

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Teknolojiyle İlişkili Bağımlılık Davranışları: Sistematik Bir Derleme

Early Maladaptive Schemas and Technology-Related Addictive Behaviors: A Systematic Review

 Buse Koluçak¹,  Sanem Alarslan¹,  Elif Üzümcü¹

¹Başkent Üniversitesi, Ankara

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, erken dönem uyumsuz şemalar ile çevrimiçi kumar, dürtüsel ve kompulsif çevrimiçi satın alma, video oyunları oynama, çevrimiçi kompulsif cinsel davranışlar ve sosyal medya, internet veya akıllı telefonların sorunlu kullanımı gibi teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar arasındaki ilişkiye dair bulguları sistematik olarak sentezlemektir. Çalışmaya dâhil edilme kriterleri çalışmaların erken dönem uyumsuz şemalar ve teknoloji ile ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar içermesi, hakemli bir dergide İngilizce dilinde yayınlanmış olması, geçerliliği kanıtlanmış ölçüm araçlarının kullanılması ve görgül araştırma makalesi olmasıdır. Dışlama kriterleri ise İngilizce dışında bir dilde olması, konuyla ilgili olmaması, çevrimiçi bağımlılık davranışlarını içermemesi, Young Şema Ölçeği'ni kullanmaması ve görgül araştırma makalesi dışında bir makale türü olmasıdır. Elektronik veritabanı taraması Scopus, ProQuest, PubMed ve Web of Science aracılığıyla "uyumsuz şemalar", "internet bağımlılığı", "akıllı telefon bağımlılığı", "sosyal medya ekleme", "teknoloji bağımlılığı", "çevrimiçi oyun", "çevrimiçi kumar", "çevrimiçi satın alma" ve "çevrimiçi pornografi" gibi kapsamlı terimler kullanılarak yapılmıştır. Toplam 11 çalışma dâhil edilmiştir. Teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar ile beş şema alanının tümü arasında bir ilişki bulunmasına rağmen, Kopukluk ve Reddedilme şema alanı ve Zedelenmiş Sınırlar şema alanı teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar ile en fazla ilişkili olan şema alanlarıdır. Genel olarak bu derleme erken dönem uyumsuz şemalar ile teknoloji ile ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar arasındaki ilişki hakkında çok az şey bilindiğini göstermektedir. Bu nedenle bu ilişkiyi daha iyi anlamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar sözcükler: Erken dönem uyumsuz şemalar, teknoloji, davranışsal bağımlılıklar

ABSTRACT

The objective of this study was to systematically synthesize the findings on the relationship between early maladaptive schemas and technology-related addictive behaviors such as online gambling, impulsive and compulsive online buying, video gaming, online compulsive sexual behaviors, and problematic use of social media, the Internet, or smartphones. The inclusion criteria were containing early maladaptive schemas and technology-related addictive behaviors, being published in a refereed journal in the English language, using validated instruments, and being a research article. The exclusion criteria were being in a language other than English, lacking relevance, not containing online addictive behaviors, not using the Young Schema Questionnaire, and being a source other than a research article. Electronic database searches were conducted via Scopus, ProQuest, PubMed, and Web of Science using comprehensive terms such as "maladaptive schemas", "internet addiction", "smartphone addiction", "social media addiction", "technology addiction", "online gaming", "online gambling", "online buying", and "online pornography". A total of 11 studies were included. While technology-related addictive behaviors were associated with all five schema domains, the Disconnection and Rejection, and Impaired Limits domains were the domains most strongly associated with technology-related addictive behaviors. In general, this review indicates that little is known regarding the relationship between early maladaptive schemas and technology-related addictive behaviors. Therefore, further studies are needed to better understand this relationship.

Keywords: Early maladaptive schemas, schema, technology, behavioral addictions

Giriş

Bağımlılık, içsel sıkıntıyı gidermek ve haz sağlamak için kullanılabilen bir davranışın tekrar tekrar sergilenmesi, davranış kontrol edememe ve ciddi olumsuz etkilere rağmen davranışın devam etmesi süreci olarak tanımlanabilir (Goodman 1990). Davranış bilimlerindeki bilim insanları, bağımlılığın alkol gibi kimyasallara bağımlılıkla sınırlı olduğu yönündeki yaygın düşünceye katılmamakta ve uyarımı sağlayan herhangi bir davranışın bağımlılığa neden olma potansiyeline sahip olduğunu öne sürmektedir (Alavi ve ark. 2012). Davranışsal bağımlılıklar kumar oynama (Griffiths 1990), video oyunları oynama (Griffiths ve Davies 2005), yemek yeme (Pelchat 2009), internet kullanma (Young 2009), egzersiz yapma (Berczik ve ark. 2014), alışveriş yapma (Maraz ve Costa 2022) ve akıllı telefon kullanma (Panova ve Carbonell 2018) gibi aktiviteleri içerir. Davranışsal bağımlılıklar, zamanla sorun yaratan ve günlük işlevsellikte belirgin bozulmalara yol açan belirli davranışların tekrarlayan biçimde ve uzun süreli olarak sürdürülmesi ile tanımlanmaktadır. Potenza (2006), hem kimyasal hem de davranışsal bağımlılıkların, bağımlılık yapan davranış kompulsif bir şekilde gerçekleştirmeden önce davranış kontrol edememe, o davranış gerçekleştirmeden önce yoğun bir istek duyma ve olumsuz sonuçlara rağmen bu davranış sürdürme gibi temel göstergeleri paylaştığını öne sürmüştür.

Davranışsal bağımlılığın bir biçimi olarak teknoloji bağımlılığı, dijital çağda insanların günlük yaşam aktiviteleri üzerindeki yaygın etkisi nedeniyle hem araştırmacılar hem de ruh sağlığı profesyonelleri tarafından giderek daha fazla ilgi görmektedir. Teknoloji bağımlılığı, teknolojik cihazları kullanma isteğini kontrol edememek ile tanımlanan kapsayıcı bir terimdir (Kugler 2020). Bu kapsayıcı terim, internetin sorunlu kullanımı ve çevrimiçi kumar oynama gibi birçok teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranış içerir (Ryding ve Kaye 2018). Chóliz ve arkadaşları (2012), teknoloji bağımlılığının bazı kriterler içerdiğini öne sürmüşlerdir. Bunlar arasında; teknolojik cihazları kullanma ihtiyacının giderek artması (tolerans), teknolojik cihazların kullanımı engellendiğinde veya durdurulduğunda olağan dışı şekilde uzun süren ve duygusal açıdan yoğun sıkıntı yaşama (geri çekilme), başlangıçta planlanandan daha uzun süre teknolojik cihaz kullanma, teknolojik cihaz kullanmayı bırakmak isteme ancak bunu başaramama, teknolojiyle ilgili faaliyetlere aşırı derecede zaman harcama ve olumsuz sonuçlarına rağmen bu faaliyetlere daha fazla zaman ayırmak için diğer ilgi alanlarından vazgeçme yer alır.

Tablo 1. Erken dönem uyumsuz şemalar ve şema alanları

Şema Alanları	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar
1) Kopukluk ve Reddedilme	Terk Edilme, Güvensizlik, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon
2) Zedelenmiş Özerklik ve Performans	Bağımlılık, Hastalık ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme, Başarısızlık
3) Zedelenmiş Sınırlar	Haklılık, Yetersiz Öz Denetim
4) Başkaları Yönelimlilik	Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık
5) Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama	Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar, Cezalandırıcılık

Teknoloji bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine katkıda bulunan potansiyel bir faktör, erken dönem uyumsuz şemaların tetiklenmesidir (Vieira ve ark. 2023). Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin yaşamının erken dönemlerinde oluşan, yaşam boyunca devam eden ve kendine zarar verici duygusal ve bilişsel kalıplar olarak nitelendirilir (Young 1990, Young ve ark. 2003). Erken dönem uyumsuz şemalar, güvenli bağlanma, kabul ve bakım ihtiyacı; özerklik ve yeterlilik; duyguların ve ihtiyaçların özgürce ifade edilmesi; kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacı; gerçekçi sınırlar ve öz denetim geliştirme gibi temel duygusal ihtiyaçlar çocukluk döneminde karşılanmadığında ortaya çıkar (Young ve ark. 2003). Bu şemalar, temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçların karşılanmadığı, sınırların olmadığı veya aşırı koruma / aşırı hoşgörünün mevcut olduğu bakım verenlerle yaşanan erken dönem yaşantılara dayanmaktadır. Young ve arkadaşları (2003) 18 şemayı beş farklı şema alanına ayırmışlardır (Erken dönem uyumsuz şemalar ve şema alanları için Tablo 1'e bakınız). "Kopukluk ve Reddedilme" alanı, bakım verenlerle güvenli bir bağ kurmadaki zorluklarla ilgilidir ve bağlanma zorlukları bu alandaki tüm şemaların temel özellikleridir (Arntz ve Jacob 2013). "Zedelenmiş Özerklik ve Performans" alanı, kişinin bağımsız hareket etme ve başarılı şekilde performans sergileme eksikliğini ifade eder ve bu alandaki şemalar özerklik ve başarı potansiyeli ile ilgili

zorluklarla nitelendirilir (Arntz ve Jacob 2013). "Zedelenmiş Sınırlar" alanı, yeterli içsel sınırların eksikliği ile ilgilidir ve bu alandaki şemalara sahip bireyler gerçekçi sınırlar koymakta zorlanırlar ve öz denetim eksikliği yaşarlar (Arntz ve Jacob 2013). "Başkaları Yönelimlilik" alanı, kendi ihtiyaçlarını ifade etme zorluğuyla ilişkilendirilir ve bu alandaki şemalara sahip bireyler, diğer insanların ihtiyaçlarını ve arzularını kendi ihtiyaçlarından ve arzularından daha öncelikli tutarlar. "Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama", kendiliğindenlik ve oyun eksikliğiyle ilişkilidir ve bu alandaki şemalara sahip kişiler kendiliğinden olan duygularını bastırır ve kendi performansları hakkında katı içselleştirilmiş kurallara uymaya çalışırlar.

Bireyler erken dönem uyumsuz şemalarla baş etmesinde üç uyumsuz strateji bulunmaktadır: teslim olma, kaçınma ve aşırı telafi. "Teslimci başa çıkma biçiminde bireyler şemadan kaçınmadan veya ona karşı savaşımadan uyum sağlarlar. Kaçınma şemayı tetikleyen durumlardan, düşüncelerden ve duygulardan kaçınmayı içerirken, aşırı telafi aşırı ve abartılı şekilde harekete ederek şemaya karşı mücadele etmeyi içerir (Young ve ark. 2003). Şema modları, erken dönem uyumsuz şemalar tarafından tetiklenen anlık duygusal durumlar ve başa çıkma tepkileridir ve "işlevsiz çocuk modları", "işlevsiz ebeveyn modları", "işlevsiz başa çıkma modları" ve "sağlıklı yetişkin modu" olmak üzere dört alt türe ayrılmaktadır (Young ve ark. 2003, Arntz ve Jacob 2013). İşlevsiz başa çıkma modları, bireylerin ebeveyn ve çocuk modlarıyla ilişkili duyguları aşırı telafi etme, bu tür duygulardan kaçınma veya onlara teslim olma amacıyla sergiledikleri davranışlar sonucunda ortaya çıkar (Young ve ark. 2003, Arntz ve Jacob 2013). İlgili literatürdeki araştırmacılar, hem kimyasal hem de davranışsal bağımlılıkların bireylerin duygusal uyuşma (emotional numbing) yoluyla sıkıntılı duygulardan ve deneyimlerden uzak durdukları kaçınan korungan ve kopuk korungan başa çıkma modlarıyla ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir (Boog ve ark. 2018, Basile ve ark. 2019).

Young ve arkadaşlarına (2003) göre, aşırı yeme gibi bağımlılık yapıcı davranışlar, erken dönem uyumsuz şemalarla başa çıkma stratejilerinin bir sonucu olarak ortaya çıkabilir. Young ve arkadaşlarının (2003) bu görüşleri, alanyazındaki araştırma bulgularıyla desteklenmiştir. Sakulsriprasert ve arkadaşları (2023) tarafından yürütülen bir meta-analiz çalışması, madde kötüye kullanımının Zedelenmiş Sınırlar alanındaki Yetersiz Öz Denetim şemasıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar yalnızca kimyasal bağımlılıklarla değil, aynı zamanda davranışsal bağımlılıklarla da ilişkili bulunmaktadır. Bugüne kadar yürütülen araştırmaların çoğu kimyasal bağımlılıklar ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye odaklanmıştır ancak son zamanlarda davranışsal bağımlılıklar ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki de incelenmeye başlanmıştır. Vieira ve arkadaşlarının (2023) sistematik derleme çalışması, davranışsal bağımlılıkların güçlüden zayıfa doğru sırasıyla Kopukluk ve Reddedilme, Zedelenmiş Sınırlar, Zedelenmiş Özerklik ve Performans, Başkaları Yönelimlilik ve Tetikte Olma ve Baskılama şema alanlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ek olarak yakın zamanda yapılan bir meta-analiz çalışmasının sonuçları, davranışsal bağımlılıkların Kopukluk ve Reddedilme ve Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanlarında en yüksek etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermiştir (Sakulsriprasert vd. 2023). Vieira ve arkadaşlarının (2023) ve Sakulsriprasert ve arkadaşlarının (2023) sistematik derleme çalışmaları, davranışsal bağımlılıkları hem teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar (örneğin, sorunlu internet kullanımı) hem de teknolojiyle ilişkili olmayan bağımlılık yapıcı davranışlar (örneğin, kompulsif egzersiz) olarak bir bütün halinde incelemiştir.

Ancak mevcut literatürde, teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi özel olarak sentezleyen bir derleme çalışmasına rastlanmamıştır. Teknoloji ile ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar, teknolojinin gelişmesiyle birlikte çoğu toplumda yaygınlaşmıştır ve yaygınlaşmaya devam etmektedir (Bicen ve Arnavut 2017, Serenko ve Turel 2020). Bu bağımlılık davranışları başta gençler olmak üzere tüm bireyler için ciddi bir sorun hâline gelmektedir (Bicen ve Arnavut 2017). Bu nedenle teknoloji ile ilişkili bağımlılık yapıcı davranışların kapsamlı bir yaklaşımla incelenmesi ve bağımlılıkların tedavisinde işlevsel bir yaklaşım sunan Şema Terapi kapsamında ele alınması büyük önem taşımaktadır.

Bu doğrultuda bu çalışma, mevcut literatürü sistematik olarak derlemeyi ve teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye dair bulguların bir sentezini sunmayı amaçlamıştır. Buna ek olarak bu çalışma teknolojiyle ilişkili bağımlılıkların tedavisine ilişkin klinik içgörü sağlamayı hedeflemiştir.

Yöntem

Veri Kaynakları ve Tarama Stratejisi

Erken dönem uyumsuz şemalar ve teknoloji ile ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar üzerine yapılan bu sistematik derleme çalışması PRISMA 2020 Bildirgesi'ne uygun olarak hazırlanmıştır (Page ve ark. 2021). Elektronik veri tabanı taraması 3 Aralık 2023 - 10 Aralık 2023 tarihleri arasında Scopus, ProQuest, PubMed ve Web of Science üzerinden gerçekleştirilmiştir. Kasım 1998 - Kasım 2023 tarihleri arasında yayınlanan makaleler üzerinden bir tarama yapılmış, İngilizce dilinde kapsamlı bir anahtar kelime sorgu kullanılmıştır: ("maladaptive schemas" OR "Young's schema model" OR "Schema Therapy") AND ("problematic internet" OR "excessive internet" OR "internet addiction" OR "internet dependence" OR "compulsive internet" OR "problematic smartphone" OR "excessive smartphone" OR "compulsive smartphone" OR "smartphone addiction" OR "smartphone dependence" OR "cell phone" OR "problematic mobile phone" OR "mobile phone addiction" OR "excessive mobile phone" OR "compulsive mobile phone" OR "mobile phone dependence" OR "online gaming" OR "video gaming" OR "excessive gaming" OR "gaming disorder" OR "compulsive gaming" OR "gaming addiction" OR "Internet gaming disorder" OR "problematic gaming" OR "video game" OR "online gambling" OR "internet gambling" OR "pathological gambling" OR "gambling" OR "addictive behav*" OR "online pornography" OR "cybersex*" OR "sexual addiction" OR "online sexual behav*" OR "internet pornography" OR "problematic social media" OR "excessive social media" OR "Facebook" OR "Instagram" OR "Youtube" OR "Whatsapp" OR "Twitter" OR "Snapchat" OR "Telegram" OR "Tinder" OR "Netflix" OR "social media addiction" OR "social media dependence" OR "online shopping" OR "online buying" OR "compulsive buying" OR "impulsive buying" OR "compulsive shopping" OR "impulsive shopping" OR "Internet shopping" OR "Internet buying" OR "shopping addiction" OR "shopping dependence" OR "behav*" OR "nonchemical addiction" OR "non-chemical addiction" OR "behav*" OR "technology addiction" OR "addictive online behav*" OR "problematic technology use" OR "problematic technology usage"). Veritabanı sorgusunda "*" sembolü aynı kökten türetilen kelimeleri içermek için kullanılmıştır, örneğin "behav*" ifadesi "behavior", "behaviour", "behavioral" ve "behavioural" kelimelerini kapsamaktadır. Tarama sonuçları hakemli dergiler ve görgül araştırma makaleleri ile sınırlandırılmıştır (Şekil 1).

Dâhil Edilme Kriterleri

Makaleler sentezlenmeden önce seçim sürecinde bazı dâhil etme kriterleri uygulanmıştır. Young Şema Modeli'ndeki (Young 1990, Young ve ark. 2003) erken dönem uyumsuz şemaları ve teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışları içeren makaleler dâhil edilmiştir. Diğer dâhil etme kriterleri; makalenin hakemli bir dergide ve İngilizce dilinde yayınlanmış olması, geçerliliği kanıtlanmış ölçüm araçlarının kullanılmış olması ve görgül bir araştırma makalesi olmasıdır. İngilizce dışındaki bir dilde yazılan, bu çalışmanın konusuyla ilgili olmayan, çevrimiçi bağımlılık yapıcı davranışları içermeyen, Young Şema Ölçeği'ni (YŞÖ) kullanmayan, alanyazın derlemesi veya meta-analiz, kitap, mektup veya bir konferans bildirisi olan çalışmalar dışlanmıştır.

Seçim Süreci

Yazarlar, taranan makalelerin başlıklarını ve özetlerini bağımsız olarak incelemiş ve hangilerinin dâhil edilme kriterlerini karşıladığına karar vermişlerdir. Seçim sürecinde konuyla ilgisi olmayan veya dâhil edilme kriterlerini karşılamayan makaleler hariç tutulmuştur. Dâhil edilme kriterlerini karşıladığı düşünülen çalışmaların tam metin versiyonları bağımsız olarak incelenmiş ve bu makaleye dâhil edilmek üzere değerlendirilmiştir. Yazarlar arasında seçim sürecine ilişkin anlaşmazlıklar birlikte değerlendirilerek çözülmüştür.

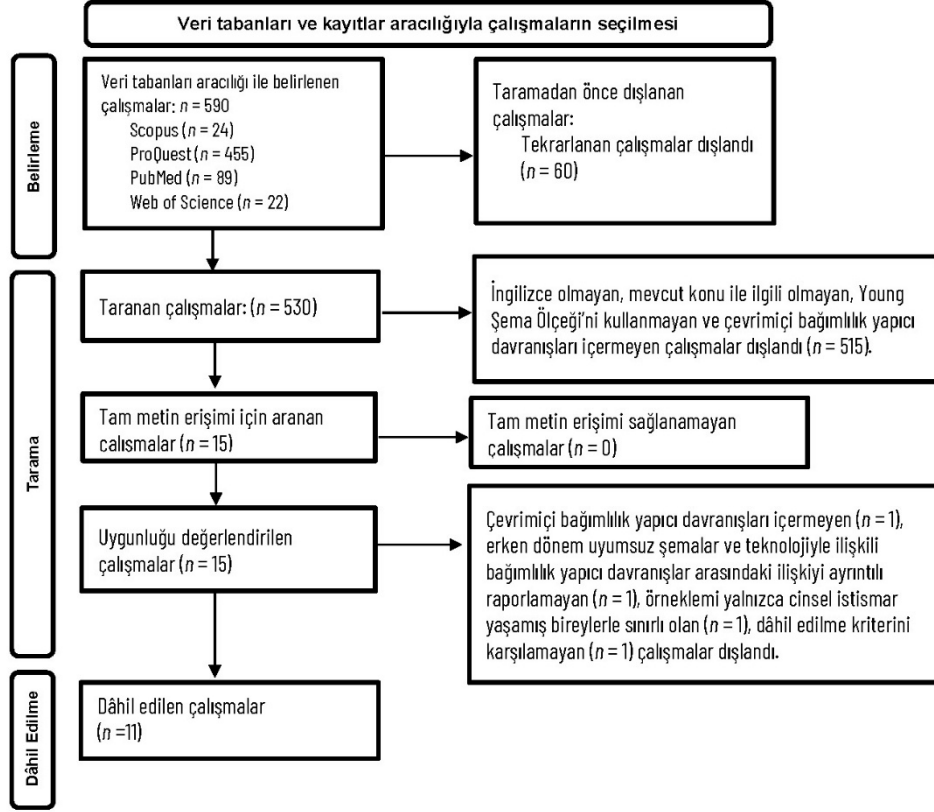
Çalışmalarından Veri Toplama Süreci

Bu makalede iki yazar; çalışmalardan veri toplama sürecinde bağımsız olarak yer almış, tüm veri tabanı kayıtlarını incelemiş ve seçilen makalelerin tam metinlerini dikkatli bir şekilde taramışlardır. Son olarak,

seçilen makalelerin dâhil edilme kriterlerini karşılayıp karşılamadığını değerlendirmesi için üçüncü yazara danışmışlardır.

Veri Ögeleri

Seçilen çalışmalardan yazar adı, yayın yılı, teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışların türleri, çalışmanın amacı, örnekleme, ölçüm araçları ve bulgulara yönelik veriler toplanmıştır.



Şekil 1. PRISMA akış şeması.

Yanılılık Riski ve Kalite Değerlendirmeleri

Dâhil edilen çalışmaların yanılılık riski ve kalite değerlendirmeleri; Downes ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ve çalışmaların giriş, yöntem, bulgular, tartışma ve diğer bilgiler bölümlerinin değerlendirilmesini kapsayan Kesitsel Çalışmalar için Değerlendirme Aracı (AXIS) ile yapılmıştır. Yazarlar her bir çalışmayı AXIS'e göre bağımsız olarak değerlendirmiş ve seçilen her bir çalışma için AXIS'teki her bir soruyu "evet", "hayır" veya "bilmiyorum" olarak derecelendirmiştir.

Sentezleme Yöntemleri

Yazarlar, hangi çalışmaların sentez için uygun olduğunu, teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışların türlerine ve her çalışmada ölçülen erken dönem uyumsuz şemaların veya şema alanlarının türlerine göre belirlemişlerdir. Toplanan veriler, çalışmaların özeti çıkarılarak mevcut makalenin sentezi için hazırlanmıştır. Sağlamlığı değerlendirmek için yazarlar, sentez sonuçlarının tutarlı olduğunu doğrulayana kadar anlatı sentezini bağımsız olarak tekrarlamışlardır.

Raporlama Yanıllığının Değerlendirmesi

Bu makalenin yazarları, dâhil edilen çalışmaların orijinal makalelerini inceleyerek raporlama yanıllığı riskini değerlendirmişlerdir. Raporlama yanıllığını değerlendirmek için dâhil edilen makalelerin sonuçları bu

derleme makalesinin sentezlenmiş sonuçları ile dikkatle karşılaştırılmıştır.

Bulguların Kesinliğinin Değerlendirilmesi

Bulguların kesinliğini ve güvenilirliğini değerlendirmek için Grade Çalışma Grubu (Guyatt ve ark. 2008) tarafından geliştirilen Önerilerin Değerlendirilmesi, Geliştirilmesi ve Derecelendirilmesi (GRADE) yaklaşımı kullanılmıştır. Çalışmanın kesinlik değerlendirme GRADE yaklaşımının beş alanına göre yapılmıştır: yanlışlık riski/olasılığı, belirsizlik, tutarsızlık, dolaylılık ve potansiyel yayın yanlışlığı. Her çalışma çok düşük, düşük, orta ve yüksek olmak üzere dört farklı düzeyde değerlendirilmiştir (Guyatt ve ark. 2008).

Bulgular

Sentezlenen Çalışmaların Seçimi

Başlangıç aşamasında Scopus (n = 24), ProQuest (n = 455), PubMed (n = 89) ve Web of Science'tan (n = 22) toplam 590 çalışma sonucu bulunmuştur. 60 tekrarlayan çalışma kaydı silinmiş ve 515 makale dışlama kriterlerini karşıladığı için çıkarılmıştır. Daha sonra, kalan 15 makalenin tam metin erişimine ulaşmaya çalışılmış ve makaleler ayrıntılı olarak değerlendirilmiştir. 4 çalışma teknoloji ile ilişkili bağımlılık yapıcı davranışları içermediği (Shorey ve ark. 2012, Arpacı 2023), erken dönem uyumsuz şemalar ile madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar arasındaki ilişkiyi ayrı ayrı rapor etmediği (Efrati ve ark. 2023) ve cinsel istismar yaşamış bireylerle sınırlı bir örneklem içerdiği (Estévez ve ark. 2019) için dışlanmıştır. Kalan 11 çalışma bu makaleye dâhil edilmiştir (Şekil 1).

Dâhil Edilen Çalışmaların Özellikleri ve Bulguları

Tablo 2, dâhil edilen çalışmaların özelliklerini ve bulgularını sunmaktadır.

Tablo 2. Dâhil edilen çalışmaların özellikleri ve bulguları					
Yazar (Yıl)	Teknolojiyle ilişkili Bağımlılık Yapıcı Davranışlar	Amaç	Örneklem	Ölçüm Araçları	Bulguların Özeti
Aksu ve ark. (2023)	Sorunlu Instagram kullanımı	Erken dönem uyumsuz şemalar ile sorunlu Instagram kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi.	Instagram kullanan toplam 162 (51 erkek, 111 kadın) katılımcı.	Young Şema Ölçeği (YŞÖ) ve Instagram Bağımlılığı Ölçeği.	Tüm şema alanları sorunlu Instagram kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olsa da sadece Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı sorunlu Instagram kullanımı ile pozitif yönde yordamaktadır ($\beta = .39, p < .001$).
Aloi ve ark. (2020)	Sorunlu internet kullanımı ve kumar oynama (hem çevrimiçi hem de çevrimdışı)	Geç ergenlerin ve genç yetişkinlerin belirli davranışsal bağımlılıkları, yaşam kalitesi ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi.	17-24 yaş aralığında 637 kadın ve 438 erkek (toplam 1075) katılımcı.	Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), İnternet Bağımlılığı Testi, South Oaks Kumar Tarama Testi, Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği 2.0 ve Kısa Form-12 Sağlık Anketi.	Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı ergenlerin ve genç yetişkinlerin kumar oynama davranışlarını pozitif yönde ($B = .484, p < .001$) yordamaktadır. Ayrıca sorunlu internet kullanımı, Zedelenmiş Özerklik ve Performans dışındaki tüm şema alanları tarafından yordanmaktadır.
Arpacı (2021)	Sorunlu akıllı telefon kullanımı	Erken dönem uyumsuz şemalar ve sorunlu akıllı	17-32 yaş aralığında 481 kadın ve 179	Young Şema Ölçeği-3 (YŞÖ-3), Akıllı Telefon	Akıllı telefonu az kullanan kişiler için sosyal izolasyon ($\beta = .11, p < .05$), güvensizlik ($\beta = .11, p < .05$), onay arayıcılık ($\beta = .27, p < .001$) ve terk

		telefonun kullanımı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünün incelenmesi.	(toplam 660) akıllı telefon kullanıcısı.	Bağımlılığı Envanteri ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği.	edilme ($\beta = .12, p < .05$) olarak adlandırılan erken dönem uyumsuz şemalar sorunlu akıllı telefon kullanımını pozitif yönde yordarken, yüksek standartlar şeması ($\beta = -.12, p < .05$) sorunlu akıllı telefon kullanımını negatif yönde yordamaktadır. Öte yandan bağımlı bireyler için onay arayıcılık ($\beta = .16, p < .05$), haklılık ($\beta = .25, p < .01$) ve yetersiz öz denetim ($\beta = .25, p < 0.01$) olarak adlandırılan erken dönem uyumsuz şemalar sorunlu akıllı telefon kullanımını pozitif yönde yordarken kendini feda ($\beta = -.33, p < .001$), kusurluluk ($\beta = -.37, p < .001$) ve duyguları bastırma ($\beta = -.21, p < .05$) negatif yönde yordamaktadır.
Cudo ve ark. (2020)	Sorunlu Facebook kullanımı	Erken dönem uyumsuz şemalar ile sorunlu Facebook kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi.	18-30 yaş aralığında 619 (568 kadın, 51 erkek) Facebook kullanıcısı.	Facebook Bağımlılığı Ölçeği ve Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3).	Yetersiz öz denetim ($\beta = .11, p < .05$) ve onay arayıcılık ($\beta = .25, p < .001$) sorunlu Facebook kullanımını pozitif yönde yordarken sosyal izolasyon ($\beta = -.19, p < .01$) ve kendini feda ($\beta = -.10, p < .05$) sorunlu Facebook kullanımını negatif yönde yordamaktadır.
Cudo ve ark. (2022)	Sorunlu video oyunu oynama	Kadın ve erkek oyunculara sorunlu video oyunu oynama ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi.	Aktif olarak video oyunları oynayan 673 (391 kadın ve 282 erkek) katılımcı, yaş aralığı 17 ile 38 arasındadır.	İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği ve Young Şema Ölçeği (YŞÖ-3).	Bağımlılık şeması kadın oyuncuların sorunlu video oyunu oynama davranışını pozitif yönde yordarken ($\beta = .25, p < .01$); hastalık ve zarar görme karşısında dayanıksızlık ($\beta = .18, p < .01$), iç içe geçme ($\beta = .23, p < .01$) ve boyun eğcilik ($\beta = .22, p < .01$) erkek oyuncuların sorunlu video oyunları davranışını pozitif yönde yordamaktadır.
Cudo ve ark. (2023)	Sorunlu Facebook kullanımı	Erken dönem uyumsuz şemalarla sorunlu Facebook kullanımı arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolünün incelenmesi.	505'i kadın, 488'i erkek (toplam 993) Facebook kullanıcısı, yaş aralığı 18 ile 35 arasındadır.	Facebook Bağımlılığı Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) ve Algılanan Stres Ölçeği.	Sorunlu Facebook kullanımı yetersiz öz denetim ($\beta = .10, p = .004$), onay arayıcılık ($\beta = .08, p = .039$), bağımlılık ($\beta = .16, p = .009$), iç içe geçme ($\beta = .22, p = .001$) ve haklılık ($\beta = .09, p = .018$) şemaları tarafından pozitif yönde; sosyal izolasyon ($\beta = -.25, p = .001$) ve güvensizlik ($\beta = -.13, p = .04$) şemaları tarafından negatif yönde yordamaktadır.
Elmqvist ve ark. (2016)	Kompulsif cinsel davranışlar (hem çevrimiçi hem de çevrimdışı)	Madde kullanım bozukluğu tanıdı bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile kompulsif cinsel davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi	198 erkek ve 62 kadın (toplam 260) madde kullanımı tedavi merkezine başvuran bireyler. Yaş ortalaması 41.40'tır.	Young Şema Ölçeği Uzun Form-3, Cinsel Bağımlılık Tarama Testi-Revize, Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi ve İlaç Kullanım Bozuklukları Tanımlama Testi.	Beş şema alanının tamamı kompulsif cinsel davranışlarla pozitif ilişkili bulunmuştur: Kopukluk ve Reddedilme ($r = .31, p = .01$), Zedelenmiş Özerklik ve Performans ($r = .29, p = .01$), Zedelenmiş Sınırlar ($r = .29, p = .01$), Başkaları Yönelimlilik ($r = .24, p = .01$) ve Tetikte Olma ve Baskılama ($r = .33, p = .01$).
Estévez ve ark.	Kumar oynama	Erken dönem uyumsuz şemalar	80 kumar oynayan (40	Young Şema Ölçeği (YŞÖ-3),	Kumar oynayanların ($ORT = 11.92, SS = 6.78$) duygusal yoksunluk şeması puanlarının kumar

(2023)	(hem çevrimiçi hem de çevrimdışı)	ile COVID-19'un algılanan etkisi arasındaki ilişkide kumar ve cinsiyetin düzenleyici rollerinin incelenmesi.	erkek, 40 kadın) 80 kumar oynamayan (40 erkek, 40 kadın) toplam 160 katılımcı. Yaş ortalaması 35.46'dır.	South Oaks Kumar Tarama Testi ve COVID-19'un Algılanan Etkisi Anketi.	oynamayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur ($ORT = 9.65$, $SS = 5.64$), $t = -2.21$, $p < .05$. Ayrıca kumar oynayanların ($ORT = 10.32$, $SS = 5.75$) başarısızlık şeması puanlarının kumar oynamayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur ($ORT = 8.05$, $SS = 3.80$), $t = -2.74$, $p < .01$.
Ostovar ve ark. (2021)	Sorunlu internet kullanımı	Erken dönem uyumsuz şemaların sorunlu internet kullanımıyla ilişkisinin ve internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi.	18 - 68 yaş aralığında 301 erkek ve 413 kadın (toplam 714) yetişkin.	Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3 (YŞÖ-KF3) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği.	Kopukluk ve Reddedilme ($\beta = .27$, $p < .01$) ve Zedelenmiş Özerklik ve Performans ($\beta = .21$, $p < .01$) olarak adlandırılan iki farklı şema alanı, yetişkinlerde sorunlu internet kullanımını pozitif yönde yordamaktadır.
Rocha ve ark. (2023)	Dürtüsel-kompulsif satın alma	Genç yetişkinlerin (üniversite öğrencileri) dürtüsel-kompulsif satın alma eğilimleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkisinin incelenmesi.	365 üniversite öğrencisi (%72.10'ı kadın, %29.9'si erkek). Araştırma örnekleminin ortalama yaşı 22.41'dir.	Young Şema Ölçeği, Dürtüsel Satın Alma Ölçeği, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği ve Richmond Kompulsif Satın Alma Ölçeği.	Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama alanındaki şemalar hem dürtüsel satın almayı ($\beta = .48$, $p < .001$) hem de kompulsif satın almayı ($\beta = .46$, $p < .001$) pozitif yönde yordamaktadır. Zedelenmiş Sınırlar alanı hem dürtüsel satın almayı ($\beta = -.29$, $p < .001$) hem de kompulsif satın almayı ($\beta = -.18$, $p < .01$) negatif yönde yordamaktadır.
Shajari ve ark. (2016)	Sorunlu internet kullanımı	Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkisinin incelenmesi.	25-29 yaş aralığında 195 üniversite öğrencisi (107 kadın, 88 erkek).	Young Şema Anketi Kısa Form (YŞÖ-KF) ve Genelleştirilmiş Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği.	Sorunlu internet kullanımı; duygusal yoksunluk ($r = .25$, $p = .001$), terk edilme ($r = .25$, $p = .004$), güvensizlik ($r = .16$, $p = .011$), sosyal izolasyon ($r = .30$, $p = .001$), kusurluluk ($r = .35$, $p = .001$), başarısızlık ($r = .30$, $p = .001$), bağımlılık ($r = .25$, $p = .001$), hastalık ve zarar görme karşısında dayanıksızlık ($r = .36$, $p = .001$), iç içe geçme ($r = .25$, $p = .001$), boyun eğicilik ($r = .40$, $p = .001$), kendini feda ($r = .26$, $p = .001$), duyguları bastırma ($r = .36$, $p = .001$), yüksek standartlar ($r = .26$, $p = .001$), haklılık ($r = .23$, $p = .001$) ve yetersiz öz denetim ($r = .33$, $p = .001$) ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Sentez Bulguları

Dâhil edilen 11 çalışmanın toplam örneklemini erkek ve kadın toplam 5876 katılımcıdan oluşmaktadır. Dâhil edilen çalışmalar, teknolojiyle ilişkili farklı bağımlılık yapıcı davranış türlerini içermektedir :Facebook (n = 2) ve Instagram (n = 1) gibi sosyal medyanın sorunlu kullanımı, dürtüsel ve kompulsif satın alma (hem çevrimiçi hem çevrimdışı) (n = 1), kumar oynama (hem çevrimiçi hem çevrimdışı) (n = 2), video oyunları oynama (n = 1), kompulsif cinsel davranışlar (hem çevrimiçi hem çevrimdışı) (n = 1), sorunlu İnternet kullanımı (n = 3) ve sorunlu akıllı telefon kullanımı (n = 1).

Bu çalışmada, teknoloji ile ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar ile beş şema alanı ve bu alanlardaki şemalar arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Elmqvist ve ark. 2016, Shajari ve ark. 2016, Aloï ve ark. 2020, Aksu ve

ark. 2023). Ayrıca teknoloji ile ilişkili bağımlılık yapıcı davranışların Kopukluk ve Reddedilme alanı ve Zedelenmiş Sınırlar alanı ile daha yaygın olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Elmqvist ve ark. 2016, Shajari ve ark. 2016, Aloï ve ark. 2020, Cudo ve ark. 2020, Arpacı 2021, Aksu ve ark. 2023, Cudo ve ark. 2023). Teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar ayrı ayrı incelendiğinde, kumar oynamanın Zedelenmiş Özerklik ve Performans alanı ve Kopukluk ve Reddedilme alanıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Aloï ve ark. 2020, Estévez ve ark. 2023). Sorunlu sosyal medya kullanımı tüm şema alanları ile ilişkilidir, ancak en çok Kopukluk ve Reddedilme, Zedelenmiş Sınırlar ve Başkaları Yönelimlilik alanları ile ilişkili bulunmuştur (Cudo ve ark. 2020, Aksu ve ark. 2023, Cudo ve ark. 2023). Sonuçlar, dürtüsel ve kompulsif satın almanın Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama alanı ve Zedelenmiş Sınırlar alanı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Rocha ve ark. 2023).

Çalışmalarda Yanlılık Riski

İki yazar birbirlerinden bağımsız şekilde, Downes ve arkadaşlarının (2016) AXIS aracındaki giriş, yöntem, bulgular, tartışma ve diğer bilgiler bölümlerinin sorularını derleme makalesine dâhil edilen her çalışma için ayrı ayrı değerlendirmişlerdir. Dâhil edilen tüm çalışmaların düşük yanlılık riskine ve yüksek metodolojik kaliteye sahip olduğu belirlenmiştir.

Çalışma Bulguları Arasındaki Farklılıklar

Dâhil edilen çalışmalar arasındaki farklılık, bu çalışmalardan bazılarının diğer çalışmalardan farklı bir türde teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışı incelemiş olmasıyla açıklanabilir. Bu doğrultuda, bazı çalışmalar teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışları ölçmede farklı ölçüm araçları kullanmıştır. Ancak teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar farklı alt türleri kapsayan bir kavram olduğundan, dâhil edilen çalışmalarda bu bağımlılık yapıcı davranışları değerlendiren ölçüm araçlarının farklı olması kaçınılmazdı. Ek olarak, dâhil edilen çalışmalar arasındaki heterojenliği azaltmak için dâhil edilme kriterleri çok dikkatli seçilmiş ve bu kriterler çalışmaların dâhil edilmesi sırasında titizlikle uygulanmıştır.

Yazarlar aynı bulguları elde edene kadar anlatı sentezini bağımsız olarak tekrarlamışlardır. Duyarlılık analizlerinin sonuçlarının bu derleme makalesinin ana sentezi ile tutarlı olduğu görülmüştür. Bu durum, mevcut derleme makalesinin sentez sonuçlarının sağlam olduğuna ve heterojen çalışmaların dâhil edilmesinden etkilenmediğine işaret etmektedir.

Raporlama Yanlılıkları

Dâhil edilen çalışmaların bulguları bu derleme makalesinin sentezlenmiş bulgularıyla dikkatlice karşılaştırıldıktan sonra, orijinal olarak bildirilen bulgular ile mevcut derleme makalesinin sentezlenmiş bulguları arasında herhangi bir uyumsuzluk olmadığı görülmüştür.

Sentezlenen Kanıtların Kesinliği

Grade Çalışma Grubu (Guyatt ve ark. 2008) tarafından geliştirilen GRADE yaklaşımı, mevcut derleme makalesinin sentezlenmiş bulguların kesinlik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesine rehberlik etmiştir. Bu makalenin tüm bulguları iki yazar tarafından bağımsız olarak değerlendirilmiş ve dört farklı seviyeye göre (çok düşük, düşük, orta ve yüksek) derecelendirilmiştir. Bu derleme makalesinin bulguları için kanıtların kesinliğinin orta ila düşük kalitede olduğu görülmüştür. Orta ila düşük kanıt kesinliği, dâhil edilen 11 çalışmanın hiçbirinin randomize kontrollü çalışma olmamasından kaynaklanmaktadır çünkü randomize kontrollü çalışma olmayan çalışmalar yüksek kalitede kanıt olarak derecelendirilemez (Guyatt ve ark. 2008).

Tartışma

Bu sistematik derleme çalışmasının amacı, erken dönem uyumsuz şemalar ile teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar arasındaki ilişkiye dair bulguları sentezlemektir. Bu çalışmada, teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar ile beş şema alanının tümü arasında bir ilişki olduğu ve şema alanlarının internet, sosyal medya ve akıllı telefonların sorunlu kullanımı, sorunlu video oyunu oynama, kumar oynama,

kompulsif satın alma ve kompulsif cinsel davranışları önemli ölçüde yordadığı bulunmuştur. Ancak özellikle Kopukluk ve Reddedilme alanının ve Zedelenmiş Sınırlar alanının teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlarla en sık ilişkili bulunan şema alanları olması özellikle dikkat çekicidir. Bu bulgular, davranışsal bağımlılıklar (hem teknolojiyle ilişkili hem de teknolojiyle ilişkili olmayan) ile şema alanları, özellikle Kopukluk ve Reddedilme, Zedelenmiş Sınırlar ve Zedelenmiş Özerklik ve Performans arasındaki ilişkiyi vurgulayan Vieira ve arkadaşlarının (2023) ve Sakulsriprasert ve arkadaşlarının (2023) sistematik derleme çalışmalarının bulguları ile tutarlıdır.

İhmal, istismar ve sıcaklık, destek, istikrar veya güvenlik eksikliği gibi travmatik çocukluk yaşantıları, bireylerin Kopukluk ve Reddedilme alanındaki erken dönem uyumsuz şemaları geliştirme olasılığını artırmaktadır. Şema Terapi modelinde, şemalarla ilişkili duygusal sıkıntıyı, kaygıyı, öfkeyi veya utancı azaltmak için uyumsuz başa çıkma stratejileri (kaçınma, teslim olma ve aşırı telafi) kullanılır (Young 1990). Bağımlılıklar, bireylerin karşılaşmamış duygusal ihtiyaçlarının acısıyla ve "boşluk" hissiyle kendilerini madde ve alkolle rahatlatarak başa çıkmaya çalıştıkları kaçınma stratejileri olarak kavramsallaştırılır (Arntz ve Jacob 2013, Knapik ve Slancová 2020). Günümüzde, teknolojiyle ilgili bağımlılıklar da uyumsuz başa çıkma ve kendini yatıştırma stratejileri olarak kabul edilmektedir. Şema modları bağlamında, duyguları yatıştırmaya, uyarmaya veya dikkati dağıtmaya yardımcı olan bu bağımlılık davranışları artık kopuk korungan veya kopuk kendini yatıştıran mod olarak adlandırılmaktadır (Jacob vd. 2015). Mevcut çalışmanın bulguları; reddedilme, istismar ve duygusal destek eksikliği gibi erken dönem travmatik deneyimlerin sorunlu internet, akıllı telefon ve sosyal medya kullanımıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bireyler, kendilerini sosyal medyaya ve dijital uygulamalara kaptırarak şemalarıyla ilişkili duygusal acıyla başa çıkmaya çalışabilirler. Bu durum genellikle, kişinin duygusal acısından ve kendi yaşantılarından uzaklaşmasına neden olan, uzun süre boyunca resimler ve videolar arasında gezinerek başkalarının yaşamlarını analiz etmesini içerir. Ek olarak, bulgular kumar oynamanın ve kompulsif cinsel davranışların, Kopukluk ve Reddedilme alanıyla ilişkili bir tür kendini uyarma ve kendini yatıştırma biçimi olarak da görülebileceğini göstermektedir. Bu davranışlar anlık tatmin ve rahatlama sağlasa dahi diğer tüm bağımlılık türlerinde olduğu gibi son derece olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Ayrıca, bu bağımlılıklar sağladıkları kısa vadeli rahatlama nedeniyle devamlılık gösterebilir ve işlevselliğin bozulmasına yol açabilir (Arntz ve Jacob 2013).

Bağımlılıklar ve dürtüsel davranışlar, yetersiz öz denetim şeması başta olmak üzere Zedelenmiş Sınırlar alanıyla güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur (Shorey vd. 2012; 2013). Erken yaşlardan itibaren net sınırlar ve kurallar koymayan aşırı izin verici ebeveynler tarafından yetiştirilen bireyler, duygularını ve dürtülerini düzenlemede ve öz disiplini sürdürmede ciddi zorluklar yaşayabilmektedir (Young vd. 2003). Çalışmanın bulguları, özellikle video oyunu oynama, sorunlu sosyal medya kullanımı ve kompulsif satın alma olmak üzere teknolojiyle ilgili bağımlılık yapıcı davranışların Zedelenmiş Sınırlar alanıyla yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. Zedelenmiş Sınırlar alanındaki şemalara sahip ve öz denetimi sürdürmede zorluk yaşayan bir kişinin dürtüsel bir şekilde ve sınırsızca oyun oynaması ve alışveriş yapması, ortaya çıkan çeşitli sorumluluklardan, zorluklardan ve duygulardan kaçınmak için teknolojiyi bir fırsat olarak kullanması mümkün görünmektedir. Derleme çalışmamızın sonuçları ayrıca Zedelenmiş Özerklik ve Performans alanındaki erken dönem uyumsuz şemaların sorunlu internet ve Instagram kullanımı, video oyunları ve kumar için potansiyel bir risk faktörü olarak rol oynadığını vurgulamaktadır. Aşırı koruma, iç içe geçme veya duygusal ihmal gibi erken dönem yaşantılar, bireylerde güvensiz bir benlik algısı, yetersizlik ve bağımlılık duygularına ve kişisel hedefler belirlemede zorluklara yol açabilir (Young ve ark. 2003). Şema Terapi modeli ve ilgili literatürle uyumlu olarak bu çalışmanın sonuçları, çevrimiçi ve oyun/kumar oynayarak geçirilen zamanın bireyler tarafından yetersizlik ve başarısızlık duygularıyla başa çıkmanın uyumsuz bir yöntemi olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, teknolojiyle ilişkili bu bağımlılık davranışlarını, çeşitli erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkili olumsuz duygulardan kaçınmayı amaçlayan uyumsuz bir başa çıkma stratejisi olan kopuk kendini yatıştıran modun bir yansıması olarak değerlendirmek mümkün görünmektedir.

Bu derleme çalışmasının dikkate alınması gereken sınırlılıkları bulunmaktadır. Dâhil edilen çalışmalar yalnızca İngilizce dilinde yayınlanmıştır, dolayısıyla diğer dillerdeki bulgular hariç tutulmuştur. Çalışmaların tümü ilişkisel çalışmalardır, deneysel çalışmalar değildir; dolayısıyla nedensel bir ilişki kurmak mümkün

olmamıştır. Ayrıca sınırlı sayıda çalışmanın dâhil edilmesi nedeniyle bu sentezlenmiş sonuçlar yorumlanırken dikkatli olunmalıdır. Bilindiği kadarıyla, bu çalışma teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi sistematik olarak inceleyen ilk çalışmadır; bu nedenle sonuçların diğer derleme çalışmalarıyla karşılaştırılması sınırlıdır. Ek olarak, bu derleme çalışmasına dâhil edilen çalışmalardan birkaçı hem çevrimdışı hem de çevrimiçi kumar (Aloi ve ark. 2020; Estévez ve ark. 2023) ve kompulsif cinsel davranışları (Elmqvist ve ark. 2016) ele almıştır. Dolayısıyla bu çalışmalar çevrimiçi kumar oynamanın ve çevrimiçi kompulsif cinsel davranışların benzersiz yönlerini ortaya koymayabilir. Bu nedenle bu derleme çalışmasında yapılan sentezler, çevrimiçi kumar ve çevrimiçi kompulsif cinsel davranışları tam olarak temsil etmemektedir ve bu çalışmaların bulgularının çevrimiçi kumar ve çevrimiçi kompulsif cinsel davranışlara genellenebilirliği sınırlıdır. Tüm bu sınırlılıklar nedeniyle, teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışların altında yatan mekanizmaların daha iyi anlaşılması amacıyla teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye yönelik daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca teknolojiyle ilişkili bağımlılık davranışlarına sahip kişiler için Şema Terapi tekniklerinin etkililiğine yönelik daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmanın bulgularının uygulama ve politika açısından önemli doğurguları ortaya koymaktadır. Çalışmanın önemli bir doğurgusu, klinisyenlerin teknolojiyle ilişkili bağımlılık davranışlarının altında yatan mekanizmaları anlaması ve bireylerin bu davranışları bırakmalarına yardımcı olmak için erken dönem uyumsuz şemaları değerlendirmesi gerektiğidir. Ek olarak, ebeveynlik biçimleri de bu tür bağımlılık davranışlarının gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynayabildiği için klinisyenler tarafından değerlendirilmelidir. Çalışmanın bir diğer doğurgusu, ruh sağlığı uzmanlarının ebeveynlere çocukları için gerçekçi sınırlar koyma ve güvenli bağlar kurma konusunda rehberlik etmesi gerektiğidir. Bu yaklaşım, bireylerin yetişkinlikte erken dönem uyumsuz şemalarla başa çıkmak için teknolojiyle ilişkili bağımlılık davranışlarına yönelme eğilimini azaltabilir. Bu nedenle teknolojiyle ilişkili bağımlılıkların önlenmesi amacıyla Şema Terapi temelli müdahale programlarının geliştirilmesine yönelik önemli bir ihtiyaç vardır.

Sonuç

Teknoloji dünya çapında insan yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır ve benzer şekilde teknolojiyle ilişkili bağımlılık davranışları da neredeyse her yaşta ve kültürden insanı etkileyen küresel bir sorundur. Davranışsal bağımlılık literatürü, erken dönem uyumsuz şemalar ile teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar arasında bir ilişki olduğuna dair bulgular sunmuş olsa da erken dönem uyumsuz şemalara sahip bireylerin teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlar geliştirme riski hakkında yeterli bilgi sağlamamaktadır. Çalışmanın bulguları, teknolojiyle ilişkili bağımlılık davranışlarının en fazla Kopukluk ve Reddedilme ve Zedelenmiş Sınırlar alanlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, çocukluk döneminde güvenli bağlanma eksikliğinin ve ebeveynlerin çocukluk döneminde yeterli düzeyde gerçekçi sınırlar koyamamasının, bireylerin yetişkinlik döneminde teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışlarda bulunma eğilimini artırabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, sonuçlar dünya çapında yaygınlaşan bir sorun olan teknolojiyle ilişkili bağımlılık yapıcı davranışların, bireyler tarafından erken dönem uyum bozucu şemalarla başa çıkmanın işlevsiz bir yolu olarak kullanılabileceğine işaret etmektedir.

Kaynaklar

- Aksu MH, Baltacı NN, Yigman F, Yılmaz O (2023) Impaired autonomy and performance predicts Instagram addiction among Instagram users: A cross-sectional study. *Gazi Medical Journal*, 34:321-326.
- Alavi SS, Ferdosi M, Jannatifard F, Eslami M, Alaghemandan H, Setare M (2012) Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *Int J Prev Med*, 3:290-294.
- Aloi M, Verrastro V, Rania M, Sacco R, Fernández-Aranda F, Jiménez-Murcia S et al. (2020) The potential role of the early maladaptive schema in behavioral addictions among late adolescents and young adults. *Front Psychol*, 10:3022.
- Arntz A, Jacob G (2013) *Schema Therapy in Practice: An Introductory Guide to the Schema Mode Approach*, 1st ed. Hoboken, New Jersey, Wiley Blackwell.
- Arpaci I (2021) Relationships between early maladaptive schemas and smartphone addiction: The moderating role of mindfulness. *Int J Ment Health Addict*, 19:778-792.

- Arpaci I (2023) Predicting problematic smartphone use based on early maladaptive schemas by using machine learning classification algorithms. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*, 41:634-643.
- Basile B, Tenore K, Mancini F (2019) Early maladaptive schemas in overweight and obesity: A schema mode model. *Heliyon*, 5:e02361.
- Berczik K, Griffiths MD, Szabó A, Kurimay T, Kökönyei G, Urbán R et al. (2014) Exercise addiction—the emergence of a new disorder. *Australas Epidemiol*, 21:36-40.
- Bicen H, Arnavut A (2017) Examination of the studies on technology addiction published between 2008 and 2016. *PONTE International Journal of Sciences and Research*, 73:148-155.
- Boog M, van Hest KM, Drescher T, Verschuur MJ, Franken IHA (2018) Schema modes and personality disorder symptoms in alcohol-dependent and cocaine-dependent patients. *Eur Addict Res*, 24:226-233.
- Chóliz M, Echeburúa E, Labrador FJ (2012) Technological addictions: Are these the new addictions? *Curr Psychiatry Rev*, 8:290-291.
- Cudo A, Dobosz M, Griffiths MD, Kuss DJ (2022) The relationship between early maladaptive schemas, depression, anxiety and problematic video gaming among female and male gamers. *Int J Ment Health Addict*, 22:1-28.
- Cudo A, Maçik D, Griffiths MD (2023) The relationship between early maladaptive schemas and problematic Facebook use: the indirect effects of perceived stress. *Int J Environ Health Res*, 20:2969.
- Cudo A, Maçik D, Griffiths MD, Kuss DJ (2020) The relationship between problematic Facebook use and early maladaptive schemas. *J Clin Med*, 9:3921.
- Downes MJ, Brennan ML, Williams HC, Dean RS (2016) Development of a critical appraisal tool to assess the quality of cross-sectional studies (AXIS). *BMJ Open*, 6: e011458.
- Efrati Y, Kolubinski DC, Marino C, Spada MM (2023) Early maladaptive schemas are associated with adolescents' substance and behavioral addictions. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*, 41:690-709.
- Elmqvist J, Shorey RC, Anderson S, Stuart GL (2016) A preliminary investigation of the relationship between early maladaptive schemas and compulsive sexual behaviors in a substance-dependent population. *J Subst Use*, 21:349-354.
- Estévez A, Macía L, Aonso-Diego G, Herrero M (2023) Early maladaptive schemas and perceived impact of COVID-19: the moderating role of sex and gambling. *Curr Psychol*, 43:1-16.
- Estévez A, Ozerinjauregi N, Herrero-Fernández D, Jauregui P (2019) The mediator role of early maladaptive schemas between childhood sexual abuse and impulsive symptoms in female survivors of CSA. *J Interpers Violence*, 34:763-784.
- Goodman A (1990) Addiction: definition and implications. *Br J Addict*, 85:1403-1408.
- Griffiths MD (1990) The cognitive psychology of gambling. *J Gambli Stud*, 6:31-42.
- Griffiths MD, Davies MN (2005) Does video game addiction exist. In: *Handbook of Computer Game Studies*, 1st ed. (Eds J Goldstein, J Raessens):359-372. Cambridge, MIT Press.
- Guyatt GH, Oxman AD, Kunz R, Vist GE, Falck-Ytter Y, Schünemann HJ (2008) What is "quality of evidence" and why is it important to clinicians? *BMJ*, 336:995-998.
- Jacob G, van Genderen H, Seebauer L (2015) *Mod Terapisi: Diğer Yollardan Gitmek Yaşam Örüntülerini Anlamak ve Değiştirmek* (Çeviri Ed. M Şaşıoğlu). İstanbul, Psikonet Yayınları.
- Knapik P, Slancová K (2020) Core beliefs – schemas and coping styles in addictions. *Cognitive Remediation Journal*, 9:9-19.
- Kugler L (2020) Are we addicted to technology? *Commun ACM*, 63:15-16.
- Maraz A, Costa S (2022) Shopping addiction. In *Behavioral Addictions: Conceptual, Clinical, Assessment, and Treatment Approaches*, (Ed HM Pontes):241-257. Cham, Springer.
- Ostovar S, Bagheri R, Griffiths MD, Mohd Hashima IH (2021) Internet addiction and maladaptive schemas: The potential role of disconnection/rejection and impaired autonomy/performance. *Clin Psychol Psychother*, 28:1509-1524.
- Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. (2021) The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372:71.
- Panova T, Carbonell X (2018) Is smartphone addiction really an addiction?. *J Behav Addict*, 7:252-259.
- Potenza MN (2006) Should addictive disorders include non-substance-related conditions?. *Addiction*, 101:142-151.
- Pelchat ML (2009) Food addiction in humans. *J Nutr*, 139:620-622.
- Rocha S, Fernández XM, Castro YR, Ferreira S, Teixeira L, Campos C, et al. (2023) Exploring the associations between early maladaptive schemas and impulsive and compulsive buying tendencies. *Front Psychiatry*, 14:1157710.
- Ryding FC, Kaye LK (2018) "Internet addiction": A conceptual minefield. *Int J Ment Health Addict*, 16:225-232.
- Sakulsriprasert C, Thawornwutichat R, Phukao D, Guadamuz TE (2023) Early maladaptive schemas and addictive behaviours: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Psychother*, 30:1416-1432.
- Serenko A, Turel O (2020) Directing technology addiction research in information systems: Part I. Understanding behavioral addictions. *ACM SIGMIS Database: the Database for Advances in Information Systems*, 51:81-96.

- Shajari F, Sohrabi F, Jomehri F (2016) Relationship between early maladaptive schema and Internet addiction: A cross-sectional study. *Asian J Pharm Res Health Care*, 8:84-91.
- Shorey RC, Anderson S, Stuart GL (2012) Gambling and early maladaptive schemas in a treatment seeking sample of male alcohol users: A preliminary investigation. *Addict Disord Their Treat*, 11:173.
- Shorey RC, Anderson S, Stuart GL (2013) Early maladaptive schemas of substance abusers and their intimate partners. *J Psychoactive Drugs*, 45:266-75.
- Vieira C, Kuss DJ, Griffiths MD (2023) Early maladaptive schemas and behavioural addictions: A systematic literature review. *Clin Psychol Rev*, 105:102340.
- Young JE (1990) *Cognitive Therapy for Personality Disorders*. Sarasota, Florida, Professional Resources Press.
- Young JE, Klosko J, Weishaar M (2003) *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York, Guilford Press.
- Young KS (2009) Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 1:237-244.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Etik Onay: Bu çalışma bir derleme yazısı olduğu için etik onaya gerek yoktur.

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Ethical Approval: This review study does not require ethical clearance.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.