

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

**İNTERNET OYUN BAĞIMLILIĞININ BAĞLANMA
STİLLERİ, METAKOGNİSYONLAR VE ÇOCUKLUK
ÇAĞI OLUMSUZ YAŞANTILARI İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Abdullah ÇİFTÇİ

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Anıl GÜNDÜZ

İSTANBUL - 2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**İNTERNET OYUN BAĞIMLILIĞININ BAĞLANMA
STİLLERİ, METAKOGNİSYONLAR VE ÇOCUKLUK
ÇAĞI OLUMSUZ YAŞANTILARI İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Abdullah ÇİFTÇİ

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez ___/___/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

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 bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Abdullah ÇİFTÇİ

14.06.2021

ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Anıl GÜNDÜZ'e değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Yüksek Lisans eğitimim süresince klinisyenlik becerilerime olan değerli katkılarından dolayı Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR ve Dr. Burcu SEVİM hocalarıma da emeklerinden dolayı sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Savunma sınavı sırasında jüri üyeleri çalışmamın son haline gelmesine değerli katkılar yapmışlardır. Bu vesileyle tüm hocalarıma ve tezimin son okumasında yardımlarını esirgemeyen yakınlarıma teşekkürlerimi borç bilirim. Son olarak da bu günlere gelmemde emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim aileme şükranlarımı sunarım.

Abdullah ÇİFTÇİ

14.06.2021

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1. Oyunun Tanımı	7
1.1.1. Oyun Kuramları	8
1.1.1.1. Klasik Kuramlar	8
1.1.1.2. Huizinga kuramı	8
1.1.1.3. Berlyne Modeli (1960)	9
1.1.1.4. Dinamik Kuramlar	9
1.1.1.5. Sistem Kuramı	10
1.1.1.6. Modern Teoriler	10
1.1.2. Dijital Oyun Kavramı	10
1.1.2.1. Dijital Oyun Türleri	12
1.1.2.2. Dijital Oyunların Tarihi	13
1.2. Bağımlılık Kavramı	14
1.2.1. Davranışsal Bağımlılık	15
1.2.1.1. Teknoloji Bağımlılığı	17
1.2.1.1.1. İnternet Bağımlılığı	18
1.2.1.1.1.1. Değerlendirme Kriterleri ve Güncel Tanımlamalar	18
1.2.1.1.2. İnternet Oyun Bağımlılığı	19
1.2.1.1.2.1. Değerlendirme Kriterleri ve Güncel Tanımlamalar	19
1.2.1.1.2.2. Yaygınlık Oranları	22
1.2.1.1.2.3. Eş Tanı	23
1.3. Bağlanma Kuramı	24
1.3.1. Bağlanmanın Gelişimi	25
1.3.2. İçsel Çalışan Modeller	26
1.3.3. Mary Ainsworth'ün Katkıları	27

1.3.4. Bebeklik ve Çocuklukta Bağlanma	29
1.3.5. Yetişkinlikte Bağlanma	29
1.4. Metakognitif Terapi	31
1.4.1. Metakognisyon (Üstbiliş)	32
1.4.1.1. Üstbilişsel İnanışlar.....	33
1.4.1.2. Üstbiliş İşlevleri.....	33
1.4.1.3. Üst Biliş Modelleri.....	34
1.4.1.3.1. Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli (S-REF)	34
1.4.1.3.2. Flavell'in Üstbiliş Modeli	35
1.4.1.3.3. Brown'un Üstbiliş Modeli.....	36
1.4.1.3.4. Tobias ve Everson'un Hiyerarşik Modeli	36
1.4.1.4. Zihinsel Modlar.....	37
1.4.1.5. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu	37
1.4.1.5.1. Dikkat ve Yürütücü İşlevlerin Kontrolü	37
1.4.2. Üst Bilişin Psikopatolojiyle İlişkisi	38
1.5. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları.....	38
1.5.1. Çocukluk Çağı Travmaları	39
1.5.1.1. Fiziksel İstismar	39
1.5.1.2. Duygusal İstismar	40
1.5.1.3. Cinsel İstismar	41
1.5.1.4. Fiziksel İhmal	42
1.5.1.5. Duygusal İhmal.....	43
1.5.2. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Psikopatolojiyle İlişkisi	44
1.6. İlgili Yayın ve Araştırmalar	45
1.6.1. İnternet Oyun Bağımlılığı Ve Üstbilişler	45
1.6.2. İnternet Oyun Bağımlılığı Ve Bağlanma.....	45
1.6.3. İnternet Oyun Bağımlılığı Ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları.....	46
1.6.4. İnternet Oyun bağımlılığı, Üstbiliş, Bağlanma Ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları.....	47
BÖLÜM 2: YÖNTEM	49
2.1. Araştırmanın Modeli	49
2.2. Veri Toplama Araçları	49
2.2.1. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği-9 Kısa Formu (İOOBÖ9-KF)	49

2.2.2. Yakın İlişkiler Yaşantılar Ölçeği-II (YİYE-II).....	50
2.2.3. Üstbiliş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30)	50
2.2.4. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği (CAS-1).....	51
2.2.5. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ÇÇOYÖ).....	51
2.3. Araştırmanın Örneklemi.....	52
2.4. Verilerin Çözümlemesi	52
2.5. Araştırmanın Değişkenleri	53
BÖLÜM 3: ARAŞTIRMANIN BULGULARI	54
3.1. Normallik Analizi Bulguları	54
3.2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	55
3.3. Araştırma Problemlerinin Test Edilmesi.....	61
3.3.1. İnternet Oyun Bağımlılığı ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Düzeylerine Yönelik Elde Edilen Bulgular.....	61
3.3.2. İnternet Oyun Bağımlılığı ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular	64
3.3.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Düzeylerinin İnternet Oyun Bağımlılığını Yordayıp Yordamadığına Yönelik Elde Edilen Bulgular	68
3.3.4. Cinsiyete Göre Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Düzeylerinin İnternet Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulgular	70
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	77
SONUÇ VE ÖNERİLER	84
KAYNAKÇA	87
EKLER	113
ÖZGEÇMİŞ	123

KISALTMALAR

CAS-1	: Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği
ÇÇOYÖ	: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal El Kitabı
İOOBÖ	: İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği
ÜBÖ-30	: Üstbiliş Ölçeği-30
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
YIYE-II	: Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri-II

TABLO LİSTESİ

	<u>Sayfa No.</u>
Tablo 3.1: Normallik Testi Sonuçları	54
Tablo 3.2: Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri	55
Tablo 3.3: Katılımcıların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	61
Tablo 3.4: Katılımcıların İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği (İOOBÖ) Kesme Puanına Göre Oluşturulan Grupların Frekans Dağılımı.....	63
Tablo 3.5: İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği ve Üstbiliş-30 Ölçeği Toplam Puanları ile Alt Boyutlardan Alınan Puanların Cinsiyete göre Student t testi ile Karşılaştırılması	63
Tablo 3.6: İnternet Oyun Bağımlılığı ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	64
Tablo 3.7: İnternet Oyun Bağımlılığı ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Parsiyel (Kısmi) Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	65
Tablo 3.8: Erkeklerde İnternet Oyun Bağımlılığı ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	66
Tablo 3.9: Kadınlarda İnternet Oyun Bağımlılığı ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	67
Tablo 3.10: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Metakognitif İnançlar ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerinin İnternet Oyun Bağımlılığı Üzerine Hiyerarşik Regresyon Analizi	68
Tablo 3.11: Kadın Katılımcılarda Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Metakognitif İnançlar ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerinin İnternet Oyun Bağımlılığı Üzerine Hiyerarşik Regresyon Analizi	71
Tablo 3.12: Erkek Katılımcılarda Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Metakognitif İnançlar ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerinin İnternet Oyun Bağımlılığı Üzerine Hiyerarşik Regresyon Analizi	73
Tablo 3.13: Kadınlarda oyun türüne göre İnternet Oyun Bağımlılığı puanlarının betimleyici istatistikleri	75
Tablo 3.14: Kadınlarda oyun türüne göre İnternet Oyun Bağımlılığı puanlarının ÇÇOYÖ, Bağlanma, Üst-Biliş ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Tarafından Etkisini İncelemeye Yönelik ANCOVA Bulguları	75

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1.1: Tobias & Everson'un Hiyerarşik Üstbilişsel Modeli.....	36
Şekil 1.2: Araştırma Kapsamında Oluşturulan Model	49
Şekil 3.1: Kadın Katılımcıların Oyun Türü ve Kaygılı Bağlanma Boyutu Etkileşimine Göre İnternet Bağımlılığı Puan Dağılımının Grafikselsel Gösterimi	76



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: İnternet Oyun Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Metakognisyonlar Ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarıyla İlişkisinin İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Abdullah ÇİFTÇİ	Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Anıl GÜNDÜZ
Kabul Tarihi: 14.06.2021	Sayfa Sayısı: v(ön kısım) + 112(tez) + 10(ek)
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Klinik Psikoloji
Dijital Çağ, bireylerdeki eğlence ve boş zaman etkinlikleri üzerinde önemli değişimlere yol açmıştır. Sanal ortamda tercih edilen etkinlikler arasında dijital oyunlar yer almaktadır. Dijital oyunların gelişimiyle birlikte internet oyun bağımlılığı artış göstermeye başlamıştır. Sanal ortamda en fazla vakit geçiren yaş gruplarındaki yaygınlığı, ilişkili olabilecek faktörler ve oyun bağımlılığının söz konusu olup olmadığının incelenmesi, günümüz koşullarında geliştirilebilecek önleyici çalışmalara katkı sunması beklenmektedir. Bu çalışmada, beliren erişkinlerde internet oyun bağımlılığı, bağlanma stilleri, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, bilişsel dikkat ve üst biliş işlevleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma kapsamında 347 katılımcıya Kişisel Bilgi Formu, İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği (İOOBÖ), Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ÇÇOYÖ), Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği ve Üst Biliş Ölçeği (ÜBÖ-30) uygulanmıştır. İnternet oyun bağımlılığı, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel dikkat kilitlenmesi ve üst bilişsel işlevler cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Ayrıca, katılımcılarda internet oyun bağımlılığı durumunun çocuklukta olumsuz yaşantılar, bilişsel dikkat ve üst biliş işlevleri ile yordayıcı ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, katılımcıların %2,6 oranında internette oyun bağımlılığı bulunmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, erkeklerin internette oyun bağımlılığı puanları kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, kadınlarda, kaçınan bağlanma, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ve üst biliş işlevlerinde sorunlar puan ortalamalarının erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Korelasyon bulgularına göre, tüm katılımcılarda, internet oyun bağımlılığı puanları kaygılı bağlanma ile pozitif yönlü ilişkili saptanmıştır. Bununla birlikte, cinsiyete göre değişkenlerin ilişkisi incelendiğinde, kadınların internet oyun bağımlılığı puanları kaygılı bağlanma, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, bilişsel dikkat kilitlenmesi ve üst biliş arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Erkeklerde ise yalnızca kaygılı bağlanma ve internet oyun bağımlılığı pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. İnternet oyun bağımlılığının yordayıcıları incelendiğinde, tüm katılımcılarda, internet oyun bağımlılığı yordayıcılarının çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ve kaygılı bağlanma olduğu ve modelin %20 oranında açıklayıcı olduğu saptanmıştır. Kadınlarda ise, internet oyun bağımlılığının yordayıcısının yalnızca kaygılı bağlanma olduğu ve %18 oranında yordadığı bulunmuştur. Kadınlarda internet oyun bağımlılığının oyun türüne, bağlanma biçimine, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarına, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu düzeyine ve üst biliş düzeyine göre incelendiğinde, çevrimiçi oyunları tercih eden kaygılı bağlanma biçimine sahip kadınların internet oyun bağımlılığı puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre, internet oyunlarını tercih etme durumunun daha önce erkeklerde daha yaygın olduğu bilinmekle birlikte bu çalışmada kadınların lehine artış gösterdiği anlaşılmaktadır. Öte yandan, kadınlardaki internet oyun oynama davranışının erkeklere kıyasla daha fazla psikolojik faktörle ilişkilendirilmesinin, kadın oyunculara yönelik ileri çalışmaların yapılabileceğinin ve sonuçların karşılaştırılabileceği düşünülmektedir.	
Anahtar Kelimeler: İnternet Oyun Bağımlılığı, Bağlanma, Üst-biliş, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi, Çocuklukta Olumsuz Yaşantılar	

ABSTRACT

Istanbul Kent University Institute Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Examination the Relationship of Internet Game Addiction With Attachment Styles, Metacognitions and Childhood Negative Experiences	
Author: Abdullah ÇİFTÇİ	Supervisor: Dr. Lecturer Anıl GÜNDÜZ
Date: 14.06.2021	Nu. of pages: v(pre text)+112(main body) + 10
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
The Digital Age has led to significant changes in the entertainment and leisure activities of individuals. Digital games are among the activities preferred in the virtual environment. With the development of digital games, internet game addiction has started to increase. Examining the prevalence in the age groups who spend the most of their time in the virtual environment, factors that may be related and whether there is game addiction is expected to contribute to preventive studies that can be developed in today's conditions. In this study, the relationship between internet gaming addiction, attachment styles, negative childhood experiences, cognitive attention and metacognitive functions in emerging adults was investigated. Within the scope of the research, Personal Information Form, Internet Game Addiction Scale, Adverse Childhood Experiences Scale (ACE), Cognitive Attention Syndrome Scale (CAS) and Metacognition Scale (MCQ-30) were applied to 347 participants. Internet gaming addiction, adverse childhood experiences, cognitive attention syndrome and metacognitive functions were compared according to the gender. In addition, the predictive relationship of internet gaming addiction with adverse childhood experiences, cognitive attention syndrome and metacognitive functions was investigated. In line with the findings obtained in the research, 2.6% of the participants have internet gaming addiction. Based on the findings obtained in the study, males' game addiction scores were found to be significantly higher than females' scores. On the other hand, it was found that the mean scores of avoidant attachment, adverse childhood experiences, cognitive attention syndrome and problems in metacognitive functions were significantly higher in women than in men. According to the correlation findings, internet game addiction scores were positively correlated with anxious attachment in all participants. However, when the relationship between the variables according to gender was examined, a positive and significant relationship was found among the internet game addiction scores of women, anxious attachment, adverse childhood experiences, cognitive attention syndrome, and metacognition. In males, only anxious attachment and internet game addiction were found to be positively and significantly correlated. When the predictors of internet gaming addiction were examined, it was found that the predictors of internet gaming addiction in all participants were adverse childhood experiences and anxious attachment, and the model was explanatory by 20%. In females, it was found that the predictor of internet gaming addiction was only anxious attachment and it was predicted by 18%. When internet game addiction in women is analyzed according to game type, attachment style, adverse childhood experiences, cognitive attention syndrome level and metacognition level, internet game addiction scores of women with anxious attachment style who prefer online games were found to be significantly higher. According to the research findings, although it was known that the preference of internet games was more common in men before, it is understood that it increased in favor of women in this study. On the other hand, it can be considered that further studies on female gamers can be conducted and the results can be compared, as women's internet gaming behavior is associated with more psychological factors compared to men.	
Keywords: Internet Game Addiction, Cognitive Attention Syndrome, Metacognition, Attachment, Adverse Childhood Experiences	

GİRİŞ

Oyun, görünüş itibariyle günlük yaşantı rutinlerinin dışarısında bulunduğu hissedilen, kişilerin kendisini özgür hissettiği, kurmaca olan ve oyuncuları tamamıyla kendi içine çekme yeteneği bulunan bir eylemdir. Herhangi bir maddi getiri ve kazançla ilişkisi olmayan bu eylem, gönüllülük esasına dayalı, birtakım kuralları olan, belirli bir zaman dilimi ve mekânda gerçekleşmektedir. Oyun, temelinde oyunun amacına göre verilen mücadele verilen veya alışılmış dünyaya yabancı olunanları sembolik bir şekilde deneyimleyen grup ilişkileri meydana getirir (Huizinga ve diğerleri, 2006).

Günümüze dönüp baktığımızda teknolojiyle birlikte oyunlar da değişime uğramıştır. Oyun günümüzde dijital platformlarda ticareti yapılmaya başlayan ürünler haline gelmiştir. Dijital oyunlar keyif alma, zaman geçirme gibi tutumlarla yaş sınırı olmaksızın herkesin sıkça oynadığı bir evreye geçmiştir. Dijital oyunlar kendi başına bir kültür haline gelmeye başlamıştır. Bir diğer açıdan baktığımızda ise oyun oynama kişilerde stres atma, rahatlama etkilerini gösterse de bu oyun oynama süresi kişinin işlevselliğini yitirmesine yol açıp her geçen vakitte daha çok oyun oynama süresi toleransı artıyorsa burada bağımlılıktan söz edilmesi mümkün olabilir (Ögel, 2012). Bağımlılık türlerini incelediğimizde madde bağımlılıklarına ek olarak gelişen teknoloji ve teknolojik aletlerine ulaşım kolaylığının yüksek olması sebebiyle, davranışsal bir bağımlılık olan oyun bağımlılığı da burada yerini almıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından geliştirilen DSM-5 tanı kitabına göre de internet oyun bağımlılığı, “İnternet Oyun Oynama Bozukluğu” olarak ele alınmıştır (Irmak ve Erdoğan, 2016). ICD-11 de bu tanımlama “Oyun Oynama Bozukluğu” şeklinde yer verilmiştir (Dinç ve Ögel, 2019: 639-654).

Problem Durumu

Oyunlarla geçirilen süre sağlıklı yönetilebildiğinde kişiyi motive eden bir unsur olduğu görülmektedir. Dijital çağın hız kazanmasıyla birlikte 20. Yüzyıl ile başlayan internet oyun dönemi 21. yüzyılda yaş, cinsiyeti, kültürü farketmeksizin birçok insan tarafından rağbet görmektedir. İnternet oyunlarında seçeneklerin artmasıyla birlikte kişilerin kendilerinin ilgi duyabileceği oyun türünü bulması da bu alana duyulan merakı arttırmaktadır. Gösterilen bu yoğun ilgi de beraberinde pek çok olumsuzlukları ve problemleri de getirmiştir. Tam bu noktada karşımıza cevaplanması gereken üç önemli

soru çıkmaktadır. Bu soruların yanıtlanması problem durumunun anlaşılmasında önemli rol oynayacaktır. Bunlardan ilki; özellikle 20-30 yıl civarında bir sürede yoğun şekilde ilgili gösterilen internet oyunlarının sağlıklı ve problemli kullanımı ne ifade etmektedir? İkincisi; internet oyunlarının problemli kullanımı bireylerin (özellikle de yetişkinlerin) hayatında ne gibi olumsuz sonuçlar meydana getirmektedir?

Son olarak; karşılaşılabilecek bu problemlere karşı kişiler kendilerini bilgi, beceri ve donanım anlamında koruyabilecek yeterliliğe sahipler midir? Bahsedilen soruların yanıtlanması araştırmanın problem durumunu, önemini ve sebeplerinin de anlaşılmasına açıklık getirecektir.

Bu çalışmada internet oyunlarının problemli ve sağlıksız kullanımının “İnternet Oyun Bağımlılığı” kavramıyla ifade edildiğinin belirtilmesi önem arz etmektedir. İnternet oyun bağımlılığı kavramının ne olduğunu kısaca açıklamakta fayda bulunmaktadır.

Oyun bağımlılığını derinlemesine ele alabilmek için sanal dünya ve dijital oyun dünyasında yaşanan gelişmeleri incelemek gerekmektedir. 1980’li yıllarla birlikte genellikle makinelere karşı oynanan tek oyunculu oyunlar vardı. El-göz koordinasyonunu geliştirmek oyunu kazanmada önemli bir etkiye sahip olmaktaydı. 1990’larla birlikte ise oyuncuların oyun içindeki karakterleri ve oyunda kullandığı aletleri özelleştirebildiği bir süreç başladı. İnternetin kullanımı yaygınlaştıkça çevrimiçi oyun platformları oluşmaya başlayarak “oyun deneyimi” (gaming experience) kavramı gelişmeye başladı. Bu süreçle birlikte kişiye özgü oyun karakterleri oluşturabilecekleri oyunlar gündeme geldi. Kişinin oyun karakterine bir isim ve yaşam biçimi seçebildiği oyunlar ise saatlerini harcayarak karakteri daha gerçekçi hissetmesine sebep olmaktadır (Young, 2009). Oyun sürecinin gelişimiyle oyuncular oynadıkları rollerle sosyal maskeler takarak ikinci bir sanal yaşam alanında var olabilmektedir (Kuss & Griffiths, 2012).

Dijital oyunlar, teknolojiyle birlikte gelişmeleri hızla ivme kazanırken toplumların yaşamında önemli bir etkiye sahip olmuştur. Yoğun şekilde insanların dijital oyunlara zaman harcamasıyla birlikte bağımlılıklar ve riskler meydana gelmektedir. Dijital oyunların rahatlatıcı ve eğlenceli amaçlarından uzak, aşırı ve yoğun kullanımı internet oyun bağımlılığının temelini oluşturmakta ve birtakım problemleri de beraberinde ortaya çıkarmaktadır. Kısaca bu problemleri belirtmekte fayda bulunmaktadır.

İnternet oyun bağımlılığını etkileyen risk durumlarına bakıldığında narsistik kişilik, kendi davranışlarını yönetememe, saldırganlık gibi birtakım özelliklere sahip kişilerde

oyun bağımlılığı gelişimine daha açık olduğu görülmektedir (Kim ve diğerleri, 2008). Bunlara ek olarak kişinin bir meslek sahibi olma durumu, oyunu kaç senedir oynadığı ve internet üzerinde oyun oynamaya harcadığı zaman gibi faktörler mevcut risk potansiyelini daha da arttıracaktır. Yıllardır oyun oynayan bir kişinin işsiz kalması durumunda oyun bağımlılığı gelişme riski önceki durumuyla kıyaslandığında daha fazla olduğu bilinmektedir (Hussain, Griffiths ve Baguley, 2012). İnternette oyun oynama davranışı sebepleri ve sonuçları itibariyle birbiriyle ilişki halindedir. Yapılan incelemeler sonucunda, oyuncuların kendi hayatında yaşadığı sorunlu ilişkiler, sosyal iletişim eksikliği, fiziksel görüntüde kusurlar veya işe yarar baş etme becerileri sergileyememe şeklinde birtakım zorlanmalara karşı bir tepki olarak çevrim içi oyunlara yönelme davranışına sergileyebilmektedirler (Griffiths, 2010). Oyun oynama motivasyonlarını ele alan araştırmalarda, kişiyi harekete geçiren önemli belirleyicilerden birisinin sosyalizasyon olduğu belirtilmektedir. Ergenler, çevrim içi oyunlarda performanslarını sergilerken prestij kazanmaya odaklanırken genç yetişkinler daha çok anonim olarak kalarak çok çeşitli kendilik temsili imkanları elde ettiği için motivasyon sağlayabilmektedir (Calado, Alexandre ve Griffiths, 2014). Ayrıca oyun bağımlılığına sahip kişilerin kırılgan ve sabit olmayan bir kendilik değeri taşıdığı da vurgulanmıştır (Beard ve Wickham, 2016). İnternet oyun bağımlılığının oyuncu üzerindeki olumsuz etkileri fiziksel, sosyal ve psikolojik alanlarda zorlanmasına neden olmaktadır. Kişide internet oyun bağımlılığı gelişmesiyle birlikte sanal dünyada harcadığı vakit artarken uyku, yemek, yüz yüze kurulan sosyal ilişkilerden uzaklaşmaktadır. Bunlara ek olarak sırt ağrıları, deride bozulmalar, yeme bozuklukları, göz ağrıları ve karpal tünel sendromu gibi bir takım fiziksel sağlık problemleri görülebilmektedir (Lee, Choo ve Lee, 2016). Yapılan çalışmalarda, internet oyun bağımlılığı olan kişilerin depresyon, kaygı ve stres miktarlarında artış yaşanırken hayattan aldıkları doyumların azaldığı görülmektedir (Jeong ve diğerleri, 2016). Son olarak, çok oyunculu çevrim içi oyunlar yapısı itibariyle bir ödül mekanizması işlevi sağladıklarından dolayı oyuncuların kredi, ödül, para kazanmasına imkan sağlayarak “sanal bir ekonomi” oluşturmakta ve patolojik kumar oynama gibi daha fazla psikiyatrik problemlere de zemin oluşturmaktadır (Calado, Alexandre ve Griffiths, 2014). Sonuç olarak internet oyunlarının yoğun ve problemli kullanımı sonucunda kişiler sosyal, psikolojik, maddi pek çok alanda problemler yaşayabilmektedir. İnternet oyunlarının meydana getirdiği bu durumlar önemli bir problem durumu olarak görülmüş ve bu bilgiler aracılığıyla araştırmanın temelleri oluşturulmuştur.

Araştırmanın Önemi

Yapılması planlanan çalışmanın önemi, literatürde bugüne kadar birbirinden farklı bağlamlarda incelenmiş olan; internet oyun bağımlılığı, metakognisyonlar, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu (CAS) ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları kavramlarını ortak bir bağlamda toplayarak aralarındaki ilişkiyi inceleyip sadece ülkemiz literatürüne değil uluslararası alan yazına da güncel veriler sunarak önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca literatür detaylı incelendiğinde internet oyun bağımlılığı hakkında birçok araştırma bulunmasına rağmen bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu (CAS) ile olan ilişkisini inceleyen bir araştırma bulunamamıştır. Cinsiyet, metakognisyonlar, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu (CAS) ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları kavramlarının internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi belirlenerek bu alanlara yönelik daha detaylı çalışmaların yapılabilmesi hedeflenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, internet oyun bağımlılığının bağlanma stilleri, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu (CAS), metakognisyonlar ve çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları ile arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır.

Araştırmanın Hipotezleri

Daha önce yapılan araştırma bulguları göz önünde bulundurularak çalışmada test edilecek hipotezler şunlardır:

1. Katılımcıların internet oyun bağımlılığı, bağlanma stilleri, metakognisyonlar, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, bilişsel dikkat kilitlenmesi ile cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
2. İnternet oyun bağımlılığı ile bağlanma stilleri, metakognisyonlar, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve bilişsel dikkat kilitlenmesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Bağlanma stilleri ile metakognisyonlar, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve bilişsel dikkat kilitlenmesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. İşlevsiz Metakognisyonlar ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve bilişsel dikkat kilitlenmesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

5. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile bilişsel dikkat kilitlenmesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
6. Bağlanma stilleri, metakognisyonlar, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve bilişsel dikkat kilitlenmesi internet oyun bağımlılığını etkilemektedir.
7. Kadınlarda bağlanma stilleri, metakognisyonlar, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve bilişsel dikkat kilitlenmesi internet oyun bağımlılığını etkilemektedir.
8. Erkeklerde bağlanma stilleri, metakognisyonlar, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve bilişsel dikkat kilitlenmesi internet oyun bağımlılığını etkilemektedir.
9. İnternet oyun oynama bozukluğu olmayanlarda bağlanma stilleri, metakognisyonlar, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve bilişsel dikkat kilitlenmesi internet oyun bağımlılığını etkilemektedir.

Araştırmanın Sayıltıları

18-55 yaş arasındaki bireylerin internet oyun bağımlılıkları ile yakın ilişkiler, metakognisyonlar ve çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları düzeylerini ortaya koymak, amacına uygun bir yöntemdir.

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu ve kullanılan ölçekler amaca yönelik uygun ölçme araçlarıdır.

Araştırmaya katılan 18-55 yaş arası katılımcıların anket formunda yer alan soruları yanıtlama tutumlarının gerçek duygu ve düşüncelerini yansıtmak yönünde olduğu varsayılmıştır.

Araştırma için seçilen örneklemin evreni temsil etme yeterliğine sahip olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, farklı illerde yaşayan 18-55 yaş aralığındaki yetişkin bireylerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

Araştırmanın verileri 206 kadın ve 141 erkek katılımcıdan elde edilen verilerle sınırlıdır.

Araştırma, katılımcılar arasından basit tesadüfî örnekleme yöntemiyle seçilen kişilerden alınan yanıtlarla sınırlıdır.

Araştırma, değerlendirme yöntemi olarak kullanılan anket soruları ile sınırlandırılmıştır.

Araştırma konusu internet oyun bağımlılığı üzerine etkisi olacağı düşünülen; “bağlanma, yakın ilişki yaşantıları, metakognisyonlar ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları” değişkenleri ile sınırlıdır.

Bunlara ek olarak psikometrik değerlendirmeler, doğası gereği yanlı cevap verme eğilimini taşımaktadır. Bu durum araştırmanın diğer önemli kısıtlılıklarından birisidir.

Tanımlar

İnternet Oyun Bağımlılığı: Bireyin hayatında sosyal, duygusal ve psikolojik sorunlara yol açmasına rağmen, bireyin bilgisayar veya video oyunlarını yoğun şekilde kullanması ve bu yoğun kullanımını kontrol edememesi olarak ifade edilmektedir.

Bağlanma: Bir bebeğin kendisine bakım verene karşı arzu ettiği yakınlığı kurması ve devam ettirmesi için gösterdiği davranış türleridir.

Metakognisyon (Üstbilis): Bireyin kendi bilişsel süreçlerini fark etmesi, değerlendirmesi, organize etmesi ve kontrol etmesini sağlayan bir bilişsel sistem olarak ifade edilmiştir.

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları: 18 yaşından küçük çocukların maruz kaldığı duygusal, psikolojik veya fiziksel açıdan olumsuz davranışlarla birlikte meydana gelen; cinsel açıdan istismar, ilgisiz tavırlar ve ihmalkâr davranışlar, aile içi şiddet, maddi ve diğer biçimlerde sömürülme gibi olumsuz durumlar bu kavramı tanımlamada kullanılmaktadır.

Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi (CAS): İşlevsiz metakognisyonlarla (üstbilis) bağlantılı olarak kişilerin olumsuz durumlara karşı katı ve tekrarlayan duygu ve düşünceleri, Wells (2009) tarafından bilişsel dikkat kilitlenmesi olarak tanımlanmıştır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Oyunun Tanımı

Oyun, eski çağlardan günümüze uzanan, doğduğumuz andan itibaren hayatımıza giren ve gelişimimize önemli derecede faydası olan ve bizi hayata hazırlayan bir unsur haline gelmiştir. Oyun ile ilgili genel geçer kabul edilen bir tanım olmasa da araştırmalara baktığımızda John Huizinga'nın oyun üzerine yapılan çalışmaların temelinde önemli bir yeri olduğunu görmekteyiz (Huizinga, 1955). Oyunu insan hayatının bir kısmı olmaksızın doğrudan insanlık kültürünü meydana getiren, kültürle birlikte gelişmekte olan ve günümüz hayatıyla birlikte kültür üzerindeki önemi azalmakta olan bir kültür ögesi olarak tanımlanmaktadır. Huizinga'ya göre oyun insanın temel niteliğidir ve mümkün olduğunca ciddi olabilir. Oyunun şiir, hukuk, felsefe ve savaşa kadar hayatın içinde hayatının bütüne yakınında görüldüğünü ifade etmektedir. Oyunun ana dinamiklerini, anlamını ve yaşamdaki yerini psikoloji ve fizyoloji belirlemeye çalışır. Bu alandaki çıkarımlardan ulaşılan sonuçlar, yaşam enerjisinin fazlalığını dışarı atmak, gevşeme motivasyonunu tolere etmek, ciddi etkinliklere hazırlıklı olmak, taklit etmek, huzursuzluğu ortadan kaldırmak, zararlı ve rekabetçi eğilimleri dışı vurmak için oyuna yönelmektedir. Huizinga bebeğin oyundan aldığı keyifle neden bağırıldığını veya ağladığını, oyunun neşesinin ne olduğunu, oyuncunun hırslanma nedenini, yüzlerce kişinin futbol turnuvalarında neden coşkuyla heyecan hissettiğini bulmak için sorular sormaktadır (Sakallıoğlu, Erol ve Akgün, 2014). Oyun kişinin kendisini rahat ve doğal bir şekilde ifade edebildiği, ebeveynlerinin kontrolünün olmadığı ve kendini geliştirebildiği bir ortam sağlar. Oyunu oynamak için herhangi bir yaş sınırlaması yoktur ancak tüm niteliklerini içerisinde bulunduran oyun dönemi çocukluk çağı oyun dönemidir. Zamanla birlikte çocukluk çağında oynanan oyunların miktarı, özellikleri ve süresi değişmektedir. Çocuklukta daha kuralsız oynanan oyunlar yaş ilerledikçe kurallı hale gelir ve özellikleri değişmeye başlar. Oyun genel olarak yaratıcı, sınırlara takılı kalmayan ve kurallarını oyuncuların oluşturduğu bir çevreyi bize sunar (Sormaz, 2010). Oyun içerisinde kurallar değişkenlik gösterse de eşle oynanan oyunlarda eşin kuralları kabul etmesine ihtiyaç vardır. Oyun içerisine aktif katılım sağlamak ve konsantrasyonun yüksek olması şarttır. Oyunun oyuncular üzerinde pozitif bir etkisi oluşur. Oyun içerisinde kullanılan gereçler ve oyuncuların tutumları oyun içerisinde önemli rol oynar. Oyun farklı özelliklere sahip kişileri bir araya getirir. Oyun, kişinin ilgisini her zaman çekerek zihnini boşaltmasına yardımcı olabilir. Oyun içerisinde kişi diğer oyunculara

karşı hoşgörölü, adeletli, sabreden ve empati kuran tutumlar sergilemeyi öğrenir (Sevinç, 2004).

1.1.1. Oyun Kuramları

1.1.1.1. Klasik Kuramlar

Fazla Enerjiyi Tüketme Teorisi: Fazla enerjiyi tüketme teorisi Schiller (1992) ve Spencer (1963) tarafından ortaya atılmıştır. Fazla enerji kuramı oyunları ‘‘içimizde biriktirdiğimiz, potansiyel olarak bünyemizde var olan enerjiyi bir amacı olmayan etkinliklerle dışarıya atma’ olarak tanımlar. Fazla enerji kuramına göre, vücudumuzda normalden fazla enerjimiz olduğu zaman bu enerjiyi dışarıya atmak, tüketmek için oyunun oynandığı ifade edilir. Bünyede bulunan potansiyel olarak fazla olan enerjiyi oyun oynayarak dışarıya atılır. Amaç burada enerjinin dışarıya atılması olduğu için oyunun içeriğinin dikkate değeri bir önemi yoktur (Sevinç, 2004).

Dinlenme- Yeniden Yordama Teorisi: Dinlenme ve yeniden yordama teorisi tükenen enerjiyi tekrar yerine koymayı hedeflemektedir. Atılan veya azalan enerjiyi uyuma veya daha küçük bir aktiviteyle yerine koymayı amaçlamaktadır. Kişiyi bedenlen ve ruhen yoran etkinlikler kişinin tükenmesine veya kişide dinlenme ihtiyacını meydana getirebilir. Kişi yaptığı aktiviteden daha farklı bir aktiviteyle bu dinlenme ihtiyacını karşılar. Çocukların oyun oynama isteklerinin rahatlamaya ve dinlenmeye ihtiyaçları olduklarından meydana geldiğini bu kuram ileri sürmektedir (Sevinç, 2004)

İçgüdüsel Alışkanlık Teorisi: Bu teoriye göre Karl Gross (1899) tarafından savunulmaktadır. Oyun, oyuncuyu hayata hazırlar ve oyun içerisindeki davranışlarımız spontane ve içgüdüselidir. Bu şekilde oyunun, oyuncunun yaşam koşullarına ayak uydurabilmesine, kurallara uymasına ve hayatı anlamasına katkı sağlayan bir aktivitedir. Gross’a (1989) göre, çocuğun sahip olduğu saldırganlık gibi ilkel duygular oyun ile birlikte dışa atılma fırsatı bulur. Böylece kavramsal olarak oyunu psiko-fizyolojik gelişimin ilkeleri olmaksızın ifade edilemeyeceğini dile getirmiştir (Öngen, 1991)

1.1.1.2. Huizinga kuramı

Huizinga kuramına göre kültürler oyunların etkisiyle meydana gelmiştir. Oyunun kültürlerden daha önceki vakitlerde de var olduğuna ve oyunun kültürlerin meydana gelmesinde önemli rolü olmuştur. Bu kuramın bakışına göre oyunda kural, kısıtlama ve mecburiyet yoktur içten gelen motivasyonla yapılır (Poyraz, 1999).

1.1.1.3. Berlyne Modeli (1960)

Berlyn'e göre kişi iç gerginlikle karşılaştıysa engellemeler veya korkularından uzaklaşmak isterse oyun oynayarak oyun ile birlikte rahatlamayı ister. Oyun yoğun konsantrasyon gerekiyorsa veya oyun içerisinde bir yarış söz konusuysa kişi gergindir. Bu şekilde kişideki heyecan ve korku daha da artar. Bu esnada oyunun şekli önemli bir hal almaktadır. Oyuncular yorulma ve sıkılma yaşamaksızın uzun bir müddet oyunu aktif halde devam ettirebilmelidir. Oyun kişideki gerginliği azaltmaktadır (Özdoğan, 2004: 103).

1.1.1.4. Dinamik Kuramlar

Freud, çocuk için oyunun duygusal olarak gelişiminin önemli bir parçası olarak gördüğünü ifade etmiştir. Travmatik olaylardan kaynaklı olumsuz duygulardan etkilenmemesi için önemli bir araç olarak görmektedir (Sandström, 1979 Akt.Bozoklu, 1994:4).

Freud, oyun içerisinde bir çocuğun bilinçaltına, fantezilerine ve düşlerine ait davranışları yansıttığını ifade eder. Sebebi olmayan hiçbir davranışın olmadığını vurgular (Topaç, 2006). Oyun sırasında çocuk gerçek ile oyun arasındaki ayrımı yapabilmektedir. Fakat oyun içerisinde çocuğun kendi oluşturduğu bir dünyası vardır. Bu dünya içerisinde nefretini, kızgınlığını, sevincini ve öfkesini dışa vurur (Dönmez, 1986).

Piaget, zihinsel gelişim sürecini belirli düzeylerde olup iki sürece dayandırmıştır. İlki özümleme ikincisi ise uyumdur. Özümleme, organizmanın deneyimlediği yeni bir algısal, motor ya da kavramsal durumu sahip olduğu bilişsel şeması ya da davranışsal modellerinin içerisinde kattığı bilişsel bir süreçtir. Deneyimlediklerini içselleştirmesi yani özümsemesidir. İkincisi uyma ise, organizma karşılaştığı yeni durumu kendi bilişsel sistemi içerisinde katmayı dener. Kendisinde bu yeni duruma ait bilişsel bir sistem yoksa ya sahip olduğu şemaları değiştirmeyi dener ya da bu durum için yeni şema oluşturur (Ahioğlu, 2011). Piaget, oyunların zihinsel fonksiyonların gelişimi için önemli bir etkiye sahip olduğunu vurgular. Çocuk çevresindeki farklı nesnelerle ilişki kurar ve çevresi hakkında bu yöntemle bilgi edinir (Özdoğan, 2004: 109).

Erikson, psikanalitik teori ile çocuğun gelişimi arasında bir bağ kurmuştur. Oyunu çocuğun psikososyal alanda gelişimi için vazgeçilmez olduğunu vurgular. Dar ve geniş

çevreli oyunlar ile çocuk gerçek yaşam olaylarına çözüm üretmek için sürekli olarak yeni modeller üretir (Tezel ve Şahin, 1993, Özdoğan, 1997, Akt.Poyraz, 2003: 34).

1.1.1.5. Sistem Kuramı

Bu sisteme göre kişi dışarıdan gelebilecek olumsuz etkileri oyun ortamı oluşturarak ortadan kaldıracaktır. Oyun oynamayı birey ile çevre arasındaki bağlantı olarak değerlendirir. Helenko'ya göre sistem içerisinde iki kutup mevcuttur. Bir kutbunu kişi oluşturur diğer nesnel kutbu ise çevredir. Nesnel kutbu yani arkadaşlarını çocuğun kendisi rahatça seçebilmelidir. Sistem içerisinde çocuk oyun ortamlarını değiştirerek, karşılaşılabilecek olumsuz durumları da ortadan kaldıracaktır. (Helanko, 1958)

1.1.1.6. Modern Teoriler

Bilişsel Teori: Bu teoriye göre oyun bir düşünme devresinin ürünüdür. Vygotsky ve Piaget tarafından savunulmaktadır. Piaget, oyun gelişimiyle zihinsel gelişim arasında önemli bir bağın olduğunu ileri sürer (Poyraz, 2003: 36).

1.1.2. Dijital Oyun Kavramı

Modern çağla birlikte teknoloji geliştikçe oyunlarda da değişiklik meydana gelmiştir. Günlük hayatta oyunlar artık dijital pazarlarca satılan ürün haline dönüşmüştür. Dijital oyunlar modern çağla birlikte vakit geçirme, eğlence gibi amaçlarla çocuklar, ergenler ve yetişkinler tarafından yoğun bir şekilde oynanmaktadır. Eskiden oyun için fiziki mekan değişirken günümüzde ise oyunların oynandığı yer değişiklik göstermekte, dijital ortamlarda oyunlar cep telefonu, bilgisayar, tablet gibi cihazlarla oynandığı için oyun ve internet platformları birbiri içine geçmiş bir haldedir (Horzum, 2011).

Sosyal toplumun hemen hemen her yerine etki eden modern toplumlardaki dijital oyun uygulamalarının giderek artan ve birleştirici bir yapıya sahip olmasıyla bir dijital oyun kültürü oluşmaya başladığı vurgulanmaktadır (Crawford, 2011). Crawford'un (2011), video oyunu oynama aktivitesinin salt bir aktivite olmaksızın, bir video oyun cihazının veya ekranın arkasında çok daha derin anlama uzanan bir "kültür" olarak farkına varılması gerektiğini belirtmiştir. "Kültür" kavramına geniş bir perspektiften bakacak olursak etnografik manada kendisine bir yer edindiği ahlak, inanç, özel ve diğer yetenekler, sanat ve alışkanlıkların tümünü içermektedir. Mäyrä'nın (2008) ifade ettiği şekliyle kültür kavramı hem teorik hem pratik olarak ele alındığında geniş bir tanımı

içermekte ve uygulanamaz hale gelmektedir. Bu durum “oyun kültürünü” kavramsallaştırmak noktasında zahmetli ve yorucu bir hal olacaktır. Diğer taraftan Newman (2004) ve Burn (2006) ise internet oyunlarının bir oyun eyleminden ibaret olmaksızın, kişilerin oluşturmaya başladığı sohbet, arkadaşlık, rüya, kimlik, hatıra, hikaye anlatımı, sanat eseri ve daha çoğunun da kaynağı olduğunu belirtmiştir. Şüphesiz dijital oyunlar yalnızca kendisinin oynadığı aktiviteden ve andan fazlasını içermektedir. İnternet oyunları daha büyük çerçeveden sosyal ve kültürel yapılanmayı ve süreçleri gözlemleyebilmek için bir odak ve araç olarak da incelemek tavsiye edilmektedir. Dijital oyun endüstrisi, her geçen gün hızla gelişmektedir. Demografik özelliklerine bakılmaksızın toplumun her kesimi tarafından oynanmaktadır. Dijital oyunlarla ilgili müzeler, festivaller, turnuvalar, oyun sergileri gibi tüm etkinlikler son iki yılda hızla artışa geçmiştir (Muriel ve Crawford, 2018).

Dijital oyun kavramı, bilgisayar, mobil, ağ, konsol ve video oyunlarının tümünü kapsayan genel bir kavramdır (Ünal ve Batı, 2011: 4). Teknolojik aletler aracılığıyla oynanan oyunlara dijital oyunlar diyebiliriz. Tanımda yer alan unsurlar şu şekildedir:

Bilgisayar Oyunları; sanal ortamda ulaşılabilen farklı tarzdaki oyunların tümünü kapsayan oyunlardır. Örnek olarak; aksiyon, simülasyon, platform, savaş, spor vb. oyun türleri bilgisayar oyunlarının başlıcaları olarak değerlendirilebilir (Bilgi, 2005: 6).

Mobil Cihaz; Elektronik parça boyutlarının ufalmasıyla ve kablosuz yayınların aktarım hızındaki gelişmeler, insan yaşamının hemen hemen her alanında mobil cihazların kullanımı arttırmıştır. Portatif ve bağımsız taşınabilir olan mobil cihazlar; tablet bilgisayar, akıllı telefon, mobil telefonda oluşmaktadır (Buhalis ve O’Connor 2005).

Ağ; Bilgisayar ağını, interneti iletişim ortamı olarak ele almak, normal bir bireyin, birçok kullanıcıyla bir anda veri paylaşımına girebileceğini ifade etmektedir. İnternet ve bilgisayar teknolojileri diğer iletişim araçları gibi Mattelart’ın (2001: 9) belirttiği şekliyle kişilerin dolaşım alanı sınırlarını arttırarak, bireysel toplumların git gide daha da büyük kalabalıklara katılmasını hızlandırmış; zihinsel, maddesel ve düşünsel sınırları devamlı olarak olarak değiştirmiştir.

Video oyunu; Bilgisayar ve oyun konsolunda oynatılan tüm oyunlar video oyun kategorisine girer. Bilgisayar ve video oyunlarında oyun, ekran vasıtasıyla görüntülenmekte ve veri girişi klavye, joystick aracılığıyla sağlanmaktadır. Bu sebeple

bilgisayar ve video oyunları ara ara aynı anlama karşılık gelen terimler olarak kullanılmaktadır (Kirriemuir, 2002). Bu şekilde bakıldığında bilgisayar ve internet vasıtasıyla oynanan oyunların temelini, video oyunlarının oluşturduğu söylenebilir. 1990'lı yılların başlarında kullanımı artan video oyunları yerini 2000'lerde bilgisayar oyunlarına bırakmıştır. Modern hayatta ise kullanımı gittikçe artan bilgisayar oyunları hızlı bir şekilde yaygınlaşmaktadır (Torun, Akçay ve Çoklar, 2015).

Bu dijital oyunların içeriklerine baktığımızda sanal oyunlar, konsol oyunlar, çevrimiçi oyunlar göze çarpmaktadır. Dijital oyunların yaygınlaşmasıyla birlikte zararları da zaman içerisinde düşündürmektedir (Binark ve Sütçü, 2008: 113-148).

Kirriemuir'a göre (2002) dijital oyun çeşitleri şunlardır;

- 1- Televizyona oyun konsolu bağlayıp, oyun konsolu kullanıp
- 2- Portatif bir Psp türevi cihazlar kullanarak
- 3- Abonelik vasıtasıyla televizyondan abone olarak oynanan dijital oyunlar
- 4- Oyun salonlarındaki atari aletleri kullanılarak
- 5- Tablet, cep telefonu gibi cihazlar vasıtasıyla oynanan oyunlar
- 6- Bilgisayar aracılığıyla oynanan oyunlardır

1.1.2.1. Dijital Oyun Türleri

Dijital oyun seçenekleri amacına göre ele alınacak olursa, ciddi oyunlar, dijital eğitsel oyunlar ve dijital oyunlar olarak ayrılmaktadır. Ciddi oyunların oynanma amacı öğretim gayesi gütmesidir. Eğitsel ve dijital oyunların ise böyle bir amacı bulunmamaktadır (Sezgin, 2016). Dijital oyunları türlerine ve amaçlarına göre Akkemik (2009) aşağıdaki şekilde değerlendirmiştir.

- Aksiyon oyunları
- Rol yapma oyunları
- Macera oyunları
- Taktik oyunları
- Simülasyon oyunları
- Spor ve dövüş oyunları

Bunlara ek olarak çevrimiçi oyunlar arasında çevrimiçi birinci kişinin gözünden ateş etme oyunları (Çevrimiçi FPS), devasa çevrimiçi rol yapma oyunları (MMORPG), çevrimiçi

çok oyunculu savaş arenası oyunları (MOBA) da günümüzde yoğun oynanan oyun türlerindendir (Rollings ve Adams, 2006).

Level dergisi dijital oyunları teknolojik ve tematik özelliklerine göre aşağıdaki haliyle sınıflandırılmaktadır (Binark, 2005).

- Aksiyon Oyunlar (Örneğin Max Payne, Splinter Cell, Tomb Raider, GTA)
- Macera Oyunları
- Motorsporları ve yarış oyunları
- Ağ Oyunları (Örneğin Counter-Strike, UT2004, Battlefield serisi)
- First Person Shooter (FPS)
- Rol Yapma/Canlandırma Oyunları (RPG)
- Strateji Oyunları
- Simülasyon Oyunları
- Spor Oyunları

1.1.2.2. Dijital Oyunların Tarihi

Piyasadaki ilk ticari oyun olan Computer Space'in 1971 yılında ileri sürülmesiyle başlayan dijital oyun sektörü günümüzde dünya çapında 24,75 milyar dolar bütçeye ulaşarak medya sektöründe ciddi bir bölümde yer almakta ve bir milyardan daha fazla kullanıcıya sahiptir (Entertainment Software Association, 2013). Oyun sektöründe özellikle 1990'lı yıllardan sonra sektörün gelişmesiyle hızla tüketilen ve yeni versiyonları piyasaya sürülen farklı çeşitlerde dijital oyunlar çıkartılmıştır. 1970'lerden itibaren ise oyuncuların seçimleri doğrultusunda günümüzde epey fazla ve farklı çeşitte oyunlar üretildiği görülmektedir (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016; Bozkurt, 2014).

Bu oyun türlerinin kategorizasyonunda uzmanlar arasında görüş ayrılıkları bulunabilmekle birlikte Adams ve Rollings (2006) spor, simülasyon, taktik, yap boz, rol yapma, macera, aksiyon olan yedi oyun türü olduğu üzerinde durmuştur. Bunlara ek olarak sanal alanda konsol, mobil, arcade oyun makinesi ve bilgisayar olarak dört ayrı platformda çevrimiçi veya çevrimdışı oynanma seçeneği bulunan dijital oyunlar da yer

almaktadır. Oyuncu sayısına göre bu oyunlar tekli veya çoklu oynanma seçeneğine sahip olabilmektedir. İnternetin kullanımı ve yaygınlaşmasına bağlı olarak çevrimiçi oyunlara rağbet artmıştır. Böylelikle., birden çok fazla kişiyle birlikte oynanma imkanı oluşturmuştur (Griffiths, Davies ve Chappell, 2004).

1.2. Bağımlılık Kavramı

Bir maddenin göstermesi istenilen etkisi dışında kullanılması sonucunda bu maddeye karşı toleransın giderek artması durumudur. Kişinin günlük rutinlerini yerine getirilemez hale gelse de kullanılmaya devam eder. Kişide özellikle geri çekilme davranışları, madde alımı miktarı düşmeye başladığında veya ortadan kalktığında çıkmaktadır. Bağımlılık etkisi olan maddeler kullanıldıkça daha çok kullanılmak istenmektedir. Keyif verici maddeler beyindeki ödül mekanizmasını tetikleyerek kullanıcının tekrar tekrar kullanmayı istemesine ve bağımlılığının artmasına sebep olur. Maddenin kullanıcıya olumsuz etkisi büyük olsa da tekrar tekrar maddeyi kullanmaya yönelik davranışlar içine girer. Bağımlılık için psikofarmakolojik alandaki ilerlemeler psikiyatri alanındaki ilerlemelerden daha yavaştır. Son yıllarda elde edilen bilgiler ışığında kişinin istekleri ve relapslarının önlenmesi için birtakım çalışmalar yapılmaktadır (Uğurlu, Şengül ve Şengül., 2012: 38).

Bağımlılık yapan maddeler aşağıdaki gibidir (Darçın, 2014: 2-3):

- Alkol
- Tütün ve ürünleri
- Amfetamin gibi uyarıcılar
- Kafein
- Kokain
- Uçucular
- Esrar ve sentetik kannabinoidler
- Sedatif, Hipnotik ve Anksiyolitikler
- Opiyatlar

- Hallüsinojenler
- Fensiklidin (veya benzerleri)

Kişinin fiziksel, biyolojik ve ruhsal durumları üzerinde problem oluşturarak, kişinin dengesini sağlayamaması ve düzenini engelleyen davranışların tümü şeklinde ifade edilen bağımlılık, madde bağımlılığı ve bir davranışa olan bağımlılık olmak üzere iki temel şekilde incelenebilmektedir (Köknel, 1998; Karaman ve Kurtoglu, 2009).

1.2.1. Davranışsal Bağımlılık

Davranış bağımlılıkları aşağıdaki şekilde incelenebilir (Darçın, 2014: 2-3).

- Kumar
- İnternet
- Alışveriş
- Egzersiz
- Akıllı telefon
- Yeme
- Seks
- Güneşlenme
- Deri çıkarma

Yapılan incelemeler sonucunda yukarıdaki bahsedilen davranışların tekrarlayıcı ve problemleri katılması, fenomenoloji (aşırma, geri çekilme), öykü (başlangıç, kronikleşme ve tekrarlama), eş tanı, genetik faktörler, nörobiyolojik aktivasyon ve tedaviye yanıt alma durumu madde kullanım bozukluklarının gösterdiği etkiye neredeyse eş bir etki gösterdiği vurgulanmıştır (Yau ve diğerleri, 2012: 153). Bahsedilen birtakım davranışların miktarı, süresi ve sıklığının artma durumunda fiziksel olarak zarar görmeye, psikolojik problemlere sebep olabilmektedir. Bunlara ek olarak kişinin günlük hayattaki işlevselliğini azaltarak birçok alanda problem yaşamasına sebep olmaktadır (Petry, 2015).

“Bağımlılık” kelime anlamına bakılacak olursa herhangi bir şeye bağlı olma durumu -bu bir şey alkol ya da uyuşturucu olmamasına rağmen- ya da köleleştirilmekle ilişkilidir (Maddux ve Desmond, 2000: 661). Zaman içerisinde, bahsedilen bu kelime aşırı alkol ve madde kullanımları ile ilintili olarak ele alınmıştır, bu şekilde 1980’lerde araştırmacılar

bağımlılığın, uyuşturucu madde kullanımı olarak tanımlanabileceği şeklinde ortak görüş belirtilmiştir (O'Brien, Volkow ve Li, 2006). 2013 yılında Ruhsal Bozuklukların Tanı El Kitabının (DSM-5) yayınlanmasıyla birlikte madde dışı bağımlılıkların yani davranışsal bağımlılıkların kategorizasyonu için bir alan ortaya çıkmıştır. DSM-5 madde bağımlılığını “bağımlılık” olarak belirttiği halde, bunların dahil olduğu bölüm bu koşulları “Madde ile İlişkili ve Bağımlılık Bozuklukları” ifadesi şeklinde genişletmiştir. Bu kısım, halüsinojenler, esrar, alkol, opioidler, nikotin, halüsinojenler, opioidler ve yatıştırıcı maddeler gibi madde kullanım bozukluklarını, bir madde olmayan veya davranışsal bağımlılık (kumar oynama bozukluğu) ile bir arada listelemiştir. Yayınlanan kılavuz ile davranışsal bağımlılıkların ilk kez alanda yer aldığı görülmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Kumar Oynama Bozukluğu 1980’de DSM-III’te “patolojik kumar oynama” başlığı altında yoğun ve problemlili kumar oynama ile alakalı bir durum olduğu ve konulan kriterler madde bağımlılığına benzemektedir (Petry, 2015: 1-5). Bahsedilen benzerlikler arasında, bağımlılığın tavsiye edilen temel kavramları içerisinde de ifade edilmiştir: 1) sonuçları kötü olsa da eyleme devam etmek, 2) eylemden önce bir arzu veya özlem hali, 3) eylemde zorlayıcı katılım ve 4) kontrol kaybı (Shaffer, 1999: 1445). Bu benzerliklere rağmen, patolojik kumar oynama 1994 yılında yayınlanan DSM-IV’de “Başka Yerde Sınıflandırılmamış Dürtü Kontrol Bozuklukları” başlığı altında ele alınmış ve bağımlılık sınıfına alınmamıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994). Ancak 2013 yılında en son yayınlanan DSM-5 sınıflamasında Patolojik Kumar Oynama, bağımlılıklar kategorisine dâhil edilmiş ve “Madde ile İlişkili ve Bağımlılık Bozuklukları” kategorisinde “Madde ile İlişkili Olmayan Bozukluk” başlığı altına alınmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu noktada 2012 yılına kadar yayınlanmış mevcut literatüre dayanarak “İnternet Oyun Oynama Bozukluğu”nun araştırma ekine dâhil edilmesini gerektirecek yeterli veriye sahip olduğu düşünülmüştür (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Öte yandan Dünya Sağlık Örgütü’nde yapılan çalışmalar neticesinde 2018 yılında yayınladığı ICD-11 taslak metninde davranışsal bağımlılık bağlamında oyun ve kumar oynama bozukluğuna yer verdiği görülmüştür (WHO, 2018).

Sonuç olarak, bağımlılık kavramı artık daha geniş düşünülerek davranışsal bağımlılıkları da kapsamaya başlamış ve 1990’lardan bu yana davranışsal bağımlılık alanında yapılan araştırma ve yayınların sayısı ciddi anlamda artmıştır (Billeux ve diğerleri, 2015: 156-162). Bilimsel topluluklarca resmi olarak tanınmamakla birlikte internet, cinsellik,

alışveriş, egzersiz, yeme ve bronzaşma bağımlılığı büyük ölçüde diğer davranışsal bağımlılıklar olarak kabul edilmiştir. Resmi olarak tanınmama, tanısız değerlendirme, klinik seyir veya tedavi ile ilgili bilimsel kanıtların eksikliğini yansıtmaktadır (Petry, 2015).

Davranışsal bağımlılığın fiziksel bağımlılıktan farkı bağımlısı olunan maddeyi veya eylemi aramak üzerine faaliyetler ve buna bağılı olarak patolojik kullanımın varlığına dair bulguların olmasıdır fiziksel bağımlılıkta bu durum yoksunluk hissinin ve toleransın varlığının eksik olması olduğu vurgulanmıştır (Öztürk ve diğerleri, 2007: 36-41). Davranışsal bağımlılıklara kumar, seks, yeme bağımlılıklarına ek olarak ekran bağımlılıkları da örnek olarak verilebilir. Ekran bağımlılıklarının başlıcaları; medya bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, bilgisayar ve internet bağımlılığı, teknolojik bağımlılıklardır (Griffiths, 1999: 246-251).

1.2.1.1. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji günümüzdeki gelişmelerle birlikte hayatın birçok alanında insanların ihtiyaçlarına yardımcı olmuştur. Teknolojinin olumlu etkilerinin yanında olumsuz etkileri de ciddi sorunlar yaşatabilmektedir. Teknolojinin ortaya çıkardığı bu olumsuz etkiler geniş bir çerçeveden bakacak olursak, teknoloji bağımlılığı başlığı altında birçok yeni bağımlılık çeşidi meydana gelmiştir. Bunlar; bilgisayar bağımlılığı, dijital oyun, internet şeklinde yeni bağımlılık çeşitleri gelişmiştir. Diğer bağımlılık çeşitlerinde de bahsedildiği üzere internet bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığı “bireyin bağımlısı olduğu teknolojik cihaza ulaşamadığında yoksunluk hissettiği bir durum” olduğu ifade edilmektedir (Yeşilay, 2018). İnternetin son zamanlarda yoğun kullanılmasıyla meydana gelen internet bağımlılığı seviyesi artmakta ve internet ortamında oynanan oyunlarda da ciddi oranda bir yükseliş meydana gelmiştir (Kuss ve Lopez Fernandez, 2016: 143-176).

Tamda bu süreçte 2012 yılına kadar yayınlanmış olan literatüre bakarak “İnternet Oyun Oynama Bozukluğu”nun araştırma ekine katılmasını sağlayacak yeterli verinin bulunduğu düşünülmüştür (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bir diğer taraftan Dünya Sağlık Örgütü tarafından yürütülen araştırmalar sonucunda 2018 yılında paylaştığı ICD-11 taslak metninde davranışsal bağımlılık kapsamında oyun ve kumar oynama bozukluğunu eklediği görülmüştür (WHO, 2018).

Teknolojinin yoğun kullanımıyla meydana gelen davranışsal bağımlılıklar teknolojik bağımlılıklarla ilintili olarak üç bölümde ele alınmaktadır:

1) E-posta ve mesajlaşma, 2) İnternette gezmek 3) Dijital oyunlar (Yau ve diğerleri, 2012).

1.2.1.1.1. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, modern çağla birlikte teknoloji insanların gündemini yoğun bir şekilde etkileyen ve çağın gereklerine toplum olarak ayak uydurmanın en önemli unsurlarından birisidir. Teknolojinin hayatın her alanına yayılmasıyla ve doğru kullanılamaması sebebiyle *teknoloji bağımlılığı* çeşitlerinden biri olan internet bağımlılığının görülme oranı da artmaktadır (Yeşilay, 2018). Her geçen gün artarak ilerleyen, bilinçli internet kullanıcılarının sayısının azalması “Problemlili Patolojik-Sağlıksız İnternet Kullanımı”, “İnternet Bağımlılığı” şeklinde farklı tanımların meydana gelmesine zemin oluşturmuştur (Stavropoulos ve diğerleri, 2017).

İnternet bağımlılığı “yoğun internet kullanımı arzusunu engelleyememesi, internette geçirilmeyen vaktin anlamsız ve değersiz olması, internetin kullanımından yoksun kalınması durumunda yoğun şekilde hissedilen yoğun sinirlilik ve saldırganlık halinin olması ve buna ek olarak bireyin günlük hayatının işlevsizleşmesi” olarak ifade edilmektedir (Arısoy, 2009; Griffiths, 2005; Kuss ve diğerleri, 2013).

1.2.1.1.1.1. Değerlendirme Kriterleri ve Güncel Tanımlamalar

İnternet bağımlılığı “internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması” olarak tanımlanmaktadır (Arısoy, 2009; Griffiths, 2005; Kuss ve diğerleri, 2013).

Buna ek olarak internet kullanımına bağlı problemler üzerine yapılan çalışmalarda, yoğun internet kullanımının, tekrar kullanım, duygu durum düzenleyebilme, çatışma gibi bağımlılıkta da görülen belirtiler de olmak üzere madde bağımlılığıyla ilgili problemlerle sonuçlanabileceğini ileri sürmüştür (Kuss ve diğerleri, 2014). İnternetin kullanıcı üzerinde bağımlılığını arttıran uyarıcı ve takviye sağlayan durumları içerdiğini ifade etmiştir (Griffiths, 1995).

Buna ek olarak internet kullanım seviyeleri düşükten yükseğe olmak üzere birtakım aşamalardan oluştuğu vurgulanmaktadır: İlk aşamada “ihtiyaç durumunda internet kullanımı” seviyesinde kullanıcının ihtiyaçlarını gidermek için yalnızca gerekli ve zorunlu durumlarda başvurumaktadır. “Sık ve düzenli internet kullanımı” seviyesinde kullanıcılar interneti boş zamanlarını değerlendirmek ve eğlence unsuru olarak görmektedir. İnternet bu seviyede kişinin hayatında birtakım zorluklar yaşatabilmekte ancak kullanıcının günlük hayatında ciddi anlamda bir işlevsizleşmesine yol açmamaktadır. “Sorunlu internet kullanımı” seviyesinde “internet kötüye kullanım” ifadesi tercih edilmektedir (Ögel, 2014). Kullanıcının internet kullanımının en üst düzeyde olduğu seviye ise “internet bağımlılığı” ve kullanılan ifadeler ise ‘teknolojik bağımlılık’, ‘patolojik internet kullanımı’, ‘kompulsif internet kullanımı’, ‘siber bağımlılık’, ‘internet bağımlılığı bozukluğu’, ‘aşırı internet kullanımı’ şeklinde farklı kavramların kullanılabildiği görülmektedir (Aboujaoude, 2010; Weinstein ve Lejoyeux, 2010; Young ve Rogers, 1998: 25-28).

1.2.1.1.2. İnternet Oyun Bağımlılığı

1.2.1.1.2.1. Değerlendirme Kriterleri ve Güncel Tanımlamalar

Günümüzde dijital oyunların oynanma sıklığı artarak boş zamanlarda kişilerin yoğun tercih ettikleri bir aktivite olmaya başlamıştır. Dijital oyunların yoğun oynanması durumunda bağımlılık yapması ve daha fazla oynanma ihtiyacı hissedilmesine dair bazı belirtiler vardır (Griffiths, 2000; Ng ve Weimer-Hastings, 2005). Çevrimiçi oyunların ara verilip durdurulamaması ve hiç bitmediği için her zaman giriş yapılarak oynanması mümkün olan bu oyunların özellikle bağımlılık yaptığı ifade edilmektedir (Ng ve Weimer-Hastings, 2005; Chappell ve diğerleri, 2006; Grüsser, Thalemann ve Griffiths, 2006; Mehroof ve Griffiths, 2010).

Bu noktada özellikle video oyun bağımlılığı araştırmalar için ilginin arttığı bir konu haline gelmiştir. Özellikle video oyunu oynayanların gerçekte kim olduğu ve onları neyin sürüklediğini anlamak artık hiç olmadığı kadar önemlidir. (ESA, 2017). Bununla birlikte yayınlanmış çalışmaların büyümesine rağmen, sorunlu oyunların var olup olmadığı ve bir "bağımlılık" oluşturup oluşturmadığı konusunda tartışmalar yaşanmaktadır. Esasen aynı olguyu tanımlamak için sorunlu video oyunu (Kim ve Kim, 2010; Demetrovics ve diğerleri, 2012), video oyun bağımlılığı (Griffiths ve Davies, 2005; Skoric ve diğerleri, 2009; King ve diğerleri, 2011), kompulsif internet kullanımı (Van Rooij ve diğerleri,

2010), patolojik video oyun kullanımı (Gentile, 2009: 594-602) ve internet oyun oynama bozukluğu (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) gibi geniş bir yelpazede farklı terimler kullanılmaktadır.

Bir diğer açıdan baktığımızda ise oyun oynama kişilerde stres atma, rahatlama etkilerini gösterse de bu oyun oynama süresi kişinin işlevselliğini yitirmesine yol açıp her geçen vakitte daha çok oyun oynama süresi toleransı artıyorsa burada bağımlılıktan söz edilmesi mümkün olabilir (Ögel, 2012). Günümüze doğru yaklaştıkça özellikle 2000'lerden itibaren bu alanda birçok çalışma yapılmış ve oyun bağımlılığı hakkında çok fazla araştırma çalışması yayınlanmıştır (Griffiths ve diğerleri, 2012). 2005 yılında Griffiths'in oluşturduğu bağımlılığın bileşenleri modeli ile birlikte davranışsal bağımlılıkların ele alınması için sağlam bir teorik zemin oluşturulması hedeflenmiştir. Bahsedilen model kapsamında bağımlılık belirtilerinden olan çekilme belirtileri, duygu durum düzenleme, nüks, çatışma ve toleransın yaşanma durumunda bağımlılık adı altında ele alınabilmektedir (Griffiths, 2005). Buna ek olarak oyun bağımlılığı kavramı da bahsedilen model ile davranışsal bağımlılığın bir alt grubunda Mayıs 2013'te yayınlanan Ruhsal Bozukluklar Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM'nin yeni versiyonu DSM-5'te "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu", ICD-11 de ise "Oyun Oynama Bozukluğu" tanımlarıyla artık yer almaktadır (Dinç ve Ögel, 2019). Fakat, yalnızca kişinin oyun oynama eylemi için ciddi bir vakit ayırması psikiyatrik bir durumu tanımlamak için yeterli görülmemektedir. Yoğun bir şekilde oyun oynayanların yalnızca belirli bir kısmı, video oyun bağımlılığının psikiyatrik belirtilerini gösterip tanıyı zorunlu hale getirmektedir. Bahsedilen durumları oyun dışı bir sorunla bir araya getiren yalnızca eğlence odaklı olmasından ziyade, aynı zamanda gerçek hayatın sorumlulukları ve olumsuz duyguları sağlıklı yönetmek yerine video oyunları oynayarak yaşanan problemlerle yüzleşmeyi ertelemesidir. Buradan baktığımızda oyun bağımlılığı, kişinin düşünceleri ve davranışları her geçen gün oyun oynama odaklı plan ve eylemlere dönüşerek kişinin günlük hayatında işlevsizleşmesine sebep olmaktadır. Bunlara ek ölçüt olarak, oyun sırasında kişinin aktivitelerinin yoğunluğunu ve sıklığını ayarlayabilmesini engelleyen kontrol kaybı yaşamasıdır. Bağımlılık boyutu ciddi seviyelere çıktığında kişinin eşiyle, okuluyla ve işiyle ilgili tehlikeler ve kayıplar yaşama durumu olabilmektedir (Beutel ve diğerleri, 2011: 77-90). Aşırı yoğun oyun başında vakit geçirmek ciddi sağlık problemlerine yol açmanın yanı sıra ölümle de

sonuçlanabilmektedir (Chuang, 2006). DSM-5, “İnternet Oyun Oynama Bozukluğu” tanımlaması içinde video oyun bağımlılığı için dokuz olası kriter belirtilmektedir:

1. Yoğun bir şekilde oyunlarla meşguliyet
2. Oyun oynanma eylemi gerçekleşmediğinde yoksunluk hissetme hali
3. Giderek artan oyun oynama süresi ihtiyacı
4. Oyunlara girişi kontrol etmeye yönelik başarısız çabalar
5. Oyun dışındaki hobi ve aktivitelere karşı isteksizlik
6. Psikososyal problemlerin farkedilmesine rağmen oyun oynamayı sürdürme
7. Aile bireylerini, başka kişileri veya terapistleri oyun miktarı hakkında kandırmak
8. Yaşanılan olumsuzluklardan kaçış yolu olarak veya rahatlamak amacıyla oyunları kullanmak
9. Oyunla ilişkisi sebebiyle bir iş, eğitim, kariyer veya ilişkisini riske atmak veya kaybetmek (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Buna bağlı olarak DSM-5 video oyun bağımlılığı tanısı için son 1 yılda dokuz kriterden en az beş tanesinin görülüyor olmasını vurgulamaktadır. Bu sınır, aşırı tanının önüne geçilmesini hedeflemektedir (Petry ve diğerleri, 2014).

Dünya Sağlık Örgütü, 2014 yılından bu yana her yıl gerçekleştirilen dünyanın dört bir köşesinden uzmanlarla gerçekleştirdiği araştırma çalışmalarında, halk sağlığı çalışmaları, sorunun tanılanması, ölçüm araçlarının güncellenmesi üzerine faaliyetler gerçekleştirmektedir. Süreç içerisindeki ilk çalışma 2014 yılında Bağımlılık Yapan Davranışlar: Elektronik İletişim Araçlarının ve Oyun Platformlarının Aşırı Kullanılması başlığı çerçevesinde Tokyo’da organize edilmiş, ardından 2015 yılında Seoul’de, 2016’da Hong Kong’da, 2017’de İstanbul’da, 2018’de ise Changsha’da yapılmıştır (Dinç ve Ögel, 2019).

2017 yılında İstanbul’da gerçekleştirilen çalışma sonrasında oyunla ilgili kriterler ICD-11’in taslak metninde şu şekilde yer almıştır:

- 1) Dijital-oyun veya video-oyun oynama sırasında kontrol kaybının ciddi anlamda yaşanması/artışı.
- 2) Oyun oynama faaliyetinin günlük aktiviteler ve diğer ilgi alanlarından daha yoğun tercih edilmesi.

- 3) Oyun oynama aktivitesinin günlük diğer aktivitelerin artan bir şekilde önüne geçmesi.
- 4) Olumsuz sonuçlar meydana gelmesine rağmen oyun oynama faaliyetinin sürdürülmesi.

Tanı hakkında netlik sağlanması için kişinin davranışlarında, sosyal, bireysel, ailevi, mesleki, eğitimsel ve hayatın diğer önemli alanlarında işlevsel olarak ciddi zarara uğraması ve bu sürecin en az 1 yıldır devam ediyor olması kriterleri belirlenmiştir (WHO, 2018). Video oyun bağımlılığını ele alıp değerlendirmek amacıyla hali hazırda uygulanmakta olan pek çok gruplama sistemi, internet bağımlılığından uluslararası çerçevede daha fazla değerlendirilmesinden dolayı geliştirilmiştir (Ko ve diğerleri, 2005; Young, 1998) sonrasında ise oyun bağımlılığına uygulanmıştır (Gentile, 2009; Lemmens ve diğerleri, 2009; Pápay ve diğerleri, 2013; Sim ve diğerleri, 2012). Bu noktada birtakım ölçüm araçları çakıştığı halde, mevcut ölçüm araçları da DSM-5'in 9 ölçütünü tam anlamıyla karşılayamamaktadır. DSM-5'e ait ilk altı kriter tarama araçlarının birçoğunda kullanılmaktadır (Rehbein ve Mößle, 2012). Bu duruma ek olarak, 7'den 9'a kadar olan kriterler, çoğu uygulanan ölçme araçlarında nadiren yer almaktadır (Rehbein ve diğerleri, 2016). Bu noktada Ko ve diğerleri (2014) DSM-5 video oyun bağımlılığı kriterlerine yönelik bir uygulama yapmışlardır. Çalışma sonucunda ise ölçüt 6, “sorunlara rağmen devamlılık”, ve ölçüt 9, “kayıp”, oyun bağımlılığı ve kontrol gruplarına yönelik bir ayırım gerçekleştirmek için yüksek tanısal doğruluğu varken, ölçüt 7, “aldatma”, kriterinin ise tanısal olarak en düşük doğruluğu bulunmaktadır. Gruplandırma yapabilmek için farklı kesme noktaları değerlendirilmiş ve DSM-5 ölçütlerinden beş veya daha fazlasının karşılanmasını “normal” oyun seviyelerine sahip kişilerin oyun oynamaktan kaynaklı olarak klinik açıdan ciddi zarar görenlerden farkını belirleyebilmek için en yüksek tanısal doğruluğu sağladığını vurgulamışlardır (Ko ve diğerleri, 2014). Bahsedilen kriterleri diğer kültür ve örneklerdeki yapılandırılmış görüşmeler kapsamında karşılaştırarak değerlendirmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmekte ve kısa tarama araçlarının gerek epidemiyolojik örneklerde gerekse nüfus çalışmalarında kullanımı için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır (Rehbein ve diğerleri, 2016).

1.2.1.1.2.2. Yaygınlık Oranları

Video oyun bağımlılığını DSM-5'de yer aldığı haliyle gruplandırabilmek için hali hazırda ölçme aracı bulunmasa da oyunların getirdiği problemlerin yaygınlığını belirleyebilmek

adına bir takım epidemiyolojik araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede büyük örneklem ve rastgele örnekleme yöntemlerinin uygulandığı sekiz adet çalışma yapıldığı anlaşılmaktadır (Rehbein ve diğerleri, 2016). Bahsedilen çalışmaların dört tanesi Almanya'da yapılmıştır (Festl, Scharkow ve Quandt, 2013; Rehbein ve diğerleri, 2010; Schmidt ve diğerleri, 2011). Diğer dört tanesi ise Norveç'te (Mentzoni ve diğerleri, 2011), ABD'de (Gentile, 2009), Macaristan'da (Pápay ve ark., 2013) ve Avustralya'da gerçekleştirilmiştir (King ve ark., 2013). Çalışmaların beş tanesi ergen grubu kapsarken (Gentile, 2009; King ve ark., 2013; Pápay ve ark., 2013; Rehbein ve ark., 2010), kalan 3 alışma (Festl ve diğerleri, 2013; Mentzoni ve diğerleri, 2011; Schmidt ve diğerleri, 2011) daha büyük yaş grubunu değerlendirerek yetişkinleri de kapsamaktadır. Video oyun bağımlılığını incelemek amacıyla yukarıda belirtilen çalışmaların tamamında kısa anketler uygulanmıştır. Anketler DSM-5 kriterlerinin tümünü kapsamamakta ve sınırlılıklara sahiptir. Durum böyleyken çalışmalarda belirlenen yaygınlık oranları, farklı ölçüm araçları kullanımı sebebiyle büyük oranda farklı sonuçlar vermektedir (Rehbein ve diğerleri, 2016). Video oyun bağımlılığını ele alan yetişkin örnekleminde sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Yapılan iki Alman alışması (Festl ve diğerleri, 2013; Schmidt ve diğerleri, 2011), Almanya'daki yetişkinlerin % 0,2 ila % 0,5'inin bağımlılık oluşturan davranış belirtilerini gösterdiğini belirtmiştir. Norveç'te gerçekleştirilen bir çalışmada ise 15 ila 40 yaş aralığındaki kişilerin bağımlılık davranışları belirtisinin % 0.6'lık bir yaygınlık oranında olduğu paylaşılmıştır (Mentzoni ve diğerleri, 2011), Fakat, paylaşılan bu tahminlerin yanılma payı olasılığının fazla olduğu da unutulmamalıdır. DSM-5'deki dokuz kriterin beş tanesinin tanı konulabilmesi için tavsiye edilen sınır olması, toplumun genelinde yoğun oranda video oyun bağımlılığı artışını önlemek sebebiyle koruyucu bir standart belirleme sebebiyle bilerek belirlenmiştir. DSM-5 standartlarıyla yapılacak ilerideki çalışmaların günümüz çalışmalarına göre yaygınlık oranının daha düşük olabileceği öngörülmektedir (Rehbein ve diğerleri, 2016).

1.2.1.1.2.3. Eş Tanı

Video oyun bağımlılığı olan kişilerde psikolojik sorunları görülme düzeyinin yüksek olduğu sıklıkla grlmektedir (Rehbein ve diğerleri, 2011; Starcevic ve ark., 2011). Kontrol gruplarının da karşılaştırıldığı araştırmalar karşılaştırıldığında, uyku sürelerinde bir azalma olduğu (Achab ve dėr., 2011; Rehbein ve Mbbl, 2013) ve uykuya dalma sırasında zorlandıkları vurgulanmaktadır (Rehbein ve Mbbl, 2013). Buna ek olarak video oyun bağımlılığı sürecinde en çok ele alınan ruhsal bozukluk ise depresyondur.

Neredeyse bütün çalışmalarda video oyun bağımlılığı ve depresyon arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Desai ve diğerleri, 2010; Li, Liao ve Khoo, 2011; Mentzoni ve diğerleri, 2011; Metcalf ve Pammer, 2011). Bu duruma bağlı olarak yalnızlığın yalnızlığın (Lemmens ve diğerleri, 2009; Walther ve diğerleri, 2012) ve düşük yaşam memnuniyetinin (Ko ve diğerleri, 2005; Lemmens ve diğerleri, 2009; Mentzoni ve diğerleri, 2011) video oyun bağımlılığı yaşayanlarda daha yoğun görüldüğü ifade edilmektedir. Video oyun bağımlılığı çerçevesinde araştırılan bir diğer konu ise dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğudur. Hiperaktivite bozukluğu çocuk, ergen ve genç yetişkinlerde video oyun bağımlılığı ile bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Gentile, 2009; Walther ve diğerleri, 2012). Ayrıca, yapılan iki klinik çalışmada otizm spektrum bozukluğu tanısı olan erkeklerin video oyun bağımlılığına yatkın oldukları belirtilmiştir (Mazurek ve Wenstrup, 2013). Oyun bağımlılığı ve diğer davranışsal bağımlılıkların bir arada bulunma halini araştıran çalışmalar kapsamında, 2 çalışmanın video oyun bağımlılığı ve kumar oynama bozukluğu arasında bir ilişki olduğunu ifade etmektedir (Rehbein ve diğerleri, 2015; Walther ve diğerleri, 2012). İnternet ve oyun bağımlılığı araştırıldığı her iki bağımlılık arasında yüksek oranda eş tanının bulunduğu da belirtilmektedir (Rehbein ve Mößle, 2013). Diğer davranışsal bağımlılıkların tersine, video oyun bağımlılığı ve diğer madde bağımlılıkları ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda video oyun bağımlılığı ile kafein, alkol ve nikotin tüketimi hakkında net olmayan bulgular elde edilmiştir (Desai ve diğerleri, 2010; Walther ve diğerleri, 2012).

1.3. Bağlanma Kuramı

John Bowlby, bağlanma kuramını ilk ileri süren kişidir. Bowlby bağlanma kavramını güven, destek ve rahatlığın olduğu duygusal bir bağı açıklamaktadır (Akt., Tüzün ve Sayar, 2006: 24-39). Bowlby 1950 yılında Londra'da ki bakıma ihtiyacı olan çocuklara yönelik ruh sağlıklarına dair çalışmalar yapmış ve bu çalışmalar çerçevesinde bağlanma kuramının ilk basamaklarını meydana getirmiştir. Londra Çocuk Danışma Kliniği'nde yapılan deneysel araştırmalar neticesinde Bowlby erkek çocukların annelerinden küçük yaşta ayrı kalmasının ilerleyen senelerde suça karışma oranlarını arttırdığını vurgulamıştır. Aileyle bir arada yaşayan ardından uzun süreli ayrılıklar yaşamış çocuklarda da benzer belirtiler olduğu gösterilmiştir. Bowlby, bu çocukların yaşadıkları asıl problemin “yaşamlarının ilk yıllarında anne figürüne sağlıklı bir bağlanma geliştirme olanağından yoksun kaldıklarından dolayı sevmeyi başaramamaları” şeklinde değerlendirmiştir. Bowlby bu çalışmalar neticesinde anne ile bebek ilişkisinde duygusal

bağın oluşmasının ciddiyetini belirtmiştir (Akt., Gündaş, 2013). Kişilik gelişimi sürecinde bağlanma biçiminin önemi çok büyüktür (Cömert ve Ögel, 2014). Bowlby kişilik gelişiminin sağlıklı seviyede gerçekleşebilmesi için çocuk ile anne ilişkisinin sürekli, yakın ve sıcak olmasının gerekliliğinde beklenen şekilde bir ilişki gerçekleşmezse ilerleyen yıllarda çocuğun zorlu problemler yaşayacağını ifade etmiştir. Bowlby, bağlanma kuramını geliştirirken etiyoloji ve nesne ilişkileri kuramından faydalanmıştır. Bowlby, bağlanmayı iki kişi arasında gerçekleşen güçlü bağ olarak ifade etmiştir (Oskay, 2018). Bağlanma Kuramı insanların değer verdikleri kişilerle duygusal bağ kurma sebeplerini açıklamayı hedefler. Duygusal bağ kurma motivasyonu dünyaya yeni gelen bir bebek için hayatlarına devam edebilmesini sağlayan gerekli ve gelişimsel olarak ihtiyaç duyulmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999: 71-106). Bowlby'e (1969) göre, bağlanmanın evrimsel amacı çocuğun oluşabilecek tehlikelerden korunması ve hayatta kalma ihtimalini yükseltmektedir. Bu çerçeveden bakılacak olursa en temel motivasyon anne ile bebek arasındaki yakınlığın korunmasını sağlamaktadır. Bahsedilen yakınlık “çocuğun çevresini anlamlandırmada kullanabileceği 'güvenli bir temel' ve tehlike ortamında korunabileceği güçlü bir sığınak' işlevi” gösterir (Sümer ve Güngör, 1999: 71-106). Bağlanma aşamaları şu şekilde ifade edilebilmektedir; bebekle bakım sağlayan arasındaki ilişkiyi arzulama ile koruma, ayrılığı protesto etme, keşfetme süreçleri sebebiyle bakım sağlayan kişiyi güvenli bir üs olarak görmek gibi dört temel eylem gösterilmektedir (Morsünbül ve Çok, 2011: 553-570). Bowlby, bağlanma sürecinde bebek aradığı yakınlığı elde edemezse ayrılığa yönelik tepki geliştireceğini belirtmektedir. Bu tepkiler üç temel başlıkta ele alınmıştır: Bahsedilen tepkilerden ilki “ayrılık protestosu” dur. Bebek bakım sağlayan bireyden ayrılık yaşamayı ağlayarak, aktif bir biçimde bakım sağlayana arayarak ve diğerlerinin onu yatıştırma çabalarına direnç göstererek karşı çıkar. Gösterilen ikinci tepki “umutsuzluk” tur. Umutsuzluk, pasifleşmeyi, acı ve üzüntü duygusunu temsil etmektedir. Gösterilen üçüncü tepki ise, yalnızca insanların başvurduğu bir beceri olan “kopma”dır. Kopma yaşanması durumunda bebek, anneye ilgi göstermez, anneye arasına mesafe koyar ve ilgisini başka şeylere yönlendirir (Akt., Gündaş, 2013).

1.3.1. Bağlanmanın Gelişimi

Bowlby, bağlanma davranışının gelişim aşamalarını farklı evrelerde ele almıştır. Bu evreler şu şekilde sıralanmıştır;

- 1- Figürün Sınırlı Ayrımıyla Yönelim ve Sinyaller: Bebeğin dünyaya gelmesinden 3. aya kadar geçen süreyi ifade etmektedir. Bu evrede bebeğin çevresindeki kişiyle geliştirdiği ilişki sürecinde; gülümseme, kavrama – ulaşma, gözleriyle takip ve bir kişiye doğru yönelme davranışları görülmektedir. Bebeğin konuşulan sesleri işittiği ve insanların yüzlerine bakmaktan keyif aldığı bu süreçte bebekler 5. ve 6. haftadan itibaren göz teması kurmaya başlar ve gülüşleriyle sosyalleşme sürecine girerler.
- 2- Bir veya Birden Fazla Ayrı Figüre Yönelme ve Yöneltilen Sinyaller: Bahsedilen evre 3. ay ile 6. ay arasındaki süreci kapsamaktadır. Bu dönemde bebek tanıdığı kişilere tepki verirken yabancı kişilerin varlığını da fark etme sürecine girer. Aynı anda bebek, anneyi diğerlerinden ayırt ederek bariz bir şekilde anneye yönelik daha farklı tepkiler geliştirmeye başlar.
- 3- Sinyallerin Yanı Sıra Hareketler Aracılığıyla Ayrı Bir Figüre Yakınlığın Korunması: 6.aydan sonra girilen bu evre 2 – 3 aralığına dek sürmektedir. Bahsedilen evrede bebek ihtiyaç duyduğunda geri dönebileceği bir güvence olarak görür ve etrafını keşfetmeye başlar. Keşfin yanında bu evrede tırmanma, takip etme ve yaklaşma davranışları da gözlemlenmektedir.
- 4- Karşılıklı İlişkinin Biçimlenmesi: Bu evrede bebek annenin tepkilerini öngörebilir ve kendisini bu tepkilere göre hazırlayabilir. Bağlanma Kuramı bebek dünyaya gelir gelmez anneye karşı ilk bağlanma deneyimini yaşamaktadır. Sağlıklı bir bağlanma süreci geliştirilmesi için yaşanan ilişkinin anne ve bebek açısından tatmin edici, haz verici ve verimli olması çok önemlidir (Akt., Ainsworth, 1969).

Çocukların ihtiyaçlarına duyarlı davranan bakım veren kişiyle ilişki geliştirmeleri psikolojik iyi oluşları için ciddi bir etkiye sahiptir (Hortaçsu, Cesur ve Oral, 1993).

1.3.2. İçsel Çalışan Modeller

Bowlby'nin ifade ettiği üzere anne ile birlikte yaşanan günlük deneyimler çocuğun zihninde anneye dair içsel temsillerini meydana getirir. Annenin çocuğa gösterdiği tepkiler ve onun yakın ilişki kurma isteğine dair davranışları bebek; bilişsel temsiller olarak kodlama yapar. Bağlanma kuramında bilişsel temsiller “içsel çalışan modeller” ifadesiyle belirtilmektedir (Akt., Morsünbül ve Çok, 2011). İçsel çalışan modelleri iki boyutta ele alınmaktadır. Bunlardan ilki kendilik modeli, ikincisi ise başkaları modelidir.

Kendilik modeli, çocuğun bağlanacağı kişiye göre değerliliğini anlamlandırmasıyla ilişkiliyken, başkaları modeli bağlanacağı kişinin çocuğun korunma ve desteklenme ihtiyaçlarına gerekli yanıt verebilen kişi olarak algılanıp algılanmadığıyla bağlantılıdır. Bu çerçeveden baktığımızda anneyle/bakım sağlayan kişiyle gerçekleşen bağlanma ilişkisi çocuğun içsel çalışan modellerini meydana getirerek hayatı ve diğer insanlarla kurduğu ilişkileri şekillendirmesinde ciddi bir etkiye sahip olmaktadır. İçsel çalışan modeller, kişinin kendi ve başkalarının yaptığı davranışları yorumlamasına ek olarak beklentilerini ve inançlarını da belirlemektedir (Hamarta, 2004). Bebeklikte aranan güven ihtiyacının karşılık bulup bulmaması, bireyin yaşamı boyunca kuracağı sevgi ilişkilerinin ana yapısını meydana getirir (Oskay, 2018). Bebeğin ihtiyaçlarına yönelik annenin tavırları, bebeğin duygu, düşünce ve davranışlarını da şekillendirir (Aydoğdu, 2013). Yapılan araştırmalar sonucunda (Hazan ve Shaver, 1994), erken dönemdeki bağlanma deneyimleri temelinde gerçekleşen zihinsel modellerin “öncelikle özsaygısı olmak üzere hem kişinin kendisine dair beklenti, inanç ve duygularını, hem de diğerlerine karşı geliştirilen güven ve sosyal bağlarının hissedilen rahatlık seviyelerini” şekillendiğini belirtmektedir (Akt., Sümer ve Güngör, 1999). İçsel çalışan modeller çoğunlukla fark etmeden işlev sağlayan ve diğerlerinin davranışları ile hedeflerine yönelik yordamada rehberlik sağlayan yapılardır (Güngör, 2000). Bowlby (1973), çocukluk döneminde ailesi tarafından sevilmeyen kişinin yalnızca ailesinin değil hiç kimsenin kendisini istemeyeceğini düşüneceğini bunun tersine sevilen çocuğun ailesi de dahil olmak üzere herkes tarafından istendiğini düşüneceğini vurgulamaktadır (Akt., Özteke, 2015).

1.3.3. Mary Ainsworth’ün Katkıları

Ainsworth, anne-çocuk ilişkisini merkeze alarak bağlanma davranışıyla ilişkili olarak kişisel farklılıkları ele alarak bağlanma kuramına büyük bir katkı sağlamıştır. Buna ek olarak Ainsworth, bağlanma kuramının ana teorilerini sistematik olarak ele alan ilk kişi olarak yer almaktadır (Akt., Hamarta, 2004). Ainsworth da bağlanmayı ele alırken duygusal bir bağ olduğunu vurgulamaktadır. Ainsworth (1991) bağlanmanın bebeğin annesiyle ilişkisi sevgi üzerine kurulu bir yakınlık sürecidir. Anne ile çocuk ilişkisinde meydana gelen, çocuğun anneye dair yakınlık arayışı içinde olmasıyla meydana gelen, tutarlı, süreklilik gösteren ve ayrıca stres durumlarında kendisini daha da gösteren bir duygusal bağ olarak da ifade edilen bağlanmanın oluşabilmesi için anne ile bebek arasında süreklilik olan, sıcak, samimi ve doğrudan bir bağlantının olması önemlidir

(Akt., Gürbüz, 2016). Ainsworth ve diğerleri (1978), bağlanma kuramının ana teorilerini test etme motivasyonu ile yabancı durum deneyini yapmışlardır. Deney esnasında özellikle, bebeklerin kurduğu yakınlık ve temas araması, temas sırasında kabul edilmeyi araması ve rahatlatıldıkları, annenin hareketlerinin bebeğin keşif davranışlarına etkisini incelemişlerdir (Akt., Hazan ve Shaver, 2000). Bahsedilen yöntemde, çocukların bağlanma sistemlerinin aktif hale gelmesi için, 12-18 aylık çocuklar düzenli olarak olarak kısa aralıklarla olmak üzere önce anneden ayrılmış, daha sonra bir yabancı ile yalnız kalmıştır ve son olarak da tekrar anneleri ile yan yana getirilmiştir. Süreç içerisinde çocukların anneden ayrılma, yabancıyla yalnız kalma ve anne ile tekrardan bir araya gelme durumlarında verdikleri tepkiler dikkate alınarak 3 tip bağlanma stili belirlemişlerdir. Bunlar; güvenli, kaygılı/ kararsız ve kaygılı/ dirençli (Akt., Sümer ve Güngör, 1999).

a. Güvenli Bağlanma: Karen (1998) güvenli bağlanma sağlayan bebeklerin, anneleri yanlarından ayrıldığında normal düzeyde bir gerilim hissedilen ve anneleri yanlarına döndüğünde neşeli ve mutlu bir tutum sergilediklerini dile getirmedir (Akt., Tüzün ve Sayar, 2006). Ainsworth ve diğerleri (1968), güvenli bağlanma stiline çocukların anneleriyle ilişkilerine bakıldığında çoğunlukla annelerinin duyarlı ve çocuklarının ihtiyaçlarına olumlu yanıtlar veren kişiler olduğu görülmüştür (Akt., Sümer ve Güngör, 1999).

b. Kaygılı/ Kararsız Bağlanma: Compos ve diğerleri (1983), kaygılı/kararsız bağlanma yaşayan çocukların anneleri yanlarından ayrıldığında yüksek oranda kaygı, gerilim ve kızgınlık hissettiklerini ve yabancı bir kişiyle iletişimi kabul etmediklerini belirtmiştir. Annenin yanına tekrardan dönmesi ve anneye tekrardan bir araya gelme sonrasında da çocukların kısa zamanda sakinleşmediği ve çevreyi keşfetmektense annelerini bırakmak istemezcesine yapıştıkları görülmektedir (Akt., Sümer ve Güngör, 1999).

c. Compos ve diğerleri (1983), kaçınan bağlanma stiline olan çocukların ayrılma sürecinde pek etkilenmedikleri, tekrardan birleşme sonrasında da anneye temasa geçme sırasında kaçındıkları dikkat çekmiştir. Bahsedilen çocukları anneleri kucaklarına almak istediklerinde ise yüzlerini başka tarafa doğru çevirmişlerdir (Akt., Sümer ve Güngör, 1999). Ainsworth ve diğerleri (1978), kaçınan bağlanan çocukların anneleri “çoğu zaman soğuk, çocuğun ihtiyaçlarına karşı daha ihmalkar, soğuk ve reddedici tavırlar sergileyerek çocukla temasa geçmekten kaçınan anneler” olduğunu ileri sürmüştür (Akt.,

Özteke, 2015). Kart (2004) bu bağlanma stiline sahip çocukların, anneleriyle geçmiş deneyimlerinde çoğu zaman korunma isteklerini geri çevirdikleri ve güvenlik gereksinimlerini yerine getirmemiş olduklarını, çocukların yeni hayal kırıklıkları deneyimlemek istemedikleri için anneye duyduğu ihtiyacını baskı altında tutmaktadır. Annelerinse bir takım çözümlenememiş travmatik deneyimleri, kayıpları ve güvensiz bağlanma ilişkileri sürecinde olduklarından çocuklarına dair tutarlı olmayan ve müdahaleci tavırlarının olduğu düşünülmektedir (Akt., Demir, 2016).

1.3.4. Bebeklik ve Çocuklukta Bağlanma

Hazan ve Shaver'e (1994) göre, bebek ilk altı ay içinde bağlanma davranışını herhangi bir kişiyle kurabilirken, altıncı aydan sonra "kendi seçimine bağlı olarak, yakın bağ kurmak istedikleri ve kendisinden ayrı kalmayı istemedikleri bir tek kişiye" yönlendirir. Bahsedilen kişi birincil bağlanma objesi olmaktadır (Akt., Lamiser Atik, 2013). Bowlby (1982), bebeklerin stresli anlarında kendisine yönlendirilen hareketlere ve ihtiyaçlarının yerine getirilmesindeki tutarlılığın yönlendirmesiyle bağlanma figürünü seçtiğini ifade eder (Akt., Aydoğdu, 2013). Kaplan ve Sadock'a (1994) göre bebeğe gösterilen tepkinin niteliğini süreçte bağlanma sağlayacağı figürün belirlenmesinde önemli olduğu için bebeğe gösterilen tepkinin kalitesi de önemli hale gelmektedir. Bağlanmanın tam olarak gerçekleşebilmesi için altı ay ile yirmi dört ay arasında bir süre gerekmektedir. Bu dönemden sonra çocuk, hayatında ister birincil bakıcısıyla isterse de diğerleriyle oluşturacağı karmaşık yapıdaki bağlar gerçekleştirecektir (Akt., Soysal ve diğerleri, 2005).

1.3.5. Yetişkinlikte Bağlanma

Bowlby'e (1973) göre bağlanma kişinin hayatının her evresinde önemli bir etkisi vardır. Bağlanma kuramının ana kurallarından biri de anne ile bebek arasında oluşan bağlanma stiline diğer ilişkileri şekillendirdiğidir (Akt., Hamarta, 2004). Berman ve diğerleri (1994), yetişkinlik dönemindeki bağlanmayı, hem kendisine yönelik fiziksel güven sağlayan veya psikolojik güven ve koruma sağlayan hem de başkalarıyla iletişime geçip, yakınlığını devam ettirdiği ve bu durumu koruduğu istikrarlı davranışlardır (Özteke, 2015). Ana hatları bebeklik döneminde meydana gelen bağlanma davranışı, yetişkinlik sürecinde bağlanma davranışı da etkilemektedir (Cömert ve Ögel, 2014). Fraley ve Shaver (2000), yetişkinlerin, erken dönemlerde gerçekleştirdikleri bağlanma ilişkisini gelecek dönemlerine de yansıttıklarını ifade etmektedir. Yetişkinlerde bu şekilde

çocukluktaki yaşadıkları gibi stres oluşturan bir duruma denk geldiklerinde güven sağlamak ve sakinleşmek için eşlerinin yakınında bulunmayı istemektedirler. Kişilerin geçmiş dönemlerindeki bağlanma tarzına göre kendileri ve yaşadıkları ilişkiler üzerine beklentileri belirlenmektedir (Akt., Demir, 2016). Yetişkinlerin bağlanma ilişkisi, çocukluklardaki bağlanma tarzlarına benzeyen ve farklılık gösteren yönleri bulunmaktadır. Berman ve diğerlerine (1994) göre, çocuk döneminde gerçekleşen bağlanma çoğunlukla tek taraflı iken yetişkinlikteki bağlanma karşılıklı gerçekleşmektedir. Buradan bakıldığında çocuklukta anne, bebek için bakım verirken yetişkinlikte bakım isteme ve verme her iki partnerin birbirine karşılıklı göstermesiyle meydana gelir. Bebeklerdeki bağlanma davranışında bulunduğu gibi yetişkinlerde de bağlanma içsel çalışan modelleri düzenlenir (Akt., Özteke, 2015). Bağlanma kuramını yetişkin ilişkileri çerçevesinde ele alan ilk bilimsel araştırmalar Main, Kaplan ve Cassidy'nin (1985) araştırmaları ile Hazan ve Shaver'in (1987) araştırmalarıdır. Main Kaplan ve Cassidy (1985) yarı yapılandırılmış bir görüşme ölçeğiyle yetişkinlerin çocukluk deneyimleri merkeze alınarak Ainsworth'un ileri sürdüğü üç bağlanma biçiminin yetişkinler için de geçerli olabileceğini belirtmiştir. Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlere yönelik üç bağlanma stiline denk olan bağlanma stilleri ölçeği ileri sürülmüştür. Yapılan incelemeler sonucunda güvenli bağlanma stilinde olanların hem anneleriyle hem de romantik ilişkilerinde olumlu deneyimleri ve inançları taşıdıkları gözlemlenmiştir. Güvenli bağlanma ilişkisiyle güven arasında pozitif bir ilişki varken, kıskançlık ile negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Kaygılı/kararsız bağlanma yaşayanlara yönelik yapılan incelemelerde kıskanç, duygusal iniş çıkışları bulunan ve takıntılı bir yapıya sahip oldukları gözlemlenmiştir. Kaçınan bağlanma stilinde olan kişilerin diğer stillerle kıyaslandığında daha az güven hissedene, ilişkiler üzerine olumsuz inançlar taşıdıkları ve yakınlık sağlamaktan kaçınan bir yapıya sahip oldukları belirtilmiştir. Bartholomew ve Horowitz ise Hazan ve Shaver'in araştırmalarından yola çıkarak dörtlü bağlanma modelini ileri sürmüştür (Akt., Sümer ve Güngör, 1999). Ölçüm için kullanılan araçlardan en sık en tercih edileni Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II olduğu görülmektedir (YİYE-II). YİYE-II kullanılan diğer ölçeklere göre öz-bildirim çerçevesinde hassasiyeti ve güvenilirliği daha yüksek oranda korumaktadır (Fraley, Waller ve Brennan, 2000).

1.4. Metakognitif Terapi

Bilişsel davranışçı terapi ekolünden birtakım açılardan farklılaşan Metakognitif terapi, güçlü bir kuramsal donanıma sahip, ruhsal rahatsızlıkların çözüm aşamasında etkili olduğu bilinen, kanıt odaklı bir psikoterapi yaklaşımıdır (Wells, 2009). Bahsedilen modeli oluşturan dört temel kavram şu şekildedir: Bilişsel dikkat kilitlenmesi, Zihinsel modlar, Dikkat ve yürütücü işlevlerin kontrolü, Üstbilişsel inanışlardır (Batmaz, 2015:33-8).

Metakognitif Terapinin Temel İlkeleri;

- Kişinin yaşadığı herhangi bir olumsuz duygu, özellikle kişinin kendi ruhsal duygu durumunu düzenlemesi ve iyilik haline tehdit algısı arasında çatışma olduğunda ortaya çıkar.
- Kişinin yaşadığı olumsuz duygular, sürekli başvurduğu baş etme stratejileri ile kendini kısıtlayabilir.
- Kişinin yaşadığı olumsuz duygusal yaşantıları bir sebeple kalıcı hale gelirse ruhsal bir rahatsızlığın meydana geldiği söylenebilir.
- Olumsuz duygusal yaşantıların kalıcı hale dönüşmesinin sebebi kişinin uyum sağlamaya yönelik olmayan düşünme tarzı ve davranışsal tepkilerinin bulunmasıdır.
- Uyum sağlamaya yönelik olmayan düşünme tarzı ve davranışsal stratejiler bilişsel dikkat kilitlenmesinin aktifleşmesine sebep olmaktadır.
- Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu; endişe, kaçınma davranışları, tehdit izleme, işe yaramayan düşünce kontrol yöntemleri ve ruminasyon ile bağlantılı olan kavramlardan oluşmaktadır.
- Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu biliş ve duyguları kontrol eden ve değerlendirmesinden sorumlu olan çarpıtılmış üstbilişsel inanışların sonucu ortaya çıkmaktadır.
- Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu uzun süren ve yoğun olumsuz duygusal süreçlerden sorumludur.
- Metakognitif terapide temel hedef bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ve onunla bağlantılı üstbilişler üzerine çalışmaktır (Batmaz, 2015:33-8).

1.4.1. Metakognisyon (Üstbiliş)

Metakognisyon (Üstbiliş) terimi ilk kez Flavell (1979) tarafından ele alınmıştır. Üstbiliş, bilişsel süreçlerin ilerleyişini ve bu süreçlerin sonucunu değişkenler aracılığıyla hangi şekilde etkileneceğine yönelik bilgi veya inançlardan meydana gelir (Flavell, 1979:906-911). Metakognisyon (üstbiliş) kavramı, düşüncelerin içeriğinin aksine bilişsel süreçlerle ve kişilerin bu süreçlere yönelik tutumları olarak açıklanabilir (Fisher ve Wells, 2009). Metakognisyonlar; kişinin düşünce ve davranışların düzenlenmesindeki stratejileri belirleme, bireyin dikkatinin yöneldiği alanları belirleme, bilişlerin işleyiş tarzını belirlemede görev almaktadır. Metakognisyonun; metakognitif bilgi ve metakognitif düzenleme-strateji olarak iki ana unsuru olduğu bilinmektedir. Metakognitif bilgi; kişinin bilişsel süreçleri hakkında elde edilen bilgi ve bu bilgi üzerindeki kontrolünü açıklarken (Flavell, 1979:906-911), metakognitif düzenleme; hedef odaklı bilişsel etkinlik durumlarını kontrol etmeye yardımcı olur (Hangrove, 2008).

Özellikle son zamanlarda üçüncü bir unsur olarak görülen metakognitif izleme kavramı ise, sürdürülen bilişsel etkinliklerin bulunduğu durumunu ve ilerleyişi hakkında değerlendirme yapan yapıdır; bireyin bilişsel süreçleri hakkında bilişine dair ipuçları verir (Schwartz, 2002:1-11). Metakognisyonlar hakkında; 1) bireyin bilişsel süreci, becerileri ve bunların işleyişi üzerine içsel bir bilgisinin bulunması, 2) üstbilişsel bilgiyi stratejik bir yöntem olarak kendi hedefleri doğrultusunda kullanabilme kabiliyeti (strateji düzenleme), 3) düşüncelerin kognitif izlemi (bireyin kendi ruhsal durumunu okuyabilme kabiliyeti) unsurlarıyla değerlendirerek genel bir tablo oluşturmayı hedeflemişlerdir (Brown ve diğerleri, 1983:77-166). Bu durumla ilgili olarak; bilişsel süreçlerin belirli bir amaca yönelik gerçekleştirilen eylemi yerine getirmeye hedeflerken, metakognitif süreçlerin yerine getirilmek istenen davranışın niteliği ve işleyiş yöntemiyle bağlantılı olduğunu paylaşmıştır. Bilişsel süreç hatırlama, algılama, anlama gibi zihinsel süreçleriyle ilgilenmekteyken, metakognisyonlar kişinin kendi algısı, anlaması, hatırlaması şeklinde bahsedilen zihinsel süreçleri hakkında düşünme durumudur. Garner'a göre, eğer kitap okumayı kognisyon olarak ele alacak olursak okunulan kitabın içeriğini anlayıp anlamadığını kontrol etme durumu metakognisyonudur (Garner, 1987). Flavell'in paylaşımlarına katkı sağlayan diğer araştırmacılar, metakognisyonu kendilerine ait sistematiğiyle değerlendirmiş, birkaç farklı boyutları olan bir kavram olarak tanımlamışlardır. Üstbilişe yönelik birçok tanımların olduğu görülmektedir (Braten, 1992:3-19). Üstbiliş, bireyin zihninden geçen olayların ve işlevlerin farkında

olmasını, zihnindeki olayları ve bunların işlevlerini bir amaca yönelik çevirebilmesine yardımcı olan, kişinin kendi bilişsel süreci hakkında dışarıdan bir gözle izliyormuş gibi değerlendirilen bir üst yapıdır (Irak, 2012:47-54).

1.4.1.1. Üstbilişsel İnanışlar

Üstbilişsel inanışların bağlantılı olduğu unsurlar; bilişlerin içeriği, tehlike durumu, kontrolsüzlüğü ve işlevselliği şeklinde ele alınabilmektedir. Kişinin düşünce tarzı, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun aktif olup olmayacağı bu inanışlarla doğrudan ilişkilidir (Wells, 2013). Metakognitif model, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun düşünsel aşamalarını iki ayrı şekilde ele almaktadır. Bunlardan ilki, pozitif inançlardır. Bu inançlar endişe üzerine gerçekleştirilen olumlu inançlar olmakla birlikte kişinin durmadan düşünmesinin kişiye yararı olduğunu ifade eden inançları kapsamaktadır. “Endişelenmek kişinin karşılaşılabileceği problemlerden kaçınmasına yardımcı olur”, “Ders çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyaç var” gibi düşünceleri içermektedir. Buna bağlı olarak “Dikkati tehdidin üzerine odaklamak yardımcı olur” ve “Gelecek hakkında endişelenmek tehlikenin engellenebileceğini gösterir” şeklinde düşünceler örnek olarak verilebilir (Wells, 2011). Negatif inançlar ise kaygılanmanın tehlikeli ve kontrol edilemez olduğu yönünde olumsuz inançları ve kişinin durmadan düşünmesinin kontrol edilemez, tehlikeli olduğunu ifade eden inançları kapsamaktadır. “Düşünceleri kontrol etmek zordur”, “Endişelenmek tehlikelidir”. “Endişelenmek beni delirtebilir” şeklinde inançlardan oluşmaktadır (Yörük ve Tosun, 2015). MKT’de metakognitif inançlar, kişilerin negatif düşüncelere, inançlara, semptomlara ve duygulara yönelik gösterdiği tepkiler üzerinde ciddi bir etkisi olduğu vurgulanmaktadır. Bahsedilen durum, uzun süreli duygusal zorlanmaların sebebi olan, zararlı olarak ifade edilen düşünce tarzlarının ardındaki itici güç şeklinde yorumlanmaktadır (Fisher and Wells, 2008).

1.4.1.2. Üstbiliş İşlevleri

Üstbiliş işlevleri, kişinin yaşamsal ihtiyaçlarını idare etmek, içsel zihinsel süreçleri ve kişilerarası ilişkileri organize etmek amacıyla zihinsel süreçleri anlamlandırma ve aktarma becerisi olarak ifade edilmektedir (Dimaggio ve Lysaker, 2010). Bahsedilen tanım, kişinin hem kendi zihinsel süreçlerini hem de diğerlerinin zihinsel süreçlerini anlamasına yardımcı olan birtakım beceriler olarak ortak görüş bildirilen üstbilişin işlevselliğinin önemini göstermektedir. Bilişsel süreçlerin farkındalığını kazanmamıza

yardımcı olan işlevin tersine bilişsel içerikle ilişkili bir takım inanca atıfta bulunmak için üstbiliş unsurunu kullanmıştır (Wells, 2000).

1.4.1.3. Üst Biliş Modelleri

Üstbilişsel teoriler kişilerin bilişlerini, diğerlerinin kavrayışlarını veya geniş bir çerçeveden kavrayışları tahmin etmelerine, kontrol etmelerine ve açıklamalarına izin veren inançları veya mitleri organize etmektedir. Üstbilişsel kuramın bu özelliklerinin tümünü kapsama derecesi ve bireyin bahsedilen özelliklerin farkında olma derecesi, her kişide farklılık göstermektedir. Üstbilişsel teorilerin kişisel tecrübe ve kendini anlatabilme becerisi ile zamanla aşamalı bir şekilde değiştiği düşünülmektedir (Montgomery, 1992).

1.4.1.3.1. Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli (S-REF)

Ruhsal rahatsızlıkların meydana gelmesi ve devam etmesinde etkisi olan unsurları incelenmesi sonucunda, hali hazırdaki bilişsel yaklaşımların dışında çarpıtılmış bilişler yerine bu bilişlere yüklenen anlamı daha çok vurgulamıştır. Anksiyete ve duygusal zorlanmaların yaşanmasında ve devam etmesinde rol oynayan metakognitif süreçleri teorileştirdikleri bir model ortaya koyulmuştur (Wells ve Davies, 1994). “Self-Regulatory Executive Function” (S-REF; kendini-düzenleyici yürütücü işlevler) şeklinde ifade edilen bu modelde; üstbilişlerin, içsel olaylara göreceli daha sağlıklı yanıtlara sebep olarak, emosyonel zorlanmaların meydana gelmesi ve devam etmesinde katkı sağladığı düşünülmektedir (Wells ve Matthews, 1996). S-REF modeli geleneksel, Beck’in Şema Teorisi gibi bilişsel teorilerinin dışında daha çok kişilerin bilişleri ve düşünceleri üzerine düşünceleri ve bu düşünceleri organize etme üzerine dikkatleri çekmesiyle diğerlerinden ayrılmaktadır (Wells, 2009). Bahsedilen modelde; kişinin bilişleri ve bilişsel süreçleri üzerine olan inançlarının, diğer bir adıyla üstbilişsel bilginin, emosyonel iyilik haliyle bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Wells, 2000). S-REF modeli, bilgiyi işleme üzerine araştırmalarını Beck’in şema teorisi ile bir arada kullanmaktadır. Modelde esas alınan üstbilişlerin, dirençli ve uyuma yanıt vermeyen baş etme yöntemlerini hangi şekilde pekiştirdiği görülmektedir. Metakognisyonlar, mücadele edebilmek için yukarıda-aşağı ilerleyen genelleyici prosedürlerin (örneğin; ruminasyon yararlıdır) zeminini meydana getirir. Düşük seviyeli ağlardan gelen girişler (olumsuz intruziv düşünceler) başa çıkma yöntemini (ruminasyon) aktifleştirir ve denetleyici yönetici denetimleri olarak ifade edilen çevrimiçi bir süreç ve başa çıkma yönteminin

işlevini kontrol eder (Wells ve Matthews, 1996). İçsel olayları değerlendirmek için özgül bir form olan Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu (Cognitive Attentional Syndrome, CAS) kullanılmaktadır. BDS; ruminasyon ve kaygıya dair yoğun işlemelemenin oluşu, tehdidi odaklanan ve tehlide arayan dikkateki yanlılığı ve işlevsizleşen baş etme stratejilerini (kaçınma ve düşünce baskılama gibi) içerir ve bu durum bilişsel işlevsellikte azalmaya sebebiyet verir (Wells, 1996). Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu (BDS); devamlılığı olan olumsuz düşünme şekli ya da dikkatin olumsuz benlik düşüncelerini (negative self-thoughts) merkeze alan bir zihinsel süreç olduğu belirtilmiştir. (Esbjörn ve diğerleri, 2015) Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu, bireyin düşünceleri ve doğasında bulunan metakognitif olan bilişsel durumlar (dikkat, bellek gibi) üzerine inanç ve bilgiler doğrultusunda şekillenir.

Metakognitif inançların, olumlu ve olumsuz metakognitif inançlardan meydana gelen iki temel unsurunun özellikle zarar verici olduğu vurgulanmaktadır (Wells ve Davies, 1994). Pozitif ve negatif metakognitif inançlar, metakognitif modelde belirtilen başa çıkma stratejilerini devreye girmesine sebep olur (Fisher ve Wells, 2008). Endişenin durdurulamaz hale geldiğine olan inanç, kaçınma, ruminasyon, tehlikeye odaklanma şeklinde görülen işlevsiz baş etme stratejileri adaptasyona müdahale ederek, psikolojik rahatsızlıklarda durmaksızın gelen negatif düşüncelere ve semptom belirtilerine sebebiyet verir (Ellis ve Hudson, 2011). S-REF modelinin temel aldığı bakış açısına göre negatif metakognitif inançlar, zihinsel olayların ve kontrol kaybının tehdit olarak algılanmasıyla direkt ilişkili ve BDS'yi arttırmada ciddi bir öneme sahiptir (Wells ve Davies, 1994).

1.4.1.3.2. Flavell'in Üstbiliş Modeli

Üstbiliş kavramı, kişinin düşünme ve öğrenme bilincinin farkındalığını göstermek için ifade edilmiştir. Flavell (1979), üstbiliş, bireyin kendi bilişsel süreçleri ve unsurları ya da bunlarla ilişkili herhangi bir durum hakkında bilgileri paylaşabilme becerisi olarak tanımlamıştır. Buna ek olarak, üstbiliş diğer durumların aksine, özellikle belirli bir somut hedefe yardımcı olan bilişsel nesneler veya bilgilerle ilişkili olarak bahsedilen süreçlerin etkin bir şekilde izlenmesi ve organize edilmesi olarak belirtmiştir. Flavell (1979), üstbilişsel bilgi, stratejiler, hedefler ve üstbilişsel tecrübeler başlıklarını kapsayan bir bilişsel izleme modelini öne sürmüştür (Flavell ve diğerleri, 1993).

1.4.1.3.3. Brown'un Üstbiliş Modeli

Brown (1987), biliş ve bilişe dair düzenlenmeler ile ilgili bilgi edinebilmek amacıyla üstbilişin iki boyut modelini tavsiye etmiştir. Bunlardan ilki; biliş ile ilgili veriler, kişilerin kendi bilişsel durumları üzerine bildiklerinden bahsederek üstbilişin yansıtıcı yönlerine yardımcı olmuştur. İkincisi ise; bilişin organize edilmesi, öğrenmenin organizasyonuna ve izlenmesine katkı sağlayan ayrıca öğrenmenin kontrolünü veya yürütme işlevini kolaylaştıran bir takım etkinliğe gönderme yapmaktır (Brown, 1987). Biliş üzerine edinilen bilgi üzerine bilinenlere ek olarak bilişin düzenlenmesini, kararsız ve yaşa bağlı olmaksızın onaylanmıştır. Yetişkinler kolay bir sorunu çözerken stratejilerini kullanamayabilir ve gençler ise, yaşa bağlı olmaksızın stratejilerini takip etme ve organize etme yeteneğine sahip olmayabilir. Organize edici süreçler; planlama, değerlendirme ve izleme işlevleri her öğrenme anında bilinçli veya yerinde olamayabilir. Bahsedilen durumun ilk sebebi olarak, bu davranışların birçoğunun yetişkinler tarafından otomatikleşmesi, ikinci sebebi ise bu süreçlerden bir kısmının bilinçli bir aktarma olmadan meydana geldiği ve bunun neticesinde başka kişilere bilgileri aktarım kısmında problem meydana gelmesidir (Brown, 1987).

1.4.1.3.4. Tobias ve Everson'un Hiyerarşik Modeli

Tobias ve Everson (2002), üstbilişi; bireyin bilişsel kabiliyet ve bilgi birikiminin, bilişsel ve öğrenme durumlarını gözlemlemesi ve bahsedilen durumların kontrol edilmesi şeklinde belirtilmiştir. Ancak, bu unsurları üstbilişsel bilgi kabiliyetlerinin diğer üstbilişsel kabiliyetleri etkin bir duruma getirilmesi amacıyla bir ön koşul bulunduğu hiyerarşik bir model düzenlemiştir.



Şekil 1.1: Tobias & Everson'un Hiyerarşik Üstbilişsel Modeli.

Kaynak: Aktürk ve Şahin, 2011.

1.4.1.4. Zihinsel Modlar

Bilişlerin araştırılması ve bunların kontrol edilmesi açısından üstbilişsel mod (meta-level) ve nesne modu (object-level) şeklinde iki aşama gösterilebilir. Nesne seviyesi kişilerin bulundukları durumlarına denk gelmektedir. Bu seviyede bilişlerle olaylar aynı gibi gözüken bilgi işleme durumu söz konusudur. Bilişler, dış gerçeklikle denk olarak ele alınmaktadır. Bundan dolayı kişi ile bilişleri arasında bir mesafe olmadığı, kişinin bilişlerine dışarıdan bir göz olarak bakma durumu görülmemektedir. Üstbilişsel seviyede birey, bilişleri ile kendisi arasına bir aralık koyarak yaşadığı durumları tecrübe etmesinde alternatif bir bakış açısı kazanır. Tam da bu noktada bilişlerin aslında sadece düşünsel olarak değerlendirilebileceği, dış gerçeklikte aynısının bulunma ihtimalinin olmadığı, bu düşünceleri yalnızca üstbilişsel modda ele alarak değerlendirebilmesi söz konusu haline gelmektedir (Batmaz, 2015:33-8).

1.4.1.5. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu

Metakognitif terapi psikolojik bozuklukların, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu (Cognitive Attentional Syndrome) olarak adlandırılan belirgin bir olumsuz düşünme sürecinin aktif olmasına bağlı olduğunu ileri sürmektedir (Wells, 2011). Bireyler, psikolojik sorun yaşadıklarında düşünce şekilleri, tekrarlı ve kontrol edilmesi zor olan kendilikle ilgili meselelere odaklanmıştır. Bu durumun varlığı bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun varlığına işaret eder ve artmış, bireyin kendisine odaklı dikkatiyle ilişkilidir (Yörük ve Tosun, 2015). Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, endişe veya ruminasyon, tehdit üzerine artmış dikkat ve düşünce bastırma, kaçınma, açık/gizli nötrleştirme ve ritüeller gibi işlevsiz başa çıkma metotlarından oluşur. Tüm bu bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu bileşenleri, kişinin problemleri durumlarda sergilediği kendini düzenleyici mekanizmalarla çatışmaya sebep olur ve nihayetinde birey duyguları ve düşünceleri üzerinde kontrolünün kalmadığına ve içinden çıkılmaz bir kuyuya düştüğüne inanmaya başlar (Batmaz, 2015:33-8). Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, hastanın düşüncelerine artmış bir önem vermesine ve tehdit algısının yükselmesine sebep olduğu için problem teşkil eder (Spada ve diğerleri, 2008).

1.4.1.5.1. Dikkat ve Yürütücü İşlevlerin Kontrolü

Psikolojik rahatsızlığı bulunan bireylerin, dikkat ve yürütücü fonksiyonlarının kontrolü hakkında yaşanan sorunlarının bulunduğu görülür. Kişi, endişe ve ruminasyon kısır

döngüsünden çıkabilmek için girişimde bulunma çabaları azdır çünkü durumun kontrol edilemezliğine ait inançları güçlüdür. Bir diğer düşünce ise ruminasyonu bir bozukluk sebebi olarak değerlendirme yerine sürecin çözümü için ele almasıdır. Sonuç olarak ruminasyonun, sorunu anlamlandırmaya katkı sağlayacağına dair pozitif inançları ruminasyonun devam etmesine sebebiyet verir (Wells, 2013). Dikkatin muhtemel tehdit alanlarına yoğunlaşması kaygı bozukluklarında sürecinde sık sık karşımıza çıkmaktadır. Çevreden gelen tüm uyaranlar potansiyel tehlike olarak değerlendirilir. Metakognitif değerlendirme, bahsedilen dikkat ve yürütücü fonksiyonların beklenen türde yönlendirilmesini organize eder (Batmaz, 2015:33-8).

1.4.2. Üst Bilişin Psikopatolojiyle İlişkisi

Wells ve Matthews'in (1996) ileri sürdüğü kendini düzenleyici yürütücü işlevler modeline göre psikolojik bozuklukların oluşumunda ve devam etmesinde bilişsel dikkat sendromunun rolü büyüktür. Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu; kişinin dikkatini benliğe odaklanması, negatif kendilik inançları, tehdit oluşturan olay ve uyaranları farketme, ruminasyon (geçmişe yönelik tekrarlayıcı şekilde düşünce), endişelenme ve uygun olmayan başa çıkma stratejilerinin uygulanmasını kapsamaktadır. Örnek olarak, travma sonrası stres bozukluğu teşhisi konulan kişinin karşılaştığı travmatik olaya dönük olarak tekrarlayıcı düşüncelerin neden olması kişide olumsuz etkiler ve düşüncelerini kontrol etmesine yönelik üst bilişsel inanışların gelişmesine ortam hazırlayabilir. Bu inançlar ardında işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini (örnek olarak, travmatik olay üzerine tekrarlayıcı düşünme, olaya dair girici düşünceleri engelleme) oluşturabilir (Wells, 2000).

1.5. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları; 18 yaş altında bulunan tüm kişilere uygulanan her türlü ihmal, istismar ve diğer olumsuz yaşantıları ifade etmek için kullanılan bir kavramdır. Bilişsel yaklaşım, çocukların aile ortamında edindiği bazı deneyimlerin erken dönem uyumsuz şemaların meydana gelmesine sebebiyet verebileceği vurgulanmaktadır. Beyin gelişimi ve nöroplastisite için ilk 18 yıl en kritik evredir. Bahsedilen dönemde meydana gelen aile ortamındaki ihmal, duygusal, cinsel veya fiziksel istismar aile ortamında yaşayan diğer kişilerde ruhsal rahatsızlık, alkol ya da madde kullanan aile üyelerinin olması, ebeveynlerin boşanması, aile bireylerinden cezaevine giren olması, ebeveynlerince şiddet uygulanması, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının; yetişkinlik

dönemiyle kronik hastalığın oluşması, ruhsal rahatsızlanmalar, anti sosyal davranışlar gösterme ve riskli davranışlar sergileme gibi süreçleri artırdığı ve genç yaşta ölüm ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Gündüz ve diğerleri, 2018). Tecrübe edilen olumsuz deneyimler fazlaştıkça ruhsal ve fiziksel problemlerin meydana gelme ihtimali ve komorbidite riski de yükselmektedir (Gündüz ve Gündoğmuş, 2019).

1.5.1. Çocukluk Çağı Travmaları

Çocuk istismarı ve ihmali, dünya üzerindeki tüm çocukların sağlığı ve rahatı açısından ciddi bir tehdide sahiptir. Daha çok aile ortamında başladığı bilinen çocuğa kötü yaklaşımların çocuğa sağlanan düzenli bakım ile doğrudan bağlantılı bir sorun olduğu görülmektedir (McCoy ve Keen, 2009). Özellikle engelli çocukların engelsiz yaşlılarına göre istismar mağduru olma olasılığı 3-4 kat fazla olduğu görülmektedir (Sullivan ve Knutson, 2000:1257-1273).

Dünya Sağlık Örgütü çocukluk çağı olumsuz yaşantılarını; çocuğun sağlığına, yaşamına, gelişimine veya sorumluluk, güven veya güç ilişkisi bağlamında özsaygısını olumsuz etkileyen ya da etkileme durumu bulunan; her çeşit fiziksel veya duygusal kötü eylem, ekonomik, ihmal ve dikkatsizlik, cinsel istismar veya başka çeşit bir suiistimal olarak tanımlarken (Krug ve diğerleri, 2002) çocuğa kötü muamele, çocuk ihmali ve istismarı terimleri için daha kapsayıcı bir kavram olarak görülmektedir (McCoy ve Keen, 2009). Yapılan çalışmalarda istismara dair tanımlamalardan bir kısmı (Yurdakök, 2010: 423-34) istismar eden ebeveynler, bakım gösterenler veya bir başka yetişkinler olarak belirtilse de konuyla ilgili ikinci bir görüş istismar edenin yaş olarak daha büyük veya daha güçlü bir çocuk olabileceği düşünülmektedir (Brooker ve diğerleri., 2001:249-289). Bu bakış açısı istismarın ana merkezinde yer alarak fiziksel, ekonomik, duygusal veya başka türlü oluşabilecek güç farkını ve bahsedilen gücün suiistimalini belirtmektedir. İhmal kavramı ise ebeveynlerin veya çocuğun bakımı konusunda ilgilenen kişilerin çocuğun hayatındaki en temel ihtiyaçları olması gerektiği kadar sağlamaması şeklinde ifade edilir (Dubowitz ve diğerleri, 1993:8-26).

1.5.1.1. Fiziksel İstismar

Dünya Sağlık Örgütü çocuğun refahına, sağlığına ve onurunu zedeleyebilecek bilerek ve fiziksel gücün kullanımı olarak belirlenen fiziksel istismar; çocuğun kazalar haricinde zarara uğradığı ve fiziksel sağlığının zor duruma düşmesi durumlarını içermektedir (Krug

ve diğerleri, 2002). Çocuklara dair yapılan fiziksel istismar, çocuğun yaşadıklarının izlerinin görünür olması ile ilişkili olarak, uzmanlar tarafından en kolay fark edilen bir istismar çeşididir (McCoy ve Keen, 2009). Yaptığı araştırmalar neticesinde ülkemizde sık karşılaşılan fiziksel istismar çeşitlerini şöyle sıralanabilir: Yanıklar, sallanmış bebek sendromu, dövme, zehirlenme, zorla su içirilmesi, “Munchausen by Proxy” sendromu (Polle sendromu) şeklinde ifade etmiştir (Kara, Biçer ve Gökalp, 2004:140-151).

Fiziksel istismar semptomları diğer istismar çeşitleriyle karşılaştırıldığında daha gözlemlenebilir olsa da Pelencioğlu ve Bulut (2009:50-62), istismarı fark etmesi ve bunu bildirmesi istenilen -sağlık uzmanları gibi- yetkililerin çocuktaki gözlemlenen sağlık problemlerinin kazayla mı yoksa kasıtlı davranışlar neticesinde mi meydana geldiğini fark etmelerinin uzmanlık isteyen bir durum olduğunu ifade etmektedir (Dubowitz ve Bennet, 2007:1891-1899). Tarihte eskiden şimdiye dek süre gelen hemen hemen tüm kültürlerde görülen fiziksel cezanın çocuğa yönelik bir fiziksel istismar kapsamında değerlendirilip değerlendirilmeyeceği konusunda görüş ayrılıkları bulunsa da Gershoff ve diğerleri (2018) fiziksel cezanın içeriğinde mevcut olan davranışların büyük bir kısmı olan vurmak, sarsmak, dövmek, ısırarak, tekmelemek yakmak gibi, Dünya Sağlık Örgütü tanımlamasında yer alan fiziksel istismar belirtilerinin birçoğuyla örtüşmektedir (Krug ve diğerleri, 2002).

1.5.1.2. Duygusal İstismar

Duygusal istismar, bakım sağlayanın uygun ve destekleyici bir ortam oluşturmadaki yetersizliği ve çocuğun duygusal dengesini bozacak davranışları kapsamaktadır. Bu tarz davranışlar sırasında çocuğu tehdit etmek, hareketlerini kısıtlama, alay etme, reddetme, ayrımcılık yapma, düşmanca davranma ve reddetme şeklinde fiziksel olmayan davranışlar yer almaktadır. Duygusal istismar, bir bakım verenin uygun ve destekleyici bir ortam sağlamadaki başarısızlığını ve bir çocuğun duygusal sağlığı ya da gelişimi üzerinde olumsuz etkisi olan eylemleri içerir. Bu tür eylemler arasında çocuğun hareketlerini kısıtlama, aşağılama, alay etme, tehditle sindirme, ayrımcılık yapma, reddetme ve düşmanca muamelenin fiziksel olmayan diğer şekilleri yer alır (Krug ve diğerleri, 2002).

Kairys ve Johnson (2002:1-3) çocuk yönelik duygusal istismarı şiddetli ve tekrar eden; küçümseme, korkutma veya terörize etme, yozlaştırma, duygusal paylaşımlardan mahrum bırakma, tutarsız ebeveynlik reddetme, yalıtma, reddetme, ihmal ve aile

içerisinde şiddet yaşama olarak dokuz kategoride ele almıştır. Duygusal istismarın dünya genelindeki yaygınlık oranlarına dair yapılan araştırma sonucunda öz bildirim ölçeği ile yapılan araştırmalarda %36, başkalarının raporlamasının sonucu da %3 olduğu belirtilmiştir (Stoltenborgh ve diğerleri, 2012). Özbildirimden elde edilen çalışmalar neticesinde kişinin geriye dönük yaşadığı olayları hatırlamasında polis veya çocuk koruma kurumlarına yönelik gerçekleştirilen raporlarla karşılaştırıldığında, elde edilen bilgilerden yola çıkarak olayların gerçekten yaşanıp yaşanmadığı hakkında belirsizliğin daha da arttığı ve istismarın sıklığının gerçekte yaşananlardan daha fazla hissedilmesine sebep olacağı vurgulanmıştır (Goldman ve Padayachi, 2000: 305–314). Özellikle öz bildirim odaklı çalışmalarda, bir kere yaşanmış durumlar daha çok istismar olarak nitelenirken, istismarın diğerleri tarafından yapılan bildirimle bağlı araştırmalarda bakım sağlayan ile olan iletişimin sıklıkla uyumsuz bir örüntü meydana getirmesine dikkat edilmektedir (Stoltenborgh ve diğerleri, 2012).

1.5.1.3. Cinsel İstismar

Çocuğun cinsel istismarı, çocuğun anlayamadığı, kendi rızasının olmadığı veya gelişimsel anlamda karar veremeyeceği, hazır hissedemeyeceği veya toplumun kurallarını veya sosyal normlarını ihlal eden cinsel bir birliktelikte bulunmasıdır; istismar bir çocukla kendi isteklerinin tatmine ulaşması veya isteklerinin karşılanmasını için uğraşan ve yine çocukla sorumluluk, güven veya güç üzerinden bir bağı olan yetişkin veya yaşça kendisinden daha büyük bir çocuk arasında gerçekleşir (WHO, 1999). Cinsel istismarın çocuk ve yetişkin arasında meydana gelen istismara dair pek çok açıklamada sürekli yer verilse de kişinin kendisinden 3-5 yaş küçük diğer bir çocuğa dair cinsel eylemler gösteren diğer çocuğun eylemleri de cinsel istismar olarak ifade edilmekteyken, akran olan iki çocuk arasında yaşanan cinsel deneyimler bu durumun dışında değerlendirilmektedir (Rowan, 2006). İstismarcı ve istismara maruz kalan çocukla arasındaki yaş farkında dair araştırmalarda ortak olarak kabul edilen Finkelhor ve Hotaling'in (1984) bir standarda oturtulmuş araştırmasındaki 5 yaştır (Pereda ve diğerleri, 2009: 331-342).

Cinsel istismar bahsedilen davranışları kapsasa da sadece bu davranışlarla sınırlı kalmak durumunda değildir. Bir çocuğun yasa dışı cinsel davranışlar göstermeye teşvikte bulunulması veya zorlanması, çocukların fuhuş veya diğer yasa dışı cinsel davranışlar

konusunda sömürülmesi, çocukların pornografik gösteri ve materyallerde sömürülmesi örnek olarak gösterilebilir (WHO, 1999).

Çocuk cinsel istismar süreci yetişkinlere dair cinsel saldırılardan daha farklıdır, değerlendirilmesi de bu durumdan dolayı farklılık göstermektedir: Fiziksel güç / şiddet nadir de olsa kullanılır, istismarcı çocuğun güvenini suistimal edişini gizlemek ister; çocuğa uygulanan cinsel istismar uzun zaman sonrasında ortaya çıkabilmektedir bu süreç bazen haftaları alırken bazense yılları bulabilmektedir. Cinsel istismar daha çok zamana yayılan, tekrar eden sömürücü eylemler haline gelen durumlar olarak kendisini göstermekte ve istismarcı çocuğa dair cinsel içerikli davranışların boyutunu giderek artırır; istismarcı burada güvenilir bir bakım verendir; ensest/aile ortamındaki taciz, bütün çocuk cinsel istismarlarının ortalama olarak üçte birini meydana getirmektedir (WHO, 2003). Krug ve diğerleri (2002) ilgili kurumlara iletilen bildirimleri, çocukların maruz kaldığı istismara dair bildirimleri, ebeveynin çocuğuna yönelik bildirim yapması ve geriye dönük şekilde öz bildirimin gerçekleşmesi olarak şekil ve zaman yönünden farklılıklar bulunduğunu ifade etmektedir. Ayrıca istismar eylemlerini içeren tanımların genel bir çerçeve çizmesi, sadece yetişkinlerin olmaksızın akranların da istismarcı olarak değerlendirilmesi şeklinde unsurlara bağlamaktadır.

1.5.1.4. Fiziksel İhmal

Fiziksel ihmal, çocuğun fiziksel bakım ortamından yoksun kalması, beslenmenin yetersiz olması ve denetimin sağlıklı bir şekilde sürdürülememesinden kaynaklı süreci kapsamaktadır (Brooker ve diğerleri, 2001: 249-289). Fiziksel anlamda ihmale uğrayan bir çocuğun ihtiyacı olan gıda, beden bakımına, kıyafete, gözetim sağlamanın ve tıbbi bakım sağlamaya yönelik yetersizliği mevcuttur (Stoltenborg ve diğerleri, 2012). Çocuğa yönelik gerçekleşen ihmal eylemlerinden zarara uğraması ihmalin tespit edilmesinde bir kriter değildir Krug ve diğerleri, (2002), tek seferliğine meydana gelen ihmal davranışı ölümle neticelenebileceği gibi pek çok kez yaşana gelen başka bir ihmal davranışını sonucunda çocuk zarar görmeyebilir; bu kriter fiziksel ihmalin bahsedilen ölçümlerde ihmal eyleminin ve zararın ayrı ayrı ele alınmasına olan ihtiyacı belirtmektedir (Straus ve Kaufman-Kantor, 2005: 19-29). Fiziksel ve cinsel istismar sürecinde istismar eyleminin belirli bir olaya yönelik olma durumu daha yüksek iken; fiziksel ihmalin ne zaman sonra ereceği belli olmaksızın sürüp giden bir süreç olduğu görülmektedir (Hildyard ve Wolfe, 2002: 679–695). İhmal, çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişkiyle ilgili

olduğu kadar, ailenin bulunduğu toplumsal ve sosyal süreçlerle bağlantılıdır. Çocuğun ihtiyaçlarını fark etmesi ve temin etmesi gerekenlerin bakım sağlayan olduğu bilinse de sürecin olumsuz yönde seyretmesine sebep olan, ihmalin oluşma riskinin zeminini oluşturan toplumsal unsurlar bulunmaktadır; ihmal eyleminin ve içerisinde yaşanan şartların getirilerini birbirinden ayırarak ele alınması ve ihtiyaç duyulan müdahalelerin sağlanmasına yönelik stratejilerin de ortaya konacağı beklenmektedir (Dubowitz ve diğerleri, 1993). Fiziksel ihmal en fazla raporlanan, son on yıllarda iki katı artan ve çocuğun kötüye kullanım türlerinden biri olduğu halde akademik araştırmalarda bu başlığa diğerlerinden daha az yer ayrıldığı belirtilmektedir (Hildyard ve Wolfe, 2002: 679–695).

1.5.1.5. Duygusal İhmal

Duygusal ihmal, çocukların duygusal ihtiyaçlarını sağlamadaki yetersizliktir. Örnek olarak yeterli seviyede doyumun yaşanmaması, şefkatin verilememesi, aile ortamındaki şiddeti görmek, çocuğun olumsuz davranışlarında serbest bırakmak, davranışsal problemlerin sebep olduğu duygusal süreci yönetememeyi kapsamaktadır. Çocuğun duygusal ihmali, çocuğu kötüye kullanım türleri içerisinde ele alınacak olursa yüksek yaygınlığı olduğu halde en fazla göz ardı edilenidir (Stoltenborg ve diğerleri, 2013: 345–355). Duygusal ihmalin ifade edilmesi, ebeveynlik tarzlarındaki farklılıklar sebebiyle fiziksel ihmale kıyasla daha zor olmakla birlikte ebeveyn ile çocuk ilişkisinde duygusal bir tatminin olmayışıyla ifade bulur (Bernstein ve diğerleri, 1994). Duygusal istismar ve fiziksel ihmalde de olduğu üzere duygusal ihmal söz konusu olduğunda çocuk ile bakım sağlayan arasındaki “tamamıyla doyurucu” ile “çok zarar verici” aralığında yer alabilmektedir. Duygusal ihmale dair asıl soru hangi eşikten sonrasının ihmale gireceğidir (Glaser, 2011: 866-875). Duygusal ihmal (çocuğun davranışsal, bilişsel, duygusal veya zihinsel zararlara uğrayabilmesine sebebiyet veren davranışlar veya ihmali) ve aile ortamında şiddetin uygulanması, çocukta gözle görünen hasarlar oluşturmadığı ve çoğunlukla gelişimle ilgili olarak gecikmeye dair bir etkiye sahip olmasından dolayı tanımlanması epey zor olan kötü muamele türlerinden birisidir (Hildyard ve Wolfe, 2002:679–695). Taillieu ve diğerleri (2016:1-12), katılımcıların çocuğun duygusal kötüye kullanımı türlerinden duygusal ihmali, diğerlerine göre daha fazla bildirdiği, bu duruma bağlı olarak çocuğun duygusal ihmalinin çocuk koruma sistemlerinin dikkatini çekmesi durumunun daha az olduğunu belirtmiştir. Duygusal ihmalin fiziksel ihmal ile bir arada görülme durumu fazla olmasına ek olarak, fiziksel ihmale maruz kalan

çocukların hemen hemen hepsi duygusal olarak da ihmale uğrarken; duygusal anlamda ihmale uğrayan her çocuk fiziksel olarak ihmal ediliyor anlamına gelmemektedir (Erickson ve Egeland, 1987:156–168; Bernstein ve dğr., 2003:169-190). Özellikle, Trickett ve diğerleri, (2009:27–35) tarafından yaygınlığı %18,4 olarak öngörülen duygusal ihmalin, çocuğa kötü muamele türlerinden en yaygın olanı ve diğer tüm çocuğa kötü muamele türlerinin ana yapısını meydana getirdiği ifade edilmiştir.

1.5.2. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Psikopatolojiyle İlişkisi

Gerçekleştirilen çalışmalar kapsamında, çocukluk çağında olumsuz deneyimlere sahip kişilerin ilerleyen dönemlerde psikolojik rahatsızlıkların meydana gelme durumu epey fazladır. Douglas ve diğerleri (2010) tarafından gerçekleştirilen incelemelerde cinsel istismar, fiziksel istismar öyküsü yaşayan veya şiddet suçlarında bir şekilde bulunmuş olan kişilerde önceki araştırmalarla tutarlı bir halde çocukluk çağı olumsuz deneyimlerinin hayatının ileriki evrelerinde madde bağımlılığı olma ihtimalini arttırdığını belirtmektedir. Çocukluk çağı olumsuz deneyimleri ile şizofreni arasındaki bağı araştıran başka bir çalışmada; çocukluk çağındaki olumsuz deneyimlerin şizofrenin de içerisinde bulunduğu akıl hastalıklarının, çocuklukta olumsuz yaşantıları sonrasındaki gelişimi ile bağlantılı olduğunu ifade etmiştir (Rosenberg ve diğerleri, 2007). Kişilerin erken dönem deneyimlerinin ruhsal veya fiziksel istismara uğramalarının; sonraki dönemlerde özgüven sorunları, sapkın cinsel tavırlar, öfke sorunları ve psikososyal problemlerle karşılaşmalarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Briere ve Runtz, 1990). Video oyunlarının aşırı oynanması, travmatize olmuş bireylerin dayanılmaz psikolojik durumlardan sıyrılmak için bir çıkış aracı olarak görüldüğü saptanmaktadır (Schimmenti ve Caretti, 2010: 115). Bu hipotezi desteklemek için duygusal kötü muamele öyküsü olan kişilerin farklı kişilik bozuklukları geliştirdikleri gösterilmiştir (Grover ve diğerleri, 2007: 442–447). Çocukluk çağı olumsuz deneyimleri ile internet bağımlılığı bağlantısını araştıran bir çalışmada; çocukluk çağı travmalarının yani fiziksel ve duygusal istismara maruz kalanların internet bağımlılığı riskinin önemiyle bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Dalbudak ve diğerleri, 2014). Farklı bir çalışmada da çocukluk dönemindeki travmatik deneyimlerin internet bağımlılığı belirtilerini öngördüğü saptanmıştır (Schimmenti ve diğerleri, 2017).

1.6. İlgili Yayın ve Araştırmalar

1.6.1. İnternet Oyun Bağımlılığı Ve Üstbilişler

Bilişsel stratejiler geniş kapsamlı birçok alanı kapsamaktadır. Bu durum sebeple meta-bilişsel açıdan farkındalığa sahip oyuncular, öğrenme alanında zorlukla karşılaştıklarında nasıl bir yol izlemeleri gerektiğinin farkındadırlar. Üstbilişsel stratejiler, bireyin sahip olduğu düşüncelerini aktarabilmesinde ve özellikle yazılı çalışmaları öğrenmesi güç olan kişiler içerisinde öğrenmeyi daha da arttırıcı bir işleve sahiptir. Bu durumla ilgili olarak gelişmiş performansın basitleşmesine sebep olarak internet oyun bağımlılığı olan kişileri de kapsamaktadır (Ahmadi ve diğerleri, 2013). Oyuncuların oyun oynama sürecini anlamlandırması, zihinsel süreçlerinin farkında olduklarını ifade etmektedir (Meijer ve diğerleri, 2013). Ek olarak Flavell (1979), sistematik oyun oynama yöntemiyle kişilerin üstbilişsel becerilerini hem nitelik hem de nicelik olarak arttırılabileceği üzerinde durmuştur. Bilişsel stratejiler, düşünme sürecine dair bir eylem söz konusu olur olmaz bu eylemin yaşandığı an, öncesi ve sonrasında gerçekleşen izleme, planlama, düzenleme durumlarını kapsamakta ve bahsedilen bu durumlar kişinin üstbilişsel aktivitelerini etkilemektedir.

Bireysel olarak süreci değerlendirmenin yanında gruplar arası etkileşimlere dikkat edilerek yapılan çalışmalarda bilgi paylaşımı davranışlarıyla oyuncuların rekabet kabiliyetlerini iyileştirme yönünde çabaları olduğu görülmüştür. Üstbilişsel süreçlerin araç olarak kullanımına örnek olması açısından Meta Tutor oyunu gösterilebilir (Azevedo ve diğerleri, 2009). Kişiler arasında spor aktivitelerinin benzeri bir rekabeti teşvik etmek amacıyla “gamification” olarak ifade edilmeye başlayan bir kavram ortaya çıkmaktadır. Bu kavram ödüllendirme sistemiyle oyuncunun motivasyonunu arttırmak ve bilgi alışverişi gerçekleştirerek oyuncuların yaratıcılığını geliştirmeyi hedeflemektedir (Romero ve diğerleri, 2012). Pozitif veya negatif üstbilişlerin internet oyun bağımlılığıyla ilişki olduğunu vurgulamıştır (Spada ve Caselli, 2017).

1.6.2. İnternet Oyun Bağımlılığı Ve Bağlanma

Kaçınan-kayıtsız bağlanma stili oluşturmuş olan kişilere bakım verenler kızgın, mesafeli ve bazen de soğuk davranışlarda bulunmuştur. Böyle bir durumla karşılaşan çocuk ise duygularını bastırmaya çalışarak kendilerini açmamayı tercih etmektedirler. Duygularını bastırması sonucunda sosyal ortamlarda diğer insanlarla yakınlık kurmakta zorluk

yaşamakta, sosyal anlamda bir destek arayışına girmekten ve destek vermekten de kaçındıkları görülmektedir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip olan kişiler hissettiği duyguları oyun ortamında şiddet ve strateji geliştirerek ifade etmektedirler. Yaşadıkları temel yoksunluk durumu, kişinin içindeki boşluğu telafi etmek için bu dışarıda bir arayışa yönelmesine neden olmaktadır (D'Arienzo, Boursier ve Griffiths, 2019).

Kişinin ihtiyaçlarını doyurma süreci madde ya da maddeyle ilgili olmayan bağımlılıklara sebebiyet vermektedir. Yapılan pek çok araştırmada güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin alkol madde bağımlılığıyla arasında ilişki olduğu ifade edilmektedir (Kassel, Wardle ve Roberts, 2007); (De Rick ve Vanheule, 2007). Morsünbül (2009) ebeveynleriyle ilişkilerinde güvenli bağlanma deneyimleyememiş kişilerin madde kullanma ve risk barındıran eylemlere yönelme durumlarının yüksek olduğunu dile getirmiştir. Kararsız bağlanma stiline sahip olan kişilerin madde bağımlılığıyla ilişkisi sıklıkla dikkat çekmektedir. Davranışsal bağımlılıklarla bağlanma arasında ilişki yapılan incelemeler sonucunda görülmektedir. Şenormancı ve diğerleri (2014) araştırmaları sonucunda internet bağımlılığının kaygılı bağlanma stiliyle ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

1.6.3. İnternet Oyun Bağımlılığı Ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları

Çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyun bağımlılığı ve kumar bağımlılığı, temelde oyun esnasında belirlenmiş bir bitişin olmaması, yani sonunun olmaması ve pekiştiricilerin belirli bir aralıkta gelmesinden kaynaklı olarak oyunu sürdürmeye yönelik teşvik etme motivasyonları açısından birbirine fazlaca benzediği görülmektedir (Kuss, Louws & Wiers, 2012). Kumar bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalarda, çocukluk çağı olumsuz yaşantıların bağımlılıklarla ilişkili olduğu görülmektedir (Imperatori ve diğerleri, 2017; Hodgins ve diğerleri, 2010; Kausch, Rugle ve Rowland, 2006; McCormick, Delfabro ve Denson, 2012; Petry ve Steinberg, 2005). Kumar bağımlılığı ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ilişkisini gösteren pek çok araştırma görülmektedir (Hodgins ve diğerleri, 2010; Kausch, Rugle ve Rowland, 2006; McCormick, Delfabro ve Denson, 2012; Petry ve Steinberg, 2005). Yapılan araştırmalar neticesinde, özellikle kadınlarda kumar bağımlılığının ortaya çıkmasında çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının önemli bir etkisi olduğuna göze çarpmaktadır. Kumar bağımlılıklarıyla yapılan incelemede, çocukluğunda istismara uğramış kumar bağımlılarının, alkol veya madde bağımlılığı oranları, çocukluğunda istismara uğramış olan kumar bağımlılıklarıyla kıyaslandığında, belirgin seviyede yüksek olduğu görülmüştür. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların, kişide pek çok

bağımlılık gelişmesine sebep olacağı düşünülmektedir. Birbiriyle ilişkili olan bir yapıda olan bu bağımlılıklar, kişinin intihar etmeye yönelik eyleme geçmesinde ve psikiyatrik sorunlarla karşılaşma ihtimalini fazlaştırmaktadır. Madde kötüye kullanımı bulunan kişilerin geçmişinde, fiziksel ve cinsel istismar hikayelerinin olması, tedavi sürecinin zorlu seyretmesine sebebiyet vermektedir (Kausch, Rugle & Rowland, 2006)

1.6.4. İnternet Oyun bağımlılığı, Üstbiliş, Bağlanma Ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları

Estevez ve diğerleri (2017) tarafından duyguları düzenleme süreciyle akran ve ebeveyn bağlanması, oyun bağımlılığı, problemli internet kullanımı ve kumar bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişki olduğunu dile getirmişlerdir. Buradan yola çıkarak duygu düzenleme becerilerinin eksik düzeyde olması ve sağlıklı düzeyde bir bağlanma süreci yaşanmaması durumunda kumar, internet ve oyun gibi çeşitli davranışsal bağımlılıkların gelişme riskinin arttığı görülebilmektedir. Ayrıca Browne ve Winkelman (2007) yetişkin bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalar kavramını çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve psikolojik uyum süreci arasındaki ilişkiye aracılık etme durumunu incelemek için yaptığı araştırma sonucunda bağlanma stillerinin bilişsel çarpıtmalarla ilişkili olduğunu dair bir sonuca ulaşmıştır. Bunun yanında bilişsel çarpıtmaların olumsuz yaşantılar belirtileri olan, uykusuzluk, yorgunluk, endişe kavramlarıyla da ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Çocuğun şahsına doğru yönelen tehditle ve üzücü duygularla baş etmesi esnasında çocukluk çağı travmaları meydana gelebilir. Bu travmalara reaksiyon olarak da üstbilişsel inançlar ve CAS aktifleşmeye başlayabilir (Myers ve Wells, 2015:634–649). İstismar ve ihmal şeklinde travmatik deneyimlere uğrayan çocuklar, CAS'ın aktifleşmesiyle tehlike ve problemi engelleyebilmek adına endişe ve tehdit izlemenin yararlı olduğuna dair olumlu inançlar oluşturabilir; tekrar eden endişe deneyimleri kişide, durmadan negatif düşünce ve duygulara sebep olan endişenin kontrol edilemez olduğuna dair olumsuz inançlarının pekişmesine sebep olabilir (Malik ve diğerleri, 2015). Mansueto ve diğerlerinin (2019) çocukluk çağı travmaları ve üstbilişlere yönelik çalışmalarını ele alan derlemelerinde; çocukluk çağı travmaları ile yetişkinlik dönemindeki işlevsiz olan üstbilişsel inançlar arasında bir bağlantının yer aldığını ifade etmişlerdir. Bahsedilen bu çalışmada ek olarak üstbilişsel inançların, çocukluk çağı travmalarını ve yetişkinlikteki negatif ve tekrarlayıcı düşünceler arasındaki bağlantıyı açıkladığını ifade etmektedirler.

İncelemeler neticesinde çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının bağlanma stilleri üzerinde etkisi olduğuna; bağlanma stilleriyle olumsuz yaşantılar belirtileri arasında anlamlı bir

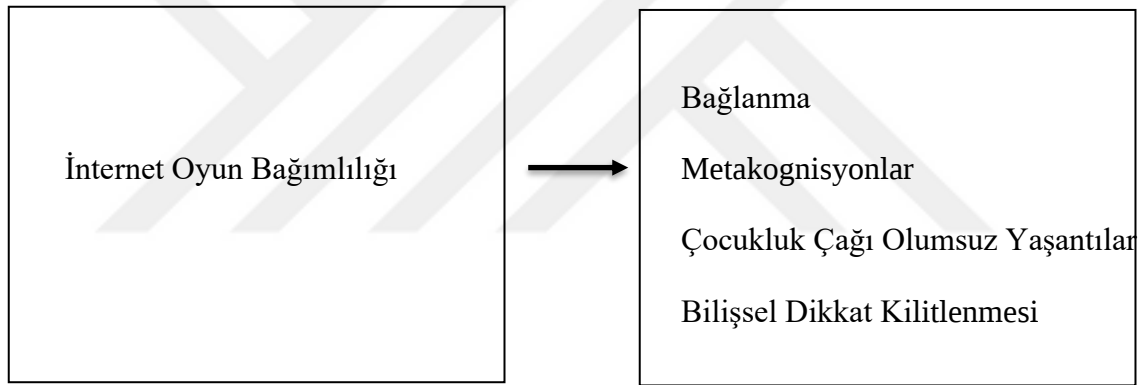
ilişkisi olmadığı bilgisine ulaşılmıştır. Daha çok düşünce süreçlerinin olumsuz yaşantılar bulgularının en güçlü belirleyicisi olduğu ve bağlanma stillerinden etkilendiği kanaatine varılmıştır. Bu bilgiler neticesinde, bağlanmanın olumsuz yaşantılardan etkilenebileceği ve bağlanma tarzlarının bilişsel çarpıtma sürecini etkileyebileceği teorisini güçlendirmektedir. Bağlanma Kuramı anne ile çocuğun arasında kurdukları bağlanma sürecini çocuğun benlik modeli ve başkaları modeli şeklinde bilişsel modeller geliştirmesinde önemli bir etkiye sahiptir (Bowlby, 1969, 1973, 1988). Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları olumsuz benlik modeli gelişmesinde önemli olduğu göze çarpmaktadır (Roberts, Gotlib ve Kassel, 1996). Çocukluk çağı travmalarını meydana getiren ihmal ve istismar eylemlerinin çoğunlukla bakım sağlayan/ebeveyni tarafından yapılıyor olması ise bu ilişkiyi daha da karmaşıktırmaktadır (McCoy ve Keen, 2009). Yapılan incelemeler neticesinde bu ilişki iki şekilde de meydana gelebilir; bağlanma tarzı, travmaya gösterilen tepkiyi etkilemesinin yanında, travma geçmişi de bağlanma şeklini değiştirebilmektedir (Browne ve Winkelman, 2007: 684-697; Purnell, 2010: 9-13). Bakım sağlayanın ihmalleri sonucunda, kestirilemeyen veya güven vermeyen tutumları, çocuklarda travmaya sebebiyet verebilir ve çocuk üzerinde travmanın uzun süreçler içinde meydana gelen etkileriyle mücadele etmedeki potansiyelini aza indirerek, çocuğun tehdit hissettiği süreçlerde emniyette hissedebilmek için kullanacağı güvenli alandan mahrum kalmış olur. Bu sebepten dolayı, bakım sağlama sürecindeki yaşanan belirgin başarısızlıklara dair stratejik hamleler geliştirirken, travmatik durumlarla mücadele etmenin yöntemlerini bulmak da önemli bir hal almaktadır (Purnell, 2010: 9-13). Çocuklar buna ek olarak, yaşadıkları travmatik deneyimlerin bir neticesi olarak; bakım sağlayanlara güven duymamak ve gelişim sağlayabilmek için duygusal temellerin önemli olduğu alanlara dair dengesizlikler yaşayarak; diğer insanlardan gelebilecek korunma beklentisini kaybetmek, sosyal kurumlara dair gelişebilecek güvenini yitirmek; sosyal adalet veya geri çekilme süreçlerinde güveni yitirmek ve gelecekte ellerinde olmayan bir şekilde mağdur edileceklerine ilişkin duygular yaşamaktadır (Saunders ve Adams, 2014:167-184).

Browne ve Winkelman'ın (2007) incelemeleri neticesinde, benlik modeli bilişsel çarpıtmalar ile ve bilişsel çarpıtmalar da olumsuz yaşantılar bulgularıyla ilişkisinin güçlü olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak internet oyun bağımlılığının sağlıklı düzeyde bağlanma yaşamayan kişilerle, kuramsal olarak bağlanma sürecinde edinilen benlik modeli ile ortaya çıkan bilişsel çarpıtmalarla ve bilişsel çarpıtmaların da olumsuz yaşantılar ile ilişkili olduğu görülmektedir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Anket çalışması ile 18-55 yaş arası bireylerin internet oyun bağımlılığı ile bağlanma, metakognisyonlar ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları arasındaki ilişki ortaya konulmuştur. Bu nedenle araştırmada ilişkisel bir tarama modeli tercih edilmiştir. Bu çerçevede internet oyun bağımlılığı tek boyutta; bağlanma düzeyi “kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma” boyutlarında üstbiliş düzeyi; “endişelenmekle ilgili olumlu inançlar, endişelenmenin kontrol edilemezliği ve tehlikeliliği hakkındaki negatif inançlar, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık” boyutlarında; çocukluk çağı olumsuz yaşantılar tek boyutta ve bilişsel dikkat kilitlenmesi tek boyutta ele alınmıştır.



Şekil 1.2: Araştırma Kapsamında Oluşturulan Model

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmadaki verilerin toplanması amacıyla anket tekniğine başvurulmuştur. Anketler katılımcılara internet aracılığıyla ulaştırılmıştır. Anket içerisinde toplam beş bölüm yer almaktadır.

2.2.1. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği-9 Kısa Formu (İOOBÖ9-KF)

Anket formu içerisinde yer alan İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, bireyin son bir yıl içinde oyun oynaması hakkında bir ölçektir. Ölçek, Pontes ve Griffiths (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması ise Arıca ve diğerleri (2018) tarafından yapılmıştır. Asla 1, Nadiren 2, Bazen 3, Sık sık 4 ve Çok sık 5 puan alır. Tüm maddeler aynı şekilde puanlanır ve toplanır. Tersine madde yoktur. Ölçek tek boyutludur.

Ölçekten alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan 45'tir. Puanların yükselmesi İnternet Oyun Oynama Bozukluğu/Bağımlılık riskinin yükselmesi olarak yorumlanır.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında güvenilirlik düzeyini ortaya koyan Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur. Bu oran bizim çalışmamızda 0,90 olarak tespit edilmiştir.

2.2.2. Yakın İlişkiler Yaşantılar Ölçeği-II (YİYE-II)

Ölçek yetişkinlere yönelik romantik ilişkilerde hissedilen duygularla ilgilidir. Ölçek, Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ise Selçuk ve diğerleri (2005) tarafından yapılmıştır. Toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 18 maddesi kaçınmacı bağlanma, geri kalan 18 maddesi ise kaygılı bağlanma boyutlarını ölçmektedir. Kaçınmacı Bağlanma Boyutu: Çift sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanır Kaygılı Bağlanma Boyutu: Tek sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanır. Ters kodlanan maddeler: 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36. 7'li derecelendirme yöntemine göre: 1 = Hiç katılmıyorum 4 = Ne katılıyorum ne katılmıyorum 7 = Tamamen katılıyorum. Ölçeğin kaçınma alt boyutu 0,90, kaygı alt boyu 0,86 olarak ifade edilmektedir. Bizim çalışmamızda kaygılı bağlanma alt boyutunun oranı 0,90; kaçınan bağlanma alt boyutunun oranı 0,87 olarak tespit edilmiştir.

2.2.3. Üstbilis Ölçeği-30 (ÜBÖ-30)

Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından geliştirilen 30 ifadelik bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılmış olup ölçek içerisinde yer alan ifadeler için "1= kesinlikle katılmıyorum" ile "4= kesinlikle katılıyorum" arasında şekillendirilmiştir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 30 iken maksimum puan 120'dir. Ölçek içerisinde Olumlu İnançlar, (1, 7, 10, 20, 23 ve 28. ifadeler); Kontrol Edilemezlik ve Tehlike (2, 4, 9, 11, 16, 22. ifadeler); Bilişsel Güven (8, 14, 18, 24, 26 ve 29. ifadeler); Düşünceleri Kontrol İhtiyacı (6, 13, 15, 21, 25, 27. ifadeler) ve son olarak Bilişsel Farkındalık (3, 5, 12, 17, 19 ve 30. ifadeler) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşur (Akt. Tosun ve Irak, 2008). Ölçeğin tamamının güvenirlik düzeyi orijinal çalışmada 0,93 olarak tespit edilmiş iken Türkçe uyarlama çalışmasında 0,86 olarak tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda ise ölçeğin tamamının oranı 0,84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin endişelenmekle ilgili olumlu inançlar alt boyutu puanı 0,80, endişenin kontrol

edilemezlik ve tehlikelilik alt boyutu 0,80, bilişsel güven alt boyutu 0,87, düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutu 0,72, bilişsel farkındalık alt boyutu 0,69 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği (CAS-1)

CAS-1 ölçeği, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun aktivasyonunu değerlendirmek için Wells (2009) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin Türkçeye uyarlaması Gündüz ve arkadaşları (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek içerisinde on altı madde ve iki boyut yer alır. Bu ifadelerden ilk sekizi bilişsel dikkat boyutunu; son sekizi ise üstbilişsel inançlar boyutunu kapsar. Endişe/ruminasyon, tehdit izleme ve başa çıkma stratejileriyle meşgul olma ve pozitif-negatif üstbilişsel inanç düzeylerini değerlendirir. İlk iki madde, son bir haftada perseveratif düşünme seviyesini endişe, ruminasyon ve tehdit izlemeyi değerlendirmektedir, sonraki altı madde ise başa çıkma stratejilerinin sıklığını değerlendirir ve 0 ile 8 arasında değişen 9'lu likert tarzı derecelendirmeye sahiptir. Sonraki sekiz madde, bireylerin bilişlerine ve CAS'a ilişkin üstbilişsel inançlarının düzeyini değerlendirmektedir. Bu sekiz madde, 0-100 arasında likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Toplam puanı hesaplamak için ilk sekiz maddenin puanları 0'dan 8'e likert tarzı derecelendirmeye, son sekiz maddeye benzer şekilde 0 ve 100 Likert tipi derecelendirmeye dönüştürülmüştür. Toplam puan oluşturmak için 16 maddenin tamamı 0-100 Likert arasında hesaplanmıştır. CAS-1 puanının yüksek olması, CAS aktivasyonunun arttığını gösterir. CAS-1'in iç tutarlılığına yönelik yapılan Cronbach's alfa katsayısı 0,86 olarak tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda ölçeğin metakognisyon alt boyutu iç tutarlılığı 0,78, Cas alt boyutu iç tutarlılığı 0,84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamının iç tutarlılık güvenilirlik düzeyinin ise 0.83 olduğu tespit edilmiştir.

2.2.5. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ÇÇOYÖ)

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği, CDC ve Permanente (1997) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Gündüz ve arkadaşları tarafından (2018) yapılmıştır. ÇÇOYÖ, 18 yaşına kadarki geçen süre ile ilgili bireyin aile içi duygusal şiddet, fiziksel şiddet, cinsel şiddet, kötüye kullanım, duygusal ve fiziksel ihmalin olup olmadığını ortaya koymaktadır. Ölçek içerisinde ayrıca ailede alkol kullanan kişilerin olup olmadığını, ailede ruhsal problemleri olan kişilerin olup olmadığını ve aile bireylerinden herhangi birinin cezaevine girip girmediğini saptayan sorular bulunmaktadır. Ölçekteki puanlamaya göre ulaşılabilecek en düşük puan 0 iken en yüksek 10 puan alınabilmektedir.

Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla başvuru Cronbach's Alpha katsayısının 0,74 olduğu tespit edilmiştir (Gündüz vd. 2018). Bizim araştırmamızda bu değer 0,70 olarak tespit edilmiştir.

2.3. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini 18-55 yaş arası bireyler arasından kartopu örnekleme yöntemiyle seçilen kişiler oluşturmaktadır.

Araştırmalarda belirlenen evren içerisinde yeterli sayıda örnekleme erişilmesi gerekmektedir. Bizim çalışmamızda toplam 347 kişiye ulaşılmıştır.

2.4. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada veri toplama araçlarından biri olan anket uygulamasıyla toplanmış veriler SPSS 25.0 paket programı vasıtasıyla çözümlenmiştir. Çözümleme sürecinde aşağıdaki yöntemlere başvurulmuştur:

Cronbach's Alpha: Ölçek ifadelerinin güvenilirlik düzeylerini ortaya koymak

Frekans Dağılımları: Katılımcıların cinsiyet, yaş ve medeni durum gibi kişisel özelliklerine dair bilgi sunmak.

Tanımlayıcı İstatistikler: İnternet Oyun Bağımlılığı, Bağlanma, Metakognisyonlar, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi düzeylerine yönelik tanımlayıcı bilgiler vermek.

Korelasyon Analizleri: İnternet Oyun Bağımlılığı ile Bağlanma, Metakognisyonlar, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak.

Regresyon Analizi: Bağlanma, metakognisyonlar, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun internet oyun bağımlılığını yordayıp yordamadığını tespit etmek.

Normallik Analizi: Ölçeklerden toplanan verilerin normal bir dağılım gösterip göstermediğini ortaya koymak.

Bu araştırmada, internet oyun bağımlılığı, çocukluk çağı olumsuz deneyimleri, bağlanma stilleri, bilişsel dikkat ve metakognitif işlevler cinsiyet bakımından karşılaştırılmış ve internet oyun bağımlılığı, çocukluk çağı olumsuz

deneyimleri, bağlanma stilleri, bilişsel dikkat ve metakognitif işlevler arasındaki ilişki incelenmiştir.

Veri analizleri 347 katılımcının verileri üzerinden yapılmıştır Katılımcıların cinsiyeti bakımından internet oyun bağımlılığı, çocukluk çağı olumsuz deneyimleri, bağlanma stilleri, bilişsel dikkat ve metakognitif işlevler alt boyutlarının farklılaşma düzeyleri istatistiksel analiz yöntemleriyle incelenmiştir. Karşılaştırma analizlerinde, ikili bağımsız gruplarda Bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. Araştırmada, internet oyun bağımlılığı, çocukluk çağı olumsuz deneyimleri, bağlanma stilleri, bilişsel dikkat ve metakognitif işlevler alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. İlişkili olduğu saptanan değişkenler arasında internet oyun bağımlılığı bağımlı değişken olmak üzere çocukluk çağı olumsuz deneyimleri, bağlanma stilleri, bilişsel dikkat ve metakognitif işlevlerin yordayıcılığı incelenmiştir. Analizler için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, kadın ve erkek katılımcılar ayrı ayrı; tercih edilen oyun türü ile cinsiyet değişkenleri bakımından çocukluk çağı olumsuz deneyimleri, bağlanma, bilişsel dikkat ve meta-kognitif işlevlerin internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek için Tek yönlü Kovaryans Analizi (ANCOVA) uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 ve 0,01 düzeyinde alınmıştır.

2.5. Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmada temel olarak bağımlı ve bağımsız değişken grupları yer almaktadır. Bağımlı değişken olarak internet oyun bağımlılığı yer almakta iken bağımsız değişken gruplarında bağlanma, metakognisyonlar, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu yer almaktadır.

Bu kısımda ayrıca ölçekler içerisinde yer alan alt boyutlarda birer bağımsız değişken olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM 3: ARAŞTIRMANIN BULGULARI

3.1. Normallik Analizi Bulguları

Bu bölümde, araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyut ve toplam puanlarının normal dağılıma uygun olup olmadığına ilişkin Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri incelenmiştir.

Tablo 3.1: Normallik Testi Sonuçları

Ölçekler / Değişkenler	Skewness	Kurtosis
Yaş	1,583	2,911
İOOBÖ Toplam	,838	-,173
ÇÇOYÖ Toplam	1,337	1,574
YİYE Kaygılı bağlanma	,287	-,389
YİYE Kaçınan bağlanma	,212	-,284
Bilişsel Dikkat Toplam CAS 1	,662	-,353
Üst Bilişsel İşlevler Toplam CAS 2	,782	-,112
Endişelenmekle ilgili olumlu inançlar	,014	-,772
Endişelenmenin kontrol edilemezliği	,013	-,611
Bilişsel güven	,519	-,464
Düşünceleri kontrol ihtiyacı	-,046	-,531
Bilişsel farkındalık	-,233	-,641
Üst Biliş-30 Toplam	,112	,332
Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ölçeği CAS Toplam	,500	-,369

*İOOBÖ=İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği; ÇÇOYÖ=Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği;
CAS=Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri*

Tablo 3.1'deki puan ortalamaları incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında değiştiği görülmüştür. Bu durum, araştırmada kullanılacak analizlerin parametrik olabileceğini göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007).

3.2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Çalışmaya dahil olma kriterlerine sahip toplam 347 gönüllü katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcıların sosyodemografik verilerinin özellikleri Tablo 3.2’de sunulmuştur. Çalışmaya dahil edilen katılımcıların yaş ortalaması $25,93 \pm 6,52$ (18-55) yıl olarak bulundu. Katılımcıların %59,4’ü (n=206) kadın, %40,6’sı (n=141) erkekti.

Tablo 3.2: Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

<i>Demografik Değişkenler (n=347)</i>		<i>Yüzde/ Minimum- maksimum</i>	<i>Sayı/ Ortalama$\pm$SS</i>
	Yaş	18-55	25,92 $\pm$ 6,50
	Kardeş sayısı	0-11	2,38 $\pm$ 1,85
<i>Gruplar</i>		<i>n</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Erkek	141	40,6
	Kadın	206	59,4
Eğitim	Doktora	2	,6
	İlkokul	3	,9
	Lise	26	7,5
	Ortaokul	4	1,2
	Üniversite	253	72,9
	Yüksek Lisans	59	17,0
	Çalışıyor	148	42,7
Meslek	Çalışmıyor	47	13,5
	Öğrenci	152	43,8
	Bekar	241	69,5
Medeni durum	Boşanmış	4	1,2
	Evli	70	20,2
	İlişkisi var	32	9,2
Gelir Düzeyi	3.000₺ - 4.000₺	50	14,4

	4.000₺ - 5.000₺	40	11,5
	5.000₺ üzeri	49	14,1
	Asgari Ücret	31	8,9
	Asgari Ücret - 3.000₺	46	13,3
	Asgari Ücret Altı	131	37,8
Daha önce psikolog ya da psikiyatrist desteği	Evet	120	34,6
	Hayır	227	65,4
Psikiyatrik ilaç	Evet	20	5,8
	Hayır	327	94,2
Ailede Ruhsal Rahatsızlık Öyküsü	Evet	76	21,9
	Hayır	271	78,1
Daha önce intihar girişimi	Evet	30	8,6
	Hayır	317	91,4
Bilgisayarla tanışma yaşı	10 - 12 yaş arası	98	28,2
	10 yaşından önce	147	42,4
	13 - 18 yaş arası	81	23,3
	18 yaşından sonra	21	6,1
	Alışveriş yapıyorum	5	1,4
	Dizi, film izliyorum ya da müzik dinliyorum	95	27,4
Bilgisayar başında sıklıkla yapılan etkinlik	Haber okuyorum	15	4,3
	İnternette sörf	47	13,5
	İş yapıyorum	55	15,9
	Oyun oynuyorum	68	19,6
	Sosyal medya kullanıyorum	62	17,9
Bilgisayar başında iş/ödev dışı sebeplerde geçirilen süre	1 - 3 saat arası	135	38,9
	1 saatten az	88	25,4
	10 saatten fazla	9	2,6

	3 - 5 saat arası	74	21,3
	5 - 10 saat arası	41	11,8
	Çevrimdışı	103	29,7
Dijital Oyun Türü	Çevrimiçi	112	32,3
	Her ikisi de	132	38,0
	1 - 3 saat arası	95	27,4
Dijital oyun oynama süresi	1 saatten az	191	55,0
	10 saatten fazla	4	1,2
	3 - 5 saat arası	36	10,4
	5 - 10 saat arası	21	6,1
	1 - 3 saat arası	187	53,9
Sosyal medyada geçirilen süre	1 saatten az	68	19,6
	10 saatten fazla	3	,9
	3 - 5 saat arası	63	18,2
	5 - 10 saat arası	26	7,5
	10 - 12 yaş arası	132	38,0
İnternette tanışma yaşı	10 yaşından önce	97	28,0
	13 - 18 yaş arası	85	24,5
	18 yaşından sonra	33	9,5
	1 - 3 saat arası	150	43,2
İnternette geçirilen süre	1 saatten az	39	11,2
	10 saatten fazla	11	3,2
	3 - 5 saat arası	99	28,5
	5 - 10 saat arası	48	13,8
	1 - 3 saat arası	66	19,0
	1 saatten az	270	77,8
İnternette haber okuyarak geçirilen süre	10 saatten fazla	1	,3
	3 - 5 saat arası	9	2,6

	5 - 10 saat arası	1	,3
	1 - 3 saat arası	35	10,1
İnternette alışveriş	1 saatten az	307	88,5
yaparak geçirilen süre	3 - 5 saat arası	4	1,2
	5 - 10 saat arası	1	,3
	1 - 3 saat arası	162	46,7
İnternette dizi/film	1 saatten az	80	23,1
izleyerek geçirilen süre	10 saatten fazla	7	2,0
	3 - 5 saat arası	72	20,7
	5 - 10 saat arası	26	7,5
	Toplam	347	100,0

		Cinsiyet					
		Kadın		Erkek			
		$\bar{X} \pm ss$		$\bar{X} \pm ss$			
Yaş		26,02±7,02		25,78±5,67			
Kardeş sayısı		2,34±1,73		2,44±2,01			
Değişkenler	Gruplar	N	%	N	%	χ^2	p
Eğitim Durumu	Doktora	2	1,0%	0	0,0%		
	İlkokul	3	1,5%	0	0,0%		
	Lise	18	8,7%	8	5,7%	7,146	,210
	Ortaokul	1	0,5%	3	2,1%		
	Üniversite	145	70,4%	108	76,6%		
	Yüksek Lisans	37	18,0%	22	15,6%		
Medeni Durum	Bekar	140	68,0%	101	71,6%		
	Boşanmış	3	1,5%	1	0,7%	2,878	,426
	Evli	40	19,4%	30	21,3%		
	İlişkisi var	23	11,2%	9	6,4%		
Aylık Gelir	3.000₺ - 4.000₺	28	13,6%	22	15,6%		
	4.000₺ - 5.000₺	21	10,2%	19	13,5%		
	5.000₺ üzeri	20	9,7%	29	20,6%	14,347	,014*
	Asgari Ücret	24	11,7%	7	5,0%		
	Asgari Ücret - 3.000₺	27	13,1%	19	13,5%		
	Asgari Ücret Altı	86	41,7%	45	31,9%		
Daha önce psikoloğa ya da psikiyatriste	Evet	80	38,8%	40	28,4%		
	Hayır	126	61,2%	101	71,6%	4,053	,028*

gittiniz mi ?							
Psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz ?	Evet	14	6,8%	6	4,3%		
	Hayır	192	93,2%	135	95,7%	,995	,225
Ailenizde ruhsal rahatsızlığı olan var mı ?	Evet	49	23,8%	27	19,1%		
	Hayır	157	76,2%	114	80,9%	1,052	,186
Daha önce intihar girişiminde bulundunuz mu ?	Evet	19	9,2%	11	7,8%		
	Hayır	187	90,8%	130	92,2%	,214	,398
Bilgisayarla kaç yaşında tanıştınız?	10 yaşından önce	78	37,9%	69	48,9%		
	10 - 12 yaş arası	63	30,6%	35	24,8%	7,462	,059
	13 - 18 yaş arası	48	23,3%	33	23,4%		
	18 yaşından sonra	17	8,3%	4	2,8%		
İnternetle kaç yaşında tanıştınız?	10 yaşından önce	58	28,2%	39	27,7%		
	10 - 12 yaş arası	80	38,8%	52	36,9%	11,353	,010*
	13 - 18 yaş arası	41	19,9%	44	31,2%		
	18 yaşından sonra	27	13,1%	6	4,3%		
Bilgisayar başında olduğunuzda en sık ne yapıyorsunuz ?	Alışveriş yapıyorum	4	1,9%	1	0,7%		
	Dizi, film izliyorum ya da müzik dinliyorum	78	37,9%	17	12,1%		
	Haber okuyorum	4	1,9%	11	7,8%		
	İnternette dolaşıyorum (sörf)	23	11,2%	24	17,0%	84,901	<0,01**
	İş yapıyorum	36	17,5%	19	13,5%		
	Oyun oynuyorum	13	6,3%	55	39,0%		
	Sosyal medya kullanıyorum	48	23,3%	14	9,9%		
Bilgisayar başında iş ve/veya ödev dışı sebeplerden dolayı günde kaç saat geçiriyorsunuz?	1 - 3 saat arası	87	42,2%	48	34,0%		
	1 saatten az	61	29,6%	27	19,1%		
	10 saatten fazla	6	2,9%	3	2,1%	14,844	,005*
	3 - 5 saat arası	34	16,5%	40	28,4%		
	5 - 10 saat arası	18	8,7%	23	16,3%		
Çevrimiçi veya çevrimdışı oyunlardan hangisini/hangileri ni tercih ediyorsunuz?	Çevrimdışı	76	36,9%	27	19,1%		
	Çevrimiçi	56	27,2%	56	39,7%	13,550	,001**
	Her ikisi de	74	35,9%	58	41,1%		
Dijital oyunları oynayarak günde kaç saat geçiriyorsunuz ?	1 - 3 saat arası	53	25,7%	42	29,8%		
	1 saatten az	136	66,0%	55	39,0%		
	10 saatten fazla	1	0,5%	3	2,1%	37,083	<0,01**
	3 - 5 saat arası	9	4,4%	27	19,1%		
	5 - 10 saat arası	7	3,4%	14	9,9%		
Sosyal medyada	1 - 3 saat arası	112	54,4%	75	53,2%		

günde kaç saat geçiriyorsunuz ?	1 saatten az	35	17,0%	33	23,4%		
	10 saatten fazla	2	1,0%	1	0,7%	5,178	,270
	3 - 5 saat arası	37	18,0%	26	18,4%		
	5 - 10 saat arası	20	9,7%	6	4,3%		
İnternette dolaşarak günde kaç saat geçiriyorsunuz ?	1 - 3 saat arası	89	43,2%	61	43,3%		
	1 saatten az	19	9,2%	20	14,2%		
	10 saatten fazla	10	4,9%	1	0,7%	6,455	,168
	3 - 5 saat arası	60	29,1%	39	27,7%		
İnternette haber okuyarak günde kaç saat geçiriyorsunuz ?	5 - 10 saat arası	28	13,6%	20	14,2%		
	1 - 3 saat arası	35	17,0%	31	22,0%		
	1 saatten az	165	80,1%	105	74,5%		
	10 saatten fazla	0	0,0%	1	0,7%	3,639	,457
İnternette alışveriş yaparak günde kaç saat geçiriyorsunuz ?	3 - 5 saat arası	5	2,4%	4	2,8%		
	5 - 10 saat arası	1	0,5%	0	0,0%		
	1 - 3 saat arası	30	14,6%	5	3,5%		
	1 saatten az	174	84,5%	133	94,3%		
İnternette dizi, film izleyerek ya da müzik dinleyerek kaç saat geçiriyorsunuz?	3 - 5 saat arası	2	1,0%	2	1,4%	12,599	,002**
	5 - 10 saat arası	0	0,0%	1	0,7%		
	1 - 3 saat arası	103	50,0%	59	41,8%		
	1 saatten az	40	19,4%	40	28,4%		
Toplam	10 saatten fazla	4	1,9%	3	2,1%	6,576	,160
	3 - 5 saat arası	40	19,4%	32	22,7%		
	5 - 10 saat arası	19	9,2%	7	5,0%		
		206	100,0 %	141	100,0 %		

**p<0,01

*p<0,05

Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik elde edilen sonuçlarda katılımcıların yaşlarının ortalamasının kadınlarda 26,02 ve erkeklerde 25,8 olduğu ve kardeş sayısının kadınlarda 2,34 ve erkeklerde 2,44 olduğu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların büyük çoğunluğun kadın ve bekar olduğu görülmektedir. Bunun yanında 18-55 yaş arası bireylerin eğitim düzeylerinin daha çok lisans mezunu olduğu ve herhangi bir yerde çalıştıkları ortaya çıkmıştır. Katılımcıların aylık gelir düzeyi dağılımlarında ise Asgari ücret altı katılımcı sayısının daha fazla olduğu saptanmıştır. Öte yandan, 5000 TL ve üzeri gelir bildiren erkeklerin oranının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu kısımda saptanan diğer bir bulgu da katılımcıların büyük çoğunluğunun daha önce psikiyatrik yardım almadığı, ancak psikiyatrik yardım alan kadınların oranının anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, katılımcıların çoğunluğunun psikiyatrik ilaç kullanmadığı ve ailesinde ruhsal rahatsızlığın olmadığı ortaya çıkmıştır. Bilgisayarla tanışma yaşı çoğunlukla 10 yaşından önce belirtilmiştir. İnternette tanışma yaşı olarak ise 10-12 yaş yanıtı verilmiş; ancak erkek katılımcılarda 13-18 yaş aralığı anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Katılımcıların bilgisayar başında en sık

tercih ettiği etkinlik dizi/film izlemek olarak belirtilmiştir. Öte yandan, dijital oyun oynayanlarda erkeklerin oranının kadınlara göre daha fazla olduğu ve sosyal medya kullananlarda ise kadınların oranının erkeklere göre daha fazla olduğu görölmektedir. İş ya da ödev dışında bilgisayar başında geçirilen süreye en sık verilen yanıtın 1-3 saat arası olduğu görölmektedir. Öte yandan 1-3 saat arası zaman geçirenlerin erkeklerden çok kadın katılımcılar olduğu ve 3-5 saat zaman geçirenlerin ise daha çok erkekler olduğu görölmektedir. Dijital oyun tercihi konusunda katılımcıların yanıtlarının birbirlerine yakın olduğu fakat en sık verilen yanıtın hem çevrimiçi hem de çevrimdışı dijital oyunlar olduğu görölmektedir. Kadınların çoğunluğu çevrimdışı; erkeklerin çoğunluğu ise çevrimiçi oyunlar tercih ettiği görölmektedir. Dijital oyun oynama süresine ilişkin en sık verilen yanıt 1 saatten az süre olmuştur. Sosyal medyada geçirilen süreye katılımcıların çoğunun 1-3 saat arası yanıtını verdiği görölmektedir. İnternette geçirilen sürenin en sık 1-3 saat arası olduğu; haber okuyarak ve alışveriş yaparak geçirilen sürenin 1 saatten az olduğu; ancak kadınlar arasında 1-3 saat zaman geçirenlerin erkeklere göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, dizi/film izlemek için internette geçirilen sürenin katılımcılarda çoğunlukla 1-3 saat arası olduğu görölmektedir.

3.3. Araştırma Problemlerinin Test Edilmesi

Bu bölümde, araştırmanın problemi ve alt problemlerinin çözümüne yönelik bulgular yer almaktadır.

3.3.1. İnternet Oyun Bağımlılığı ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağılanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Düzeylerine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Tablo 3.3: Katılımcıların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

<i>Ölçekler / Değişkenler</i>	<i>$\bar{X} \pm ss$</i>
İOOBÖ Toplam	17,90±8,15 (9-45)
ÇÇOYÖ Toplam	1,58±1,85 (0-10)
YİYE Kaygılı bağlanma	66,37±20,54 (18-125)
YİYE Kaçınan bağlanma	55,34±17,95 (18-119)
Bilişsel Dikkat CAS 1	225,04±126,33 (20-600)
Üst Bilişsel İnançlar CAS 2	234,83±150,92 (0-700)
Bilişsel dikkat sendromu (CAS toplam)	459,87±227,81 (20-1079)

Endişelenmekle ilgili olumlu inançlar	13,28±4,14 (6-24)
Endişelenmenin kontrol edilemezliği	15,39±4,28 (6-24)
Bilişsel güven	12,89±4,81 (6-24)
Düşünceleri kontrol ihtiyacı	15,02±3,90 (6-24)
Bilişsel farkındalık	18,17±3,29 (6-24)
Üst Biliş-30 Toplam	74,74±12,46 (42-119)

Katılımcıların İOOBÖ'dan aldığı puanların ortalaması incelendiğinde 17,90 olarak bulunmuştur. Araştırmada, ölçekten alınan en düşük puan 9 ve en yüksek puan 45'tir. ÇÇOYÖ toplam puanının ortalaması incelendiğinde 1,85 olduğu görülmüştür. Ölçekten alınan en düşük puan 0 ve en yüksek puan 10 olarak bulunmuştur. YİYE bağlanma alt boyutları incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın ortalaması 66,37; minimum puanı 18 ve maksimum puanı 125'tir. Kaçınan bağlanma boyutunun puan ortalaması 55,34; minimum puan 18 ve maksimum puan 119'dur.

Katılımcıların Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu ölçeğinden (CAS-1) aldıkları puanlarda ortalamanın 459,57 olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcılar ölçekten minimum 20, maksimum ise 1079 puan almışlardır. Katılımcıların CAS-1 ölçeği içerisinde yer alan alt boyutlardan aldıkları puanlara ilişkin elde edilen sonuçlara bakıldığında ise bilişsel dikkat boyutundan minimum 20, maksimum 600 ve alınan ortalama puanın ise 225,04 olduğu; üst bilişsel düşünceler alt boyutundan ise minimum 0, maksimum 700 ve alınan ortalama puanın ise 234,83 olduğu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların ÜBÖ-30 ölçeğinden alınan puanlara bakıldığında minimum puanın 42, maksimum puanın 119 ve ortalama puanın ise 74,74 olduğu görülmektedir. Üstbiliş-30 ölçeğinden alınan puanın minimum 42, maksimum 119 puan alınabildiği göz önüne alınırsa, katılımcıların orta düzeyde bir üstbilişe sahip olduğu ifade edilebilir. Katılımcıların ÜBÖ-30 içerisinde yer alan alt boyutlara ilişkin elde ettikleri ortalama puanlara bakıldığında, Olumlu İnançlar alt boyutundan 13,28; Kontrol Edilemezlik ve Tehlike alt boyutundan 15,39; Bilişsel Güven alt boyutundan 12,89; Düşünceleri Kontrol İhtiyacı alt boyutundan 15,02 ve son olarak Bilişsel Farkındalık alt boyutundan ise 18,17 puan aldığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 3.4. Katılımcıların İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği (İOOBÖ) Kesme Puanına Göre Oluşturulan Grupların Frekans Dağılımı

		N	%
İOOBÖ	İnternet oyun bağımlılığı yok	338	97,4
Kesme	İnternet oyun bağımlılığı var	9	2,6
puanı	Toplam	347	100,0

Tablo 3.4'te görüldüğü gibi, İOOBÖ kesme puanı 36 olup; katılımcıların kesme puanı üzerinden gruplandırılması sonucunda %2,6 oranında internette oyun oynama bozukluğu olan katılımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnternette oyun oynama bozukluğu olduğuna karşılık gelen katılımcı sayısının az olması sebebiyle (n=9), bu araştırmada ölçek skorları oyun oynama bozukluğuna eğilimi yansıtmaktadır. Ayrıca, grupların dağılımı göz önünde bulundurularak, internet oyun bağımlılığı olan ve olmayan grupların çocuklukta olumsuz yaşantılar, işlevsiz metakognisyon düzeyi skorları ve bilişsel dikkat işlevleri bakımından karşılaştırması yapılmamıştır.

Tablo 3.5. İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği ve Üstbiliş-30 Ölçeği Toplam Puanları ile Alt Boyutlardan Alınan Puanların Cinsiyete göre Student t testi ile Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	$SH_{\bar{X}}$	t(347)	p
İOOBÖ Toplam	Erkek	141	20,23	8,281	,697	4,532	<0.01**
	Kadın	206	16,31	7,682	,535		
ÇÇÖYÖ Toplam	Erkek	141	1,33	1,850	,156	-2,095	,037*
	Kadın	206	1,75	1,833	,128		
YİYE Kaygılı bağlanma	Erkek	141	65,49	21,013	1,770	-,671	,503
	Kadın	206	66,98	19,747	1,376		
YİYE Kaçınan bağlanma	Erkek	141	51,92	17,167	1,446	-2,968	,003**
	Kadın	206	57,68	18,139	1,264		
Bilişsel Dikkat -CAS	Erkek	141	199,29	119,813	10,090	-3,183	,002**
	Kadın	206	242,67	127,930	8,913		
Üst Bilişsel İşlevler -CAS	Erkek	141	231,19	142,484	11,999	-,373	,709
	Kadın	206	237,33	155,704	10,848		
CAS Toplam	Erkek	141	430,48	208,142	17,528	-1,997	,047
	Kadın	206	480,00	238,757	16,634		
Endişelenmekle ilgili olumlu inançlar	Erkek	141	13,60	4,373	,368	1,204	,230
	Kadın	206	13,06	3,971	,277		
Endişelenmenin kontrol edilemezliği	Erkek	141	14,24	4,118	,347	-4,248	<0.01**
	Kadın	206	16,18	4,214	,294		
Bilişsel güven	Erkek	141	12,34	4,286	,361	-1,759	,079
	Kadın	206	13,26	5,112	,356		
Düşünceleri kontrol ihtiyacı	Erkek	141	15,26	4,007	,337	,967	,334
	Kadın	206	14,85	3,835	,267		
Bilişsel farkındalık	Erkek	141	18,30	3,117	,262	,645	,519
	Kadın	206	18,07	3,404	,237		
Üst Biliş-30 Toplam	Erkek	141	73,75	12,543	1,056	-1,227	,220
	Kadın	206	75,42	12,389	,863		

İOOBÖ=İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği; ÇÇÖYÖ=Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği; CAS=Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.5 incelendiğinde cinsiyet farklılığına yönelik yapılan Student t testi sonucunda, İOOBÖ, YİYE (Kaçınan Bağlanma) ÜBÖ (Endişelenmenin kontrol edilemezliği), Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği – CAS (Bilişsel dikkat) ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları değişkenleri bağlamında erkeklerin ve kadınların ölçeklerden aldıkları puanlarda anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. İOOBÖ erkek katılımcılarda kadınlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, kadınlarda, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, kaçınan bağlanma, bilişsel dikkat –CAS 1 ve Üst biliş– endişelenmenin kontrol edilemezliği alt boyutu erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

3.3.2. İnternet Oyun Bağımlılığı ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular

Tablo 3.6: İnternet Oyun Bağımlılığı ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	$\bar{X}$	ss	1	2	3	4	5	6
1. İOOBÖ Toplam	17,90	8,152	-					
2. ÇÇOYÖ Toplam	1,58	1,849	,119*	-				
3. YİYE Kaygılı bağlanma	66,37	20,254	,386**	,251**	-			
4. YİYE Kaçınan bağlanma	55,34	17,950	,025	,111*	,241**	-		
5. Üst Biliş-30 Toplam	74,74	12,461	,140**	,214**	,475**	,134*	-	
6. Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu CAS Toplam	459,87	227,80	,115*	,110*	,311**	,012	,252**	-

İOOBÖ=İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği; ÇÇOYÖ=Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği; CAS=Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.6’da tüm katılımcılarda (n=347) internet oyun bağımlılık ölçeği (İOOBÖ) toplam puanı ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar (ÇÇOYÖ), bağlanma, bilişsel dikkat kilitlenmesi (CAS) ve üst biliş arasındaki ilişkinin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre İOOBÖ ile ÇÇOYÖ değişkeni arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir. İOOBÖ ile YİYE Kaygılı bağlanma değişkeni arasında 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir. İOOBÖ ile

Üst Biliş-30 toplam puan değişkeni arasında 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir. İOOBÖ ile CAS değişkeni arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir

Tablo 3.7: İnternet Oyun Bağımlılığı ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Parsiyel (Kısmi) Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

<i>Kontrol Değişkeni</i>	<i>Ölçekler</i>	1	2	3	4	5	6
Cinsiyet	1. İOOBÖ Toplam	-					
	2. ÇÇOYÖ Toplam	,151*	-				
	3. YİYE Kaygılı bağlanma	,406*	,249**	-			
	4. YİYE Kaçınan bağlanma	,065	,095	,239**	-		
	5. Üst Biliş-30 Toplam	,161*	,208**	,474**	,126*	-	
	6. Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu CAS Toplam	,145*	,099	,309**	-,005	,247**	-

İOOBÖ=İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği; ÇÇOYÖ=Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği; CAS=Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.7’de tüm katılımcılarda (n=347) internet oyun bağımlılık ölçeği (İOOBÖ) toplam puanı ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar (ÇÇOYÖ), bağlanma, bilişsel dikkat kilitlenmesi (CAS) ve üst biliş arasındaki ilişki cinsiyet değişkeni kontrol altına alınarak parsiyel (kısmi) korelasyon uygulanmıştır. Buna göre İOOBÖ ile ÇÇOYÖ değişkeni arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir. Cinsiyetin kontrol değişkeni olarak dahil edilmesiyle İOOBÖ ile ÇÇOYÖ korelasyon katsayısı 0,12’den 0,15’e çıkmıştır. İOOBÖ ile YİYE Kaygılı bağlanma değişkeni arasında 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir. Cinsiyetin kontrol değişkeni olarak dahil edilmesiyle İOOBÖ ile YİYE Kaygılı bağlanma korelasyon katsayısı 0,39’dan 0,41’e çıkmıştır. İOOBÖ ile Üst Biliş-30 toplam puan değişkeni arasında 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir. Cinsiyetin kontrol değişkeni olarak dahil edilmesiyle İOOBÖ ile Üst Biliş

30 korelasyon katsayısı 0,14'ten 0,16'ya çıkmıştır. İOOBÖ ile CAS değişkeni arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir. Cinsiyetin kontrol değişkeni olarak dahil edilmesiyle İOOBÖ ile CAS puanlarının korelasyon katsayısı 0,11'den 0,14'e çıkmıştır.

Tablo 3.8: Erkeklerde İnternet Oyun Bağımlılığı ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1. İOOBÖ Toplam	-					
2. ÇÇOYÖ Toplam	,107	-				
3. YİYE Kaygılı bağlanma	,371**	,279**	-			
4. YİYE Kaçınan bağlanma	,057	,163	,341**	-		
5. Üst Biliş-30 Toplam	,145	,208*	,518**	,170*	-	
6. Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu CAS Toplam	,077	,198*	,286**	,018	,205*	-

Bağımlı Değişken: İOOBÖ Toplam

İOOBÖ=İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği; ÇÇOYÖ=Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği;

CAS=Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

***p<0,01*

**p<0,05*

Tablo 3.8'de erkeklerde (n=141) internet oyun bağımlılık ölçeği (İOOBÖ) toplam puanı ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar (ÇÇOYÖ), bağlanma, bilişsel dikkat kilitlenmesi (CAS) ve üst biliş arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Buna göre İOOBÖ ile YİYE Kaygılı bağlanma değişkeni arasında 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir.

Tablo 3.9: Kadınlarda İnternet Oyun Bağımlılığı ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1. İOOBÖ Toplam	-					
2. ÇÇOYÖ Toplam	,184**	-				
3. YİYE Kaygılı bağlanma	,433**	,227**	-			
4. YİYE Kaçınan bağlanma	,071	,051	,169*	-		
5. Üst Biliş-30 Toplam	,173*	,208**	,442**	,097	-	
6. Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu CAS Toplam	,190**	,041	,327**	-,018	,272**	-

Bağımlı Değişken: İOOBÖ Toplam

İOOBÖ=İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği; ÇÇOYÖ=Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği;

CAS=Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

***p<0,01*

**p<0,05*

Tablo 3.9’de kadınlarda (n=206) internet oyun bağımlılık ölçeği (İOOBÖ) toplam puanı ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar (ÇÇOYÖ), bağlanma, bilişsel dikkat kilitlenmesi (CAS) ve üst biliş arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Buna göre İOOBÖ ile YİYE Kaygılı bağlanma değişkeni arasında 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir. İOOBÖ ile Üst Biliş-30 toplam puan değişkeni arasında 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir. İOOBÖ ile CAS değişkeni arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir. Erkek katılımcılara kıyasla kadınların İOOBÖ ile diğer değişkenler arasındaki korelasyonunun anlamlı ve daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

3.3.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Düzeylerinin İnternet Oyun Bağımlılığını Yordayıp Yordamadığına Yönelik Elde Edilen Bulgular

Çalışmanın bu kısmında katılımcıların cinsiyet, ÇÇÖYÖ, bağlanma, metakognisyon ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu düzeylerinin internet oyun bağımlılığı üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığının sonuçları yer almaktadır. Bu kısımda söz konusu etkinin ortaya konmasında regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Regresyon analizi olarak hiyerarşik regresyon analizi yöntemi tercih edilmiştir.

Tablo 3.10: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Metakognitif İnançlar ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerinin İnternet Oyun Bağımlılığı Üzerine Hiyerarşik Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler	B	SH	β	t	p	r	r ²	Sr ²	Toleran s	VIF
1 (Sabit)	16,306	,553		29,51 0	,000					
Cinsiyet	3,928	,867	,237	4,532	<0.01**	,237	,237	,237	1,000	1,000
2 (Sabit)	15,168	,679		22,35 4	,000					
Cinsiyet	4,202	,864	,254	4,866	<0.01**	,237	,254	,252	,987	1,013
ÇÇÖYÖ Toplam	,651	,230	,148	2,833	,005**	,119	,151	,147	,987	1,013
3 (Sabit)	6,316	1,705		3,704	,000					
Cinsiyet	4,168	,808	,251	5,159	<0.01**	,237	,269	,247	,965	1,036
ÇÇÖYÖ Toplam	,236	,220	,053	1,073	,284	,119	,058	,051	,925	1,081
YİYE Kaygılı bağlanma	,157	,020	,390	7,679	<0.01**	,386	,383	,368	,890	1,123
YİYE Kaçınan bağlanma	-,016	,023	-,035	-,709	,479	,025	-,038	-,034	,918	1,089
4 (Sabit)	7,975	2,621		3,042	,003					
Cinsiyet	4,140	,809	,250	5,117	<0.01**	,237	,267	,245	,964	1,038
ÇÇÖYÖ Toplam	,255	,221	,058	1,154	,249	,119	,062	,055	,915	1,093
YİYE Kaygılı bağlanma	,165	,023	,410	7,274	<0.01**	,386	,366	,349	,722	1,385
YİYE Kaçınan bağlanma	-,016	,023	-,035	-,700	,485	,025	-,038	-,034	,918	1,089
Üst Biliş-30 Toplam	-,030	,036	-,046	-,834	,405	,140	-,045	-,040	,763	1,310

5 (Sabit)	7,844	2,642		2,969	,003					
Cinsiyet	4,177	,814	,252	5,128	<0.01**	,237	,268	,246	,953	1,049
ÇÇOYÖ Toplam	,253	,221	,057	1,146	,253	,119	,062	,055	,915	1,093
YİYE Kaygılı bağlanma	,163	,023	,404	6,964	<0.01**	,386	,353	,334	,683	1,465
YİYE Kaçınan bağlanma	-,015	,023	-,033	-,658	,511	,025	-,036	-,032	,911	1,098
Üst Biliş-30 Toplam	-,032	,036	-,049	-,878	,381	,140	-,048	-,042	,752	1,329
Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu	,001	,002	,022	,432	,666	,115	,023	,021	,874	1,144
CAS Toplam										

Bağımlı Değişken: İOOBÖ Toplam

İOOBÖ=İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği; ÇÇOYÖ=Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği;

CAS=Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

R = ,24; R² = %6; Düzeltilmiş R² = %5; 1.Model için [F(1,345)=20,53; p=,000; p<0,01]

R = ,28; R² = %8; Düzeltilmiş R² = %7; 2.Model için [F(2,344)=14,49; p=,000; p<0,01]

R = ,46; R² = %21; Düzeltilmiş R² = %21; 3.Model için [F(4,342)=23,47; p=,000; p<0,01]

R = ,47; R² = %22; Düzeltilmiş R² = %21; 4.Model için [F(5,341)=18,90; p=,000; p<0,01]

R = ,47; R² = %22; Düzeltilmiş R² = %20; 5.Model için [F(6,340)=15,74; p=,000; p<0,01]

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.10'da görüldüğü üzere hiyerarşik regresyon analizinin 1. aşamasında bağımsız değişken olan cinsiyetin internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Birinci model istatistiksel olarak anlamlıdır [F(1,345)=20,53; p=,000; p<0,01]. Buna göre, cinsiyetin internet oyun bağımlılığı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu ($\beta=0.24$, $p<0.01$) görülmektedir. Modelin açıklayıcılık oranı %6 olarak bulunmuştur ($R^2 = \%6$).

Analizin ikinci aşamasında bağımsız değişken olan cinsiyet ve ÇÇOYÖ toplam puanının internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. İkinci model istatistiksel olarak anlamlıdır [F(2,344)=14,49; p=,000; p<0,01]. Buna göre, cinsiyetin ($\beta=0.25$, $p<0.01$) ve ÇÇOYÖ toplam puanının ($\beta=0.15$, $p<0.01$) internet oyun bağımlılığı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. ÇÇOYÖ toplam puanının modele eklenmesiyle cinsiyetin yordayıcılık değerinin yükseldiği görülmektedir. Modelin açıklayıcılık oranı %8 olarak bulunmuştur ($R^2 = \%8$).

Analizin 3. aşamasında cinsiyet, ÇÇOYÖ toplam, YİYE kaygılı ve kaçınan bağlanma puanlarının internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Üçüncü model istatistiksel olarak anlamlıdır [F(4,342)=23,47; p=,000; p<0,01]. Buna göre, cinsiyetin ($\beta=0.25$, $p<0.01$) ve YİYE kaygılı bağlanma ($\beta=0.39$, $p<0.01$) internet oyun bağımlılığı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Modelin açıklayıcılık oranı %21 olarak bulunmuştur ($R^2 = \%21$).

Analizin 4. aşamasında cinsiyet, ÇÇÖYÖ toplam, YİYE kaygılı ve kaçınan bağlanma ile Üst Biliş-30 puanlarının internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Dördüncü model istatistiksel olarak anlamlıdır [$F(5,341)=18,90$; $p=,000$; $p<0,01$]. Buna göre, cinsiyetin ($\beta=0.25$, $p<0.01$) ve YİYE kaygılı bağlanma ($\beta=0.41$, $p<0.01$) internet oyun bağımlılığı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Üst Biliş 30 toplam puanının modele eklenmesiyle YİYE kaygılı bağlanmanın yordayıcılık değerinin yükseldiği görülmektedir. Modelin açıklayıcılık oranı %22 olarak bulunmuştur ($R^2 = \%22$).

Analizin 5. aşamasında cinsiyet, ÇÇÖYÖ toplam, YİYE kaygılı ve kaçınan bağlanma, Üst Biliş-30 ve CAS toplam puanlarının internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Beşinci model istatistiksel olarak anlamlıdır [$F(6,340)=15,74$; $p=,000$; $p<0,01$]. Buna göre, cinsiyetin ($\beta=0.25$, $p<0.01$) ve YİYE kaygılı bağlanma ($\beta=0.40$, $p<0.01$) internet oyun bağımlılığı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. CAS toplam puanının modele eklenmesiyle YİYE kaygılı bağlanmanın yordayıcılık değerinin düştüğü görülmektedir. Modelin açıklayıcılık oranı %22 olarak bulunmuştur ($R^2 = \%22$).

3.3.4. Cinsiyete Göre Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ve Üst Biliş Düzeylerinin İnternet Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu kısmında daha önce tüm katılımcılar, kadınlar ve erkekler olarak ayrı ayrı Pearson korelasyon analizleriyle ÇÇÖYÖ, bağlanma, metakognisyon ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu düzeylerinin internet oyun bağımlılığı üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığının sonuçları bu bölümde incelenmiştir. Daha önceki korelasyon bulguları kapsamında, kadın katılımcıların internet oyun bağımlılığı düzeylerinin çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, bağlanma, üst-biliş ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu puanlarıyla anlamlı korelasyonu olduğu saptanmıştır. Korelasyonu saptanan değişkenlerle birlikte, kadınlarda internet oyun bağımlılığına etki eden faktörlerin ortaya konmasında regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Regresyon analizi olarak hiyerarşik regresyon analizi yöntemi tercih edilmiştir.

Tablo 3.11: Kadın Katılımcılarda Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Metakognitif İnançlar ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerinin İnternet Oyun Bağımlılığı Üzerine Hiyerarşik Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler	B	SH	β	t	p	r	r ²	Sr ²	Toleran s	VIF
1 (Sabit)	14,959	,729		20,506	,000					
ÇÇOYÖ Toplam	,771	,288	,184	2,672	,008**	,184	,184	,184	1,000	1,000
2 (Sabit)	4,970	2,142		2,321	,021					
ÇÇOYÖ Toplam	,378	,272	,090	1,393	,165	,184	,098	,088	,948	1,055
YİYE Kaygılı bağlanma	,161	,026	,413	6,294	<0.01**	,433	,405	,397	,924	1,083
YİYE Kaçınan bağlanma	-,002	,027	-,004	-,061	,952	,071	-,004	-,004	,971	1,030
3 (Sabit)	6,212	3,267		1,902	,059					
ÇÇOYÖ Toplam	,395	,274	,094	1,441	,151	,184	,101	,091	,934	1,071
YİYE Kaygılı bağlanma	,167	,028	,428	5,943	<0.01**	,433	,387	,376	,770	1,298
YİYE Kaçınan bağlanma	-,001	,027	-,003	-,049	,961	,071	-,003	-,003	,971	1,030
Üst Biliş-30 Toplam	-,022	,044	-,036	-,504	,615	,173	-,036	-,032	,792	1,263
4 (Sabit)	6,041	3,272		1,846	,066					
ÇÇOYÖ Toplam	,410	,275	,098	1,492	,137	,184	,105	,094	,931	1,074
YİYE Kaygılı bağlanma	,160	,029	,410	5,505	<0.01**	,433	,363	,348	,721	1,387
YİYE Kaçınan bağlanma	,001	,027	,002	,030	,976	,071	,002	,002	,964	1,037
Üst Biliş-30 Toplam	-,029	,045	-,047	-,650	,517	,173	-,046	-,041	,772	1,296
Bilişsel dikkat Kilitlenmesi sendromu CAS	,002	,002	,065	,956	,340	,190	,067	,060	,864	1,157

R = ,18; R² = %03; Düzeltilmiş R² = %03; 1.Model için [F(1,204)=7,41; p=,008; p<0,05]

R = ,44; R² = %019; Düzeltilmiş R² = %018; 2.Model için [F(3,202)=16,35; p=,000; p<0,01]

R = ,44; R² = %020; Düzeltilmiş R² = %018; 3.Model için [F(4,201)=12,28; p=,000; p<0,01]

R = ,45; R² = %020; Düzeltilmiş R² = %018; 4.Model için [F(5,200)=10,02; p=,000; p<0,01]

Bağımlı Değişken: İOOBÖ Toplam

İOOBÖ=İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği; ÇÇOYÖ=Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği;

CAS=Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.11’de görüldüğü üzere yalnızca kadın katılımcılar için ayrıca yapılan hiyerarşik regresyon analizinin 1. aşamasında bağımsız değişken olan ÇÇOYÖ puanlarının kadınların internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Birinci model istatistiksel olarak anlamlıdır [F(1,204)=7,41; p=,008; p<0,05]. Buna göre, ÇÇOYÖ internet oyun bağımlılığı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu ($\beta=0.18$, $p<0.01$) görülmektedir. Modelin açıklayıcılık oranı %3 olarak bulunmuştur ($R^2 = \%03$).

Analizin 2. aşamasında bağımsız değişken olan ÇÇÖYÖ toplam ve YİYE kaygılı ve kaçınan bağlanma puanının kadınların internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. İkinci model istatistiksel olarak anlamlıdır [$F(3,202)=16,35$; $p=,000$; $p<0,01$]. Buna göre, YİYE kaygılı bağlanma ($\beta=0.43$, $p<0.01$) internet oyun bağımlılığı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. YİYE alt boyutlarının eklenmesiyle ÇÇÖYÖ puanının yordayıcı etkisi ortadan kalkmıştır. Modelin açıklayıcılık oranı %19 olarak bulunmuştur ($R^2 = \%19$).

Analizin 3. aşamasında ÇÇÖYÖ toplam, YİYE kaygılı ve kaçınan bağlanma, Üst Biliş-30 toplam puanlarının kadınların internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Üçüncü model istatistiksel olarak anlamlıdır [$F(4,201)=12,28$; $p=,000$; $p<0,01$]. Buna göre, YİYE kaygılı bağlanma ($\beta=0.43$, $p<0.01$) internet oyun bağımlılığı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Üst biliş toplam puanının modele eklenmesiyle YİYE kaygılı bağlanmanın yordayıcılık değerinin arttığı görülmektedir. Modelin açıklayıcılık oranı %20 olarak bulunmuştur ($R^2 = \%20$).

Analizin 4. aşamasında ÇÇÖYÖ toplam, YİYE kaygılı ve kaçınan bağlanma, Üst Biliş-30 ve CAS toplam puanlarının kadınların internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Dördüncü model istatistiksel olarak anlamlıdır [$F(5,200)=10,02$; $p=,000$; $p<0,01$]. Buna göre, YİYE kaygılı bağlanma ($\beta=0.41$, $p<0.01$) internet oyun bağımlılığı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. CAS toplam puanının modele eklenmesiyle YİYE kaygılı bağlanmanın yordayıcılık değerinin düştüğü görülmektedir. Modelin açıklayıcılık oranı %20 olarak bulunmuştur ($R^2 = \%20$).

Tablo 3.12: Erkek Katılımcılarda Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Bağlanma, Metakognitif İnançlar ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerinin İnternet Oyun Bağımlılığı Üzerine Hiyerarşik Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler	B	SH	β	t	p	r	r ²	Sr ²	Toleran s	VIF
1 (Sabit)	19,599	,857		22,861	,000					
ÇÇOYÖ Toplam	,479	,378	,107	1,268	,207	,107	,107	,107	1,000	1,000
2 (Sabit)	11,954	2,550		4,689	,000					
ÇÇOYÖ Toplam	,043	,370	,010	,115	,908	,107	,010	,009	,917	1,090
YİYE Kaygılı bağlanma	,156	,034	,396	4,566	<0,01**	,371	,363	,361	,832	1,201
YİYE Kaçıman bağlanma	-,038	,041	-,079	-,942	,348	,057	-,080	-,074	,879	1,138
3 (Sabit)	14,311	4,180		3,424	,001					
ÇÇOYÖ Toplam	,063	,371	,014	,171	,865	,107	,015	,014	,912	1,097
YİYE Kaygılı bağlanma	,169	,039	,429	4,352	<0,01**	,371	,350	,345	,646	1,548
YİYE Kaçıman bağlanma	-,039	,041	-,080	-,950	,344	,057	-,081	-,075	,879	1,138
Üst Biliş-30 Toplam	-,044	,061	-,066	-,712	,477	,145	-,061	-,056	,727	1,375
4 (Sabit)	14,658	4,263		3,439	,001					
ÇÇOYÖ Toplam	,086	,376	,019	,228	,820	,107	,020	,018	,896	1,116
YİYE Kaygılı bağlanma	,173	,040	,438	4,338	<0,01**	,371	,350	,345	,618	1,618
YİYE Kaçıman bağlanma	-,041	,041	-,084	-,987	,326	,057	-,085	-,078	,870	1,149
Üst Biliş-30 Toplam	-,042	,062	-,064	-,682	,496	,145	-,059	-,054	,725	1,380
Bilişsel dikkat Kilitlenmesi sendromu CAS	-,002	,003	-,038	-,448	,655	,077	-,039	-,036	,891	1,122

R = ,11; R² = %01; Düzeltilmiş R² = %00; 1.Model için [F(1,139)=1,61; p=,207; p>0,05]

R = ,38; R² = %14; Düzeltilmiş R² = %12; 2.Model için [F(3,137)=7,64; p=,000; p<0,01]

R = ,38; R² = %15; Düzeltilmiş R² = %12; 3.Model için [F(4,136)=5,84; p=,000; p<0,01]

R = ,38; R² = %15; Düzeltilmiş R² = %12; 4.Model için [F(5,135)=4,68; p=,000; p<0,01]

Bağımlı Değişken: İOOBÖ Toplam

İOOBÖ=İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği; ÇÇOYÖ=Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar

Ölçeği; CAS=Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar

Envanteri

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.12’de görüldüğü üzere yalnızca erkek katılımcılar için ayrıca yapılan hiyerarşik regresyon analizinin 1. aşamasında bağımsız değişken olan ÇÇÖYÖ puanlarının erkeklerin internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Birinci model istatistiksel olarak anlamlı değildir [$F(1,139)=$; $p=1,61$; $p>0,01$]. Çocuklukta olumsuz yaşantılar erkeklerde internet oyun bağımlılığı puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır.

Analizin 2. aşamasında bağımsız değişken olan ÇÇÖYÖ toplam ve YİYE kaygılı ve kaçınan bağlanma puanının erkeklerin internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. İkinci model istatistiksel olarak anlamlıdır [$F(3,137)=7,64$; $p=,000$; $p<0,01$]. Buna göre, YİYE kaygılı bağlanma ($\beta=0.40$, $p<0.01$) internet oyun bağımlılığı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Modelin açıklayıcılık oranı %14 olarak bulunmuştur ($R^2= \%14$).

Analizin 3. aşamasında ÇÇÖYÖ toplam, YİYE kaygılı ve kaçınan bağlanma, Üst Biliş-30 toplam puanlarının erkeklerin internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Üçüncü model istatistiksel olarak anlamlıdır [$F(4,136)=5,84$; $p=,000$; $p<0,01$]. Buna göre, YİYE kaygılı bağlanma ($\beta=0.43$, $p<0.01$) internet oyun bağımlılığı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Üst biliş toplam puanının modele eklenmesiyle YİYE kaygılı bağlanmanın yordayıcılık değerinin arttığı görülmektedir. Modelin açıklayıcılık oranı %15 olarak bulunmuştur ($R^2= \%15$).

Analizin 4. aşamasında ÇÇÖYÖ toplam, YİYE kaygılı ve kaçınan bağlanma, Üst Biliş-30 ve CAS toplam puanlarının erkeklerin internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Dördüncü model istatistiksel olarak anlamlıdır [$F(5,135)=4,68$; $p=,000$; $p<0,01$]. Buna göre, YİYE kaygılı bağlanma ($\beta=0.44$, $p<0.01$) internet oyun bağımlılığı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Modelin açıklayıcılık oranı %15 olarak bulunmuştur ($R^2= \%15$).

Tablo 3.13: Kadınlarda oyun türüne göre İnternet Oyun Bağımlılığı puanlarının betimleyici istatistikleri

Dijital Oyun Türü	$\bar{X}$	ss	N
Çevrimdışı	14,32	6,276	76
Çevrimiçi	18,89	8,856	56
Her ikisi de	16,39	7,543	74
Toplam	16,31	7,682	206

Tablo 3.14: Kadınlarda oyun türüne göre İnternet Oyun Bağımlılığı puanlarının ÇÇOYÖ, Bağlanma, Üst-Biliş ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Tarafından Etkisini İncelemeye Yönelik ANCOVA Bulguları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Ortalamaların Karesi	F	p	η_p^2
Düzeltilmiş Model	3753,271	17	220,781	4,974	,000	,310
Intercept	140,063	1	140,063	3,156	,077	,017
Oyun türü	11,249	2	5,624	,127	,881	,001
Oyun türü * ÇÇOYÖ	236,022	3	78,674	1,773	,154	,028
Oyun türü * YİYE	1605,883	3	535,294	12,060	,000**	,161
Kaygılı bağlanma						
Oyun türü * YİYE	27,526	3	9,175	,207	,892	,003
Kaçınan bağlanma						
Oyun türü * Üst Biliş	98,136	3	32,712	,737	,531	,012
30						
Oyun türü * CAS	71,833	3	23,944	,539	,656	,009
toplam						
Hata	8344,462	188	44,385			
Total	66869,000	206				

Bağımlı Değişken: İOOBÖ Toplam

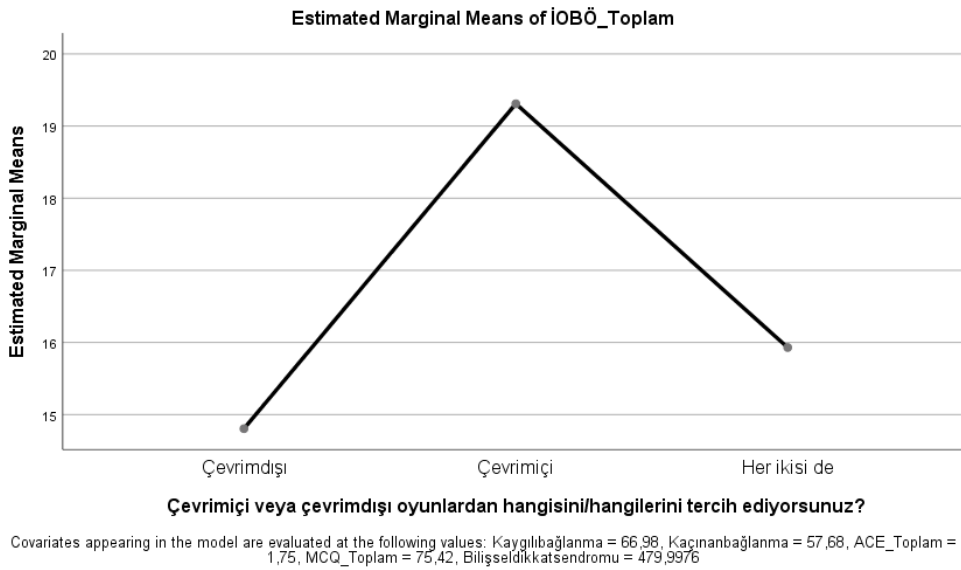
R² = ,310 (Düz. R²= ,248)

İOOBÖ=İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği; ÇÇOYÖ=Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği;

CAS=Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Tablo 3.14 incelendiğinde, kadınlarda dijital oyunlar olarak çevrimdışı, çevrimiçi ve her iki oyun türünü tercih etme durumunun oluşturduğu grupların İOOBÖ puanlarını tek başına anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir [$F_{(2,203)}=,127$; $p>0,05$]. ÇÇOYÖ ve oyun türü etkileşiminin İOOBÖ puanları üzerinde anlamlı etkisi olmadığı görülmüştür [$F_{(3,202)}=1,773$; $p>0,05$]. YİYE kaygılı ve oyun türünün oluşturduğu etkileşimin İOOBÖ puanları üzerinde anlamlı etkisi olduğu sonucu elde edilmiştir [$F_{(3,202)}=12,060$; $p<0,01$]. YİYE kaçınan bağlanma ve oyun türü etkileşiminin İOOBÖ puanları üzerinde anlamlı etkisi olmadığı görülmüştür [$F_{(3,202)}=,207$; $p>0,05$]. Üst Biliş-30 ve oyun türü

etkileşiminin İOOBÖ puanları üzerinde anlamlı etkisi olmadığı görülmüştür [$F_{(3,202)}=,737$; $p>0,05$]. ÇÇÖYÖ ve CAS toplam puan etkileşiminin İOOBÖ puanları üzerinde anlamlı etkisi olmadığı görülmüştür [$F_{(3,202)}=,539$; $p>0,05$]. Oyun türü ve YİYE kaçınan bağlanma etkileşiminin İOOBÖ puanlarının üzerindeki etkisinde yönelik, etki büyüklüğü incelendiğinde Cohen'in yönergeleri doğrultusunda (0.2 küçük etki, 0.5 orta etki ve 0.8 büyük etki) grup etkisi düşük düzey etki büyüklüğü olduğu görülmüştür. Bu farkın yönünü belirlemek için Tablo 3,11 incelenmiş ve çevrimdışı oyun tercih eden kadınların ortalama puanı ($\bar{X}=14,32$), çevrimiçi oyun tercih eden kadınların ortalama puanı ($\bar{X}=18,89$), ve her iki oyun türünü tercih eden kadınların ortalama puanı ($\bar{X}=16,39$) olarak bulunmuştur. Bulgular doğrultusunda, çevrimiçi oyun tercih eden kadınların kaygılı bağlanma alt boyut skorlarıyla birlikte İOOBÖ puanlarını %25 oranında açıklamaktadır ($R^2= \%25$). Puan ortalamalarındaki farklılığa ilişkin grafiksel gösterim Şekil 3.1 olarak verilmiştir:



Şekil 3.1: Kadın Katılımcıların Oyun Türü ve Kaygılı Bağlanma Boyutu Etkileşimine Göre İnternet Bağımlılığı Puan Dağılımının Grafiksel Gösterimi

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışma, internet oyun bağımlılığı ile metakognisyonlar, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırma 347 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, katılımcılara, demografik değişkenlerine ek olarak, internet kullanımı ve dijital oyun oynama ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Katılımcıların demografik ve internet kullanıcılığı ile ilgili değişkenlerine göre, katılımcıların yaş ortalaması 25,9'dur. 18-55 yaş arası bireylerin eğitim düzeylerinin daha çok lisans mezunu olduğu görülmüştür. Bilgisayarla tanışma yaşının 10 yaşından önce olduğunu belirten katılımların sayısının en fazla olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların bilgisayar başında en sık yaptığı etkinlik dizi/film izlemek olarak belirtilmiştir. İş ya da ödev dışında bilgisayar başında geçirilen süreye 1-3 saat olarak yanıt verenlerin sayısının en fazla olduğu görülmüştür. Dijital oyun tercihi konusunda katılımcıların hem çevrimiçi hem de çevrimdışı dijital oyunları tercih ettiği görülmektedir. Dijital oyun oynama süresine ilişkin en sık verilen yanıt 1 saatten az süre olmuştur. Sosyal medyada geçirilen süreye katılımcıların çoğunun 1-3 saat arası yanıtını verdiği görülmektedir. İnternette tanışma yaşı sorusuna ise katılımcıların en sık verdiği yanıt 10-12 yaş arasıdır. İnternette geçirilen sürenin en sık 1-3 saat arası olduğu; haber okuyarak ve alışveriş yaparak geçirilen sürenin 1 saatten az olduğu; dizi/film izlemek için internette geçirilen sürenin 1-3 saat arası olduğu görülmektedir.

Katılımcıların kesme puanı üzerinden gruplandırılması sonucunda %2,6 oranında katılımcının internette oyun oynama bozukluğu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnternette oyun oynama bozukluğu olduğuna karşılık gelen katılımcı sayısının az olması sebebiyle, bu araştırmada ölçek skorları oyun oynama bozukluğuna eğilimi yansıtmaktadır. Ayrıca, grupların dağılımı göz önünde bulundurularak, internet oyun bağımlılığı olan ve olmayan grupların çocuklukta olumsuz yaşantılar, işlevsiz metakognisyon düzeyi skorları ve bilişsel dikkat işlevleri bakımından karşılaştırması yapılmamıştır.

Araştırmada, katılımcıların cinsiyetine göre internet oyun bağımlılığı, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve işlevsiz metakognisyonların farklılık düzeyleri incelenmiştir. Bulgular doğrultusunda, erkeklerin internet oyun bağımlılığı puanlarının kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde,

internet oyun bağımlılığının erkeklerde yaygın olduğuna dair sonuçların daha önce elde edildiği görülmektedir. (Reer, Festl ve Quandt, 2020; Shi, Boak, Mann ve Turner, 2019). Bununla birlikte, erkeklerin internet oyun bağımlılığı yaygınlığına ek olarak kadınların problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu ileri sürülmektedir (Twenge ve Martin, 2020; Fischer-Grote, Kothgassner ve Felnhöfer, 2019). Elde edilen sonuçlar, cinsiyete bağlı olarak kullanıcı tercihlerindeki farklılıklardan kaynaklı olduğu ve internet bağımlılığının bu anlamda farklılık gösterebileceğini düşündürmektedir. Ülkemizde yapılan araştırmalarda da görüldüğü üzere, internet oyun bağımlılığı riski erkeklerde daha fazla bulunmuştur (Horzum, 2011; Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014; Yıldız, 2016).

Cinsiyete göre, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bağlanma ve işlevsiz metakognisyon düzeyi skorlarındaki farklılıklar ele alındığında ise, kadınların kaçınan bağlanma, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ile üst biliş alt boyutu olan endişelenmenin kontrol edilemezliği puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı sonucu elde edilmiştir. Bağlanmanın cinsiyete göre farklılıklarını ele alan Velotti ve meslektaşları (2016) tarafından yapılan araştırmada, kadınların kaygılı bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğüne erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada ise kaçınan bağlanmanın kadınlarda daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. İşlevsiz metakognisyon düzeyi skorları kadınlarda daha yüksek olduğu saptanan çalışmadan farklı olarak Lenzo ve meslektaşları (2016), metakognitif işlevlerde cinsiyet farklılığını hipotez etmesine karşın kadın ve erkeklerde anlamlı farklılık saptamamıştır. Kadınların işlevsiz metakognisyon düzey skorlarından aldıkları yüksek puana yönelik Nolen-Hoeksema (1987), cinsiyetler arasındaki başka bir farklılığın, sorunlarla karşılaşıldığında olumsuz duygulanımın kadınları depresyona daha yatkın hale getiren yaygın “ruminatif” tarzda olduğunu ifade etmiştir. Bunun yerine, erkekler daha fazla aktivite ile daha uyumlu bir başa çıkma yeteneği ve dikkatini olumsuz durumdan başka bir yöne çevirebildiği ileri sürülmektedir. Kadın ve erkeklerin farklı duygusal tepkileriyle ilgili görüşler ve bu farkın nörobiyolojik arkaplanı olduğu, cinsiyet ve psikopatoloji ile olan ilişkiye atıfta bulunmaktadır (Giardinelli ve ark., 2003). İlgili literatürde de belirtildiği gibi bu çalışmada, kadınların psikolojik belirtilere yönelik farklılıklarının erkeklere kıyasla daha yüksek olmasının tutarlı olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların internet oyun bağımlılığı ile çocuklukta olumsuz yaşantılar, bağlanma ve işlevsiz metakognisyonlar arasındaki ilişki incelendiğinde hem erkek hem de kadınların oluşturduğu örneklemin tamamında, internet bağımlılığı ve kaygılı bağlanma arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, cinsiyet değişkeni kontrol altına alındığında ise, kadınların internet oyun bağımlılığı skorları ile, kaygılı bağlanma, çocuklukta olumsuz yaşantılar ve işlevsiz metakognisyon düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. İlgili literatürde, internet oyun bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelendiğinde, Tas (2019) tarafından yapılan araştırmada kaygılı bağlanmanın ergenlerde internet oyun bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Literatürde, gerçek hayatta sosyal çevrenin kısıtlı ve arkadaş sayısının az oluşu, stres ve uyumsuz başa çıkma becerileri, düşük iyi oluş, yalnızlık ve psikosomatik sorunların internet oyun bağımlılığı ile ilişkilendirilen faktörler olduğuna ilişkin araştırma bulguları mevcuttur (Milani ve ark., 2018; Kowert ve ark., 2014; Chiu ve ark., 2004; Gentile, 2009). Ayrıca, internet oyun bağımlılığıyla ilgili olarak cinsiyet ve yaş farklılıkları daha önceki çalışmalarda da saptanmıştır. Çalışmaların çoğunda potansiyel olarak internet oyun bağımlılığının erkeklerde ve daha genç oyunculara kadınlardan daha fazla olduğu bulunmuştur (Rehbein ve ark., 2016).

Oyuncular video oyunlarını, kendilerini günlük sorunlardan uzaklaştırmak veya sanal dünyada geliştirdikleri ortamda sosyalleşmeyi tercih etme gibi çok farklı nedenlerle kullanırlar (Ryan ve ark., 2006). Ayrıca, internette oyun bağımlılığının bireylerde başa çıkma, sorunlardan kaçma, kişisel tatmin sağlama ve sosyalleşme ihtiyaçlarından kaynaklı ortaya çıkabileceği ileri sürülmektedir (Hussain ve Griffiths, 2009; Schneider ve ark., 2018; Ng ve Wiemer-Hastings, 2005). Başa çıkma, sosyal etkileşim ve rekabet, erkekler arasında internet oyun bağımlılığının ana nedenleri arasında yer alırken, kadınlarda böyle ihtiyaçların daha az olduğu belirtilmiştir (Laconi ve ark., 2017; Lucas ve Sherry, 2004).

İnternette oyun bağımlılığı özellikle psikolojik işlevleri zayıf olan bireyler için kurtarıcı olmaktadır; çünkü oyunlar insanların günlük sorunlarından kaçınmalarına ve bunun yerine dikkatlerini farklı bir alana yöneltmelerini sağlar (Taquet ve ark., 2017). Ayrıca, video oyunları, diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurmayı sağladığı için yalnızlığı gidermek için tercih edilmektir. Öte yandan, sosyalleşme ihtiyacının dijital oyunlarla karşılayan

bireylerin gerçek yaşamla bağlantısı tehlikeye girebileceği ve psikolojik belirtilerin gözlenebileceği belirtilmiştir (Gentile, 2009).

Griffiths'e (2005) göre teknoloji bağımlılıkları biyopsikososyal bir sürecin parçasıdır. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, erkek cinsiyet ve daha genç yaş, daha yüksek düzeyde dürtüsellik, düzensizlik ve duyguları ifade etme güçlükleri, genel psikolojik sıkıntı ve güvensiz bağlanma gibi bireyleri teknoloji bağımlılığı yaşamaya yatkın hale getiren bazı biyopsikososyal risk faktörlerinin olduğunu göstermiştir (Schimmenti ve ark., 2014). Bağlanma biçimlerinin de duygu durum düzenleme ile bağlantısı çerçevesinde teknoloji bağımlılığı ile ilişkilendirilebilecek biyopsikososyal risk faktörü olabileceği tahmin edilmektedir.

Bağlanma stillerinin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların daha önce yapıldığı görülmektedir. (D'Arienzo, Boursier & Griffiths, 2019). Flores'e (2004) göre, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerde, yakın ilişkilerden kaçınma veya yakın ilişkilerde sorun yaşama olasılığının daha fazla olması nedeniyle bağlanma ihtiyacını farklı mecralarda karşılama isteği daha fazladır. Bağlanma kuramı, bireyin bakımvereniyle kurduğu fiziksel ve duygusal bağın yaşamın ilerleyen dönemlerindeki yakın ilişkilerde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır (Bowlby, 1969). Güvensiz bağlanma stillerinin, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri olmak üzere iki farklı boyut olarak değerlendirilmektedir. Kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireyler, olumsuz duygularını yönetmede ve başkalarına güvenmede güçlük çekerler. Ayrıca, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler yakın ilişkilerde terk edilme ve yalnız kalma endişesi taşırlar (Mikulincer ve Florian, 1998). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde ise, yaşamları boyunca duyguları devre dışı bırakma, bağımsızlık, kontrol ve özerklik kurma ve sürdürme eğilimi gözlenmektedir. Problemliliği internet kullanımı ile güvensiz bağlanma stillerinin incelendiği araştırmalarda özellikle bireylerin duygu düzenleme becerileri ve dış çevreye ilişkin çıkarımlarının problemliliği davranışa yönelme hususunda tetikleyici unsur olabileceği ifade edilmektedir (Schimmenti ve ark., 2014).

Bu çalışmada da görüldüğü üzere hem erkek hem de kadın katılımcıların kaygılı bağlanma stilleri ile internet oyun bağımlılığı skorları arasında anlamlı ilişki saptanmış; kaygılı bağlanmanın internette oyun oynama bağımlılığı skorları üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, yukarıda belirtilen araştırma bulgularıyla tutarlı olarak, kaygılı bağlanan kişilerde, başkalarına güven duymama ve olumsuz duygularını

yönetememe gibi özellikler sebebiyle kendilerini daha iyi hissedebilecekleri ve istedikleri şekilde sosyalleşebilecekleri bir ortam arayışı görülebilmektedir. Bu yüzden, farklı bir çevreye yönelme ihtiyacıyla sanal ortamı tercih etmek, internette oyun oynama bağımlılığı açısından risk faktörü oluşturabilecek bir yönelim olarak değerlendirilebilir. Öte yandan, mevcut literatür, teknoloji bağımlılığında güvensiz bağlanma stillerinin yordayıcı rolünü desteklemektedir. Örneğin, ergen ve beliren yetişkinlerin bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak için internet ve akıllı telefonları daha fazla kullandığına ilişkin bulgular elde edilmiştir (Kim, Cho & Kim, 2017).

Kadın oyunculara, erkeklere kıyasla internet oyun bağımlılığı konusunda tedavi gerektirecek ölçüde problemlili kullanıma daha az rastlanmaktadır. Cinsiyet farklılığına aynı zamanda internet oyun bağımlılığı sebepleri konusunda da kendisini göstermektedir. Devasa Çok Oyunculu Online Role-Playing (MMORPG'ler) ve Çok Oyunculu Çevrimiçi Savaş Sahası (MOBA) gibi çevrimiçi oyunlar oynayan kadın oyuncuların düşük özgüvene sahip olduğu; oyunları iyi hissetmek için bir yöntem olarak kullandıkları, kendilerini oyunlar üzerinden başarılı hissetmek istedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Kadınlarda dijital oyun oynamak, diğerlerini yenmek ve çevrimiçi sohbet yoluyla diğer oyuncularla sosyal bağları geliştirmek için tercih edilmektedir (Yee, 2006; Taylor, 2006). Çevrimiçi oyun oynamaya tolerans geliştirmek, aynı zamanda etkileşim yoluyla kişinin kendi imajını yansıtabilme ve başkalarından edindiği oyun becerilerinin kullanımı gibi sebebiyle mümkün hale gelmektedir (Ko ve ark., 2005). Benzer şekilde, tolerans, rekabet veya başarı ve takdir arayan kadın oyuncular arasında saptanmıştır (Laconi, Pirés ve Chabrol, 2017; Demetrovics ve ark., 2011). Öte yandan, erkek oyuncular öncelikle boş zaman geçirmek, stresi yönetmek ve iyi hissetmek için dijital oyunları tercih etmektedir (Laconi, Pirés ve Chabrol, 2017). Kadın oyuncular aynı zamanda her türden video oyununu oynamakta fakat şiddet içerikli oyunlarını daha fazla tercih ettikleri bulunmuştur (Lopez-Fernandez ve ark., 2019). Kadınlarda, oyun tercihinin başarı ve sosyal ihtiyaçlar, oyun karakteriyle özdeşleşme, düşmanlık ve olumsuz beden imajı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Lopez-Fernandez ve ark., 2019).

Kadın katılımcıların internet oyun bağımlılığı ile çeşitli psikolojik faktörlerin ilişkilendirilmesinin, kullanıcıların dijital oyun oynama motivasyonunda cinsiyete bağlı farklılıklardan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Laconi, Pirés ve Chabrol (2017) tarafından belirtildiği gibi, kadınların internet oyun bağımlılığı açısından riskli grup

olmasının arka planında uyumsuz başa çıkma becerisi ve olumsuz duyguları deneyimlemekten kaçınma davranışları yer almaktadır.

Dijital oyun oynamadaki cinsiyet farklılıkları dijital oyun oynamaya yönelik motivasyondan kaynaklanıyor olabileceğine ilişkin yapılan araştırmalar, sosyal etkileşimin kadınlar için baskın bir motivasyon faktörü olabileceğini ve erkekler için başarı ve kişisel kazanımın daha önemli olduğunu göstermiştir (Heeter ve diğerleri 2009). Ayrıca cinsiyet farklılıklarında oyun türünün önemli olduğu ileri sürülmektedir. Cinsiyet temelli oyunlar, cinsiyet ayrımı gözetmeyen oyunlara kıyasla erkekler tarafından tercih edilmektedir. Heeter ve meslektaşları (2009) tarafından yapılan araştırmaya göre, erkeklerden ve kadınlardan bir oyun tasarımları istenmiştir. Kadınlar, çok az şiddet içeren veya hiç şiddet içermeyen gerçek dünya ortamlarıyla cinsiyet ayrımı gözetmeyen oyunlar tasarlama eğilimindeyken, erkekler erkek bir izleyici kitlesini hedef alan bir oyun geliştirmeyi tercih etmiştir. Ek olarak, oyun moduna göre -çevrimiçi veya çevrimdışı- cinsiyet farklılıkları olduğu belirtilmektedir. Öte yandan yapılan bu çalışmada ise, en çok tercih edilen oyun türü hem kadın hem de erkeklerde çevrimiçi oyunlar olmuştur. Literatürde ise, erkekler, kadınlardan daha fazla çevrimiçi oyuna yönelme eğiliminde bulunmuştur (Yang, 2011). Bununla birlikte, çelişkili araştırmalar, erkeklerin “sert” oyuncu profiline yatkın olduğunu fakat giderek daha popüler hale gelen Masif Çok Kullanıcı Çevrimiçi Rol Yapma Oyunlarının (MMORPG) kadınlar tarafından daha fazla tercih edildiğini ileri sürmüştür (Terlecki, 2011).

Sosyal bir aktivite olarak oyun alışkanlıkları erkekler ve kadınlar arasında farklılık göstermektedir. Kadınlar can sıkıntısından kurtulmak için video oyunları oynama eğilimindedir, bu nedenle diğer etkinliklerine ek olarak oyun oynamayı rutinine dahil eder ve daha az zaman ayırırlar. Öte yandan erkekler bunu bir eğlence biçimi olarak görmeye, bundan daha çok bahsetmeye ve belki de bunu bir öncelik olarak görmeye meyillidir. Süreçteki rekabet ve başarı duyguları, dijital oyun oynamanın temel motivasyonu olabilir. Dauphin ve Heller (2010) tarafından yapılan araştırmada, erkeklerin kadınlardan daha çok oyun oynama eğilimi noktasında cinsiyetin oyunlara dahil olma şeklindeki farklılıklarla ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Hoeft, Watson, Kesler, Bettinger ve Reiss (2008) yapmış oldukları fMRI çalışmasında ise bir oyunun performansı sırasında erkek katılımcıların mezokortikolimbik merkezinde aktivite artışı saptamıştır. Mezokortikolimbik merkez beyin bölgesi tipik olarak ödül ile ilişkili

bölgesidir Artan ödöl hazzı ile, kaçınılmaz olarak oyun oynama motivasyonunun artışıyla ilişkilidir.

Araştırma bulguları doğrultusunda, kadınların dijital oyun oynama motivasyonundaki farklılıkların erkeklere kıyasla duygusal ve psikolojik arka planı olduğu görölmektedir. Kadınların, dijital oyun oynama motivasyonu ve çoğunlukla çevrimiçi oyunları tercih etme durumunun problemlerle başa çıkma amaçlı ya da güvensiz bağlanma stilinin kişide oluşturduğu zihinsel temsillerin getirdiğı ruhsal durum sebebiyle görölebileceğı düşünülmektedir. İlgili literatürde yapılan araştırmaların, kadın ve erkeklerin dijital oyun oynama motivasyonlarının farklılık gösterdiğini ifade etmiş ve bu çalışmanın bulgularıyla tutarlı bulunmuştur. Bununla birlikte, daha önce yapılan araştırmalarda, kadın ve erkek oyuncuların oyun türüne göre gelişen oyun bağımlılığı değerlendirilmiştir. Bu çalışmada ise, katılımcıların tercih ettiğı oyun türleri hakkında bilgi toplanmamıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma kapsamında ele alınan ilgili literatür ve nicel verilere ek olarak aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

- ✓ Dijital Çağ'da hızlı teknolojik gelişmeler ve günlük yaşamın büyük oranda bu teknoloji ile işlemesi, dijital oyun oynama gibi internet kullanımının amaçları hususunda ileri araştırmaların yapılabileceğini göstermiştir.
- ✓ Bu çalışmada, İnternet oyun bağımlılığı ölçütünü karşılayan puanları alan katılımcıların oranı %2,6 olarak bulunmuştur. İleri araştırmalarda, internet oyun bağımlılığının değerlendirilmesi için oyun türleri bakımından karşılaştırma yapılabileceği düşünülmektedir.
- ✓ İnternet oyun bağımlılığının değerlendirilmesi için oyun türleri bakımından karşılaştırma yapılabileceği düşünülmektedir.
- ✓ Evrenin temsil edilebilirliğini sağlamak amacıyla kadın ve erkek katılımcı sayılarını yakın hale getirip anlamlı sonuçlar elde edilebileceği düşünülmektedir.
- ✓ İşlevsiz Metakognisyon düzeyi skorları ve internette oyun bağımlılığının kadın katılımcılarda anlamlı korelasyonu olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda, internette oyun oynama ile duygu düzenleme becerileri, aleksitimi gibi duyguların deneyimlenmesi ve duygulara yönelik stratejilerin ele alınabileceği diğer değişkenlerle karşılaştırma yapılabileceği düşünülmektedir.
- ✓ İnternette oyun oynama bağımlılığı ile kadın ve erkek katılımcıların arkadaş sayısı ve algılanan sosyal destek düzeyi gibi sosyal faktörlerin koruyucu unsurlar olup olmadığı konusunda inceleme yapılabileceği düşünülmektedir.
- ✓ İnternet oyun bağımlılığı konusunda yapılan bu araştırma genel popülasyondan alınan örneklemle yürütülmüş olup, dijital oyuncularla nitel çalışmaların yapılabileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre,

- ✓ Araştırma 347 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.
- ✓ Katılımcıların yaş ortalaması 25,9'dur. 18-55 yaş arası bireylerin eğitim düzeylerinin daha çok lisans mezunu olduğu görülmüştür.
- ✓ Bilgisayarla tanışma yaşının 10 yaşından önce olduğunu belirten katılımcıların sayısı en fazladır
- ✓ Katılımcıların bilgisayar başında en sık yaptığı etkinlik dizi/film izlemektir.
- ✓ Çoğunluk tarafından, iş ya da ödev dışında bilgisayar başında geçirilen süre 1-3 saat şeklinde yanıtlanmıştır.
- ✓ Dijital oyun tercihi konusunda katılımcılar hem çevrimiçi hem de çevrimdışı dijital oyunları tercih etmektedir.
- ✓ Dijital oyun oynama süresine ilişkin en sık verilen yanıt 1 saatten az süre olmuştur.
- ✓ Sosyal medyada geçirilen süreye katılımcıların çoğunun 1-3 saat arası yanıtını vermiştir.
- ✓ İnternetle tanışma yaşı sorusuna ise katılımcıların en sık verdiği yanıt 10-12 yaş arasıdır.
- ✓ İnternette geçirilen sürenin en sık 1-3 saat arası olduğu; haber okuyarak ve alışveriş yaparak geçirilen sürenin 1 saatten azdır.
- ✓ Dizi/film izlemek için internette geçirilen sürenin 1-3 saat arasıdır.
- ✓ Erkeklerde internet oyun bağımlılığı kadınlara kıyasla daha yüksektir.
- ✓ Kadınlarda kaçınan bağlanma, çocuklukta olumsuz deneyimler ve işlevsiz metakognisyon düzeyi skorları erkeklere kıyasla daha yüksektir.
- ✓ Tüm katılımcılarda internette oyun bağımlılığı ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur.
- ✓ Kadın katılımcılarda, internet bağımlılığı ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, kaygılı bağlanma ve işlevsiz metakognisyon düzeyi skorları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır.

- ✓ Tüm katılımcıların internet oyun bağımlılığı çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve kaygılı bağlanma tarafından %20 oranında yordanmaktadır.
- ✓ Kadın katılımcılarda internet oyun bağımlılığı, kaygılı bağlanma tarafından %18 oranında yordanmaktadır.
- ✓ Çevrimiçi oyunları tercih eden kadınların ve kaygılı bağlanma stili puanları yüksek kadınların internet oyun bağımlılığı anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.



KAYNAKÇA

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85-90.
- Achab, S., Nicolier, M., Mauny, F., Monnin, J., Trojak, B., Vandel, P. ve Haffen, E. (2011). Massively multiplayer online role-playing games: comparing characteristics of addict vs nonaddict online recruited gamers in a French adult population. *BMC psychiatry*, 11(1), 144
- Adams, E. ve Rollings, A. (2006). *Fundamentals of game design*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Adams, E. ve Rollings, A. (2014) *Fundamentals of Game Design*. 3.Baskı, Prentice Hall, s.67-81.
- Ahioğlu, E. N. (2011) Piaget Ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Ahmadi, M. R., Ismail, H. N. & Abdullah, M. K. K. (2013). “The Importance of Metacognitive Reading Strategy Awareness in Reading Comprehension,” *English Language Teaching*, vol. 6, no.10, Ss. 233244, 2013.
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child development*, 969-1025.
- Ainsworth, M. D. S. (1991). Attachments and other affectional bonds across the life cycle. *Attachment across the life cycle*, 5, 122-164.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44(4), 709.
- Akkemik S. (2009). *Sayısal Oyunlarda Etkileşim Tasarımının Rolü*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Aktürk, A. O., Şahin, İ. (2011). Üstbiliş ve bilgisayar öğretimi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi Sayı 31*, Sayfa 383-407,

- American Psychiatric Association, A. P. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-IV)* (Vol. 886). Washington: Washington, DC: American psychiatric association.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsai el kitabı* (5. basım) (DSM-V) (E. Koroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arıcak, O. T., Dinç, M., Yay, M., & Griffiths, M. D. (2018). Adapting the short form of the Internet Gaming Disorder Scale into Turkish: Validity and reliability. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Azevedo, R., Witherspoon, A., Chauncey, A., Burkett, C., & Fike, A. (2009, October). MetaTutor: A MetaCognitive tool for enhancing self-regulated learning. In *2009 AAAI Fall symposium series*.
- Batmaz, S. (2015). Uygulama ve Etkinlik. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 33-8.
- Beard, C. L., & Wickham, R. E. (2016). Gaming-contingent self-worth, gaming motivation, and internet gaming disorder. *Computers in Human Behavior*, 61, 507-515.
- Bernstein, D. P., Stein, J. A., Newcomb, M. D., Walker, E., Pogge, D., Ahluvalia, T., ... & Zule, W. (2003). Development and validation of a brief screening version of the Childhood Trauma Questionnaire. *Child abuse & neglect*, 27(2), 169-190.
- Bernstein, D., Fink, L.A., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K., Sapareto, E. ve Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective

- measure of child abuse and neglect. *The American Journal of Psychiatry*, 151(8), 1132-6.
- Beutel, M. E., Hoch, C., Wölfling, K. ve Müller, K. W. (2011). Klinische Merkmale der Computerspiel-und Internetsucht am Beispiel der Inanspruchnehmer einer Spielsuchtambulanz. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 57(1), 77-90.
- Bilgi, A. (2005). *Bilgisayar oyunu oynayan ve oynamayan ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Billieux, J., Maurage, P., López-Fernández, O., Kuss, D. J., y Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
- Binark, M. (2005). Panel Tanıtımı. Sanal Uzamda Oyun Kültürü Ve Dijital Oyunlar.
- Binark, M., ve Bayraktutan-Sütcü, G. (2008). Türkiye’de İnternet Kafeler: İnternet Kafeler Üzerine Üretilen Söylemler ve Mekân-Kullanıcı İlişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 41(1), 113-148.
- Bowlby J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1969). Attachment. *Attachment and loss: Vol. 1. Loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. In *Attachment and Loss: Volume II: Separation, Anxiety and Anger* (pp. 1-429). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American journal of psychiatry*.
- Bozkurt, A. (2014). Homo Ludens: Dijital Oyunlar ve Eğitim. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*, 5(1).

- Bozoklu, F. (1994). *Okul öncesi Çağındaki Dört, Beş, Altı Yaş Grubu Çocukların Tercih Ettikleri Oyun Köşeleri İle Yaratıcılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Ankara Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayımlanmamış Doktora Tezi).
- Braten, I. (1992). Vygotsky as precursor to metacognitive theory: III. Recent metacognitive research within a Vygotskian framework. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 36(1), 3-19.
- Briere, J., & Runtz, M. (1990). Differential adult symptomatology associated with three types of child abuse histories. *Child abuse & neglect*, 14(3), 357-364.
- Brooker, S., Cawson, P., Kelly, G. ve Wattam, C. (2001). The prevalence of child abuse and neglect: a survey of young people. *International Journal of Market research*, 43(3), 249-289.
- Brown, A. L. (1987). *Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms*. In F. E. Weinert & R. H. Kluwe (Eds.), *Metacognition, motivation, and understanding* (ss. 65-116). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associa.
- Brown, A. L., Bransford, J. D., Ferrara, R. A., & Campione, J. C. (1983). Learning, remembering, and understanding. In J. H. Flavell & E. M. Markman (Eds.); *Handbook of child psychology: Vol. 1. Cognitive development* (pp. 77–166). New York: Wiley.
- Browne, A. ve Finkelhor, D. (1986). Impact of child sexual abuse: A review of the research. *Psychological Bulletin*, 99(1), 66-77.
- Browne, C. ve Winkelman, C. (2007). The effect of childhood trauma on later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence*, 22(6), 684-697.
- Buhalis, D. ve O'Connor, P. (2005). Information Communication Technology Revolutionizing Tourism. *Tourism Recreation Research*, 30, 7-16.
- Calado, F., Alexandre, J., & Griffiths, M. D. (2014). Mom, dad it's only a game! Perceived gambling and gaming behaviors among adolescents and young adults:

- An exploratory study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(6), 772-794.
- Calado, F., Alexandre, J., & Griffiths, M. D. (2014). Mom, dad it's only a game! Perceived gambling and gaming behaviors among adolescents and young adults: An exploratory study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(6), 772-794.
- Chappell, D., Eatough, V., Davies, M. N. O., & Griffiths, M. D. (2006). EverQuest—It's Just a Computer Game Right? An Interpretative Phenomenological Analysis of Online Gaming Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 205-216. doi:10.1007/s11469-006-9028-6.
- Chiu S. I., Lee J. Z., Huang D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychol. Behav.* 7 571–581.
- Chuang, Y. C. (2006). Massively Multiplayer Online Role-Playing Game-Induced Seizures: A Neglected Health Problem in Internet Addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 9(4), 451-456.
- Crawford, G. (2011). *Video gamers*. Routledge.
- D'Arienzo M.C., Boursier V., & Griffiths M.D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: a systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1094–1118.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., & Evren, B. (2014). The severity of Internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish university students. *Psychiatry Research*, 219(3), 577-582.
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*.

- Dauphin, B., & Heller, G. (2010). Going to other worlds: The relationships between video gaming, psychological absorption, and daydreaming styles. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 13(2), 169-172.
- De Rick, A., & Vanheule, S. (2007). Attachment styles in alcoholic inpatients. *European Addiction Research*, 101-108.
- Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Griffiths, M. D., Pápay, O. ve Oláh, A. (2012). The development of the problematic online gaming questionnaire (POGQ). *PloS one*, 7(5), e36417.
- Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., ... & Harmath, E. (2011). Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *Behavior research methods*, 43(3), 814-825.
- Demir, D. (2016). *Evlilik Uyumu ile Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Desai, R. A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D. ve Potenza, M. N. (2010). Video game playing in high school students: health correlates, gender differences and problematic gaming. *Pediatrics*, 126(6), e1414.
- Dimaggio, G., & Lysaker, P. H. (Eds.). (2010). *Metacognition and severe adult mental disorders: From basic research to treatment*. London: Routledge.
- Dinç, M. ve Ögel, K. (2019). “İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi” (M. Öztürk, K. Ögel, R. Bilici, C. Evren Ed.), *Bağımlılık: Tanı, Tedavi, Önleme* içinde (639-654). İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti Yayınları.
- Douglas, K. R., Chan, G., Gelernter, J., Arias, A. J., Anton, R. F., Weiss, R. D., ... & Kranzler, H. R. (2010). Adverse childhood events as risk factors for substance dependence: partial mediation by mood and anxiety disorders. *Addictive behaviors*, 35(1), 7-13.
- Dubowitz, H. ve Bennet, S. (2007). Physical abuse and neglect of children. *The Lancet* (369)9576, 1891-1899.

- Dubowitz, H., Black, M., Starr, R. H. ve Zuravin, S. (1993). A conceptual definition of child neglect. *Criminal Justice And Behavior*, 20, 8-26.
- Ellis DM, Hudson JL. (2011). Test of the metacognitive model of generalized anxiety disorder in anxietydisordered adolescents. *Journal of Experimental Psychopathology*, 2(1), 28-43. <https://doi.org/10.5127/jep.011910>.
- Entertainment Software Association. (2017). Essential facts about the computer and video game industry 2007. *Press Release*. [Online] <http://www.theesa.com/EF2003.pdf>.
- Erickson, M. F., & Egeland, B. (1987). A developmental view of the psychological consequences of maltreatment. *School Psychology Review*, 16(2), 156–168.
- Esbjørn BH, Lønfeldt NN, Nielsen SK ve diğerleri (2015). Meta-worry, worry and anxiety in children and adolescents: relationships and interactions. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 44(1), 145-156.
- Estévez A., Jáuregui P., Sánchez-Marcos I., López-González H., Griffiths M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *J. Behav. Addict.* 6 534–544. 10.1556/2006.6.2017.086
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 534-544.
- Festl, R., Scharkow, M. ve Quandt, T. (2013). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*, 108(3), 592-599.
- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O. D., & Felnhofer, A. (2019). Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: A review of existing literature. *Neuropsychiatrie*, 33(4), 179-190. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s40211-019-00319-8>
- Lenzo, V., Toffle, M.E., Tripodi, F., & Quattropani, M.C. (2016). Gender differences in anxiety, depression and metacognition. CPSYC 2016: 4th International Congress on Clinical and Counselling Psychology

- Fisher P, Wells A. (2009). *Metacognitive Therapy: Distinctive Features* (Vol. 1) Routledge.
- Fisher PL, Wells A. (2008). Metacognitive therapy for obsessive–compulsive disorder: a case series. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(2):117-132.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive development enquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.
- Flavell, J. H., Miller, P. H., and Miller, S. A. (1993). *Cognitive Development* (3rd Ed.), Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Flores PJ. (2004). *Addiction as an attachment disorder*: Lanham, ML: Jason Aronson.
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132-154.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of selfreport measures of adult attachment. *Journal of Personality & Social Psychology*, 78(2), 350–365. Doi:10.1037//0022-3514.78.2.350
- Garner R. (1987). Cognition and literacy. *Metacognition and Reading Comprehension*, Westport, CT.
- Gentile D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: a national study. *Psychol. Sci.* 20 594–602.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological science*, 20(5), 594-602.
- Gershoff, E. T., Goodman, G. S., Miller-Perrin, C. L., Holden, G. W., Jackson, Y. ve Kazdin, A. E. (2018). The strength of the causal evidence against physical punishment of children and its implications for parents, psychologists, and policymakers. *American Psychologist*, 73(5), 626-638.

- Giardinelli, L., Murciano, M.C., Di Meo, G., Restuccia, G., & Placidi, G.F. (2003). Gender Differences in Bipolar Disorder. *Journal of Psychopathology*, 9(4), 21-28.
- Glaser, D. (2011). How to deal with emotional abuse and neglect—Further development of a conceptual framework (FRAMEA). *Child abuse & neglect*, 35(10), 866-875.
- Goldman, J. D. G., & Padayachi, U. K. (2000). Some methodological problems in estimating incidence and prevalence in child sexual abuse research. *Journal of Sex Research*, 37(4), 305–314. doi:10.1080/00224490009552052.
- Gökçearslan, Ş., ve Durakoğlu, A., (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 23, 419-435.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical psychology forum* içinde (ss. 14-14). Division of Clinical Psychology of the British Psychology Society.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5). 246-251.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction research*, 8(5), 413-418.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. (2010). Gambling addiction on the Internet. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 113-133.
- Griffiths, M. D. ve Davies, M. N. (2005). Videogame addiction: does it exist?. J. Goldstein, J. Raessens (Ed.), *Handbook of Computer Game Studies* içinde (ss. 359-368). Boston: MIT Press.
- Griffiths, M. D., Davies, N. O., ve Chappell, D (2004). “*Online Computer Gaming: A Comparison Of Adolescent And Adult Gamers*”. *Journal of Adolescence*, 27 ,87–96.

- Griffiths, M., J Kuss, D. ve L King, D. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308-318.
- Grover, K. E., Carpenter, L. L., Price, L. H., Gagne, G. G., Mello, A. F., Mello, M. F., & Tyrka, A. R. (2007). The relationship between childhood abuse and adult personality disorder symptoms. *Journal of Personality Disorders*, 21(4), 442–447.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2006). Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression?. *Cyberpsychology & behavior*, 10(2), 290-292.
- Gündaş, A. (2013). *Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu ve Bağlanma Stilleri*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Gündüz, A. ve Gündoğmuş, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile otomatik düşünceler, ara inançlar, uyumsuz şemalar, anksiyete ve depresif belirti şiddeti ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki.
- Gündüz, A., Yaşar, A. B., Gündoğmuş, I., Savran, C., & Konuk, E. (2018). Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(1).
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma Stillerinin ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Anababalık Stillerinin Rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Hangrove RA. (2008). Creating creativity in the design studio: assessing the impact of metacognitive skill development on creative abilities. A Dissertation. North Carolina University, University of North Carolina Press.

- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. Çeviren: Ali Dönmez. *Türk Psikoloji Bülteni*, 16(7), 29- 50.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- Heeter, C., Egidio, R., Mishra, P., Winn, B., & Winn, J. (2009). Alien games do girls prefer games designed by girls? *Games and Culture*, 4(1), 74-100.
- Helanko, R. (1958). *Theoretical aspects of play and socialization* (Vol. 70). Turku.
- Hildyard, K. L. ve Wolfe, D. A. (2002) Child neglect: developmental issues and outcomes. *Child Abuse & Neglect*, 26(6-7), 679–695. Doi:10.1016/ S0145-2134(02)00341-1
- Hodgins, D. C., Schopflocher, D. P., el-Guebaly, N., Casey, D. M., Smith, G. J., Williams, R. J., & Wood, R. T. (2010). The association between childhood maltreatment and gambling problems in a community sample of adult men and women. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24(3), 548.
- Hoeft, F., Watson, C., Kesler, S., Bettinger, K., & Reiss, A. (2008). Gender differences in the mesocorticolimbic system during computer game-play. *Journal of Psychiatric Research*, 42(4), 253-258. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2007.11.010.
- Hortaçsu, N., Cesur, S., & Oral, A. (1993). Relationships between depression and attachment styles in parent-and institution-reared Turkish children. *The Journal of genetic psychology*, 154(3), 329-337.
- Horzum, M., B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Eşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Eğitim ve Bilim, Cilt. 159, Sayı. 36, ss. 59-65.
- Huizinga, J. (1955): *Homo Ludens. A Study of the Play Element in Culture*, Boston: Beacon.

- Huizinga, J., & Kılıçbay, M. A. (2006). *Homo Ludens Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Hussain Z., Griffiths M. D. (2009). Excessive use of massively multi-player online role-playing games: a pilot study. *Int. J. Mental Health Addict.* 7:563
- Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Baguley, T. (2012). Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors. *Addiction Research & Theory*, 20(5), 359-371.
- Imperatori, C., Innamorati, M., Bersani, F. S., Imbimbo, F., Pompili, M., Contardi, A., & Farina, B. (2017). The association among childhood trauma, pathological dissociation and gambling severity in casino gamblers. *Clinical psychology & psychotherapy*, 24(1), 203-211.
- Irak, M. (2012). Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formunun Türkçe standardizasyonu, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 47-54.
- Irmak, Y.A., Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-37.
- Jeong, E. J., Kim, D. J., Lee, D. M., ve Lee, H. R. (2016, January). A study of digital game addiction from aggression, loneliness and depression perspectives. In *2016 49Th Hawaii International Conference On System Sciences (HICSS)* (pp. 3769-3780). IEEE.
- Kairys, S. W. ve Johnson, C. F. (2002). The psychological maltreatment of children-technical report. *Pediatrics*, 109, 1-3.
- Kara, B., Biçer, Ü. ve Gökalp, A. S. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47, 140-151.
- Karaman, M. K., & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650.
- Kassel, J. D., Wardle, M., & Roberts, J. E. (2007). Adult attachment security and college student substance use. *Addict Behav*, 1164-1176.

- Kausch, O., Rugle, L., & Rowland, D. Y. (2006). Lifetime histories of trauma among pathological gamblers. *The American Journal on Addictions*, 15(1), 35-43.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European psychiatry*, 23(3), 212-218.
- Kim, J., Larose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 12(4), 451–455.
- Kim, M. G. ve Kim, J. (2010). Cross-validation of reliability, convergent and discriminant validity for the problematic online game use scale. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 389-398.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D. ve Gradisar, M. (2011). Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: A systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical psychology review*, 31(7), 1110-1116.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Zwaans, T. ve Kaptsis, D. (2013). Clinical features and axis I comorbidity of Australian adolescent pathological Internet and video game users. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(11), 1058-1067.
- Kirriemuir, J. (2002). Video Gaming, Education and Digital Learning Technologies. *D-Lib Magazine*, 8(2), 7.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(11), 728-733.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(4), 273-277.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, S. H., Wang, P. W., Chen, C. S. ve Yen, C. F. (2014). Evaluation of the diagnostic criteria of Internet gaming disorder in the DSM-5 among young adults in Taiwan. *Journal of psychiatric research*, 53, 103-110.

- Kowert R., Domahidi E., Festl R., Quandt T. (2014). Social gaming, lonely life? The impact of digital game play on adolescents' social circles. *Comput. Hum. Behav.* 36 385–390
- Köknel, Ö. (1998). *Bağımlılık: Alkol ve Madde Bağımlılığı*. İstanbul. Altın Kitaplar. İstanbul. Altın Kitaplar.
- Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. ve Lozano, R. (2002). *World Report on Violence and Health*. Cenevre: World Health Organization.
- Kuss, D. J. ve Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet Addiction and Problematic Internet Use: A Systematic Review of Clinical Research. *World Journal of Psychiatry*, 6 (1), 143-176.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of behavioral addictions*, 1(1), 3-22.
- Kuss, D. J., Louws, J. ve 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.
- Kuss, D. J., Shorter, G. W., van Rooij, A. J., Griffiths, M. D. ve Schoenmakers, T. M. (2014). Assessing internet addiction using the parsimonious internet addiction components model—a preliminary study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(3), 351-366.
- Laconi S., Pirès S., Chabrol H. (2017). Internet gaming disorder, motives, game genres, and psychopathology. *Comput. Hum. Behav.* 75 652–659.
- Laconi, S., Pirès, S., & Chabrol, H. (2017). Internet gaming disorder, motives, game genres and psychopathology. *Computers in human behavior*, 75, 652-659.
- Lamiser Atik, E. (2013). *Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma ve İçgörünün Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lee, S. Y., Choo, H., & Lee, H. K. (2017). Balancing between prejudice and fact for Gaming Disorder: Does the existence of alcohol use disorder stigmatize healthy

- drinkers or impede scientific research? Commentary on “Scholars’ open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal”. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 302-305.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, 12(1), 77-95.
- Li, D., Liao, A. ve Khoo, A. (2011). Examining the influence of actual-ideal self-discrepancies, depression, and escapism, on pathological gaming among massively multiplayer online adolescent gamers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(9), 535-539.
- Lopez-Fernandez, O., Williams, A. J., & Kuss, D. J. (2019). Measuring female gaming: gamer profile, predictors, prevalence, and characteristics from psychological and gender perspectives. *Frontiers in psychology*, 10, 898.
- Lucas K., Sherry J. L. (2004). Sex differences in video game play: a communication-based explanation. *Commun. Res.* 31 499–523.
- Maddux, J. F., & Desmond, D. P. (2000). Addiction or dependence?. *Addiction*, 95(5), 661.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 66-104.
- Malik, S., Wells, A. ve Wittkowski, A. (2015). Emotion regulation as a mediator in the relationship between attachment and depressive symptomatology: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 172, 428–444.
- Mansueto, M., Caselli, G., Ruggiero, G. M. ve Sassaroli, S. (2019). Metacognitive beliefs and childhood adversities: an overview of the literature. *Psychology, Health & Medicine*, 24(5), 542-550, DOI: 10.1080/13548506.2018.1550258.
- Mattelart, A. (2001). *İletişimin Dünyasallaşması*. Halime Yücel (çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.

- Mazurek, M. O. ve Wenstrup, C. (2013). Television, video game and social media use among children with ASD and typically developing siblings. *Journal of autism and developmental disorders*, 43(6), 1258-1271.
- McCormick, J., Delfabbro, P., & Denson, L. A. (2012). Psychological vulnerability and problem gambling: An application of Durand Jacobs' general theory of addictions to electronic gaming machine playing in Australia. *Journal of Gambling Studies*, 28(4), 665-690.
- McCoy, M. L. ve Keen, S. M. (2009). *Child Abuse and Neglect* (1. baskı) New York: Psychology Press.
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13(3), 313-316.
- Meijer, J., Slegers, P., Elshout-Mohr, M., Daalen-Kapteijns, M. V., Meeus, W., & Tempelaar, D. (2013). The development of a questionnaire on metacognition for students in higher education. *Educational Research*, 55(1), 31-52.
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouvrøe, K. J. M., Hetland, J. ve Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 14(10), 591-596.
- Metcalf, O. ve Pammer, K. (2011). Attentional bias in excessive massively multiplayer online role-playing gamers using a modified Stroop task. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1942-1947.
- Mikulincer M. & Florian V. (1998) The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In Simpson JA, Rholes WS, eds. *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford Press,
- Milani L., La Torre G., Fiore M., Grumi S., Gentile D. A., Ferrante M., et al. (2018). Internet gaming addiction in adolescence: risk factors and maladjustment correlates. *Int. J. Mental Health Addict.* 16 888–904.

- Montgomery, D. E. (1992). Young children's theory of knowing: The development of a folk epistemology. *Devel. Rev.* 12: 410–430.
- Morsünbül, Ü. (2009). Attachment and risk taking: are they interrelated? *International Journal of Social Science*, 233-237.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3 (3), 553- 570.
- Muriel, D. ve Crawford, G. (2018). *Video games as culture: considering the role and importance of video games in contemporary society*. Routledge.
- Myers, S. G. ve Wells, A. (2015). Early trauma, negative affect, and anxious attachment: The role of metacognition. *Anxiety, Stress, & Coping*, 28, 634–649.
- Ng B. D., Wiemer-Hastings P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychol. Behav.* 8 110–113.
- Ng, B.D. & Weimer-Hastings, P. (2005). Addiction to the Internet and online gaming. *CyberPsychoogy and Behavior*, 8, 110-113.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex difference in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282.
- O'Brien, C. P., Volkow, N., & Li, T. K. (2006). What's in a word? Addiction versus dependence in DSM-V.
- Oskay, T. (2018). *Uykusuz Anne Kalmasın*. İstanbul: Destek Yayınları.
- Ögel K, (2012). *Bağımlı aileleri için rehber kitap*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2014). İnternet Bağımlılığı İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak, 2. baskı. *İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*.
- Öngen, D. (1991). Okul Öncesi Çağdaki Çocukların Oyun Konusundaki Toplumsal-Bilişsel Davranış Örüntüleri ile Oyun Materyalleri Arasındaki İlişki. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara*.
- Özdoğan, B. (2004). *Çocuk ve Oyun*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, Eş Seçiminde Sınırlandırıcı İnançlar ve Beden İmgesi Baş Etme Stratejilerinin Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçiliği Yordaması*. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö.A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8 (1). 36-41.
- Pápay, O., Urbán, R., Griffiths, M. D., Naggyörgy, K., Farkas, J., Kökönyi, G. ve Demetrovics, Z. (2013). Psychometric properties of the problematic online gaming questionnaire short-form and prevalence of problematic online gaming in a national sample of adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(5), 340-348.
- Pelencioğlu, B. ve Bulut, S. (2009). Çocuğa yönelik aile içi fiziksel istismar. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi*, 9(1), 50-62.
- Pereda, N., Guilera, G., Forns, M. ve Gomez-Benito, J. (2009). The international epidemiology of child sexual abuse: A continuation of Finkelhor (1984). *Child Abuse & Neglect*, 33(6), 331-342.
- Petry, N. M. (2015). Introduction to behavioral addictions. *Behavioral Addictions: DSM-5 and Beyond*, 1-5.
- Petry, N. M. ve O'brien, C. P. (2013). Internet gaming disorder and the DSM-5. *Addiction*, 108(7), 1186-1187.
- Petry, N. M., & Steinberg, K. L. (2005). Childhood maltreatment in male and female treatment-seeking pathological gamblers. *Psychology of Addictive behaviors*, 19(2), 226.
- Petry, N. M., Rehbein, F., Gentile, D. A., Lemmens, J. S., Rumpf, H. J., Mößle, T. ve Auriacombe, M. (2014). An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 109(9), 1399-1406.
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 Internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in human behavior*, 45, 137-143.

- Portolan, A., Zubrinic, K. ve Milicevic, M. (2011). Conceptual Model of Mobil Services in the Travel and Tourism Industry. *International Journal of Computers* 3(5), 314-321.
- Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions?. *Addiction*, 101, 142-151.
- Potenza, M. N., Koran, L. M. ve Pallanti, S. (2009). The relationship between impulse-control disorders and obsessive-compulsive disorder: A current understanding and future research directions. *Psychiatry Research*, 170(1), 22-31.
- Poyraz, H. (1999). Okul Öncesi Dönemde Oyun Ve Oyuncak. Ankara: Anı Yayınları.
- Poyraz, H. (2003). Okul Öncesi Dönemde Oyun ve Oyuncak. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Purnell, C. (2010). Childhood trauma and adult attachment. *Healthcare Counselling & Psychotherapy Journal*, 10, 9-13.
- Reer, F., Festl, R., & Quandt, T. (2020). Investigating problematic social media and game use in a nationally representative sample of adolescents and younger adults. *Behaviour and Information Technology*. Scopus. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2020.1724333>
- Rehbein F., Staudt A., Hanslmaier M., Kliem S. (2016). Video game playing in the general adult population of Germany: can higher gaming time of males be explained by gender specific genre preferences? *Comput. Hum. Behav.* 55 729–735
- Rehbein, F. ve Mößle, T. (2012). Risikofaktoren für Computerspielabhängigkeit: Wer ist gefährdet? *Sucht*, 58(6), 391-400.
- Rehbein, F. ve Mößle, T. (2013). Video game and İnternet addiction: is there a need for differentiation?. *Sucht*, 59(3), 129-142.
- Rehbein, F., Kühn, S., Rumpf, H. J. ve Petry, N. M. (2016). İnternet gaming disorder: A new behavioral addiction. *Behavioral addictions: DSM-5 and beyond içinde* (ss. 43-70). Oxford University Press.

- Rehbein, F., Mößle, T., Jukschat, N. ve Zenses, E. M. (2011). Zur psychosozialen Belastung exzessiver und abhängiger Computerspieler im Jugend-und Erwachsenenalter. *Suchttherapie*, 12(02), 64-71.
- Rehbein, F., Psych, G., Kleimann, M., Mediasci, G. ve Mößle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 269-277.
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H., & Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: the mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 310.
- Romero, M., Usart, M., Ott, M., Earp, J. (2012). Learning Through Playing For Or Against Each Other? Promoting Collaborative Learning In Digital Game Based Learning. *ECIS Proceedings*. Paper 93.
- Rosenberg, S. D., Lu, W., Mueser, K. T., Jankowski, M. K., & Cournos, F. (2007). Correlates of adverse childhood events among adults with schizophrenia spectrum disorders. *Psychiatric Services*, 58(2), 245-253.
- Rowan, E. L. (2006). *Understanding Child Sexual Abuse*. Mississippi: University Press of Mississippi Jackson.
- Ryan R. M., Rigby C. S., Przybylski A. (2006). The motivational pull of video games: a self-determination theory approach. *Motiv. Emot.* 30 344–360.
- Sakallıoğlu, B., Erol, V. ve Akgün, B.T., (2014). Oyun Nedir ve Oyun Türlerinin Tanımlanmasında Sosyal Oyunların Yeri, Akademik Bilişim Konferans Bildirileri, 5-7 Şubat 2014, Mersin Üniversitesi. http://ab.org.tr/ab14/kitap/sakallioglu_erol_ab14.pdf (Erişim Tarihi: 16.09.2020).
- Saunders, B. E. ve Adams, Z. W. (2014). Epidemiology of traumatic experiences in childhood. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 23(2), 167-184.

- Schimmenti A, Passanisi A, Gervasi A, et al. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic Internet use among late adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 45, 588–595.
- Schimmenti, A., & Caretti, V. (2010). Psychic retreats or psychic pits?: Unbearable states of mind and technological addiction. *Psychoanalytic Psychology*, 27(2), 115.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C., ... ve Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive behaviors*, 64, 314-320.
- Schmidt, J. H., Drosselmeier, M., Rohde, W. ve Fritz, J. (2011). Problematische Nutzung und Abhängigkeit von Computerspielen. *Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielern: Gefordert, gefördert, gefährdet*, 61, 201-251.
- Schneider L. A., King D. L., Delfabbro P. H. (2018). Maladaptive coping styles in adolescents with Internet gaming disorder symptoms. *Int. J. Mental Health Addict.* 16 905–916.
- Schwartz BL, Perfect TJ. (2002). Introduction: toward an applied metacognition. In TJ Perfect, BL Schwartz (Eds.), *Applied metacognition* (pp. 1-11). Cambridge, Cambridge University Press.
- Sevinç, M. (2004). Erken çocukluk gelişimi ve eğitiminde oyun. *İstanbul: Morpa Kültür Yayınları*.
- Sezgin, S. (2016). (Kitap Özeti) Öğrenme ve öğretimin oyunlaştırılması: çalışma ve eğitim için oyun tabanlı yöntem ve stratejiler. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 187-197.
- Shaffer, H. J. (1999). Strange bedfellows: a critical view of pathological gambling and addiction. *Addiction*, 94(10), 1445.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N. ve Bilt, J. V. (2000). “Computer addiction”: a critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168.

- Shi, J., Boak, A., Mann, R., & Turner, N. E. (2019). Adolescent Problem Video Gaming in Urban and Non-urban Regions. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 817-827. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9872-1>.
- Skoric, M. M., Teo, L. L. C. ve Neo, R. L. (2009). Children and video games: addiction, engagement, and scholastic achievement. *Cyberpsychology and behavior*, 12(5), 567-572.
- Sormaz, F. (2010). *Çocukluk İmgesi Oyun Ve Oyuncak: Sosyo-Kültürel Bir Analiz*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 88- 99.
- Spada, M. M. ve Caselli, G. (2017). The Metacognitions about Online Gaming Scale: Development and psychometric properties. *Addict Behav*, 64, 281-286.
- Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B. ve Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1172-1181.
- Stavropoulos, V., Beard, C., Griffiths, M. D., Buleigh, T., Gomez, R. ve Pontes, H. M. (2017). Measurement invariance of the Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form (IGDS9-SF) between Australia, the USA, and the UK. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(2), 377–392.
- Stoltenberg, S. F., Lehmann, M. K., Anderson, C., Nag, P., & Anagnopoulos, C. (2011). Serotonin transporter (5-HTTLPR) genotype and childhood trauma are associated with individual differences in decision making. *Frontiers in genetics*, 2, 33.
- Stoltenborg, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., Alink, L. R. A. ve van Ijzendoorn, M. H. (2012). The universality of childhood emotional abuse: a meta-analysis of worldwide prevalence. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 8(21), 870-890. doi: 10.1080/10926771.2012.708014.

- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J. ve Ijzendoorn, M. H. (2013). The neglect of child neglect: A meta-analytic review of the prevalence of neglect. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 3(48), 345–355
- Straus, M. A. ve Kaufman-Kantor, G. (2005). Defination and measurement of neglectful behavior: some principles and guidelines. *Child Abuse & Neglect*, 29, 19-29.
- Sullivan, P. M. ve Knutson, J. F. (2000). Maltreatment and disabilities: a population-based epidemiological study. *Child Abuse & Neglect*, 24(10), 1257-1273.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71- 106.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., & Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 203-207.
- Taillieu, T. L., Brownridge, D. A., Sareen, J. ve Afifi T. O. (2016). Childhood emotional maltreatment and mental disorders: Result from a nationally representative adult sample from the United States. *Child Abuse Neglect*, 59, 1-12.
- Taquet P., Romo L., Cottencin O., Ortiz D., Hautekeete M. (2017). Video game addiction: cognitive, emotional, and behavioral determinants for CBT treatment. *J. Thé. Comportementale Cogn.* 27 118–128.
- Tas, I. (2019). The pattern of relationship between attachment styles, gaming addiction and empathetic tendency among adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 2019(83), 125-144. Scopus. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.83.6>.
- Taylor, T. L. (2009). *Play between worlds: Exploring online game culture*. Mit Press.
- Terlecki, M., Brown, J., Harner-Steciw, L., Irvin-Hannum, J., Marchetto-Ryan, N., Ruhl, N., & Wiggins, J. (2011) Sex differences and similarities in video game experience, preferences, and self-efficacy: Implications for the gaming industry. *Current Psychology*, 30(1), 22-33.

- Tobias, S., & Everson, H. (2002). *Knowing what you know and what you don't: Further research on metacognitive knowledge and monitoring*. College Board report No.2002-3. College Board, NY.
- Torun, F., Akçay, A., ve Çoklar, A. N. (2015). Bilgisayar Oyunlarının Ortaokul Öğrencilerinin Akademik Davranış ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1).
- Trickett, P. K., Mennen, F. E., Kim, K. ve Sang, J. (2009). Emotional abuse in a sample of multiply maltreated, urban young adolescents: Issues of definitions and identification. *Child Abuse & Neglect*, 33(1), 27–35.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19 (1), 24-39.
- Twenge, J. M. ve Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79, 91-102. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.
- Ünal, G. T., ve Batı, U. (2011). *Dijital oyunlar*. İstanbul: Derin Yayınları.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Van de Eijnden, R. J., & Van de Mheen, D. (2010). Compulsive internet use: the role of online gaming and other internet applications. *Journal of Adolescent Health*, 47(1), 51-57.
- Velotti, P., D'Aguanno, M., de Campora, G., Di Francescantonio, S., Garofalo, C., Giromini, L., ... Zavattini, G. C. (2015). Gender moderates the relationship between attachment insecurities and emotion dysregulation. *South African Journal of Psychology*, 46(2), 191–202.
- Weinstein, A. ve Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 277-283.

- Wells A, Davies MI. (1994). The thought control questionnaire: a measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy* 32, 871–878.
- Wells A. (1979). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York: The Guilford Press.
- Wells A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York, Guilford Press.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. UK: John Wiley & Sons.
- Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. NY: The Guilford Press.
- Wells, A. (2013). *Advances in Metacognitive Therapy*. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6(2), 186–201.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour research and therapy*, 34(11-12), 881-888.
- World Health Organization (2018). The ICD-11 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines. World Health Organization. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>.
- World Health Organization, & International Society of Hypertension Writing Group. (2003). 2003 World Health Organization (WHO)/International Society of Hypertension (ISH) statement on management of hypertension. *Journal of hypertension*, 21(11), 1983-1992.
- World Health Organization. (1999). *The world health report: 1999: making a difference*. World Health Organization.
- Yalçın Irmak, A. & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2):128-37.

- Yang, D. J. (2011). Examining the social influence on college student for playing online game: Gender differences and implications. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3).
- Yau, Y. H., Crowley, M. J., Mayes, L. C. ve Potenza, M. N. (2012). Are Internet use and video-game-playing addictive behaviors? Biological, clinical and public health implications for youths and adults. *Minerva psichiatrica*, 53(3), 153.
- Yee, N. (2006). The demographics, motivations, and derived experiences of users of massively multi-user online graphical environments. *Presence: Teleoperators and virtual environments*, 15(3), 309-329.
- Yeşilay. (2018). Teknoloji Bağımlılığı. Erişim Tarihi 17.08.2020. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>
- Yıldız, E., (2016). Çocuklarda Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler. (Bildiri) Uluslararası Oyun ve Oyuncak Kongresi, Erzurum.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American journal of family therapy*, 37(5), 355-372.
- Young, K. S. ve Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology and Behaviour*, 1(1), 25-28.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychol Behavior*, 1(3), 237- 244.
- Yörük, P., & Tosun, A. (2015). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Üst-Bilişsel Model. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 190-207.
- Yurdakök K. (2010). Çocuk istismar ve ihmali, tanımı ve risk faktörleri. *Katkı Pediatri Dergisi*, 32, 423-34.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirici Onam Formu

Değerli katılımcı, bu tez çalışması İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Abdullah Çiftçi tarafından Dr. Öğr. Üyesi Anıl Gündüz danışmanlığında tez çalışması kapsamında yürütülmektedir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Araştırma sonuçları ile ilgili bilgi almak istemeniz halinde araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Anket doldurma süresi 20 dakika olarak tahmin edilmektedir. Lütfen yarım bırakmamaya özen gösteriniz. Teşekkür ederim.

☐Araştırmaya katılım koşullarını okudum ve çalışmada yer almayı kabul ediyorum.



Ek 2: Sosyodemografik Bilgi Formu

SOSYODEMOGRAFİK FORM

- 1) Cinsiyetiniz: K ☐ E ☐
- 2) Yaşınız:.....
- 3) Eğitim düzeyi: İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐
- 4) Medeni Durumunuz: Evli ☐ Bekar ☐ Boşanmış ☐ Dul ☐ Birlikte yaşıyor ☐
- 5) Meslek durumunuz: Öğrenci ☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor ☐ Emekli ☐
- 6) Çalışma durumunuz: Öğrenci ☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor ☐ Emekli ☐
- 7) Aylık Gelir: 0-2000 TL ☐ 2000-4000 TL ☐ 4000-6000 TL ☐ 6000 TL ve üstü ☐
- 8) Kaç kardeşiniz var?
- 9) Daha önce psikoloğa ya da psikiyatriste gittiniz mi?
- Evet ☐ Hayır ☐
- 10) Psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?
- Evet ☐ Hayır ☐
- 11) Ailenizde ruhsal rahatsızlığı olan var mı?
- Evet ☐ Hayır ☐
- 12) Daha önce intihar girişiminde bulundunuz mu?
- Evet ☐ Hayır ☐
- 13) Bilgisayar ile ilk kaç yaşında tanıştınız?
- 10 yaşından önce ☐ 10-12 yaş arası ☐ 13-18 yaş arası ☐ 18 yaşından sonra ☐
- 14) Bilgisayar başında olduğunuzda en sık ne yapıyorsunuz?
- İnternette dolaşıyorum ☐
- Sosyal medya kullanıyorum ☐
- Oyun Oynuyorum ☐
- Haber Okuyorum ☐
- Alışveriş yapıyorum ☐
- Dizi film izliyorum ya da müzik dinliyorum ☐
- İş yapıyorum ☐
- 15) Bilgisayar başında iş ve ödev dışı sebeplerden dolayı günde kaç saat geçiriyorsunuz?
- 1 saatten az ☐ 1-3 saat ☐ 3-5 saat ☐ 5-10 saat ☐ 10 saatten daha fazla ☐
- 16) Çevrimiçi veya çevrimdışı oyunlardan hangisini tercih ediyorsunuz?
- Çevrimiçi ☐ Çevrimdışı ☐ Her ikisini de ☐

17) Dijital oyunları oynayarak günde kaç saat geçiriyorsunuz?

1 saatten az ☐ 1-3 saat ☐ 3-5 saat ☐ 5-10 saat ☐ 10 saatten daha fazla ☐

18) Sosyal medyada günde kaç saat vakit geçiriyorsunuz?

1 saatten az ☐ 1-3 saat ☐ 3-5 saat ☐ 5-10 saat ☐ 10 saatten daha fazla ☐

19) İnternet ile kaç yaşında tanıştınız?

10 yaşından önce ☐ 10-12 yaş arası ☐ 13-18 yaş arası ☐ 18 yaşından sonra ☐

20) İnternette dolaşarak günde kaç saat geçiriyorsunuz?

1 saatten az ☐ 1-3 saat ☐ 3-5 saat ☐ 5-10 saat ☐ 10 saatten daha fazla ☐

21) İnternette haber okuyarak günde kaç saat geçiriyorsunuz?

1 saatten az ☐ 1-3 saat ☐ 3-5 saat ☐ 5-10 saat ☐ 10 saatten daha fazla ☐

22) İnternette alışveriş yaparak günde kaç saat geçiriyorsunuz?

1 saatten az ☐ 1-3 saat ☐ 3-5 saat ☐ 5-10 saat ☐ 10 saatten daha fazla ☐

23) İnternette film, dizi izleyerek günde kaç saat geçiriyorsunuz?

1 saatten az ☐ 1-3 saat ☐ 3-5 saat ☐ 5-10 saat ☐ 10 saatten daha fazla ☐



Ek 3: İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği-9 Kısa Form (İOOBÖ-9)

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği-Kısa Form (IGDS9-SF)(Evren et al., 2018)

Talimatlar: Bu sorular size son bir yıl içinde oyun oynadığınız hakkında (ör. Son 12 ay) soracaktır. Oyun etkinliği ile, bir bilgisayardan / dizüstü bilgisayardan veya oyun konsolundan veya herhangi bir başka türden cihazdan (ör. mobil telefon, tablet vb.) hem çevrimiçi hem de çevrimdışı oynanan oyunda ilgili etkinlikleri anlıyoruz.

	Hiç	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Çok Sıklıkla
1. Oyun oynama davranışınız ile zihinsel olarak meşgul olduğunuzu hissediyor musunuz? (Bazı örnekler: Daha önceki oyun etkinliklerini düşünüyor veya bir sonraki oyun seansını bekliyor musunuz? Oyun oynamanın günlük hayatınızda baskın bir etkinlik haline geldiğini düşünüyor musunuz?)	☐	☐	☐	☐	☐
2. Oyun oynama aktivitenizi azaltmaya veya durdurmaya çalıştığınızda daha fazla sinirlilik, kaygı veya hatta hüznü hissediyor musunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
3. Tatmin sağlamak veya zevk elde etmek için oyun oynamaya artan miktarda zaman harcamanız gerektiğini hissediyor musunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
4. Oyun oynama aktivitenizi kontrol etmeye veya durdurmaya çalışırken sistematik olarak başarısız oluyor musunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
5. Oyun ile meşguliyetinizin bir sonucu olarak önceki hobilerinize ve diğer eğlence etkinliklerinize ilginizi kaybettiniz mi?	☐	☐	☐	☐	☐
6. Sizle diğer insanlar arasında sorunlara neden olduğunu bulmanız rağmen oyun oynama aktivitenize devam ettiniz mi?	☐	☐	☐	☐	☐
7. Oyun oynama aktivitenizin miktarı nedeniyle aile üyelerinizden, terapistlerinizden veya diğerlerinden herhangi birini kandırdınız mı?	☐	☐	☐	☐	☐
8. Olumsuz bir duygudurumdan (ör., çaresizlik, suçluluk, kaygı) geçici olarak kaçmak veya hafifletmek için oynuyor musunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
9. Oyun oynama aktiviteniz yüzünden önemli bir ilişkiyi, mesleğinizi veya eğitim veya kariyer fırsatınıza tehlikeye attınız veya kaybettiniz mi?	☐	☐	☐	☐	☐

Ek 4: Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri II (YIYE-II)

(YIYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	1-----2-----3-----4-----5-----6-----7						
	Hiç		Kararsızım/				Tamamen
	katılmıyorum		fikrim yok				katılıyorum
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkeliendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7

33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5: Üstbilis-30 Ölçeği (MCQ-30)

Bu anket kişilerin kendi düşüncelerine ilişkin inançlarını incelemektedir. Aşağıda bireyler tarafından ifade edilmiş bazı inanç maddeleri listelenmiştir. Lütfen her bir maddeyi okuyarak her birine ne kadar katıldığınızı uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz (1: kesinlikle katılmıyorum; 2: kısmen katılmıyorum; 3 kısmen katılıyorum; 4: kesinlikle katılıyorum). Lütfen tüm maddeleri cevaplandırınız. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

	Kesinlikle katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Endişelenmem benim için tehlikelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Endişe ede ede kendimi hasta edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Bir problem üzerinde düşünürken zihnimin nasıl çalıştığının farkındayım.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Eğer beni endişelendiren bir düşünceyi kontrol edemezsem ve bu gerçekleşirse, benim hatam olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Düzenliliğimi sürdürebilmem için endişe etmeye ihtiyacım var.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kelimeler ve isimler konusunda belleğime güvenim pek yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Ne kadar engellemeye çalışırsam çalışayım, endişe verici düşüncelerim devam eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Endişelenmek kafamdaki düşünceleri düzene sokmama yardım eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Endişe verici düşünceler aklıma geldiğinde onları görmezden gelemiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Düşüncelerimi izlerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Belleğim zaman zaman beni yanıltır.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Belirli düşüncelerimi kontrol etmediğim için cezalandırılacağım.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Endişelerim beni delirtebilir.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Düşündüğümün her an farkındayım.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Zayıf bir belleğim vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Dikkatim zihnimin nasıl çalıştığıyla meşguldür.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Endişelenmek bir şeylerin üstesinden gelmeye yardım eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
21. Düşüncelerimi kontrol edememek bir zayıflık işaretidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Endişelenmeye başladığım zaman kendimi durduramam.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. Endişelenmek problemleri çözmede bana yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Bir yerleri hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Belirli şeyleri düşünmek kötüdür.	(1)	(2)	(3)	(4)
26. Belleğime güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem işlerimi sürdüremem.	(1)	(2)	(3)	(4)
28. İyi çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyacım vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)
29. Olayları hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
30. Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm	(1)	(2)	(3)	(4)

© MCQ-30 Questionnaire telif hakkı sahiplerinin izniyle araştırma amaçlı kullanılmaktadır [Kaynak: Wells, A & Cartwright-Hatton, S. (2004). *Beh. Res. and Therapy*, 42; 385-396.]. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması için Tosun, A., & İrak M. (2008). Üstbilis Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.

Ek 6: Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği (CAS-1)

Wells, A., 2008

Gündüz, A., et al., 2019

Endişelenmek*: evham yapmak, gelecekte olabilecek kötü olay ve sıkıntılar hakkında düşünüp durmak, kurmak

CAS-1

1. Son 1 hafta boyunca ne kadar süre kendinizi problemlerinizi üzerine düşünüp dururken ya da problemlerinizi hakkında endişelenirken* buldunuz? (Aşağıdaki sayılardan birini daire içine alın.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiçbir zaman				Sürenin yarısında				Sürenin tamamında

2. Son 1 hafta boyunca ne kadar süre dikkatinizi tehdit edici bulduğunuz şeyler (örneğin; belirtiler, düşünceler, tehlike) üzerine odakladınız? (Aşağıdaki sayılardan birini daire içine alın.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiçbir zaman				Sürenin yarısında				Sürenin tamamında

3. Son 1 hafta boyunca negatif duygularınızla ya da düşüncelerinizle baş etmek için aşağıdakileri ne sıklıkla yaptınız? (Her bir maddenin yanına aşağıdaki ölçekten bir sayı yazınız.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiçbir zaman				Sürenin yarısında				Sürenin tamamında

Olaylardan kaçındım _____ Bir şeyler hakkında düşünmemeye çalıştım _____ Alkol/madde kullandım _____

Rahatlamak için güvence aradım _____ Duygularımı kontrol etmeye çalıştım _____ Belirtilerimi kontrol altına almaya çalıştım _____

4. Aşağıda insanların sahip olduğu bazı inançlar yer almaktadır. Her maddeye ne kadar inandığınızı aşağıdaki ölçekten bir sayıyı seçerek o maddenin yanına yerleştirerek belirtiniz.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Buna hiç inanmıyorum										Bunun doğruluğuna tamamen inanıyorum

Çok fazla endişelenmek* bana zarar verebilir _____ Endişelenmek* başa çıkmama yardımcı olur _____

Yoğun duygular tehlikelidir _____ Olası bir tehdit üzerine odaklanmak beni güvende tutabilir _____

Düşüncelerimi kontrol edemem _____ Düşüncelerimi kontrol etmem önemlidir _____

Bazı düşünceler aklıma kaybetmeme sebep olabilir _____ Problemlerimi analiz etmek yanıt bulmaya yardımcı olacaktır _____

Gündüz, A., et al., Validity and Reliability of Cognitive Attentional Syndrome-1 Questionnaire. Psychiatry Investigation 16.5 (2019): 355.

Ek 7: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ACE)

ACE Travma Puanınızı Bulabilirsiniz

Siz büyürken, hayatınızın ilk 18 yılında;

Tarih :

Ad Soyad :

1	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Size küfür etti mi, sizi hor gördü mü, sizi aşağıladı mı ya da sizi küçümsedi mi? Ya da Sizi fiziksel anlamda incitecek bir şekilde davranıp sizi korkuttu mu? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
2	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Sizi itip tartakladı mı, tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı? Ya da Size hiç iz kalamayacak ya da yaralanacağınız kadar güçlü vurdu mu? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
3	Bir yetişkin ya da sizden en az 5 yaş büyük biri hiç... Size hiç dokundu mu ya da sizi hiç okşadı mı ya da sizden hiç onların bedenine cinsel anlamda dokunmasını istedi mi? Ya da Sizinle oral, anal ya da vajinal olarak cinsel ilişki yaşadı mı ya da teşebbüs etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
4	Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Ailenizde kimse sizi sevmiyor ya da sizin önemli ya da özel olduğunuzu düşünmüyor ? Ya da Sizinle göz kulak olmadı, ailenizle yakın hissetmediniz ya da birbirinizi desteklemediniz ? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
5	Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Yeterince yemek yoktu, kirli giysiler giymek zorundaydınız ve sizi koruyacak kimse yoktu? Ya da Aileniz size bakmak için ya da ihtiyacınız olduğunda doktora götürmek için çok sarhoştı ya da kendinde değildi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
6	Ebeveynleriniz hiç ayrıldı mı ya da boşandı mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
7	Anneniz ya da üvey anneniz: Sıklıkla ya da çok sıklıkla sizi itip tartakladı mı, tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı? Ya da Bazen, sıklıkla ya da çok sıklıkla tekmeledi mi, dövdü mü, yumrukla ya da daha sert bir şeyle size vurdu mu? Ya da Hiç en az birkaç dakika sürekli bir şekilde size vurdu mu ya da sizi silahla ya da bıçakla tehdit etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
8	İçki problemi olan, alkolik ya da uyuşturucu kullanan biriyle yaşadınız mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
9	Ev halkından biri depresyonda ya da zihinsel hasta mıydı ya da intihara teşebbüs etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
10	Ev halkından biri hapse girdi mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
11	Mevcut sağlık sorunlarınız var mı? Var ise bu sağlık sorunları nelerdir?

Şimdi "Evet" cevaplarınızı toplayın: Bu sizin ACE Travma Puanınız.

Ek 8: Etik Kurul Onayı



**İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ**

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü**

Ghangir Mahallesi
Sıraselvler Caddesi
No: 71 34433 Beşiközü/İst. | T. 0212 610 10 10
www.kent.edu.tr

**Sayı : 77083609-100/60
Konu : Abdullah ÇİFTÇİ Hk.**

11/05/2020

İLGİLİ MAKAMA

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 23.03.2020 tarih, 2020-02 sayılı alınan kararları görüşüldü.

Yapılan görüşmeler sonucunda; Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nda görüşülen ve aşağıda ismi belirtilen Sosyal Bilimler Enstitüsü 185041169 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Abdullah Çiftçi'nin "**Dijital Oyun Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Metakognisyonlar ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları ile İlişkisinin İncelenmesi**" adlı tez çalışması gereği anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

ÖZGEÇMİŞ

Abdullah ÇİFTÇİ; ilköğretim, ortaokul ve lise eğitimini Muğla'da tamamlamıştır. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Bölümünden 2018 yılında mezun olmuştur. 2018 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji bilim dalında yüksek lisans eğitime başlamıştır. Özel gereksinimli bireylere yönelik olarak Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde bir süre çalışmış olup 2018 Ağustos ayı itibariyle özel bir okulda psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında çalışmaya başlamıştır.

