

T. C.
FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞININ BİLİNÇLİ
FARKINDALIK VE YAŞAM DOYUMU İLE
İLİŞKİSİ

ŞEYMANUR DÖNMEZ

150131015

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi İtir TARI CÖMERT

İSTANBUL 2018

TEZ ONAY SAYFASI

FSMVÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikolojisi yüksek lisans programı 150131015 numaralı öğrencisi Şeymanur DÖNMEZ'in ilgili yönetmeliklerin belirlediği tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı “Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi” başlıklı tezi aşağıda imzaları olan jüri tarafından 05.06.2018 tarihinde oybirliği ile kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi İtir TARI CÖMERT

(Jüri Başkanı-Danışman)

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Prof. Dr. Sefa SAYGILI

(Jüri Üyesi)

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU

(Jüri Üyesi)

İstanbul Üniversitesi

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Şeymanur DÖNMEZ

ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞININ BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİ

ÖZET

Bu araştırma çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle ulaşılan 12-55 yaş aralığındaki 1119 katılımcı oluşturmaktadır. Gönüllü Onam Formu'nu onaylayan katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Kaya, 2013); Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Brown & Ryan, 2003) uygulanmıştır.

Araştırma verileri SPSS ve AMOS programları kullanılarak analiz edilmiştir. Kullanılan ölçeklerin doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri yapılmış, araştırmanın hipotezleri istatistik analizleri ile test edilmiştir. Uygulanan doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık çevrimiçi oyun bağımlılığının negatif yönlü yordayıcıları, bilinçli farkındalık ise yaşam doyumunun pozitif yönlü yordayıcısıdır. Bilinçli farkındalığın çevrimiçi oyun bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü olup olmadığını test etmek için yapılan Sobel analizi, bu ilişkide bilinçli farkındalığın kısmi aracı rolü olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Çevrimiçi oyun bağımlılığı, bilinçli farkındalık, yaşam doyumu

THE RELATIONSHIP AMONG ONLINE GAMING ADDICTION, MINDFULNESS, AND LIFE SATISFACTION

ABSTRACT

This research aims to examine the relationship among online gaming addiction, mindfulness and life satisfaction. The sample of the study consists of 1119 participants whose age are between 12 and 55. The convenient sampling method is used. The participants who approved Volunteer Consent Form took Demographic Information Form which was prepared by the researcher, Online Gaming Addiction Scale (Kaya, 2013), Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) and Mindfulness Scale (Brown & Ryan, 2003).

The data of the research was analysed by using SPSS and AMOS package programs. For the scales that used in this research, the confirmatory and exploratory factor analyses were done, and the hypotheses of the study was tested by statistical analyses. The results of linear regression indicated that life satisfaction and mindfulness negatively predict online gaming addiction and mindfulness positively predicts life satisfaction. Sobel analyses that is done to understand whether mindfulness has mediational role in the relationship between online gaming addiction and life satisfaction showed that mindfulness is a partially mediator between the relationship of life satisfaction and online gaming addiction.

Anahtar Kelimeler: Online gaming addiction, mindfulness, life satisfaction

ÖNSÖZ

Son yıllarda özellikle ergen ve genç olarak adlandırılabilen farklı yaş gruplarından bireylerin çevrimiçi oyunlara oldukça fazla ilgi gösterdiği görülmektedir. Oyun kullanıcılarının vakitlerinin hatırı sayılır bir kısmını oyunlar için ayırdığı ve aşırı oyun kullanımı sonucunda madde bağımlılıklarına benzer sonuçların ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. Çevrimiçi oyunların aşırı kullanımının bağımlılık olarak adlandırılıp adlandırılmayacağı, bu duruma hangi durumların sebep olduğu ve sonucunda ortaya çıkan durumlar araştırmacılar tarafından son yıllarda sık çalışılan konulardandır. Bu yüksek lisans tezi de araştırmacının, çevrimiçi oyunlara duyulan bu ilginin hayattan alınan doyumla ve hayatı bilinçli yaşayıp yaşamamakla bir ilgisi olup olmadığını incelemek istemesi sonucunda oluşmuştur. Literatürdeki bilgiler ışığında yaşam doyumunun çevrimiçi oyun bağımlılığını yordayacağı beklenmiş ve araştırmanın asıl amacını bu ikili arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü olup olmadığını incelemek oluşturmuştur.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ.....	v
TABLO LİSTESİ.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR.....	xi
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR.....	3
1.1. ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI.....	3
1.1.1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar.....	9
1.1.1.1. Çevrimiçi Oyun Kullanıcılarının Yaş ve Cinsiyetlerini İnceleyen Araştırmalar.....	9
1.1.1.2. Çevrimiçi Oyun Kullanıcılarının Oyun Oynama Nedenlerini İnceleyen Araştırmalar.....	11
1.1.1.3. Çevrimiçi Oyun Kullanıcılarının Oyun Tercihlerini İnceleyen Araştırmalar.....	13
1.1.1.4. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile İlgili Diğer Araştırmalar.....	13
1.2. BİLİNÇLİ FARKINDALIK.....	16
1.2.1. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar.....	18
1.2.2. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık İlişkisini İnceleyen Araştırmalar.....	20
1.3. YAŞAM DOYUMU.....	21
1.3.1. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar.....	22
1.3.2. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisini İnceleyen Araştırmalar.....	25
İKİNCİ BÖLÜM.....	28
2. YÖNTEM.....	28
2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	28

2.2.	ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	28
2.3.	ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ.....	29
2.4.	ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI	29
2.5.	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	29
2.5.1.	Demografik Bilgi Formu	30
2.5.2.	Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇOBÖ).....	30
2.5.3.	Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	32
2.5.4.	Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).....	34
2.6.	İŞLEM	35
2.7.	VERİLERİN İSTATİSTİK ANALİZLERİ.....	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM		37
3.	BULGULAR.....	37
3.1.	ÖRNEKLEM GRUBUNA İLİŞKİN DEMOGRAFİK BULGULAR	37
3.2.	KULLANILAN ÖLÇEKLERİN BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLERİ	42
3.2.1.	Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı İle İlgili Demografik Değişkenlere Dair Bulgular	47
3.2.2.	Bilinçli Farkındalık İle İlgili Demografik Değişkenlere Dair Bulgular	51
3.2.3.	Yaşam Doyumu İle İlgili Demografik Değişkenlere Dair Bulgular ..	52
3.3.	ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLİŞKİSİNE YÖNELİK ANALİZLER	54
3.4.	ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİNE YÖNELİK ANALİZLER.....	55
3.5.	YAŞAM DOYUMU VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLİŞKİSİNE YÖNELİK ANALİZLER.....	56
3.6.	YAŞAM DOYUMU İLE ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜNE YÖNELİK ANALİZ	57
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM		58
4.	SONUÇ	58
4.1.	SONUÇLAR VE TARTIŞMA.....	58
4.2.	SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER	61
KAYNAKÇA		64
EKLER.....		76

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Oyun Problemine İlişkin Literatürdeki Tanımlar	5
Tablo 2. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği Açımlayıcı Faktör ve Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	31
Tablo 3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Açımlayıcı Faktör ve Güvenirlik Analizi Sonuçları	33
Tablo 4. Yaşam Doyumu Ölçeği Açımlayıcı Faktör ve Güvenirlik Analizi Sonuçları	34
Tablo 5. Örneklemin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	37
Tablo 6. Yaş Değişkenine İlişkin Betimleyici Değerler	38
Tablo 7. Çevrimiçi Oyun Oynayan Katılımcıların Oynadıkları Oyunların Dağılımı	39
Tablo 8. Çevrimiçi Oyun Oynayan Katılımcıların Oyun Oynamak İçin Kullandıkları Araçların Dağılımı	40
Tablo 9. Çevrimiçi Oyun Oynayan Katılımcıların Oyun Üzerinden Arkadaş Edinme ve Oyunla İlgili Anlık Mesajlaşma Gruplarına Üyeliklerinin Dağılımı	41
Tablo 10. Çevrimiçi Oyun Oynayan Katılımcıların Kullandıkları Anlık Mesajlaşma Programlarının Dağılımı	42
Tablo 11. Standart Uyum Değerleri ve ÇOBÖ İçin Önerilen Modelin Uyum Değerleri.....	43
Tablo 12. Standart Uyum Değerleri ve BİFÖ İçin Önerilen Modelin Uyum Değerleri	44
Tablo 13. Standart Uyum Değerleri ve YDÖ İçin Önerilen Modelin Uyum Değerleri	46
Tablo 14. Kullanılan Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri.....	47
Tablo 15. ÇOBÖ Toplam Puanı ve Aksaklıklar ve Başarı Alt Boyutlarına Dair Puanların Cinsiyet Değişkeni için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması	48

Tablo 16. ÇOBÖ Alt Boyutları ve Toplamından Elde Edilen Puanların Medeni Hal Değişkeni için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması.....	49
Tablo 17. Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Cinsiyet Değişkeni İçin Mann-Whitney U Test İle Karşılaştırılması	51
Tablo 18. Yaşam Doyumu Puanlarının Cinsiyet Değişkeni İçin Mann-Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	53



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği'ne Dair Test Edilen Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeli	43
Şekil 2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ne Dair Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	45
Şekil 3. Yaşam Doyumu Ölçeği'ne Dair Doğrulayıcı Faktör Analizi	46

KISALTMALAR

APA	American Psychiatric Association Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı
WHO	World Health Organization Dünya Sağlık Örgütü
ESA	Entertainment Software Association Eğence Yazılımları Birliği
akt.	aktaran

GİRİŞ

Gelişen teknolojiyle birlikte bağımlılık çalışmalarının temelini oluşturan madde bağımlılık türlerine sanal bağımlılık türleri de eklenmeye başlamıştır. Özellikle internetin ve akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan bu bağımlılık türlerini, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlıklar oluşturmaktadır (Grant, Potenza, Weinstein, & Gorelick, 2010). Bu davranış bağımlılıkları içerisinde yer alan çevrimiçi oyun bağımlılığına dair çalışmalar son yıllarda hızla artmaktadır (Yalçın Irmak & Erdoğan, 2015). Oyunlar konusunda bir bağımlılıktan söz edilip edilemeyeceği (Griffiths & Davies, 2005; Spekman, Konijn, Roelofsma, & Griffiths, 2013), oyun oynamanın hangi durumlarda patoloji ya da bağımlılık olarak ele alınabileceği, çevrimiçi oyun bağımlılığına sebep olan faktörler; sonucunda ortaya çıkan tutum ve davranışlar (Gündüz, 2011), oyun alışkanlık ve tercihleri (Onay Durdu, Hotomaroğlu, & Çağıltay, 2005) gibi birçok konuda araştırmalar yapılmaya devam edilmektedir. Bu araştırmalar, kitlesel çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunu oynayan bağımlı profiline gittikçe genişlemekte olduğunu göstermektedir (Young, 2009).

Alana dair literatür incelendiğinde, çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşam doyumu ilişkisini inceleyen çalışmalara rastlanmış ancak bilinçli farkındalıkla ilişkisine dair az sayıda çalışma yapıldığı bulunmuştur. Bu nedenle bu çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenecek ve bu bağımlı değişkenlerin demografik değişkenlere bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilecektir. Bu amaçla tezin ilk bölümünde çevrimiçi oyun bağımlılığı, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalığa dair literatür taramasından yola çıkılarak bu kavramlara dair açıklamalar yapılmış ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Yöntem bölümünde çalışmanın amacı, hipotezleri, örneklem grubu ve sayıtları açıklanmış; araştırmada kullanılan ölçme araçlarına dair bilgiler verildikten sonra araştırma için yapılan işlemler ve analizler

detaylandırılmıştır. Yapılan analizlerden elde edilen bulguların ele alındığı üçüncü bölümden sonra araştırmanın sınırlılıkları ele alınmış, sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

1. KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR

1.1.ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI

İnternet ve akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte erişimi kolaylaşan çevrimiçi oyunlar, kullanıcılar üzerinde çoğunlukla olumsuz etkiler oluşturması, kullanıcıların hayatlarının odak noktası haline gelmesi, istenildiğinde bırakılmaması ve kimyasal madde bağımlılıklarına benzer semptomlara sebep olması (Savcı & Aysan, 2017) gibi nedenlerle son yıllarda çok tartışılmakta ve bir davranış bağımlılığı türü olarak ele alınması konusunda çalışmalar artmaktadır.

Çevrimiçi oyun bağımlılığını anlayabilmek için dijital oyunların tarihinden kısaca bahsetmek gerekir. Bilgisayarların henüz evlerde yaygınlaşmadığı 1962 yılında “Uzay Savaşları” adlı ilk interaktif bilgisayar oyunu üretilmiş, 1972’de “Pong” oyununun çıkışıyla birlikte televizyona bağlanan oyun setleri yaygınlaşmaya başlamıştır. 1982’de uygun fiyatlı bireysel bilgisayarların piyasaya sürülmesi, içerisinde çeşitli oyunların bulunduğu bilgisayarların evlere girişini kolaylaştırmıştır. 1985’te efsaneleşen “Tetris” oyunu, 1990’da ise “Super Mario 3” oyunu piyasaya sürülmüştür (Yılmaz & Çağıltay, 2005). Bu tarihlerde üretilen oyunlar genellikle tek oyunculu ve makineye karşı oynanan oyunlar olmuş, çok oyunculu türler ise yan yana bulunan kişiyle rekabet gerektiren oyunlar olmuştur. 1990’larda ise internetin yaygınlaşmaya başlamasıyla birlikte tek oyunculu oyunlardan birden fazla kişinin aynı anda çevrimiçi olarak katılabildiği oyunlara geçilmeye başlanmıştır (Denizci Nazlıgül, Baş, Akyüz, & Yorulmaz, 2018). Bu oyunlarda oyuncular kendi avatarlarını (oyun içindeki karakter) isteklerine göre düzenleyebilmekte, farklı ortamlarda bulunsalar dahi aynı sanal platformda bir araya gelerek avatarları aracılığıyla birbirleriyle iletişim kurabilmektedirler. Bu iletişim, bazı oyunlarda oyun

içinde mesajlaşma yoluyla kurulurken, bazı oyunlarda saniyelerin dahi önemli olması nedeniyle mikrofon kullanılarak sesli olarak sağlanmaktadır. Bu durum ise oyunları insanların yeni arkadaşlıklar edindiği, gruplar kurduğu ve çeşitli amaçlara ulaşmak için birlikte çalıştığı bir iletişim aracı haline getirmiştir (Barnett & Coulson, 2010).

Tarihçesinden de anlaşıldığı gibi 55 yıllık geçmişe sahip olan dijital oyun sektörü, internet ve akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte hızla gelişmekte ve ürettiği çevrimiçi ve çevrimdışı oyunları kullanıcılara sunmaktadır. 2016 yılında Amerika'daki tüketicilerin video oyunlar için harcadığı miktar 30.4 milyar dolar iken (Entertainment Software Association, 2017), dünya genelinde oyun pazarının toplam hasılatı 94 milyar doları bulmuştur (Cnn Türk, 2017). 2018 yılında dünya genelinde sadece mobil oyunlardan 45 milyar dolar kazanılacağı tahmin edilmektedir (Big Fish Games, 2015). Bu rakama bilgisayar oyunlarının dahil olmadığı düşünüldüğünde oyun pazarının ne kadar büyük olduğu görülmektedir.

Türkiye'nin oyun pazarındaki yeri incelendiğinde ise 2015 yılında 22 milyon Türk çevrimiçi oyun kullanıcısı bulunduğu ve oyun sektörünün bu yılda Türkiye'den elde ettiği hasılatın 464 milyon dolar (Big Fish Games, 2016), 2016 yılında ise 685 milyon dolar olduğu görülmektedir (Ankara Kalkınma Ajansı, 2016).

İstatistiklerde görüldüğü üzere video oyunu endüstrisi her geçen gün büyümekte ve dünya genelinde oyun kullanıcı sayısı artmaktadır. Oyuncular için kontrol edebileceği alanda yeni bir dünya (Şişman, 2016), sınırsızlık ve anıdalık düzleminde yeni bir yaşam alanı haline gelen oyunlar (Çavuş, Ayhan, & Tuncer, 2016), oyuncular üzerinde bazı olumsuz durumların gözlenmesine sebep olmuş; bu durum ise internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar tartışmasına oyun bağımlılığının da eklenmesini gerekli kılmıştır.

Çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunları, oyunculara anonimlik sağlayarak kendi sosyal kimliklerini oluşturmalarına imkân verir (Köse, 2016). Özellikle düşük özgüvenli ve sosyal yönü zayıf olan bireyler (NG & Wiemer-Hastings, 2005) internette kendilerine sanal ve anonim bir hayat kurarak gerçek hayattan kaçır ve oyunları gerçek hayattaki sosyal etkileşime bir alternatif olarak

görür (Hussain & Griffiths, 2009). Suler (1999) insanların bilinçlerini değiştirmek ve realiteyi farklı perspektiflerle deneyimlemek konusunda içsel bir ihtiyaca sahip olduklarını savunur. Çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunları da bu deneyim konusunda birçok insanın oldukça fazla rağbet gösterdiği bir platformdur.

Bu çalışmada kavram olarak “çevrimiçi oyun bağımlılığı” söz öbeği tercih edilse de literatür incelendiğinde oyun problemine dair çeşitli tanım ve başlıkların kullanıldığı, ortak bir kullanım olmadığı görülmüştür. Bu kavramlar araştırmacının ulaştığı ölçüde Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Oyun Problemine İlişkin Literatürdeki Tanımlar

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Oyun Bağımlılığı
Wan, & Chiou (2006)	Lemmens, Valkenburg, & Peter (2009)
Ko, ve diğerleri (2009)	Çakır, Ayas, & Horzum (2011)
Young (2009)	Spekman, Konijn, Roelofsma, & Griffiths (2013)
Hussain, Griffiths, & Baguley (2012)	Ilgaz (2015)
Kuss, Louws, & Wiers (2012)	Ong, Peh, & Guo (2016)
Kaya (2013)	Swingle (2017)
Hyun, ve diğerleri (2015)	
Bilgisayar Oyun Bağımlılığı	Bilgisayar Bağımlılığı
Gökçearslan, & Durakoğlu (2014)	Shotton (2007)
Karaca, ve diğerleri (2015)	Bilge (2012)
Çavuş, Ayhan, & Tuncer (2016)	Demirli, & Aydın (2016)
Video Oyun Bağımlılığı	Problemlili Video Oyunu Oynama
Griffiths, & Davies (2005)	Turner, ve diğerleri (2012)
Scott, Aune, & Roar (2014)	Griffiths, & Nuyens (2017)
Problemlili Çevrimiçi Oyun Kullanımı	Problemlili Oyun Davranışı

Kim & Kim (2010)	Haagsma, Pieterse, Peters, & King (2013)
Akın, Turan, Emin, & Akın (2015)	
Dijital Oyun Bağımlılığı	İnternette Oyun Oynama Bozukluğu
Yalçın Irmak, & Erdoğan (2015)	American Psychiatric Association (2013)
Savcı, & Aysan (2017)	Müller, ve diğerleri (2015)
İnternette Oyun Oynama Bağımlılığı	İnternette Aşırı Oyun Oynama
Fu, & Yu (2015)	Pawlikowski, & Brand (2011)
Wu, Ko, Wong, Wu, & Oei (2016)	
Kitlesel Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunlarının Aşırı Kullanımı	Kitlesel Çok Oyunculu Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı
Hussain, & Griffiths (2009)	Hsu, Wen, & Wu (2009)
	Lee, Cheung, & Chan (2015)

Çevrimiçi oyun bağımlılığı son yıllarda çokça tartışılan ve üzerine yapılan çalışmaların hızla arttığı bir alan olmasına rağmen literatürde üzerinde hemfikir olunmuş tanı kriterleri bulunmamaktadır. Bu nedenle bireylerin hangi durumlarda oyun bağımlısı olarak kabul edilebileceği ve bunun nasıl ölçülebileceği konusunda çeşitli araştırmalar vardır.

Griffiths ve Davies (2005) problemlili bir durumun varlığından ve bağımlıktan bahsedebilmek için kişinin oyun oynama isteğini kontrol edememesi ve bu durumun sosyal hayatında ve duygu ve düşüncelerinde değişime neden olmasının gerektiğini söylemiştir.

Hsu, Wen ve Wu (2009) kitlesel çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyun bağımlılığının göstergelerini keşfetmek amacıyla geliştirdikleri ölçekte merak, zorluk, fantezi, denetim, ödül, rekabet, aidiyet, tanıma, rol yapma ve sorumluluk olmak üzere 11 faktörü test etmişlerdir. Sonuçta merak, rol yapma, aidiyet,

sorumluluk ve ödül faktörleri kitlesel çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyun bağımlılığının göstergeleri olarak öne çıkmıştır.

Pawlikowski & Brand (2011) internette aşırı oyun oynama davranışını, uzun vadede olumsuz sonuçlar doğurmasına rağmen anlık ödül ve kazanma duygusunun tercih edilmesi yönünden patolojik kumar oynamaya benzetmiş, her iki davranışın da fonksiyonel olmayan davranışlar olduğunu belirtmiştir.

Tarhan ve Nurmedov (2011) bilgisayar ve internet bağımlılıklarında agresyon, ajitasyon, sinirlilik, uykusuzluk, depresyon ve belirgin yoksunluk sendromu görüldüğünü belirtmektedir. Bu bağımlılıklarda kötüye kullanımdan farklı olarak kişilerin kullanım süreleri daha fazladır ve bu süre giderek artar. Ayrıca internet ve bilgisayar kullanımı kişinin hayatının odak noktası haline gelir.

Çevrimiçi oyun bağımlılığı, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından hazırlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı-5'te (DSM-5) ileri araştırmalar gerektiren durumların sıralandığı üçüncü bölümde "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu (Internet Gaming Disorder)" adı ile yer almıştır (American Psychiatric Association, 2013). DSM-5'in hazırlık sürecinde çalışma grubu tarafından incelenen makalelerden, internette oyun oynama bozukluğunun kumar oynama bozukluğu ile davranışsal benzerliklere sahip olduğu bulunmuştur. DSM-5'in "Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları" başlığı altında yer alan bozukluklar içerisinde madde ile ilgisi olmayan tek bozukluk kumar oynama bozukluğudur. İnternette oyun oynama bozukluğu da bu başlık için önerilmektedir ve tanı kriterleri kumar oynama bozukluğunun tanı kriterleri ile benzerlikler göstermektedir. Aşağıda APA'nın internette oyun oynama bozukluğu için önerdiği kriterler bulunmaktadır. Son bir yıl içinde bu kriterlerin beşinin ya da daha fazlasının gözlemlenmesi internette oyun oynama bozukluğuna işaret etmektedir.

1. İnternet oyunları ile zihin meşguliyeti (kişi önceki oyundaki aktivitelerini ya da bir sonraki oyundan beklentilerini düşünür, internet oyunu günlük hayatın baskın aktivitesi haline gelir)
2. İnternet oyunlarından uzaklaşıldığında bırakma semptomlarının görülmesi (bu semptomlar tipik olarak asabiyet, kaygı ya da üzüntü

olarak tanımlanır, ancak farmakolojik bırakmanın fiziksel işaretleri yoktur)

3. Tolerans – internette harcanan zamanının miktarını artırma ihtiyacı
4. İnternet oyununa katılımı kontrol etmede başarısız girişimler
5. İnternet oyunlarının sonucu olarak önceki hobi ve faaliyetlere duyulan ilginin kaybedilmesi
6. Psikososyal problemlerin farkında olunmasına rağmen internet oyununun aşırı kullanımının sürmesi
7. İnternet oynama süresi konusunda aldatılan aile üyesi, terapist ya da diğerlerinin varlığı
8. Olumsuz bir duygu durumundan kaçmak ya da rahatlamak için internet oyunlarının kullanımı (örneğin; çaresiz, suçlu ya da kaygılı hissetmek)
9. İnternet oyununa katılım nedeniyle tehlikeye atılmış ya da kaybedilmiş önemli ilişki, iş, eğitim ya da kariyer fırsatının varlığı

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization – WHO) ise Türkçe’de “Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması” olarak anılan ve üzerinde çalışmaların devam ettiği ICD’nin (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) 11. versiyonunun beta taslağını yayınlamış ve “Bağımlılık Davranışlarından Kaynaklanan Bozukluklar” başlığı altında “Oyun Oynama Bozukluğu”na (Gaming Disorder) yer vermiştir (World Health Organization, 2018). En son 3 Nisan 2018’de güncellenen taslakta oyun oynama bozukluğunun karakterize özellikleri şu şekilde sıralanmıştır:

1. Oyun oynamaya yönelik kontrolün bozulması (örneğin; başlama, sıklık, yoğunluk, süre, sonlandırma, bağlam)
2. Diğer yaşam ilgilerine ve günlük aktivitelere nispeten oyuna verilen önceliğin artması

3. Olumsuz sonuçlar ortaya çıkmasına rağmen oyuna devam etme ya da oyunu artırma

1.1.1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar

Literatür incelendiğinde çevrimiçi oyun bağımlılığına dair çok sayıda çalışma ve araştırmayla karşılaşılmıştır. Bu araştırmalar çevrimiçi oyun bağımlılığının kullanıcılar tarafından tercih edilme sebeplerini, bileşenlerini, doğurduğu sonuçları, ayırıcı tanılarını, demografik özelliklere göre farklılaşma düzeyini, diğer psikolojik ve psikiyatrik semptomlarla ilişkisini incelemektedir. Bu bölümde bu çalışmalardan örneklere yer verilecektir.

1.1.1.1. Çevrimiçi Oyun Kullanıcılarının Yaş ve Cinsiyetlerini İnceleyen Araştırmalar

Literatürde çevrimiçi oyun oynama konusunda öne çıkan yaş grubunu ve cinsiyeti tespit etmek amacıyla yapılan birçok araştırma mevcuttur. Bu araştırmalar incelendiğinde yaş gurubu konusunda çalışma bulgularının birbirinden oldukça farklı olduğu görülmektedir. Bu çeşitlilik kullanılan örneklem gruplarının farklılığından kaynaklanabileceği gibi çevrimiçi oyunların her yaştan kullanıcı tarafından kullanıldığının göstergesi de olabilir. Cinsiyet değişkenine dair yapılan analizler ise çevrimiçi oyun kullanıcılarının büyük çoğunluğunu erkeklerin oluşturduğu konusunda hemfikir görünmektedir. Aşağıda farklı araştırmaların çevrimiçi oyun kullanımına dair yaş ve cinsiyet değişkenlerine ilişkin bulguları yer almaktadır.

Chiu, Lee, & Huang (2004) Tayvan'daki çocuk ve ergenlerin video oyun bağımlılığını incelemek için 5. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 1228 katılımcı üzerinde yürüttükleri araştırmada erkeklerin daha çok oyun oynadığını ve oyun oynamaya başlama yaşının 8.82 olduğunu bulmuşlardır.

Griffiths, Davies, & Chappell (2004) ergen ve yetişkin bilgisayar oyuncularını incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada ergen kullanıcıların daha fazla oyun oynadığı ve yetişkinlere oranla şiddet içerikli oyunları daha fazla tercih ettikleri bulmuşlardır.

Rideout, Foehr ve Roberts (2010) çevrimiçi oyunlara özellikle gençlerin yoğun ilgi gösterdiğini ve oyun oynayarak geçirdikleri sürelerin gittikçe arttığını belirtirken Tarhan ve Nurmedov (2011) da üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılığı konusunda daha savunmasız olduklarını öne sürmüşlerdir.

Festl, Scharkow, ve Quandt'ın (2013) Almanya'da ergenler, gençler ve yetişkinler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmaya göre genç grubun daha çok dijital oyun oynadığı, ergen grubun ise problemlili oyun oynama ve bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013), ölçeklerin çeşitliliği nedeniyle internette oyun oynama bozukluğu prevalansının belirsiz olduğunu ancak Asya ülkelerinde ve 12-20 yaş arası erkek ergenlerde prevalansın en yüksek görüldüğünü belirtmiştir. Müller ve arkadaşları (2015) da bu belirsizlik nedeniyle bir araştırma yapmış ve yedi Avrupa ülkesinde (Almanya, Hollanda, Polonya, İspanya, Yunanistan, İzlanda ve Romanya) yaşayan 14-17 yaş aralığında 12.938 katılımcıya ulaşarak DSM-5'te yer alan öneri tanı kriterlerini taramışlardır. Araştırma sonucunda ergen grubunun %1,6'sının kriterlerin hepsini karşıladığı, %5,1'inin ise dört kritere kadar karşıladığı ve risk altında olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda internette oyun oynama bozukluğu ile özellikle saldırgan ve kural yıkıcı davranışlar ve sosyal problemler olmak üzere psikopatolojik semptomlar arasında yakın ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Çavuş ve arkadaşlarının (2016), üniversite gençliğinin bilgisayar oyun bağımlılıklarını saptamak amacıyla yaptıkları çalışmaya göre her 5 öğrenciden 1'i oyun bağımlılığı riski taşımaktadır. Aynı çalışma, erkeklerin bağımlılık düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğunu ve ailenin gelir düzeyi ve annenin eğitim seviyesi arttıkça bağımlılık düzeyinin de arttığını bulmuştur.

Eğlence Yazılımları Birliği'nin (Entertainment Software Association- ESA) Amerika'da 40 binden fazla hane halkıyla yaptığı ve 2017 Nisan ayında yayınladığı "Bilgisayar ve Video Oyunu Endüstrisi Hakkında Önemli Bilgiler 2017" araştırma raporuna göre video oyunu oynayan popülasyonun %72'sini 18 yaş ve üzeri oyuncular oluşturmaktadır ve oyun oynayanların yaş ortalaması 35'tir.

Denizci Nazlıgöl, Baş, Akyüz ve Yorulmaz (2018) internette oyun oynama bozukluğu ve tedavi yaklaşımlarını inceledikleri çalışmalarında, bu konuda yapılan çalışmaların örneklem grubunu ağırlıklı olarak ergenlik ya da genç yetişkinlik dönemindeki erkeklerin oluşturduğunu saptamışlardır.

Jansz ve Tanis (2007) birinci şahıs nişancı oyunları (first person shooter games) olarak adlandırılan, oyuncunun oyuna karakterin gözünden baktığı oyunların kullanıcılarını ve bu oyunlarda vakit geçirme sebeplerini incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Çalışmalarının sonucunda bu tür oyunları çoğunlukla 18 yaş civarındaki genç erkeklerin oynadığını ve bu kişilerin boş zamanlarının büyük çoğunluğunu (günde ortalama 2.6 saat) oyun oynayarak geçirdiğini bulmuşlardır.

Cinsiyet faktörünü inceleyen bir çok araştırma, hem bilgisayar oyunu oynama oranlarında hem de çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinde erkeklerin kadınlardan anlamlı derecede yüksek değerlere sahip olduklarını göstermektedir (Tüfekçi, 2007; Jansz & Tanis, 2007; Erboy, 2010; Çakır, Ayas, & Horzum, 2011; Çavuş, Ayhan, & Tuncer, 2016; Ankara Kalkınma Ajansı, 2016; Denizci Nazlıgöl, Baş, Akyüz, & Yorulmaz, 2018). Ancak cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını bulgulayan çalışmalara da rastlanmaktadır (Demirtaş Madran & Ferligöl Çakılcı, 2014).

1.1.1.2. Çevrimiçi Oyun Kullanıcılarının Oyun Oynama Nedenlerini İnceleyen Araştırmalar

Onay Durdu, Hotomaroğlu, & Çağıltay (2005), Gazi Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada bilgisayar oynamanın temel sebebinin stres atmak olduğunu bulmuşlardır.

Ng ve Wiemer-Hastings (2005) yaptıkları çalışmada çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunu kullanıcıları ile çevrimdışı video oyunu kullanıcılarını karşılaştırmış ve fazla kullanımı etkileyen faktörlerin farklılaşp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Araştırma sonuçları çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunu kullanıcılarının oyunda geçirdiği zamanın çevrimdışı oyun kullanıcılarından anlamlı derecede fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunu kullanıcıları, oyunların sosyal yönlerini gerçek hayata göre daha zevkli ve tatmin edici bulmaktadır. Bu katılımcılar, arkadaşlarıyla vakit geçirmektense oyunda

daha fazla vakit geçirmekte, oyun içindeki arkadaşlarından daha çok keyif almakta, oyun oynarken insanlarla iletişim kurmayı daha kolay bulmakta ve oyunda hiçbir yerde olmadığı kadar mutlu hissetmektedirler. Çevrimdışı oyun kullanıcıları ise oyunları arada bir depresyonlarını yatıştırmak için oynadıklarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlara rağmen Ng ve Wiemer-Hastings (2005) çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunu kullanıcılarının bağımlı olmadıklarını, gerçek hayatta sosyalleşmektense zamanlarını ve enerjilerini oyunda kullanmayı tercih eden asosyal ya da içekapanık kişiler olabileceklerini düşünmektedirler.

Tayvan'da çevrimiçi oyun bağımlılarının bilinç ve bilinçdışı düzeyindeki psikolojik motivasyonlarını ve yüzeysel (surface) ve kaynak (source) motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, oyun bağımlısı 10 ergenle derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerin analizi sonucunda katılımcıların oyun oynama motivasyonlarının “eğlence ve boş zaman”, “duygusal başa çıkma”, “heyecan ve mücadele arayışı”, ve “realiteden kaçış” olduğu bulunmuştur. Katılımcılar ayrıca çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunlarını gerçek hayatta memnun ve tatmin olmadıkları ihtiyaçlarını telafi eden bir kanal olarak gördüklerini belirtmişlerdir (Wan & Chiou, 2006).

Hussain ve Griffiths (2009) aşırı (excessive) ve bağımlı (dependent) oyun oynama bağlamında çevrimiçi oyun oynamanın psikolojik ve sosyal etkilerini incelemek amacıyla yaptıkları pilot çalışmada oyuncuların %41'nin “kaçmak” için oyun oynadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Maltepe Üniversitesi'nde okuyan öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırmada öğretmen adaylarının bilgisayar oynama sebeplerinin daha çok eğlence ve zevk, stres atmak, boş zaman değerlendirmek ve merak ve motivasyon olduğu bulunmuştur (Tutgun Ünal, ve diğerleri, 2013).

Öğretmen adaylarının oyun oynama alışkanlıklarını ve oyun tercihlerini incelemek maksadıyla yapılan araştırmaya göre oyun oynama sebepleri sırasıyla eğlenmek (%64.51), stres atmak (%19.35) ve boş zamanı değerlendirmektir (%12.90). Ayrıca katılımcıların %72.76'sı bilgisayar oyunlarını zararsız bulmaktadır (Uluyol, Demiralay, Şahin, & Eryılmaz, 2014).

Jansz ve Tanis (2007) yukarıda bahsedilen araştırmalarının sonucunda ayrıca genelde savunulanan aksine oyuncuların birinci şahıs nişancı oyunlarını yalnızlık içinde oynamadığını, oyuncuların %80'inin oyun içindeki bir gruba üye olduğunu ve oyunda zaman geçirmek için ilk yordayıcının sosyal etkileşim olduğunu bulmuşlardır.

1.1.1.3. Çevrimiçi Oyun Kullanıcılarının Oyun Tercihlerini İnceleyen Araştırmalar

Eğlence Yazılımları Birliği (2017) raporuna göre sık oyun oynayanların %53'ü çok oyunculu online oyun oynamakta ve haftada en az bir kez ortalama 6 saatini diğer oyuncularla çevrimiçi oyun oynayarak, 5 saatini ise başkalarıyla oyun oynayarak geçirmektedir (Entertainment Software Association, 2017).

Taylan, Kara ve Durğun (2017) Sakarya ilinde bir ortaokul ve bir lisede eğitim alan 200 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada, katılımcıların %54,5 oranında online oyunları tercih ettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca katılımcılara soru formunda 21 farklı oyunun adını vermiş ve oynadığı oyunları işaretlemelerini istemişlerdir. Sonuç olarak en çok oynanan 5 oyunun sırasıyla GTA Serisi (%63), Clash of Clans (%51.5), PES Serisi (%50.5), Need For Speed Serisi (%45) ve Minecraft (%42) olduğu bulunmuştur.

Gazi Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaya göre keşif ve serüven oyunları en çok tercih edilen oyunlardır (Onay Durdu, Hotomaroğlu, & Çağıltay, 2005).

1.1.1.4. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile İlgili Diğer Araştırmalar

Chiu, Lee, & Huang (2004) Tayvan'daki çocuk ve ergenlerin video oyun bağımlılığını incelemek amacıyla 5. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 1228 katılımcıya ulaşmışlardır. Yaptıkları analizler erkeklerin daha çok oyun oynadığını ve oyun oynamaya başlama yaşının 8.82 olduğunu göstermiştir. Ayrıca video oyun bağımlılığının düşmanlık ve akademik başarı üzerinde yordayıcı güce sahip olduğu

bulunmuştur. Video oyun bağımlılığı yüksek olan grubun diğerlerine göre daha fazla düşmaliğe ve daha düşük akademik başarıya sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Ko ve diğerleri (2009), çevrimiçi oyun bağımlılığının işaret sinyali ile tetiklenen beyin aktivasyonunu (the cue-induced brain activation) incelemek için alanın ilk fMRI (fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme) çalışmasını yapmıştır. Çevrimiçi oyun bağımlısı bireyin oyun için hissettiği istek/arzu ile madde bağımlısının madde için duyduğu istek/arzuyu karşılaştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada, oyun bağımlısı 10 katılımcı ile 10 kontrol grubu katılımcısına fMRI görüntülemesi sırasında önceden hazırlanan blok paradigması gösterilmiştir. Oyun bağımlısı grubun oynadığı World of Warcraft (WOW) oyununun görüntüleri ile doğal mozaik görüntülerinin birbirini takip ettiği blok paradigması katılımcılara gösterilirken beyinde aktive olan bölgeler görüntülenmiştir. Sonuç olarak, kontrol grubunun aksine oyun bağımlısı olan grubun beyinde sağ orbitofrontal korteks, sağ çekirdek akumbens, bilateral anterior singulat ve medial frontal korteks, sağ dorsolateral prefrontal korteks ve sağ kaudat çekirdeği aktivite olmuştur. Bu sonuç çevrimiçi oyun bağımlılığı ile madde kullanım bozukluğunun aynı nörobiyolojik mekanizmayı paylaştığını göstermiştir.

Demirtaş Madran ve Ferligül Çakılcı (2014) 18-40 yaş aralığındaki örneklem grubu üzerinde çok oyunculu çevrimiçi video oyunu bağımlılığı ile saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde ettikleri sonuçlarda katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyleri ile saldırganlık puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Oyun bağımlılığı puanları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmasa da erkeklerin fiziksel saldırganlık puanları kadınların fiziksel saldırganlık puanlarından anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Ayrıca bağımlılığın sosyal izolasyon ve kontrol güçlüğü alt boyutlarının saldırganlık puanlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Can Bilgin (2015) ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Denizli ilinde öğrenim görmekte olan 5, 6 ve 7. sınıf öğrencilerinden oluşan bir örneklem grubuyla çalışmış ve bilgisayar oyun bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında anlamlı negatif ilişki olduğunu bulmuştur.

Karaca ve arkadaşları (2015) bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyete ilişkisini incelemek amacıyla 10-15 yaş grubundaki öğrenci katılımcılar ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulguları ortaokul öğrencilerinin %98,3'ünün çevrimiçi oyun oynadığı; %46,7'sinin problemli kullanıcı olduğu, %5,6'sının ise bilgisayar oyunu bağımlısı olduğunu göstermiştir. Oyun bağımlılığı ile sosyal anksiyete arasında ise anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.

Demirli ve Aydın (2016) ortaokul öğrencilerinin bilgisayar bağımlılıkları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada bu iki değişken arasında anlamlı negatif ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Savcı ve Aysan (2017) teknolojik bağımlılıkların sosyal bağıllık üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında bireylerin internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerini ölçmüş ve sosyal bağıllık ile ilişkilerini analiz etmişlerdir. Sosyal bağıllık, kişinin kendisini sosyal ve duygusal ilişkilerinin anlamlı bir parçası olarak hissetmesi ile ilgili öznel algısıdır. Araştırmada incelenen teknolojik bağımlılık türlerinin tek tek sosyal bağıllık ile ilişkisi incelendiğinde negatif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi ise bu bağımlılıkların sosyal bağıllığı yordama gücünün %25 oranında olduğunu yordadığını göstermiştir.

Pawlikowski ve Brand (2011) internette aşırı oyun oynama ile karar verme arasındaki ilişkiyi incelemek için aşırı miktarda World of Warcraft oyunu oynayan katılımcılar ile oyun oynamayan katılımcılara ulaşmış ve internet bağımlılık düzeylerini, psikolojik ve psikiyatrik semptomlarını ve zeka düzeylerini ölçeklerle ölçmüştür. Ayrıca hem deney hem kontrol grubunun riskli koşullar altındaki karar verme kabiliyetini ölçebilmek için bilgisayar ortamında hazırlanan bir oyun kullanmışlardır. Araştırma sonuçları internette aşırı oyun oynayan deney grubunun kontrol grubundan daha düşük karar verme kapasitesine, daha fazla psikolojik ve psikiyatrik semptomlara sahip olduğunu göstermiştir.

1.2.BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Ruh sağlığı literatüründeki yeni kavramlardan biri olan mindfulness, Türkçe literatüre “bilinçli farkındalık” (Özyeşil, Arslan, Kesici, & Deniz, 2011) ve “bilgece farkındalık” (Şahin & Yeniçeri, 2015) olmak üzere iki farklı şekilde geçmiştir ve kavrama dair alan çalışmaları hızla artmaktadır (Ögel, Sarp, Tamar Gürol, & Ermağın, 2014; Wang & Kong, 2014). Bu araştırmada Türkçe literatüre kronolojik olarak daha önce geçmesi ve daha çok kullanılması nedeniyle “bilinçli farkındalık” kavramı kullanılacaktır.

Kaynağını doğu meditasyonu (Baer, 2003) ve budizmden alan (Atalay, 2018) bilinçli farkındalık, “özünde sadece deneyimimizin, bütün deneyimlerimizin, sadece ama sadece deneyimlerimizin bilincinde olmaktır.” (Hickman, 2017). Şu anda olmakta olan her şeyin, yargılamanın süzgeci veya merceği olmaksızın, kabullenici bir şekilde tamamıyla farkında olmaktır (Stahl & Goldstein, 2010; Brown & Ryan, 2003). Farkındalık ve dikkatin şimdiki anda deneyimlenmesidir (Brown & Ryan, 2003). “Algılama ve algılananı kabul etmenin karışımıdır” (Atalay, 2018).

Neff (2003) bilinçli farkındalığı öz-şefkat (self-compassion) kavramının üç temel bileşeninden biri olarak ele almıştır. Öz-şefkat, şefkat teriminden daha geniş bir tanıma sahiptir. Şefkat, diğerlerinin acıları ve yaşadıkları zorluklar konusunda farkındalık sahibi olmak, bu durumları görmezden gelmeksizin gündemine almakla ilişkilidir. Öz-şefkat ise bireyi öz-yargılama, ruminasyon ve izolasyondan kaynaklanan olumsuz sonuçlardan koruyan duygusal ve olumlu öz-tutumudur. Kişinin kendi ızdırabına dokunmaya açık olması, kendini nezaketle iyileştirme arzusuna sahip olmasıdır. Öz-şefkat aynı zamanda kişinin acılarına, başarısızlıklarına ve yetersizliklerine yargısız bir anlayışla yaklaşmasını içerir, böylece kişinin kendi deneyimi daha geniş bir insanlık deneyiminin parçası olarak görülür. Öz-şefkati yüksek olan bireyler, eksik ve zayıf yönlerinin farkında olmasına rağmen kendine karşı katı ve eleştirel bir tutum sergilemek yerine anlayışla davranır. Hatalarını ve kusurlarını oldukları gibi kabul eder ve bunlar için olumsuz duygulanım içine girmez (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007). Öz-şefkatin bileşenleri; öz-nezaket (self-kindness), ortak paydaşım (common humanity) ve bilinçli farkındalıktır

(mindfulness). Öz-nezaket, sert yargılamalar ve öz-eleştirmeden ziyade anlayışı ve nezaketi genişletmektir. Ortak paydaşım, kendi deneyimlerini diğerlerinden ayrı görmek ya da izole etmektense daha geniş bir insanlık deneyiminin parçası olarak görmektir. Bilinçli farkındalık ise kendini acı verici duygu ve düşüncelerle tanımlamaktansa bu duygu ve düşünceleri dengeli bir farkındalıkla kabul etmektir (Neff, 2003).

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) bilinçli farkındalığın beş boyutu olduğunu belirtmektedir. Bunlar; yargılamama (nonjudging), gözlemleme (observing), tanımlama (describing), hareket etme (acting) ve tepkisiz olmadır (nonreactivity). Yargılamama, duygu ve düşünceleri eleştirmeden değerlendirmeyi içerir. Gözlemleme, vücutta olup bitenlerin, duyguların nasıl ifade edildiğinin, dış dünyadaki kokuların, seslerin ve her türlü duyumun farkında olmaktır. Tanımlama, deneyimlerin kelimelerle ifade edilmesidir. Hareket etme, o anda yaşananlarla ilgilenmektir, mekanik ve otomatik bir şekilde hareket etmenin tersidir. Tepkisiz olma, bireyin duygu ve düşüncelerine çok takılmaması ve onların gerektiği gibi akıp gitmesine izin vermesidir (Deniz, Erus, & Büyükcebeci, 2017).

Bilinçli farkındalık, kişiyi düşüncelere tepki vermek yerine deneyime yanıt vermek için teşvik eder. Tepki vermek ile yanıt vermek arasında önemli bir fark vardır. Tepki, otomatik bir davranıştır ve seçeneksiz olarak ortaya çıkar, yanıt ise üzerinde düşünülen bilinçli bir davranıştır (Alidina, 2017). Kişi karşısındakinin davranışlarının farkına varmaksızın dürtüleriyle ya da otomatik tepkiler verdiğinde bilinçli farkındalık tehlikeye girer (Deci & Ryan, 1980).

Rosenzweig (2013) ise Budist psikolojinin öğretilerinden yola çıkarak altı farklı bilinçli farkındalık pratiğinden bahsetmiş ve bunları “the sisters of mindfulness” olarak adlandırmıştır. Bunlar, affedicilik (forgiveness), minnettarlık (gratitude), nezaketi sevmek (loving-kindness), şefkat (compassion), kabul (acceptance) ve en iyi kendini görselleştirmedir (best-self visualization). Bu pratiklerin hepsi beynin nöroplastik gelişimine entegre olan zihinsel güçlülüğü yansıtmaktadır. Affedicilik, kişinin onu kızdıran bir olay karşısında duyduğu öfke ya da kızgınlıktan vazgeçmesini içerir. Araştırmacılar affediciliğin kişilerarası değil kişiye ait bir süreç olduğunda hemfikirdir. Bu süreç kişinin kendi iyileşmesine

odaklanır. Minnettarlık; kıskançlığın, açgözlülüğün, kırgınlık ve kederin panzehiridir. Kişi kendini minnettar hissettiğinde sahip olduklarından daha fazlasını istemez, elinde olanlar için şükreder. Nezaketi sevmek; kişinin kalbinde hissettiği sıcaklığa, açıklığa ve hassaslığa dikkatini vererek hareket etmesidir. Şefkat, başkasının acısı karşısında kalbin titremesidir. Kabul, bireyin uyanık ve farkında olduğunda gerçekleştirebileceği bir pratiktir. İnsan beyni hayatta kalabilmek için olumsuz odaklanmaya ve geçmişe dair kötü olayları hatırlamaya meyillidir, böylece olaylar karşısında geçmiş deneyimlerinden yola çıkarak bir duruş sergiler. Ancak, iyi şeyler gereken dikkati çekmez, bu nedenle insan kabul etmeye ihtiyaç duyar. En iyi kendini görselleştirme ise bilinçli farkındalık uygulamalarında kullanılan, kişinin olmak istediği “en iyi” halini hayal etmesidir. Rosenzweig (2013) makalesinde tüm bu kavramları detaylarıyla açıklar ve terapi süreçlerinde yaşanmış örneklerle destekler.

Bilinçli farkındalığın zıttı olarak kullanılan mindlessness terimi ise dilimize umursamama, dikkatsizlik, dalgınlık, farkındasızlık (Kınay, 2013) olarak çevrilebilir ve kişinin bir duyguya, düşünceye, algıya dikkatini vermeyi reddetmesi anlamına gelir (Brown & Ryan, 2003). Farkındasızlık otomatik pilotta hareket etmeyi içerir. Bireyin, dikkati başka yerde olmasına rağmen mekanik bir şekilde, farkında olmadan ve düşünmeden hareket etmesidir (Deniz, Erus, & Büyükcebeci, Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü, 2017). Yapılan eylem ne olursa olsun otomatik pilotta hareket etmenin asıl noktası şimdi ana ilişkin farkındalığın bulanık olmasıdır.

1.2.1. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Brown, Ryan ve Creswell (2007) yaptıkları araştırmada yüksek bilinçli farkındalık seviyesinin ilişki doyumu ve ruhsal sağlığın yüksek olmasını ve acıyla daha iyi baş etmeyi sağladığını bulmuşlardır.

Bowen ve Marlatt (2009) sigara ile ilgili istek ve davranışlara dair hazırladıkları kısa bilinçli farkındalık temelli müdahale programını test etmek amacıyla sigara kullanıcılarında değişiklik yapmak isteyen ancak bir girişimde bulunmamış üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma yürütmüşlerdir. Öğrencileri

hazırlanan bilinçli farkındalık temelli yönergelerin verildiği ve verilmediği iki gruba ayırmış ve sonuçları incelemiştir. Araştırma sonucunda sigaraya duyulan istek bakımından iki grup arasında bir fark oluşmamasına rağmen süreci takip eden 7 gün boyunca deney grubunda bulunanların günlük sigara tüketiminin anlamlı derecede azaldığı bulunmuştur. Bu bulgular, bilinçli farkındalık tekniklerinin içsel olarak sigaraya duyulan isteği azaltmasa dahi bu isteğe verilen tepkiyi değiştirebileceğini göstermektedir.

Baysal ve Demirbaş (2012) sınıf öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yaptıkları araştırmada, bilinçli farkındalık ile yansıtıcı düşünme eğilimi arasında anlamlı pozitif ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ögel ve arkadaşları (2014) bilinçli farkındalığın bağımlılık üzerindeki rolünü anlamak ve farkındalığı etkileyen faktörleri bulmak amacıyla alkol ve madde bağımlılığı merkezinde yatarak tedavi gören hastalar ve bağımlı olmayan örneklem üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda bağımlı ve bağımlı olmayan grup arasında bilinçli farkındalık düzeyinde anlamlı bir fark bulunmasa da araştırmacı bunun diğer çalışmaların bulgularıyla örtüşmediğini, örneklemden kaynaklı olabileceğini belirtmiştir.

Deniz ve arkadaşları (2012) Türk öğrenciler ile yabancı öğrencilerin öz-anlayış, yaşam doyumu ve negatif ve pozitif duygu düzeylerini karşılaştırmış ve Türk öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz-anlayış düzeylerinin yabancı öğrencilerden anlamlı derecede fazla olduğunu bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarını literatür bulgularıyla karşılaştırdıklarında bu farklılığın doğu-batı kültürü ayrımından ziyade içinde yaşanan kültürün öğelerden etkilendiğini savunmuş ve Türk kültürünün geleneksel ve çoğulcu bir kültür olmasının bu sonucu etkilediğini düşünmüşlerdir.

Bowlin ve Baer (2012) bilinçli farkındalığa günlük yaşamdaki genel yatkınlık (dispositional mindfulness) ile psikolojik iyi oluş, öz-denetim (self-control) ve genel psikolojik stres arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve özdenetim ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif korelasyon, genel stres ile ise negatif korelasyon bulmuşlardır. Yaptıkları

aracı değişken analizi ise özdenetim ve psikolojik semptomlar arasında bilinçli farkındalığın anlamlı aracı rolü olduğunu göstermiştir. Bu sonuç bilinçli farkındalık eğilimi yüksek olan bireylerin yüksek düzeyde kendini kabul, diğer insanlarla pozitif ilişki, özsaygı, yaşamda anlam, yönetici işlevler ve özdenetime sahip olduklarını göstermektedir.

Kong, Wang ve Zhao (2014) da bilinçli farkındalığa yatkınlık, yaşam doyumu ve temel kendini değerlendirme (core self-evaluation) arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla Çin’li yetişkin örneklem üzerinde yaptıkları araştırmada bilinçli farkındalığın hem yaşam doyumunu hem de temel kendini değerlendirmeyi yordadığını bulmuşlardır. Yaptıkları yol analizi ise bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel kendini değerlendirmenin tam aracılık rolü olduğunu göstermiştir.

Deniz, Erus, ve Büyükcebeci (2017) bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracılık rolünü inceledikleri araştırma sonucunda bilinçli farkındalık düzeyinin yükselmesinin duygusal zeka seviyesini artırdığı ve bunun da psikolojik iyi oluşu güçlendirdiğini bulmuşlardır.

1.2.2. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık İlişisini İnceleyen Araştırmalar

Calvete, Gámez-Guadix ve Cortazar (2017) bilinçli farkındalığın boyutları ve problemlili internet kullanımı arasındaki kesitsel ve boylamsal ilişkiyi anlamak amacıyla bir araştırma kurgulamıştır. Araştırma kapsamında katılımcılar yılın başında ve altı ay sonra olmak üzere iki kez Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) ve Genelleştirilmiş Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği 2 (Caplan, 2010) ölçeğini doldürmüşlardır. Analizler her iki ölçümde de bilinçli farkındalık ve problemlili internet kullanımı arasında negatif ilişki olduğunu göstermiştir. Bilinçli farkındalığın boyutları ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişki incelendiğinde ise en güçlü boyutun yargılamama (non-judging) ve farkındalıkla hareket etme (acting with awareness) olduğu ve bunların problemlili internet kullanımının tüm bileşenleriyle güçlü bir ilişkiye sahip olduğu

bulunmuştur. Yapılan yapısal eşitlik modeli ise yargılamamanın yüz yüze ilişkidense çevrimiçi sosyal iletişimi tercih etmeyi azaltan tek boyut olduğunu göstermiştir.

1.3.YAŞAM DOYUMU

Mutluluk, yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu, yüzyıllardır filozofların ve insanlığın ilgi odağı olan konulardır (Diener, 1984; Dağlı & Baysal, 2016). Bu kavramlar birbirlerinden ayrı görünseler de aralarındaki korelasyonun oldukça yüksek olması nedeniyle (Vitterso, Biswas-Diener, & Diener, 2005) birbirlerinin yerine kullanıldıklarına rastlanmaktadır. Öznel iyi oluş ve yaşam doyumu kavramları pozitif psikoloji literatüründe ve günlük dilde mutluluk kavramıyla eş anlamlı olarak incelenmektedir (Diener, 2000; Proctor, Linley, & Maltby, 2009).

Yaşam kalitesi objektif ve sübjektif olmak üzere iki ana boyutta ele alınmaktadır (Veenhoven, 1996; Diener & Suh, 1997). Objektif yaşam kalitesi; eğitim, sağlık hizmetlerinden faydalanabilme, gelir düzeyi, yaşam alanının tehlikelerden uzaklığı gibi yaşam kalitesini etkileyen dış faktörleri içerirken sübjektif yaşam kalitesi; bireylerin yaşamlarının kalitesine dair algılarına odaklanmaktadır (Zullig, Valois, Huebner, & Drane, 2005). Söz konusu sübjektif algılar ise yaşam doyumu ile ilişkilendirilmektedir (Veenhoven, 1996).

Öznel iyi oluş bireyin kendi yaşamını duygusal ve bilişsel olarak değerlendirerek ulaştığı öznel yargıdır (Myers & Diener, 1995; Diener, 2000) ve üç ayırıcı özelliğe sahiptir. Sübjektiftir, her birey tarafından farklı algılanabilmektedir (Diener, 1984; Myers & Diener, 1995). Olumlu ölçütler içerir, ama bu olumsuz faktörlerin yokluğu anlamına gelmemektedir. Son olarak, kişinin tüm hayatına dair bir ölçüttür, tek bir olaya ya da zaman dilimine ait değildir (Diener, 1984).

Zaman içinde öznel iyi oluş; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyutta incelenmeye başlanmıştır (Diener, 1984). Olumlu duygulanım eğlence, neşe, enerji, kendine güven gibi duyguları içerirken olumsuz duygulanım öfke, acı, keder, suçluluk, sinir, stres gibi duyguları içermektedir (Watson, 1988; Yıkılmaz & Demir Güdül, 2015). Olumlu duygulanım

ve olumsuz duygulanım öznel iyi oluşun duygusal boyutunu oluştururken yaşam doyumunu öznel iyi oluşun bilişsel-yargısal boyutunu oluşturmaktadır (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

Literatürde ilk kez Neugarten ve arkadaşları (1961) tarafından ele alınan yaşam doyumunu (Akgündüz, 2013), kişinin beklentileri ile gerçek durumunu kıyaslaması ile oluşan, tek bir duruma özgü olmaktan ziyade tüm yaşantılarına dair öz-değerlendirmeleridir (Deniz, Arslan, Özyeşil, & İzmirli, 2012; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Bireyin kendisi için belirlediği hayat standartları ile içerisinde bulunduğu koşulları kıyaslayarak ulaştığı bir yargıdır (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Köksal, 2015) ve başkaları tarafından belirlenen kriterlere bağlı değildir (Diener, 1984). Sağlık, enerji, başarı gibi durumlar herkes tarafından arzulanın unsurlar olarak görülse dahi hayat standardı olarak önem derecesi kişiden kişiye değişiklik göstermektedir (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Kişinin yaşamından tatmin olduğunu söylemesi, sıklıkla olumlu duygular ve nadiren olumsuz duygular yaşaması ve öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması anlamına gelmektedir (Diener E. , Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Literatürde yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin; aile, arkadaşlar, okul, bireyin kendisi, yaşam koşulları, kişilik özellikleri ve romantik ilişkiler olduğu belirtilmektedir (Seligson, Huebner, & Valois, 2003; Ratelle, Simard, & Guay, 2013; Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Gençlerin ebeveynleriyle iyi ilişkiler kurması yaşam doyumlarını arttırmakta (Cheng & Furnham, 2003) ve öznel iyi oluş düzeyleri; ailelerinden, arkadaşlarından ve romantik ilişki kurdukları kişilerden gördükleri sosyal destek ölçüsünde artmaktadır (Ratelle, Simard, & Guay, 2013).

1.3.1. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Diener, Oishi ve Lucas (2003)'a göre kişilik özellikleri yaşam doyumunu üzerinde demografik faktörlere oranla çok daha etkilidir. Bu doğrultuda Tayvan'da çevrimiçi oyun kullanıcılarının yaşam doyumları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırmada, nevrozizm kişilik faktörünün yaşam doyumunu üzerinde önemli derecede olumsuz etkisinin olduğu, deneyime açıklık ve

sorumluluk kişilik faktörlerinin ise yaşam doyumu üzerinde önemli derecede olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Chen, Tu, & Wang, 2008).

Chen ve arkadaşlarının (2008) ulaştığı sonuca benzer olarak Köksal (2015), beş faktör kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkisini araştırmak üzere üniversite öğrencileri ve özel sektör çalışanları üzerinde araştırma yapmış ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu etkilediğini bulmuştur. Üniversite öğrencilerinden elde edilen sonuçlar, dışadönüklük, öz disiplin ve deneyime açıklığın yaşam doyumunu üzerinde pozitif, nevrotikliğin ise negatif etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Özel sektör çalışanlarında ise dışadönüklük, öz disiplin ve deneyime açıklık yaşam doyumunu olumlu yönde etkilerken nevrotikliğin olumsuz etkisine dair bir bulguya ulaşılmamıştır.

Zullig, Valois, Huebner, ve Drane (2005) yaşam doyumu ile sağlığa bağlı yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ergenler üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Katılımcılara son otuz gündeki fiziksel ve mental sağlık durumlarını derecelendirecekleri ölçekler ve altı boyutlu yaşam doyumu ölçeği uygulamış ve ırk ve cinsiyet fark etmeksizin kendilerini fiziksel ve mental açıdan daha sağlıksız olarak derecelendirenlerin yaşam doyumlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç yaşam doyumunun yaşam kalitesinin sağlık boyutuyla da ilgili olduğunu göstermektedir.

Pozitif duygular ile yaşam doyumu ve dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırmada katılımcıların bir ay boyunca duygu durumları ölçülmüş ve ay başındaki ve ay sonundaki yaşam doyumu ve dayanıklılık düzeyleri bu duygu durumları dikkate alınarak karşılaştırılmıştır. Pozitif duyguların hem yaşam doyumunu hem de dayanıklılığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda dayanıklılıktaki değişim pozitif duygular ile yüksek yaşam doyumunda aracı değişken rolüne sahiptir. Bu aracı değişken rolü, mutlu insanların sadece daha iyi hissettikleri için mutlu olmadıklarını, aynı zamanda daha iyi yaşamak için kendi kaynaklarını geliştirdikleri anlamına gelmektedir (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009).

Giusta, Jewell, ve Kambhampati (2011) Birleşik Krallık'taki cinsiyet ve yaşam doyumu ilişkisini inceledikleri araştırmada kadınlar ve erkeklerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamış ancak iki cinsiyetin yaşam doyumlarının farklı durumlardan etkilendiğini bulmuşlardır. İşten alınan maaş her iki cinsiyetin de yaşam doyumunu artırmaktadır. Çocuk ve yetişkin bakımı kadınların yaşam doyumunu olumsuz etkilemekte ancak erkeklerin yaşam doyumunu etkilememektedir.

Yaşam doyumu ile iş doyumu arasındaki ilişki de literatürde sık çalışılan konulardandır. Akgündüz (2013) konaklama işletmelerinde iş doyumu, yaşam doyumu ve öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırmada iş doyumu ile yaşam doyumu ve öz yeterlilik arasında anlamlı derecede pozitif ilişki bulmuştur. Modelleme analizleri ise iş doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliliğin kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermiştir.

Kongarchapatara, Moschis, ve Ong (2014) yaş, cinsiyet ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide stres ve dindarlığın aracı rolünü incelemek amacıyla Malezya'da yüz yüze mülakatlar yaparak büyük çaplı bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Yaptıkları analizler sonucunda yaş ve yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ve kadınların yaşam doyumlarının erkeklerinkinden anlamlı derecede fazla olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca stres ve dindarlığın yaş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi düşüren aracı değişkenler olduğunu bulgulamışlardır.

Şimşek ve Aktaş (2015) iletişim becerileri bağlamında yalnızlık ve yaşam doyumunu inceledikleri çalışmalarında iletişim becerileri düşük olanların yalnızlık düzeylerinin daha yüksek, yaşam doyumlarının ise daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Tuncer (2017) ise üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada sosyal anksiyete düzeyinin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerini azalttığı sonucuna ulaşmıştır.

Chui ve Wong (2016) Hong Kong'daki ergenler arasında yaşam doyumu ve mutluluktaki cinsiyet farklılıklarını ilişkiler ve benlik algısı üzerinden incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonuçları kadınlar ve erkekler arasında yaşam doyumu düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir.

Özsaygı ve yaşam amacının daha fazla mutluluk ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğu, daha fazla arkadaşına sahip olmanın ise daha fazla mutluluk ile ilişkili olmasına rağmen daha fazla yaşam doyumu ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Ayrıca akademik başarının erkekleri daha mutlu ettiği ama daha fazla yaşam doyumuna sebep olmadığı bulunmuş, kızlarda ise tam tersi olduğu görülmüştür.

Plouffe ve Tremblay (2017) yaşam doyumu ve gelir arasındaki ilişkide dindarlığın aracı rolünü incelemek amacıyla 59 ülkeden 85072 katılımcıya ulaşarak geniş çaplı bir araştırma yapmışlardır. Araştırma analizlerini hem birey hem de ülke bazında gerçekleştirmiş ve birey bazında gelirin ve dindarlığın yaşam doyumu üzerinde pozitif yönlü esas etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Ülke bazında gelirin yaşam doyumu üzerinde esas etkisi olmadığı, dini inancın ise hem birey hem ülke bazında gelir ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü bulunmadığı görülmüştür.

Tepeli Temiz ve Cömert (2018) üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve aleksitimi arasındaki ilişkide benlik saygısının rolünü incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada güvensiz bağlanmanın yaşam doyumunun negatif yönlü yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca gerçekleştirdikleri yol analizi, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma örüntüleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü olduğunu göstermiştir.

1.3.2. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisini İnceleyen Araştırmalar

Soydan (2015) internet bağımlılığı ile yaşam doyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönlü, yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Köse'nin (2016) ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışma da aynı doğrultuda sonuçlanmış ve internet bağımlılığının yaşam doyumunu düşürdüğü bulunmuştur. Yiğit (2015) ergen yaş grubunda problemlili internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve problemlili internet kullanımı ile öz anlayış arasında negatif korelasyon bulmuştur. Meral (2017) ise orta

öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelemiş ve yalnızlığın akıllı telefon bağımlılığını pozitif yönde, yaşam doyumunu ise negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Gaetan, Bonnet ve Pedinielli (2012) 11-14 yaş arası ergen grubu örnekleminde oyun bağımlılığı, kendilik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve oyun bağımlısı ergenlerin hem sanal hem de gerçek kendilerini diğer ergenlerden daha az yeterli gördüklerini ancak sanal benliklerini gerçek benliklerinden daha yeterli ve çevreyle daha uyumlu bulduklarını tespit etmişlerdir. Oyun bağımlısı ergenler ile oyun bağımlısı olmayan ergenlerin yaşam doyumları karşılaştırıldığında ise oyun bağımlısı olanların yaşam doyumlarının diğerlerinden daha düşük olduğu bulunmuştur. Araştırma bulguları oyun bağımlısı ergenlerin sanal hayatlarını gerçek hayatlarından daha doyurucu bulduklarını göstermektedir.

Wang, Chen, Lin ve Wang (2008) çevrimiçi oyun oynayan ergenlerin boş zaman doyumlarının yaşam doyumlarına etkisini incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada 13-18 yaş arası katılımcılara ulaşmış ve boş zaman doyumunun fizyolojik ve estetik boyutları ile yaşam doyumu arasında anlamlı pozitif ilişki olduğunu bulmuşlardır. Boş zaman doyumunun eğitim boyutu ise yaşam doyumu üzerinde anlamlı negatif etkiye sahiptir. Araştırma bulguları aynı zamanda internette sörf yapma sıklığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı negatif ilişki olduğunu göstermiştir.

Trepte ve Reinecke (2010) yaşam doyumu, oyunun rekabetçi özelliği ve avatarla özdeşleşmenin oyunlardaki avatar seçimlerine ve oyundan alınan zevke etkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Katılımcılardan altı farklı oyun senaryosu için avatarların kişilik özelliklerini seçmeleri istenmiştir. Araştırma sonucu hem oyunun rekabetçi özelliklerinin hem de katılımcının yaşam doyumunun avatar seçimini etkilediğini göstermiştir. Rekabetçi olmayan oyunlarda katılımcılar benzer avatarları seçerken rekabetçi oyun senaryolarında birbirine benzemeyen avatarları seçmişlerdir. Ayrıca, yaşam doyumları yüksek olan katılımcıların kişilik özellikleri olarak kendilerine benzer avatarlar oluşturdukları, yaşam doyumları düşük olanların ise kendilerinden farklı avatarlar oluşturdukları bulgulanmıştır.

Wang ve Kong (2014) bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve duygusal sıkıntı üzerindeki etkisinde duygusal zekanın rolünü, Çinli yetişkinlerden oluşan bir örneklem üzerinde incelemiştir. Araştırma bulguları bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve duygusal zekâ ile pozitif ilişkiye, duygusal sıkıntı ile ise negatif ilişkiye sahip olduğunu ve duygusal zekanın bu etkilerde kısmi aracı rolü olduğunu göstermiştir.



İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı ve önemi, hipotezleri, örnekleme, sayıtları, veri toplama araçları, araştırma için yapılan işlemler ve verilerin analizlerinde kullanılan istatistik yöntemlerine dair bilgiler yer almaktadır.

2.1.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu araştırmanın temel amacı çevrimiçi oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasında bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Analiz sonuçları aralarında bir ilişki olduğunu gösterirse bu ilişkide hangi değişkenin ya da değişkenlerin yordayıcı etkiye sahip olduğuna bakılacaktır. Ayrıca tüm bağımlı değişkenlerin demografik değişkenlerin kategorilerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenecektir.

Literatürde çok sayıda çevrimiçi oyun bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisini inceleyen araştırmaya rastlanmıştır ancak bu ilişkide bilinçli farkındalığın rolü olup olmadığını araştıran bir çalışma bulunamamıştır. Bu nedenle bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.2.ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Erkeklerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyi kadınlarınkinden daha yüksektir.

H2: Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.

H3: Bilinçli farkındalık çevrimiçi oyun bağımlılığının negatif yönlü yordayıcısıdır.

H4: Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.

H5: Yaşam doyumu çevrimiçi oyun bağımlılığının anlamlı ve negatif yönlü yordayıcısıdır.

H6: Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H7: Bilinçli farkındalık yaşam doyumunun anlamlı ve pozitif yönlü yordayıcısıdır.

H8: Yaşam doyumu ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü vardır.

2.3.ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Araştırma için kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle 1119 kişiye ulaşılmış, ölçek sorularını cevaplandırmadığı ya da gelişi güzel cevaplandığı belirlenen 12 kişinin verisi veri setinden çıkarılmıştır. Yaş aralığı 12-55 olan 1107 katılımcı içerisindeki kadın sayısı 230 ($\bar{X} = 21,57 \pm 3,76$), erkek sayısı 877 ($\bar{X} = 18,13 \pm 3,68$) olup örneklem grubunun yaş ortalaması 18,84'tür. Araştırmaya katılanların %97'si bekar (N = 1074), %2,9'u evlidir (N = 32). Katılımcıların büyük çoğunluğu lise mezunu ya da lise eğitime devam etmektedir (%56,1). Eğitim durumunda ikinci sırayı ise lisans mezunu ya da lisans eğitime devam etmekte olanlar (%34,8) oluşturmaktadır. Katılımcıların %81,7'si (N = 903) herhangi bir işte çalışmazken %9,4'ü (N = 104) kısmi zamanlı olarak çalışmakta, %8,9'u (N = 98) ise tam zamanlı bir işte çalışmaktadır.

2.4.ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

Katılımcıların ölçekleri içtenlikle ve kendilerine en uygun cevapları seçerek cevaplandıkları ve ulaşılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

2.5.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu bölümde araştırmada kullanılan Demografik Bilgi Formu, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği hakkında bilgilere yer verilmiştir. Katılımcılara ölçme araçları verilmeden önce Gönüllü Onam Formu (Bkz. Ek-1) sunulmuş ve onayları alınmıştır.

2.5.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini saptamak amacıyla araştırmacı tarafından demografik bilgi formu hazırlanmıştır. Formda katılımcının cinsiyeti, yaşı, medeni hali, eğitim ve gelir durumu bilgilerine ek olarak varsa oynadığı çevrimiçi oyunların isimleri, oyun oynama süresi, oyun oynama araçları, oyun üzerinden yeni arkadaşlar edinme durumu ve oyun için kullandığı mesajlaşma programlarına ilişkin sorular bulunmaktadır (Bkz. Ek-2).

2.5.2. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇOBÖ)

Kaya (2013) tarafından ortaöğretim öğrencilerinden oluşan bir örneklem kullanılarak geliştirilmiştir. Madde faktör yükleri .606 ile .876 arasında değişen 21 maddeden oluşan ölçek, üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Bu faktörler araştırmacı tarafından “aksaklıklar”, “başarı” ve “ekonomik kazanç” olarak adlandırılmıştır. Aksaklıklar faktörü (madde 1, 3, 5, 7, 9, 12, 14, 17 ve 21), çevrimiçi oyuncuların oyun oynama alışkanlıkları nedeniyle hayatlarında ortaya çıkan aksaklıkları belirtmektedir. Başarı faktörü (madde 2, 4, 8, 10, 13, 16, 18 ve 19), oyun sırasında ortaya çıkan başarıma hissini; ekonomik kazanç faktörü (madde 6, 11, 15 ve 20) ise oyun oynama davranışlarındaki ekonomik kaygıyı belirtmektedir. Kesinlikle katılmıyorum (1) ve tamamen katılıyorum (5) seçenekleri arasında derecelenen 5’li likert tipe sahip olan ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .91 ve test-tekrar test güvenilirliği .94 olarak bulunmuştur (Bkz. Ek-3).

ÇOBÖ’ye yapılan açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin 3 faktörden oluştuğu ve ölçek maddelerinin faktörlere dağılımının Kaya (2013) tarafından geliştirilen ölçek ile tamamen tutarlı olduğu bulunmuştur. 3 faktörlü modelin açıklanan varyans kümülatif yüzdesi .54,56’dır. Yapılan analizde 10. maddenin (Çevrimiçi oyunlarda rakibim beni yendiğinde öfkelenirim) aksaklıklar ve başarı faktörlerindeki yükleri birbirlerine çok yakın bulunduğu için, 10. madde analizden çıkarılıp açımlayıcı

faktör analizi tekrarlanmış ve 3 faktörlü modelin toplam açıklanan varyansı .55,87'ye çıkmıştır. Yapılan güvenirlik analizi sonucunda hiçbir maddenin ölçeğin iç tutarlılığını düşürmediği, faktörlerin Cronbach's Alpha iç tutarlılık skorlarının .87, .85 ve .82 olduğu bulunmuş olup bu skorlar faktörlerin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir (Tablo 2). Ölçek bütünüün Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur, bu değer ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu anlamına gelmektedir.

Tablo 2. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği Açımlayıcı Faktör ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Faktör	Maddeler	Faktör Yükleri	Açıklanan Varyans	Cronbach α
Aksaklıklar	Madde 1	.788	22.168	.873
	Madde 3	.551		
	Madde 5	.799		
	Madde 7	.692		
	Madde 9	.433		
	Madde 12	.571		
	Madde 14	.589		
	Madde 17	.729		
	Madde 21	.786		
Başarı	Madde 2	.736	20.013	.858
	Madde 4	.892		
	Madde 8	.687		
	Madde 13	.652		
	Madde 16	.757		
	Madde 18	.749		
	Madde 19	.750		
Ekonomik Kazanç	Madde 6	.833	13.696	.824
	Madde 11	.789		
	Madde 15	.727		
	Madde 20	.673		
Toplam	20 Madde		55.877	.905

Kaiser-Meyer-Olkin	.924		
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	7834.867	190
	df		.000
	Sig.		

2.5.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Brown ve Ryan (2003) tarafından “Mindful Attention Awareness Scale” adıyla geliştirilen ölçek, madde faktör yükleri .27 ile .78 arasında değişen 15 maddeden oluşmaktadır. İç tutarlılık katsayısı .82, test-tekrar test güvenilirliği ise .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması, üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde çalışılarak Özyeşil, Arslan, Kesici, ve Deniz (2011) tarafından yapılmış ve ölçeğe “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” adı verilmiştir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ölçeğin tek boyutlu bir yapıda olduğunu göstermektedir. Türkçe’ye uyarlanan ölçek, madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişen 15 maddeden oluşmaktadır. 6’lı likert tipe sahip olan ölçeğin seçenekleri hemen hemen her zaman (1) ve hemen hemen hiçbir zaman (6) arasında derecelenir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test güvenilirliği .86 olarak bulunmuştur. Testten elde edilen toplam puanın yüksek olması yüksek bilinçli farkındalık seviyesine, düşük olması ise düşük bilinçli farkındalık seviyesine işaret etmektedir (Bkz. Ek-4).

Bu araştırma dahilinde toplanan veri seti kullanılarak ölçeğe faktör analizi yapılmış ve ölçeğin, uyarlama çalışmasından farklı olarak 2 faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Türkçe’ye uyarlama çalışmasında kullanılan örneklem grubuyla uyumlu olması için veri setindeki üniversite öğrencileri üzerinde faktör analizi tekrarlanmış ve ölçeğin bu örneklem grubunda 3 faktörlü bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Analizlere tüm veri seti kullanılarak devam edilmiş ve 2 faktörlü modelin açıklayıcı varyans kümülatif yüzdesi 48.80 olarak bulunmuştur. Maddelerin faktörler içindeki yükleri incelendiğinde iki faktör altındaki yükleri birbirine çok yakın olan maddeler sırasıyla analizden çıkarılıp her çıkarmadan sonra açımlayıcı

faktör analizi tekrarlanmıştır. Analizden sırasıyla 7. Madde (Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum), 8. Madde (Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm), 4. Madde (Gideceğim yere yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim) ve 5. Madde (Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır) çıkarılmıştır. Yapılan son açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin toplam açıklayıcı varyansı %50.94'e çıkmıştır. Ortaya çıkan 2 faktörlü yapının güvenilirlik analizleri, faktörlerin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayılarının .81 ve .72 olduğunu göstermiştir. Ölçeğin 11 maddeli yeni halinin Cronbach's Alpha iç tutarlılık skoru ise .85'tir (Tablo 3). Bu değerler ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Açımlayıcı Faktör ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Faktör	Maddeler	Faktör Yükleri	Açıklanan Varyans	Cronbach α
Birinci Faktör	Madde 2	.611	28.395	.815
	Madde 3	.691		
	Madde 6	.707		
	Madde 12	.625		
	Madde 13	.419		
	Madde 14	.740		
	Madde 15	.628		
İkinci Faktör	Madde 1	.611	22.547	.723
	Madde 9	.778		
	Madde 10	.715		
	Madde 11	.580		
Toplam	11 Madde		50.942	.858
Kaiser-Meyer_Olkin		.901		
Barlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	3758.962		
	df	55		
	Sig.	.000		

2.5.4. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Orijinal adı “The Satisfaction with Life Scale” olan ölçek Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. 7’li likert tipe sahip olan ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 ve test-tekrar test güvenilirliği ise .82’dir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından resmi ilkokullarda görevli öğretmenlerden oluşan bir örnekleme yapılmıştır. Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .88 ve test-tekrar test güvenilirliği ise .97 olarak bulunmuştur. 5 maddeden oluşan ve tek faktörlü bir yapıya sahip olan ölçek, hiç katılmıyorum (1) ve tamamen katılıyorum (5) seçenekleri arasında dercelenen 5’li likert tipli bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten en düşük 5, en yüksek 25 puan alınabilmektedir. Toplam puanın düşük olması düşük yaşam doyumu seviyesine, yüksek olması ise yüksek yaşam doyumu seviyesine işaret etmektedir (Bkz. Ek-4).

Bu araştırma dahilinde elde edilen veri seti kullanılarak yapılan açımlayıcı faktör analizinde yaşam doyumunu ölçeğine ait 5 madde tek faktör altında toplanmıştır. Tek faktörlü modelin açıklanan varyansı %100’dür. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur (Tablo 5). Bu sonuç ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Yaşam Doyumu Ölçeği Açımlayıcı Faktör ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Faktör	Maddeler	Açıklanan Varyans	Cronbach α
Yaşam Doyumu	5 Madde	100	.836
Kaiser-Meyer-Olkin	.849		
Bartlett’s Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	2113.293	
	df	10	
	Sig.	.000	

2.6.İŞLEM

Araştırma kapsamında veri toplamaya başlanmadan önce Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır. Farklı çevre ve yaş gruplarından katılımcılara ulaşabilmek amacıyla ölçekler önce Google Dökümanlar'a yüklenmiş ve internet ortamında çeşitli mecralarda paylaşılarak ilgili katılımcılara ulaşılmaya çalışılmıştır. Sonrasında Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'nde araştırmaya destek vermek isteyen bazı akademisyenlerin derslerinde basılı olarak dağıtılmış ve çalışmaya katkı sağlayan öğrencilere ödül olarak akademisyen tarafından uygun görülen kredi verilmiştir.

Hem internet ortamında hem de basılı materyalle ölçekler toplanmadan önce katılımcılara Gönüllü Onam Formu (Bkz. Ek-1) verilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair onayları alınmıştır. Onaydan sonra içinde sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇOBÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)'nün yer aldığı ölçek paketi katılımcılara uygulanmıştır.

2.7.VERİLERİN İSTATİSTİK ANALİZLERİ

Araştırma için katılımcılardan toplanan verilerin istatistiksel analizleri SPSS 21.0 (Statistical Package for Social Sciences) ve AMOS 16.0 paket programları kullanılarak yapılmıştır.

Programa 1119 katılımcının veri girişi yapılmış, BİFÖ ve YDÖ'yü yanıtlamayan 3 kişi ve tüm ölçekler için aynı cevabı işaretlediği tespit edilen 9 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Çevrimiçi oyun oynamadığı için ÇOBÖ'yü cevaplandırmayan 51 katılımcının verileri BİFÖ ve YDÖ'ye ilişkin analizlerde kullanılmak üzere bırakılmıştır. Tüm ölçekler için kayıp veri analizi yapılmış, YDÖ'de kayıp veriye rastlanmamış, BİFÖ ve ÇOBÖ'ye ait kayıp verilere ölçek maddelerinin ortalamaları baz alınarak yeni değer ataması yapılmıştır. Bu atama yapılırken çevrimiçi oyun oynamadığı için ÇOBÖ'yü yanıtlamayan 51 kişinin verisinde değişiklik yapılmamıştır.

Kolmogorov-Smirnov testi ÇOBÖ toplam puanının normal dağılım varsayımını sağladığını göstermiştir. ÇOBÖ'nün aksaklıklar, başarı ve ekonomik kazanç alt boyutları, BİFÖ toplam puanı ve YDÖ toplam puanı için normal dağılım varsayımı çeyrekler arası aralığın standart sapmaya bölünmesi sonucu çıkan değer 1.3'ten küçük olması, değişim katsayısı hesaplamasının (varyasyon katsayısı) $((\text{standart sapma}/\text{ortalama}) * 100)$ %30'un altında olması, örneklem büyüklüğünün 30'un üzerinde olması ve ortalama, mod ve medyanın birbirine yakın olması yöntemleriyle test edilmiş ve tüm ölçeklerin ve alt boyutların normal dağılım varsayımını sağladığı kabul edilmiştir.

Örneklem grubunun betimleyici istatistiklerine dair ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde analizleri yapılmıştır. Kullanılan ölçeklerin yapı geçerliliklerini sınamak için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ve Cronbach's Alpha iç tutarlılık analizi uygulanmıştır.

Çevrimiçi oyun bağımlılığının aksaklıklar, başarı ve ekonomik kazanç alt boyutlarından elde edilen puanların, toplam puanın, yaşam doyumu seviyesinin ve bilinçli farkındalık düzeyinin demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni hal, okul türü, çalışma durumu ve aylık gelir) göre farklılaşıp farklılaşmadığını görmek için bağımsız örneklem t-test, Mann-Whitney U test, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Kruskal-Wallis testi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi görmek amacıyla basit doğrusal korelasyon analizi ve ilişkinin yordayıcılığını test etmek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı değişken rolü olup olmadığını test etmek için Sobel analizi yapılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya ilişkin istatistik analizlerinin sonuçlarına yer verilecektir.

3.1.ÖRNEKLEM GRUBUNA İLİŞKİN DEMOGRAFİK BULGULAR

Katılımcılara demografik değişken olarak sorulan cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim durumu, okul, çalışma durumu, meslek, aylık gelir ve oyun oynayıp oynamaya dair bilgilerin dağılımı Tablo 5’de yer almaktadır.

Tablo 5. Örneklem Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

	N	%	Kümülatif %
Cinsiyet			
Kadın	230	20.8	20.8
Erkek	877	79.2	100
Medeni hal			
Evli	32	2.9	2.9
Bekar	1074	97.0	100
Kayıp Veri	1	.1	
Eğitim durumu			
İlkokul	5	.5	.5
Ortaokul	110	9.9	10.4
Lise	506	45.8	56.1
Önlisans	77	7.0	63.1
Lisans	385	34.8	97.9
Yüksek Lisans	21	1.9	99.8
Doktora	2	.2	100

Kayıp Veri	1	.1	
Okul türü			
Ortaokul	100	9.0	9.9
Lise	522	47.2	56.2
Devlet Üniversitesi	161	14.4	70.6
Özel/Vakıf Üniversitesi	315	28.5	100
Kayıp Veri	9	.8	
Çalışma durumu			
Tam Zamanlı	98	8.9	8.9
Kısmi Zamanlı	104	9.4	18.3
Çalışmıyor	903	81.7	100
Kayıp Veri	2	.2	
Meslek			
Öğrenci	802	72.5	72.5
Diğer	305	27.5	100
Ailenin aylık geliri			
Düşük	230	20.8	24.8
Orta	494	44.6	78.1
Yüksek	230	18.3	100
Kayıp Veri	180	16.3	

Katılımcıların yaşları 12-55 yaş aralığındadır ($\bar{X} = 18.84$, $ss = 3.95$). Yaş değişkeninin cinsiyete göre dağılımı ve ilgili betimleyici istatistikler Tablo 6'da gösterilmektedir.

Tablo 6. Yaş Değişkenine İlişkin Betimleyici Değerler

	N	Min.	Maks.	Ort.	ss
Cinsiyet					
Kadın	230	15	55	21.57	3.76
Erkek	877	12	46	18.13	3.68
Kayıp Veri	1				
Toplam	1107	12	55	18.84	3.95

Katılımcılara yukarıdaki demografik sorulara ek olarak çevrimiçi oyun oynayıp oynamadıkları sorulmuş ve oyun oynadığını belirtenlere ($N_{(Kadın)} = 66$, $N_{(Erkek)} = 837$), oynadıkları oyunlar, oyun oynamak için kullandıkları araçlar, günlük ortalama oyun oynama süreleri, oyunlar üzerinden yeni arkadaşlar edinme durumları, yeni arkadaşlar edindilerse bu kişilerle gerçek hayatta buluşup buluşmadıkları, çevrimiçi oyunlar üzerine iletişim kurma amacıyla kullanılan anlık mesajlaşma gruplarına üyelik durumları ve bu amaçla kullandıkları anlık mesajlaşma programlarının isimleri sorulmuştur.

Katılımcıların oynadıkları oyunlar “*Oynuyorsanız oynadığınız oyunları belirtiniz*” denilerek sorulmuş ve oynadıkları oyunların isimlerini yazmalarını beklenmiştir. Bu soru, araştırmacının bilgi sahibi olmadığı oyunların isimlerine ulaşmayı kolaylaştırması açısından açık uçlu olarak sorulmuştur. Katılımcıların oynadığını belirttiği oyunlar numaralandırılmış ve 150 adetten fazla oyun ismine ulaşılmıştır. Yapılan çoklu cevap frekans analizinde en çok tercih edilen oyunun *Counter-Strike* (%23.2) olduğu, bu oyunu *PlayerUnknown’s BattleGrounds* (%16.6) ve *League of Legends’in* (%11.2) takip ettiği görülmüştür. Tablo 7’de en çok oynanan oyunlara ait frekans yüzdeleri verilmiş, yüzdesi az olan oyunlar “diğer” olarak ele alınmıştır.

Tablo 7. Çevrimiçi Oyun Oynayan Katılımcıların Oynadıkları Oyunların Dağılımı

	N	%	Kümülatif %
Counter-Strike	537	23.2	23.2
PlayerUnknown’s BattleGrounds	385	16.6	39.8
League of Legends	260	11.2	51
Diğer	1134	49	100
Toplam	846		

Katılımcılara oyun oynamak için kullandıkları araçlar seçenekler verilerek sorulmuş ve birden fazla cevabı işaretleyebilecekleri belirtilmiştir. Frekans analizi incelendiğinde oyun oynamak için en çok kullanılan aracın masaüstü bilgisayar olduğu (%36.3), bunu cep telefonu (%28.7) ve dizüstü bilgisayarın (%20.4) takip ettiği görülmüştür (Tablo 8).

Tablo 8. Çevrimiçi Oyun Oynayan Katılımcıların Oyun Oynamak İçin Kullandıkları Araçların Dağılımı

	N	%	Kümülatif %
Masaüstü bilgisayar	628	36.3	36.3
Cep telefonu	497	28.7	65
Dizüstü bilgisayar	353	20.4	85.4
PlayStation	134	7.7	93.1
Tablet	85	4.9	98
Xbox	24	1.4	99.4
Nintendo Wii	10	0.6	100
Toplam	901		

Açık uçlu olarak sorulan günlük ortalama oyun oynama süresi sorusunu, çevrimiçi oyun oynadığını belirten katılımcıların 884'ü cevaplandırmıştır. Verilen yanıtlar SPSS paket programına dakika türünde girilmiş ve frekans analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda çevrimiçi oyun oynadığını belirten katılımcıların günde ortalama 3,9 saat oyun oynadığı görülmüştür.

Türlerine göre çeşitlilik göstermekle birlikte çevrimiçi oyunlarda diğer oyuncularla takımlar oluşturulması birlikte hareket etme gerekliliğini doğurmuş, bu da oyuncuların anlık mesajlaşma programları kullanarak birbirleriyle iletişim kurmalarına ve oyunlar üzerinden yeni arkadaşlar edinmelerine yol açmıştır (Yee, 2006). Bu durumu anlamak için katılımcılara “Çevrimiçi oyunlar üzerinden yeni arkadaşlar edindiniz mi?”, “Edindiyseniz bu arkadaşlardan gerçek hayatta buluştuklarınız oldu mu?” ve “Kuruluş amacı çevrimiçi oyunlar üzerine iletişim kurmak olan anlık mesajlaşma gruplarına (teamspeak, discord vs.) üyeliğiniz var

mi?” soruları yöneltilmiştir. Çevrimiçi oyun oynadığını belirten katılımcıların %79.1’i oyunlar üzerinden yeni arkadaşlar edindiğini, %35.2’si bu arkadaşlarla gerçek hayatta buluştuklarını belirtmişlerdir (Tablo 9). Bu bulgular oyunların sosyalleşme ve arkadaş edinmek için bir araç işlevi de gördüğünü göstermektedir.

Tablo 9. Çevrimiçi Oyun Oynayan Katılımcıların Oyun Üzerinden Arkadaş Edinme ve Oyunla İlgili Anlık Mesajlaşma Gruplarına Üyeliklerinin Dağılımı

	N	%	Kümülatif %
<i>Çevrimiçi oyunlar üzerinden yeni arkadaşlar edindiniz mi?</i>			
Evet	714	79.1	79.1
Hayır	189	20.9	100
<i>Edindiyseniz bu arkadaşlardan gerçek hayatta buluştuklarınız oldu mu?</i>			
Evet	318	35.2	35.4
Hayır	580	64.2	100
Kayıp Veri	5	.6	
<i>Kuruluş amacı çevrimiçi oyunlar üzerine iletişim kurmak olan anlık mesajlaşma gruplarına (teamspeak, discord vs.) üyeliğiniz var mı?</i>			
Evet	717	79.4	79.5
Hayır	185	20.5	100
Kayıp Veri	1	.1	
Toplam	903		

Oyun amacıyla anlık mesajlaşma gruplarına üye olanlara kullandıkları anlık mesajlaşma programları sorulmuş ve en çok kullanılan programın Discord (%51.5) olduğu görülmüştür. Bunu Teamspeak (%18.3) ve Skype (%17.8) takip etmiştir (Tablo 10). Bu programlar kullanıcılara ücretsiz olarak sesli ve yazılı sohbet hizmeti veren iletişim programlarıdır. Oyun sırasında diğer oyuncularla sesli sohbete imkân sağlayarak iletişimi hızlandırmalarının oyuncular tarafından çok tercih edilmelerine sebep olduğu düşünülmüştür.

Tablo 10. Çevrimiçi Oyun Oynayan Katılımcıların Kullandıkları Anlık Mesajlaşma Programlarının Dağılımı

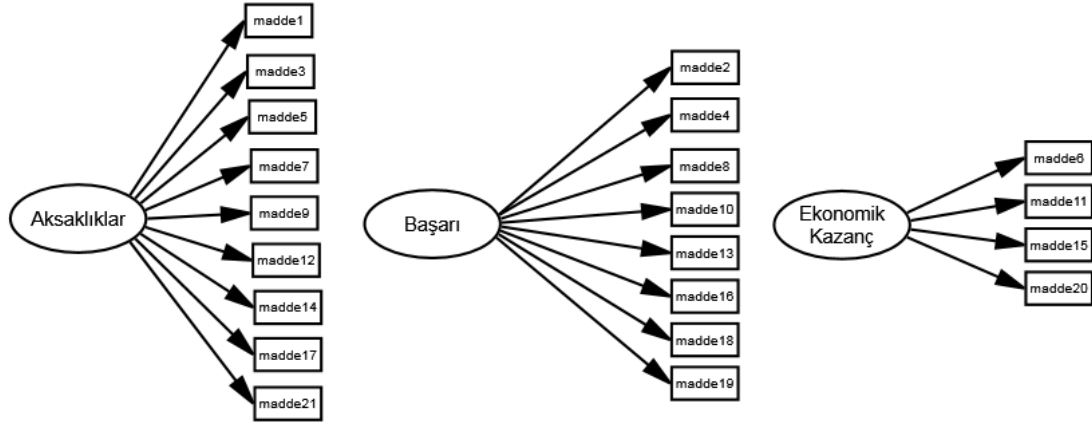
	N	%	Kümülatif %
Discord	545	51.5	51.5
Teamspeak	194	18.3	69.8
Skype	188	17.8	87.6
Curse	50	4.7	92.3
Whatsapp	35	3.3	95.6
Rai2call	28	2.6	98.2
Diğer	18	1.8	100
Toplam	641		

3.2.KULLANILAN ÖLÇEKLERİN BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLERİ

Araştırma katılımcılarına Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇOBÖ), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin faktör yapılarını test etmek amacıyla üç ölçeğe de AMOS paket programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış, bu analizler oyun oynadığını belirten katılımcıların verileri üzerinden yapılmıştır. Yapılan istatistik analizleri kapsamında ki-kare'nin serbestlik derecesine bölümü (CMIN/DF), uyum iyiliği indeksi (goodness of fit index-GFI), düzeltilmiş uyum iyiliği indeksi (adjusted goodness of fit index-AGFI), Tucker-Lewis indeksi (TLI), karşılaştırmalı uyum indeksi (comparative fit index-CFI) ve kök ortalama kare yaklaşım hatası (root mean square error of approximation-RMSEA) dikkate alınmıştır.

Kaya (2013) tarafından geliştirilen Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin araştırmacı tarafından belirlenen faktör yapısı (Şekil 1) doğrulayıcı faktör analizi yapılarak test edilmiştir.

Şekil 1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği'ne Dair Test Edilen Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeli



Modelin gösterdiği doğrultuda ölçek maddelerinin birbirleriyle ilişkisi, kovaryans matrislerinin çizilip modifikasyonların yapılmasını gerektirmiştir. Elde edilen uyum değerleri ve standart uyum değerlerine ilişkin aralıklara Tablo 11’de yer verilmiştir. Tabloda yer alan doğrulayıcı faktör analizinin sonuçları, CMIN/DF değerinin kabul edilebilir uyum değerleri aralığında olduğunu, elde edilen diğer değerlerin ise mükemmel uyuma sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular ÇOBÖ’nün faktör yapısını doğrular niteliktedir.

Tablo 11. Standart Uyum Değerleri ve ÇOBÖ İçin Önerilen Modelin Uyum Değerleri

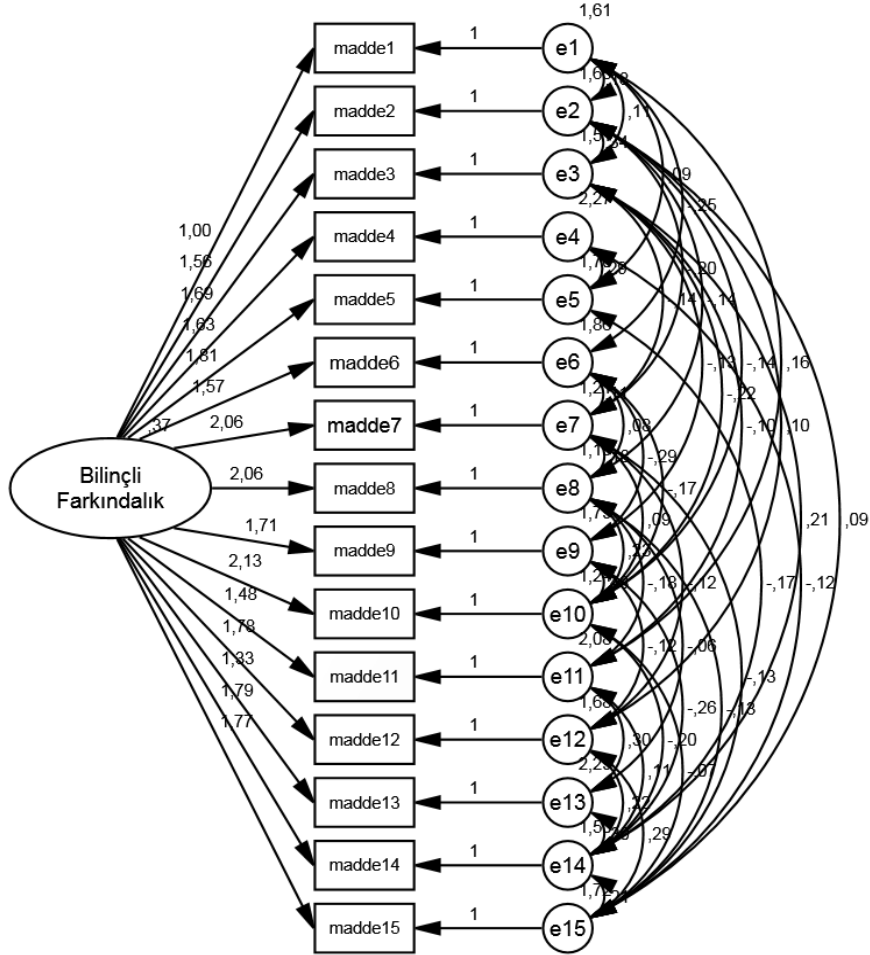
Uyum Ölçüleri	Mükemmel Uyum Değerleri	Kabul Edilebilir Uyum Değerleri	Önerilen Uyum Değerleri
CMIN/DF	0<CMIN/DF<2	2<CMIN/DF<3	2.281
GFI	0.95<GFI<1.00	0.90<GFI<0.95	0.970
AGFI	0.90<GFI<1.00	0.85<AGFI<0.90	0.947
TLI	0.95<TLI<1.00	0.90<TLI<0.95	0.966
CFI	0.95<CFI<1.00	0.90<CFI<0.95	0.979
RMSEA	0.00<RMSEA<0.05	0.05<RMSEA	0.038

Özyeşil, Arslan, Kesici, ve Deniz (2011) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin faktör yapısını test etmek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizine dair uyum değerleri Tablo 12'de, doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen yol analizi ise Şekil 2'de gösterilmektedir. Tabloda yer alan doğrulayıcı faktör analizi uyum değerleri mükemmel uyum değerlerine sahiptir. Bu bulgular BİFÖ'nün faktör yapısını doğrulamaktadır.

Tablo 12. Standart Uyum Değerleri ve BİFÖ İçin Önerilen Modelin Uyum Değerleri

Uyum Ölçüleri	Mükemmel Uyum Değerleri	Kabul Edilebilir Uyum Değerleri	Önerilen Uyum Değerleri
CMIN/DF	$0 < \text{CMIN/DF} < 2$	$2 < \text{CMIN/DF} < 3$	1.214
GFI	$0.95 < \text{GFI} < 1.00$	$0.90 < \text{GFI} < 0.95$	0.992
AGFI	$0.90 < \text{GFI} < 1.00$	$0.85 < \text{AGFI} < 0.90$	0.979
TLI	$0.95 < \text{TLI} < 1.00$	$0.90 < \text{TLI} < 0.95$	0.996
CFI	$0.95 < \text{CFI} < 1.00$	$0.90 < \text{CFI} < 0.95$	0.998
RMSEA	$0.00 < \text{RMSEA} < 0.05$	$0.05 < \text{RMSEA}$	0.015

Şekil 2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ne Dair Doğrulayıcı Faktör Analizi

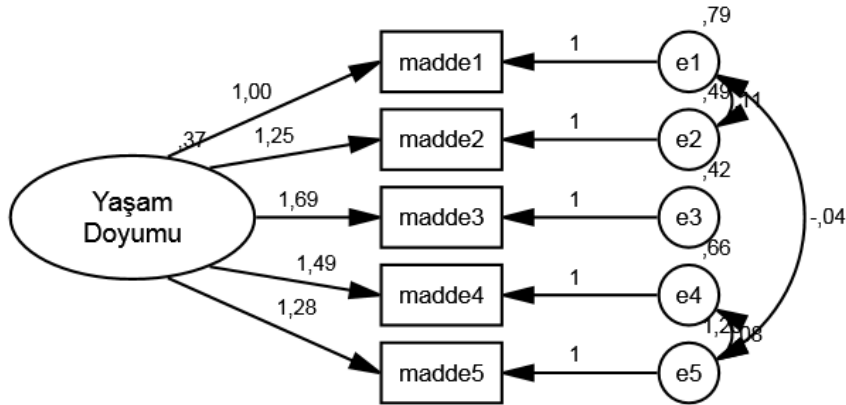


Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Dağlı & Baysal (2016) tarafından yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği'ne uygulanan doğrulayıcı faktör analizine dair uyum değerleri Tablo 13'de, çizilen faktör analizi modeli Şekil 3'de gösterilmiştir. Elde edilen değerler mükemmel uyum değerleri aralığında yer almakta ve YDÖ'nün faktör yapısını doğrulamaktadır.

Tablo 13. Standart Uyum Değerleri ve YDÖ İçin Önerilen Modelin Uyum Değerleri

Uyum Ölçüleri	Mükemmel Uyum Değerleri	Kabul Edilebilir Uyum Değerleri	Önerilen Uyum Değerleri
CMIN/DF	0<CMIN/DF<2	2<CMIN/DF<3	0.407
GFI	0.95<GFI<1.00	0.90<GFI<0.95	1.000
AGFI	0.90<GFI<1.00	0.85<AGFI<0.90	0.997
TLI	0.95<TLI<1.00	0.90<TLI<0.95	1.004
CFI	0.95<CFI<1.00	0.90<CFI<0.95	1.000
RMSEA	0.00<RMSEA<0.05	0.05<RMSEA	0.000

Şekil 3. Yaşam Doyumu Ölçeği'ne Dair Doğrulayıcı Faktör Analizi



Araştırmada kullanılan her ölçek ölçülen duruma dair toplam puan vermekte, ÇOBÖ ise toplam puanın yanı sıra üç alt boyut (aksaklıklar, başarı ve ekonomik kazanç) için ayrı ayrı puan vermektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizleri araştırma örnekleminin ölçeklerin faktör yapılarını desteklediğini göstermiştir. Açımlayıcı faktör analizleri sonucunda ise madde faktör yükleri düşük olan maddeler ölçeklerden çıkarılmıştır. Açımlayıcı faktör analiziden sonra ÇOBÖ'den bir madde çıkarılması nedeniyle ölçekten alınabilecek toplam puan 20-100 aralığında, aksaklıklar faktöründen alınabilecek toplam puan 9-45 aralığında, başarı faktöründen alınabilecek toplam puan 7-35 aralığında, ekonomik kazanç faktöründen alınabilecek

toplam puan ise 4-20 aralığındadır. Faktör analizi neticesinde BİFÖ'den 4 madde çıkarılması sonucunda ölçekten alınabilecek toplam puan 11-66 aralığında olmuştur. YDÖ'den ise madde çıkarılmamıştır, bu nedenle alınabilecek toplam puan 5-25 aralığındadır. Bu bilgiler ışığında çevrimiçi oyun oynadığını belirten grubun ÇOBÖ alt boyutlarından ve ölçeğin toplamından aldıkları puanlara ve örneklem grubunun tamamının BİFÖ ve YDÖ'den aldıkları puanlara dair betimleyici istatistikler Tablo 14'de yer almaktadır.

Tablo 14. Kullanılan Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

Ölçek	Boyutlar	N	Min.	Maks.	Ort.	ss
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı		903	21	100	62.08	15.94
	Aksaklıklar	903	9	45	23.70	8.88
	Başarı	903	8	35	27.77	5.74
	Ekonomik Kazanç	903	4	20	10.61	4.93
Bilinçli Farkındalık		1107	11	66	43.44	11.30
Yaşam Doyumu		1107	5	25	15.29	4.50

3.2.1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı İle İlgili Demografik Değişkenlere Dair Bulgular

Bu bölümde çevrimiçi oyun bağımlılığının demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, medeni hal, okul türü, çalışma durumu ve ailenin aylık geliri) kategorileri arasında farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-test analizi, Mann-Whitney U testi, ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılarak incelenmiştir.

Cinsiyetin çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Levene testi sonucunda grup varyansları eşit bulunan

aksaklıklar ve başarı alt boyutu ile ÇOBÖ toplam puanına dair bağımsız örneklem t-test sonuçlarına ve $d = t \times \sqrt{\frac{N_1 + N_2}{N_1 \times N_2}}$ formülü ile hesaplanan etki büyüklüklerine ilişkin bilgiler Tablo 15’de yer verilmiştir.

Tablo 15. ÇOBÖ Toplam Puanı ve Aksaklıklar ve Başarı Alt Boyutlarına Dair Puanların Cinsiyet Değişkeni için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması

		N	\bar{X}	S	Sd	t	p	d
Aksaklıklar	Kadın	66	20.45	9.14	901	-3.098	0.002	-0.39
	Erkek	837	23.95	8.81				
Başarı	Kadın	66	23.84	6.43	901	-5.871	0.000	-0.75
	Erkek	837	28.08	5.57				
ÇOBÖ_Toplam	Kadın	66	51.01	16.47	901	-5.973	0.000	-0.76
	Erkek	837	62.96	15.57				

Bu bulgular ÇOBÖ’nün aksaklıklar ve başarı alt boyutlarına dair puanların ve toplam puanının çevrimiçi oyun oynadığını belirten kadın ve erkekler arasında farklılaştığını ve erkeklerin aldıkları puanların kadınlarınkinden anlamlı derecede fazla olduğunu göstermektedir. Bu farklılaşmanın boyutunu anlamak için yapılan etki büyüklüğü hesaplamaları, cinsiyetin başarı alt boyutu ve ÇOBÖ toplam puanında büyük bir etkisi olduğunu, aksaklıklar alt boyutunda ise orta düzeyde bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgu araştırmanın “Erkeklerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyi kadınlardan daha fazladır.” yönündeki birinci hipotezini doğrulamıştır.

Levene testi sonucunda grup varyanslarının eşit olmadığı ($p < 0.05$) bulunan ekonomik kazanç alt boyutu için ise kadınların ve erkeklerin bu boyuttan aldıkları puanlar arasında farklılık olup olmadığını bulmak amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Test sonucuna göre, erkeklerin ÇOBÖ’nün ekonomik kazanç alt boyutundan elde ettikleri puan kadınlarınkinden fazladır ($U = 13195$, $p < 0.05$), ancak $r = Z \div \sqrt{N}$ formülü ile hesaplanan etki büyüklüğü bu farkın çok zayıf olduğunu göstermektedir ($z = -7.10$, $r = -0.23$).

Yaş grupları arasında ÇOBÖ alt boyutlarından alınan puanlar ve toplam puana dair farklılaşmalar olup olmadığını kontrol etmek için her puan türü için Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Başarı alt boyutundan 18 yaşın altındaki katılımcıların aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X} = 28.64$, $ss = 5.34$), 18 yaş ve üstündekilerin aldıkları puanların ortalamasından ($\bar{X} = 26.80$, $ss = 6.01$) anlamlı derecede fazla olduğu bulunmuştur ($U = 83026$, $p = 0.000$). 18 yaşın altındaki katılımcıların ekonomik kazanç alt boyutundan aldıkları puanların ($\bar{X} = 10.95$, $ss = 4.63$) 18 yaş ve üzerindeki aldıkları puanlardan ($\bar{X} = 10.24$, $ss = 5.21$) fazla olduğu görülmüştür ($U = 91966$, $p < 0.05$). Grupların aksaklıklar alt boyutundan ve ölçek toplamında aldıkları puanlar arasında ise anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Katılımcıların ÇOBÖ alt boyutlarından ve toplamından aldıkları puanların medeni hale göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız örneklem t-testi yapılmış ve bireylerin evli ya da bekar olmasının sadece başarı faktörü üzerinde bir fark oluşturduğu, bu farkın orta düzeyde bir etkisi olduğu görülmüştür (Tablo 16).

Tablo 16. ÇOBÖ Alt Boyutları ve Toplamından Elde Edilen Puanların Medeni Hal Değişkeni için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması

		N	\bar{X}	S	Sd	t	p	d
Aksaklıklar	<i>Evli</i>	24	23.54	9.91	901	-0.089	0.929	
	<i>Bekar</i>	879	23.70	8.85				
Başarı	<i>Evli</i>	24	24.95	6.49	901	-2.439	0.015	-0.50
	<i>Bekar</i>	879	27.84	5.70				
Ekonomik Kazanç	<i>Evli</i>	24	9.33	5.58	901	-1.291	0.197	
	<i>Bekar</i>	879	10.64	4.90				
ÇOBÖ_Toplam	<i>Evli</i>	24	57.83	19.65	901	-1.325	0.185	
	<i>Bekar</i>	879	62.20	15.82				

ÇOBÖ alt boyutlarından ve ölçeğin toplamından elde edilen puanların okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Levene test sonucunda gruplar arası varyansı eşit bulunan ($p > 0.05$) tek

boyut aksaklıklar alt boyutudur. Aksaklıklar alt boyutunun eğitim seviyesine göre farklılık göstermediği bulgulanmıştır ($F(3, 892) = 1.32, p > 0.05$). Gruplar arası varyansı eşit dağılmayan ($p < 0.05$) başarı alt boyutu, ekonomik kazanç alt boyutu ve toplam puan için Kruskal-Wallis testi yapılmıştır. Analiz sonucu başarı alt boyutu ($H = 50.25, SD = 3, p = 0.00$), ekonomik kazanç alt boyutu ($H = 43.67, SD = 3, p = 0.00$) ve ÇOBÖ'nün toplamından alınan puanın ($H = 23.55, SD = 3, p = 0.00$) okul türüne göre anlamlı derecede farklılaştığını göstermiştir. Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için Mann-Whitney U test kullanılarak post-hoc analizi yapılmıştır. Başarı alt boyutundan alınan puanların okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde ortaokulda okuyan katılımcıların lisede okuyanlardan ($U = 20573, p < 0.01$), özel üniversitede okuyanlardan ($U = 3366, p = 0.000$) ve devlet üniversitesinde okuyanlardan daha fazla puan aldığı ($U = 4622, p = 0.000$) görülmüştür. Ekonomik kazanç alt boyutundan alınan puanlar analiz edildiğinde, devlet üniversitesinde okuyanların özel üniversitede okuyanlardan daha fazla puan aldıkları bulgulanmış ($U = 6277, p = 0.000$), diğer gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. ÇOBÖ toplamından alınan puanının okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde ise ortaokulda okuyan öğrencilerin özel üniversitede okuyanlardan anlamlı derecede fazla puan aldıkları ($U = 4381, p = 0.000$) bulunmuş, diğer kategoriler arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Katılımcıların çalışma durumuna göre çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak amacıyla tek yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Analiz sonucu çalışma durumunun ÇOBÖ'nün alt boyutlarından alınan puanlar ve toplam puan için farklılık oluşturmadığını göstermiştir ($p > 0.05$).

Ölçeğin alt boyutlarından ve toplamından elde edilen puanın ailenin gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını bulmak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Gruplar arası varyansı eşit olan ($p > 0.05$) aksaklıklar alt boyutundan ($F(2, 763) = 1.85, p > 0.05$) ve başarı alt boyutlarından alınan puanların ($F(2, 763) = 2.47, p > 0.05$) gruplar arasında anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. ÇOBÖ'nün toplamından alınan puanın aylık gelire göre farklılık gösterdiği ($F(2, 763) = 3.03, p = 0.049$) görülmüş ancak farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak amacıyla yapılan post-hoc analizi gruplar arasında

anlamli bir fark olmadigini gostermistir ($p > 0.05$). Ekonomik kazanç puaninin gelir seviyesine g6re farklılaşp farklılaşmadigini anlamak için gruplar ikili olarak Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve ailesinin aylık geliri yüksek olanların ($U = 13527, p = 0.002$) ve orta olanların ($U = 36839, p = 0.045$) ekonomik kazanç alt boyutundan aldıkları puanların düşük olanlardan fazla olduğu bulunmuştur.

3.2.2. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Demografik Değişkenlere Dair Bulgular

Bu bölümde bilinçli farkındalık düzeyinin demografik değişken kategorilerine göre (cinsiyet, medeni hal, okul türü, çalışma durumu ve ailenin aylık geliri) farklılaşp farklılaşmadigini anlamak amacıyla bağımsız örneklem t-test, Mann-Whitney U testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Kruskal-Wallis Testi yapılmıştır.

Bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyetler arasındaki farklılaşmasını incelemek amacıyla öncelikle Levene Testi yapılmış ve kadın ve erkek grupları arası varyansın eşit olmadığı ($p < 0.05$) tespit edildiği için Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda kadınlar ve erkekler arasında bilinçli farklılık düzeyi arasında anlamli bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($U = 98687, p > 0.05$). Bu analize dair bilgiler Tablo 17’de yer almaktadır.

Tablo 17. Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Cinsiyet Değişkeni İçin Mann-Whitney U Test İle Karşılaştırılması

	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
<i>Kadın</i>	230	544.58	125253	98687.5	0.615
<i>Erkek</i>	877	556.47	488026		

Katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanların yaş gruplarına göre farklılaşp farklılaşmadigini görmek amacıyla bağımsız örnek t-test analizi yapılmıştır. 18 yaşın altındaki katılımcıların bilinçli farkındalık puanları ($\bar{X} = 43.43, ss = 12.22$) ile 18 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanları ($\bar{X} = 43.44, ss =$

10.57) arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t_{(1104)} = -0.016, p > 0.05$). Evlilerin ve bekarların bilinçli farkındalık düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-test analizi iki grubun puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir ($t_{(1104)} = 0.537, p > 0.05$).

Katılımcıların çalışma durumuna göre bilinçli farkındalık puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını anlamak için bağımsız örneklem tek yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Tam zamanlı çalışanların bilinçli farkındalık puanı ($\bar{X} = 44,14, ss = 13.23$) ile kısmi zamanlı çalışanların puanı ($\bar{X} = 42.27, ss = 12$) ve herhangi bir işte çalışmayanların puanları ($\bar{X} = 43.50, ss = 11$) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Okul türüne göre katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla öncelikle gruplar arası varyansın eşit olup olmadığı Levene testi ile analiz edilmiş ve gruplar arası varyansın eşit olmadığı bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu nedenle gruplar arası farklılık Kruskal-Wallis Testi ile analiz edilmiş ve gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($H = 3.88, SD = 3, p > 0.05$).

Katılımcıların ailelerinin aylık gelirinin bilinçli farkındalık düzeyinde bir farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Sonuçlar gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir ($F(2, 924) = 0.83, p > 0.05$).

3.2.3. Yaşam Doyumu İle İlgili Demografik Değişkenlere Dair Bulgular

Bu bölümde yaşam doyumunun cinsiyet, medeni hal, çalışma durumu, okul türü, çalışma durumu ve ailenin aylık geliri değişkenlerinin kategorilerine göre farklılaşp farklılaşmadığını anlamak için yapılan bağımsız örneklem t-test, Mann-Whitney U test, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Kruskal-Wallis testinin sonuçları ele alınacaktır.

Kadınlar ve erkekler arasında yaşam doyumunun düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla öncelikle gruplar arası varyansın eşit olup

olmadığını test eden Levene Testi yapılmış ve gruplar arası varyansın eşit olmadığı görülmüştür ($p < 0.05$). Bu nedenle cinsiyetler arası farklılaşmayı anlamak için Mann-Whitney U Testi yapılmış ve kadınların yaşam doyumu puanlarının erkeklerden fazla olduğu bulunmuştur ($U = 71005, p < 0.05$). Farklılaşmanın etki büyüklüğünü anlamak için yapılan $r = Z \div \sqrt{N}$ hesaplaması bu farklılaşmanın çok güçlü olmadığını göstermiştir ($z = -6.93, r = -0.20$). İlgili değerler Tablo 18’de yer almaktadır.

Tablo 18. Yaşam Doyumu Puanlarının Cinsiyet Değişkeni İçin Mann-Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
<i>Kadın</i>	230	683.78	157270	71005.5	0.000
<i>Erkek</i>	877	519.96	456009		

Evli ya da bekar katılımcıların yaşam doyumu puanlarında farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-test analizi, medeni hali farklı olanların yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir ($t_{(1104)} = 0.62, p > 0.05$). Yaşları 18’in altında olan katılımcılar ($\bar{X} = 15.01, ss = 4.57$) ile 18 yaş ve üzerindeki katılımcıların yaşam doyumu puanları ($\bar{X} = 15.50, ss = 4.44$) bağımsız örneklem t-test ile analiz edilmiş ve iki grup arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t_{(1104)} = -1.81, p > 0.05$).

Katılımcıların çalışma durumuna göre yaşam doyumu puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını görmek amacıyla tek yönlü bağımsız örneklem varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tam zamanlı çalışanların yaşam doyumu puanı ($\bar{X} = 15.55, ss = 5.11$) ile kısmi zamanlı çalışanların puanı ($\bar{X} = 15.66, ss = 4.92$) ve herhangi bir işte çalışmayanların yaşam doyumu puanı ($\bar{X} = 15.22, ss = 4.38$) arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$).

Yaşam doyumu puanlarının okul türüne göre farklılaşp farklılaşmadığını anlamak için yapılan Kruskal-Wallis testi gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir ($H = 45.06, SD = 3, p = 0.000$). Bu farklılaşmanın hangi

gruplar arasında olduğu Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve özel üniversitede okuyanların yaşam doyumu düzeylerinin ortaokulda okuyanlardan ($U = 12732, p < 0.01$), devlet üniversitesinde okuyanlardan ($U = 18942, p = 0.000$) ve lisede okuyanlardan ($U = 60165, p = 0.000$) anlamlı derecede fazla olduğu bulunmuştur.

Ailesinin aylık geliri farklı kategorilerde olanların yaşam doyumu puanlarında farklılaşma olup olmadığı görmek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA), gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir ($F(2, 924) = 17.23, p = 0.000$). Post-hoc analizi için Bonferroni testi yapılmıştır. Analiz sonuçları aylık geliri yüksek olanların yaşam doyumu puanlarının ($\bar{X} = 16.15, ss = 4.57$), orta olanlardan ($\bar{X} = 15.53, ss = 4.40$) ve düşük olanlardan ($\bar{X} = 13.83, ss = 4.23$) anlamlı derecede daha fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca, aylık geliri orta olanların puanları düşük olanlardan anlamlı derecede fazla bulunmuştur.

3.3.ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLİŞKİSİNE YÖNELİK ANALİZLER

Katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla çevrimiçi oyun oynadığını belirten katılımcıların verileri kullanılarak basit doğrusal korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu, çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı ve bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = -0.357, p < 0.01$). Bu bulgu sayesinde H2 kabul edilmiştir.

Bilinçli farkındalığın çevrimiçi oyun bağımlılığını yordayıp yordamadığı test etmek için çevrimiçi oyun oynadığını belirten katılımcılar üzerinde yapılan basit doğrusal regresyon analizi, bilinçli farkındalığın çevrimiçi oyun bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir ($F(1, 901) = 131.50, p = 0.000$). Bilinçli farkındalık düzeyi çevrimiçi oyun bağımlılığının %12'sini açıklamaktadır. Esas yordayıcı değişkenin katsayısının ($\beta = -0.357$) anlamlılık testi bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermiştir ($p = 0.000$). Bu bulgu doğrultusunda H3 kabul edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda oluşan bilinçli farkındalığın regresyon formülü aşağıdaki gibidir:

$$\text{Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı} = (-0.357 \times \text{Bilinçli Farkındalık}) + 82,996$$

Çevrimiçi oyun oynamak ve bilinçli farkındalık arasında bir ilişki olup olmadığını anlamak için yapılan tek yönlü basit doğrusal korelasyon analizi, çevrimiçi oyun oynamak ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir ($p > 0.05$).

3.4.ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİNE YÖNELİK ANALİZLER

Katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak için çevrimiçi oyun oynadığını belirten katılımcıların verileri üzerinde çift yönlü basit doğrusal korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu, çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = -0.19$, $p < 0.01$). Bu ilişki anlamlı ve negatif yönlü olduğu için H4 kabul edilmiştir. Elde edilen sonuç literatürdeki diğer araştırmalarla uyumludur (Gaetan, Bonnet, & Pedinielli, 2012; Yiğit, 2015; Soydan, 2015; Köse, 2016; Meral, 2017).

Yaşam doyumunun katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığını ne şekilde yordadığını ortaya koymak amacıyla çevrimiçi oyun oynadığını belirten gruba ait olan veri setine basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar, yaşam doyumu ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ($R^2 = 0.036$), yaşam doyumunun çevrimiçi oyun bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir ($F(1,901) = 33.65$, $p = 0.000$). Yaşam doyumu çevrimiçi oyun bağımlılığındaki değişimin %3'ünü açıklamaktadır. Esas yordayıcı değişken katsayısının ($\beta = -0.19$) anlamlılık testi de, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir ($p = 0.000$). Regresyon analizi sonucuna göre çevrimiçi oyun bağımlılığını yordayan regresyon denklemi aşağıdaki gibidir:

$$\text{Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı} = (-0.19 \times \text{Yaşam Doyumu}) + 71.998$$

Yaşam doyumu çevrimiçi oyun bağımlılığının anlamlı negatif yordayıcısı bulunduğu için H5 kabul edilmiştir.

Çevrimiçi oyun oynamak ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olup olmadığını görmek için tek yönlü basit doğrusal korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar çevrimiçi oyun oynamak ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = -0.21$, $p = 0.000$). Analiz sonucunda bulunan korelasyon katsayısı, bu ilişkinin çok zayıf olduğunu göstermektedir.

3.5.YAŞAM DOYUMU VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLİŞKİSİNE YÖNELİK ANALİZLER

Katılımcıların yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan basit doğrusal korelasyon analizi, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = 0.23$, $p < 0.01$).

Bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını anlamak için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ($R^2 = 0.056$), bilinçli farkındalığın yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir ($F(1,1105) = 65.37$, $p = 0.000$). Bilinçli farkındalık yaşam doyumundaki değişimin %5'ini açıklamaktadır. Esas yordayıcı değişken katsayısının ($\beta = 0.236$) anlamlılık testi, bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir ($p = 0.000$). Regresyon analizi sonucuna göre bilinçli farkındalığı yordayan regresyon denklemi aşağıdaki gibidir:

$$\text{Bilinçli Farkındalık} = (0.236 \times \text{Yaşam Doyumu}) + 71.998$$

Bu bulgu sayesinde H7 kabul edilmiştir.

3.6.YAŞAM DOYUMU İLE ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜNE YÖNELİK ANALİZ

Yapılan basit doğrusal regresyon analizleri sonucunda yaşam doyumu ve bilinçli farkındalığın çevrimiçi oyun bağımlılığının anlamlı negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca analizler bilinçli farkındalığın yaşam doyumunun pozitif yönlü anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bunun üzerine çevrimiçi oyun bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü olup olmadığını görmek ve H8'i test etmek için SOBEL analizleri yapılmıştır. Bu analizler sırasında gruplar arasındaki farklılıkları aza indirmek amacıyla sadece çevrimiçi oyun oynadığını belirten 903 katılımcının verileri kullanılmıştır. Bu nedenle Sobel analizinden önce değişkenler arasındaki ilişkiyi görmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda yaşam doyumunun ($\beta = -.190$) ve bilinçli farkındalığın ($\beta = -.357$) çevrimiçi oyun bağımlılığının anlamlı ve negatif yönlü yordayıcıları oldukları bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalığın yaşam doyumunun pozitif yönü yordayıcısı olduğu görülmüştür ($\beta = .215$). Yaşam doyumu ve çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki bilinçli farkındalık değişkeni eklenince regresyon katsayısının azaldığı gözlemlenmiştir (β değeri $-.190$ 'dan $-.331$ 'e düşmüştür). Bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu yapılan Sobel testi ile doğrulanmıştır (Sobel: -5.670 , Sd.H.: 0.013 , $p < 0.01$). Bu bulgu bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğunu göstermiştir ve H8 kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. SONUÇ

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara yer verilecek, bulguların araştırma hipotezlerini destekleyip desteklemediği ele alınacak ve sonuçlar literatürdeki çalışmalar ışığında tartışılacaktır. Araştırmanın sınırlılıklarına dair açıklamalar yapıldıktan sonra araştırma süreci göz önünde bulundurularak sonraki çalışmalar için öneriler verilecektir.

4.1.SONUÇLAR VE TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçla kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle 1119 katılımcıya ulaşılmış, 12 verinin analizden çıkarılması sonucunda 1107 katılımcının verisi ile istatistik analizleri yapılmıştır. Katılımcıların %81.5'i çevrimiçi oyun oynadığını, %18.5'i çevrimiçi oyun oynamadığını belirtmiştir.

Çevrimiçi oyun oynadığını belirten katılımcılar günde ortalama 3,9 saat oyun oynamaktadır. *Counter-Strike* (%23.2), *PlayerUnknown's BattleGrounds* (%16.6) ve *League of Legends* (%11.2) oyunları en çok tercih edilen oyunlar arasındadır. Oyun oynamak için en çok masaüstü bilgisayar (%36.3), cep telefonu (%28.7) ve dizüstü bilgisayar (%20.4) kullanılmaktadır. Oyuncuların %79.1'i çevrimiçi oyunlar üzerinden yeni arkadaşlar edindiğini belirtmiş, %35.2'si oyunlar aracılığıyla edindiği arkadaşlarla gerçek hayatta buluşmuştur. Bu oranlar araştırmacı tarafından oldukça yüksek bulunmuştur. NG ve Wiemer-Hastings (2005) yaptıkları araştırmada oyun oynamayı tercih edenlerin sosyal ilişkileri önemli görmeyen bireyler olduklarını, Hussain ve Griffiths (2009) ise oyuncuların oyunları gerçek hayattaki sosyal etkileşime tercih ettiğini bulmuşlardır. Siitonen (2007) çok oyunculu çevrimiçi oyun topluluklarında sosyal etkileşimi incelediği çalışmasında çevrimiçi oyunların kalıcı ilişkiler oluşmasını sağladığını, varolan ilişkileri sürdürülebilmek için de bir yol olduğunu bulmuştur. Araştırma sonuçları ve literatürdeki bu bulgular birlikte ele

alındığında oyunların, oyuncuların sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılama konusunda etkili bir araç olduğu düşünülmüştür.

Oyuncuların %79.4'ü oyunlar konusunda iletişim kurmak amacıyla anlık mesajlaşma gruplarına üyedir ve bu amaçla en çok *Discord* (%51.5), *Teamspeak* (%18.3) ve *Skype* (%17.8) programlarını kullanmaktadır. Bu programlar kullanıcılara ücretsiz olarak sesli ve yazılı sohbet hizmeti veren iletişim programlarıdır. Oyun sırasında diğer oyuncularla sesli sohbete imkân sağlayarak iletişimi hızlandırmalarının oyuncular tarafından çok tercih edilmelerine sebep olduğu düşünülmektedir.

Ölçeklerden alınan puanların bağımsız değişkenlerin kategorilerine göre farklılaşp farklılaşmadığı istatistik analizleri ile incelenmiştir. Kadınlar ve erkeklerin ölçeklerden aldıkları puanlarda anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelendiğinde, erkeklerin ÇOBÖ'nün aksaklıklar, başarı ve ekonomik kazanç alt boyutlarından ve toplamından aldıkları puanların kadınların puanlarından daha fazla olduğu görülmüştür. Bu bulgular literatürdeki bulgularla uyuşmaktadır (Chiu, Lee, & Huang, 2004; Jansz & Tanis, 2007; Çavuş, Ayhan, & Tuncer, 2016; Denizci Nazlıgöl, Baş, Akyüz, & Yorulmaz, 2018). Yaşam doyumu ölçeğine dair analizler incelendiğinde kadınların yaşam doyumu düzeyinin erkeklerinkinden anlamlı derecede daha fazla olduğu görülmüştür. Literatürde yaşam doyumunun cinsiyetlere göre farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen araştırma sonuçlarının kültüre ve yaş grubuna göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen bulgu Kongarchapatara, Moschis, ve Ong'un (2014) bulgularıyla uyumludur. Bilinçli farkındalık düzeyinin ise cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Evli ya da bekar olmanın ölçeklerden alınan puanlar üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturup oluşturmadığı incelendiğinde, ÇOBÖ alt boyutlarından alınan puanlar ve toplam puan içinde sadece başarı faktöründen alınan puanın bekarlarda evlilerden anlamlı derecede fazla olduğu görülmüştür. Evli ve bekarlar arasında yaşam doyumu puanlarında ve bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır.

Demografik bilgi formunda açık uçlu soru olarak sorulan yaş değişkenine dair veriler, 18 yaş altı ve 18 yaş ve üstü olarak iki kategoriye ayrılmış ve bağımlı değişkenlerin bu kategorilere göre farklılaşma düzeyleri analiz edilmiştir. Yaşları 18'in altındaki katılımcıların ÇOBÖ'nün başarı ve ekonomik kazanç alt boyutlarından aldıkları puanların 18 yaş ve üzerinelilerden anlamlı dereceden fazla olduğu görülmüştür. ÇOBÖ'nün aksaklıklar alt boyutu, toplamı, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık düzeyleri ise yaş grupları arasında farklılaşma göstermemiştir.

Katılımcılara verilen demografik bilgi formunda açık uçlu olarak sorulan okul isimleri; ortaokul, lise, devlet üniversitesi ve özel üniversite olarak kategorilendirilmiştir. Bu okul türlerine göre ölçeklerden alınan puanların farklılaşma düzeyi test edilmiştir. ÇOBÖ'nün başarı alt boyutundan alınan puanlarda, ortaokulda okuyan katılımcıların lisede okuyanlardan, özel üniversitede okuyanlardan ve devlet üniversitesinde okuyanlardan daha fazla puan aldığı bulunmuştur. Bu bulgu, oyun sırasında ortaya çıkan başarı hissinin ortaokul düzeyinde daha fazla olduğunu göstermektedir. ÇOBÖ'nün ekonomik kazanç alt boyutuna dair puanlar analiz edildiğinde, devlet üniversitesinde okuyanların özel üniversitede okuyanlardan anlamlı derecede daha fazla puan aldıkları bulgulanmış, diğer gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. ÇOBÖ toplamından alınan puanlarda ortaokulda okuyan öğrencilerin özel üniversitede okuyanlardan anlamlı derecede fazla puan aldıkları bulunmuş, diğer kategoriler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen puanlar incelendiğinde özel üniversitede okuyanların yaşam doyumu düzeylerinin ortaokulda okuyanlardan, devlet üniversitesinde okuyanlardan ve lisede okuyanlardan anlamlı derecede fazla olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalık puanları analiz edildiğinde ise okul türlerinin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür.

Katılımcılara seçenekli olarak sorulan çalışma durumunun ölçeklerden alınan puanlarda farklılaşma oluşturup oluşturmadığı incelendiğinde ÇOBÖ'nün alt boyutlarından alınan puanlar ve toplam puan için farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Benzer olarak yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık ölçeklerinden alınan puanlarda da tam zamanlı çalışan, kısmi zamanlı çalışan ve herhangi bir işte çalışmayanların puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Ailenin aylık gelirinin ölçek puanlarında bir farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek amacıyla yapılan analizler, ailesinin aylık geliri yüksek ve orta olan katılımcıların ÇOBÖ'nün ekonomik kazanç alt boyutundan aldıkları puanın aylık geliri düşük olanlardan anlamlı derecede fazla olduğunu göstermiştir. Bilinçli farkındalık puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Grupların yaşam doyumu puanları karşılaştırıldığında ise, ailesinin aylık geliri yüksek olanların orta olanlardan ve düşük olanlardan anlamlı derecede fazla olduğu görülmüştür. Bu bulgu Plouffe ve Tremblay'in (2017) araştırma sonuçlarındaki bireylerin gelirinin yaşam doyumu üzerinde esas etkiye sahip olduğu bulgusuyla uyumludur.

Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalığın çevrimiçi oyun bağımlılığının negatif yordayıcıları olduğu, bilinçli farkındalığın ise yaşam doyumunun pozitif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu bulgular literatürdeki bulgularla uyumaktadır (Kong, Wang, & Zhao, 2014; Deniz, Erus, & Büyükcebeci, 2017; Soydan, 2015; Wang & Kong, 2014). Ayrıca bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Literatürde bilinçli farkındalığın aracılık etkisini inceleyen benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmadan elde edilen aracılık etkisinin bu konuda yapılan ilk çalışma olması nedeniyle literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.2.SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırma 2017-2018 akademik yılı güz döneminde Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'nde eğitim almakta olan öğrencilere kredi karşılığında uygulanmış ancak araştırmaya internet üzerinden katılan katılımcılara herhangi bir karşılık verilmemiştir. Katılımcılar arasında böyle bir farkın bulunması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Farklı gruplardan veri toplanan çalışmalarda grupların uygulama için aldığı karşılıkların muadil olması sağlanabilir.

Örneklem grubu içerisinde çevrimiçi oyun oynadığını belirtenlerin (N = 903) çoğunluğunu erkek katılımcılar (N = 837) oluşturmaktadır. Çevrimiçi oyun oynadığını belirten kadınların oranı ise (N = 66) çevrimiçi oyun oynayanların

yalnızca %7.3'ünü oluşturmaktadır. Literatürdeki araştırmalar çevrimiçi oyun oynayan evrenin çoğunluğunu erkeklerin oluşturduğunu göstermektedir. Bu nedenle araştırma örnekleminin evreni yansıttığı varsayılmaktadır ancak kadın oyuncuların araştırmaya katılım oranının düşük olması araştırma sonuçlarının kadınlar için genellenebilirliğini sınırlamaktadır. İleride çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilgili yapılacak saptama çalışmalarında kadın oyuncu katılımının artırılması yönünde çalışılması, araştırmanın kadınlar için genellenebilirliğini artıracaktır.

Araştırmada kendini değerlendirme ölçekleri kullanılmıştır. Katılımcıların ölçekleri cevaplandırırken içinde buldukları duygu durumu, konuya karşı tutum, çevresel faktörler ve toplumsal normlar verilen yanıtları etkilemektedir. Yaşam doyumunu ölçekleri özelinde Schwarz ve Strack'ın (1999) yaptığı bir dizi araştırmanın sonucu, yaşam doyumunu ölçeklerinin katılımcıların ölçeği doldurdukları andaki duygu durumlarından ve diğer durumsal faktörlerden etkilendiğini göstermiştir (akt. Diener, 2000). Ayrıca, insanların öznel iyi oluşa dair ölçeklere sosyal açıdan arzu edilen şekilde cevap verebildiği; mutluluk normatif olarak uygun görülüyorsa, kendilerini olduklarından daha mutlu gösterebildikleri görülmüştür (Diener, 2000). Tutum ve kişilik özelliklerinin de insanların öznel iyi oluşlarını etkileyen güçlü faktörler olduğu bulunmuştur (Diener, 2000). Bu nedenle kendini değerlendirme ölçekleri birçok araştırmada olduğu gibi bu araştırmada da sınırlılıklardandır.

Araştırma sonuçları çevrimiçi oyun oynadığını belirten katılımcılar içerisinde erkeklerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerinin kadınlarınkinden fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca 18 yaş altındaki katılımcıların bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Bu iki bulgu bir arada ele alındığında özellikle 18 yaş altı erkek çocukların bağımlılık düzeylerini azaltabilmek için ailelerin ve sosyal çevrenin önlem alması gerektiği görülmektedir. Erkek çocuklar enerjilerini atabilecekleri spor faaliyetlerine yönlendirilebilir, onlar için arkadaşlarıyla bir araya gelebilecekleri farklı rekabetçi oyun ortamları kurulabilir. Böylece internet ortamında oynanan oyunlar için ayrılan vakit azaltılabilir.

Bulgular yaşam doyumunu veya bilinçli farkındalık seviyeleri düşük olanların çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin daha fazla olduğunu göstermiştir. Oyun bağımlılığını düşürebilmek için kişilerin yaşam doyumunu ve bilinçli farkındalık

seviyelerini artırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir. Özellikle 18 yaş altındaki öğrenciler için okullarda bilinçli farkındalık temelli grup çalışmaları yapılabilir, bireylerin yaşam doyumlarını artıracak sosyal aktiviteler artırılabilir.



KAYNAKÇA

- Akın, A., Turan, Emin, M., & Akın, Ü. (2015). Problemlili çevrimiçi oyun kullanımı ölçeği Türkçe formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Birey ve Toplum*, 5(10), 65-77.
- Akgündüz, Y. (2013). Konaklama işletmelerinde iş doyumunu, yaşam doyumunu ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin analizi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 180-204.
- Alidina, S. (2017). *Bilinçli Farkındalık for Dummies*. Ankara: Nobel Yaşam.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Ankara, Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Ankara Kalkınma Ajansı. (2016). *Dijital oyun sektörü raporu*. Ankara Kalkınma Ajansı.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve Burada*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *American Psychological Association*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Barnett, J., & Coulson, M. (2010). Virtually real: A psychological perspective on massively multiplayer online games. *Review of General Psychology*, 14(2), 167-179.
- Baysal, Z. N., & Demirbaş, B. (2012). Sınıf öğretmenliği adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 12-20.
- Big Fish Games. (2015). *The future of mobile gaming in 2018*. Big Fish Games: <https://www.bigfishgames.com/blog/stats/the-future-of-mobile-gaming-in-2018/> adresinden alındı
- Big Fish Games. (2016). *Gaming Istanbul inspires Turkish games industry*. Big Fish Games: <https://www.bigfishgames.com/blog/stats/gaming-istanbul-inspires-turkish-games-industry/> adresinden alındı

- Bilge, F. (2012). Bir grup ilköğretim öğrencisinde bilgisayara yönelik bağımlılık eğilimi değerlendirmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 96-105.
- Bowen, S., & Marlatt, A. (2009). Surfing the urge: Brief mindfulness-based intervention for college student smokers. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(4), 666–671.
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, (52), 411-415.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, (4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Calvetea, E., Gámez-Guadix, M., & Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, (72), 57-63.
- Can Bilgin, H. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097.
- Chen, L. S.-L., Tu, H. H.-J., & Wang, E. S.-T. (2008). Personality traits and life satisfaction among online game players. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2).
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, (34), 921–942.
- Chiu, S., Lee, J., & Huang, D. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, (7), 571-581.
- Chui, W. H., & Wong, M. Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Social Indicators Research*, 125, 1035-1051.

- Cnn Türk. (2017, 08 08). *Oyun endüstrisi 200 milyar doları hedefliyor*. Cnn Türk. Erişim adresi: <https://www.cnnturk.com/teknoloji/oyun-endustrisi-200-milyar-dolari-hedefliyor>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion, 9*(3), 361-368.
- Çakır, Ö., Ayas, T., & Horzum, M. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 44*(2), 95-117.
- Çavuş, S., Ayhan, B., & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*(43), 265-289.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15*(59), 1250-1262.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior, 1*(1), 33-43.
- Demirli, C., & Aydın, S. (2016). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar bağımlılıkları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16*(31), 47-60.
- Demirtaş Madran, H. A., & Ferligül Çakılcı, E. (2014). Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 15*(2), 99-107. doi:10.5455/apd.39828
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumunu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(23), 428-446.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 7*(47), 17-31.
- Denizci Nazlıgül, M., Baş, S., Akyüz, Z., & Yorulmaz, O. (2018). İnternette oyun oynama bozukluğu ve tedavi yaklaşımları: Sistemik bir gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 5*(1), 13-35.

- Denizci Nazlıgöl, M., Baş, S., Akyüz, Z., & Yorulmaz, O. (2018). İnternette oyun oynama bozukluğu ve tedavi yaklaşımları: Sistematik bir gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(1), 13-35.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, (40), 189-216.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, (54), 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Entertainment Software Association. (2017). *Essential facts about the computer and video game industry*. Washington: Entertainment Software Association.
- Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, (48), 305–310.
- Festl, R., Scharrow, M., & ve Quandt, T. (2013). Problematic Computer Game Use Among Adolescents, Younger and Older Adults. *Addiction*, (108), 592-599.
- Fu, W., & Yu, C. K.-C. (2015). Predicting disordered gambling with illusory control, gaming preferences, and internet gaming addiction among Chinese youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 13, 391-401.
- Gökçearslan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 419-435.

- Gündüz, U. (2011). Kitlese katılımlı çevrimiçi rol yapma (mmorpg) oyunlarının ergenlerdeki etkileri üzerine bir bağımlılık araştırması. *Marmara İletişim Dergisi*, 18, 102-125.
- Gürpınar, D., & Tokuçoğlu, L. (2006). Bağımlılık yapan maddeleri kullanmak için duyulan arzu ve bu maddelerle ilgili rüyalar. *Bağımlılık Dergisi*, 7(1), 38-43.
- Gaetan, S., Bonnet, A., & Pardinielli, J. (2012). Self-perception and life satisfaction in video game addiction in young adolescents (11-14 years old). *L'Encephale*, 38(6), 512-518.
- Giusta, M. D., Jewell, S. L., & Kambhampati, U. S. (2011). Gender and life satisfaction in the UK. *Feminist Economics*, 17(3), 1-34.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.
- Griffiths, M. D., & Davies, M. N. (2005). Does video game addiction exist? J. Goldstein, & J. Raessens içinde, *Handbook of Computer Game Studies* (s. 359-368). Boston: MIT Press.
- Griffiths, M. D., & Davies, M. N. (2005). *Does video game addiction exist?* Interactive Software Federation of Europe: <https://www.isfe.eu/content/does-video-game-addiction-exist> adresinden alındı
- Griffiths, M. D., & Nuyens, F. (2017). An overview of structural characteristics in problematic video game playing. *Current Addiction Reports*. doi: 10.1007/s40429-017-0162-y
- Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004). Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 479-487.
- Haagsma, M. C., Pieterse, M. E., Peters, O., & King, D. L. (2013). How gaming may become a problem: A qualitative analysis of the role of gaming related experiences and cognitions in the development of problematic game behavior. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11, 441-452.
- Hickman, S. D. (2017). Ön Söz. S. Alidina içinde, *Bilinçli Farkındalık for Dummies*. Nobel Yaşam.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K., & Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, (45), 773-777.

- Hsu, S. H., Wen, M. H., & Wu, M. C. (2009). Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Computers in Education*, (53), 990-999.
- <http://www.tdk.gov.tr>. (tarih yok). Türk Dil Kurumu:
http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&kelime=genel%20a%C4%9F&guid=TDK.GTS.5a58abeedff4b5.79359835 adresinden alındı
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). Excessive use of massively multi-player online role-playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, (7), 563-571.
- Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Baguley, T. (2012). Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors. *Addiction Research and Theory*, 20(5), 359-371. doi: 10.3109/16066359.2011.640442
- Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S. K., & Chung, U.-S. (2015). Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior*, 48, 706-713.
- Ilgaz, H. (2015). Ergenler için oyun bağımlılığı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İlköğretim Online*, 14(3), 874-884.
- Internet World Stats. (2017). Internet World Stats:
<https://www.internetworldstats.com> adresinden alındı
- Jansz, J., & Tanis, M. (2007). Appeal of playing online first person shooter games. *CyberPsychology & Behavior*, 10(1), 133-136.
- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N., & Barlas, G. Ü. (2015). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 14-19.
- Karakaya, B. (2016). Dijital kapitalizmin kafdağı. *Nihayet*, 2(24), 32-35.
- Kaya, A. B. (2013). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi: Tokat.
- Kim, M. G., & Kim, J. (2010). Cross-validation of reliability, convergent and discriminant validity for the problematic online game use scale. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 389-398.

- Ko, C. H., Liu, G. C., Hsiao, S., Yen, J. Y., Yang, M. J., Lin, W. C., . . . Chen, C. S. (2009). Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal of Psychiatric Research*, 43(7), 739-747.
- Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and Individual Differences*, (56), 165-169.
- Kongarchapatara, B., Moschis, G. P., & Ong, F. S. (2014). Understanding the relationships between age, gender, and life satisfaction: the mediating role of stress and religiosity. *Journal of Beliefs & Values*, 35(3), 340-358.
- Köksal, O. (2015). Beş faktör kişilik özellikleri ve yaşam doyumu. S. Doğan içinde, *Yaşam Doyumu-Seçme Konular* (s. 93-115). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Köksal, O. (2015). Yaşam kalitesi ve doyumu: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. S. Doğan içinde, *Yaşam Doyumu - Seçme Konular* (s. 23-33). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Köse, N. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi*, (1), 15–23.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Kuss, D. J., Louws, J., & Wiers, R. W. (2012). Online gaming addiction? Motives predict addictive play behavior in massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 480-485.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Lee, Z. W., Cheung, C. M., & Chan, T. K. (2015). Massively multiplayer online game addiction: Instrument development and validation. *Information & Management*, 52, 413-430.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. doi: 10.1080/15213260802669458

- Meral, D. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erzincan Üniversitesi, Erzincan.
- Müller, K. W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., . . . Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry, 24*, 565-574. doi: 10.1007/s00787-014-0611-2
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*(1), 10-19.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.
- NG, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *CyberPsychology and Behavior, 8*(2), 110-113.
- Onay Durdu, P., Hotomaroğlu, A., & Çağıltay, K. (2005). Türkiye'deki öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri: ODTÜ ve Gazi Üniversitesi öğrencileri arası karşılaştırmalı bir çalışma. *Eurasian Journal of Educational Research, 19*, 66-76.
- Ong, R. H., Peh, C. X., & Guo, S. (2016). Differential risk factors associated with adolescent addictive disorders: a comparison between substance use disorders and internet/gaming addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction, 14*, 993-1002.
- Ögel, K., Sarp, N., Tamar Gürol, D., & Ermağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 15*(15), 282-288.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36*(160), 224-235.
- Pawlikowski, M., & Brand, M. (2011). Excessive Internet gaming and decision making: Do excessive World of Warcraft players have problems in decision making under risky conditions? *Psychiatry Research, 188*, 428-433.
- Plouffe, R. A., & Tremblay, P. F. (2017). The relationship between income and life satisfaction: Does religiosity play a role? *Personality and Individual Differences, 109*, 67-71.

- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, (10), 583-630.
- Ratelle, C. F., Simard, K., & Guay, F. (2013). University students' subjective well-being: The role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *Journal of Happiness Studies*, (14), 893-910.
- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). *Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds*. Kaiser Family Foundation: <https://www.kff.org/other/report/generation-m2-media-in-the-lives-of-8-to-18-year-olds/> adresinden alındı
- Rosenzweig, D. (2013). The sisters of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 793-804.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağılılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağılılığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202-216.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, (50), 1116-1119.
- Scott, B. G., Aune, M. R., & Roar, F. L. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1).
- Seligson, J. L., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2003). Preliminary validation of the brief multidimensional students' life satisfaction scale (BMSLSS). *Social Indicators Research*, (61), 121-145.
- Shotton, M. A. (2007). The costs and benefits of 'computer addiction'. *Behaviour & Information Technology*, 10, 219-230.
- Siitonen, M. (2007). Social interaction in online multiplayer communities. *Jyvaskyla Studies in Humanities*, 74.
- Soydan, Z. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Spekman, M. L., Konijn, E. A., Roelofsma, P. H., & Griffiths, M. D. (2013). Gaming addiction, definition and measurement: A large-scale empirical study. *Computers in Human Behavior*, 29, 2150-2155.

- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Swingle, M. K. (2017). Gaming addiction. *Biofeedback*, 45(1), 14-18.
- Şahin, N. H., & Yeniçeri, Z. (2015). "Farkındalık" üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütünleyici kendilik farkındalığı ve Toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, (30), 48-64.
- Şişman, N. (2016). Video oyunları: Yeni iş/eğlence endüstrisi. *Nihayet*, 2(24), 27-31.
- Şimşek, E., & Aktaş, H. (2015). İletişim becerileri bağlamında yalnızlık ve yaşam doyumunu ilişkisi. S. Doğan içinde, *Yaşam Doyumu-Seçme Konular* (s. 147-178). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taylan, H. H., Kara, H. Z., & Durğun, A. (2017). Ortaokul ve lise öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri üzerine bir araştırma. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 78-87.
- Tepeli Temiz, Z., Cömert, I. T. (2018). The relationship between satisfaction between satisfaction with life, attachment styles, and psychological resilience in university students. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*. doi:10.5350/DAJPN2018310305
- Trepte, S., & Reinecke, L. (2010). Avatar creation and video game enjoyment: Effects of life-satisfaction, game competitiveness, and identification with the avatar. *Journal of Media Psychology*, 22, 171-184.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Turner, N. E., Paglia-Boak, A., Ballon, B., Cheung, J. T., Adlaf, E. M., Henderson, J., . . . Mann, R. E. (2012). Prevalance of problematic video gaming among Ontario adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(6), 877-889.
- Tutgun Ünal, A., İnan, F., Kaya, M. T., Fırat, M., Güzelbaba, Z., & Bahadır, A. (2013). Öğretmen Adaylarının Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları, Amaçları ve Oyun Tercihlerinin İncelenmesi: Maltepe Üniversitesi Örneği. *AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology*, 4(12), 29-52. doi:10.5824/1309-1581.2013.3.003.x

- Tüfekçi, A. (2007). Bilgisayar Öğretmeni Adaylarının Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları. *Gazi Üniversitesi, Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, (21), 38-54.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2017). Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. *Türkiye İstatistik Kurumu*. Erişim adresi: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24862>
- Uluyol, Ç., Demiralay, R., Şahin, S., & Eryılmaz, S. (2014). Öğretmen adaylarının oyun tercihleri ve bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının incelenmesi: Gazi Üniversitesi örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3(2), 1-7.
- Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction research. *Social Indicators Research*, (37), 1-46.
- Vitterso, J., Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2005). The divergent meanings of life satisfaction: Item response modeling of the satisfaction with life scale in Greenland and Norway. *Social Indicators Research*(74), 327-348.
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *CyberPsychology and Behavior*, 9(6).
- Wang, E. S.-T., Chen, L. S.-L., Lin, J. Y.-C., & Wang, M. C.-H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169), 177-184.
- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852.
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1020-1030.
- World Health Organization. (2018, 04 04). *ICD-11 Beta Draft*. <https://icd.who.int/dev11/l-m/en> adresinden alındı
- Wu, J. Y., Ko, H.-C., Wong, T.-Y., Wu, L.-A., & Oei, T. P. (2016). Positive outcome expectancy mediates the relationship between peer influence and internet gaming addiction among adolescents in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 19(1), 49-55.

- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(Özel sayı 1), 10-18. doi: 10.5080/u13407
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(6), 772-775.
- Yıkılmaz, M., & Demir GÜdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yılmaz, E., & Çağıltay, K. (2005). *History of digital games in Turkey*. DIGRA: <http://www.digra.org/digital-library/forums/3-changing-views-worlds-in-play/> adresinden alındı
- Yiğit, Z. (2015). *13-18 yaş aralığındaki ergenlerde, problemlili internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372. doi: 10.1080/01926180902942191
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2005). Adolescent health-related quality of life and perceived satisfaction with life. *Quality of Life Research*, (14), 1573-1584.

EKLER

Ek 1: Gönüllü Onam Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışma Şeymanur Dönmez tarafından; çevrimiçi oyun oynama tutumları, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, klinik psikoloji yüksek lisans tezi için yapılmaktadır.

Araştırma kapsamında size verilen tüm ölçekler anonim olarak toplanacak ve sizden kimliğinize dair herhangi bir bilgi istenmeyecektir. Verdiğiniz yanıtlar gizli tutulacak ve sadece araştırmacının erişimine açık olacaktır.

Araştırmaya katılımda gönüllülük esastır. Katılmayı kabul etmeniz durumunda, lütfen size verilen ölçekleri eksiksiz ve samimi bir şekilde cevaplayınız.

Araştırma hakkında daha detaylı bilgi edinmek ya da araştırma sonuçlarının sizinle paylaşılmasını istemek için araştırmacıya sdonmez@fsm.edu.tr adresinden ulaşabilirsiniz.

Yukarıda bu araştırma ile ilgili verilen bilgileri okudum. Çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih:

İmza:

Katılımınız için teşekkürler...

Ek 2: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

- a. Kadın
- b. Erkek

2. Yaşınız:

.....

3. Medeni haliniz:

- a. Evli
- b. Bekar

4. Eğitim durumunuz: (Eğitiminiz devam ediyorsa şu an bulunduğunuz aşamayı, eğitiminiz tamamlandıysa en son tamamladığınız aşamayı işaretleyiniz)

- a. İlkokul
- b. Ortaokul
- c. Lise
- d. Önlisans
- e. Lisans
- f. Yüksek Lisans
- g. Doktora

5. Okulunuz: (Eğitiminiz devam ediyorsa şu anki okulunuzu, eğitiminiz tamamlandıysa en son mezun olduğunuz okulu yazınız)

.....

6. Bölümünüz:

.....

7. Çalışıyor musunuz?

- a. Tam zamanlı çalışıyorum
- b. Kısmi zamanlı çalışıyorum
- c. Çalışmıyorum

8. Mesleğiniz:

.....

9. Ailenizin aylık geliri:

.....

10. Çevrimiçi (online) oyun oynuyor musunuz?

- a. Evet
- b. Hayır (cevabınız hayır ise bir sonraki bölüme geçebilirsiniz)

11. Oynuyorsanız oynadığınız oyunları belirtiniz:

.....

12. Oyun oynamak için kullandığınız araçları işaretleyiniz: (Birden çok seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- a. Masaüstü bilgisayar
- b. Dizüstü bilgisayar
- c. Play Station
- d. Tablet
- e. Cep telefonu
- f. Xbox
- g. Nintendo Wii

13. Günde ortalama kaç saat oyun oynuyorsunuz?

.....

14. Çevrimiçi oyunlar üzerinden yeni arkadaşlar edindiniz mi?

- a. Evet
- b. Hayır

15. Edindiyseniz, bu arkadaşlardan gerçek hayatta buluştuklarınız oldu mu?

- a. Evet
- b. Hayır

16. Kuruluş amacı çevrimiçi oyunlar üzerine iletişim kurmak olan anlık mesajlaşma gruplarına (teamspeak, discord vs. üzerinden) üyeliğiniz var mı?

- a. Evet
- b. Hayır

17. Varsa, bu amaçla kullandığınız anlık mesajlaşma programlarını yazınız:

.....

Ek 3: Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Çevrimiçi oyun oynadığım için uyku düzenim bozuldu.	()	()	()	()	()
2.	Çevrimiçi oyunlarda level (seviye) atladığımda mutlu hissederim.	()	()	()	()	()
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 hissederim.	()	()	()	()	()
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 hissederim	()	()	()	()	()
14.	Çevrimiçi oyuna ara vermemek için yemeği ertelediğim olmuştur.	()	()	()	()	()
15.	Çevrimiçi oyun benim için kazanç kapısıdır.	()	()	()	()	()
16.	Level atladığımda emeklerimin karşılığını aldığımı hissederim.	()	()	()	()	()
17.	Çevrimiçi oyun grubumuzun oyun içi bir faaliyeti için gece uykumdan feragat ederim.	()	()	()	()	()
18.	Çevrimiçi oyundaki başarılarımdan dolayı kendimle gurur duyarım.	()	()	()	()	()
19.	Çevrimiçi oyunda seviyesi benden yüksek oyuncuları yendiğimde gururlanırım.	()	()	()	()	()
20.	Takasa girerek oyun karakterimi geliştirdim.	()	()	()	()	()
21.	Çevrimiçi oyunda hedefime ulaşmak için (puan, level, item vs.) uyku saatimi ertelemişimdir.	()	()	()	()	()

Ek 4: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

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

Ek 5: Yaşam Doyumu Ölçeği

		Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1.	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2.	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3.	Yaşamımdan memnunum.					
4.	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5.	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					