

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ROL YAPMA OYUNU OYNAYANLARIN PSİKOLOJİK
ESNEKLİK, YAŞANTISAL KAÇINMA VE DEĞER
ODAKLI YAŞAM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Furkan KAHRAMAN

İstanbul
Haziran – 2021

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ROL YAPMA OYUNU OYNAYANLARIN PSİKOLOJİK
ESNEKLİK, YAŞANTISAL KAÇINMA VE DEĞER ODAKLI
YAŞAM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Furkan KAHRAMAN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

İstanbul
Haziran – 2021

TEZ ONAYI

Lisansüstü Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Volkan Koç

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Bilge

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Yıldız Bilge

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Rol Yapma Oyunu Oynayanların Psikolojik Esneklik, Yaşantısal Kaçınma ve Değer Odaklı Yaşam Düzeyleri Arasındaki İlişkiler**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Furkan KAHRAMAN

ÖZET

ROL YAPMA OYUNU OYNAYANLARIN PSİKOLOJİK ESNEKLİK, YAŞANTISAL KAÇINMA VE DEĞER ODAKLI YAŞAM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Furkan KAHRAMAN

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

Haziran-2021, 79 + xi Sayfa

Bu tez çalışmasında, rol yapma oyunu oyuncularında; psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini 170 rol yapma oyuncusu (RPG grubu) ve 170 rol yapma oyuncusu olmayan kişi (karşılaştırma grubu) olmak üzere 340 kişiden oluşmaktadır. Gruplar sırasıyla 24,24 ve 23,81 yaş ortalamalarına sahip olmakla birlikte, cinsiyet ve eğitim durumu açısından birebir eşleştirildiğinden aynı dağılıma sahiptir. Buna göre her iki grupta da 24 (%14,1) kadın ve 146 (%85,9) erkek bulunmaktadır. Katılımcıların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri değerlendirilmiştir. Bu amaçla Kabul ve Eylem Formu-2, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 ve Değer Odaklı Yaşam Ölçeği kullanılmıştır. Genel demografik bilgilerin yanı sıra psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık durumu, oynanan rol yapma oyunu türleri ve oynama sıklıkları Demografik Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Yapılan analizler sonucu rol yapma oyuncularının psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma düzeylerinin karşılaştırma grubundan farklılaşmadığı, değer odaklı yaşam düzeylerinin ise karşılaştırma grubundan düşük olduğu bulunmuştur. Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde psikolojik esnekliğin yaşantısal kaçınmanın alt boyutları ile ilişkili, değer odaklı yaşam ile çok düşük düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçlarına göre yaşantısal kaçınmanın psikolojik esneklik puanlarını yordadığı, değer odaklı yaşamın ise psikolojik esnekliği yordamadığı görülmüştür. Ayrıca oynama sıklığı ve psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık durumuna ilişkin incelemeler de yapılmıştır. Bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rol Yapma Oyunu, Psikolojik Esneklik, Yaşantısal Kaçınma, Değer Odaklı Yaşam

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIPS BETWEEN PSYCHOLOGICAL
FLEXIBILITY, EXPERIENTIAL AVOIDANCE AND VALUED
LIVING LEVELS OF ROLE PLAY GAME PLAYERS**

Furkan KAHRAMAN
Master, Clinical Psychology
Thesis Advisor: Asst. Prof. Volkan KOÇ
June-2021, 79 + xi pages

In this thesis, the relationships between psychological flexibility, experiential avoidance and valued living levels were investigated in the role-playing game players. The sample of the study consists of 340 people, including 170 role-playing game players (RPG group) and 170 non-role-playing game players (comparison group). The groups respectively have a mean age of 24.24 and 23.81 and they have the same distribution as they are matched one-to-one in terms of gender and educational status. Accordingly, there were 24 (14.1%) women and 146 (85.9%) men in both groups. The psychological flexibility, experiential avoidance and valued living levels of the participants were evaluated. For this purpose, Acceptance and Action Questionnaire-2, Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30 and Valued Living Questionnaire were used. In addition to general demographic information, psychological/psychiatric distress, types of role-playing games and frequency of playing were obtained using the Demographic Information Form. As a result of the analysis, it was found that the psychological flexibility and experiential avoidance levels of the role-playing game players did not differ from the comparison group, and their value-focused life levels were lower than the comparison group. When the relationships between variables were examined, it was found that psychological flexibility was associated with sub-dimensions of experiential avoidance and was very low in relation to valued living. According to the results of the regression analysis, it was seen that experiential avoidance predicted psychological flexibility scores, while valued living did not predict psychological flexibility. In addition, examinations on the frequency of playing and psychological/psychiatric distress were also made. The results have been discussed in the light of the literature.

Key Words: Role Playing Game, Psychological Flexibility, Experiential Avoidance, Valued Living



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLO LİSTESİ	ix
ŞEKİL LİSTESİ	x
KISALTIMA LİSTESİ.....	xi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1 Oyunlar	2
1.1.1 Rol Yapma Oyunu	4
1.1.2 Rol Yapma Oyunu Tarihsel Gelişimi	6
1.1.3 Rol Yapma Oyunu Türleri	7
1.1.3.1 Masaüstü Rol Yapma Oyunları (TRPG)	7
1.1.3.2 Canlandırılmalı Rol Yapma Oyunları (LARP).....	8
1.1.3.3 Bilgisayarda Tek Oyunculu Rol Yapma Oyunları (CRPG)	9
1.1.3.4 Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları (MMORPG). 11	
1.2 Kabul ve Kararlılık Terapisi Yaklaşımı.....	12
1.2.1 İşlevsel Bağlamcılık.....	13
1.2.2 İlişkisel Çerçeve Kuramı.....	14
1.3 Kabul ve Kararlılık Terapisi	15
1.4 Psikolojik Esneklik/Katılık Modeli	16
1.4.1 Bilişsel Birleşme/Ayrışma	18

1.4.2 Yaşantısal Kaçınma/Kabul.....	19
1.4.3 An ile Temasın Kaybolması/Temas Etmek	20
1.4.4 Kavramsal Benliğe Bağlanma/Bağlamsal Benlik	21
1.4.5 Değerlerle Temasın Zayıflığı/Değerlerle Temas	22
1.4.6 Kaçınma, Kaçma ve Dürtüsellik /Kararlılık	23
1.5 Rol Yapma Oyunu ve Psikolojik Esneklik Modeli	24
1.5.1 Rol Yapma Oyunu ve Psikoloji Çalışmaları.....	24
1.5.2 Rol Yapma Oyunu ve Yaşantısal Kaçınma	25
1.5.3 Rol yapma Oyunu ve Değer Odaklı Yaşam.....	26
1.6 Araştırmanın Amacı ve Soruları.....	27
İKİNCİ BÖLÜM	29
YÖNTEM.....	29
2.1 Örneklem	29
2.2 Veri Toplama Araçları.....	30
2.2.1 Demografik Bilgi Formu.....	30
2.2.2 Kabul ve Eylem Formu-2.....	31
2.2.3 Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30.....	31
2.2.4 Değer Odaklı Yaşam Ölçeği	32
2.3 İşlem	32
2.4 Analiz.....	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	35
BULGULAR	35
3.1 Tanımsal İstatistik Bulguları	35
3.2 Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	36
3.3 Gruplar Arası Karşılaştırma Analizi Bulguları.....	39

3.4 Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları.....	43
3.5 Psikolojik Esnekliğin Yordanmasına İlişkin Bulgular	46
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	49
TARTIŞMA	49
4.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Değerlendirme.....	49
4.2 Gruplar Arası Karşılaştırma Analizinin Değerlendirilmesi.....	51
4.3 Değişkenler Arası Korelasyonların Değerlendirilmesi.....	52
4.4 Psikolojik Esnekliğin Yordanmasına İlişkin Değerlendirme	54
4.5 Sonuç	55
KAYNAKÇA	59
EKLER.....	72
ÖZGEÇMİŞ.....	79

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1: Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerler.....	30
Tablo 3.1: Tanımsal İstatistik Değerlerine İlişkin Bulgular (RPG Grubu).....	35
Tablo 3.2: Tanımsal İstatistik Değerlerine İlişkin Bulgular (Karşılaştırma Grubu) ..	36
Tablo 3.3: Grupların Psikolojik/Psikiyatrik Rahatsızlık Açısından Karşılaştırılması	36
Tablo 3.4: Psikolojik/Psikiyatrik Rahatsızlığı Olan ve Olmayanların Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	37
Tablo 3.5: Haftalık Ortalama Oyun Oynama Sıklığının Oyun Türlerine Göre Dağılımları	38
Tablo 3.6: Araştırmanın Temel Değişkenleri Açısından Gruplar Arası Farklar.....	40
Tablo 3.7: Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları (RPG Grubu).....	43
Tablo 3.8: Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları (Karşılaştırma Grubu).....	45
Tablo 3.9: Psikolojik Esnekliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (RPG Grubu).....	47
Tablo 3.10: Psikolojik Esnekliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (Karşılaştırma Grubu).....	48

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1.1: Psikolojik Esneklik Modeli.....	17
Şekil 1.2: Psikolojik Katılık Modeli.....	18



KISALTMA LİSTESİ

- ACT** : Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy)
- CRPG** : Bilgisayarda Tek Oyunculu Rol Yapma Oyunları (Computer Role Playing Game)
- ÇBYKÖ-30** : Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30
- DOYÖ** : Değer Odaklı Yaşam Ölçeği
- KEF-2** : Kabul ve Eylem Formu-2
- LARP** : Canlandırılmalı Rol Yapma Oyunları (Live Action Role Playing)
- MMORPG** : Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları (Massively Multiplayer Online Role Playing Game)
- RPG** : Rol Yapma Oyunu (Role Playing Game)
- TRPG** : Masaüstü Rol Yapma Oyunları (Tabletop Role Playing Game)

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Günlük hayatımızın birçok alanında yer alan oyunların en çok araştırmaya konu olan türlerinden biri rol yapma oyunlarıdır. Yaşanan pandemi süreciyle birlikte dış dünya ile fiziksel etkileşimimizin azaldığı bu günlerde, alternatif gerçekliği deneyimleyerek ikinci bir yaşam deneme olanağı tanıyan rol yapma oyunlarının (Lee ve Hoadley, 2007: 4) daha da ilgi çekici bir konumda olduğundan bahsedilebilir (Aktaş ve Bostancı, 2021: 135). Karakterler aracılığıyla kurgusal dünyada başka bir kimliğin canlandırıldığı bu oyunlarda görevler, amaçlar ve başarılar gibi ortak olguların paylaşılması yoluyla oyunculara çok sayıda kişiyle sosyal etkileşim imkânı tanınmaktadır (Ryan, Rigby ve Przybylski, 2006: 346). Rol yapma oyunlarının hem olumsuz içsel yaşantılardan kaçınmak hem de sosyalleşme ve eğlenmekle ilgili oluşu, bu oyunların Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin merkezinde yer alan psikolojik esneklik modeline (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012: 986) göre incelenebileceğini aklı getirmektedir.

Psikolojik esneklik modeli, kişinin günlük hayatındaki olumsuz durumlara karşı esnek, farkında, hedefleri doğrultusunda tutum geliştirmesi esasına dayanmaktadır (Hayes, 2015: 228). Modelde yaşantısal kaçınmanın azaltılıp, yaşamın değer odaklı davranış kalıpları etrafında sürdürülmesi hedeflenmektedir. Değerlerden uzak bir yaşamın ve olumsuz bir baş etme yöntemi olan yaşantısal kaçınmanın kişiyi psikolojik katılığa götüreceği, bunun da davranış repertuarında daralma ile sonuçlanacağından bahsedilmektedir. Mevcut çalışma ile rol yapma oyunu oynama davranışının psikolojik esneklik modeline göre yaşantısal kaçınma çerçevesinde mi yoksa değer odaklı yaşam doğrultusunda mı gerçekleştiğine dair fikir edinmek amaçlanmıştır.

Literatürde rol yapma oyunlarını psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşama benzer yapılar etrafında inceleyen çalışmalar bulunmaktadır; ancak söz konusu çalışmalarda genellikle bir kuramsal zemin bulunmamaktadır. Mevcut çalışmada konunun bir çatı kuram çerçevesinde incelenmesi hedeflenmiştir. Ayrıca konuya, oyunların hem yaşantısal kaçınma hem de değer odaklı yaşam bağlamında oynanabileceği, olumlu ve olumsuz yönlerinin birlikte var olabileceği fikrinin hâkim olduğu bir bakış açısıyla yaklaşmıştır. Karşılaştırma grubunun da yer aldığı mevcut

çalışmada, rol yapma oyuncularının psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Bu bölümde çalışmaya zemin hazırlayan psikolojik esneklik modeli ve rol yapma oyunlarına dair literatür, bu kavramların temellerinden ve alt yapısından başlayarak paylaşılacak ve alandaki araştırmalar sunulacaktır.

1.1 Oyunlar

Evrensel bir kavram olan oyun, kazanan durumda olma hedefinden ve bu hedefe ulaşmaya yarayan araçların kullanıldığı kurallardan oluşan bir olgudur (Parlett, 1999: 3). Bir başka deyişle oyun, kurallarla belirlenen sınırlayıcı bir bağlamda hedeflerine ulaşmak isteyen iki veya daha fazla rakibin oluşturduğu bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır (Abt, 1970: 6). Huizinga (1950: 4) sıradan hayatın ciddiyetinden uzak, aynı zamanda oyuncuyu yoğun bir biçimde ve tamamen içine alan özgür bir aktivite olarak tanımladığı oyunun kendine özgü dünyası olduğundan bahsetmiştir. Benzer şekilde Caillois (2001: 10) oyunun, gerçek hayata karşı ikinci bir gerçekliğe eşlik eden özel bir farkındalık olduğunu ifade etmiştir. Bu anlamda genellikle hayatın gerekliliklerinin ve dünyanın normal işlerinin askıya alındığı bir zaman aralığı olarak tanımlanabilen oyun, günlük rutinlerimize bağlı yaşanan anlara göre daha yaratıcı ve özgür bir ortam sunmaktadır (Henricks, 2008: 159).

Oyun tarihi, insanlık tarihinin neredeyse başlangıcına kadar uzanmaktadır. Sahra Çölü'nde taş kazılarak oynanan, 'Go' adıyla da bilinen ve M. Ö. 2000 yılında Uzakdoğu'da popüler olmaya başlayan 5000 yıllık Mangala oyunu, oyunların tarihinin ne kadar eskiye gittiğine dair fikir vermektedir (Kılıbey, 2019: 6). İnsanlık tarihini kapsamasının yanında oyun, kişinin tüm yaşam evrelerinde de bulunur. Motor becerilerin gelişiminde, bilişsel, duygusal ve davranışsal öğrenme süreçlerinde, kişilerarası ilişkilerin gelişiminde ve toplumsal normların öğrenilmesinde oyunlar önemli rol oynamaktadır (Vatandaş, 2020: 20-21). Daha çok sokaklarda oynanan saklambaç, yakar top, seksek gibi geleneksel oyunlar hayatımızın her alanında karşılaştığımız teknolojik değişimlerle uyumlu olarak yerini daha çok ekran başında oynanan oyunlara bırakmıştır. 1972 yılında ortaya çıkan 'Atari', oyunlardaki dijitalleşmenin en önemli dönüm noktalarından biri olmuştur (Vatandaş, 2020: 25).

Caillois (2001: 12-23), oyunların dört ana kategoriye ayrılmasını önermektedir. Bunlardan ilki olan ‘Agon’, rakiplerin ideal koşullar altında karşı karşıya geldiği rekabet oyunlarını içermektedir. Futbol, bilardo, satranç gibi müsabaka içeren oyunlar bu kategoride yer alır. ‘Alea’, şans oyunlarını içermektedir. Burada kazanmanın kaderin sonucu olduğu, oyuncunun pasif durumda olup yetenek veya zekâ sergilemesi gerekmediği vurgulanmaktadır. Piyango ve bahis oyunları bu kapsamda değerlendirilebilir. ‘Mimicry’, kişinin bir başkasını taklit etmek için geçici olarak kişiliğini değiştirdiği, ‘-miş gibi yapma’ öğelerini içeren oyunlardır. Tiyatro oyunları bunun en güzel örneklerindedir. ‘Ilinx’, algı dengesinin anlık olarak yok edilmeye çalışıldığı, nöbet veya spazm durumuna duyulan arzunun bir biçimi olarak ortaya çıkan oyunları ifade eder. Kişinin baş dönmesi durumuna gelene kadar dönüp ayakta kalmaya çalışması bu oyun türüne örnek olarak verilebilir. Bu sınıflandırma geleneksel oyunların ve onların modern dönüşümleri olan bilgisayar oyunlarının sınıflandırmasında kullanılabilir. Örneğin, bilgisayarda oynanan sürüş oyunları ve dövüş oyunları ‘Agon’, bilgisayar poker oyunu ‘Alea’ olarak sınıflandırılabilir. Rol yapma oyunları ise daha gelişmiş bir ‘Mimicry’ biçimidir (Jennett, 2010: 14-15).

Oyunların sınıflandırılmasıyla ilgili çalışmalar daha çok video oyunların sınıflandırılması üzerine yoğunlaşmıştır. Apperley (2006: 11-19), oyunların 4 temel başlıkta incelenebileceğini belirtmiştir. Gerçek hayatın ve fiziksel yasaların eğlenceli hali olan simülasyon oyunlarını, yönetim ilkelerinin ön planda olduğu strateji oyunlarını, sinema gösterisinin en yakın hali olarak aksiyon oyunlarını, geleneksel masaüstü fantastik oyunlar ve bunlarla ilişkili olarak rol yapma oyunlarını alt kategorileriyle birlikte inceleyerek sınıflandırmıştır. İnternet oyunları veri tabanına göre 1986 – 2019 yılları arasındaki en başarılı 100 oyununun incelendiği bir çalışmada 16 farklı oyun türüne rastlanmıştır. Oyunların birçoğunun tek oyun türüne değil de birden çok oyun türüne dahil olabileceği belirtilmiştir. Örneğin 2015 yılında çıkan ‘The Witcher 3: Wild Hunt’ macera ve rol yapma kategorilerine dahilken, 2018 tarihli ‘Red Dead Redemption - 2’ oyunu nişancı, macera ve rol yapma kategorilerinde bulunmaktadır (Qaffas, 2020: 177). Buckingham (2006: 7) farklı bir sınıflandırma yöntemine giderek dijital oyunları kişinin oyuna bakış açısına göre birinci şahıs bakış açısı, üçüncü şahıs bakış açısı ve tanrısal bakış açısı üzere 3 kategoride incelemiştir. Oyun türlerinin sınıflandırma sisteminin araştırıldığı bir çalışmada ise belirlenen 43 oyun türü hangi temel işlevleri gösterdiğine göre 3 geniş bölümde

incelenmiştir (Vargas-Iglesias, 2018: 14). Özetle, kriterlerin ayrımı yapan kişiye veya kuruma göre farklılık göstermesinden dolayı oyunlara dair sınıflandırmalar her zaman tutarlı ve sistematik değildir (Aarseth, 2003: 90).

1.1.1 Rol Yapma Oyunu

Masaüstü, canlandırılmalı ve güncel teknolojik platformlarda varlığını göstererek en çeşitli ve en köklü oyun türlerinden biri olan rol yapma oyunları (role playing game-RPG) (Drachen, vd., 2009: 1) her biri farklı pratik amaçlara sahip birçok farklı topluluk tarafından ele alındığından bu oyun türüne dair ortak bir tanım üzerinde uzlaşamamıştır (Zagal ve Deterding, 2018: 21). Rol yapma oyunlarını ilk tanımlayanlardan biri olarak karşımıza çıkan Lortz (1979: 36), ‘Bir dizi oyuncunun hayali karakterlerin rollerini üstlenmesini ve hayali bir ortamda özgürce işlemlerini sağlayan herhangi bir oyun’ tanımıyla dönemin rol yapma oyunlarının çok oyunculu olduğunu vurgulamaktadır (Akt. Fine, 1983: 6). Bir oyun tasarımcısı olan ve ortaklaşa oluşturulan hikâyeye unsuruna dikkat çeken Swan (1990: 3), rol yapma oyunlarını aslında tüm katılımcıların yazar olarak görev yaptığı doğaçlama bir roman olarak tanımlamaktadır. RPG, Mackay’a (2001: 4-5) göre oyuncuların ve oyun yöneticisinin kurgusal karakterlerinin anlık gelişen olaylara karşı nasıl tepkiler vereceklerine yardımcı olan bir dizi belirlenmiş kuralları da içeren, bölümlerden oluşan ve ortak katılımlı bir hikâyeye yaratım sürecidir. Mackay’ın tanımına eleştiri getiren Tychsen ve Hitchens (2008: 8), oyunların belirlenmiş kurallar içermeyebileceğini ve bölümlerden oluşması gerekmediğini belirtmektedir. Mevcut rol yapma oyunu tanımlarının çoğunun açıklayan değil belirli standartlara dayanan tanımlar olduğunu söyleyen ve daha açıklayıcı bir bakış açısı benimseyen Stenros ve Hakkarainen (2003: 61); oyun yöneticisi, oyuncu, etkileşim ve öyküsel çerçeve olmak üzere 4 unsur barındırması gerektiğini belirttiği RPG’yi ‘belirli bir öyküsel çerçeve içinde oyuncular arasındaki veya oyuncular ile oyun yöneticileri arasındaki etkileşimde yaratılan şey’ olarak tanımlamaktadır (Stenros ve Hakkarainen, 2003 :56). Rol yapma oyununun bir oyun sistemi veya ürün değil, oyuncunun bir ortamda bir karakteri canlandığı oyun deneyimi olduğunu ifade eden Simkins (2015: 56) karakter canlandırmasının karakteri deneyimleme, karakter olarak performans gösterme ve karakter olarak kurallara ve hedeflere uyma olmak üzere 3 bileşen içermesi gerektiğini belirtmektedir.

Rol yapma oyunlarını tanımlarken en çok kullanılan kavramlardan olan oyuncu ve karakter arasında temel bir terminolojik ayrım bulunmaktadır. Oyuncu, gerçek dünyada oyunu oynayan kişiyi ifade ederken; karakter, oyunun fantezi dünyasında oyuncuyu temsil eden varlığa atıfta bulunur. Dolayısıyla oyuncunun, karakterini canlandırdığı ifade edilebilir (Tea ve Lee, 2004: 1610).

Rol yapma oyunlarının açıklanmasında ve diğer oyun türlerinden nasıl farklılaştığının belirlenmesinde oyun öğelerine yer verilmektedir. Örneğin Moore (2011 :25) rol yapma oyunlarını oluşturan öğeleri mücadele, keşif, oyuncu olmayan karakterlerle etkileşim, hikâye anlatımı, bulmaca çözme, envanter yönetimi ve oyun nesnelere satın alma / satma olarak sıralamaktadır. Tychsen ve Hitchens (2008: 16) ise bu oyun türünü oyun dünyası, katılımcılar, karakterler, oyun yöneticisi, etkileşim ve hikâye olmak üzere 6 başlıkta incelemektedir. Buna göre rol yapma oyunu kurgusal bir dünyada geçmektedir. Katılımcılar, bireysel karakterleri kontrol eden oyuncular ve oyun dünyasının geri kalanını oyuncu karakterlerinin ötesinde kontrol eden oyun yöneticilerinden (game master) oluşmaktadır. Karakterler yetenek veya kişilik açısından gelişme potansiyeline sahiptir ve bu gelişimin türü en azından kısmen oyuncu kontrolü altındadır. Oyun yöneticisi, dijital oyunlarda yazılımın kendisi olmakla beraber, dijital olmayan rol yapma oyunlarında oyun dünyası üzerinde tek bir karakterin ötesinde kontrol sahibi olan ve katılımcılar arasından seçilen en az bir kişiden oluşmaktadır. Ayrıca rol yapma oyunları katılımcılara, karakterler aracılığıyla savaş, diyalog ve nesne alım satımı gibi etkileşimlere girme imkânı sunmaktadır. Oyuncuların katılımıyla yapılandırılan ve oyun dünyasındaki bazı olayların hikayeleştirildiği anlatı unsuru bu oyun türünün temel özelliklerinden birisidir.

Rol yapma oyunlarında oyuncular kurgusal dünyadaki sanal karakterlerinin becerilerini geliştirmeye çabalamaktadırlar. Bunun için oyuncuların oyunda ilerleyerek oyun içi görevleri yerine getirmeleri gerekmektedir (Kilbey, 2019: 25). Rol yapma oyunları diğer oyun türlerinden farklı olarak karakterlerin gelişimi için sürekli girdi sağlanması gerektiği koşulunu taşımaz. Örneğin yarış, uçuş veya birinci şahıs nişancı oyunlarında, uzun süre oyunda aktif olmayan oyuncu büyük olasılıkla oyunu kaybedeceğinden oyuncuların sürekli olarak tetikte olmaları gerekmektedir. Rol yapma oyunları ise karakter gelişimi için daha geniş zaman aralığı imkânı sunmaktadır (Tychsen ve Hitchens, 2008: 15).

1.1.2 Rol Yapma Oyunu Tarihsel Gelişimi

Rol yapma oyunları, oyuncuların orduları kontrol ettiği savaş oyunları gibi masaüstünde oynanan bir tür olarak ortaya çıkmıştır. 1974'te Gary Gygax ve Dave Arneson, savaş oyunlarından farklı olarak oyuncuların ordu yerine tek bir karakteri kontrol edebildikleri, orta çağ temalı bir oyun olan 'Dungeons & Dragons (D&D)' ile ilk rol yapma oyununu yaratmışlardır (Bowman, 2010: 3; Oliveira, 2018: 117). 'Dungeons & Dragons' rol yapma oyunlarının ilk örneklerinde olduğu gibi fantezi temalıdır ve J.R.R. Tolkien'in eserlerine dayanan kurgusal bir evrende geçmektedir (Gürbüz, 2019: 13). Benzer şekilde Bolter ve Grusin (1999: 94) de rol yapma oyunlarını Tolkien'in eserlerinin dönüştürülmüş hali olarak tanımlamaktadır. RPG'ler zarlar, kartlar gibi oyunsu öğeler içerseler de bu oyun türünün anlatıma dayalı olayları merkezine aldığı ifade eden Hammer (2007: 69) gibi Silverberg (2002: 5) de J.R.R. Tolkien'in 'Yüzüklerin Efendisi' serisindeki elf, buçukluk, cüceler, troll gibi kavramların bu oyun türünün popüler hale gelmesine katkı sağladığını söylerken, edebi eserlerin ve Tolkien'in rolüne vurgu yapmaktadır.

'Dungeons & Dragons', video rol yapma oyunlarının da temelini oluşturmaktadır (Handler Miller, 2004: 212). 1990'lardan itibaren üç boyut teknolojileri ve grafik tasarımlarının daha iyi hale gelmesiyle rol yapma oyunları yaygınlaşmaya başlamıştır (Gürbüz, 2019: 13). Rol yapma oyunlarındaki gelişmeler müzik ve sinema sektöründe de etkisini göstermiş, çok sayıda fantastik kurgu filminin çekilmesine öncülük etmiştir (Mackay, 2001: 21).

TRPG, LARP, CRPG ve MMORPG gibi rol yapma oyunu türlerinin, onları diğer oyun türlerinden ayırt edilebilir kılan bazı özellikleri bulunmaktadır:

- Oyunların merkezinde hikâye anlatımı vardır.
- Her oyuncu bir veya daha fazla karakteri kontrol ederek kurgusal oyun dünyası ile etkileşim içine girer.
- Rol yapma oyunları genellikle oyun yöneticisi olarak adlandırılan, bir veya birden fazla katılımcı tarafından yönlendirilmektedir. CRPG'lerde bu işlevi, önceden planlanmış bir hikayeler aracılığıyla, bilgisayar programı yürütmektedir (Tychsen, 2006: 76).

1.1.3 Rol Yapma Oyunu Türleri

Rol yapma oyunları, masaüstü oyundan canlandırmalıya kadar pek çok biçimde oynanabilmektedir (Bowman, 2010: 8). Dormans (2006) rol yapma oyunlarını kâğıt-kalem (masaüstü), canlandırmalı, bilgisayar ve çok oyunculu olmak üzere dört türe ayırmaktadır. Tychsen ve Hitchens (2008: 11-12) ise bu 4 türe ek olarak 'Freeform' 'Pervasive' ve 'Systemless' olmak üzere 3 farklı türden daha bahsetmekte, ancak bunların canlandırmalı rol yapma oyunu kapsamında değerlendirilebileceğini de ifade etmektedir. Rol yapma oyunlarının kapsamlı bir şekilde incelendiği çalışmalarda bu oyun türünün Masaüstü Rol Yapma Oyunları (TRPG), Canlandırmalı Rol Yapma Oyunları (LARP), Bilgisayarda Tek Oyunculu Rol Yapma Oyunları (CRPG) ve Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları (MMORPG) olmak üzere 4 başlıkta incelendiği görülmektedir (Tychsen, 2006: 76). (Tychsen, vd., 2005: 215; Zagal ve Deterding, 2018: 27).

1.1.3.1 Masaüstü Rol Yapma Oyunları (TRPG)

Birçoğunun fantastik kurgusal bir dünyada geçmesi sebebiyle "fantezi rol yapma oyunları" (Zagal ve Deterding, 2018: 30) veya oynanış şekli itibariyle 'kâğıt-kalem rol yapma oyunu' olarak da adlandırılabilen (Zagal ve Deterding, 2018: 63) masaüstü rol yapma oyunları (tabletop role playing game - TRPG), genellikle bir odada masa etrafında oturan bir grup oyuncuyla oynanmaktadır. Tipik olarak, biri dışındaki tüm oyuncular tek bir karakteri oynar ve bu karakteri oyun dünyasıyla etkileşimde bulunmak için kullanır. Kalan oyuncu, hikâyeye anlatıcısı veya zindan ustası olarak da adlandırılabilen oyun yöneticisi konumundadır ve oyun dünyasından sorumludur (Tychsen ve Hitchens, 2008: 9). Bu oyun türü aslında oyun yöneticisi ile oyuncular arasındaki açıklama-yanıt döngülerinden oluşmaktadır (Tychsen, vd., 2005: 217). Oyun yöneticisi, hikâyenin gelişimi hakkında bilgi sağlar ve oyundaki yaratıklar gibi oyuncu olmayan karakterleri kontrol ederek oyun dünyasını denetler (Bowman, 2010: 25; Yayalar, 2016: 50).

TRPG'de oyuncular, karakterlerin güç, çeviklik, zekâ, iyileşme gibi yetenekler açısından gelişimlerini belirlemede 4 ila 20 arasında sayılarda yüzeye sahip, farklı işlevleri olan 6 farklı zar kullanmaktadır. Karakterlerin gelişimleri bir karakter kâğıdına not edilmektedir (Yayalar, 2016: 53-55).

Zagal ve Deterding (2018: 31) masaüstü rol yapma oyunlarının özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır;

- Bir grup oyuncu, birlikte oynamak için bir masa etrafında yüz yüze oturur.
- Oyuncular kurgusal bir oyun dünyasında bireysel karakterlerin eylemlerini yaratır, canlandırır ve yönetir.
- Oyuncu karakterleri zamanla gelişir.
- Bir yönetici oyun dünyasını belirler, onu yönetir, oyunculara iletir ve tüm oyuncu olmayan karakterleri yürürlüğe koyar.
- Oyuncuların karakterlerini, oyuncu olmayan karakterleri ve bunların eylemlerini içeren oyun dünyası; minyatürler, kural kitapları veya haritalar gibi destekleyici malzemelerle yönetici ve oyuncular arasındaki konuşmalardan oluşur.
- Oyun dünyası genellikle fantezi, bilim kurgu veya bunların karışımından oluşan kurgusal bir dünyadır.
- Karakterlerin yetenekleri ve eylemlerinin sonuçları genellikle bir kural sistemi tarafından belirlenir.
- Oyun birden çok oturumda oynanabilir.

1.1.3.2 Canlandırılmalı Rol Yapma Oyunları (LARP)

Canlandırılmalı rol yapma oyunu (live action role playing - LARP) izleyici ve senaryo olmadan oynanan tiyatro oyununa benzemektedir (Stark, 2012, x). Oyuncular fiziksel olarak oyun içindeki bir karakteri canlandırmaktadırlar (Suter, 2019: 23). Masaüstü rol yapma oyunlarından farklı olarak oyuncular, karakter eylemlerini tanımlamak yerine onları canlandırmakta; görünüşlerini tarif etmek yerine kostümler kullanmaktadır. Oyun yöneticisi ise oyun dünyasını betimlemek yerine, sahne donanımını ve oyuncu olmayan karakterleri içeren fiziksel bir ortam hazırlamaktadır. (Zagal ve Deterding, 2018: 34). Belirli kurallara veya kitaba bağlı olmayan, daha çok doğaçlamaya dayanan bu tür; masaüstü olmayan diğer rol yapma oyunu türleri gibi 1980'li yıllarda ortaya çıkmıştır (Derviş, 2005: 11).

Canlandırılmalı rol yapma oyunları oyun dünyasını oluşturan temaya göre farklılaşabilmektedir. Orta çağ gibi belirli tarihsel dönemleri, vahşi batı dünyasını, sihir veya vampir gibi farklı fantastik öğeleri içerebilen LARP; birkaç saat, birkaç gün

veya daha uzun sürelerde oynanabilmektedir (Stark, 2012, x). LARP, oyun dünyası ortamına mümkün olduğunca yakın olacak şekilde seçilen kale, park alanı ve depo gibi gerçek dünyadaki bir mekânda gerçekleştirilmektedir. Katılımcılar, tek bir karakteri canlandıran oyuncularından ve oyun yöneticisinden oluşmaktadır (Tychsen ve Hitchens, 2008: 11). 4.000'e kadar ulaşabilen katılımcıyla birden fazla oturumda oynanan LARP'larda oyun yöneticisi sayısı da birden fazla olabilmektedir. Bu büyük ölçekli LARP'larda oyun yöneticileri, oyuncu eylemlerinin kaosunun ortasında gelişen anlatıları takip etmek için modern iletişim teknolojilerini kullanabilmektedir (Tychsen, vd., 2005: 218). Böyle bir kaosla başa çıkabilmek için kullanılan bir başka yöntem de filmlerdeki 'yardımcı oyunculara' benzeyen, önceden planlanmış eylemleri gerçekleştirerek oyun yöneticilerine yardımcı olan ve onlarla bilgi paylaşan oyuncuların sisteme dahil edilmesidir. Bu oyuncular, masaüstü rol yapma oyunlarındaki oyuncu olmayan karakterlerin işlevini görmektedir (Tychsen ve Hitchens, 2008: 11; Zagal ve Deterding, 2018: 34).

Kurgusal hikâyenin ortamlar, etkileşimler, kostümler, sahne donanımı, makyaj vb. yoluyla somutlaştırılarak anlatılmasını içeren canlandırılmalı rol yapma oyunlarında fantezi dünyası gerçek dünya üzerinde deneyimlenmektedir (Eddy, 2020: 125). Zagal ve Deterding (2018: 104) farklı kültürlerde farklı temalarla oynanabilen LARP'ların ortak ilkelerinden bahsetmektedir. İlk özellik olarak oyuncuların, karakterlerinin eylemlerini tanımlamak yerine onları somutlaştırmaları dikkat çekmektedir. İkincisi, oyuncu ve karakter tek bir kişi olduğundan dolayı karışıklıkların önüne geçmek için oyun içinde oyuncunun hareketleri karakter dışı eylem, karakterin hareketleri ise karakter içi eylem olarak birbirinden ayrı ele alınmaktadır. Bir diğer özellik olarak, oynanan ortamdan kaynaklanabilecek bazı mekânsal ve zamansal kısıtlılıklardan dolayı hikâye anlatımının canlandırılması sahneler şeklinde yapılabilmektedir.

1.1.3.3 Bilgisayarda Tek Oyunculu Rol Yapma Oyunları (CRPG)

Computer role playing game (CRPG), Türkçe çalışmalarda bilgisayar rol yapma oyunu (Tinli, 2019: v), dijital rol yapma oyunu (Baran, 2018: iv) veya rol yapma türü bilgisayar oyunu (Derviş, 2005: 25) olarak ifade edilmektedir. Bu oyun türünün bilgisayarda oynanan çok oyunculu rol yapma oyunlarından farkı ve temel özelliklerinden biri, tek oyuncu ile oynanıyor olmasıdır (Bowman 2010: 30; Tychsen,

2006: 76; Zagal ve Deterding, 2018: 38). Bu faktör göz önünde bulundurularak CRPG, mevcut çalışma kapsamında bilgisayarda tek oyunculu rol yapma oyunları olarak incelenmiştir.

İlk olarak 1979 yılında piyasaya sürülen ‘Akabeth: World of Doom’ ile ortaya çıkan (Barton, 2008: 1) CRPG’lerde oyuncular, bilgisayardaki karakterleri aracılığıyla eylemlerini gerçekleştirerek kurgusal bir oyun dünyası ile etkileşime girmektedirler. Karakterin çeşitli görevleri tamamlamasına bağlı olarak gelişebildiği bu kurgusal dünyada, diğer rol yapma oyunu türlerinde olduğu gibi hikâyenin aktarılması söz konusudur (Tychsen, 2006: 78). Genellikle fantezi, bilim kurgu, korku veya bunların karışımını konu edinen hikâye önceden belirlenmiştir ve bilgisayar programı tarafından yönetilmektedir (Bowman, 2010: 30; Zagal ve Deterding, 2018: 38). Bilgisayar programının yönettiği, oyuncu tarafından kontrol edilen görsel karaktere yararlı yönlendirmelerde bulunup onun gelişmesine yardımcı olan karakterler aracılığıyla hikâye aktarılmaktadır (Garneli, Patiniotis ve Chorianopoulos, 2019: 61). Diğer rol yapma oyunu türlerinde oyuncular arasından seçilen oyun yöneticisinin rolünü bilgisayar almaktadır (Apperley, 2006: 17).

CRPG’lerde oyuncu, bulmaca ve labirent görevlerini yaparak veya canavarlarla savaşarak daha iyi ekipmanlara sahip olarak karakterini geliştirmektedir. Karakterin yeme, içme ve uyku gereksinimlerine de yer verilen bu oyun türünde gerçekçi bir deneyim imkânı sunulmaktadır (Barton, 2008: 5). Bilgisayar programının sunduğu bu gerçekçi deneyim bazı kısıtlılıkları da beraberinde getirmektedir. Oyuncular sadece programda kayıtlı seçenekler arasında karakterlerinin eylemlerini gerçekleştirebilmektedir. Örneğin TRPG’lerde oyuncu, muhafızlara saldırmak veya onlarla ittifak kurmak yerine flört etmeyi deneyebilirken, CRPG’lerde programda kayıtlı olmayan buna benzer bir eylemi yapmak imkansızdır (Zagal ve Deterding, 2018: 38). Son zamanlarda çıkan ‘‘Daggerfall’’, ‘‘Neverwinter Nights’’ gibi CRPG’ler bunu yapmaya imkân tanısa da genel olarak bu oyunlarda belirli seçeneklerin dışına çıkılamamaktadır (Derviş, 2005: 25). CRPG hikayeleri, LARP veya TRPG’lerin aksine, oyuncular arasında değil, oyuncu ve bilgisayar arasındaki etkileşim yoluyla ortaya çıkmaktadır (Zagal ve Deterding, 2018: 125). Ağırlıklı olarak TRPG’de sözlü, LARP’ta ise fiziksel etkileşimle oluşturulan oyun dünyası, CRPG’de bilgisayarla olan sanal etkileşim üzerinden gerçekleşmektedir (Montola, 2008: 24).

1.1.3.4 Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları (MMORPG)

Çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunları (massively multiplayer online role playing game- MMORPG), dünyanın dört bir yanından çok sayıda oyuncunun aynı anda tek bir sanal alemde karakterlerini canlandığı ve birbirleriyle çeşitli şekillerde etkileşime girdiği oyun türü olarak tanımlanabilir (Kuss, Louws ve Wiers, 2012: 480). Oyuncular, oyun içi görevleri yerine getirmek için iş birliği yapmakta, sesli veya yazılı olarak iletişime geçerek organize gruplar oluşturmaktadır (Zagal ve Deterding, 2018: 41). Sosyal ağlar oluşturmanın ve onları sürdürmenin önemli olduğu bu oyun türü, oyuncuların iletişimini kolaylaştıran sosyal yapılar ve oyuncu toplulukları barındırmaktadır (Barton, 2008: 6). Geleneksel video oyunları bir noktada biterken, MMORPG'ler sonsuzdur. Oyun oynandıkça karakter deneyim puanları kazanarak ilerlerken, değerli eşyaları ve silahları toplayarak daha zengin ve daha güçlü hale gelmektedir (Ng ve Wiemer-Hastings, 2005: 111).

Günümüzün gösterişli ve görsel olarak gelişmiş ekran teknolojisinden uzak, genellikle siyah beyaz ekranlar üzerindeki metinlerden oluşan çok kullanıcıli zindan oyunu (multi user dungeon - MUD), MMORPG'lerin temelini oluşturmaktadır (Zagal ve Deterding, 2018: 134). Doğrudan Dungeons & Dragons'dan esinlenerek ortaya çıkan bu oyunlarda (McGath 1984: 5) genellikle 'canavara saldır' veya 'güneye git' gibi fiil-nesne çiftlerinden ibaret olan yazılı komutlar aracılığıyla etkileşime girilmektedir (Zagal ve Deterding, 2018: 40).

MMORPG'lerin yapısı sonsuz olacak şekilde tasarlanmıştır, öyle ki oyuncular ana hedefleri tamamlamış olsalar bile, genellikle eşyaları kişiselleştirme ve ürün koleksiyonları oluşturma gibi birçok alternatif hedef vardır. Popüler örnekleri arasında 'World of Warcraft' ve 'The Elder Scrolls Online' olan bu oyunların önemli bir özelliği, kalıcı dünyalarıdır. Yani oyun duraklatılamaz ve oyuncu oturum açmadığında var olmaya devam eder. MMORPG'ler sonsuz olmaları bakımından, çok oyunculu çevrimiçi savaş arenası oyunlarından (multiplayer online battle arena - MOBA) ayrılmaktadır. 'League of Legends' ve 'DOTA 2' gibi popüler MOBA oyunlarında oyunun amacı olan rakip üssün yok edilmesi, oyunun sonunu da getirmektedir (King ve Delfabbro, 2018: 4).

Zagal ve Deterding (2018: 42) MMORPG'lerin özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır;

- Bir grup oyuncu, her biri oyuna internet üzerinden bağı bireysel bir bilgisayar cihazı aracılığıyla erişerek eşzamanlı olarak oynar.
- Oyuncular kurgusal oyun dünyasında bireysel karakterlerin eylemlerini yaratır, canlandırır ve yönetir.
- Bilgisayarlar, tüm oyuncu olmayan karakterler de dahil olmak üzere oyun kurallarının dahili bir modelini ve kalıcı bir oyun dünyasını çalıştırır.
- Oyun dünyası genellikle fantezi, bilim kurgu veya bunların karışımından oluşan kurgusal bir dünyadır.
- Karakterlerin yetenekleri ve eylemlerinin sonuçları, niceliksel olasılık kural sistemlerince veya oyuncunun refleksleri ve yetenekleri tarafından belirlenir.
- Oyun genellikle birden çok oturumda oynanır.

1.2 Kabul ve Kararlılık Terapisi Yaklaşımı

Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy- ACT) üçüncü dalga olarak ifade edilen terapi modelleri arasında yer almaktadır (Eifert ve Forsyth, 2005: v; Hayes, Follette ve Linehan, 2004: 640). Üçüncü dalga yaklaşımların temelleri, aynı zamanda ilk dalga olarak adlandırılan davranışçı ekole dayanmaktadır. Edimsel ve klasik öğrenme ilkelerinin insan davranışını açıklamak için tek başına yeterli olmadığını belirterek bilişlerin önemine vurgu yapan bilişsel davranışçı yaklaşımlar ise ikinci dalgayı oluşturmaktadır (Hayes, vd., 2006: 4; Vatan, 2016: 191).

İkinci kuşağın sonlarına doğru, davranış değişimlerine ek olarak gelen bilişsel müdahalelerin de yetersiz kalabileceği, kişinin içsel deneyimlerinin de ele alınması gerektiği yöndeki eleştiriler yeni yöntemlerin ortaya çıkışına yol açmıştır (Vatan, 2016: 192). Bu eleştiriler doğrultusunda davranışsal kavramları ve ilkeleri kullanarak benlik, kabul, farkındalık ve değer odaklı davranış gibi geleneksel olmayan kavramları vurgulayan ACT ve diğer üçüncü dalga davranış terapileri ortaya çıkmıştır (Eifert ve Forsyth, 2005: vii). Bu yeni terapi modellerinde vurgulanan kavramlar sadece modeli oluşturan kavramlar olarak işlev görmemekte, aynı zamanda klinik değişimlerin aracısı olarak da önemli bir konumda yer almaktadır (Wilson, vd., 2010: 250). Üçüncü dalga yaklaşımlar psikolojik olguların bağlamına ve işlevlerine özellikle duyarlıdır. Bu nedenle klinik problemleri ele alırken, eleyici bir yaklaşımdan ziyade, geniş ve

esnek bir bakış açısıyla bağlamsal ve deneysel değişim stratejileri vurgulanmaktadır (Hayes, Follette ve Linehan, 2004: 658).

1.2.1 İşlevsel Bağlamcılık

İşlevsel bağlamcılık (functional contextualism), davranış ve çevresel olaylar arasındaki ilişkide işlevselliği vurgulayan ve faydacılığa (pragmatizm) dayanan felsefi bir yaklaşımdır (Hoffman ve Asmundson, 2008: 12). Buna göre sadece duygu ve düşünce gibi psikolojik kavramlarla davranışın açıklanmaya çalışılması yetersizdir. Bir davranışın analizinde faydacı amaçların anlaşılması gerekmektedir (Hayes, 2015: 218). İşlevsel bağlamcılık, biliş ve dilin kullanımı gibi öğeleri davranışsal çerçevede değerlendirerek bağlamın önemine dikkat çekmektedir (Hayes, vd., 2006, 4).

İşlevsel bağlamcılık, (a) tüm olaya odaklanma, (b) bir olayın doğasını ve işlevini anlamada bağlamın rolüne duyarlılık, (c) faydacı bir doğruluk kriterine vurgu ve (d) bu doğruluk kriterinin uygulanacağı belirli bilimsel hedefler olmak üzere 4 temel bileşenden oluşmaktadır. Felsefi temelleri buraya dayanan ACT, psikolojik olayları, tüm organizmalarla tarihsel ve durumsal olarak tanımlanmış bağlamlar arasında devam eden bir dizi etkileşim olarak kavramsallaştırmaktadır. Bir danışanın sorunlu davranışlarının, o olaya katılan bağlamlardan uzaklaştırılmasının (örneğin, yalnızca ortaya çıkan davranışsal belirtilerin kendilerinin analiz edilmesi) sorunun doğasını ve çözüm yollarını gözden kaçırmaya yol açabileceği düşünülmektedir (Hayes, 2004: 646).

Hayes (2015: 218), işlevsel bağlamcılığın ACT üzerindeki etkisini 3 başlıkta incelemektedir. Birincisi, işlevsel bağlamcılık, epistemolojik temellerde ontolojiyi reddeden gerçekçi bir felsefedir. Bunu destekleyen şekilde ACT de, dünyayı yalnızca tarihsel ve bağlamsal olarak sınırlı etkileşimlerimizle tanıdığımız fikrinden dolayı, nesnel olarak doğru ya da gerçek olanı bulmaya odaklanmamaktadır. İkinci olarak, işlevsel bağlamcılık bütüncüldür ve bağlam odaklıdır. Hiçbir olay diğerini mekanik bir şekilde etkilemez. ACT'de, resmi olarak "olumsuz", "mantıksız" ve hatta "psikotik" olsalar bile tüm psikolojik olaylara karşı bilinçli bir açıklık ve kabul duruşu vardır. Mesele, belirli bir olayın varlığı değil, bağlamsal olarak işlevi ve anlamıdır. Son olarak, işlevsel bağlamcılıktaki hedefler, ACT'de, anlamlı bir yaşam için gerekli olan değerlere vurgu yapılması olarak yansıtılmaktadır.

1.2.2 İlişkisel Çerçeve Kuramı

İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory - RFT), işlevsel bağlamcılık adı verilen felsefi bir görüşten türetilmiştir (Hayes, vd., 2006, 4). RFT, insan dili ve bilişine yönelik davranışçı analitik bir yaklaşımdır ve ilişkisel çerçevelerin dil üzerindeki etkisine vurgu yapmaktadır (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001: 141). Örneğin bir çocuk 2 adet 5 TL'lik kâğıt parayı 20 TL'lik kâğıt paraya 'daha çok' şeklinde ilişkilendirerek tercih edebilir fakat zaman geçtikçe 20 TL'lik kâğıt parayı, 2 tane 5 TL'lik banknota 'daha çok' diye ilişkilendirerek tercih edecektir. Bağlama göre şekillenen bunun gibi ilişkisel çerçeveler dil kullanımına yansiyarak davranışı etkilemektedir (Hayes, vd., 2011: 156).

Davranışı etkileyen ilişkisel çerçeveler 3 temel özellik barındırmaktadır. Birincisi, olayların çift yönlü olarak etkileşimde olduğundan bahsetmektedir. Yani, bir kişi belirli bir bağlamda A'nın B ile ilişkili olduğunu öğrenirse, o zaman bu durum, B ve A arasında bir tür ilişki gerektirmelidir. Örneğin, Ahmet'in Bekir'den daha güçlü olduğu söyleniyorsa, Bekir de Ahmet'ten güçsüz olmalıdır. İkinci özellik ise ilişkilerin birlikte ele alınabileceğini ifade eder. Örneğin bir kişi belirli bir bağlamda A'nın B ile ve B'nin de C ile ilişkili olduğunu öğrenirse, bu durum, A ve C arasında bir tür karşılıklı ilişki gerektirmektedir. Yani Ahmet Bekir'den daha güçlü ve Bekir Ceyhun'dan daha güçlüyse, Ahmet de Ceyhun'dan güçlü olmalıdır. Son özellik bu ilişkilerin, dönüşmüş şekillerde de işlevine devam edebileceğini ifade eder. Yani bilek güreşi yarışmaları için okul takımını temsilen Ceyhun yarışmalara katılıyorsa muhtemelen Ahmet de o takımın bir parçasıdır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999: 40).

İşlevsel çerçevenin dil yoluyla davranışı etkilemesi ise şu şekilde aktarılabilir. Örneğin bir köpek gezinirken, bir bahçe kapısının önünde başka bir köpeğin saldırısına uğrarsa, o kapı ve ona benzeyen diğer kapılar, köpek için, muhtemelen tehlike sinyali içeren uyarıcı bir işleve sahip olacaktır. Benzer öğrenme insanlarda da gerçekleşir. Bir kapı, bu kapıyla ilgili herhangi bir doğrudan deneyimi olmadan veya kapıya benzer herhangi bir şey olmadan kişi için yeni uyarıcı işlevler edinebilir. 'Dikkat köpek var' yazılı bir tabela veya içeride tehlikeli bir köpeğin olduğuna dair başka birinden gelen sesli bir uyarı, kişinin davranışını etkileyecektir (Törneke, 2010: 115).

1.3 Kabul ve Kararlılık Terapisi

ACT hem geleneksel davranışçı terapinin hem de geleneksel bilişsel davranışçı terapinin unsurlarını barındıran ve bunlara yenilerini ekleyen bağlamsalcı bir yaklaşımdır. Ortaya çıkan duygulara veya düşünceye odaklanmaktan ziyade, bunların sahip olabileceği patolojik işlevlerin nasıl değiştirilebileceğiyle ilgilenir (Eifert ve Forsyth, 2005: x-xii). Bu yaklaşımın temel unsurlarından biri, düşünceler, duygular ve acı gibi deneyimlerin içeriği, biçimi ve yoğunluğunun tek başına davranışı açıklamak için yetersiz olmasıdır. Davranışı açıklarken, içinde bulunan bağlama göre bu deneyimlerin işlevi anlaşılmaya çalışılmaktadır. Örneğin ağrı, bir bireyin ağrı hissetmek istemediği bir bağlamda faaliyetlerden kaçınmasına sebep olurken, kişinin acıya daha açık olduğu bir bağlamda aynı işleve sahip olmayabilir. Bu örnek aynı zamanda ACT'in arkasındaki bir diğer temel unsur olan faydacılığı da açıklamaktadır. Davranışın, kişinin hedeflerine ve değerlerine ulaşmasında nasıl bir faydacı işleve sahip olduğu anlaşılmaya çalışılmaktadır (Scott ve McCracken, 2015: 91).

ACT kısaltması Kabul ve Kararlılık Terapisi'nden (Acceptance and Commitment Therapy) gelmektedir ve 'ekt' olarak telaffuz edilmektedir. Bunun yanında ACT kısaltması, bu yaklaşımın üç temel basamağına da vurgu yapmaktadır: Düşünce ve duygularınızı kabul edin (Accept thoughts and feelings), yönünüzü seçin (Choose directions) ve harekete geçin (Take action). İlk adımda danışanların zaten sahip oldukları kaygı, acı, suçluluk gibi duyguları ve düşünceleri kabul etmeleri, onları ortadan kaldırmaya veya değiştirmeye çalışmamaları beklenmektedir. İkinci adım, danışanların yaşamda neye değer verdiklerini belirleyerek ve bunlara odaklanarak yaşamları için yön seçmelerine yardımcı olmakla ilgilidir. Üçüncü basamak ise seçilen yaşam hedeflerine yönelik eyleme geçmeye teşvik eden adımları içermektedir (Eifert ve Forsyth, 2005: 7).

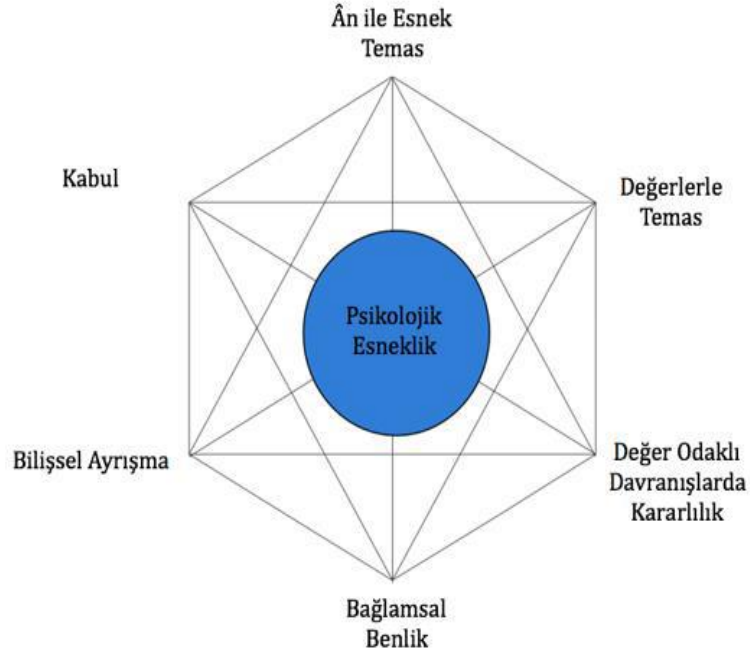
ACT yaklaşımı, geleneksel bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarından farklı olarak, düşünce veya duygu gibi herhangi bir içsel yaşantının, alternatifleri ile değiştirilmesi veya yoğunluğunun azaltılmasını hedeflememektedir (Yavuz, 2015: 22). Bunun yerine iyi hisler kadar kötü hisleri de deneyimlememiz gerektiğini söyler. Duyguları ifade ederken, onları olduklarından daha önemli bir konuma yerleştirip daha büyük anlamlar yüklemek, özgürce hissetmemize engel olacaktır. ACT, duyguların bağlam içerisinde oluşan hissetme deneyimleri olduğuna vurgu yapmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999: 77).

ACT'in iki ana hedefi vardır. Bunlardan ilki, kontrol edilemeyen ve belki de gerekmeyen sorunlu, yardımcı olmayan düşünce ve duyguların kabulünü teşvik etmektir. İkinci olarak kişinin seçtiği değerlere göre hayatını yaşamasına yönelik eylemlerindeki kararlılığı sağlamaktır. Bu nedenle ACT hem kabul edilmekle hem de değişimdeki kararlılıkla ilgilidir (Eifert, vd., 2009: 368). ACT, psikolojik esnekliği teşvik ederek yaşantısal kaçınmayı azaltmayı amaçlamaktadır (Hayes, vd., 2006: 7).

1.4 Psikolojik Esneklik / Katılık Modeli

ACT, psikolojik esneklik modeline (psychological flexibility model) dayanmaktadır (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012: 986). Psikolojik esneklik, düşünceler ve duygular ile bilinçli farkındalığı birleştirerek, kişinin değerleri ve hedefleri doğrultusunda davranışını sürdürme ve değiştirme kapasitesidir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012: 985; Scott ve McCracken, 2015: 91). Kashdan ve Rottenberg'e (2010: 865) göre psikolojik esneklik, bağlama uyum sağlayabilme, kişisel veya sosyal işlevsellik tehlikede olduğunda zihinsel veya davranışsal düzenleme yapabilme, önemli yaşam alanları arasındaki dengeyi koruma ve hayattaki önemli değerlerin farkında olup bunlarla uyumlu davranışları sürdürmede kararlı olma becerisidir.

Psikolojik esneklik; kabul, bilişsel ayrışma, an ile temas etme, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve kararlılık olmak üzere 6 alt süreçten oluşmaktadır. Bu süreçler birlikte psikolojik esnekliği oluşturmaya katkıda bulunur. ACT yaklaşımının temel hedefi de psikolojik esnekliğin geliştirilmesidir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012: 985). Modelin alt basamakları Şekil 1.1'de belirtilmektedir (Aktepe, 2016: 23).

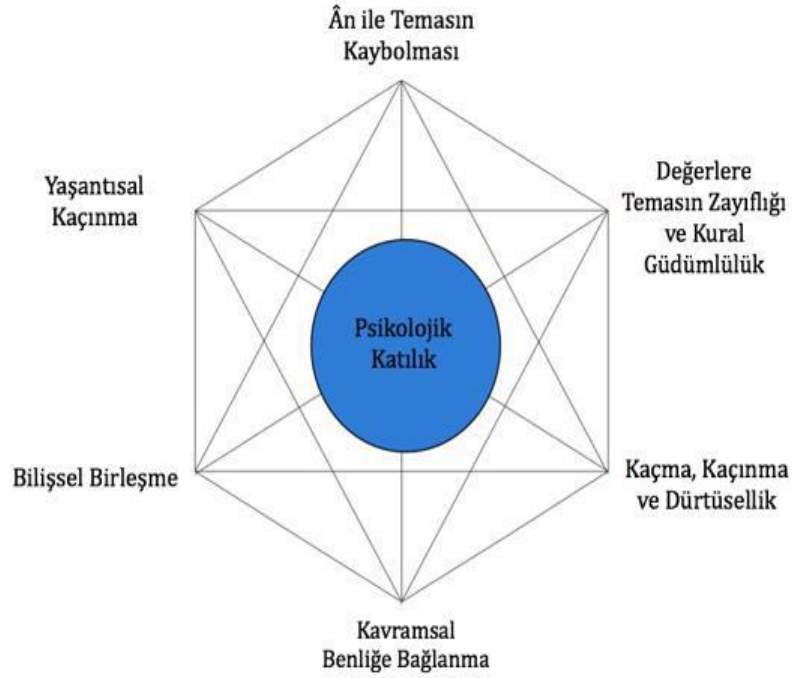


Şekil 1.1: Psikolojik Esneklik Modeli (Aktepe, 2016: 23)

ACT'in psikopatoloji modeli olan psikolojik katılık (psychological inflexibility), dil ve biliş tarafından üretilen, hayattaki önemli değerler doğrultusunda davranışı değiştirme ve sürdürme becerisindeki yetersizlikler olarak tanımlanabilir (Hayes, vd., 2006: 6). Bu modele göre, değer odaklı yaşam alanlarından uzaklaşmak ve bağlamla uyumlu davranış sergileyememek psikolojik katılığı oluşturacaktır. Örneğin, dürtüsel yeme davranışı olan biri, aklına yemek ile ilgili düşünce geldiğinde veya yemeği hatırlatan bir uyaranla karşılaştığında her zaman dürtüsel yeme davranışına başvuruyorsa, psikolojik katılık modeline göre bu durum davranış repertuarının darlığı olarak açıklanmaktadır. Bu da kişinin hayatındaki bazı alanlarda işlevsellik kaybına neden olacaktır (Yavuz, 2015: 24).

Psikolojik katılık; yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, an ile temasın kaybolması, kavramsal benliğe bağlanma, değerlerle temasın zayıflığı ve kaçma, kaçınma, dürtüsellik olmak üzere 6 temel süreç içermektedir. Bu psikopatoloji modeli, kişinin kendisi veya çevresi ile ilgili işlevsiz kurallar oluşturduğunda ve bunlara sıkı sıkıya bağlı kaldığında, uzun vadeli değerli hedeflere hizmet eden davranışlarda bulunmayı engelleyen kişisel mücadeleler yarattığında birtakım sorunlarla karşılaşabileceğini

belirtmektedir (Vlaeyen, 2014: 235). Modelin alt basamakları Şekil 1.2’de belirtilmektedir (Aktepe, 2016: 21).



Şekil 1.2: Psikolojik Katılık Modeli (Aktepe, 2016: 21)

1.4.1 Bilişsel Birleşme / Ayrışma

Psikolojik katılık modelinin ilk alt basamağı olan bilişsel birleşme (cognitive fusion), bilişin ve dilin (sözel ifadelerin), davranışı gerçekleştirmedeki baskınlığı olarak tanımlanabilir. Düşüncelerin tamamen gerçekliği yansıttığı algısına olan bağlılık, bilişsel birleşme olarak ifade edilebilir. Sıklığı ve yoğunluğu arttıkça patolojik hale gelen bu durum, bağlama uygun tepki verilmesine engel olarak işlevselliği bozabilir (Yavuz, 2015: 24). Bilişsel birleşme kronikleştiği, hayata dair temel düşünce kalıpları oluşturduğu noktada, davranış repertuarını dar hale getirebilir. Örneğin ‘Hayat yaşamaya değmez.’ düşüncesi ile birleşen bir kişi, başarılı bir iş, sevgi dolu ilişkiler veya başkalarının saygısı gibi unsurlara rağmen depresyona girebilir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012: 982). Bilişsel birleşmede dilin ve sözel ifadenin davranış üzerindeki etkisi açıklanmaktadır. Örneğin ‘Depresyodayım.’ diyen biri ile ‘Şu anda depresif duygular deneyimleyen biriyim.’ diyen birinin davranışsal tepkileri farklı olacaktır.

Sözel ifade ile birleştiğinde kişi, bunu bir duygu değil, öz veya kimlik meselesi olarak ele almaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999: 72-73).

Psikolojik esneklik modelinin 6 temel alt sürecinden biri olan bilişsel ayrışma (cognitive defusion) ise, düşüncelerin farkında olarak, işlevsiz davranışa götüren sözel ifadeler kullanmayarak, bilişsel süreçleri kontrol edebilmeyi ifade etmektedir (Yavuz, 2015: 24). Bilişsel ayrışmanın amacı düşüncelerin ve duyguların içeriklerini değil, istenmeyen işlevlerini değiştirmektir. Bu nedenle terapide, olumsuz bilişsel içeriklerin varlığıyla nasıl başa çıkılabileceği çeşitli farkındalık egzersizleri aracılığıyla çalışılmaktadır (Hofmann ve Asmundson, 2008: 5). Örneğin olumsuz bir düşünce; şekil, boyut, renk, hız veya form verilerek dışarıdan gözlemlenen bir unsur olarak değerlendirilebilir. Kişi bu kadar ilginç bir düşünce için zihnine teşekkür ederek mesafe koymayı deneyebilir (Hayes, vd., 2006: 9). Terapide danışandan, olumsuz düşünceyi yazması ve arka cebinde taşıması istenebilir, istenmeyen bir parçasının onunla birlikte olacağı ancak nereye gideceğini belirleyemeyeceği mesajı verilmeye çalışılır (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012: 988). Bu tekniklerin kullanımıyla düşüncenin içeriğini değiştirmeden, davranış üzerindeki olumsuz etkisi ortadan kaldırılmaya çalışılır (Hayes, vd., 2006: 9; Yavuz, 2015: 24).

1.4.2 Yaşantısal Kaçınma / Kabul

Yaşantısal kaçınma (experiential avoidance), bir kişi bedensel duyular, duygular, düşünceler ve anılar gibi içsel yaşantılarla temas halinde kalmak istemeyip bu süreçlerin biçimini veya sıklığını değiştirmek için adımlar attığında ortaya çıkan olgudur (Hayes, vd., 1996: 1154). Üzgün veya incinmiş hissetmekten kaçınmak, sevilen ölü birini düşünmemeye çalışmak yaşantısal kaçınmaya örnek olarak verilebilir (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001: 215). Kaçınılan durumla eşleşen ‘İyi hissediyorum.’ veya ‘Kafamı dağıtıyorum’ gibi sözel ifadeler, durumun işlevsel önemini artırarak kaçınmayı daha da güçlü hale getirecektir. Dil aracılığıyla, kaçınılan durumun daha dikkat çekici hale getirilmesi, davranış repertuarında daralma ile sonuçlanmaktadır (Hayes, vd., 2006: 7).

ACT'de yaşantısal kaçınmanın karşıtı olan kabul (acceptance), sıklığını veya biçimini değiştirmek için girişimler olmaksızın içsel yaşantıların aktif ve bilinçli bir şekilde kucaklanmasıdır (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012: 982; Hayes, vd., 2006: 7). ACT'de

kabul, pasif konumda bir kabulleniş değil, yaşantının şimdi ve burada aktif olarak ele alındığı bir tutumdur (Hayes, 2004: 656; Yavuz, 2015: 24). Kişi içsel yaşantılarından kaçınmanın aksine onları kasıtlı olarak fark etmeye çalışmaktadır. Kabul sayesinde olumsuz içsel yaşantılara kaçınma davranışları dışında davranışsal tepkiler verme imkânı ortaya çıkmaktadır. Bu da davranış repertuarını genişleterek psikolojik esnekliği artıracaktır (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012: 982).

Kabul, terapide danışan ve terapistin üzerinde çalışılması gereken bir problem olduğu gerçeğini kabul etmesi ile örtük olarak başlar (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999: 77). Danışanların, olumsuz içsel yaşantıları değiştirmekten ziyade onlarla çatışmayı bırakmaları teşvik edilir (Hofmann ve Asmundson, 2008: 5). Örneğin sınav kaygısı hisseden bir danışan, seans sırasında bu durumu zihninde canlandırarak ortaya çıkan belirtileri fark etmesi için teşvik edilebilir. Muhtemel bir bedensel gerginliğin vücudunun tam olarak neresinde görüldüğüne veya niteliklerinin ne olduğuna odaklanarak ve bunların mevcudiyetinde kaçınmacı olmayan davranışlar sergileyerek psikolojik esneklik artırılmaya çalışılır (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012: 987).

1.4.3 An ile Temasın Kaybolması / Temas Etmek

ACT'e göre kişiyi psikolojik katılığa götüren süreçlerden biri, yaşadığı an ile ilişkisinin zayıf olmasıdır. An ile temasın kaybolması, bilişsel içeriğin geçmiş veya gelecek odaklı unsurlarla dolmasına yol açabilmektedir (Yavuz, 2015: 25). ACT, bilinçli ve aktif bir şekilde, an be an, şimdiki deneyimlemek üzerine kuruludur (Hayes, 2004: 656). Şimdiki anın farkındalığının, kişinin çevreye ve kendi tepkilerine olan duyarlılığını artırarak olumlu baş etme davranışlarını geliştirdiği düşünülmektedir. An ile temas etmek aynı zamanda geçmiş hakkında düşünmeye veya gelecek hakkında endişelenmeye alternatif bir davranış olarak hizmet edebilir ve uyumsuz bilişsel süreçlere katılımı azaltmaya yardımcı olabilir (Hayes, vd., 2011: 144).

ACT terapisinde danışanlar, içinde buldukları an ile yargılayıcı olmayan bir şekilde temas etmeye teşvik edilmektedir (Hofmann ve Asmundson, 2008: 5). Çeşitli farkındalık egzersizleri ile danışanlara, düşünceler ve duygular gibi içsel yaşantıları gözlemleyerek fark etmek öğretilmektedir (Greco ve Eifert, 2004: 311). Örneğin, danışanlardan seans içinde aniden şu anda vücutlarında ne hissettiklerini not etmeleri istenebilir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012: 988). Farkındalık egzersizleri, yemek

hazırlama veya uyku öncesi rutinler gibi günlük hayat aktivitelerine dahil edilerek, an ile temas gündelik hayatta daha kalıcı hale getirilmeye çalışılmaktadır (Yavuz, 2015: 25).

1.4.4 Kavramsal Benliğe Bağlanma / Bağlamsal Benlik

Kavramsal benlik (conceptualized self), kişinin kendisi hakkında kalıplaşmış ve yargılayıcı tanımlarından oluşmaktadır (Yavuz, 2015: 26). İnsanlar, kendileri hakkında soru sorulduğunda, kavramsallaştırılmış benliği tanımlama eğilimindedirler. ACT, kişinin bu tanımlara bağlılık seviyesinin yüksek olmasının davranış repertuarında kısıtlılığa ve dolayısıyla psikolojik katılığa yol açabileceğini ifade etmektedir (Hayes, Pistorello ve Levin: 2012: 983). Örneğin ‘Ben her zaman çok çabalayan biriyim.’ ifadesine bağlılık, kişinin kolay görevlerde gereğinden fazla zaman harcamasına sebep olabilir. Kavramsallaşmış bir benlik, psikolojik esnekliğe götüren unsurlara karşı bir direnç oluşturmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999: 182).

Kavramsal benlik genelde geçmiş yaşantılar temelinde oluşturulmaktadır. Örneğin ‘Sevgisiz bir ortamda çok zor bir çocukluk geçirdiğim için depresyondayım.’ ifadesi depresyonun sebebinin ve dolayısıyla çözümünün geçmişte aranması gerektiğini beraberinde getirir. Ancak geçmişin değiştirilemez oluşu burada kişiyi çaresiz bırakmaktadır (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001: 126-127). Bunun gibi olumsuz içerikteki kavramsal benliklerin içeriklerini iyiye çevirmeye çalışmak yine bu sürecin sürdürücüsü olacaktır. ACT, günlük hayatta tekrar tekrar ortaya çıkan kemikleşmiş kavramsal benliklerin içerikleri ile ilgilenmek yerine kavramsal benlikleri tamamen ortadan kaldırmayı önermektedir (Hayes, 1995: 95).

Psikolojik esneklik modelinde kavramsal benliğin yerine önerilen bağlamsal benlik (self-as-context), şimdi ve burada bağlamında ‘ben’i ifade etmektedir (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001: 129). Bağlamsal benlik, deneyimlenen olayların ve içsel yaşantıların benliği oluşturmadığını, bunların sadece parçalar olduğunu vurgulamaktadır. Parçaların kendisi değil, bunların benliği oluşturduğu inancı ortadan kaldırılmaya çalışılır (Yavuz, 2015: 26). Bunun için terapide yapılan çalışmalardan biri satranç tahtası metaforudur. Kavramsal benliği oluşturan siyah ve beyaz parçalar birlikte tahta üzerinde bulunur. Kişi, şimdi ve burada, parçaları yöneten kişidir ve

benliği sadece siyah veya beyaz parçalardan oluşmaz. Hayatına dair hamleler yaparken siyah (korku, şüphe) ve beyaz (umut, mutluluk) parçaların varlığında, bağlamsal benliği ile hareket etmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999: 202-203).

1.4.5 Değerlerle Temasın Zayıflığı / Değerlerle Temas

Değerler (values), ACT’de, kişisel tercihlerle belirlenen ve sözlü olarak oluşturulan, yaşama dair dinamik hedefleri ifade etmektedir. Kişiyi psikolojik katılığa götüren patolojik süreçler (bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybolması ve kavramsal benliğe bağlanma), içsel yaşantılarla baş etmede güçlüğü ve olumsuz davranışları beraberinde getirmektedir. Bu durum, değerler doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürdürmeyi zorlaştırmaktadır. Psikolojik esneklik modelinin ilk dört basamağındaki süreçler olan bilişsel ayrışma, kabul, an ile temas etme ve bağlamsal benlik müdahaleleri, kişinin değerleri ile uyumlu davranışları gerçekleştirebilmesi amacıyla hizmet etmektedir. Modelin bu dört alt sürecinin, temel hedef olan değerler odaklı yaşama dair psikolojik esnekliği sağlamayı amaçladığı söylenebilir (Yavuz, 2015: 25).

Değerler kişinin seçimleri ile ortaya çıkmaktadır, toplumsal yargılarla karıştırılmamalıdır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999: 212). Bunun yanında değerler sadece belirli davranış kalıplarıyla kendini gösteren sonuçlar olarak değil, devam eden, sonlanmayan süreçler olarak düşünölmelidir (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001: 235). Örneğın, destekleyen bir arkadaş olmaya değer veren bir kişi, arkadaşlarının işlerine fiziksel olarak yardımcı olmayı yaşamındaki değer odaklı bir hedefe dönüştürdükten sonra bunu yapmasına engel olan bir sakatlık ile karşılaşabilir. Bu durumdan sonra arkadaşları ile etkileşimlerinde fiziksel yardımdan çok psikolojik yardıma yönelmesi, değerlerin dinamik süreçler olduğuna örnek olarak verilebilir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012: 984).

ACT, davranışın değerler doğrultusunda gerçekleştirilmesini amaçlamaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999: 205). Terapide, danışanların aile, kariyer, maneviyat gibi çeşitli alanlarda değer odaklı yaşam yönlerini seçmeleri teşvik edilmektedir (Hayes, vd., 2006: 9). Değerlerin yazımı yaygın olarak kullanılmaktadır. Örneğın, danışanlardan en çok neyi önemsedikleri ve bunun hayatlarını nasıl etkilediğı hakkında yazmaları (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012: 989) veya danışandan mezar

taşında en çok neyi görmek istediği veya kendi cenazesinde duymak isteyeceği sözleri yazması istenebilir (Hayes, 2015: 227). Değerler netleştirildiğinde, bu değerleri somutlaştıran ulaşılabilir hedefler, bu hedefleri üretecek somut eylemler ve bu eylemleri gerçekleştirmenin önündeki belirli engeller belirlenerek terapi süreci devam etmektedir (Hayes, 2015: 228). ACT, değerleriyle temas eden ve değer odaklı davranışlar sergileyen danışanlar hedeflemektedir (Yavuz, 2015: 26).

1.4.6 Kaçınma, Kaçma ve Dürtüsellik / Kararlılık

Psikolojik esnekliğe sahip olmayan kişiler, baş etmekte güçlük çekilen olumsuz içsel yaşantılarla mücadelede kaçınma, kaçma veya dürtüsel davranışlara başvurabilmektedir. Yaşamdaki değerlere odaklı davranışlardan ziyade olumsuz pekişmeye yol açan, günü kurtarmaya yönelik bu davranışlar, kişiyi anlamlı bir yaşamdan uzaklaştırıp bazı patolojilere sebep olabilmektedir (Yavuz, 2015: 26). Psikolojik esneklik modeli bu olumsuz davranışlara karşı, ACT'in 'C' sini de oluşturan kararlılık (commitment) yaklaşımını önermektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999: 236).

Kararlılık, kişinin üreteceği değerli davranışın tanımlanmasını ve daha sonra bu davranışın öz-yönetim kontrolünde gerçekleştirilmesini içermektedir. ACT, kararlılığın üç basamakta geliştirilmesini önermektedir. Kararlılığa giden yolda ilk olarak isteklerin sonsuz olabileceği ve niteliklerini koruyarak istekliliği güvenli bir şekilde sınırlamanın faydalı olacağı anlaşılmalıdır. Daha sonraki aşamada istekli oluşun kararlılık üzerindeki olumlu etkilerinin anlaşılması yer almaktadır. Son adımda ise istekliliğin önündeki engellerin nasıl oluştuğunu ve bu engellerin kararlı eylemlerle ortadan kaldırılabilceğini fark etmek yer alır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999: 237-239).

Kararlı eylemler, olumsuz içsel yaşantıların varlığında bile seçilen değerler ve hedeflerle bağlantılı davranışları sergileme ısrarını ifade etmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012: 95). Kişinin yapmakta karar kıldığı eylem bazen onun için küçük bir adım olabilir. Önemli olan anda kalarak, farkında olarak ve değerlerle temas ederek bunların gerçekleştirilmesidir. Kararlı eylemler terapide ele alınır ve bunların yerine getirilemediği durumlarda terapist tarafından yargısız bir merak ile değerlendirilir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012: 989). Kararlı eylemin gerçekleştirilmesinde

engellerle karşılaşılabileceği ve bu engellerin varlığında ilerlemenin mümkün olduğu metaforlarla aktarılır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999: 244). Terapide ayrıca geleneksel davranış terapilerinde yaygın olarak rastlanan teknikler kullanılır. Danışanlardan belirli hedefler belirlemeleri, bunları mümkün olduğunca somut hale getirmeleri ve bu hedeflere küçük adımlarla ulaşmaları istenebilir (Hayes, 2015: 228).

Son olarak söylenebilir ki ACT, psikolojik esnekliğin yaratılmasında farkındalık, kabul ve kararlı davranış değişikliği süreçlerini uygulayan psikolojik müdahale olarak tanımlanabilir (Hayes, vd., 2006: 10). ACT, hem bilişsel birleşmenin ve yaşantısal kaçınmanın repertuar daraltıcı etkilerini ortadan kaldırarak hem de seçilen değerlerle uyumlu ve kararlı eylem kalıplarını teşvik ederek, daha esnek ve etkili tepki modelleri oluşturmaya çalışır (Hayes, 2015: 228). Terapide yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme gibi psikopatolojiye götüren sözlü bağlamlar ve yapılar ortadan kaldırılmaya çalışılır. Büyük ölçüde metafora, paradoksa ve deneyimsel alıştırımlara dayalı teknikler kullanılmaktadır (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001: 231)

1.5 Rol Yapma Oyunu ve Psikolojik Esneklik Modeli

1.5.1 Rol Yapma Oyunu ve Psikoloji Çalışmaları

Rol yapma oyunları, birçok alanda olduğu gibi psikoloji alanından araştırmacıların da ilgisini çekmektedir. Özellikle kişilik, kimlik ve klinik uygulamalar açısından birçok araştırmada incelenmektedir (Zagal ve Deterding, 2018: 245). Rol yapma oyuncularının kişilik özelliklerinin incelendiği ve kişilik testlerinin kullanıldığı çalışmalarda oyuncuların kişilik özellikleri bakımından karşılaştırma gruplarından önemli düzeyde farklılaşmadığı (Carroll, J.L. ve Carolin, P.M., 1989: 706; Douse ve McManus, 1993: 507; Simón 1998: 331), ayrıca bu kişilerin psikiyatrik tanı alma, kendine zarar verme, varoluşsal sıkıntı içinde olma veya antisosyal davranışlar gösterme açısından karşılaştırma gruplarından farklılaşmadığı ifade edilmektedir (Lieberoth ve Trier-Knudsen, 2016: 54).

Rol yapma, klinik alanda terapötik bir araç olarak kullanılabilir. Psikodrama ve kum terapisi gibi oyun terapilerinde rol yapma öğelerinden faydalanılmaktadır (Zagal ve Deterding, 2018: 250). Rol yapma oyunlarının klinik uygulamalarda kullanımına örnek olabilecek bir çalışmada ise saplantılı ve şizoid bir kişiliğe sahip intihara meyilli genç bir yetişkini tedavi etmek için masaüstü rol yapma oyunlarından 'D&D'

kullanılmıştır. Çalışma sonucunda bu oyunun, hastanın ego gelişimini desteklediği, etkileşim yeteneklerini geliştirdiği ve korku gibi duyguları ifade etmede yardımcı olduğu belirtilmektedir (Blackmon, 1994: 624).

Gelişim psikolojisi açısından ele alındığında rol yapma oyunlarının, çocukluğun canlı fantastik yaşamı ile gençlerin giderek artan sosyal yönelimleri arasındaki bütünleşmeyi kolaylaştırdığı söylenebilmektedir. Çocuklukta oynanan ‘-miş gibi yapma’ türü oyunların daha kontrollü ve yapılandırılmış şekli olan RPG’ler, bir karakterin canlandırılması yoluyla çocuklukta yaratıcılığın devam etmesini sağlamaktadır (Montolo ve Stenros, 2008: 202-212). Mesleki ve sosyal becerilerin desteklenmesinde rol yapma oyunları kullanılabilir (Zagal ve Deterding, 2018: 247). Buna örnek olarak gösterilebilecek bir çalışmada, sosyal sorunları olan 8-9 yaşları arasındaki erkek çocuklarının karşılıklı iş birliği becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için rol yapma oyunlarından faydalanılmıştır (Zayas ve Lewis, 1986: 62).

1.5.2 Rol Yapma Oyunu ve Yaşantısal Kaçınma

Günümüzde çeşitli amaçlarla giderek daha fazla kullanılmaya başlanan oyunlar, özellikle son on yıldır çok sayıda araştırmacının ilgisini çekmektedir (Hamari ve Keronen, 2017: 125). Oyunların neden oynandığının araştırıldığı ve yaklaşık otuz beş bin video oyun oyuncusuyla yapılan bir çalışmada kullanıcıların oyun oynama motivasyonları incelenmiştir. Sosyalleşme, kaçış, keşfetme, hikâyeye odaklılık, rekabet ve bilişsel gelişim olmak üzere 6 başlıkta oyuncu motivasyonu bulgulanmıştır (Kahn, vd., 2015: 356). Oyun motivasyonu ölçeği geliştirmeye yönelik başka bir çalışmada ise motivasyon olarak sosyalleşme, kaçış, rekabet, baş etme, yetenek gelişimi, fantezi ve eğlence olmak üzere 7 faktör olarak ele alınmıştır (Demetrovics, vd., 2011: 820).

Oyun oynama motivasyonu üzerine çalışmalar yapan ve kaçış (escapism) faktörü üzerine çalışan Yee (2006: 774), bu terimi ‘gerçek hayattaki sorunları düşünmekten kaçınmak için çevrimiçi ortamı kullanmak’ olarak tanımlanmaktadır. Gerçek yaşamlarında, kişiler arası ilişkilerde veya kimlik oluşumunda başarılı olamayan kişiler, internet ortamında sanal ilişkilere ve kimlik denemelerine başvurabilmektedir (Ceyhan, 2010: xii). Bu gibi durumlarda internet ve oyunlar, gerçek hayattaki sosyal etkileşimin yerine geçerek kullanıcıya gerçeklikten kaçış imkânı sağlamaktadır

(Young, 1998: 243). Zorluklarla baş etme yöntemi olarak kullanılan kaçış, ACT'nin psikolojik katılık modelinde ele alınan yaşantısal kaçınmanın bir örneği olarak görülebilir (Deleuze, vd., 2018: 1025).

Rol yapma oyunlarından MMORPG'ler ile yapılan çalışmalarda oyuncuların hayatlarındaki diğer sorunlardan kaçmak için sıklıkla çevrimiçi oyunlar oynadıkları, çevrimiçi sosyalleşmeyi çevrimdışıyken olduğundan daha keyifli ve tatmin edici buldukları öne sürülmektedir. Bu oyunlar tarafından sağlanan anonimlik, kişinin oyundaki sanal hayatını gerçeklikten kaçış olarak kullanabilmesine imkân tanımaktadır (Hussain ve Griffiths, 2009: 568; Ng ve Wiemer-Hastings, 2005: 112). Kurgusal dünyaya dalma veya rol yapma yoluyla kendilerinden 'kaçmaya' çalışan oyuncuların, bu davranışın bir kısır döngüye yol açması sebebiyle yüksek risk altında olduğu ifade edilmektedir (Hilgard, Engelhardt ve Bartholow, 2013: 10). Benzer bir araştırmada gerçek hayattan kaçmak için video oyunlarını kullanan ve yüksek oranda video oyunu ile ilgilenen katılımcıların sanal ortamdaki resimleri gerçek resimlere göre daha çok tercih ettikleri bulunmuştur (Deleuze, vd., 2018: 1025). Bu sonuç, oyun oynama davranışının kısır döngü haline gelip davranış repertuarında daralmaya yol açması olarak ele alınabilir.

1.5.3 Rol yapma Oyunu ve Değer Odaklı Yaşam

Rol yapma oyunlarına katılım genellikle kaçış amaçlı ve potansiyel olarak tehlikeli olarak görülse de rol yapma, yaratıcılığı, öz farkındalığı, empatiyi ve grup uyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Bowman, 2010: 5). Rol yapma senaryoları, katılımcılar arasında sözlü ve sözsüz iletişim becerilerini geliştirmek için mükemmel araçlardır (Joyner ve Young, 2006: 229). Ayrıca eğitim alanında kullanılan rol yapma oyunlarının, gerçek hayattaki geleneksel eğitim yöntemlerine göre 3-4 kat daha fazla fikir, beceri ve teknik gösterebilme imkânı sunduğundan bahsedilmektedir (Brickell ve Wubbolding, 2004: 42).

Bowman'a (2010: 1-82) göre rol yapma üç farklı işleve sahiptir. Birincisi, kurgusal dünyanın bazı ortak öğeler kullanılarak canlandırması, bir grubun ortak bağlılık duygusunu geliştirir. İkinci olarak, rol yapma, karakterin canlandırılmasında bazı becerileri öğrenme ve belirli eylemleri gerçekleştirme getirdiği zorluklar, faydalar ve sonuçlara ilişkin öngörülerle problem çözme fırsatı sunar. Üçüncüsü, rol yapma,

katılımcılara karakterleri aracılığıyla alternatif kimlikleri canlandırmak için güvenli ve düşük riskli bir alan sunar. CRPG'ler, oyuncuların risk alma ve karar verme süreçlerini geliştirerek nasıl iyi yöneticiler ve liderler olunacağını öğretmektedir. Birçok CRPG ayrıca oyuncuları, her biri farklı yeteneklere, belirli güçlü ve zayıf yönlere sahip bir dizi karakter yaratmaya veya bir araya getirmeye zorlar. Bu oyunlarda başarılı olmak, etkili bir şekilde takımı yönetebilmek demektir (Barton, 2008: 3). Çok oyunculu rol yapma oyunları ise, iş birliğine dayalı öğrenme ve ekibin kaderi için bireysel sorumluluk alma becerilerini geliştirmektedir (Stower, 2005: 211). Bu oyunlar dinamik ve karşılıklı etkileşim sağlayan bir ortam yaratmaktadır (Chang ve Huang, 2002: 84).

Rol yapma ve video oyunlarının sadece kaçış motivasyonu ve olumsuz bilişsel süreçlerle ilişkilendirilmesinin yanlış olduğu ifade edilebilir. Oyunların eğlence unsuru içermesi gerektiği göz ardı edilmemelidir (Bowman, 2010: 102). Bunu destekleyen sonuçların elde edildiği bir çalışmada video oyunlarında harcanan zamanın gerçek hayattaki yükümlülüklerden geçici bir kaçıştan ziyade, rahatlama ve günlük stresten kurtulma amaçlı zevkli bir boş zaman etkinliği olduğu belirtilmektedir (Puerta-Cortés, vd., 2017: 124).

1.6 Araştırmanın Amacı ve Soruları

RPG oyuncularının kullanıcı motivasyonlarına dair yapılan nitel bir çalışmada oyunların, karşılaşılan ruhsal problemlerle başa çıkmayı kolaylaştırdığı, özgürlük hissi verdiği, sanal etkileşimler ve kazanımlar sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada sosyalleşme ve eğlence gibi ACT'in değerler olarak ele aldığı başlıkların yanında kaçış ve sanal kimlik inşa etme gibi yaşantısal kaçınma ile ilişkili motivasyonlardan da bahsedilmektedir (Göktepe, 2020: 95). Bir diğer çalışmaya göre neden oyun oynadıkları sorulan katılımcılardan alınan cevaplar eğlenmek, günlük hayatın problemlerinden kaçmak, gerçeklikten uzaklaşmak ve sosyalleşmek şeklinde sıralanmaktadır. Oyun başında geçirilen zamanı açıklamada kaçış, sosyalleşme veya eğlence gibi faktörler tek başına yeterli olmamaktadır (Nordby, Lakken ve Pfuhl, 2019: 7). RPG oynama sıklığı arttıkça olumsuz sonuçların ortaya çıkma riskinin arttığı bulgularan bir çalışmada, eğlence ve sosyalleşme gibi motivasyonlarla oynandığında olumsuz sonuç riskinin azaldığı ve kaçış motivasyonu ile oynandığında ise bu riskin arttığı belirtilmektedir (Hellström, vd., 2012: 1385).

Mevcut çalışmanın odağı, rol yapma oyunu (RPG) oynayanların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeylerinin incelenmesi üzerinedir. Çalışmanın amacı RPG oynama davranışının Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) temelini oluşturan psikolojik esneklik modeline göre yaşantısal kaçınma çerçevesinde mi yoksa değer odaklı yaşam doğrultusunda mı gerçekleştiğine dair fikir edinmektir. Rol yapma oyunlarındaki unsurlardan olan karakterler aracılığıyla kurgusal dünya üzerinden alternatif kimliklerin canlandırılması, bu oyun türünün hem yaşantısal kaçınma hem de değer odaklı yaşam bağlamında ele alınabileceğini düşündürmektedir. Psikolojik esneklik seviyesi düşük olanlar olumsuz bir baş etme yöntemi olan yaşantısal kaçınma yoluyla oyun oynama davranışına yönelebilen, psikolojik esneklik seviyesi yüksek olanlar yaşamlarındaki değerler kapsamında oyun oynamayı tercih ediyor olabilirler. Araştırma soruları aşağıda belirtilen şekildedir.

- 1) Psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olanlar ile olmayanların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 2) Rol yapma oyunu türüne göre oyun oynama sıklığı farklılaşmakta mıdır?
- 3) Oynanan RPG türüne göre psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 4) Rol yapma oyunu oynayanlar ile oynamayanların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 5) Psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 6) Yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam puanları birlikte psikolojik esneklik puanlarını yordamakta mıdır?

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1 Örneklem

Araştırmanın örneklemini rol yapma oyuncularından ve karşılaştırma grubundaki bu oyun türünü oynamadığını belirten kişilerden oluşmaktadır. Literatür incelendiğinde sıklıkla oyuncuların, bir yıldan uzun süredir haftalık ortalama 1 saat ve üzeri oyun oynadığını belirten 18 yaş üzeri kişiler arasından belirlendiği görülmektedir (Demirtaş Madran ve Ferligül Çakılcı, 2014; Elliott vd., 2012; Deluze vd., 2018). Bu doğrultuda mevcut çalışmada rol yapma oyuncularından oluşan grup ‘Son bir yıldır ortalama haftada en az 1 saat rol yapma oyunu (RPG) oynuyorum ve 18-65 yaş aralığındayım.’ ifadesini, karşılaştırma grubu ise ‘rol yapma oyunu (RPG) oyuncusu değilim ve 18-65 yaş aralığındayım.’ ifadesini onaylayanlardan oluşmaktadır.

Çalışmanın örneklemini 170 rol yapma oyuncusu (RPG grubu) ve 170 rol yapma oyuncusu olmayan kişi (karşılaştırma grubu) olmak üzere 340 kişiden oluşmaktadır. RPG grubunun yaş ortalaması 24,24, karşılaştırma grubunun ise 23,81 olarak belirtilmiştir. Gruplar cinsiyet ve eğitim durumu açısından birebir eşleştirildiğinden aynı dağılıma sahiptir. Buna göre her iki grupta da 24 (%14,1) kadın ve 146 (%85,9) erkek bulunmaktadır. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin sıklık ve yüzdeler Tablo 2.1.’ de verilmiştir.

Tablo 2.1: Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Sıklık ve Yüzdeler

		Rol yapma oyuncularını (N=170)		Karşılaştırma grubu (N=170)	
		Sıklık	Yüzde	Sıklık	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	24	14,1	24	14,1
	Erkek	146	85,9	146	85,9
Eğitim durumu	Ortaokul/Lise	14	8,2	14	8,2
	Üni. öğrencisi	87	51,2	87	51,2
	Üniversite	56	32,9	56	32,9
	Lisansüstü	13	7,6	13	7,6
Sosyo-ekonomik düzey	Çok yüksek	-	-	4	2,4
	Yüksek	23	13,5	23	13,5
	Orta	119	70	109	64,1
	Düşük	23	13,5	30	17,6
	Çok Düşük	5	2,9	4	2,4
Medeni durum	Evli	14	8,2	22	12,9
	Bekar	152	89,4	147	86,5
	Boşanmış	3	1,8	1	0,6
	Dul	1	0,6	-	-
Psikiyatrik/psikolojik rahatsızlık	Var	42	24,7	15	8,8
	Yok	128	75,3	155	91,2
Psikiyatrik/psikolojik tedavi	Alıyor	21	12,4	4	2,4
	Almıyor	149	87,6	166	97,6

2.2 Veri Toplama Araçları

2.2.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırma kapsamında katılımcıların demografik özellikleri hakkında veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenmiş Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Formda; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum sorularının yanı sıra herhangi bir psikiyatrik/psikolojik rahatsızlığı olup olmadığı ve tedavi alıp almadığı yönünde sorular da yer almaktadır. Rol yapma oyuncularına gönderilen formlarda ayrıca haftalık ortalama kaç saat rol yapma oyunu oynadıkları, hangi türde rol yapma oyunlarını tercih ettikleri ve bu oyunların isimleri sorulmuştur.

2.2.2 Kabul ve Eylem Formu-2

Psikolojik esneklik düzeyini ölçmek amacıyla Bond vd., (2011) tarafından geliştirilmiştir. Yedi maddeden oluşan ve 1-7 arası puanlanan Likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Türkiye uyarlaması Yavuz vd., (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı $\alpha = 0,84$, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r = 0,85$, Ruminatif Düşünme Stili Ölçeği ile korelasyonu $r = 0,56$, Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu $r = 0,63$ bulunmuştur. Ölçekte yedi maddenin toplam puanı alınmaktadır ve yüksek puanlar düşük psikolojik esneklik düzeyini ifade etmektedir. Ayrıca ölçeğin klinik ve klinik olmayan örnekleme psikolojik esneklik düzeyini ölçtüğü görülmüştür.

2.2.3 Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30

Yaşantısal kaçınmayı alt boyutlarıyla ölçmeyi amaçlayan ölçeğin orijinal formu Sahdra vd., (2016) tarafından geliştirilmiştir. Otuz maddeden ve altı alt boyuttan oluşan, 1-7 arası Likert tipi puanlanan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Türkiye uyarlaması Ekşi, Kaya ve Kuşçu (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma alt ölçeklerinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla $\alpha = 0,79$, $\alpha = 0,76$, $\alpha = 0,78$, $\alpha = 0,87$, $\alpha = 0,81$ ve $\alpha = 0,85$ olarak bulunmuştur. Sıkıntıya katlanma dışındaki alt ölçekler için Kabul ve Eylem Formu-2 ile $r = 0,27$ ila $r = 0,60$ arası istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Ölçekte tek bir toplam puan değil, altı farklı alt boyut puanı elde edilmektedir. Her bir boyuta ait 5'er maddenin puanlarının toplanmasıyla elde edilen toplam puanların yüksek olması ilgili boyutun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin 15. maddesi ters puanlanmaktadır. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin 30 maddelik bu kısaltılmış formunun, orijinalinin yarısı kadar sürede tamamlanması ve katılımcıları gereksiz külfetten kurtarması sebebiyle daha tercih edilebilir olduğu ifade edilmektedir (Sahdra, vd. 2016: 13).

2.2.4 Değer Odaklı Yaşam Ölçeği

Kişilerin günlük hayatlarını ne düzeyde yaşam değerleri doğrultusunda yaşadığını ölçmek amacıyla Wilson ve Groom (2002) tarafından geliştirilmiştir. Türkiye uyarlaması Çekici vd., (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 'önem' ve 'tutarlılık' olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı önem alt boyutunda $\alpha = 0,85$, tutarlılık alt boyutunda $\alpha = 0,83$, ölçeğin tümünde ise $\alpha = 0,90$; iki yarım test güvenirliliği önem alt boyutunda $r = 0,84$, tutarlılık alt boyutunda $r = 0,79$ olarak bulunmuştur. Geçerlik sınavında ölçeğin İyilik Hali Yıldızı Ölçeği ile $r=0,40$ düzeyinde korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Alt boyutların her biri 10 yaşam alanının oluşturduğu 10 maddeden oluşmaktadır. Yaşam alanları 1) aile (köken aile), 2) evlilik/çiftler/yakın ilişkiler, 3) ebeveynlik, 4) arkadaşlar/sosyal çevre, 5) iş (çalışma), 6) eğitim/öğretim, 7) dinlenme/eğlence, 8) maneviyat/yaşamda anlam ve amaç, 9) vatandaşlık/toplumsal yaşam, 10) fiziksel öz-bakım şeklindedir. Ölçekteki 20 maddenin 1-10 arası Likert tipi puanlanması ile elde edilen toplam puan, değer odaklı yaşam düzeyini ifade etmektedir. Yüksek puanlar, yüksek düzeyde değer odaklı yaşam anlamına gelmektedir.

2.3 İşlem

Araştırmanın etik kurallara uygunluğu İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı tarafınca değerlendirilmiş ve etik onam alınmıştır (bkz. Ek1). Veri toplama aşamasında araştırma formunun bulunduğu internet adresi paylaşılan katılımcılara öncelikle bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Hazırlanan onam formu ile katılımcılara çalışma sonucunun sadece bilimsel amaçlarla kullanılacağı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, verilen cevapların tamamen gizli tutulacağı ve kimlikleri açık edici davranışlardan kaçınılacağı, herhangi bir nedenle rahatsızlık hissedilmesi durumunda katılımının sona erdirebileceği belirtilmiş, katılımcıların onayları alınmıştır. Ölçekleri yanıtlayarak araştırmaya katılmak için yaklaşık 10-15 dakika ayırmaları gerekeceği belirtilmiştir.

Katılımcılara rol yapma oyunlarının oynandığı canlı yayın platformları, oyuncu forumları ve sosyal medya grupları aracılığıyla kartopu örnekleme yoluyla ulaşılmıştır. Sıralama etkisini azaltmak amacıyla ölçekler karışık sırada katılımcılara gönderilmiştir. Katılımcıların üçü 18-65 aralığı dışında bir yaş belirttiği için, ikisi

haftalık ortalama kaç saat oyun oynuyorsunuz sorusuna aktif olarak oynamadığını belirttiği için, 1 kişi de oynadığınız rol yapma oyunlarını yazınız sorusuna RPG dışı oyun yazdığı için analize dahil edilmemiştir.

Yaş ve cinsiyet gibi faktörlerle eşleştirme, vaka kontrol çalışmalarında yaygın olarak kullanılmaktadır (Rothman, Greenland ve Lash, 2008: 154). En pratik seçenek, genellikle yalnızca yaş ve cinsiyete göre veya bunlara ek bir diğer değişken açısından eşlemektir (Mansournia, Jewell ve Greenland, 2017: 13). Eşleştirilmiş bir vaka kontrol çalışması tasarımının ana yararı, verimlilikte potansiyel bir artıştır (Rose ve Van Der Laan, 2009: 18; Vandenbroucke, vd., 2007: 812). Mevcut çalışmada 225 rol yapma oyuncusu ve 218 rol yapma oyuncusu olmayan kişi yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi temel demografik değişkenlerin oluşturabileceği olası gruplar arası farkı en aza indirebilmek için 'SPSS case-control matching' yöntemi ile eşleştirilmiştir. İki grup cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından birebir eşleştirilmiş, yaş açısından ise 3 yaş aralığı toleransı sunularak eşleştirme yapılmıştır. Buna göre birbiri ile eşleşen 170'er kişilik gruplardan ibaret olan 340 katılımcının puanları analize dahil edilmiştir.

2.4 Analiz

KEF-2, ÇBYKÖ-30, DOYÖ ile elde edilen veriler kapsamında araştırmanın temel değişkenlerinin her iki grup için de tanımsal istatistik ve normallik değerlendirmesi yapılmıştır. Demografik değişkenlerden psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olup olmamanın rol yapma oyuncusu olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Ki Kare testi uygulanmıştır. Psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olanlar ile olmayanların araştırmanın temel değişkenlerini oluşturan puanları bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Haftalık ortalama oyun oynama sıklığının, farklı tür rol yapma oyunu oynayan gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla, haftalık oyun oynama sıklığının normal dağılım göstermemesi üzerine varyans analizinin parametrik olmayan karşılığı olan Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır. Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Tamhane post hoc analizi gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasında ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile hesaplanmıştır.

KEF-2 ile ölçülen psikolojik esneklik düzeyi, ölçekten elde edilen yüksek puanın düşük esneklik anlamına gelmesinden dolayı psikolojik katılık olarak isimlendirilmiştir. ÇBYKÖ-30 ile elde edilen yaşantısal kaçınmanın 6 alt boyutu ayrı ayrı incelenmiştir. DOYÖ alt boyutlarından ‘Önem’ ve ‘Tutarlılık’ puanları ile ölçekten elde edilen değer odaklı yaşam toplam puanı analizlere dahil edilmiştir.

Rol yapma oyuncularında ve karşılaştırma grubunda psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz öncesi normalliğin sağlandığı görülmüştür. Varyans homojenliği varsayımının sağlanmadığı değer odaklı yaşam ve dikkat dağıtma/bastırma değişkenlerinde Welch’s F (1951) istatistiklerinden elde edilen F ve p değeri dikkate alınmıştır. Rol yapma oyuncularının hangi tür rol yapma oyununu tercih ettikleri sorulmuş ve TRPG (N=59), CRPG (N=48) VE MMORPG (N=63) olmak üzere 3 grup elde edilmiştir. Karşılaştırma grubu (N=170) ile birlikte toplam 4 grubun araştırmanın temel değişkenleri açısından farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Gruplar arası farkın bulunduğu değişkenlerden varyansları homojen dağılanlar için Scheffe, homojen dağılmayanlar için ise Tamhane post hoc analizi gerçekleştirilmiştir.

Rol yapma oyuncuları grubunda ve karşılaştırma grubunda yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam puanlarının birlikte psikolojik esneklik puanlarını yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yaşantısal kaçınmanın 6 alt boyutu ve değer odaklı yaşam, yordayan değişkenler olarak alınmış ve yordanan değişken olan psikolojik esnekliği ne kadar yordadıkları incelenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1 Tanımsal İstatistik Bulguları

Araştırmanın temel değişkenlerinin her iki grup için de normallik değerlendirmesi yapılmıştır. Buna göre değişkenlerin her iki grupta da normal dağılım gösterdiği görülmüştür (George ve Mallery, 2010; Kim, 2013). Gruplarda değişkenlerin tanımsal istatistik değerlerine ilişkin bulgular Tablo 3.1 ve Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.1: Tanımsal İstatistik Değerlerine İlişkin Bulgular (RPG Grubu)

		Aralık	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α
KEF-2	Psikolojik katılık	7 - 49	24,27	10,72	0,22	-0,72	0,88
	Davranışsal kaçınma	5 - 35	21,48	6,40	-0,02	-0,40	0,75
ÇBYKÖ-30	Sıkıntıdan hoşlanmama	5 - 35	16,07	6,94	0,50	-0,26	0,73
	Erteleme	6 - 35	22,67	7,27	-0,43	-0,81	0,82
	Dikkat dağıtma/bastırma	5 - 35	21,66	8,34	-0,15	-0,93	0,91
	Baskılama/inkâr	5 - 35	15,72	7,63	0,43	-0,63	0,80
	Sıkıntıya katlanma	5 - 35	25,36	6,84	-0,59	-0,17	0,84
DOYÖ	Değer odaklı yaşam-Önem	10 - 100	72,98	14,13	-0,90	1,89	0,77
	Değer odaklı yaşam-Tutarlılık	23 - 100	67,70	16,57	-0,17	-0,52	0,78
	Değer odaklı yaşam toplam	62 - 200	140,69	27,66	-0,27	-0,16	0,85

Tablo 3.2: Tanımsal İstatistik Değerlerine İlişkin Bulgular (Karşılaştırma Grubu)

		Aralık	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α
KEF-2	Psikolojik katılık	7 - 49	24,01	10,58	0,32	-0,71	0,90
	Davranışsal kaçınma	7 - 35	22,97	6,32	-0,10	-0,52	0,82
ÇBYKÖ-30	Sıkıntıdan hoşlanmama	5 - 35	18,77	7,35	0,26	-0,68	0,79
	Erteleme	5 - 34	20,94	6,53	-0,11	-0,33	0,81
	Dikkat dağıtma/bastırma	5 - 35	23,88	6,87	-0,38	-0,09	0,89
	Baskılama/inkâr	5 - 35	17,28	7,07	0,29	-0,53	0,77
	Sıkıntıya katlanma	10 - 35	26,32	5,84	-0,33	-0,59	0,86
DOYÖ	Değer odaklı yaşam-Önem	38 - 100	83,87	12,37	-1,05	1,13	0,84
	Değer odaklı yaşam-Tutarlılık	33 - 100	79,20	16,40	-0,61	-0,54	0,88
	Değer odaklı yaşam toplam	98 - 200	163,08	26,40	-0,54	-0,55	0,91

3.2 Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olup olmamanın rol yapma oyuncusu olma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Ki Kare testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3: Grupların Psikolojik/Psikiyatrik Rahatsızlık Açısından Karşılaştırılması

Psikiyatrik/psikolojik rahatsızlık	Rol Yapma Oyuncuları		Karşılaştırma Grubu		X^2	p
	Sıklık (f)	Yüzde (%)	Sıklık (f)	Yüzde (%)		
Var	42	24,7	15	8,8	15,36	< 0,001
Yok	128	75,3	155	91,2		

Ki Kare analizi sonucunda psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olup olmamanın rol yapma oyuncusu olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($X^2=15,36$, $sd=1$, $p < 0,001$). Psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olanlar ile olmayanların araştırmanın temel değişkenlerini oluşturan puanları bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 3.4).

Tablo 3.4: Psikolojik/Psikiyatrik Rahatsızlığı Olan ve Olmayanların Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

	Psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı var		Psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı yok		t
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	
	N=57		N=283		
Psikolojik katılık	31,31	9,88	22,69	10,20	5,848**
Davranışsal kaçınma	22,59	6,10	22,15	6,46	0,474
Sıkıntıdan hoşlanmama	19,07	7,40	17,09	7,20	1,882
Erteleme	23,92	6,83	21,38	6,91	2,543*
Dikkat dağıtma/bastırma	24,56	7,86	22,41	7,64	1,889
Baskılama/inkâr	18,54	7,24	16,09	7,36	2,296*
Sıkıntıya katlanma	23,29	8,04	26,35	5,86	-2,729*
Önem	69,82	14,81	80,16	13,62	-5,151**
Tutarlılık	62,71	16,21	75,61	16,89	-5,292**
Değer odaklı yaşam toplam	132,54	29,16	155,78	27,71	-5,534**

* $p < 0,05$ ** $p < 0,001$

Analiz sonucunda psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olanların psikolojik katılık ($Ort. = 31,31$, $S = 9,88$), erteleme ($Ort. = 23,92$, $S = 6,83$) ve baskılama/inkâr puanlarının ($Ort. = 18,54$, $S = 7,24$), psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olmayanların psikolojik katılık ($Ort. = 22,69$, $S = 10,20$), erteleme ($Ort. = 21,38$, $S = 6,91$) ve baskılama/inkâr

puanlarından ($Ort. = 16,09, S = 7,36$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir ($t = 5,848, p < 0,001; t = 2,543, p = 0,011; t = 2,296, p = 0,022$).

Psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olanların sıkıntıya katlanma ($Ort. = 23,29, S = 8,04$), değer odaklı yaşam önem ($Ort. = 69,82, S = 14,81$), değer odaklı yaşam tutarlılık ($Ort. = 62,71, S = 16,21$) ve değer odaklı yaşam toplam puanlarının ($Ort. = 132,54, S = 29,16$), psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olmayanların Sıkıntıya katlanma ($Ort. = 26,35, S = 5,86$), değer odaklı yaşam önem ($Ort. = 80,16, S = 13,62$), değer odaklı yaşam tutarlılık ($Ort. = 75,61, S = 16,89$) ve değer odaklı yaşam toplam puanlarından ($Ort. = 155,78, S = 27,71$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük olduğu görülmektedir ($t = -2,729, p = 0,008; t = -5,151, p < 0,001; t = -5,292, p < 0,001; t = -5,534, p < 0,001$).

Haftalık ortalama oyun oynama sıklığının, farklı tür rol yapma oyunu oynayan gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla, haftalık oyun oynama sıklığının normal dağılım göstermemesi üzerine varyans analizinin parametrik olmayan versiyonu Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.5'te sunulmuştur.

Tablo 3.5: Haftalık Ortalama Oyun Oynama Sıklığının Oyun Türlerine Göre Dağılımları

	Sıklık	Yüzde	Haftalık ort. oynanan saat	Ss	X ²
Masaüstü Rol Yapma Oyunları (TRPG)	59	34,70	10,42	1,23	
Bilgisayarda Tek Oyunculu Rol Yapma Oyunları (CRPG)	48	28,24	13,64	1,91	40,526**
Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları (MMORPG)	63	37,06	31,82	3,02	
Toplam (N=170)	170	100	19,26	1,50	

**p < 0,001

Katılımcılar 3 grup şeklinde sınıflandırılmıştır: TRPG (n = 59), CRPG (n = 48) ve MMORPG (n = 63). Haftalık ortalama oyun oynama sıklığının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları TRPG (*Ort.* = 10,42, *Ss* = 1,23), CRPG (*Ort.* = 13,64, *Ss* = 1,91) ve MMORPG (*Ort.* = 31,82, *Ss* = 3,02) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların haftalık ortalama oynanan saat puanı ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($X^2 = 40,526$, $p < 0,001$). Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Tamhane post hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre haftalık ortalama oynanan saat açısından MMORPG grubunda bulunan bireylerin oynama sıklığı hem CRPG hem de TRPG grubunda bulunan bireylerin oynama sıklığından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir ($p < 0,001$).

3.3 Gruplar Arası Karşılaştırma Analizi Bulguları

Araştırmanın temel değişkenlerine dair düzeylerin, rol yapma oyuncu gruplarında [TRPG (n = 59), CRPG (n = 48) ve MMORPG (n = 63)] ve karşılaştırma grubunda (n = 170) farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz öncesi normalliğin sağlandığı görülmüştür. Varyans homojenliği varsayımının sağlanmadığı değer odaklı yaşam ve dikkat dağıtma/bastırma değişkenlerinde Welch's F (1951) istatistiklerinden elde edilen *F* ve *p* değeri dikkate alınmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.6'da sunulmuştur.

Tablo 3.6: Araştırmanın Temel Değişkenleri Açısından Gruplar Arası Farklar

	Değişkenler	Gruplar	Ort.	Ss	F	Farkın Kaynağı
KEF-2	Psikolojik katılık	TRPG	24,28	9,82	0,680	-
		CRPG	25,89	10,69		
		MMORPG	23,01	11,51		
		Karşılaştırma	24,01	10,58		
	Davranışsal kaçınma	TRPG	21,03	5,47	2,725	-
		CRPG	20,52	6,46		
		MMORPG	22,63	7,05		
		Karşılaştırma	22,97	6,32		
	Sıkıntıdan hoşlanmama	TRPG	15,50	6,23	4,289*	Karşılaştırma > TRPG
		CRPG	16,70	7,98		
		MMORPG	16,11	6,79		
		Karşılaştırma	18,77	7,35		
ÇBYKÖ-30	Erteleme	TRPG	23,52	7,48	2,462	-
		CRPG	22,85	7,50		
		MMORPG	21,73	6,90		
		Karşılaştırma	20,94	6,53		
	Dikkat dağıtma/bastırma	TRPG	21,77	7,42	2,363	-
		CRPG	21,62	9,27		
		MMORPG	21,58	8,53		
		Karşılaştırma	23,88	6,87		
	Baskılama/inkâr	TRPG	15,93	8,08	2,475	-
		CRPG	17,10	7,25		
		MMORPG	14,47	7,39		
		Karşılaştırma	17,28	7,07		
	Sıkıntıya katlanma	TRPG	24,94	6,58	0,926	-
		CRPG	26,06	6,84		
		MMORPG	25,22	7,15		
		Karşılaştırma	26,32	5,84		
DOYÖ	Önem	TRPG	74,10	10,92	21,555**	Karşılaştırma > TRPG = CRPG = MMORPG
		CRPG	68,85	13,93		
		MMORPG	75,09	16,33		
		Karşılaştırma	83,87	12,37		
	Tutarlılık	TRPG	66,10	14,46	16,549**	Karşılaştırma > TRPG = CRPG = MMORPG
		CRPG	63,93	14,44		
		MMORPG	72,07	19,03		
		Karşılaştırma	79,20	16,40		
	Değer odaklı yaşam toplam	TRPG	140,20	22,23	23,813**	Karşılaştırma > TRPG = CRPG = MMORPG
		CRPG	132,79	26,99		
		MMORPG	147,17	31,31		
		Karşılaştırma	163,08	26,40		

*p < 0,05 **p < 0,001

Psikolojik esneklik düzeyi puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları TRPG (*Ort.* = 24,28, *Ss* = 9,82), CRPG (*Ort.* = 25,89, *Ss* = 10,69), MMORPG (*Ort.* = 23,01, *Ss* = 11,51) ve karşılaştırma (*Ort.* = 24,01, *Ss* = 10,58) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların psikolojik esneklik düzeyi puanı ortalamaları

istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemektedir ($F_{3,336} = 0,680$, $p = 0,565$).

Davranışsal kaçınma düzeyi puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları TRPG ($Ort. = 21,03$, $Ss = 5,47$), CRPG ($Ort. = 20,52$, $Ss = 6,46$), MMORPG ($Ort. = 22,63$, $Ss = 7,05$) ve karşılaştırma ($Ort. = 22,97$, $Ss = 6,32$) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların davranışsal kaçınma düzeyi puanı ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemektedir ($F_{3,336} = 2,725$, $p = 0,054$).

Sıkıntıdan hoşlanmama düzeyi puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları TRPG ($Ort. = 15,50$, $Ss = 6,23$), CRPG ($Ort. = 16,70$, $Ss = 7,98$), MMORPG ($Ort. = 16,11$, $Ss = 6,79$) ve karşılaştırma ($Ort. = 18,77$, $Ss = 7,35$) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların sıkıntıdan hoşlanmama düzeyi puanı ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{3,336} = 4,289$, $p = 0,005$). Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Scheffe post hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre karşılaştırma grubunda bulunan bireylerin sıkıntıdan hoşlanmama düzeyi, TRPG grubunda bulunan bireylerin sıkıntıdan hoşlanmama düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir ($p = 0,029$).

Erteleme düzeyi puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları TRPG ($Ort. = 23,52$, $Ss = 7,48$), CRPG ($Ort. = 22,85$, $Ss = 7,50$), MMORPG ($Ort. = 21,73$, $Ss = 6,90$) ve karşılaştırma ($Ort. = 20,94$, $Ss = 6,53$) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların erteleme düzeyi puanı ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemektedir ($F_{3,336} = 2,462$, $p = 0,062$).

Dikkat dağıtma/bastırma düzeyi puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları TRPG ($Ort. = 21,77$, $Ss = 7,42$), CRPG ($Ort. = 21,62$, $Ss = 9,27$), MMORPG ($Ort. = 21,58$, $Ss = 8,53$) ve karşılaştırma ($Ort. = 23,88$, $Ss = 6,87$) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların dikkat dağıtma/bastırma düzeyi puanı ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemektedir ($F_{3,336} = 2,363$, $p = 0,075$).

Baskılama/inkâr düzeyi puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları TRPG ($Ort. = 15,93$, $Ss = 8,08$), CRPG ($Ort. = 17,10$, $Ss = 7,25$), MMORPG ($Ort. = 14,47$, $Ss = 7,39$) ve karşılaştırma ($Ort. = 17,28$, $Ss = 7,07$) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların baskılama/inkâr düzeyi puanı ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemektedir ($F_{3,336} = 2,475$, $p = 0,061$).

Sıkıntıya katlanma düzeyi puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları TRPG (*Ort.* = 24,94, *Ss* = 6,58), CRPG (*Ort.* = 26,06, *Ss* = 6,84), MMORPG (*Ort.* = 25,22, *Ss* = 7,15) ve karşılaştırma (*Ort.* = 26,32, *Ss* = 5,84) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların sıkıntıya katlanma düzeyi puanı ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemektedir ($F_{3,336} = 0,926$, $p = 0,428$).

Değer odaklı yaşam önem düzeyi puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları TRPG (*Ort.* = 74,10, *Ss* = 10,92), CRPG (*Ort.* = 68,85, *Ss* = 13,93), MMORPG (*Ort.* = 75,09, *Ss* = 16,33) ve karşılaştırma (*Ort.* = 83,87, *Ss* = 12,37) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların değer odaklı yaşam önem düzeyi puanı ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{3,336} = 21,555$, $p < 0,001$). Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Scheffe post hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre karşılaştırma grubunda bulunan bireylerin değer odaklı yaşam önem düzeyi, TRPG, CRPG ve MMORPG grubunda bulunan bireylerin değer odaklı yaşam önem düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir ($p < 0,001$).

Değer odaklı yaşam tutarlılık düzeyi puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları TRPG (*Ort.* = 66,10, *Ss* = 14,46), CRPG (*Ort.* = 63,93, *Ss* = 14,44), MMORPG (*Ort.* = 72,07, *Ss* = 19,03) ve karşılaştırma (*Ort.* = 79,20, *Ss* = 16,40) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların değer odaklı yaşam tutarlılık düzeyi puanı ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{3,336} = 16,549$, $p < 0,001$). Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Scheffe post hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre karşılaştırma grubunda bulunan bireylerin değer odaklı yaşam tutarlılık düzeyi, TRPG ($p < 0,001$), CRPG ($p < 0,001$) ve MMORPG ($p = 0,035$) grubunda bulunan bireylerin değer odaklı yaşam tutarlılık düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir.

Değer odaklı yaşam düzeyi puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları TRPG (*Ort.* = 140,20, *Ss* = 22,23), CRPG (*Ort.* = 132,79, *Ss* = 26,99), MMORPG (*Ort.* = 147,17, *Ss* = 31,31) ve karşılaştırma (*Ort.* = 163,08, *Ss* = 26,40) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların değer odaklı yaşam düzeyi puanı ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{3,336} = 23,813$, $p < 0,001$). Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Tamhane post hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre karşılaştırma grubunda bulunan bireylerin değer odaklı yaşam düzeyi, TRPG ($p < 0,001$), CRPG ($p < 0,001$) ve MMORPG ($p = 0,003$)

grubunda bulunan bireylerin değer odaklı yaşam düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir.

3.4 Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları

Katılımcıların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasında ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile hesaplanmıştır. KEF-2 ile ölçülen psikolojik esneklik düzeyi, ölçekten elde edilen yüksek puanın düşük esneklik anlamına gelmesinden dolayı psikolojik katılık olarak isimlendirilmiştir. ÇBYKÖ-30 ile elde edilen yaşantısal kaçınmanın 6 alt boyutu ayrı ayrı incelenmiştir. DOYÖ alt boyutlarından ‘Önem’ ve ‘Tutarlılık’ puanları, ölçekten elde edilen değer odaklı yaşam toplam puanı ile analizlere dahil edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3.7 ve Tablo 3.8’de sunulmuştur.

Tablo 3.7: Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları (RPG Grubu)

	KEF2	ÇBYKÖ-30						DOYÖ		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Psikolojik katılık	-	,26**	,53**	,40**	,29**	,46**	-,30**	-,11	-,22**	-,19*
2 Davranışsal kaçınma		-	,47**	,27**	,35**	,25**	-,28**	,05	,02	,04
3 Sıkıntıdan hoşlanmama			-	,32**	,50**	,36**	-,23**	-,12	-,11	-,13
4 Erteleme				-	,28**	,22**	-,30**	-,15*	-,05	-,21**
5 Dikkat dağıtma – bastırma					-	,26**	-,06	,09	,05	,08
6 Baskılama - inkâr						-	-,08	-,31**	-,24**	-,30**
7 Sıkıntıya katlanma							-	,18*	,12	,16*
8 Değer odaklı yaşam-Önem								-	,62**	,88**
9 Değer odaklı yaşam-Tutarlılık									-	,92**
10 Değer odaklı yaşam toplam										-

*p < 0,05 **p < 0,001

Buna göre rol yapma oyuncularını grubunda psikolojik katılık ile davranışsal kaçınma ($r = 0,26, p < 0,001$), sıkıntıdan hoşlanmama ($r = 0,53, p < 0,001$), erteleme ($r = 0,40, p < 0,001$), dikkat dağıtma/bastırma ($r = 0,29, p < 0,001$) ve baskılama/inkâr ($r = 0,46, p < 0,001$) arasında pozitif yönlü; psikolojik katılık ile sıkıntıya katlanma ($r = -0,30, p < 0,001$), değer odaklı yaşam tutarlılık ($r = -0,22, p < 0,001$) ve değer odaklı yaşam toplam ($r = -0,19, p = 0,015$) arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir.

Yaşantısal kaçınmanın alt boyutları arasında, sıkıntıya katlanma alt boyutu dışında, beklendiği üzere pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler görülmektedir. Bu değişkenler arasında anlamlı düzeyde en güçlü ilişki dikkat dağıtma/bastırma ile sıkıntıdan hoşlanmama ($r = 0,50, p < 0,001$), en zayıf ilişki ise baskılama/inkâr ile erteleme ($r = 0,22, p < 0,001$) arasındadır. Ayrıca erteleme ile değer odaklı yaşam önem ($r = -0,15, p = 0,046$) ve değer odaklı yaşam toplam ($r = -0,21, p < 0,001$); baskılama/inkâr ile değer odaklı yaşam önem ($r = -0,31, p < 0,001$), değer odaklı yaşam tutarlılık ($r = -0,24, p < 0,001$) ve değer odaklı yaşam toplam ($r = -0,30, p < 0,001$) arasında negatif; sıkıntıya katlanma ile değer odaklı yaşam önem ($r = 0,18, p = 0,019$) ve değer odaklı yaşam toplam ($r = 0,16, p = 0,034$) arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir.

Değer odaklı yaşam önem, tutarlılık ve toplam puanları arasında, $r = 0,62$ ile $r = 0,92$ arasında korelasyon katsayısına sahip, pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir.

Tablo 3.8: Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları (Karşılaştırma Grubu)

	KEF2		ÇBYKÖ-30					DOYÖ		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Psikolojik katılık	-	,20*	,51**	,33**	,32**	,40**	-,30**	-,05	,01	-,02
2 Davranışsal kaçınma		-	,50**	,19*	,44**	,15*	-,05	,23**	,22**	,24**
3 Sıkıntidan hoşlanmama			-	,14*	,48**	,29**	-,07	,12	,10	,12
4 Erteleme				-	,21**	,32**	-,35**	-,19*	-,15	-,18*
5 Dikkat dağıtma – bastırma					-	,21**	-,03	,16*	,05	,11
6 Baskılama - inkâr						-	-,09	-,20**	-,07	-,14
7 Sıkıntıya katlanma							-	,28**	,22**	,27**
8 Değer odaklı yaşam-Önem								-	,68**	,89**
9 Değer odaklı yaşam-Tutarlılık									-	,94**
10 Değer odaklı yaşam toplam										-

* $p < 0,05$ ** $p < 0,001$

Buna göre karşılaştırma grubunda psikolojik katılık ile davranışsal kaçınma ($r = 0,20$, $p = 0,010$), sıkıntidan hoşlanmama ($r = 0,51$, $p < 0,001$), erteleme ($r = 0,33$, $p < 0,001$), dikkat dağıtma/bastırma ($r = 0,32$, $p < 0,001$) ve baskılama/inkâr ($r = 0,40$, $p < 0,001$) arasında pozitif yönlü; psikolojik katılık ile sıkıntıya katlanma ($r = -0,30$, $p < 0,001$) arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir.

Yaşantısal kaçınmanın alt boyutları arasında, sıkıntıya katlanma alt boyutu dışında, beklendiği üzere pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler görülmektedir. Bu değişkenler arasında anlamlı düzeyde en güçlü ilişki davranışsal kaçınma ile sıkıntidan hoşlanmama ($r = 0,50$, $p < 0,001$), en zayıf ilişki ise sıkıntidan hoşlanmama ile erteleme ($r = 0,14$, $p = 0,045$) arasındadır. Ayrıca erteleme ile değer odaklı yaşam önem ($r = -0,19$, $p = 0,012$) ve değer odaklı yaşam toplam ($r = -0,18$, $p = 0,017$); baskılama/inkâr ile değer odaklı yaşam önem ($r = -0,20$, $p < 0,001$) arasında negatif;

davranışsal kaçınma ile değer odaklı yaşam önem ($r = 0,23, p < 0,001$), değer odaklı yaşam tutarlılık ($r = 0,22, p < 0,001$) ve değer odaklı yaşam toplam ($r = 0,24, p < 0,001$); sıkıntıya katlanma ile değer odaklı yaşam önem ($r = 0,28, p < 0,001$), değer odaklı yaşam tutarlılık ($r = 0,22, p < 0,001$) ve değer odaklı yaşam toplam ($r = 0,27, p < 0,001$); dikkat dağıtma/bastırma ile değer odaklı yaşam önem ($r = 0,16, p = 0,039$) arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir.

Değer odaklı yaşam önem, tutarlılık ve toplam puanları arasında, $r = 0,68$ ile $r = 0,94$ arasında korelasyon katsayısına sahip, pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir.

3.5 Psikolojik Esnekliğin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Rol yapma oyuncular grubunda ve karşılaştırma grubunda yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam puanlarının birlikte psikolojik esneklik puanlarını yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yaşantısal kaçınmanın 6 alt boyutu ve değer odaklı yaşam, yordayan değişkenler olarak alınmış ve yordanan değişken olan psikolojik esnekliği ne kadar yordadıkları incelenmiştir. Her iki grup için de çoklu regresyon analizi yapabilmek için gerekli varsayımlar incelenmiştir. Çoklu doğrulsallığın görüldüğü değer odaklı yaşam/önem ve değer odaklı yaşam/tutarlılık değişkenleri analize dahil edilmemiştir. Diğer değişkenlerin VIF değerlerinin 2,5'tan az (Allison, 1999; Pan ve Jackson, 2008) ve birbirileri ile ilişkilerinin $r = 0,80$ 'den küçük (Berry, Feldman ve Stanley Feldman, 1985) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca her iki grupta anlamlı uç değer olmadığı, hatalar dağılımının normal olduğu ve eş varyanslılık şartının sağlandığı belirlenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3.9 ve Tablo 3.10'da sunulmuştur.

Tablo 3.9: Psikolojik Esnekliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (RPG Grubu)

Psikolojik Esneklik	<i>B</i>	<i>Sh</i>	β	<i>t</i>	Düz. R^2	<i>F</i>
Davranışsal kaçınma	-0,122	0,119	-0,073	-1,022		
Sıkıntıdan hoşlanmama	0,551	0,119	0,357	4,613**		
Erteleme	0,295	0,098	0,200	3,003*		
Dikkat dağıtma/bastırma	0,001	0,093	0,001	0,012	0,40	17,085**
Baskılama/inkâr	0,404	0,096	0,288	4,217**		
Sıkıntıya katlanma	-0,238	0,102	-0,152	-2,324*		
Değer odaklı yaşam	0,001	0,025	0,003	0,051		

* $p < 0,05$ ** $p < 0,001$

Rol yapma oyuncularını grubunda davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr, sıkıntıya katlanma ve değer odaklı yaşam puanlarının birlikte psikolojik esneklik puanlarını yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre sıkıntıdan hoşlanmama ($\beta = 0,357$, $t = 4,613$, $p < 0,001$), erteleme ($\beta = 0,200$, $t = 3,003$, $p = 0,003$), baskılama/inkâr ($\beta = 0,288$, $t = 4,217$, $p = 0,007$) ve sıkıntıya katlanma ($\beta = -0,152$, $t = -2,324$, $p = 0,021$) puanlarının psikolojik esneklik puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı; davranışsal kaçınma ($\beta = -0,073$, $t = -1,022$, $p = 0,308$), dikkat dağıtma/bastırma ($\beta = 0,001$, $t = 0,012$, $p = 0,991$) ve değer odaklı yaşam ($\beta = 0,003$, $t = 0,051$, $p = 0,959$) puanlarının psikolojik esneklik puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir. Bağımsız değişkenlerin birlikte psikolojik esneklik puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve psikolojik esnekliğe ait varyansın %40'ını açıkladığı görülmektedir (Düz. $R^2 = 0,40$, $F_{7,162} = 17,085$, $p < 0,001$).

Tablo 3.10: Psikolojik Esnekliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (Karşılaştırma Grubu)

Psikolojik Esneklik	B	Sh	β	t	Düz. R²	F
Davranışsal kaçınma	-0,242	0,125	-0,145	-1,940		
Sıkıntidan hoşlanmama	0,615	0,109	0,428	5,672**		
Erteleme	0,226	0,112	0,140	2,015*		
Dikkat dağıtma/bastırma	0,139	0,111	0,090	1,256	0,39	16,204**
Baskılama/inkâr	0,322	0,100	0,215	3,233*		
Sıkıntıya katlanma	-0,400	0,120	-0,221	-3,328*		
Değer odaklı yaşam	0,029	0,027	0,072	1,085		

*p < 0,05 **p < 0,001

Karşılaştırma grubunda davranışsal kaçınma, sıkıntidan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr, sıkıntıya katlanma ve değer odaklı yaşam puanlarının birlikte psikolojik esneklik puanlarını yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre sıkıntidan hoşlanmama ($\beta = 0,428$, $t = 5,672$, $p < 0,001$) erteleme ($\beta = 0,140$, $t = 2,015$, $p = 0,046$), baskılama/inkâr ($\beta = 0,215$, $t = 3,233$, $p = 0,001$) ve sıkıntıya katlanma ($\beta = -0,221$, $t = -3,328$, $p = 0,001$) puanlarının psikolojik esneklik puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı; davranışsal kaçınma ($\beta = -0,145$, $t = -1,940$, $p = 0,054$), dikkat dağıtma/bastırma ($\beta = 0,090$, $t = 1,256$, $p = 0,211$) ve değer odaklı yaşam ($\beta = 0,072$, $t = 1,085$, $p = 0,280$) puanlarının psikolojik esneklik puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir. Bağımsız değişkenlerin birlikte psikolojik esneklik puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve psikolojik esnekliğe ait varyansın %39'unu açıkladığı görülmektedir ($Düz. R^2 = 0,39$, $F_{7,162} = 16,204$, $p < 0,001$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Mevcut çalışmada rol yapma oyunu oynama davranışının psikolojik esneklik modeli çerçevesinde değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Rol yapma oyuncularının kaçınma odaklı mı yoksa eğlence gibi değer odaklı mı bu oyunları oynadığına dair fikir edinmek amacıyla rol yapma oyuncularına ve karşılaştırma grubuna, tamamı psikolojik esneklik modeli bağlamında kullanılan ölçekler uygulanmıştır. Rol yapma oyuncularını ve karşılaştırma grubunu bu model çerçevesinde değerlendiren ilk araştırma olması bakımından özgün bir çalışmadır. Bu bölümde analiz sonuçlarından elde edilen bulgular literatür çerçevesinde değerlendirilmiştir.

4.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Değerlendirme

RPG grubu ve karşılaştırma grubu yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından eşleşmiş kişilerden oluşmaktadır. Ki Kare analizi sonucunda psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olup olmamanın rol yapma oyuncusu olma durumuna göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. RPG grubunda, karşılaştırma grubundan daha çok psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olan katılımcı bulunmaktadır.

Bağımsız gruplar t-testi sonucunda, psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olanların psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma puanları psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olmayanlardan daha yüksek, değer odaklı yaşam puanları ise daha düşük bulunmuştur. Literatürde de psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma, kaygı bozuklukları (Kashdan, vd., 2006: 1307; Roemer, vd., 2005: 79), travma sonrası stres bozukluğu (Boeschen, vd., 2001: 237; Orcutt, Pickett ve Pope, 2005: 1015; Plumb, Orsillo ve Luterek, 2004: 25), trikotilomani (Begotka, Woods ve Wetterneck, 2004: 21) ve depresyon, kaygı, somatizasyon belirtilerini içeren genel psikolojik sıkıntı (Masuda ve Tully, 2011: 69) gibi birçok psikopatoloji ile ilişkili bulunmuştur. Grup karşılaştırılmasının yapıldığı çalışmalarda, şizofreni tanılı kişilerin sağlıklı bireylerden daha düşük psikolojik esnekliğe sahip oldukları (Cansız, Nalbant ve Yavuz, 2020: 90), psikotik belirtileri olan hastaların sağlıklı karşılaştırma grubundan daha fazla

yaşantısal kaçınma sergilediği ifade edilmektedir (Goldstone, Farhall ve Ong, 2011: 262).

Psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olanların değer odaklı yaşam puanlarının, rahatsızlığı olmayan gruptan daha düşük bulunması da literatürle uyumlu ve beklenen bir sonuçtur. Depresyon ve kaygı ile değer odaklı yaşam arasında negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu çalışmaların yanı sıra (Ceary, Donahue ve Shaffer, 2019: 5; Graham, West ve Roemer, 2015: 52; Romero-Moreno, vd., 2016: 987), psikiyatrik rahatsızlığı olanların sağlıklı gruba göre daha düşük değer odaklı yaşam puanlarına sahip olduğu görülmektedir (Huguelet, vd., 2016: 6).

Psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olanların, olmayanlara göre psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam açısından daha zayıf sonuçlar ortaya koyduğu ifade edilebilir. Bunun yanında, RPG grubunda karşılaştırma grubundan daha çok psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olan katılımcı bulunmaktadır. RPG grubunun değer odaklı yaşam puanları karşılaştırma grubundan düşük olsa da psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma açısından farklılık bulunmamıştır.

Haftalık ortalama oyun oynama sıklığının, farklı tür rol yapma oyunu oynayan gruplar arasında bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analize göre, MMORPG grubunda bulunan bireylerin oynama sıklığı hem CRPG hem de TRPG grubunda bulunan bireylerin oynama sıklığından yüksek bulunmuştur. MMORPG'lerin, literatürde de benzer şekilde uzun süreler boyunca oynandığı görülmektedir. Bu oyunların belirli bir sonunun olmaması ve oyundaki karakterlerin seviye atlayarak, deneyim puanları kazanarak ilerlerken, değerli eşyalar ve silahlar toplayarak daha zengin ve daha güçlü hale gelmesi, neden uzun süreler boyunca oynandığına dair fikir vermektedir (Van Rooij, 2010: 55). MMORPG'lerde sosyal etkileşim son derece önemli bir konudur çünkü daha karmaşık hedeflerde başarılı olmak için oyundaki diğer oyuncularla iş birliği yapmanız, ortak gruplar oluşturmanız gerekmektedir (Ng ve Wiemer-Hastings, 2005: 112). Binlerce kişiyle oynanabilen MMORPG'ler aynı zamanda, kişinin başarılarından ve karakter gelişiminden de çok sayıda insanın haberdar olmasını beraberinde getirecektir (Barton, 2008: 431- 432). Çok sayıda oyuncunun sosyal etkileşimine imkân tanınması ve karakter gelişiminin sonsuz olması sebebiyle bu oyunlar, kişinin oyunda daha çok çevrimiçi kalmasını gerektirmektedir. Bu durumun bağımlılık oluşturma konusunda riskli bulunduğu ifade edilmektedir (Iacolino, vd., 2019: 15; Williams, Yee ve Caplan, 2008: 1012).

4.2 Gruplar Arası Karşılaştırma Analizinin Değerlendirilmesi

Rol yapma oyuncularını oluşturan 3 oyun grubu ile karşılaştırma grubu, araştırmanın temel değişkenleri açısından karşılaştırılmıştır. Psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma düzeylerinin büyük çoğunluğunda gruplar arası fark görülmemiştir. Gruplar arasında psikolojik esneklik puanların farklılaşmaması literatürle uyumlu bir sonuçtur (Örn. İnce, 2020: 75).

Karşılaştırma grubunun değer odaklı yaşam düzeylerinin rol yapma oyuncularından yüksek olması dikkat çekmektedir. DOYÖ ile ölçülen değer odaklı yaşam düzeylerinde, 10 farklı yaşam alanının kişi için ne kadar önemli olduğu ve son bir haftadır davranışlarının bu değerlerle ne kadar tutarlı olduğu değerlendirilmektedir. Kişinin çok sayıda değere önem verip bunlarla ilgili tutarlı davranışlar sergilemesi bu ölçekten yüksek puan alınmasını sağlamaktadır. Ancak kişi 10 yaşam alanının hepsinde değil birkaçına odaklanmış değerlere sahipse, bu değerlerdeki önem ve tutarlılık yüksek olsa bile, diğer yaşam alanlarına odaklanmadığı için ölçekten düşük puan alabilmektedir. Nitekim rol yapma oyuncularının, karşılaştırma grubuna göre değer odaklı yaşam puanlarının düşük olması da bu bağlamda değerlendirilebilir. Rol yapma oyuncuları, 1) aile (köken aile), 2) evlilik/çiftler/yakın ilişkiler, 3) ebeveynlik, 4) arkadaşlar/sosyal çevre, 5) iş (çalışma), 6) eğitim/öğretim, 7) dinlenme/eğlence, 8) maneviyat/yaşamda anlam ve amaç, 9) vatandaşlık/toplumsal yaşam, 10) fiziksel öz-bakım şeklindeki yaşam alanlarından az sayıda değere odaklanıyor olabilirler. Bu durum Smout vd., (2014: 166) ve Wilson vd., (2010: 264-266) tarafından da ele alınmıştır. Bahsedilen çalışmalarda, ölçekteki alanların bazı bireylerin yaşamlarındaki en önemli alanları yansıtmayabileceği ve sınırlı sayıda alana odaklanmanın muhtemel olduğu belirtilmektedir. Ayrıca Değer Odaklı Yaşam Ölçeği'nin, değerli yaşamın değerlendirilmesinin iyileştirilmesi ve alandaki bilimsel ilerleme açısından önemli bir adım olduğundan bahsedilmektedir. Yaşantısal kaçınma puanları arasında gruplar arası fark görülmemesi de bununla birlikte değerlendirilebilir. Rol yapma oyunları ile zaman geçirmeyi seven, bunu eğlence bağlamında yapan birisi, yaşamından memnun olduğunu ve kaçınma davranışına başvurmadığını söyleyebilir.

Değer odaklı yaşam düzeyleri dışındaki tek farkın, grupların sıkıntıdan hoşlanmama düzeyleri arasında olduğu görülmektedir. Buna göre, karşılaştırma grubunda bulunan

bireylerin sıkıntıdan hoşlanmama düzeyi, TRPG grubunda bulunan bireylerin sıkıntıdan hoşlanmama düzeyinden daha yüksektir. Ayrıca rol yapma oyuncularını oluşturan 3 grupta, hiçbir değişken açısından bir farklılık bulunmamıştır. İstatistiksel açıdan anlamlı fark olmasa da değer odaklı yaşam puan ortalamalarının en çok oyuncuyla oynanan MMORPG grubunda en yüksek, birkaç kişiyle oynanan TRPG grubunda ikinci ve tek kişilik olan CRPG grubunda en düşük olması dikkat çekicidir.

4.3 Değişkenler Arası Korelasyonların Değerlendirilmesi

Araştırmada, alt boyutlarıyla birlikte temel değişkenler arasındaki ilişkiler hem RPG grubunda hem de karşılaştırma grubunda ayrı ayrı incelenmiştir. Genel olarak bakıldığında değişkenler arası ilişkilerin iki grupta da benzer olduğu söylenebilir. İki grubun bir arada olduğu durumda da benzer sonuçların elde edilmesinden dolayı okuyucuya fikir vermesi adına ayrı gruplar halinde olan analizlerin paylaşımı tercih edilmiştir. Öncelikle modele de ismini veren psikolojik esneklik değişkeni, ölçekten alınan yüksek puanın düşük esneklik anlamına gelmesinden dolayı tablolarda, psikolojik esnekliğin tersi olan psikolojik katılık olarak isimlendirilmiştir. Psikolojik esneklik modelinde yer alan psikolojik esneklik ve değer odaklı yaşam değişkenlerinin birbiri ile pozitif ve psikolojik katılık modelinde yer alan yaşantısal kaçınma ile negatif yönde ilişkili olması beklenmektedir.

Her iki grupta da psikolojik esneklik ile yaşantısal kaçınmanın tüm alt boyutları arasındaki ilişkilerin beklendiği gibi olduğu görülmektedir. Yaşantısal kaçınma alt boyutlarından olan sıkıntıya katlanma değişkeninin ise diğer alt boyutların tersi yönde ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Bu alt boyuta ait ölçek maddeleri incelendiğinde '*Acı ve rahatsızlığın istediğim şeyi almamı engellemesine izin vermem.*' ve '*İç karartıcı düşüncelerin istediğimi yapmama engel olmasına izin vermem.*' gibi bazı maddelerin yaşantısal kaçınmanın karşıtı olan kabul odaklı maddeler şeklinde anlaşılacakları görülmektedir. Benzer sonuçlara Türkçe ve yabancı literatürde de rastlanmıştır. Yıldırım (2019: 29), 59 madde ve 5 alt boyuttan oluşan Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının yapıldığı çalışmada sıkıntıya dayanıklılık olarak isimlendirilen sıkıntıya katlanma alt boyutunun hem yaşantısal kaçınmanın diğer alt boyutlarıyla hem de psikolojik katılık ile ters yönde ilişki içinde

olduğunu bulgulamıştır. Bu alt boyutun ters yönde ilişkili bulunması yabancı literatürde de görülmektedir (Sahdra, vd., 2016: 4).

Psikolojik esneklik ile değer odaklı yaşam arasındaki ilişkilerin RPG grubunda büyük oranda beklendiği gibi pozitif yönde olduğu görülmektedir. Ancak karşılaştırma grubunda psikolojik esneklik ile değer odaklı yaşam düzeyleri arasında istatistiksel anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. . Literatürde psikolojik katılık ile değer odaklı yaşam arasındaki ilişkinin incelendiği bazı çalışmalarda korelasyon değerlerinin -0,14 ile -0,29 arasında değiştiği görülmektedir (Mak, vd., 2021: 998; Weinberg, 2009: 81; Wilson, vd., 2010: 263). Mevcut çalışmadaki sonuçlar her ne kadar literatürle uyumlu gibi görünse de psikolojik esneklik modeli çerçevesinde değerlendirildiğinde bu değişkenler arasında daha güçlü ilişkiler beklenebilir. Güncel literatür incelendiğinde, 2021 yılı nisan ayında yayımlanan bir çalışmada ACT kapsamında, kişinin değerlere katılmadaki isteği ve bundaki başarısı arasındaki tutarsızlık puanından oluşan değerlere katılım değişkeninden bahsedilmektedir (Mohi, vd., 2021: 97). Buna göre değerlere katılımın psikolojik esneklik ile olan ilişkisinin, literatürde ve mevcut çalışmada bulunan sonuçlardan daha güçlü olduğu görülmektedir. Psikolojik esneklik modeli kapsamında yapılan çalışmaların sayısı arttıkça, değerler gibi psikolojik yapılara ilişkin ölçekler de gelişmektedir. Değer odaklı yaşam alanlarına verilen önem ve son bir haftadır davranışların bu değerlerle olan tutarlılığından oluşan değer odaklı yaşam puanları yerine, psikolojik esneklikle daha güçlü ilişkili bulunan değerlere katılım değişkeni bu çalışma kapsamında değerlendirilebilirdi.

Her iki grupta da yaşantısal kaçınma ile değer odaklı yaşam arasındaki ilişkiler genel olarak beklendiği gibi negatif yönde bulunmuştur. Sıkıntıya katlanma boyutunun değer odaklı yaşam puanlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Sıkıntıya katlanma boyutuna ait maddeler incelendiğinde '*Rahatsız hissettiğim zaman bile değer verdiğim şeyler için uğraşmaktan vazgeçmem.*' başta olmak üzere, bu değişkenin değer odaklı yaşam ile ilişkili bulunması anlaşılabilir. Yaşantısal kaçınma ile değer odaklı yaşamın bazı alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmamıştır. Beklenmeyen bir sonuç olarak karşılaştırma grubunda davranışsal kaçınma alt boyutu, değer odaklı yaşam boyutları ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürde Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği ile Değer Odaklı Yaşam Ölçeği'nin birlikte kullanıldığı bir çalışma olmadığından, sonuçları karşılaştırmak mümkün olmamıştır.

Yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam alt boyutları birbiri içinde beklendiği üzere ilişkili bulunmuştur. Ölçeğin uyarlanması yapıldığı çalışmaya benzer şekilde sıkıntıya katlanma ile yaşantısal kaçınmanın bazı alt boyutları arasında ilişki bulunmamıştır (Ekşi, Kaya ve Kuşçu, 2018: 485). Değer odaklı yaşam alt boyutları arasındaki yüksek düzeydeki ilişki, bu alt boyutlarda aynı yaşam alanlarının puanlandığı göz önünde bulundurulduğunda beklenen seviyededir.

4.4 Psikolojik Esnekliğin Yordanmasına İlişkin Değerlendirme

Psikolojik esneklik/katılık modelinin alt süreçleri olan yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam puanlarının, birlikte psikolojik esneklik puanlarını yordadığı modeller hem RPG hem de karşılaştırma grubunda istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. İki grupta da psikolojik esnekliğe dair varyansın yaklaşık %40'ının açıklanmasının yanında, değer odaklı yaşam puanlarının modele istatistiksel açıdan anlamlı katkı sağlamadığı görülmektedir. Değer odaklı yaşamın, psikolojik esneklik ile korelasyon analizlerinde zayıf ilişki göstermesinden dolayı, regresyon analizi sonuçlarının da bu yönde olması olağandır.

İki grupta da psikolojik esnekliğin yordanmasına katkı yapan değişkenler, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma olmak üzere ortaklaşmaktadır. Bunun yanında en yüksek katkı yapan değişken sıkıntıdan hoşlanmama olarak bulunmuştur. Anlamlı katkının görülmediği davranışsal kaçınma ve dikkat dağıtma/bastırma değişkenleri, yaşantısal kaçınmayı ölçseler de diğer alt boyutlardan farklılaştıkları ortak bir noktanın olduğu düşünülmektedir. Davranışsal kaçınma boyutunda yer alan '*Eğer kendimi köşeye sıkışmış hissedersen ortamı hemen terk ederim.*' ve '*Beni rahatsız etmeye başlayan bir durumda kaldığımda, hemen oradan ayrılmaya çalışırım.*' maddeleriyle, dikkat dağıtma/bastırma boyundaki '*Tatsız hatıralar aklıma geldiğinde, onları zihnimden çıkarmaya çalışırım.*' ve '*Olumsuz düşünceler aklıma geldiğinde kafamı başka şeylerle meşgul etmeye çalışırım.*' maddeleri bunun anlaşılması için güzel örnekler olabilir. Yaşantısal kaçınmanın diğer alt boyutlarında da olumsuz içsel yaşantılar bulunmaktadır ancak davranışsal kaçınma ve dikkat dağıtma/bastırma alt boyutları kişinin diğer alt boyutlara göre daha aktif bir konumda, olumsuz içsel yaşantıya karşı bir şeyler yapmasını gerektirmektedir. Bu maddeler kişinin değerleri ile uyumlu, esnek ve olumlu bir baş etme gerçekleştirmesinden hâlâ çok uzak olmakla birlikte, olumsuz

içsel yaşantıya dair daha çok farkındalık sahibi olmasını gerektiriyor. Örneğin sıkıntıdan hoşlanmama boyutundaki *'Kötü hissetmemek için pek çok şeyden vazgeçebilirim.'* erteleme boyutundaki *'Hoşuma gitmeyen işleri olabildiğince ertelemeye çalışırım.'* ve baskılama/inkâr boyutundaki *'Başkalarının bana hislerimi bastırdiğini söylediği olmuştur.'* maddelerinden de anlaşılacağı üzere bu boyutlar daha pasif kaçınmaları ölçüyor gibi görünmektedir. Kişinin aktif konumda olması, her ne kadar kaçınma davranışı sergiliyor olsa da ACT ve psikolojik esneklik modelinin hedeflerindedir (Eifert ve Forsyth, 2005: 7). Yaşantısal kaçınmanın bu iki alt boyutunun modele önemli bir katkı sağlamaması, biraz daha farkındalık gerektiren ve aktif tutumları ölçmelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Gruplar arası farklar incelendiğinde psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınmanın farklılaşmadığı, değer odaklı yaşam düzeyinin farklılaştığı görülmektedir. Psikolojik esneklik modelinin yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam dışında 4 alt sürecinin daha olduğu düşünüldüğünde, tüm alt süreçlerin birlikte değerlendirildiği modellerin daha güçlü sonuçlar ortaya koyması muhtemeldir.

4.5 Sonuç

Bu bölümde, araştırma soruları çerçevesinde çalışmanın sonuçları değerlendirilecek ve önemli görülen kısımlar genel bir şekilde özetlenecektir. Ayrıca mevcut çalışmanın kısıtlılıkları ve gelecek çalışmalar için öneriler ele alınacaktır.

Psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık değişkeninin incelendiği bölümde karşılaştırma analizi yapılmış ve psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olanların, olmayanlara göre psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam açısından daha olumsuz sonuçlar ortaya koyduğu bulgulanmıştır. Unutulmamalıdır ki ACT bir terapi modelidir ve klinik grupların psikolojik esnekliğinin yükseltilmesinde kullanılmaktadır. Klinik grupların ACT kapsamında kullanılan ölçeklerden olumsuz sonuçlar ortaya koyması beklenen bir durumdur. Mevcut çalışmada elde edilen sonuçlar, psikolojik esneklik/katılık modeli kapsamındaki ölçeklerin, psikopatolojinin varlığını ayırt etmede de kullanılabileceğini söyleyen literatür bulgularını destekler niteliktedir.

Oyun oynama sıklığının incelendiği bölümde, sosyal etkileşimin en yüksek olduğu MMORPG türünün diğer türlerinden daha uzun süreler oynandığı bulgulanmıştır. Bu durumun olası sebepleri tartışılmış ve bağımlılık oluşturma riskinden bahsedilmiştir.

Psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiler iki grupta da ayrı ayrı incelenmiştir. İlişkilerin genel olarak beklendiği gibi olduğu, beklenmedik olanların da karşılaştırma grubunda ve değer odaklı yaşam değişkeninde olduğu görülmektedir. Psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınmanın tüm alt boyutları arasındaki ilişkiler, iki grupta da beklenen yönde bulunmuştur. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği ile ölçülen değer odaklı yaşam değişkeninin, literatürdeki çalışmalarda da psikolojik esneklikle düşük ilişki içinde olduğu, değerlerin ölçümünde kullanılan bazı yeni ölçeklerin (Mohi, vd. 2021: 97) daha iyi seçenekler olabileceği düşünülmektedir.

Gruplar arası karşılaştırmaların yapıldığı bölümde rol yapma oyuncularını oluşturan 3 oyun grubu ile karşılaştırma grubu, araştırmanın temel değişkenleri açısından karşılaştırılmıştır. Literatürle uyumlu bir şekilde psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma puanlarının farklılaşmadığı görülmektedir. Karşılaştırma grubunun değer odaklı yaşam puanlarının tüm rol yapma oyuncuları gruplarından yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Değer odaklı yaşam ölçümünün, değerlere verilen önemin ve tutarlılığın yanında çok sayıda alana odaklanmış olmaya bağlı olması eleştirilmiş, gruplar arası farkın buradan kaynaklanıyor olabileceği belirtilmiştir. Psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma açısından farklılaşmayan grupların, değer odaklı yaşam açısından farklılaşmasının sebebi, rol yapma oyuncularının değer odaklı yaşam sürdürseler bile az sayıda yaşam alanına odaklanmaları olabilir. Bu sebeple rol yapma oyuncularının değerlerinden uzak bir yaşam sürdürdüklerini öne sürmek mümkün olmayacaktır.

Yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam puanlarının psikolojik esneklik puanlarını yordayıp yordamadığını araştırmak için yapılan regresyon analizi sonuçları, değişkenler arası ilişkilerin sonuçlarına benzer niteliktedir. Yaşantısal kaçınma alt boyutlarının çoğunluğunun, psikolojik esnekliğin yordanmasına anlamlı katkı yaptığı görülmektedir. Değer odaklı yaşam puanlarının modele anlamlı katkı yapmaması, değişkenlerin bir grupta düşük düzeyde ilişkili, bir grupta ise ilişkisiz bulunması ile açıklanabilir. Psikolojik esneklik modelinin 6 alt sürecinden olan değer odaklı yaşamın, bu şekilde modelden bağımsız bir değişken gibi görünmesi olumsuz bir sonuç gibi görünse de ölçeğin geliştirilmesi yönündeki çalışmalar ve eleştirilerle birlikte düşünüldüğünde literatüre katkı sağlamaktadır.

Mevcut tez çalışmasında, RPG oynama davranışının ACT'in temelini oluşturan psikolojik esneklik modeline göre yaşantısal kaçınma çerçevesinde mi yoksa değer odaklı yaşam doğrultusunda mı gerçekleştiğine dair fikir edinmek amaçlanmıştır. Rol yapma oyuncularının, bu davranışı yaşantısal kaçınma bağlamında gerçekleştirmedikleri görülmektedir. Bunun yanında RPG oyuncularının değer odaklı yaşam puanları karşılaştırma grubundan düşük bulunmuştur ve bu sonuç RPG oyuncularının değerlerinden uzak bir yaşam sürdürdüklerini değil, daha az yaşam alanında değere odaklandıklarını düşündürmektedir. Değer odaklı yaşamın karşılaştırma grubunda psikolojik esneklikle ilişkili bulunmaması ve her iki grupta da psikolojik esnekliği yordamaması, psikolojik esneklik modeline ters bir sonuçtur. Modelde 'değerlerle temas' ve 'değer odaklı davranışlarda kararlılık' olmak üzere iki farklı alt boyutta ele alınan değer odaklı yaşam, terapi sürecinin hedeflerinden olması bakımından da önemlidir. Güçlü bir kuramsal altyapısı bulunan psikolojik esneklik modelinin güçlü bir alt boyutunu oluşturan değerlere ait ölçme araçlarının geliştirilmeye ihtiyaç olduğu ifade edilebilir.

Klinik açıdan bakıldığında, rol yapma oyuncularının (özellikle MMORPG türünü oynayanların) oyun başında uzun saatler geçirmelerinin bağımlılık riski oluşturduğu göz ardı edilmemelidir. Ancak RPG oynama davranışının yaşantısal kaçınma çerçevesinde gerçekleştirilmediğinin görülmesi sevindiricidir. Rol yapma oyuncularının yaşantısal kaçınmaya başvurdukları görülseydi, psikolojik esneklik modeli kapsamında klinik yardımın gerekli olduğu ve kabul yaklaşımının öne çıkarıldığı müdahalelerin yapılmasının faydalı olabileceği söylenebilirdi.

Her ne kadar RPG oyuncularının oynadıkları oyunların adı sorulmuş ve oyunların gerçekten rol yapma oyunu mu oldukları kontrol edilmiş olsa da temel değişkenleri ölçmek için kullanılan KEF-2, ÇBYKÖ-30 ve DOYÖ'nün öz bildirim dayalı ölçekler olması araştırmanın kısıtlılıkları arsında yer almaktadır. Bir diğer kısıtlılığın, RPG türlerinden olan ve literatür kısmında bahsedilen LARP oyuncularının araştırmada yer almaması olduğu belirtilmelidir. Aslında örnekleme ulaşılrken LARP oyuncularına da ulaşılmış ancak bu oyun türünün, kale, park alanı ve depo gibi gerçek dünyadan bir mekânda sosyal mesafe ve maske kuralına dikkat edilmeden oynanmasından dolayı pandemi döneminde oynanmadığı görülmüştür. Oyuncuların, son bir yıldır haftalık ortalama en az bir saat oynama şartını sağlayamamasından dolayı araştırmaya katılmaları mümkün olmamıştır.

Özellikle yaşanan pandemi süreci ile birlikte dış dünya ile etkileşimi kısıtlanan ve daha çok evde zaman geçiren bizlerin davranış repertuarındaki daralma, gelecek araştırmalara da konu olacaktır. Dış dünya ile etkileşimi kısıtlanan insana kurgusal dünyada karakterler aracılığıyla rol yapma imkânı tanınması ve evde yapılabilecek belli başlı aktivitelerden olması açısından rol yapma oyunları, önümüzdeki senelerde bu bağlamda araştırmacıların ilgisini çekebilir. Çalışmamızda rol yapma oyuncularını psikolojik esneklik modeli çerçevesinde incelenmiş, kullanılan ölçüm araçlarının tümünün bu model bağlamında oluşturulmuş olmasına dikkat edilmiştir. Gelecek çalışmalarda değer odaklı yaşam başta olmak üzere psikolojik esneklik modelindeki yapılarla ilişkin ölçeklerin geliştirilmeye çalışılması faydalı olacaktır. Bunun yanında, psikolojik esneklik modelinin 6 alt boyutunun da kullanıldığı kapsamlı bir model analizi kullanmak veya nicel yöntemlerle yapılan araştırmaları nitel bir çalışmayla desteklemek iyi birer seçenek olabilir.

KAYNAKÇA

- Aarseth, E. (2003). Playing research: Methodological approaches to game analysis. *Game Studies: International Journal of Computer Game Research*, 1(1). <http://www.gamestudies.org/0101/editorial.html> [16.12.2020].
- Abt, C. C. (1970). *Serious games*. Viking Press.
- Aktaş, B. & Bostancı, N. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 129-138.
- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik*. [Tıpta uzmanlık tezi]. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Allison, P. D. (1999). *Multiple regression: A primer*. Pine Forge Press.
- Apperley, T. H. (2006). Genre and game studies: toward a critical approach to video game genres. *Simulation & Gaming*, 37, 6–23. doi: 10.1177/1046878105282278
- Baran, Y. (2018). *Evolution of visual depiction of elves in computer role playing games: From mythology to present* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Barton, M. (2008). *Dungeons and desktops: The history of computer role-playing games*. A K Peters Press.
- Begotka, A. M., Woods, D. W., & Wetterneck, C. T. (2004). The relationship between experiential avoidance and the severity of trichotillomania in a nonreferred sample. *Journal of Behavior Therapy*, 35, 17–24.
- Berry, W. D., Feldman, S., & Stanley Feldman, D. (1985). *Multiple regression in practice (No. 50)*. Sage Publication.
- Blackmon, W. D. (1994). Dungeons and Dragons: The use of a fantasy game in the psychotherapeutic treatment of a young adult. *American Journal of Psychotherapy*, 48(4), 624–632.
- Bolter, J. D., & Grusin, R. (1999). *Remediation: Understanding new media*. The MIT.

- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy, 42*(4), 676–688. doi:10.1016/j.beth.2011.03.007
- Bowman, S. L. (2010). *The functions of role-playing games: How participants create community, solve problems and explore identity*. McFarland & Company Inc. Publishers.
- Brickell, J., & Wubbolding, R. (2004). Role play and the art of teaching choice theory, reality therapy and lead management. *International Journal of Reality Therapy, 23*(2), 41-43.
- Buckingham, D. (2006). Studying Computer Games. İçinde D. Carr, D. Buckingham, A. Burn. & G. Schott (Eds.), *Computer games: Text, narrative and play*. Polity Press.
- Boesch, L. E., Koss, M. P., Figueredo, A. J., & Coan, J. A. (2001). Experiential avoidance and post-traumatic stress disorder. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 4*(2), 211–245. doi:10.1300/j146v04n02_10
- Caillois, R. (2001). *Man, play and games* (M. Barash, Çev.). University of Illinois Press.
- Carroll, J. L., & Carolin, P. M. (1989). Relationship between game playing and personality. *Psychological Reports, 64*(3), 705–706. doi:10.2466/pr0.1989.64.3.705
- Cansiz, A., Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2020). Investigation of psychological flexibility in patients with schizophrenia. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 9*(2), 82-93. doi:10.5455/JCBPR.55825
- Ceary, C. D., Donahue, J. J., & Shaffer, K. (2019). The strength of pursuing your values: Valued living as a path to resilience among college students. *Stress and Health, 35*(4), 532-541. doi:10.1002/smi.2886
- Ceyhan, E. (2010). Problemlü internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(3), 1323-1355.

- Chang, T. W. & Huang, J. H. (2002). A pilot study of role-interplay in a web-based learning environment. *Educational Media International*, 39(1), 75–85. doi:10.1080/09523980210131141
- Çekici, F., Sünbül, A. Z., Malkoç, A., Aslan Gördesli, A. M., & Arslan, R. (2018). Değer odaklı yaşam ölçeği: Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(19), 459-471.
- Deleuze, J., Maurage, P., Schimmenti, A., Nuyens, F., Melzer, A., & Billieux, J. (2018). Escaping reality through videogames is linked to an implicit preference for virtual over real-life stimuli. *Journal of Affective Disorders*. 245, 1024-1031. doi:10.1016/j.jad.2018.11.078
- Demirtaş Madran, H. A., & Ferligül Çakılcı, E. (2014). Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15, 99-107.
- Derviş, U. (2005). *Fantezi türü rol yapma oyunlarında karakter tasarımı ve bir uygulama çalışması* (Tez No. 159946) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Dormans, J. (2006). On the role of the die: A brief ludologic study of pen-and-paper roleplaying games and their rules. *The International Journal Of Computer Game Research*, 6(1).
- Douse, N. A., & McManus, I. C. (1993). The personality of fantasy game players. *British Journal of Psychology*, 84(4), 505–509. doi:10.1111/j.2044-8295.1993.tb02498.x
- Drachen, A., Copier, M., Montola, M., Eladhari, M., Hitchens, M., & Stenros, J. (2009, Eylül 1-4). *Role-playing games: The state of knowledge* [Konferans sunum özeti]. Digital games research association conference, London, UK. <http://www.digra.org/wp-content/uploads/digital-library/09287.23528.pdf>
- Elliott, L., Golub, A., Ream, G., & Dunlap, E. (2012). Video game genre as a predictor of problem use. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(3), 155–161. doi:10.1089/cyber.2011.0387
- Eddy, S. (2020). More than a game: racecraft and the adaptation of “race” in live action role play. *Humanities*, 9(4), 124-141.

- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. New Harbinger Publications.
- Eifert, G., Forsyth, J., Arch, J.J., Espejo, E.P., Keller, M., & Langer, D.A. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 368-385.
- Ekşi, H., Kaya, Ç., & Kuşcu, B. (2018, Mayıs 9-11). *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30: Adaptation and psychometric properties of the Turkish version (Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30'un Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özellikleri)*. [Konferans sunumu]. 8th International Conference on Research in Education- ICRE, Manisa, Turkey.
- Fine, G. A. (1983). *Shared fantasy: Role playing games as social worlds*. University Of Chicago Press.
- Garneli, V., Patiniotis, K., & Choriantopoulos, K. (2019). Integrating science tasks and puzzles in computer role playing games. *Multimodal Technologies and Interaction* 3(3), 55-73.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10. baskı). Pearson.
- Goldstone, E., Farhall, J., & Ong, B. (2011). Life hassles, experiential avoidance and distressing delusional experiences. *Behaviour Research and Therapy*, 49(4), 260–266. doi:10.1016/j.brat.2011.02.002
- Göktepe, U. D. (2020). *Yeni medya kültürü bağlamında çevrimiçi rol yapma oyunları: Kullanıcı motivasyonları üzerine nitel bir araştırma* (Tez No. 624397) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Graham, J. R., West, L., & Roemer, L. (2015). A preliminary exploration of the moderating role of valued living in the relationships between racist experiences and anxious and depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 48–55. doi:10.1016/j.jcbs.2014.11.001

- Greco, L. A., & Eifert, G. H. (2004). Treating parent-adolescent conflict: Is acceptance the missing link for an integrative family therapy? *Cognitive and Behavioral Practice, 11*(3): 305–314. doi:10.1016/s1077-7229(04)80045-2
- Gürbüz, B. (2019). *The sexualisation of woman in top free mobile role-playing games in Turkish app store* (Tez No. 555978) [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Hamari, J., & Keronen, L. (2017). Why do people play games? A meta-analysis. *International Journal of Information Management, 37*(3), 125–141. doi:10.1016/j.ijinfomgt.2017.01.006
- Hammer, J. (2007). Agency and authority in role-playing "Texts". İçinde M. Knobel (Ed.), *A new literacies sampler* (ss. 67-94). Peter Lang Publishing, Inc.
- Handler Miller, C. (2004). *Digital storytelling - A creator's guide to interactive entertainment*. Elsevier, Inc.
- Hayes, S. C. (1995). Knowing selves. *The Behavior Therapy, 18*, 94-96.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *The Behavior Therapy, 35*(4), 639–665. doi:10.1016/s0005-7894(04)80013-3
- Hayes, S. C. (2015). *The act in context: The canonical papers of Steven C. Hayes*. Routledge.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post- skinnerian account of human language and cognition*. Kluwer-Plenum.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1–25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: the process of mindful change* (2. baskı). Guilford Press.

- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(4), 141-168.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152–1168.
- Hellström, C., Nilsson, K. W., Leppert, J., & Åslund, C. (2012). Influences of motives to play and time spent gaming on the negative consequences of adolescent online computer gaming. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1379–1387. doi:10.1016/j.chb.2012.02.023
- Henricks T. S. (2008). The nature of play an overview. *American Journal Of Play*, 1(2), 157-180.
- Hilgard, J., Engelhardt, C. R., & Bartholow, B. D. (2013). Individual differences in motives, preferences, and pathology in video games: the gaming attitudes, motives, and experiences scales (GAMES). *Frontiers in Psychology*, 4, 1-13. doi:10.3389/fpsyg.2013.00608
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1–16. doi:10.1016/j.cpr.2007.09.003
- Huguelet, P., Guillaume, S., Vidal, S., Mohr, S., Courtet, P., Villain, L., & Perroud, N. (2016). Values as determinant of meaning among patients with psychiatric disorders in the perspective of recovery. *Scientific Reports*, 6(1). doi:10.1038/srep27617
- Huizinga, J. (1950). *Homo ludens: A study of the play elements in culture*. Roy Publishers.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. (2009). Excessive use of massively multi-player online role-playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(4), 563–571.
- Iacolino, C., Lombardo, E. M. C., Cervellione, B., Mannino, G., & Micieli, S. (2019). Internet addiction disorder: Internet gaming disorder in a nonclinical sample of

moba and mmorpg videoplayers. *World Futures*, 75(7), 543-569.
<https://doi.org/10.1080/02604027.2019.1654775>

İnce, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internette oyun oynama türünün kişilik bozuklukları, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul.

Jennett, C. I. (2010). *Is game immersion just another form of selective attention? An empirical investigation of real world dissociation in computer game immersion* [Yayınlanmamış doktora tezi]. University College London.

Joyner, B., & Young, L. (2006). Teaching medical students using role play: Twelve tips for successful role plays. *Medical Teacher*, 28(3), 225–229.
doi:10.1080/01421590600711252

Kahn, A. S., Shen, C., Lu, L., Ratan, R. A., Coary, S., Hou, J., & Williams, D. (2015). The trojan player typology: A cross-genre, cross-cultural, behaviorally validated scale of video game play motivations. *Computers in Human Behavior*, 49, 354-361. doi:10.1016/j.chb.2015.03.018

Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experimental avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 9, 1301–1320.

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
doi:10.1016/j.cpr.2010.03.001

Kılbey, E. (2019). *Video game design process and storytelling in games: a case study on “the last of us” video game* (Tez No. 579966) [Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

King, D., & Delfabbro, P. (2018). *Internet gaming disorder: Theory, assessment, prevention, and treatment*. Academic Press

Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52–54. <http://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>

- Kuss, D. J., Louws, J., & Wiers, R. W. W. (2012). Online gaming addiction? Motives predict addictive play behavior in massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychology, Behavior ve Social Networking*, *15*(9), 480-485.
- Lee, J. J., & Hoadley, C. M. (2007). Leveraging identity to make learning fun: Possible selves and experiential learning in massively multiplayer online games (MMOGs). *Innovate: Journal of Online Education*, *3*(6), 5.
- Lieberoth, A., & Trier-Knudsen, J. (2016). Psychological effects of fantasy games on their players: A discourse-based look at the evidence. İcinde A. Byers & F. Crocco (Eds.), *The role-playing society: Essays on the cultural influence of RPGs*. McFarland.
- Mackay, D. (2001). *A new performing art: The fantasy role-playing game*. McFarland & Company, Inc., Publishers.
- Mak, W.W.S., Chio, F.H.N., Chong, K.S.C., & Law, R. W. (2021). From mindfulness to personal recovery: the mediating roles of self-warmth, psychological flexibility, and valued living. *Mindfulness*, *12*, 994–1001 <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01568-3>
- Mansournia, M. A., Jewell, N. P., & Greenland, S. (2017). Case–control matching: Effects, misconceptions, and recommendations. *European Journal of Epidemiology*, *33*(1), 5–14. doi:10.1007/s10654-017-0325-0
- Masuda, A., & Tully, E. C. (2011). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, *17*(1), 66–71. doi:10.1177/2156587211423400
- McGath, G. (1984). *Compute!'s guide to adventure games*. COMPUTE! Publications.
- Mohi, S., Deane, F.P., Mooney-Reh, D., Bailey, A., & Ciaglia, D. (2021). Experiential avoidance and depression predict values engagement among people in treatment for borderline personality disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *20*, 94-100.
- Montola, M. (2008). The invisible rules of role-playing. The social framework of role-playing process. *International Journal of Role-Playing*, *1*, 22–36.

- Montolo, M., & Stenros, J. (2008). *Playground worlds, creating and evaluating experiences of role-playing games*. Ropecon Publishers.
- Moore, M. E. (2011). *Basics of game design*. CRC Press.
- Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *CyberPsychology and Behavior*, 8(2), 110–113.
- Nordby, K., Lakken, R. A., & Pfuhl, G. (2019). Playing a video game is more than mere procrastination. *BMC Psychology*, 7(1), 1-12.
- Oliveira, P. H. (2018). Rpg method improving business games. *Independent Journal of Management & Production*, 9(1), 111-124.
- Orcutt, H. K., Pickett, S., & Pope, E. (2005). Experiential avoidance and forgiveness as mediators in the relation between traumatic life events and PTSD symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 1003–1029.
- Pan, Y., & Jackson, R. T. (2008). Ethnic difference in the relationship between acute inflammation and serum ferritin in US adult males. *Epidemiology and Infection*, 136, 421-431.
- Parlett, D. (1999). *The Oxford history of board games*. Oxford University Press.
- Plumb, J. C., Orsillo, S. M., & Luterek, J. (2004). A preliminary test of the role of experiential avoidance in post-event functioning. *Journal of Behavior Therapy*, 35, 245–257.
- Puerta-Cortés, D. X., Panova, T., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2017). How passion and impulsivity influence a player's choice of videogame, intensity of playing and time spent playing. *Computers in Human Behavior*, 66, 122–128. doi:10.1016/j.chb.2016.09.029
- Roemer, L., Salters, K., Raffa, S. D., & Orsillo, S. M. (2005). Fear and avoidance of internal experiences in GAD: Preliminary tests of a conceptual model. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 71–88. doi:10.1007/s10608-005-1650-2
- Romero-Moreno, R., Gallego-Alberto, L., Márquez-González, M., & Losada, A. (2016). Psychometric properties of the Valued Living Questionnaire adapted to dementia caregiving. *Aging & Mental Health*, 21(9), 983–990. doi:10.1080/13607863.2016.1191055

- Rose, S., & Van der Laan, M. J. (2009). Why match? Investigating matched case-control study designs with causal effect estimation. *The International Journal of Biostatistics*, 5(1), Makale 1. doi:10.2202/1557-4679.1127
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 344-360.
- Rothman, K. J., Greenland, S., & Lash, T. L. (Eds.). (2008). *Design strategies to improve study accuracy, modern epidemiology* (3. baskı). Lippincott Williams & Wilkins.
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P., & Scrucca, L. (2016). Using genetic algorithms in a large nationally representative American sample to abbreviate the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 7, Makale 189.
- Scott, W., & McCracken, L. M. (2015). Psychological flexibility, acceptance and commitment therapy, and chronic pain. *Current Opinion in Psychology*, 2, 91–96. doi:10.1016/j.copsyc.2014.12.013
- Silverberg, R. (Ed.). (2002). *Efsaneler-1* (V. Dalkılıç, Çev.). Phoenix Yayınevi.
- Simkins, D. (2015). *The arts of LARP: Design, literacy, learning and community in live-action role play*. McFarland & Company, Inc., Publishers.
- Simón, A. (1988). Emotional stability pertaining to the game of Dungeons & Dragons. *Psychology in the Schools*, 24(4), 329–332.
- Smout, M., Davies, M., Burns, N., & Christie, A. (2014). Development of the Valuing Questionnaire (VQ). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 164–172. doi:10.1016/j.jcbs.2014.06.001
- Stark, L. (2012). *Leaving mundania: Inside the transformative world of live action role playing games*. Chicago Review Press.
- Stenros, J., & Hakkarainen, H. (2003). The meilahti model. İçinde M. Gade, L. Thorup, & M. Sander (Eds.), *When larp grows up - theory and methods in larp*, (ss. 56-64). [Online]

- Stover, W. J. (2005). Teaching and learning empathy: An interactive, online diplomatic simulation of middle east conflict. *Journal of Political Science Education, 1*(2), 207–219. doi:10.1080/15512160590961801
- Suter, B. (2019). Rules of play as a framework for the “Magic Circle”. İçinde B. Suter, M. Kocher, & R. Bauer (Eds.), *Games and rules, game mechanics for the magic circle*. (ss. 19-35). Transcript publishing.
- Swan, R. (1990). *The complete guide to role-playing games*. St. Martin’s Press
- Tea, A. J., & Lee, B. (2004). Reference and blending in a computer role-playing game. *Journal of Pragmatics, 36*, 1609-1633.
- Tinli, B. (2019). *Towards a categorization of fictional worlds in computer role playing games* (Tez No. 542913) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application*. New Harbinger Publications.
- Tychsen, A. (Ed.). (2006). *Role playing games: Comparative analysis across two media platforms*. IE '06: Proceedings of the 3rd Australasian conference on Interactive entertainment,
- Tychsen, A., & Hitchens, M. (2008). The many faces of role-playing games. *International Journal of Role-Playing, 1*, 3-21.
- Tychsen, A., Hitchens, M., Brolund, T., & Kavakli, M. (2005, Kasım 23-25). *The game master* [Konferans sunumu]. The Second Australasian Conference on Interactive Entertainment, Sydney, Australia.
- 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.
- Vandenbroucke, J. P., von Elm, E., Altman, D. G., Gøtzsche, P. C., Mulrow, C. D., Pocock, S. J., & Egger, M. (2007). Strengthening the reporting of observational studies in epidemiology (STROBE). *Epidemiology, 18*(6), 805-835. doi:10.1097/ede.0b013e3181577511

- Vargas-Iglesias, J. J. (2020). Making sense of genre: The logic of video game genre organization. *Games and Culture*, 15(2), 158–178. <https://doi.org/10.1177/1555412017751803>
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203.
- Vatandaş, S. (2020). Sokaktan ekrana: Oyunun mekânsal ve işlevsel değişimi. *Intermedia International e-Journal*, 7 (12), 19-31.
- Vlaeyen, J. W. S. (2014). Psychological flexibility: What theory and which predictions? *The Journal of Pain*, 15(3), 235–236. doi:10.1016/j.jpain.2014.01.003
- Weinberg, L. (2009). *The relationship between psychotic symptoms, illness beliefs, experiential avoidance and success at valued living* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Edinburgh, UK.
- Williams, D., Yee, N., & Caplan, S. E. (2008). Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(4), 993-1018.
- Wilson, K. G., & Groom, J. (2002). *The Valued Living Questionnaire* [Unpublished manuscript, University of Mississippi].
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60(2), 249–272. doi:10.1007/bf03395706
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397–408. doi:10.5455/bcp.20160223124107

- Yayalar, Ü. H. (2016). *Masaüstü fantastik rol yapma oyunlarında illüstrasyon kullanımı ve bir uygulama çalışması*. (Tez No. 425335) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology & Behavior*, 9, 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>.
- Yıldırım, J. C. (2019). *Üstbilişler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi*. (Tez No. 585493) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
- Zagal, J.P., & Deterding, S. (Eds.). (2018). *Role-playing game studies*. Routledge.
- Zayas, L. H., & Lewis, B. H. (1986). Fantasy role-playing for mutual aid in children's groups. *Social Work With Groups*, 9(1), 53–66. doi:10.1300/j009v09n01_05
- Qaffas, A. A. (2020). An operational study of video games genres. *The International Journal Of Interactive Mobile Technologies*, 14(15), 175-19.

EKLER

EK 1. ETİK KURUL İZİNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 09/12/2020-E.3658



Sayı : 20292139-050.01.04
Konu : Etik Kurul Kararları

Sayın Furkan KAHRAMAN
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

Kurulumuz 27.11.2020 tarihinde toplanarak, "Rol Yapma Oyunu Oynayanların Psikolojik Esneklik, Yaşantısal Kaçınma ve Değer Odaklı Yaşam Düzeyleri Arasındaki İlişkiler" başlıklı araştırmanızda kullanmak üzere kurula sunmuş olduğunuz Etik Kurul Başvuru Formunuzu onaylayarak imza altına almıştır. Araştırmanızın Etik Kurul Onay Formu ekte yer almaktadır. Bilgilerinizi rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Nasuh USLU
Kurul Başkanı

Ek: 6-Furkan KAHRAMAN (3 sayfa)

09/12/2020 Yeminli Katip

: Zeyneb Funda TEZ

Mevcut Elektronik İmzalar

NASUH USLU (Etik Kurulu Başkanlığı - Kurul Başkanı) 09/12/2020 11:06

Evrakın Doğrulama İçin : <https://obvs.izu.edu.tr/en/Vision/Dozrulma/8RES0L>

Adres : Halkalı Caddesi No: 281 Kağıtçıköy/İstanbul
Telefon No : 444 97 98 Faks No: +90 (212) 693 82 29
E-Posta : bilgi@izu.edu.tr İnternet Adresi: www.izu.edu.tr
Kep : izu@hs01.kep.tr

Ayrıntılı Bilgi : Zeyneb Funda TEZ
Unvan : Yeminli Katip
Tel : 2126929606



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır. Evrak sorgulaması (VALURL) adresinden y

EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1- Yaşınız:

2- Cinsiyetiniz: K E

3- Eğitim Durumunuz?

Okur-Yazar Değil Okur-Yazar İlkokul

Ortaokul Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora

5- Kişisel gelir düzeyiniz (öğrenciyse ailenizin aylık gelir düzeyi)?

Yüksek Orta Düşük

6- Medeni durum: Evli Bekar Boşanmış Dul

7- Annenizin Eğitim Durumu?

Okur-Yazar Değil Okur-Yazar İlkokul

Ortaokul Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora

8- Babanızın Eğitim Durumu?

Okur-Yazar Değil Okur-Yazar İlkokul

Ortaokul Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora

9- Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?

Yok Var (Belirtiniz.....)

10- Şu anda herhangi bir psikiyatrik tedavi alıyor musunuz?

Evet Hayır

11- Haftalık ortalama kaç saat rol yapma oyunu oynuyorsunuz?.....

12- Hangi çeşit rol yapma oyunlarını oynuyorsunuz? (Birden fazla işaretlenebilir)

Masaüstü Rol Yapma Oyunları (TRPG)

Canlandırmalı Rol Yapma Oyunları (LARP)

Bilgisayarda Tek Oyunculu Rol Yapma Oyunları (CRPG)

Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları (MMORPG)

13- Birden fazla rol yapma oyunu türünü oynuyorsanız, hangisi öncelikli tercihiniz? (Sadece tek bir türü oynuyorsanız bir sonraki soruya geçebilirsiniz).

Masaüstü Rol Yapma Oyunları (TRPG)

Canlandırmalı Rol Yapma Oyunları (LARP)

Bilgisayarda Tek Oyunculu Rol Yapma Oyunları (CRPG)

Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları (MMORPG)

14- Hangi rol yapma oyunlarını oynuyorsunuz?

.....

EK 3. KABUL VE EYLEM FORMU-2

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakımı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

	1	2	3	4	5	6	7					
	Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru					
1.	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.					1	2	3	4	5	6	7
2.	Hislerimden korkarım.					1	2	3	4	5	6	7
3.	Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.					1	2	3	4	5	6	7
4.	Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.					1	2	3	4	5	6	7
5.	Duygular hayatımda sorunlara yol açar.					1	2	3	4	5	6	7
6.	İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.					1	2	3	4	5	6	7
7.	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.					1	2	3	4	5	6	7

EK 4. ÇOK BOYUTLU YAŞANTISAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ-30

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Beni rahatsız edeceğini düşündüğüm bir şeyi yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
2	Çok küçük bile olsa, beni incitme ihtimali olan faaliyetlerden kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Eğer kendimi köşeye sıkışmış hissedersen ortamı hemen terk ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Beni rahatsız etmeye başlayan bir durumda kaldığımda, hemen oradan ayrılmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Gergin hissetme ihtimalim olan durumlardan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Eğer sihirli bir şekilde bütün acı veren anılarımı silebilseydim, bunu yapardım.	1	2	3	4	5	6	7
7	Mutluluk; hiçbir zaman acı ya da hayal kırıklığı yaşamamak demektir.	1	2	3	4	5	6	7
8	En büyük hedeflerimden biri acı veren duygulardan kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
9	Daha az stresli hissetmek için her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kötü hissetmemek için pek çok şeyden vazgeçebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Yapılması gereken ama hoşuma gitmeyen şeyleri erteleme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5	6	7
12	Yapmam gereken önemli bir şey olduğunda kendimi onun yerine bir sürü başka şeyi yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
13	Hoşuma gitmeyen işleri olabildiğince ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
14	Kesinlikle yapmam gerekene kadar bir işi yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
15	Karşılaştığım sorunları bir an önce halletmeye çalışırım.*	1	2	3	4	5	6	7
16	Olumsuz düşünceler aklıma geldiğinde kafamı başka şeylerle meşgul etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
17	Üzücü hatıralar aklıma geldiğinde başka şeylere odaklanmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18	Üzüntülü hislerden uzak kalmak için çok çabalarım.	1	2	3	4	5	6	7
19	Tatsız hatıralar aklıma geldiğinde, onları zihnimden çıkarmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
20	Olumsuz bir düşünce aklıma geldiğinde hemen başka bir şey düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21	Başkalarının bana hislerimi bastırıldığımı söylediği olmuştur.	1	2	3	4	5	6	7
22	Ne hissettiğimi bilmek benim için çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
23	Kötü hissettiğimde bunu fark etmem biraz zaman alır.	1	2	3	4	5	6	7
24	Duygularımdan kopuk olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
25	Başkalarının bana sorunlarımın farkında olmadığını söylediği olmuştur.	1	2	3	4	5	6	7
26	Rahatsız hissettiğim zaman bile değer verdiğim şeyler için uğraşmaktan vazgeçmem.	1	2	3	4	5	6	7
27	Acı çekiyorken bile yapılması gerekenleri yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
28	Acı ve rahatsızlığın istediğim şeyi almamı engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
29	İç karartıcı düşüncelerin istediğimi yapmama engel olmasına izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
30	Önemli bir şey üzerinde çalışırken işler zorlaşsa bile vazgeçmem.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5. DEĞER ODAKLI YAŞAM ÖLÇEĞİ

Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ)/Kişisel Önem Değerlendirmesi Bölüm 1

Aşağıda insanlar tarafından değer verilen yaşam alanları yer almaktadır. Bu anket, her bir yaşam alanı için yaşam kalitenizi anlamamızı sağlayacaktır. Yaşam kalitesinin önemli bir boyutu da yaşamınızın farklı alanlarına verdiğiniz önemdir. Her bir yaşam alanının sizin için önemini 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz. '1' o yaşam alanının sizin için 'hiç önemli olmadığı' anlamına gelmektedir. '10' o yaşam alanı sizin için 'oldukça önemli' anlamına gelmektedir. Bu yaşam alanları herkes için önemli olmayabilir ya da herkes bu değerlere aynı oranda önem vermeyebilir. Her bir alanı **kendi kişisel önem duygunuza** göre derecelendiriniz.

ALAN	Hiç önemli değil										Oldukça Önemli
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Aile (köken aile)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Evlilik / Çiftler/ Yakın ilişkiler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Ebeveynlik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Arkadaşlar/Sosyal çevre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	İş	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Eğitim /Öğretim	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Dinlence/Eğlence	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Maneviyat/yaşamda anlam ve amaç	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Vatandaşlık/ Toplumsal yaşam	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	Fiziksel öz-bakım (beslenme, egzersiz, hareket, dinlenme, uyku)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ)/Kişisel Önem Değerlendirmesi Bölüm 2

Bu bölümde, davranışlarınızın sahip olduğunuz değerlerle ne ölçüde **tutarlı** olduğunu derecelendiriniz. Burada her bir yaşam alanı için idealinizdeki durumu **sormuyoruz**. Aynı zamanda, başkalarının sizin için neler düşündüğünü de **sormuyoruz**. Herkes bazı alanlarda diğer alanlardan daha iyi olabilir. Ayrıca insanlar herhangi bir yaşam alanı için bazı zamanlarda daha iyi olabilir. **Lütfen geçtiğimiz 1 hafta boyunca neler yaptığınızı düşünerek yanıtlarınızı veriniz**. Her bir yaşam alanınızı 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz (yuvarlak içerisine alınız). '1' davranışlarınızın değerlerinizle *'hiç tutarlı olmadığı'* anlamına gelmektedir. '10' davranışlarınızın değerlerinizle *'tamamen tutarlı'* olduğu anlamına gelmektedir.

Geçtiğimiz 1 hafta boyunca...

ALAN	Değerlerimle <u>hiç</u> tutarlı değil										Değerlerimle <u>tamamen</u> tutarlı									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Aile (köken aile)																			
2	Evlilik / Çiftler/ Yakın ilişkiler																			
3	Ebeveynlik																			
4	Arkadaşlar/Sosyal çevre																			
5	İş																			
6	Eğitim /Öğretim																			
7	Dinlence/Eğlence																			
8	Maneviyat/yaşamda anlam ve amaç																			
9	Vatandaşlık/ Toplumsal yaşam																			
10	Fiziksel öz-bakım (beslenme, egzersiz, hareket, dinlenme, uyku)																			

ÖZGEÇMİŞ

Furkan Kahraman

Eğitim Bilgileri

2015-2019 : İstanbul Üniversitesi Psikoloji Lisans

2019-2021 : İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji
Yüksek Lisans

