük gerek gösterilerek yarım bırakılması sonucunda değerlendirmeye alınmamıştır.

### **3.5. Veri Analiz Teknikleri**

Araştırma verilerinin istatistiksel analizinde Sosyal Bilimler için İstatistiksel Yöntemler Programı (SPSS) 23.0 kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik dağılımları frekans tablosu şeklinde verilmiştir. Araştırmanın karşılaştırma istatistikleri ise t-test yöntemi ile yapılmıştır. İlişkisel analizler için Pearson korelasyon yöntemi kullanılmıştır.

Anketlerin sonucunda elde edilen verilerin, ortalama ve standart sapma değerlerinde bakılmıştır. Araştırma hipotezlerini test etmeden önce verilerin normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiştir. Sahip olunan verilerin normal dağılıp dağılmadığını kontrol etmek amacı

ile Skewness ve Kurtosis katsayıları hesaplanmış ve normal dağılıma sahip oldukları görülmüştür. Bağımsız Örneklem T test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile verilerin aritmetik ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığı test edilmiştir. İki farklı değişkenin arasında bulunan ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon yöntemi kullanılmıştır.

Pearson Korelasyon Analizi, İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin anlamlılığını ölçmek amacı ile kullanılan analiz yöntemidir. Kullanılmış olan ölçeklerin ve var ise alt boyutlarının elde edilen verilerinin birbiriyle ilişkisinin incelenmesi amacı için bu analiz yöntemi kullanılmıştır. Bir değişkenin ikiden fazla grup üzerinde, gruplar arası puan ortalamaları karşılaştırarak anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığına bakılması için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bir değişkenin, gruplar arasında anlamlı bir farklılığa sahip olduğu ya da olmadığının ölçülmesi amacı ile Bağımsız Örneklem T- Testi kullanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUM

Katılımcıların, cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir düzeyleri ile ilgili demografik özellikleri belirlemek amacıyla sorulan sorulara dair frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış ve elde edilen veriler tablolar ve yorumlarla açıklanmıştır. Katılımcıların demografik farklılıklarına göre karşılaştırmalar ve ilişki testleri de bu bölümde verilmiştir.

#### 4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Araştırmaya dahil olan katılımcıların, cinsiyet, yaş, eğitim, yeme alışkanlıkları ve gelir düzeylerine dair demografik özellikleri belirlemek amacıyla sorulan soruların frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış ve araştırma sonucunda elde edilen veriler aşağıda gösterilmiştir.

#### Katılımcıların Cinsiyet Dağılımlarına Yönelik Bulgular

Araştırmaya katılan 478 katılımcıdan 241 (%50,4) kişi erkek ve 237 (%49,6) kişi kadındır.

#### Katılımcıların Eğitim Seviyelerine Yönelik Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin 98'i (%20,5) önlisans öğrencisi iken 380'i (%79,5) lisans öğrencisidir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Yaş Dağılımlarına Yönelik Bulgular

Demografik değişken	N	Genel dağılım n (%)
<b>Yaş</b>		
16-20	136	28,5
21-25	321	67,2
26-30	19	4,0
31 ve üzeri	2	,4
<b>Toplam</b>	478	100

Tablo 1. İncelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 136'sı (%28,5) 16-20 yaş aralığında, 321'i (%67,2) 21-25 yaş aralığında, 19'u (%4,0) 26-30 yaş aralığında ve 2'si (%0,4) 31 ve üzeri yaş aralığındadır.

**Tablo 2.** Katılımcıların Gelir Seviyelerine Yönelik Bulgular

Demografik değişken	N	Genel dağılım (%)
0-999 TL	333	69,7
1000-1999 TL	106	22,2
2000-2999 TL	20	4,2
3000-3999 TL	8	1,7
4000 TL ve üzeri	11	2,3

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin %69,7'si (333 kişi) aylık gelirlerinin 0-999 TL arasında olduğunu belirtirken, 106 kişi (%22,2) aylık gelirlerinin 1000-1999 TL arasında olduğunu belirtmiştir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Yaşadıkları Yere Yönelik Bulgular

Demografik değişken	N	Genel dağılım (%)
Köy-kasaba	33	6,9
İlçe	58	12,1
İl	186	38,9
Büyükşehir	200	41,8

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 186'sı (%38,9) yaşamlarının büyük bir bölümünü ilde geçirdiğini belirtirken 200'ü (%41,8) yaşamlarının büyük bir bölümünü büyükşehirde geçirdiklerini belirtmiştir.

**Tablo 4.** Katılımcıların Oyun Oynama Alışkanlıklarına Yönelik Bulgular

Demografik değişken	N	Genel dağılım (%)
Evet	173	36,2
Hayır	304	63,6

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 173'ü (%36,2) çevrimiçi oyun oynama alışkanlıkları olduğunu belirtirken, 304 kişi (%63,6) oyun oynama alışkanlıklarının olmadığını belirtmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Çevrim içi Oyunlara Ulaştıkları Cihazlara Yönelik Bulgular

Demografik değişken	N	Genel dağılım (%)
Kişisel Bilgisayar	121	25,3
Kurumsal bilgisayar	7	1,5
Tablet/ El bilgisayarı	26	5,4
Cep telefonu/ akıllı telefon	324	67,8

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 324'ü çevrimiçi oyunlara cep telefonu/akıllı telefondan ulaştıklarını belirtirken, 121'i (%25,3) kişisel bilgisayardan ulaştığını belirtmiştir.

**Tablo 6.** Katılımcıların Hiç Ara Vermeden Oyun Oynama Süresine Yönelik Bulgular

N	Min	Max	Ort	ss
478	0,00	36,00	2,53	4,42

Tablo 6 incelendiğinde en düşük sürenin hiç oynamama, en uzun sürenin ise 36 saat oynama olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin ortalama hiç ara vermeden oyun oynama süresi 2,53 saat olarak belirlenmiştir.

**Tablo 7.** Katılımcıların Çevrim içi Oyunları Yeni Arkadaşlıklar Kurmak İçin Kullanım Süresine Yönelik Bulgular

Demografik değişken	N	Genel dağılım (%)
0-2 saat	217	45,4
3-5 saat	54	11,3
6-8 saat	16	3,3
9-11 saat	2	,4
12 saatten fazla	4	,8
Oynamıyorum	185	38,7

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin 185'i (%38,7) çevrimiçi oyun oynamadıklarını belirtirken, 217'si (%45,4) 0-2 saat arasında oynadığını, belirtmiştir. 54 kişi ise %11,3-5 saat arasında oynadıklarını ifade etmiştir.

**Tablo 8.** Katılımcıların Öğün Atlama Dağılımına Yönelik Bulgular

Demografik değişken	N	Genel dağılım (%)
Evet	297	62,1
Hayır	181	37,9

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin 297'si (%62,1) öğün atladıklarını belirtirken, 181'i (%37,9) öğün atlamadığını ifade etmiştir.

#### 4.2.Katılımcıların Sosyo-Demografik Farklılıklarına Göre Çevrim içi Oyun Bağımlılıklarının Karşılaştırılması

Sosyo-demografik farklılıklara göre çevrimiçi oyun bağımlılıklarının karşılaştırma tabloları aşağıda verilmiştir.

**Tablo 9.** Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Çevrim içi Bağımlılıklarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	x±sd	T	P
<b>Çevrim içi oyun bağımlılığı toplam puan</b>	Erkek	241	61,8755±21,68	1,977	<b>,049*</b>
	Kadın	237	57,4763±26,73		
<b>Aksaklık</b>	Erkek	241	24,95±9,87	1,856	,064
	Kadın	237	23,24±10,26		
<b>Başarı</b>	Erkek	241	27,26±10,62	3,491	<b>,001*</b>
	Kadın	237	23,64±11,96		
<b>Ekonomik kazanç</b>	Erkek	241	9,65±6,30	-,869	,385
	Kadın	237	10,58±15,20		

Tablo 9 incelendiğinde, çevrim içi oyun bağımlılığı genelinde ve başarı alt boyutunda cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek çevrim içi oyun bağımlılığının olduğu ve başarı için çevrim içi oyun oynamanın erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 10.** Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Oyun Bağımlılıklarının Karşılaştırılması

	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>
<b>ÇOB toplam</b>			
16-20	136	60,55	22,46
21-25	321	59,73	25,28
26-30	19	54,89	22,79
31 ve üzeri	2	41,00	22,62
<b>Aksaklık</b>			
21-26	136	23,86	10,17
21-25	321	24,38	10,16
26-30	19	21,47	8,36
31 ve üzeri	2	20,50	10,60
<b>Başarı</b>			
21-26	136	27,54	11,30
21-25	321	24,68	11,44
26-30	19	25,00	11,03
31 ve üzeri	2	14,50	9,19
<b>Ekonomik Kazanç</b>			
21-26	136	9,14	6,40
21-25	321	10,65	13,41
26-30	19	8,42	6,51
31 ve üzeri	2	6	2,82



<b>Kaynak</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Ortalama Kare</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Aksaklık	191,652	3	63,884	,625	,599
Başarı	1026,007	3	342,002	2,640	<b>,049*</b>
Ekonomik kazanç	309,132	3	103,044	,765	,514
Çevrim içi oyun bağımlılığı toplam	1237,017	3	412,339	,692	,558

Tablo 10 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin yaşlarına göre çevrim içi oyun oynama alışkanlıklarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sadece başarı alt boyutunda görülmüştür. 31 yaş ve üzeri katılımcıların istatistiksel olarak anlamlı derecede daha az başarı için çevrim içi oyun oynadıkları görülmüştür.

**Tablo 11.** Katılımcıların Eğitim Seveleri Değişkenine Göre Oyun Bağımlılıkları Dağılımı Bulguları

	<b>Eğitim</b>	<b>N</b>	<b>x±sd</b>	<b>T</b>	<b>p</b>
Aksaklık	Önlisans	98	23,77±10,03	,550	,716
	Lisans	380	24,19±10,12		
Başarı	Önlisans	98	25,30±10,99	,303	,873
	Lisans	380	25,51±11,56		
Ekonomik kazanç	Önlisans	98	9,18±6,29	,259	,372
	Lisans	380	10,35±12,60		
Çevrim içi oyun bağımlılığı Toplam	Önlisans	98	58,26±22,35	-,650	,516
	Lisans	380	60,06±24,90		

Tablo 11 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin eğitim seviyelerine göre çevrim içi oyun oynama alışkanlıklarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür.

**Tablo 12.** Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Çevrim İçi Oyun Bağımlılık Durumlarının Dağılımı

	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>
<b>ÇOB toplam</b>			
0-999 TL	333	60,08	22,34
1000-1999 TL	106	58,27	30,03
2000-2999 TL	20	59,00	25,24
3000-3999 TL	8	51,75	15,79
4000 ve üzeri	11	68,54	28,05
<b>Aksaklık</b>			
0-999 TL	333	24,28	10,15
1000-1999 TL	106	23,24	9,66
2000-2999 TL	20	26,05	11,10
3000-3999 TL	8	16,00	5,95
4000 ve üzeri	11	29,27	10,04
<b>Başarı</b>			
0-999 TL	333	26,40	11,12
1000-1999 TL	106	22,61	11,74
2000-2999 TL	20	22,75	12,96
3000-3999 TL	8	27,75	9,89
4000 ve üzeri	11	28,00	12,64
<b>Ekonomik Kazanç</b>			
0-999 TL	333	9,39	6,42
1000-1999 TL	106	12,41	21,38
2000-2999 TL	20	10,20	6,55
3000-3999 TL	8	8,00	7,40
4000 ve üzeri	11	11,27	6,88

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p
Aksaklık	984,480	4	246,120	2,444	,046*
Başarı	1416,428	4	354,107	2,745	,028*
Ekonomik kazanç	784,856	4	196,214	1,464	,212
Çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam	1641,638	4	410,410	,688	,601

Tablo 12 incelendiğinde, gelir durumuna göre çevrim içi oyun oynama alışkanlıklarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre gelir durumu 3000-3999 TL arasında olan bireylerin çevrimiçi oyun oynama nedeniyle daha az aksaklıklar yaşadığı görülürken, 4000 TL ve üzeri gelir durumu olan bireylerin daha fazla başarı için çevrimiçi oynadıkları belirlenmiştir.

**Tablo 13.** Katılımcıların Öğün Atlama Durumlarına Göre Çevrimiçi Oyun Bağımlılıklarının Karşılaştırılması

	Öğün atlama	N	x±sd	T	p
Aksaklık	Evet	294	25,48±10,20	3,830	,000*
	Hayır	184	21,90±9,54		
Başarı	Evet	294	25,95±11,65	1,180	,238
	Hayır	184	24,69±11,07		
Ekonomik Kazanç	Evet	294	10,09±6,59	-,052	,958
	Hayır	184	10,15±16,76		
ÇOB toplam	Evet	294	61,54±23,64	2,099	,036*
	Hayır	184	56,74±25,32		

Tablo 13 incelendiğinde, öğün atlama durumuna göre çevrimiçi oyun bağımlılığı ve aksaklık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre öğün atlayan bireylerin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde çevrim içi oyun bağımlılığı olduğu ve aksaklıklar yaşadığı belirlenmiştir.

**Tablo 14.** Katılımcıların Beden Kitle İndeksine Göre Çevrim içi Oyun Bağımlılığı Arasında İlişki

<b>BKİ</b>	<b>ÇOB toplam</b>	<b>Aksaklık</b>	<b>Başarı</b>	<b>Ekonomik Kazanç</b>
<b>r</b>	,059	,049	,088	-,006
<b>p</b>	,198	,280	,055	,904

Tablo 14 incelendiğinde vücut kitle indeksi ile çevrim içi oyun bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

**Tablo 15.** Katılımcıların Çevrimiçi Oyunlarda Geçirdikleri Süre ile Çevrim içi Oyun Bağımlılığı Boyutlarının İlişkisi

<b>Oyunda geçirilen süre</b>	<b>ÇOB toplam</b>	<b>Aksaklık</b>	<b>Başarı</b>	<b>Ekonomik Kazanç</b>
<b>r</b>	,288	,273	,253	,118
<b>p</b>	,000*	,000*	,000*	,010*

Tablo 15 incelendiğinde katılımcıların çevrim içi oyun oynama süreleri ile çevrim içi oyun bağımlılığı toplam puan ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzey bir ilişki olduğu görülmüştür.

**Tablo 16.** Katılımcıların Oyun Oynama Alışkanlığına Göre Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Karşılaştırılması

	<b>Çevrim içi oyun alışkanlığı</b>	<b>n</b>	<b>x±sd</b>	<b>T</b>	<b>p</b>
<b>Sosyal görünüş kaygısı</b>	Evet	173	31,45±12,83	,345	,730
	Hayır	304	31,03±12,47		
<b>Benlik saygısı</b>	Evet	173	30,32±6,09	,573	,567
	Hayır	304	29,99±5,92		
<b>Kendini sevme</b>	Evet	173	26,79±5,36	1,979	,056
	Hayır	304	25,85±4,77		

Tablo 16 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin çevrim içi oyun oynama alışkanlıkları ile sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

**Tablo 17.** Katılımcıların Çevrim İçi Oyun Oynama Süreleri İle Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Vücut Kitle İndeksleri Arasındaki İlişki

		Sosyal görünüş kaygısı	Benlik saygısı kendini sevme	Benlik saygısı özyeterlilik	Vücut kitle indeksi
<b>Oyun Oynama Süresi</b>	<b>r</b>	-,005	,032	,080	,297
	<b>p</b>	,910	,479	,081	<b>,000*</b>

Tablo 17 incelendiğinde katılımcıların çevrim içi oyun oynama süreleri ile sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmezken, çevrimiçi oyun oynama süresi ve vücut kitle indeksleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

**Tablo 18** Çevrim İçi Oyun Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

		Sosyal Görünüş Kaygısı	Benlik Saygısı Kendini Sevme	Benlik Saygısı Özyeterlilik
<b>ÇOB toplam</b>	<b>r</b>	-,011	-,031	,062
	<b>p</b>	,812	,505	,173
<b>Aksaklık</b>	<b>r</b>	,005	-,078	,009
	<b>p</b>	,918	,089	,849
<b>Başarı</b>	<b>r</b>	-,002	,007	,026
	<b>p</b>	,964	,871	,569
<b>Ekonomik kazanç</b>	<b>r</b>	-,025	-,005	,098
	<b>p</b>	,586	,932	<b>,032*</b>

Tablo 18 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin çevrim içi oyun bağımlılığı toplam puan, aksaklık alt boyutu ve başarı alt boyutu ile sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmadı. evrim içi oyun bağımlılığında ekonomik kazanç alt boyutu ile benlik saygısı özyeterlik alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü düşük bir ilişki olduğu saptandı.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin çevrim içi oyun bağımlılıkları ile benlik saygıları, sosyal görünüş kaygıları ve beden kitle indeksleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca elde edilen bulgular katılımcıların yaş, cinsiyet, gelir seviyesi ve benzeri sosyo-demografik özelliklerine göre değerlendirilmiştir. Tüm sonuçlar alan yazında yapılmış benzer araştırmalar incelenerek tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda çevrim içi oyun bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve Benlik saygısı alt boyutu olan kendini sevme ile ilişkisi olmadığı saptanmıştır. Çelik ve Odacı (2012)'nin bireylerin kendilik algıları ve benlik saygılarının problemlili internet kullanımı üzerindeki rolleri konulu çalışmasında problemlili internet kullanımı ile kişilerin kendilik algısı arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Ancak benlik saygısı ile problemlili internet kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Reisoğlu, Gedik ve Göktaş (2013)'in Öğretmen adaylarında özsaygı ve duygusal zeka düzeylerinin problemlili internet kullanımı ile ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında özsaygı ve problemlili İnternet kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Çelik ve Odacı (2012)'nin ve Reisoğlu, Gedik ve Göktaş (2013)'in araştırma bulgularının verilerimiz ile örtüştüğü görülmektedir. Yıldırım (2016)'ın adölesanlarda internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında kişilerin benlik saygısı düzeyleri yükseldikçe internet bağımlılığı puanlarında azalma görülmüştür. Aydın (2017)'in öğrencilerin bilgisayar bağımlılıkları ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasının sonucunda elde ettiği verilere göre bilgisayar bağımlılığı puanları ile benlik saygısı puanları arasında yapılan hesaplamalarda iki etken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın, katılımcılarının yaş ve eğitim seviyesi açısından araştırmamızdan farklılık göstermesi olduğu düşünülmektedir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlar genel olarak değerlendirildiği zaman yaşın artmasıyla birlikte, problemlili internet kullanımı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin azaldığı görülmektedir. Ayrıca bu konudaki literatür incelendiğinde problemlili internet kullanımı ve oyun oynama davranışı ile ilişkili sorunların teknolojik aygıtların farklı kullanım amaçlarına göre değişim gösterebildiği anlaşılmaktadır. Araştırma bulgularına göre, bireylerin

öğün atlama durumu ile çevrim içi oyun bağımlılığı aksaklık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu vardır. Bu fark öğün atlayan bireylerin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde çevrim içi oyun bağımlılığı olduğu ve aksaklıklar yaşadığını göstermektedir. Kaplan (2016)'ın ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılıkları ve bu durumun sağlıkları üzerine etkilerini belirlemek için yaptığı araştırmaya katılmış olan öğrencilerden internet kullanım anında gıda tüketenlerin internet bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu sonucu saptanmıştır. Öğün atlayan, yemek saatleri ve öğün sayısı standart tüketicilere göre daha düzensiz olan bireylerin düzenli olan bireylere kıyasla internet bağımlılık puanlarının daha yüksek bulunması bizim çalışmamızda ki sonuçlarla uyumludur. Bu sonuçlar internette çok zaman geçiren ve bağımlılığı olan kişilerin, internetten ayrılmamak için yemek alışkanlıklarını değiştirdiklerini, öğün atladıklarını ve düzensiz beslendiklerini göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin oyun oynama süreleri ile sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygıları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Buna karşın bireylerin oyun oynarken geçirdikleri süre arttığında çevrim içi oyun bağımlılığı ölçeğinin ekonomik kazanç, başarı ve aksaklık alt boyutlarındaki puanlarında artış olduğu görülmüştür. Ayrıca, çevrimiçi oyun oynayarak, çevrimiçi oyun bağımlılığının alt boyutu ekonomik kazanç elde etmenin benlik saygısının alt boyutu olan özyeterlik ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Katılımcıların çevrimiçi oyun oynama süreleri ile çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puan ve tüm alt boyutları arasında da pozitif yönlü orta düzey bir ilişki bulunmaktadır. Kaplan (2016)'ın ortaokul öğrencilerinin ile yaptığı araştırmada öğrencilerin internet bağımlılık puanlarının, interneti günlük kullanım miktarları ile ilişkili olduğu ve bireylerin kullanım süreleri arttıkça bağımlılık puanlarının da yükselmekte olduğu saptanmıştır. Gürcan, Özhan ve Uslu (2008)'nin dijital oyunların çocuklar üzerindeki etkisini araştıran çalışmasında elde ettikleri sonuçlara göre, bireylerin kullanım alışkanlıkları ile ilgili en dikkat edilmesi gereken nokta bireylerin yaşı arttıkça teknolojik ekipmanlar ve internet kullanımı için ayırdıkları sürenin artıyor olmasıdır.

Çavuş, Ayhan ve Tuncer (2016)'in üniversite öğrencilerinin bilgisayar oyunları ve bağımlılık düzeyleri üzerine yaptıkları araştırma sonucunda, bireylerin bağımlılık düzeyleri ve ortalama oyun oynama sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulmuştur. Araştırmaya katılan ve bağımlılık skoru yüksek olan bireylerin oyun oynarken harcadıkları zamanın, bağımlılık skoru düşük olan gruptan daha fazla olduğu görülmüştür. Her gün en az bir ya da iki saatini bilgisayar oyunu oynayarak geçiren öğrencilerin risk grubunda haftada birkaç gün, ayda birkaç kez ve ayda bir veya daha az bilgisayar oyunu başında zaman



geçirdiğini ifade eden bireylerin ise problemlili olmayan grupta yer aldığı görülmektedir. Bizim araştırmamızda bulduğumuz yaş, kullanım sıklığı ve miktarının artmasının bağımlılık skorlarının artışı ile olan ilişkisi bu araştırmalarla benzerlik göstermektedir. Fakat bunların aksine Yaygır (2018)'ın öğrencilerin internet bağımlılıkları, depresyonları ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında kişilerin günlük internet kullanım süreleri ve internet bağımlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Araştırmamızla benzer örneklem grubu kullanılmasına rağmen farklı sonuç çıkması, kullanılan ölçeklerin farklılığından kaynaklanabileceği gibi başka etken faktörlerin de değerlendirilmesinin önemini göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, beden kitle indeksi ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Ancak çevrim içi oyun oynama süresi ve beden kitle indeksleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey pozitif bir ilişki olduğu yani oyun oynama süresinin artması ile vücut kitle indeksinin arttığı saptanmıştır. Aksoy (2018)'un Ergenlerdeki oyun bağımlılığı ve yaşam biçimlerini etkileyen faktörler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasının Beden Kitle İndeksi ile Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı ölçeğinin toplam ve belirginlik, durum değiştirme ve geri çekilme boyut puan ortalamalarına bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Berber, Karadibak ve Uçurum (2014)'un araştırmasında ise oyun oynama süresi 5 saatten yüksek olan öğrencilerde obezite gelişme riskinin yüksek olduğu ve dijital oyun oynama süreleri ile BKİ arasında doğrusal bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Sevimli (2008) fiziksel egzersiz yapmakta olan kişiler ile hareketsiz olan kişilerin arasında beden kitle indeksi arasında istatistiksel anlamlı bir fark olduğunu söylemektedir. Bülbül, Tarkan ve Aydil (2018)'in üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılıkları ile ilgili yaptıkları araştırma dijital oyun bağımlılığının bireylerin sosyalleşmesinin ve fiziksel aktivitelerinin önemli engelleyicilerden olduğu göstermişlerdir. Bizim sonuçlarımız ve diğer araştırma sonuçlarına bakarak, çevrim içi oyun alışkanlığının kişilerin uzun süre hareketsiz kalmalarına, yemek düzensizliğine ve dolayısıyla obezite ölçümünde önemli olan beden kitle indekslerinde yükselmeye yol açtığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin, gelir durumuna göre çevrim içi oyun oynama alışkanlıklarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Gelir durumu 3000-3999 TL arasında olan bireylerin çevrimiçi oyun oynama nedeniyle daha az aksaklık yaşadığı görülürken, 4000 TL ve üzeri gelir durumu olan bireylerin genellikle başarı için çevrim içi oynadıkları belirlenmiştir. Yıldız (2016)'ın ve Aksoy (2018)'un ergenlerle

yaptıkları çalışmalarda gelir düzeyi ile oyun bağımlılığı arasında ilişki bulunamamıştır. Bizim araştırma grubumuzun yaş ortalaması bu iki çalışmanın araştırma grubundan yüksektir. Diğer araştırmalarla olan bu farklı sonucun araştırma gruplarının yaş ve yaşam tarzlarından oluştuğu söylenebilir.

Çalışmada yapılan bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçlarına göre, çevrim içi oyun bağımlılığı genelinde ve başarı alt boyutunda cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek çevrim içi oyun bağımlılığının olduğu ve başarı için çevrim içi oyun oynamanın erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmektedir. Çelik ve Odacı (2012)'nin bireylerin kendilik algıları ve benlik saygılarının problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolleri konulu çalışmalarında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre interneti daha problemlili kullandıkları saptanmıştır. Kaplan (2016)'ın ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılıkları ve bu durumun sağlıkları üzerine etkilerinin konu edildiği araştırmaya katılmış öğrencilerin cinsiyet faktörüne göre internet bağımlılıkları puanlarına bakıldığında, erkek bireylerin internet bağımlılık skorlarının kız bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aksoy (2018)'un ergenlerde yaptığı çalışmada oyun bağımlılığı skorları ve cinsiyete göre karşılaştırılmaları sonuçlarına bakıldığında erkek ergenlerin, ergenler için oyun bağımlılığı ölçütü toplam ve tüm alt boyutlarda kız ergenlere göre daha yüksek bağımlılık puanlarına sahip oldukları saptanmıştır. Erdemir (2018)'in Yetişkin bireylerin bilgisayar oyunu oynama durumları ve bu aktivitenin romantik ilişkilerine olan etkisini konu alan araştırmasının sonuçlarına göre, erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında çevrim içi oyun oynama bozukluğu düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık vardır. Türker ve ark. (2018)'nin araştırmasında ulaştığı bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıklarının ilişki faktörleri ile anlamlı bir ilişkisi olduğu ve erkeklerin dijital oyun bağımlılığı ölçek skorları daha yüksek bulunmuştur. Akçay ve Özcebe (2012)'nin okul öncesi eğitim alan çocukların dijital oyun oynama alışkanlıkları üzerine yaptıkları çalışmada ise çocukların cinsiyetlerine göre dijital oyunu oynama sıklıklarının değişebildiğini, erkeklerde kızlara göre daha fazla oyun oynama davranışı olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda Oyun bağımlılığı düzeyinin ve sıklığının cinsiyete bağlı değiştiğini bulan bu çalışmalara karşın, cinsiyete özgü fark olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da vardır. Bu çalışmalar incelendiğinde kişilerin bağımlılık puanlarının cinsiyet etkenine göre anlamlı bir farklılık yoktur. Ayrıca cinsiyet ile mobil oyun oynama tercihleri ve internet bağımlılığı arasında da

anlamli bir iliŒki olmadığı saptanmıŒtır (TaŒ, Eker ve Anlı (2014), Tarlakazan ve Yavuz (2018), Balcı ve Gülnar (2009)).

Cinsiyet ile oyun bağımlılığı ve oyun oynama süreleri arasındaki iliŒkiye dair farklı sonuçlar elde edilmiŒ olmasının eŒitli nedenleri olabilir. Seçilen rneklemler, örneklemin seçildiği yer, sosyal konum ve araŒtırma yöntemleri bu sonuçları etkileyebilir. Dolayısıyla daha geniŒ kapsamlı ve daha çok deđiŒkenin değerlendirildiği kanıta dayalı bulgular elde etmeden cinsiyetin oyun bağımlılığında bir etken olduğu söylenemez.



## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ ve ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuçlar

Bu araştırma çevrim içi oyun bağımlılığı, riskli benlik saygısı skorları, sosyal görünüş kaygısı, problemlili beden imajı gibi konuların en çok risk oluşturduğu grup olan üniversite öğrencilerini evren olarak belirlemiştir. Tüm bu konularda risk grubu olan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, gelir, boy, ağırlık gibi demografik değişkenlerin sorunlar üzerindeki etkileri de değerlendirilmiştir.

Araştırma sonucunda kişilerin beden kitle indeksi ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Buna karşın çevrimiçi oyun oynama süreleri ile çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puan ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzey bir ilişki bulunmuştur. Ancak kişilerin, çevrimiçi oyun oynama alışkanlıkları ile sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır. Katılımcıların çevrimiçi oyun oynama süreleri ile sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmezken, çevrimiçi oyun oynama süresi ve vücut kitle indeksleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puan, aksaklık alt boyutu ve başarı alt boyutu ile sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat çevrim içi oyun bağımlılığında ekonomik kazanç alt boyutu ile benlik saygısı öz yeterlik alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü düşük bir ilişki olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan kişilerin sosyo-demografik özellikleri ile çevrimiçi oyun bağımlılığı, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve beden kitle indeksi skorları ANOVA, bağımsız örneklem t testi uygulanarak belirlenmiştir. Buna göre, araştırmaya katılan bireylerin yaşlarına göre çevrimiçi oyun oynama alışkanlıklarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sadece başarı alt boyutunda bulunmuştur. Buna göre 31 yaş ve üzeri katılımcıların istatistiksel olarak anlamlı derecede daha az başarı için çevrim içi oyun oynamaktadırlar. Cinsiyet farkı değerlendirildiğinde, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek çevrim içi oyun bağımlılığının olduğu ve erkek katılımcıların daha yüksek oranda başarı için çevrim içi oyun oynadıkları görülmektedir.

Sonuçların değerlendirilmesi sonucunda çevrim içi oyun oynama alışkanlığının gelir durumu ve öğün atlama ile ilişkisi olduğu görülmektedir. Çevrim içi oyun alışkanlığı olanlar daha çok öğün atlamakta ve gelir düzeyi arttıkça başarı için oyun oynama oranları artmaktadır.

## 6.2 Öneriler

Çevrim içi oyun oynama alışkanlığının ve yaratacağı sorunlar açısından riskli olan üniversite öğrencileri ile yapılan araştırma sonuçlarına göre bu riskleri azaltmak amaçlı bazı öneriler yapılabilir.

- İlköğretim ve lise dönemlerinden başlayarak, kişilerde farkındalık oluşturulması amacı ile internetin kötüye kullanımı ve potansiyel bağımlılıklar ile temel sonuçlarını konu alan dersler, seminerler verilmesi riskleri azaltabilir.
- Çevrim içi oyunların sosyal kullanımı ve kötüye kullanımı arasındaki farkın çeşitli yaş gruplarındaki kişilere aktarılabilmesi için sosyal medya, medya gibi platformlar eğitim amaçlı kullanılabilir.
- Kişilerin özellikle gençlerin, günlük hayatlarında yüz yüze sosyalleşebilecekleri ve iletişim becerilerini güçlendirebilecekleri kolay ulaşabilecekleri kulüp binaları, etkinlikler, konser ve tiyatro merkezleri gibi olanaklar arttırılmalıdır.
- Kişilerin yoğun olarak interneti, çevrimiçi oyunları ve kendilerini keşfettikleri dönem olan ergenlik süreci, bu sürecin yönetilebilmesi, aile tarafından gözlemlenmesi ve bilgilendirilmesi ile ilgili aile eğitimleri faydalı olacaktır.
- Gençlerin boş vakitlerinin video oyunları haricinde başka fiziksel aktiviteler ile geçirerek bedensel gelişimlerinin sağlıklı bir süreç haline getirilebilmesi ile ilgili pilot çalışmaların çoğalması sağlanmalıdır.
- Çocukların erken yaşta internet, bilgisayar, akıllı telefonlar ya da oyun konsolları ile tanışmalarına nasıl engel olunabileceğine dair ebeveynlere seminer, konferanslar, düzenlenerek okullar ya da özel kurumlarda eğitimler düzenlenebilir.
- Gelecek araştırmalarda; gelişigüzel örnekleme dışında farklı örnekleme yöntemleri tercih edilen çalışmalar, farklı üniversiteler, kurumlar ya da bölümlerde değişik veri toplama araçlarının kullanıldığı geniş kapsamlı çalışmalar gerekir. Bu çalışmalarla

çevrimiçi oyun bağımlılığının iş ya da eğitim hayatı üzerindeki etkileri, beden imajı, benlik saygısı ve sosyal görünüm kaygısı ile olan etkileşimleri kapsamlı olarak saptanması risklerin azaltılabilmesinde, alınacak önlemlerin belirlenmesinde ve çözüm yolları oluşturulmasında yararlı olacaktır.



## KAYNAKÇA

- Adanır, A. S., Özatalay, E. ve Doğru, H. (2016). Oyuna Adanmış Yaşam: Bir Olgu Sunumu Üzerinden İnternet Oyun Oynama Bozukluğuna Kısa Bir Bakış. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 20(2), 85-90.
- Ahmet, K. (2016). Sosyal Görünüş Kaygısı İle Utangaçlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Birey Ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 95-106.
- Akçay, D., & Özcebe, H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12(2), 66-71.
- Aksoy, Z. (2018). Adölesanlarda oyun bağımlılığı, yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler.
- Akyol, S. Ö., Yıldırım, H. ve Sertel, E. (2018). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı, Klout Skoru Ve Akademik Başarı Puanı Arasındaki İlişki: Sivrihisar Örneği. *Erciyes Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 5(3), 76-88.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(Special Issue 3), 287-300.
- Alper, K., Aytan, N., ve Ünlü, S. (2015). Görsel medya çağında çocukların video oyun bağımlılıkları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 98-106.
- Altıok, H. Ö., Ek, N. ve Koruklu, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi İle İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. (Sayfa 101)
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- American Psychiatric Association. In DSM-5: Opioid-use disorder [www.dsm5.org/ProposedRevisions/Pages/proposedrevision.aspx?rid=460](http://www.dsm5.org/ProposedRevisions/Pages/proposedrevision.aspx?rid=460) (10.05.2018)

- Aydın, F. ve Horzum, M. B. (2015). Öğretmenlerin Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeylerini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2(1), 52-66.
- Aydiner, S. (2017). *Ortaokul kademesindeki öğrencilerin bilgisayar bağımlılıkları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Ticaret Üniversitesi).
- Bailey, K. V. and Ferro-Luzzi, A. (1995). Use of body mass index of adults in assessing individual and community nutritional status. *Bulletin of the World Health Organization*, 73(5), 673.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili.
- Balkıs, M. ve Duru, E. (2010). Akademik Erteleme Eğilimi, Akademik Başarı İlişkisinde Genel Ve Performans Benlik Saygısının Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 159-170.
- Baranowski, T., Baranowski, J., Thompson, D., Buday, R., Jago, R., Griffith, M. J., ve Watson, K. B. (2011). Video game play, child diet, and physical activity behavior change: A randomized clinical trial. *American journal of preventive medicine*, 40(1), 33-38.
- Berber, M., Karadibak, D., ve Uçurum, S. G. (2014). Adolesan dönemde ekrana bağlı aktivitelerin hamstring kas uzunluğu, reaksiyon zamanı ve vücut kitle indeksi üzerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 28(1), 1-6.
- Booth, M. L., Hunter, C., Gore, C. J., Bauman, A. and Owen, N. (2000). The relationship between body mass index and waist circumference: implications for estimates of the population prevalence of overweight. *International journal of obesity*, 24(8), 1058.
- Bülbül, H., Tunç., T. ve Aydil, F. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığı: Kişisel Özellikler ve Başarı İle İlişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(3), 97-111.
- Coşkun, E. ve Öztürk, M. C. (2016). Steam Dünyası: Dijital Oyun Bloglarına Yönelik Bir Değerlendirme. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 4(2).



- Cleland, V. J., Schmidt, M. D., Dwyer, T., ve Venn, A. J. (2008). Television viewing and abdominal obesity in young adults: is the association mediated by food and beverage consumption during viewing time or reduced leisure-time physical activity?. *The American journal of clinical nutrition*, 87(5), 1148-1155.
- Cross, N. A. (2016). *The Relationship of Online Gaming Addiction with Motivations to Play and Craving*. Doctoral dissertation, Bowling Green State University.
- Çakır, Ö., Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2011). An Investigation Of University Students İnternet And Game Addiction With Respect To Several Variables. *Ankara University, Journal Of Faculty Of Educational Sciences*, 44(2), 95-117.
- Çavuş, S., Ayhan, B. ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar Oyunları Ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2016(43).
- Çelik, Ç. B., Ve Odacı, H. (2012). Kendilik Algısı Ve Benlik Saygısının Problemlı İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Education Sciences*, 7(1), 433-441.
- Dindar, M. ve Akbulut, Y. (2015). Role of self-efficacy and social appearance anxiety on gaming motivations of MMOFPS players. *Computers and Education*, 81, 26-34.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (Sgkö) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Erdemir, F. D. (2018). *Yetişkinlikte Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlığının Romantik İlişkiler Üzerine Etkisi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı Ve Çözüm Önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4) 665-690.

- Güleç, G., Köşger, F., ve Eşsizoglu, A. (2015). DSM-5'te alkol ve madde kullanım bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 448-460.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75.
- Gündüz, U. (2011). Kitlesele Katılımlı Çevrimiçi Rol Yapma (Mmorpg) Oyunlarının Ergenlerdeki Etkileri Üzerine Bir Bağımlılık Araştırması. <http://dspace.marmara.edu.tr/handle/11424/5384> (13.09. 2018)
- Gürcan, A., Özhan, S., ve Uslu, R. (2008). Dijital oyunlar ve çocuklar üzerindeki etkileri. *Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, Ankara*, 1-50.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., ve Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Hazar, Z., & Hazar, M. (2017). Digital Game Addiction Scale for Children Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203-216.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
- Irmak, A. Y. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-37.
- Kaplan, N. (2016). *Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılık düzeylerinin sağlık üzerine etkilerinin incelenmesi* (Master's thesis).

- Karadağ, G., Güner, İ., Çuhadar, D., Uçan, Ö. (2008). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 29-42.
- Kaya, A. B. ve Başol, G. (2013). Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Makas, S. ve Çelik, E. (2018). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Electronic Journal Of Social Sciences*, 17(67).
- Mohaç, G. (2015). *KKTC Mağusa Bölgesi'nde İlkokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ile Obezite Arasındaki İlişki* (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2), 543-556.
- Oktay, C. (2015). *Beden Kitle İndeksinin Yeme Bağımlılığı, Dürtüsellik, Depresyon ve Anksiyete İle İlişkisi*. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara
- Ortega FB, Ruiz JR (2007) , Physical Activity, Overweight and Central Adiposity in Swedish children and Adolescents, The European Youth Heart Study, *Int. J.Behav. Nutr.Phys. Act*, 4(61).
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon Ve Anksiyete İlişkisi. *Journal Of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Pala, F. K. ve Erdem, M. (2011). Dijital oyun tercihi ve oyun tercih nedeni ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenme stili arasındaki ilişkiler üzerine bir çalışma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 53-71.
- Petry, N. M. and O'brien, C. P. (2013). Internet Gaming Disorder And The Dsm-5. *Addiction*, 108(7), 1186-1187.

- Reisoğlu, İ., Gedik, N., ve Göktaş, Y. (2013). Öğretmen adaylarının özsaygı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemleri internet kullanımıyla ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170).
- Sağlam, M. ve Kayaduman, H. (2018). İnternet Üzerindeki Oyun Sitelerinin Çocuklara Yönelik Riskler Açısından İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 1-2.
- Sevimli, D. (2008). Erişkinlerde fiziksel aktivite-beden kitle indeksi ilişkisinin araştırılması. *TAF Prev Med Bull*, 7(6), 523-528.
- Seki, Tolga- Dilmaç, Bülent (2015), ‘‘Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi’’, *Eğitim ve Bilim*, 40(179), 57-67
- Soylu, Y., Atık, F. ve Öçalan, M. Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Kırıkkale İli Örneği). *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 38-45.
- Tafarodi, R. W., ve Swann Jr, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and individual Differences*, 31(5), 653-673.
- Tarlakazan, E., Ve Yavuz, E. Üniversite Öğrencilerinin Mobil Oyun Profili ve Oynama Alışkanlıkları. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 149-163.
- Taş, İ., Eker, H., ve Anlı, G. (2014). Orta öğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi.
- Taylan, H. H., Kara, H. Z. ve Durđun, A. (2017). Ortaokul Ve Lise Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları Ve Oyun Tercihleri Üzerine Bir Araştırma. *Pespa Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 78-87.
- Telli, E., ve Ünal Z. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması Social Appearance Anxiety Of University Students According to Sosyo-Demographic Characteristics: A Field Study. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 134-146.

- Tukuş, L., 2010 *T.C. Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi The Self Esteem Rating Scale-Short Form (Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Formu) Türkçe Güvenilirlik Ve Geçerlilik Çalışması*. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli
- Türk Dil Kurumu. (2006). Oyun Kelimesinin Tanımı. <http://sozluk.gov.tr/> (12.10.2018)
- Türker, A., Er, Y., Eroğlu, S. Y., Şentürk, A., ve Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15.
- Uğurlu, T. T., Sengül, C. B. ve Sengül, C. (2012). Bağımlılık Psikofarmakolojisi- Psychopharmacology of Addiction. *Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37.
- Yaygın, C. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*(Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yıldız, O. (2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Benlik Saygısının İncelenmesi (Master's thesis, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı).
- Yıldırım, M. S. (2016). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Obezite ve Benlik Saygısı ile İlişkinin İncelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- World Health Organization. (2000). Obesity: Preventing And Managing The Global Epidemic *World Health Organization*. 894:7

## EKLER

### EK-1: Bilgilendirme Metni ve Demografik Form

#### ANKET FORMU

Sayın Katılımcılar,

Gerçekleştirilen bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin çevirim içi bilgisayar oyun bağımlılığı ile beden kitle indeksleri, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Anket sorularına vereceğiniz cevapların gerçeği yansıtması araştırmanın doğru ve güvenilir sonuçlandırılmasını sağlayacaktır. Sizden ricamız her soruyu okuduktan sonra en uygun cevabı işaretlemenizdir. Lütfen cevapsız soru bırakmayınız. İşaretlerken sizin için en uygun olan seçeneğe (X) işaretini koyarak yapınız. Objektif sonuç için bütün soruları dikkatlice okuyup cevaplayınız.

İlgi ve alakanızdan dolayı teşekkür eder, saygılarımızı sunarız.

Mustafa YILMAZ

T.C. HASAN KALYONCU UNIVERSITESI

BAĞIMLILIK PSİKOLOJİSİ ANA BİLİM DALI

[psy.mustafa.yilmaz@gmail.com](mailto:psy.mustafa.yilmaz@gmail.com)

Prof.Dr. Bengi SEMERCİ

T.C. HASAN KALYONCU UNIVERSITESI

BAĞIMLILIK PSİKOLOJİSİ ANA BİLİM DALI

[bengisemerci@bengisemerci.com](mailto:bengisemerci@bengisemerci.com)

## A. KİŞİSEL BİLGİLER

### 1. Cinsiyetiniz nedir?

(...) Kadın ( ) Erkek

### 2. Yaşınızı Belirtiniz ?

(...) 16-20 ( ) 21-25 ( ) 26-30 ( ) 31 ve üzeri

### 3. Devam etmekte olduğunuz eğitim seviyenizi belirtiniz?

(...) Önlisans ( ) Lisans ( ) Lisansüstü

### 4. Gelir düzeyinizi belirtiniz?

(...)0-999 TL ( ) 1000-1999 TL ( ) 2000-2999 TL ( )3000-3999 TL ( ) 4000 TL ve üzeri

### 5. Kaç kilo olduğunuzu belirtiniz? .....

### 6. Boyunuzun kaç cm olduğunu belirtiniz? .....

### 7. Yaşamınızın büyük bölümünü nerede geçirdiniz?

(...) Köy-Kasaba ( ) İlçe ( ) İl ( )Büyükşehir

### 8. Çevirim içi oyun oynama alışkanlığınız var mı?

( ... ) Evet ( ... ) Hayır

### 9. Oynamakta olduğunuz çevirim içi oyunlara daha çok hangi tür cihazlar ile ulaşmaktasınız?

(...)Kişisel Bilgisayar ( )Kurumsal (İşyeri) Bilgisayar ( )Tablet / El Bilgisayarı ( )Cep Telefonu / Akıllı Telefon

### 10. Temel ihtiyaçlarınızı gidereceğiniz vakitler hariç (tuvalet, yemek gibi) hiç ara vermeden oyun oynadığınız en uzun süre kaç saattir? .....

### 11. Günde ortalama kaç saat oyun oynuyorsunuz?

( ) 0-1 saat ( ) 1-2 saat ( ) 2-4 saat ( ) 4-6 saat

( ) 6-8 saat ( ) 8- 10 saat ( )10 saatten fazla

### 12. Öğün atlar mısınız?

( )Evet ( )Hayır

**EK 2: Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği**

		Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Çevrimiçi oyun oynadığım için uyku düzenim bozuldu.					
2	Çevrimiçi oyunlarda level(seviye) atladığımda mutlu hissedirim					
3	Çevrimiçi oyunda hedefime ulaşmak için (puan, level, item vs.) işlerimi ertelediğim olmuştur.					
4	Çevrimiçi oyunda en üst seviyeye ulaşmak için elimden geleni yaparım.					
5	Çevrimiçi oyun oynadığım için geç yatıp geç kalkarım.					
6	Çevrimiçi oyunlarda geliştirdiğim karakteri satarak para kazandım.					
7	Gece geç saatlere kadar çevrimiçi oyun oynadığım için kaçırdığım dersler oldu					
8	Çevrimiçi oyunlarda rakibimi alt ettiğimde mutlu hissedirim.					
9	Çevrimiçi oyun oynarken yemeğimi genelde bilgisayar başında yerim.					
10	Çevrimiçi oyunlarda rakibim beni yendiğinde öfkelenirim.					
11	Çevrimiçi oyunlarda kazandığım itemleri satarak para kazandım.					
12	Çevrimiçi oyun oynadığım için arkadaşlık ilişkilerim sekteye uğradı					
13	Çevrimiçi oyunlarda yeni bir item aldığımda mutlu hissedirim					
14	Çevrimiçi oyuna ara vermemek için yemeği ertelediğim olmuştur					
15	Çevrimiçi oyun benim için kazanç kapısıdır					
16	Level atladığımda emeklerimin karşılığını aldığımı hissedirim.					



<b>17</b>	Çevrimiçi oyun grubumuzun oyun içi bir faaliyeti için gece uykumdan feragat ederim.					
<b>18</b>	Çevrimiçi oyundaki başarılarımdan dolayı kendimle gurur duyarım.					
<b>19</b>	Çevrimiçi oyunda seviyesi benden yüksek oyuncuları yendiğimde gururlanırım					
<b>20</b>	Takasa girerek oyun karakterimi geliştirdim					
<b>21</b>	Çevrimiçi oyunda hedefime ulaşmak için (puan, level, item vs.) uyku saatimi ertelemişimdir.					



**EK 3: İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği**

Madde no		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyor	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.					
2	Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.					
3	Kendimle oldukça barışığım.					
4	Uğrunda çaba gösterdiğim her işi başarabilirim.					
5	Kendi değerimden eminim.					
6	Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez					
7	Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim					
8	Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım.					
9	Kendimden gayet memnunum.					
10	Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.					
11	Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.					
12	Birçok konuda oldukça başarılıyım.					
13	Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum.					
14	Çok yetenekliyim.					
15	Kendime yeterince saygım yoktur.					
16	Keşke yaptığım işlerde daha başarılı olsam.					

**EK 4: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği**

Madde no		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dış görünüşüm ile ilgili kendimi rahat hissedirim.					
2	Fotoğraflım çekilirken kendimi gergin hissedirim					
3	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
4	Yanlarında olmadığımında insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
5	Görünüşümden dolayı insanların benle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
6	Görünüşümün yaşamımı zorlaştırmasından endişe duyarım.					
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
9	İnsanlarla konuşurken görünüşünden dolayı gerginlik yaşarım.					
10	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
11	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
12	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
13	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
14	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
15	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					
16	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					

**EK-5: Etik Kurul Onay Formu**

T.C.  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**ETİK KURUL KARARI**

Tarih: 04.01.2018

No: 2018/04

<b>Çalışmanın Türü:</b>	Yüksek Lisans Tezi
<b>Konu:</b>	Anket Uygulama
<b>Başlık:</b>	Gaziantep Üniversitesi Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının; Beden Kitle İndeksleri, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlişkinin Belirlenmesi
<b>Yürütücü / Danışman:</b>	Prof. Dr. Bengi SEMERCİ
<b>Yazar:</b>	Mustafa YILMAZ
<b>Karar:</b>	Olumlu



**Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK**  
Eğitim Fak./Etik Kurul Başkanı



**Prof. Dr. Şaban KAYIHAN**  
Hukuk Fak. / Etik Kurul Üyesi



**Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY**  
Eğitim Fak. / Etik Kurul Üyesi




**Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi



**Doç. Dr. Mazlum ÇELİK**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi



**Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi



**Yrd. Doç. Dr. Ahmet KESER**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi

