

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

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİNLERDE ÇEVİRİMİÇİ OYUN  
BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNİN DEPRESYON, AİLE  
BAĞLILIĞI VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERLE  
OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hude Nazife AKTEPE**

Danışman

Doç. Dr. Mehmet Oğuzhan KILINÇEL

Eş Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Nurten ELKİN

**İstanbul – 2023**



## TEZ TANITIM FORMU

**Yazar Adı Soyadı** : Hude Nazife AKTEPE

**Tezin Dili** : Türkçe

**Tezin Adı** : Genç Yetişkinlerde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Depresyon, Aile Bağlılığı ve Demografik Özelliklerle Olan İlişkisinin İncelenmesi

**Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Anabilim Dalı** : Psikoloji

**Tezin Türü** : Yüksek Lisans

**Tezin Tarihi** : 18.01.2023

**Sayfa Sayısı** : 75

**Tez** : Doç. Dr. Üyesi Mehmet Oğuz KILINÇEL

**Danışmanları** : Dr. Öğr. Üyesi Nurten ELKİN

**Dizin Terimleri** : Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı, Depresyon, Anne-Baba ve Akran Bağlılığı

**Türkçe Özet** : Yaptığımız araştırmada genç yetişkinlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin depresyon, aile bağılılığı ve demografik özelliklerle olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*İmzası*

*Nazife AKTEPE*

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

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİNLERDE ÇEVİRİMİÇİ OYUN  
BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNİN DEPRESYON, AİLE  
BAĞLILIĞI VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERLE  
OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hude Nazife AKTEPE**

Danışman

Doç. Dr. Mehmet Oğuzhan KILINÇEL

Eş Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Nurten ELKİN

**İstanbul – 2023**

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hude Nazife AKTEPE

.../.../2023



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Hude Nazife AKTEPE 'nin Genç Yetişkinlerde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Depresyon, Aile Bağlılığı ve Demografik Özelliklerle Olan İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

*İmza*

Başkan *Doç. Dr. Mehmet Oğuzhan KILINÇEL*  
(Danışman)

*İmza*

Üye *Doç. Dr. Taha Can TUMAN*

*İmza*

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20....

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Günümüzde insanların bağımlılıkları giderek artış göstermekte ve yalnızca madde bağımlılığı olarak değil birçok farklı alanda görülen bir ruh sağlığı sorunu haline gelmektedir. Araştırmada bu kapsamda çevrimiçi oyun bağımlılığı ele alınmıştır. Çevrimiçi oyun bağımlılığı kişinin sosyal, psikolojik, ekonomik ve bilişsel olmak üzere hemen her alanda bir durumla ilişkisi ile ortaya çıkan bir bağımlılık şekli olarak ele alınır. Bu kapsamda araştırmada çevrimiçi oyun bağımlılığı ile genç yetişkinlerde depresyon, aile bağlılığı ve demografik değişkenler açısından ilişkiye odaklanılmıştır. Buna göre çalışmaya 139 kadın ve 205 erkek katılmıştır. Araştırmada Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada oyun bağımlılığının depresyon ile olan ilişkisi anlamlı bulunmuştur. Buna göre oyun bağımlılığı depresyonu yordayıcı bir etkiye sahiptir. Ancak araştırmada diğer değişkenler arasında anlamlı bir fark yoktur. Ebeveyne Bağlanma, Beck Depresyon Ölçeği cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Ebeveyne Bağlanma, Arkadaşa Bağlanma, Beck Depresyon Ölçeği, Aksaklık alt boyutu eğitim durumu değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Ebeveyne Bağlanma, Arkadaşa Bağlanma, Beck Depresyon Ölçeği medeni durum değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bağımlılık, Bağlanma, Depresyon, Oyun Bağımlılığı, Ebeveyn Stilleri

## SUMMARY

Today, people's addiction is increasing day by day and it is not only a substance addiction but also a mental health problem seen in many different areas. In this context, online game addiction was discussed in the study. Online game addiction is considered as a form of addiction that occurs with a person's relationship to a situation in almost every area, including social, psychological, economic and cognitive. In this context, the research focused on the relationship between online game addiction and depression, family commitment and demographic variables in young adults. Accordingly, 139 women and 205 men participated in the study. Online Game Addiction Scale, Attachment to Parents and Friends Inventory, and Beck Depression Scale were used in the study. In the study, the relationship between game addiction and depression was found to be significant. Accordingly, game addiction has a predictive effect on depression. However, there is no significant difference between other variables in the study. When the Parental Attachment, Beck Depression Scale was compared over the gender variable, it was found that there was no significant difference between the mean scores obtained from the scales. When the Parent Attachment, Friend Attachment, Beck Depression Scale, and Flawlessness sub-dimension were compared over the educational status variable, it was determined that there was no significant difference between the average scores obtained from the scales. When the Parent Attachment, Friend Attachment, Beck Depression Scale were compared over the marital status variable, it was found that there was no significant difference between the average scores obtained from the scales.

**Keywords:** Addiction, Attachment, Depression, Game Addiction, Parenting Styles



# İÇİNDEKİLER

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ÖZET.....             | i   |
| SUMMARY .....         | ii  |
| İÇİNDEKİLER .....     | iii |
| TABLolar LİSTESİ..... | v   |
| ÖNSÖZ.....            | vi  |
| GİRİŞ .....           | 1   |

## BİRİNCİ BÖLÜM

|  |   |
|--|---|
| 1.1. Problem Cümlesi.....              | 3 |
| 1.2. Alt Problemler.....               | 3 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi.....           | 3 |
| 1.4. Araştırmanın Varsayımları.....    | 4 |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ..... | 5 |
| 1.6. Tanımlar .....                    | 5 |
| 1.7. Kısaltmalar .....                 | 5 |

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

|   |    |
|---|----|
| 2.1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı.....  | 6  |
| 2.1.1. Bağımlılık.....  | 6  |
| 2.1.3. Oyun Bağımlılığının Kısa Tarihi.....                                     | 9  |
| 2.1.4. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Tanılanması ve Tanı Kriterleri .....       | 10 |
| 2.1.5. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Yaygınlığı.....                            | 12 |
| 2.1.6. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı İle İlgili Riskler .....                      | 14 |
| 2.1.7. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı İle İlgili Müdahale Yöntemleri.....           | 14 |
| 2.1.8. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....         | 15 |
| 2.2. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma .....                                      | 16 |
| 2.2.2. Bağlanma Kuramının Gelişimi.....   | 17 |
| 2.2.3. Bağlanma Kuramları .....   | 18 |
| 2.2.3. Bağlanmanın Sınıflandırılması ve Bağlanma Stilleri .....                 | 20 |
| 2.2.4. Bağlanma Stillерinin Yaşam Boyu Etkileri .....                           | 21 |
| 2.3. Depresyon .....  | 23 |
| 2.3.1. Depresyon Tanımı .....   | 23 |
| 2.3.2. Depresyon Tarihçesi.....   | 24 |
| 2.3.3. Depresyon Belirtileri .....  | 25 |
| 2.3.4. Depresyon Nedenleri .....  | 26 |
| 2.3.5. Depresyon İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....                           | 28 |
| 2.3.6. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Depresyonla İlgili Yapılmış Çalışmalar ... | 31 |

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

|  |           |
|--|-----------|
| 3.1 Araştırmanın Modeli .....                          | 33        |
| 3.2 Evren ve Örneklem .....                            | 33        |
| 3.3 Veri Toplama Araçları .....                        | 33        |
| 3.3.1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği .....         | 33        |
| 3.3.2. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri ..... | 34        |
| 3.3.3. Beck Depresyon Ölçeği .....                     | 34        |
| 3.4. Veri Analizi .....                                | 34        |
| <b>BULGULAR .....</b>                                  | <b>36</b> |
| <b>TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>                         | <b>43</b> |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>                                  | <b>47</b> |
| <b>EKLER .....</b>                                     | <b>56</b> |

## TABLolar LİSTESİ

|  |    |
|--|----|
| <b>Tablo 1 .</b> Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri...35            | 35 |
| <b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri .....36  | 36 |
| <b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Yaşlarına Ait Tanımlayıcı Değerler .....36  | 36 |
| <b>Tablo 4.</b> Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri .....36                    | 36 |
| <b>Tablo 5.</b> Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişki .....37                           | 37 |
| <b>Tablo 6.</b> Oyun Bağımlılığının Depresyonu Yordamasına Ait Bulgular .....37  | 37 |
| <b>Tablo 7.</b> Ebeveyn ve Arkadaşa Bağlanmanın Depresyonu Yordamasına Ait Bulgular.....38   | 38 |
| <b>Tablo 8.</b> Cinsiyete Göre Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Karşılaştırılması .....38         | 38 |
| <b>Tablo 9.</b> Eğitim Durumuna Göre Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Karşılaştırılması .....39   | 39 |
| <b>Tablo 10.</b> Çalışma Durumuna Göre Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Karşılaştırılması .....40 | 40 |
| <b>Tablo 11.</b> Medeni Duruma Göre Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Karşılaştırılması .....41    | 41 |

## ÖNSÖZ

Bu araştırmanın yapılması sırasında tüm süreç boyunca büyük katkıları olan Danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Oğuz KILINÇEL'e, yaşamım boyunca bana her alanda her türlü desteği sağlayan abim Mehmet AKTEPE'ye , annem Fatma AKTEPE'ye ve babam Fevzi AKTEPE'ye teşekkür ederim.



## GİRİŞ

Son zamanlarda internet bağımlılığının bir ruh sağlığı sorunu olduğu ileri sürülmektedir. İnternet bağımlılığı, özellikle ergenler arasında günlük yaşamı, akademik performansı, aile ilişkilerini ve duygusal gelişimi bozabilir (Hyun ve ark., 2015). “İnternet bağımlılığı” kavramının yeni bir klinik bozukluk olarak ortaya çıktığı 1996 yılından bu yana, özellikle Çin, Kore ve Tayvan'da internet bağımlılığı fiziksel ve psikolojik sonuçları açısından araştırılmaktadır. Bununla birlikte, internet bağımlılığına yol açan nedenler veya ağırlaştırıcı faktörler, birçok çalışma nedenlerini demografik faktörler, psikopatolojik koşullar, psikososyal ve aile ortamı ve bilişsel işlevler açısından keşfetmeye çalışsa da, bilinmemektedir (Lin, 2014).

Genel olarak, önceki çalışmalarda cinsiyet ve yaş gibi çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilgili bireysel faktörler dikkate alınmıştır. Çoğu çalışma, erkek cinsiyetinin kadın cinsiyetine göre 2-3 kat daha fazla internet bağımlılığı riski taşıdığını bildirmektedir (Lee ve ark., 2013, Sasmaz ve ark., 2014). Ayrıca, ileri yaşın ergenler arasında internet bağımlılığı için bir risk faktörü olduğu bildirilmiştir (Ahmadi ve Saghafi, 2013). Çevrimiçi oyun bağımlılığı için nedensel bilişsel faktörler açısından, IQ ve bilişsel esneklik dikkate alınmıştır. Park ve diğerleri tarafından yapılan bir çalışma. (2011), internet bağımlılığı olan kişilerin Wechsler Yetişkin Zeka Ölçeği'nde (WAIS-R) sağlıklı kontrol deneklerine kıyasla daha düşük kapsamlı alt madde puanlarına sahip olduğunu kaydetmiştir. Zhou, Yuan ve Yao (2012) tarafından yapılan bir araştırma, çevrimiçi oyun bağımlılığı olan hastaların yap/yapma testlerinin değiştirilmiş versiyonlarında düşük zihinsel esneklik ve tepki inhibisyonu gösterdiğini göstermiştir

Genellikle çevrimiçi oyun bağımlılığı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, majör depresif bozukluk kaygı ve dürtüsellik ile birlikte görülen psikopatolojik durumlar açısından ele alınmıştır. İnternet bağımlılığı ile ilgili daha önce yapılan birkaç çalışma, problemlili internet kullanımı olan hastalardaki bazı semptomların diğer psikopatolojilerde gözlenenlerle aynı olduğunu belirtmiştir (Lin, 2014). Örneğin, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, majör depresif bozukluk Güney Kore örneklem popülasyonunda en sık görülen komorbid bozukluklardır ve internet bağımlılığının klinik özellikleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, majör depresif bozukluk hastalarındaki klinik semptomlara benzerdir (Ha ve ark., 2006, Park ve ark., 2013, Yoo ve diğerleri, 2004). 987 Hintli ergenle yapılan bir ankette (Goel, Subramanyam ve Kamath, 2013), İnternet bağımlılığı puanı daha yüksek olan ergenler, kaygı ve depresyon ölçeklerinde de daha yüksek puanlar göstermektedir. Şiddet içeren oyunlar ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişki tartışmalıdır. Şiddet içeren oyunlar ile

saldırğan davranışlar arasındaki ilişki tartışmalıdır. Geçmişte yapılan bir çalışma, sağlıklı deneklerde şiddetli video oyunu ile saldırğan davranış arasındaki ilişkiyi önermiştir (Anderson ve Dill, 2000).

Çevrimiçi oyun bağımlılığı, aile ortamı, sosyal kaygı ve benlik saygısı ile ilişkili olan sosyal etkileşim faktörleri açısından ele alınmıştır. Wang ve Szolnoki (2013), 1642 kişiyle (19-60 yaş) yapılan çevrimiçi bir ankete dayanarak, aşırı internet kullanımının, aile üyelerinin desteği de dahil olmak üzere zayıf çevrimdışı sosyal desteğe sahip bireylerde siber sosyal karşılaşmalardan kaynaklandığını bildirdi. Ancak, 2348 üniversite öğrencisiyle yapılan bir ankete dayanarak, Yen ve ark. (2012), internetin sosyal kaygısı olan bireyler için iyi bir alternatif çıkış noktası olduğunu öne sürmüştür. Buna karşılık, Lee ve Stapinski (2012), çevrimiçi iletişimin, algılanan sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerde yüz yüze kaçınmayı şiddetlendirdiğini ve depresyonda artış meydana getirdiğini bildirmiştir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1.1. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problemi; genç yetişkinlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ile depresyon, aile bağıllığı ve demografik özelliklerle olan ilişkisini araştırmaktır.

## 1.2. Alt Problemler

Araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir:

1. Çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyi ile aile bağıllığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyi ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyi ile cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyi ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## 1.3. Araştırmanın Önemi

Birleşmiş Milletler tarafından 2016 yılında bağımlılığı konu alan bir araştırmaya göre dünya genelinde 2014 yılında 15-64 yaş grubu arasında yer alan 250 milyon kişi en az bir kere olacak şekilde madde kullanımı gerçekleştirdiğini belirtmiştir. Aynı rapora göre 29 milyon kişi madde bağımlısı olarak bildirilmiştir. Bağımlılıkların her geçen gün artması ve özellikle madde kullanımının dünya çapında hızlı ve kontrolsüz bir şekilde yayılması ile bağımlılık temelleri ölüm oranları da önemli ölçüde artış göstermeye başlamıştır. Birden fazla faktörün birleşmesine bağlı olarak meydana gelen bağımlılık, kişinin kullandığı bir madde, alkol ya da bir nesne ve yaptığı bir davranışa yönelik kontrolünü kaybetmesi ile meydana gelir. Alanda bu noktada çalışmada bulunan araştırmacılar hem madde bağımlılığı hem de günümüzde giderek yaygınlık kazanan internet bağımlılığı ve çevrimiçi oyun bağımlılığının kişinin sosyal, biyolojik, psikolojik ve ekonomik alanlarında olumsuz etkilerinin olduğunu ifade etmektedir.

Özellikle internet kullanımında meydana gelen artış, internetin günlük yaşamın temel bir bileşeni konumunda yer alması ile beraber en az madde bağımlılığı kadar sonuçları risk teşkil eden bir grupta yer almıştır. İnternet bağımlılığı ek olarak bir diğer bağımlılık şekli olan oyun bağımlılığını da içermektedir ve Dünya Sağlık Örgütü, çevrimiçi oyun bağımlılığını bir tür zihinsel sağlık durumu olarak ele almaktadır.

Oyunlarla ilgili araştırmalarda daha çok çevrim içi oynanan oyunlar ve kullanıcı profilleri ile ilgili araştırmalar karşımıza çıkmaktadır (Bryce ve Rutter, 2006; Chumbley ve Griffiths, 2006; Griffiths, Davies ve Chappell, 2003; 2004; Hsu ve Lu, 2007; Michael, 2008; Rau, Peng ve Young, 2006; Wang ve Chang, 2004; Whang, 2005). 2000'ler ile popüler bir noktaya gelen evrimii oyun bağımlılığı beraberinde aşırı düzeyde oyun oynamanın da olumsuz sonuçlarını hızlı bir Şekilde getirmiştir. Bu ise beraberinde araştırmacıları evrimii oyun oynamanın neden çekici olduğu, oyun bağımlılığını bağlamını ve nörobiyolojik yapılarını araştırmaya yönelmiştir. Bu yönelme ile araştırmacılar evrimii oyun bağımlılığına ilişkin pek çok araştırma gerçekleştirmişlerdir. Yapılan çalışmalara göre insanların evrimii oyun oynamaları yalnızca eğlence amaçlı değil, birçok farklı faktöre kaynaklı olarak ilerler (Duran, 2019; Topal, 2016). Son alışmalar bireylerin sosyal destek eksikliği, yalnızlık ve gerçek dünyada kaçınma davranışı gibi faktörler nedeniyle internette oynanan evrimii oyunları tercih ettiklerini ortaya koymuştur (Melodia ve ark., 2020; Tam 2020). Filipinler'de evrimii oyun bağımlılığının artmasıyla gözlenen depresyon artışının dikkat çekmesiyle yapılan bir araştırmaya göre; evrimii oyun bağımlılığı ile ilişkili olarak depresyon, ele alınması gereken ciddi bir tehdittir. Manila'daki ergenler arasındaki depresyon oranıyla pozitif olarak ilişkili olan yüksek düzeyde evrimii oyun bağımlılığı, potansiyel olarak gelişen internet endüstrisine ve ülkedeki yeterli zihinsel sağlık müdahalelerinin bulunmamasına bağlanabilir (Labana,2020).

Literatürde bağımlılık ve evrimii oyun bağımlılığı üzerine yapılan araştırmaların büyük bir kısmı bağımlılığın nörobilişsel, tedavi ve süreç gibi yanlarına odaklandığından geniş ölçekli nedenlere dair yapılan araştırmalar yetersiz kalmaktadır. Çevrimiçi oyun oynama, bunun bağımlılık tanısı alınacak noktaya gelmesine neden olan faktörler genel anlamı ile ele alınmış olmasına rağmen genç yetişkinlerin evrimii oyun bağımlılık düzeyleriyle ilgili ebeveyn bağlılığı ve depresyon ile ilişkisinin birlikte incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Bu anlamda çalışma, literatüre önemli katkılar sağlaması açısından önemlidir

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

Yapılan araştırma için varsayımlar şu Şekilde belirlenmiştir:

1. Seçilen araştırma rneklemi yansız bir Şekilde belirlenmiştir.
2. Araştırmaya katılan çalışma grubu evreni temsil edebilecek niteliktedir.
3. Araştırmaya katılan bireylerin veri toplama araçlarına dürüst ve samimi cevaplar verdikleri düşünülmektedir.
4. Kullanılan veri toplama araçlarının istenilen bilgiyi elde etmede geçerli ve güvenilir olduğu düşünülmektedir.



## **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma;

1. Türkiye Cumhuriyetinin İstanbul şehrinde bulunan 18-25 yaş arası genç yetişkinlerden elde edilecek bilgilerle sınırlıdır.
2. Bireylerin bilgileri kişisel bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Katılımcıların psikolojik durumlarıyla ilgili detaylı bilgi alınmaması da bu araştırmadaki sınırlılıklardan biridir.

## **1.6. Tanımlar**

Oyun Bağımlılığı: Bireyin, bilgisayar, video ya da internet tabanlı oyunları, aşırı ve kompulsif (dürtüsel) şekilde oynaması; sosyal ve duygusal problemlerle sonuçlanmasına karşın yoğun oyun oynama davranışını kontrol edememesi olarak tanımlanmaktadır (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2009)

## **1.7. Kısaltmalar**

Araştırmada örneklem olarak İstanbul ilinde yaşayan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 344 kişi kullanılmıştır. Bu durum örneklemin dar bir ölçekte yer almasına neden olmaktadır. Aynı zamanda çalışmada ele alınan değişkenlere dair alanda bütünsel bir çalışmanın olmaması ve var olan çalışmaların çok dar noktalardan ele alınması nedeniyle elde edilen bulguların diğer çalışmalar ile uyumlu olup olmadığı değerlendirilememiştir. Bu da araştırmanın geçerlik ve güvenilirlik alanında bir kısıtlamaya sahip olmasına neden olmuştur.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

#### 2.1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı

Çevrimiçi oyun bağımlılığı kavramını anlamak amacı ile ilk olarak bağımlılık kavramının ne olduğunu, ne şekilde tanımlandığını ele almakta fayda vardır.

##### 2.1.1. Bağımlılık

Bağımlılık kavramı birçok farklı disiplinin çalışma konusunu oluşturmaktadır. Bu nedenle her disiplin kavrama kendi perspektifinden bakmıştır. Psikoloji alanında bu kavram gelişimsel seyrinde biyo-psiko-sosyal faktörlerin yer aldığı birincil, nörobiyolojik ve kronik seyre sahip bir hastalığı ifade etmektedir. Kişinin yaşam kalitesinde, psikolojik ve fizyolojik yapısında ve sosyal yaşantısında belli zararların meydana gelmesine rağmen, kullanılan maddeye yönelik engeli zor olan bir istek ile kendini gösteren maddeyi kullanımı söz konusudur. Bu kişiler bağımlı olarak ifade edilir. Bir diğer tanımlama şekline göre bağımlılık, bir kişinin zararlı sonuçlarına rağmen ödüllendirici etkilerin etkenliğini tekrarlayabilmek amacı ile zorlayıcı bir teşvike neden olan bir madde kullanır ya da davranışta bulunur. Bu temelli bir madde kullanımı ya da davranış kalıbı bağımlılık olarak tanımlanır. Psikoloji alanında bağımlılık kavramı ele alınırken kullanılan bir diğer tanımlama ise tolerans, fizyolojik etki, bağımlılık ve psikolojik bağımlılık kavramları ile ele alınır. Tolerans, kişinin bir maddeyi sürekli olarak kullanması sonucunda aynı etkileri elde etmek için daha yüksek dozlara ihtiyaç duyması olarak tanımlanır. Fizyolojik bağımlılık, tolerans ile birlikte ortaya çıkan ve nörotransmitterlerin kullanılan maddeye sürekli olarak ihtiyaç duyma hali olarak tanımlanır. Bağımlılık, vücudun yokluğunda fizyolojik ve psikolojik reaksiyonlar göstermeden işleyebilmesi için kullanılan maddeye ihtiyaç duyduğu durum, bağımlılık sonucudur. Psikolojik bağımlılık ise kullanılan maddenin şiddetle istenmesi ve bunu arzulaması, arzulama ile beraber zevk verici bulması halinde ortaya çıkar. Psikolojik bağımlılık için bağımlılık olmasına gerek yoktur.

Bağımlılık kavramını açıklayan bir diğer yaklaşıma göre bağımlılık, bir kimsenin maruz kaldığı fizyolojik ve psikolojik zararlara rağmen bir maddenin tekrarlana kullanımları ile ortaya çıkan, tekrarlanan kullanımda ortaya çıkan zararlarda artış yaşansa bile aktiviteyi sürdürmeye devam edilen durum olarak ele alınır.

Bu noktada DSM’de bağımlılık kavramı DSM I (1952)’den bu yana ele alınmaktadır. Buna göre bağımlılık DSM I’de “sosyopatik” kişilik bozukluğu başlığına bağlı bozukluklar arasında yer almaktadır. Daha sonra DSM III’te ilk tanımlama yapılmış ve bağımlılık, maddenin kötüye kullanım ve madde bağımlılığı ayrımı olarak ele alınmış, fizyolojik bağımlılık olarak ifade edilmiştir. DSM IV ile birlikte madde kötüye kullanımına dair bir bozukluk olarak tanımlanmıştır.

### **2.1.2. İnternet Bağımlılığı**

21. yüzyıl ile beraber teknolojinin insan yaşamının önemli bir noktasında yer alması, kullanımın her alana yayılması ve var olan mevcut kullanımların kontrolsüz, tehlikeli şekillerde gerçekleşmesi ile birlikte internet bağımlılığı kavramı da giderek önemli konulardan biri haline gelmiştir. Bu kavram ilk olarak 1995 tarihinde araştırmacı Ivan Goldberg tarafından yeni ele alınmış olan DSM IV’ün ne kadar komplike ve katı bir sistemde olduğunu ifade etmek için bu noktada yer alan birtakım bağımlılık tanımlarını “İnternet Bağımlılığı Bozukluğu” olarak ifade etmesi ve bunu iş arkadaşlarına e-posta aracılığı ile yollamasıyla ortaya çıkmıştır. Postada yer alan bilgilerin araştırmacının iş arkadaşları tarafından kendilerini bu şekilde tanımladıkları ve bu noktada yardım bekledikleri noktasındaki geri dönüşleri ile İnternet Bağımlılık Destek Grubu oluşturulmuş ve bu konuda çalışmalara başlanmıştır.

İnternet bağımlılığı kavramı zaman zaman araştırmacılar tarafından farklı kavramlarla ifade edilmiştir. Bu kavramlar internet bağımlılığı, problemlili internet kullanımı, patolojik internet kullanımı ve kompulsif internet kullanımı gibi kavramlardır. Her bir kavram temelde benzer kriterlere odaklanır. Ancak internet bağımlılığını kavramsallaştıran ve genel bir perspektifte ilk olarak açıklayan Goldberg ve Young’tur. Ancak araştırmacılar çalışmalarında “internet bağımlılığı” kavramından ziyade “problemlili internet kullanımı” kavramını kullanmışlardır.

Kavram üzerine çalışan bazı araştırmacılar bu kavramın bir bozukluk olarak ele alınması gerektiğini savunurken, bazı araştırmacılar bu durumun bir patoloji olarak kavramsallaştırılmaması gerektiğini savunmaktadır. Örneğin bu alanda çalışan bir araştırmacı olarak Grohol, internet bağımlılığının patolojik bir kavram olarak ele alınmaması gerektiğini savunur. Araştırmacıya göre bunun en temel nedeni bu durumun özellikle duygudurum bozukluklarına bağlı olarak ortaya çıkan bir durumu yansıtmamasıdır. Depresyon ya da anksiyete gibi patolojilere sahip olan insanlar, sahip oldukları bu patolojilere bağlı olarak internet kullanımında aşırı bir kullanıma gitmektedir. İnternet bağımlılığı DSM’de bir bozukluk olarak ele alınmaz. Bu durum DSM V’te şu şekilde ifade edilir:

İnternet bağımlılığı bir tür abartılı davranış biçimidir. Ancak bu noktada yapılan araştırmalar ve buna bağlı olarak davranışsal semptomlar yeterli düzeyde açıklanmış değildir. Buna bağlı olarak tekrar eden davranış grupları, davranışsal olarak bağımlılık şeklinde tanımlananlar ile “seks bağımlılığı”, “egzersiz bağımlılığı” ya da “alışveriş bağımlılığı” gibi bağımlılıklar dahil edilmemiştir. Bunun en temel nedeni bu noktada tanı kriterlerini ifade etmek için yeterli verilerin yer almamasıdır. Kavramın tarihsel seyri bu kısımda ifade edildiği gibidir. Bu nedenle kavramın araştırmacılar açısından birçok farklı tanımı bulunmaktadır (Çavuş ve ark., 2016).

Bir grup araştırmacı internet bağımlılığını aşırı düzeyli bir internet kullanımı ve bu kullanımın önüne geçememe ve buna eşlik eden belli durumlar olarak tanımlar. Bu durumlar internet kullanımı dışında geçen sürenin kişi için önemsiz olarak görülmesi, internet kullanımı dışında kalan sürede kişinin sınırlı bir ruhsal yapıda olması ve bu duruma saldırganca davranışların eşlik etmesi olarak ifade edilir. Bir diğer tanımlamaya göre problemlili internet kullanımı bir kişinin internet kullanımını kontrol edemediği ve buna bağlı olarak yoğun olarak kullandığı ve bu kullanım ile sorumluluklarını yerine getiremediği durumu ifade eder. Bu kontrol edememe hali ile beraber kişinin sosyal, akademik ve iş yaşantılarında belli problemler ortaya çıkar (Doğan Keskin). Kişinin bu noktada kullanıma aynı sıklık ve istekle devam ediyor olması internet bağımlılığı olarak ifade edilir. Bir grup araştırmacıya göre internet bağımlılığı internetin kendisine değil, sahip olunan ve sunulan içeriklere yönelik geliştirilmiş bir rahatsızlığı temsil eder. Bazı kişiler internet kullanımlarını sahip oldukları ihtiyaçları doğrultusunda kullanma ve sınırlandırmayı yapabilirken, bazı kişiler bu sınırlandırmayı yapamamaktadır. Bu sınırlandırmamayı yapamıyor olmalarına bağlı olarak iş ve sosyal hayatlarında sorunların meydana gelmesine neden olurlar. Bu durum normalliğin sınırlarından uzaklaşır ve kişinin gündelik yaşam deneyimlerinde olumsuz sonuçlara yol açarsa bu noktada patolojik bir durum olarak ifade edilir (Eyyüpoğlu, 2017).

Young tarafından geliştirilen internet bağımlılığı kavramı şu özellikleri temsil eder:

- Kişinin internet kullanımına dair yüksek düzeyde bir zihinsel uğraşa sahip olması,
- Kişinin internet kullanımında sahip olunan zevki, keyfi yaşayabilmek amacıyla artan bir şekilde internet kullanımına ihtiyaç duyma,
- Kişinin internet kullanımının azalması için yapılanların başarısızlıkla sonuçlanması,

- İnternet kullanımında azalma ya da tümden kesim durumunda kişinin bu durumdan huzursuzluk duyması, çökkün bir duygudurumun eşlik etmesi ve öfkenin var olması,
- Kişinin ilk olarak planlamış olduğu sürenin dışında, daha fazla internet kullanımın söz konusu olması,
- Kişinin internet kullanımın aşırı bir noktaya gelmesi ile beraber günlük yaşam olaylarında aksamaların meydana gelmesi,
- Kişinin internette geçirdiği süreye dair diğerlerine yalan syemesi,
- Kişinin interneti hayatında var olan problemlerden uzaklaşmak ve negatif duygulardan uzaklaşma için kullanmasıdır.

Araştırmacılar internet bağımlılığını belli alt başlıklara ayırmışlardır. Bunlardan biri de araştırmanın da konusu olan oyun bağımlılığıdır. Araştırmanın bu kısmından sonrasında oyun bağımlılığı kavramın üzerine durulacaktır.

### **2.1.3. Oyun Bağımlılığının Kısa Tarihi**

2000’li yılların başlangıcı ile beraber, evrimii oyunlar giderek yaygın bir hale gelmeye başlamıştır. Bu durum ise beraberinde aşırı oyun oynamanın olumsuz sonuçlarının da kendisini göstermesine neden olmuştur. Ancak video oyunların insan yaşamına dahil olması 1970’li yıllarda ortaya çıkan oyunlarla gerçekleşmiş ve bu oyunların kullanımı 1990’lı yıllar ile beraber giderek artış göstermiştir. Çevrimiçi oyun oynama sıklığının artması ve risk faktörlerinin yaygınlaşması ile beraber bu risk faktörlerine dair araştırmacılar da çalışmalarına başlamışlardır. Güneydoğu Asya, Amerika ve Avrupa gibi bölgelerde oyun bağımlılığına dair tedavi ve araştırma merkezleri kurulmuş, bu noktada kişilerin artan bir profesyonel yardım ihtiyaı meydana gelmiştir (Allison ve ark., 2009). Bu noktada literatürde yer alan çalışmalar göz önüne alındığında oyun bağımlılığının bir sorun olduğunu ifade eden ilk çalışmaya 1983 yılında rastlanılmaktadır. Bu çalışmada yer alan bulgulara göre uzun süreli video oyunları oynamak öğrencilerde sorunların var olmasına neden olmaktadır. Bu çalışmanın ardından yapılan ilk ampirik alışma Shotton tarafından yapılmıştır.

Çalışmada kendilerini oyunlara “bağlı” olarak tanımlayan bir grup genç erkek, bu beyanlarına bağlı olarak araştırma örneklemine dahil edilmiştir. Ancak bu çalışma elde edilen sonuçların psikometrik aından ölçülmesini gerekli kılacak standartlardan uzaktır (Batthyány ve ark., 2009).

1990'lı yıllarda video oyun oynamanın insan yaşamına hızlı bir şekilde dahil olması ile beraber, bu konuda ilk vaka bildirimini Keepers gerçekleştirmiştir. Araştırmacı 1990 yılında video oyunlar oynamak ile aşırı meşguliyeti olan ve bu meşguliyetin patolojik düzeyde yer aldığı genç bir çocuğu vaka olarak ele almıştır. Bu ve bundan sonraki raporlar video oyun oynamayı aşırı madde kullanımına benzer olan terimlerle “bağımlılık” ya da “bağlılık” olarak tanımlamışlardır. Griffiths 1995 yılına çalışmasında dikkat, ruh halinde var olan değişiklikler, tolerans, sosyal geri çekilme ve çatışma ile bunların sık sık tekrarlanmasını temsil eden semptomları internet oyun bağımlılığı olarak tanımlamıştır. Greenfiel 1999 yılında “sanal bağımlılık” olarak kabul edilen ve “siber uzay zorlaması” olarak tanımladığı durum için 12 uyarının var olduğunu ifade etmiştir. Bu uyarılar ardından araştırmacı bir kişinin internet ve oyun bağımlılığına sahip olup olmadığını anlaması ve bu noktadaki ciddiyetini fark etmesi için İnternet Bağımlılığı Testi olarak ifade edilen testini geliştirmiştir (King ve Delfabbro, 2020).

1990'lı yılların başından itibaren DSM III ve IV ile beraber araştırmacılar psikolojik kumar kriterlerine dayalı olarak oyun bağımlılığını değerlendirmek için çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. Buna karşılık aralarında benzerlik var olmasına rağmen kumar oynama ile aşırı oyun oynama benzer klinik tablolara sahip değildir. Bu noktada araştırmacılar bir süre her iki kavram arasındaki farkları ve benzerlikleri ele almakla meşgul olmuşlardır (Kuss ve Griffiths, 2012). 2000'li yıllar ile beraber oyun bağımlılığını araştırma ve bu çalışmanın ortaya koymuş olduğu bilgiler giderek artış göstermiştir. Ancak bu her ülke için aynı düzeyli bir artışı temsil etmez. Örneğin bu dönemde Almanya için bu konuda ele alınan çalışma oranı %0.2'lik bir artış gösterirken, Kore için %26 ile %50 arasında bir artış ifade edilmiştir. Araştırmalardaki bu artış aynı zamanda ülkelerin video oyunu oynamalarındaki artışı da temsil etmektedir. Ancak bu dönemde henüz yeterli standartlaştırmaların var olmaması hem çalışma bulgularında tutarsızlıklara neden olmuş hem de kriterlere kültürel değerler dahil edilmiştir. Bu tarihlere Güneydoğu Asya bölgesinde kullanımın hızlı bir artış göstermesi, buna bağlı olarak yapılan çalışmaların ortaya koyduğu sonuçların ciddiyeti bu bölgede uzmanların bu konu üzerine ekstra durmalarına neden olmuştur (Young, 2009).

#### **2.1.4. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Tanılanması ve Tanı Kriterleri**

İlk süreçte davranışsal bağımlılıklar çoğunlukla dürtü kontrol bozuklukları ya da madde kullanım bozuklukları altında kategorize edilmekte ve bunun önemi üzerinde durulmaktaydı. Bu nedenle bozukluk DSM V ile ele alınan özellikler öncesinde madde kullanım bozukluğu kapsamında ya da patolojik düzeyli kumar oynama bozukluğu olarak ele alınmaktaydı. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ele alınırken birçok farklı tanım ve kriter ifade edilmiştir. Örneğin

bazı araştırmacılar ilk zamanlarda internetin kendisinin de bir bağımlılık nesnesi olmadığını ve bu kapsamda çevrimiçi oyun, seks ve kumar oynama gibi bağımlılıklara dair bir araç olabileceği ifade edilmiştir (Siyez, 2016)

Kavram kendi içinde sahip olduğu özellikler ve araştırmacıların ele almalarında standart olmayan yöntemlerden dolayı birçok farklı bakışla açıklanır. Bazı araştırmacılar çevrimiçi oyun bağımlılığını ifade ederken iki ana video oyun türü olduğunu ve ilk olarak bunların ele alınması gerektiğini savunurlar. Buna göre ilk video oyun türü, standart olarak tek bir oyuncunun oynaması ile mümkün olan oyun şeklini ifade eder (Horzum, İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, 2011). Bu oyunların belirlenmiş, net bir amaçları bulunur ve oyunların bağımlılık yaratan kısmı var olan bu görevlerin tamamlanmasına yöneliktir. İkinci oyun türü olarak ele alınan oyun, çevrimiçi ve çoklu oyuncu ile gerçekleştirilir. Bu oyun şekli çevrimiçi olarak diğer insanlarla beraber oynamayı içerir. Bu türün bağımlılık yapmasının temel nedeni ise sonunun olmaması ve katılımcılar ile kurulan temaslara dayanmaktadır. Bu tür oyunları aktif olarak oynayan kullanıcılar, yaratmanın ve diğer kişiler ile eş zamanlı olarak paylaşımda bulunma yolu ile oynamanın etkisi altında kalmaktadır (Griffiths, Breaking the Stereotype: The case of online gaming, 2003).

Çevrimiçi oyun bir ya da daha fazla katılımcının belirlenmiş olan oyuna internet aracılığı ile erişmesi ve oyun içerisinde yaratılmış olan karakterler oynaması, görevleri yerine getirmesi ve çoğunlukla diğer katılımcılar ile temas kurarak oynamasına dayalı üç boyutlu fantezi içerikli bilgisayar oyunları olarak tanımlanır (Şahin ve Tuğrul, 2012). Literatürde çevrimiçi oyun bağımlılığı genel olarak şu şekilde ifade edilir: “Bir kişinin oyun alışkanlıkları üzerindeki kontrolünü önemli ölçüde kaybetmesi ve bu kayıpla beraber ortaya çıkan kişisel bakım, ilişki, okul ve iş yaşantısı gibi alanlarda olumsuz sonuçlara yol açacak noktaya gelmek.” İfade edilen bu koşul internette veya herhangi bir elektronik cihaz yoluyla oyun oynamayı içermektedir. En genel hali ile kişinin yaşantısını bozan, uygunsuz kullanım olarak ifade edilir (King ve ark., 2013; Veltri ve ark., 2014).

Çevrimiçi oyun bağımlılığı kavramının tanımlanması ve belli tanı kriterleri kapsamına dahil edilmesi DSM ile gerçekleşmektedir. Buna göre çevrimiçi oyun bağımlılığı DSM V’te madde kullanımı ve ilişkili bozukluklar ve bağımlılıklar başlığına bağlı olarak değerlendirilmiştir. “İnternet oyun oynama bozukluğu” olarak ele alınan kavram şu tanı kriterlerine sahiptir (Esen ve Siyez, 2014):

- Bir yıllık süre içinde 5 ya da daha fazla ayda bu durumların görülüyor olması,
- Bunun tekrarlayıcı bir yapıda olması,

- Süreklilik gösteren bir kullanımın olması
  - İnternette yer alan oyunlar ile sürekli olarak zihinsel meşguliyet,
  - İnternet oyunlarının oynanmadığı zamanlarda yoksunluk gösterici davranışlar,
  - Zaman geçtikçe oyun oynama süresinin artış göstermesi ve toleransın gelişmesi,
  - İnternet oyunu oynamayı kontrol altında tutmak istediğinde başarılı olamamak,
  - Oyun oynamaya bağlı olarak yaşantıda sorunların var olmasına rağmen, oyun oynamaya devam etmek,
  - Oyunda harcanan süreye dair doğruyu söylememek,
  - Daha önce ilgi alanında olan aktivitelere karşı ilgiyi kaybetmek,
  - Oyunu bir tür kaçma ve rahatlama aracı olarak kullanmak,
  - Oyun oynamaya bağlı olarak gündelik yaşamı tehlikeye atmak.

Bir diğer tanı kriteri ise Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırması (ICD) 11’de yer almaktadır. Burada bağımlılık yapıcı davranışların neden olduğu bozukluk başlığında oyun oynama bozukluğu bir alt başlık olarak ele alınır. Buna göre oyun bağımlılığı şu şekildedir:

- Kişinin ifade edilen kriterleri 1 yıllık süre boyunca göstermesi.
  - Oyun oynama için belirlenmiş olan sürede kalmakta zorluk yaşama,
  - Oyun oynamanın kişisel günlük yaşam olayları ve önemli yaşam eylemlerinin önüne geçmesi,
  - Bireysel, sosyal, akademik, mesleki ve diğer birçok yaşam olayında meydana getirdiği problemlerin fark edilmesine rağmen oyun oynamaya devam etme ve oyunda geçen süreyi arttırma (Gansner, 2019).

### **2.1.5. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Yaygınlığı**

Çevrimiçi ortamda zaman geçirme sürekli olarak artan bir durum olduğundan çevrimiçi oyun oynama yaygınlığı da buna bağlı olarak sürekli artmaktadır. Araştırmalar, günümüzde dünya geneline 2 milyar insandan daha fazlasının çevrimiçi oyun oynadığı ve bu sayının önümüzdeki birkaç yıl içerisinde 3 milyardan daha fazla bir duruma denk geleceğini ifade etmektedir. 2021 yılında dünya üzerindeki kullanıcılara dair yapılan sistematik bir araştırmada çevrimiçi oyun bağımlılığın küresel olarak %3,05 düzeyinde olduğu ve bu değer yaklaşık 60 milyona yakın bir insan anlamına geldiği ifade edilmektedir. Bu araştırmaya göre genel popülasyon içinde %0.3 ile %3.52’inde oyun bozukluğuna dair semptomlar bulunmaktadır.



(Stevens ve ark., 2021). Ancak bu çalışma genel olarak çevrimiçi oyun oynayan ve bu noktada kendini “oyuncu” ve “bağımlı” olarak tanımlayan kişilerden oluşmasından dolayı geçerli bir veri ortaya koymaz.

Oyun bağımlılığı ve yaygınlık üzerine yapılan birçok araştırma, elde edilen değerlerin bölgelere göre önemli farklılıklara sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Yaygınlıkların geniş ölçekli farklılıklar göstermesinin kültürel yanları olduğu kadar ölçme yöntemleri de ilgisi bulunmaktadır. Dünya genelinde oyun bağımlılığı %0.5 ile %15 arasında değişkenlik gösteren bir yapıya sahiptir. Avrupa genelinde bu oran %4 gibi bir değere denk gelirken, Doğu Asya ülkeleri için bir tür toplum sağlığı sorunu olarak ele alınır. APA'nın bu konuda paylaştığı verilere göre Asya bölgesinde 12-20 yaş arasındaki erkeklerin çevrimiçi oyun bağımlılığı, diğerlerine göre en yüksek düzeydedir. Bu bölgelerde 15-19 yaş arasındaki erkeklerde yaygınlık oranı %8.4 iken kadınlarda bu değer %4.5 ile yarı yarıya bir farka sahiptir (Kwon ve ark., 2013).

Çin, oyun bağımlılığı üzerine araştırmacıların en çok veri kullandığı ülkelerden biri halindedir. Ülkede 2005 yılında yapılan çalışmalara göre çevrimiçi oyun bağımlılığı oranı genç kişilerde %5.5 iken, bu değer 3 yıl sonra %11.5'e yükselerek önemli bir artışı ortaya koymuştur. Bu yaygınlık Singapur bölgesine yapılan bir çalışmada patolojik olarak tanımlanacak düzeyde yer alan kullanıcıların yaygınlığının %9 olduğunu ifade etmektedir (Cao ve ark., 2011). Almanya'da yapılan bir çalışmada, örneklem grubu olarak seçilen ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı oranı %1.5 ile %1.9 arasında değişkenlik göstermiştir (Griffiths ve Szabo, 2014). Benzer bir çalışmada Amerika'da yapılmış ve yaş grubu olarak benzerlik gösteren grupta yaygınlık olarak %8.4 olarak bulgulanmıştır. Avustralya bölgesinde yapılan çalışmada ise yaygınlık oranı %1.7'lik bir değere sahiptir. Bu sonuçlar çevrimiçi oyun bağımlılığının yaygınlık açısından bölgelere göre önemli bir farklılık gösterdiğini ifade etmektedir (Echeburúa, 2010).

Türkiye'de çevrimiçi oyun bağımlılığı yayınlığı üzerine yapılan araştırmalar daha çok çocuk ve ergen olarak ifade edilen gruba odaklanmıştır. Yapılan meta analiz sonuçlarında Türkiye için yaygınlık oranının %4.2 olduğu ifade edilir. Taylan ve Işık (2105), çalışmalarına çevrimiçi oyun bağımlılığının yanı sıra riski de dahil etmiş ve çevrimiçi oyun bağımlılığı riskine sahip olma yaygınlığını %29 olarak ifade etmişlerdir. Öner ve Arslantaş (2018), Karadeniz bölgesini örneklem olarak adlıkları çalışmalarında çevrimiçi oyun bağımlılığına sahip olan kişilerin yaygınlığını %2 olarak ifade etmişlerdir. Bu durum Türkiye içinde var olan yaygınlık değerlerinin de bölgelere göre farklılık gösterdiğini ifade etmektedir. (Ektiricioğlu, Arslantaş, ve Yüksel, 2020).

### 2.1.6. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı İle İlgili Riskler

Çevrimiçi oyun bağımlılığına dair risk faktörlerini ele alan çalışmalara göre risk faktörleri birçok farklı bağlamda değerlendirilir. Bunlar demografik riskler, oyuna yönelik riskler ve psikososyal riskler olarak ele alınır (Evren ve ark., 2018).

Demografik özellikler söz konusu olduğunda yapılan araştırmalar riskleri şu şekilde ifade eder:

- Kişinin erkek olması,
- Ergenlik döneminde yer almak,
- Ebeveynlerin ayrı ya da boşanmış olması,
- Ebeveynlerin eğitim seviyelerinin düşük olması,
- Ekonomik gelirin yüksek olmasıdır (Hedayati, 2019).

Çevrimiçi oyun bağımlılığına dair bir diğer risk olarak oyuna ilişkin faktörler şu şekilde ifade edilir:

- Kişinin çok kullanıcıli oyunlar oynaması,
- Kişinin kendini “oyuncu” olarak ifade etmesi,
- Oyun oynamaya dair kişisel bir bilgisayarın olması,
- Oynanan oyun için internet hızının yüksek düzeyli olmasıdır (Mentzoni, 2011).

Bir diğer risk faktörü olarak psikososyal riske dair ele alınan faktörler şu şekilde ifade edilir:

- Kişinin öz saygısının düşük bir seviyede olması,
- Yaşam memnuniyetinin düşük olması,
- Öfke ve kontrol sorunlarının var olması,
- Depresyon riskinin ya da varlığının bulunması,
- İçedönük kişilik yapısına sahip olmak,
- Akademik başarının düşük olması,
- Dürtüsel davranış sistemine sahip olmak,
- Aile içi çatışmaların ve anlaşmazlıkların var olmasıdır (Mannikko ve ark., 2015).

### 2.1.7. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı İle İlgili Müdahale Yöntemleri

Bir kişinin çevrimiçi oyun bağımlılığı tanısına sahip olması ve bunun belirlenmesi beraberinde bu duruma zamanında ve doğru bir müdahale yöntemini gerekli kılar. Bu kapsamda en genel hali ile psiko eğitim ve yoksunluk yönetimi stratejilerinden yararlanabileceği

belirtilmektedir (King ve ark., 2018). Teknoloji tabanlı bağımlılıkların tedavisi için klinikte, çeşitli terapötik yaklaşımlar, çözüm odaklı terapi, bilişsel davranışçı terapi, psiko-eğitim ve kişilerarası terapi kullanılmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012). Tedavi sürecinde tüm bu yöntemlerin yanı sıra çocuk odaklı aile danışmanlığıyla, çocuğun problem davranışları bağımlılığa dönüşmeden belirlenip çocuğa ve aileye müdahale etmek de mümkündür. Bunun içinse ebeveynlerin çocuklarını dikkatli bir şekilde gözlemlmeleri ve ihtiyaç halinde sağlık tesislerine ve uzmanlara başvurması gerekmektedir. (Kocaman ve ark., 2017).

### **2.1.8. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Çevrimiçi oyun bağımlılığına dair literatürde oldukça güncel ve geniş ölçekli çalışmalar söz konusudur. Bu alana dair elde edilen verilerin büyük bir kısmı ilk günden bu yana yurt dışı kaynaklı çalışmalar ile sağlanmıştır. Ancak ülkemizde de her geçen gün bu alanda önemli çalışmalar yapılmaktadır. Horzum (2011), çalışmasında ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunlarına olan bağımlılık düzeylerini incelemiştir. Buna göre ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunlarına olan bağımlılık düzeyleri erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Güllü ve arkadaşları (2012), çalışmalarında Hozrum ile benzer konuda çalışmış ve ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıklarını incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre kişinin cinsiyeti, sınıfı ve evde kendine ait bilgisayara sahip olması ile bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki söz konusudur.

Taş ve arkadaşları (2014), öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerini inceledikleri araştırmalarında literatürde ye alan çalışmalarla uyumlu olmayan bir sonuç elde ederek cinsiyet ve sınıf seviyesinin kişinin oyun bağımlılığı ile arasında anlamlı bir ilişki elde edememişlerdir.

Çavuş ve arkadaşları (2016), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında cinsiyetin, ailenin sosyo-ekonomik seviyesinin, katılımcıların oyun oynama alışkanlıklarının, oyun için yapılan harcamaların, oyun oynama süresinin ve anne babanın eğitim seviyesinin oyun bağımlılığı ile pozitif anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer şekilde üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında Toker ve Baturay (2016), cinsiyet, sosyo-ekonomik seviye ve oyun türünün çevrimiçi oyun bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ifade ederken; sigara içme, annenin iş durumu ve annenin eğitim düzeyinin etkisi bulunmadığını ifade etmişlerdir. Bekir (2018), üniversite öğrencileri ile çevrimiçi oyun bağımlılığı üzerine araştırma yapmış ve çalışmasında cinsiyet ile oynanan oyun türünün anlamlı bir etkiye sahip olduğunu, buna karşılık yaşanan yerin anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ifade etmiştir.

## 2.2. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma

### 2.2.1. Bağlanma

Sosyal gelişim ebeveynler ya da diğer bakım verenler ile yakın duygusal ilişkinin kurulması ile başlar ve gelişir. İnsan, dünyaya geldiği andan itibaren sosyal bir canlı olarak diğerleri ile yaşayan ve diğerlerine ihtiyaç duyan bir canlıdır. İnsanın sahip olduğu bu ilişki kurma ihtiyacı duygusal bir çerçevede değerlendirildiği noktada bağlanma kavramını meydana getirmektedir. Bebek, annesi ya da birincil bakım veren arasında kurulmuş olan; yoğun, devamlı ve duygusal ilişki bağlanma olarak tanımlanır (Merkel ve ark., 1993).

İngiliz psikolog John Bowlby, bağlanmayı “insanlar arasındaki kalıcı psikolojik bağlantı” olarak tanımlayan ilk bağlanma teorisyenlerindedir. Bowlby, çocukların birincil bakıcılarından ayrıldığında yaşadıkları ayrılık kaygısını ve sıkıntısını anlamakla ilgilenmektedir (Bowlby, 1980; Erdal, 2014). En eski davranış teorilerinden bazıları, bağlanmanın sadece öğrenilmiş bir davranış olduğunu öne sürmüştür. Bu teoriler, bağlanmanın basitçe çocuk ve bakıcı arasındaki beslenme ilişkisinin sonucu olduğunu öne sürer. Bakıcı çocuğu beslediği ve beslenmesini sağladığı için çocuk bağlanır (Özgür, 2011). Bowlby, çocuklar birincil bakıcılardan ayrıldığında beslenmenin bile kaygıyı azaltmadığını gözlemlemiştir (Bowlby, 1980; Demirdağ, 2017). Bunun yerine, bağlanmanın iyi tanımlanmış davranış ve motivasyon kalıplarıyla karakterize olduğunu bulmuştur.

Çocuklar korktuklarında, rahatlık ve bakım için birincil bakıcıya yakınlık ararlar. Bağlanma, başka biriyle duygusal bir bağ olarak nitelendirilebilir. Bowlby, çocukların bakıcılarıyla kurdukları ilk bağların, ömür boyu sürececek büyük etkileri olabileceğine inanmaktadır. Bağlanmanın ayrıca bebekleri annelerine yakın tutmaya yardımcı olduğunu ve böylece çocuğun hayatta kalma şansını artırdığını savunmaktadır (Bowlby, 1980; Kesebir vd., 2011). Bowlby, bağlanmayı evrimsel bir sürecin ürünü olarak görüyor. Davranışsal bağlanma teorileri, bağlanmanın bir öğrenme süreci olduğunu öne sürerken; Bowlby ve diğerleri, çocukların, bakıcıları ile bağlanma oluşturmak için doğuştan gelen bir dürtü ile doğduklarını öne sürer (Bowlby, 1980; Morsünbül ve Çok, 2011). Tarih boyunca, bağlanma figürlerine yakın kalan çocukların daha rahat teselli edilmeleri, korunmaları ve dolayısıyla yetişkinliğe kadar hayatta kalma olasılıkları daha yüksektir. Doğal seçim sürecinde, bağlılığı düzenlemek için tasarlanmış bir motivasyon sistemi ortaya çıkmıştır (Çağlar, 2019).

Ainsworth (1969) ise bağlanmayı, kişinin başka bir insanla oluşturmuş olduğu olumlu hislerle dolmuş olan bağ olarak belirtmiştir (99). Diğer bir deyişle ise Bowlby (1980) bağlanmayı, kişi hastalanmış olduğunda, korkmuş olduğu ve yorgun düşmüş olduğu

zamanlarda başka bir insanla samimi olma ve iletişim kurabilme hedefiyle doymuş olduğu aşırı bir arzu olarak belirtmiştir (100-101).

### 2.2.2. Bağlanma Kuramının Gelişimi

Bağlanma teorisi ve ampirik uzantıları kişilik gelişimini, ilişkisel süreçleri ve etkinin düzenlenmesini anlamak için faydalı ve etkili çerçevelerdir. Son yirmi yılda, yetişkin bağlanma tarzlarındaki bireysel farklılıkların kökenleri ve korelasyonları üzerine artan sayıda araştırma birikmiştir. (Uzunkoca ve Turgut, 2021). Bununla birlikte, önceki çalışmaların önemli bir sınırlılığı, birçok çalışmanın bağlanma stiline ifade edilmesinde bağlamın etkisini dikkate almamasından kaynaklıdır. Bağlanma teorisi esasen "insan durumları" için etkileşimci bir teori olarak değerlendirilebilir (Campbell ve Marshall, 2011). Bağlanma ifadesinin geriye dönük çalışmaları incelendiğinde, bireysel farklılıklara odaklanılarak önemli sonuçlar elde edilmiş olsa dahi günümüzde bağlanma stillerinin nasıl ifade edildiği ve gerçek dünyada nasıl işledikleri hakkında çok az şey bilinmektedir (Torquati ve Raffaelli, 2004).

Bebeklerin sahip oldukları bir takım özel biyolojik durumlar sebebiyle, yaşamını devam ettirebilmek adına diğer canlı türlerinin yeni doğanlarına oranla çok daha fazla bir müddet doğrudan ebeveyn bakımına gereksinim duymaktadırlar.

Bebeğin biyolojik açıdan sahip oldukları bu eksiklikler dikkate alındığı takdirde ona bakım sağlayan kişi ile bir bağlanma gerçekleştirilmesi oldukça muhtemeldir (Arnett, 2007). Bağlanma, bebeğin ömrünün henüz ilk günlerinde kendisini gösteren, bebeğin diğerleriyle kurmuş olduğu etkileşim sonucu kendisini gösteren, emosyonel tarafı oldukça ağırlıklı olan, pozitif ve bebek açısından oldukça da yardım edici olan bir etkileşimin var olduğunu belirtmektedir. Buna ek olarak bağlanma, insan yavrusu ve ona bakım sağlayan birey arasında gelişmiş olan, insan yavrusunun ona bakım vermiş olan bireyle yakınlık davranışları geliştirmesiyle kendisini belli eden, bilhassa da stresli yaşantılarında çok bariz bir hale eden ve sürekliliği var olan bir bağ olarak da nitelendirilmektedir (Casy ve Gottesman, 1981).

Bağlanma periyodu, insan yavrusunun doğup annesinin veyahut bebeğin bakımını üstlenmiş olan bireyin onu kucağına alması ile birlikte başlangıcını yapmaktadır (102). Ve bağlanma süreci insan ömrü boyunca varlığını sürdürür.

Bebeğin bağlanması tek seferde kısa süreli olarak gerçekleşen bir durum değildir. Uzun süreli ve zamanla gerçekleşir. Bowlby, bu durumu 4 aşama olarak ifade eder. Birinci aşama *odaklanmamış yönelme ve işaret* olarak ifade edilir. Bu aşamada bebek, hayatta kalabilme amacı ile genel olarak belli davranış kalıpları içinde yer alır. Bunlar ağlama, göz teması kurma,

tutunmak, sokulmak ve emmek gibi davranış kalıplarıdır. Bu noktalarda ihtiyaçların karşılanması halinde bebek sakinleşme ile karşılık verir ve bağlanmanın temelleri bu kısımda meydana gelir. İkinci aşama *bir ya da daha fazla figüre odaklanma* olarak ifade edilir. Bu aşamada bebek 2 aylık olduğu döneme gelir ve davranış kapsamında biraz daha fazla çeşitlilik meydana gelir. Kendisine bakım veren kişilere tebessüm olarak tanımlanan bir yüz ifadesi görülür. Bu kısımda tam bir bağlanma söz konusu değildir ancak yakınlık kurmaya dair davranışlar giderek artış gösterir. Üçüncü aşama olarak *güvenli üs davranışı*, bebeğin 9 ay ile 30 ay arasında edindiği bir durum olarak ifade edilir. Bebek artık bu aşamada bakım vereni ile geliştirmiş olduğu iletişimi bağlanma olarak tanımlamak mümkündür. Dördüncü, son aşama ise *dengelenmiş ortaklık* olarak ifade edilir ve bu kısım 30 ay ve sonrasını temsil eder.

Bowlby tarafından geliştirilen ve bağlanma için sıkça kullanılan bu kuram, bağlanma için tek kuram değildir. Birçok araştırmacı bağlanmaya dair farklı dinamiklerin yer aldığı farklı kuramlar ifade etmişlerdir.

### **2.2.3. Bağlanma Kuramları**

Birçok bağlanma kuramından bahsetmek mümkündür. Ancak araştırmalarda en çok kullanılan ve günümüzde bağlanma için var olan gelişmeleri sağlayan kuramlar arasında daha çok Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli, Mary Ainsworth'ün katkıları, Main ve Solomon'un çalışmaları kullanılmaktadır.

1. Hazan ve Shaver'in üçlü bağlanma modeli: Hazan ve Shaver yetişkin romantik aşkın bir bağlanma süreci olarak kavramsallaştırılıp kavramsallaştırılmayacağını araştıran ilk araştırmacılarıdır. İkilinin çalışmaları sadeliği ve sınıflandırması nedeniyle sonraki araştırmacılar tarafından ağır bir şekilde eleştirilmiştir. Griffin ve Bartholomew bu soruyu 1994 yılında yetişkin bağlılığını ölçmek için dört kategorili bir anket kullanarak ele almıştır (Terzi, 2014). Buna ek olarak; erken bakım stillerine ilişkin algıları ölçmek için, Collins ve Read'den (1990) yaptıkları çalışma bağlamında Hazan ve Shaver tarafından geliştirilen (1986) ebeveyn bakım anketi kullanılmıştır. Araştırmada yer alan bilgiye bu iki ölçü daha önce birlikte kullanılmamıştır. Çalışmaya, yaş ortalaması kadınlar için 34 ve erkekler için 37 olan, çeşitli sosyoekonomik geçmişlerden 68 erkek ve kadın katılımcı katıldı. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bakım verenin sıcak bir davranış içinde olması , yüksek güvenli yetişkin bağlanma puanları ile pozitif ilişkilidir. Yüksek güvensiz bakıcı puanları, yüksek güvensiz yetişkin bağlanma puanları ile pozitif olarak

ilişkiliydi. Yetişkin bağlanma teorisi için çıkarımlar, ayrıca ölçüm sınırlamaları ve gelecekteki araştırmalarla ilgili diğer konular tartışılmaktadır. Hazan ve Shaver (1987), romantik ilişki ve bağlanma arasındaki ilişkiyi ele aldıklarında, partnerler arasında var olan yakınlığı , erişilir ve duyarlı bir yapıda olmanın ilişki içinde bireyleri daha güvenli bir sistemin içinde tuttuğunu ifade ederler. Araştırmacılara göre kaygılı bağlanma özelliği gösteren çiftlerin huzursuz, kıskanç ve eşleriyle meşgul olduklarını bunun yansısı kaçınan bağlanma gösteren kişilerin ise incinme korkusuyla yakınlıktan kaçınma eğiliminde olduklarını savunmaktadırlar (Eşici ve Özbay, 2020).

2. Mary Ainsworth: Araştırmacı bağlanma üzerine yapmış olduğu çalışmalarda bağlanmanın bireysel değişkenler açısından değerlendirilmesi gerektiğini, bakım veren kişinin de “güvenli üs” olarak ele alınması gerektiğini ifade etmiştir.

Ainsworth, bir kişinin sahip olduğu bağlanma örüntüsü kişinin hayatta kalması adına önemli bir kaynak olmasından dolayı nesiller arasında genetik olarak aktarıma uygun bir durumu ifade eder. Bağlanmanın gerçekleşmesi, çocuğun kendisine bakım veren kişilerin etrafında olması, gerekli durumlarda bakım verenlerinin orada olduğunu bilmesi ile gerçekleşir. Araştırmacı bağlanmanın kavramsal yanı kadar yöntemsel olarak da ele alınması noktasında önemli bir bakış açısı kazandırmıştır. Bunu yakın çevresinde yer alan bebekleri direkt olarak gözlemleyerek gerçekleştirmiştir. Evlere gerçekleştirdiği ziyaretlerinde bebeğe bakım veren ile bebek arasında var olan ilişkiye odaklanmış, anne ile bebek arasında iletişimin ne şekilde, ne aracılığı ile gerçekleştiği ele almıştır. Bu veriler ile zamanla literatürde “Yabancı Durum Testi” olarak ifade edilen bir deneyi gerçekleştirmiştir. Bu deneyde deneye katılan anneler ve bebekleri ilk olarak bir deney odasına alınmaktadır. Bu deney odasında bebeğin yaşına göre ilgisini çekebilecek çeşitli eşyalar bulunmaktadır. Deneyin başlaması ile beraber anne ile bebek bir süre bu ortamda beraber vakit geçirir. Daha sonra anne ortamdan ayrılır ve deney ortamına yabancı bir katılımcı girer ve bebek bir süre bu yabancı ile ayı ortamda kalır. Daha sonra anne gelir. Annenin gelmesi ile beraber bebeğin anneye karşı göstermiş olduğu tutumlar, bebeğin bağlanma örüntüsünü ortaya koyar. Bu noktada araştırmacılar üç bağlanma örüntüsünü söz konusu olduğunu ifade etmiştir. Bunlar güvenli bağlanma, güvensiz kaçınan bağlanma ve güvensiz kaygılı bağlanmadır.

3. Main ve Solomon'un Çalışması: Ainsworth ve arkadaşlarının öne sürmüş olduğu 3 farklı bağlanma tarzına ek olarak Main ve Solomon tarafından dördüncü bir farklı bağlanma tarzı da ortaya sürülmüştür. Araştırmacıların ifade ettiği dördüncü bağlanma tarzı ise Dağınık/Yönü Belirsiz Bağlanma tarzıdır. Bu bağlanma örüntüsü diğer üç bağlanma örüntüsüne dahil olmayan ama belli bir oran çocukta görülen bağlanma örüntüsünü ifade eder. Dağınık olarak ifade edilmesinin nedeni, sergilemiş oldukları davranışların belirli kalıplardan oluşmaması, tutarsız davranış kalıpları içinde yer almasıdır. Daha çok var olan ihtiyaçları çok düşük düzeyde karşılanan ve sorun çözümünde yetersiz kalınan ortamlarda yetişen çocuklar tarafından gösterilen bir özelliğe sahiptir.

### 2.2.3. Bağlanmanın Sınıflandırılması ve Bağlanma Stilleri

Bağlanma kuramlarından elde edilen veriler kapsamında bağlanma güvenli bağlanma, güvensiz kaygılı bağlanma ve güvensiz kaçınan bağlanma olarak 3 farklı stile sahiptir. Araştırmanın bu kısmında bu üç farklı bağlanma stili ele alınacaktır.

İlk bağlanma stili güvenli bağlanmadır. Bakım vereni ile güvenli bir bağlanma örüntüsü geliştirmiş olan çocuk, kendisine bakım veren kişi ile ayrı kaldığı zamanlarda günlük yaşam olaylarına devam eder ancak bakım verenine karşı bu ayrılık sırasında özlem duyar. Bakım vereni ile yeniden karşılaşması halinde yakınlık gösterir ve var olan gereksinimlerini bakım verenden karşılamaya devam eder. Bu durum güvenli bağlanma olarak ifade edilir. Bakım verenden yaşadığı ayrılık ve yeniden birleşme sonrasında çocuk bakım vereni ile temasta olmaktan, duyduğu özlemi gidermekten kaçınmaz ve bakım verenin teması ile güven duygusun hisseder. Ardından çevreyi keşfetmeye, sosyalleşmeye devam eder.

Güvenli bağlanmada bakım veren güvenli bir kişi olarak algılanır ve çocuk ayrı kaldıkları süre boyunca bakım verenin geri geleceği, kendisinin geri gidebileceği bilgisine sahiptir. Bu bilgi süreklilik gösterir ve hemen her ayrılımda benzer sonuçlar ortaya çıkar. Bağlanmanın güvenli şekilde gerçekleşmesi için çocuğa gösterilen ilginin, sevginin ve ihtiyaçlarını karşılama halinin de süreklilik göstermesi gerekir. Çocuğun herhangi bir ihtiyacının olması halinde, bakım verenin bunu zamanında ve doğru şekilde karşılaması bu bağın kurulması adına önemli bir durumdur. Güvenli bağlanma geliştirmiş çocukların özsaygıları ve özgüvenleri oldukça yüksektir. Böyle bireyler kendilerini sevgiye layık bulur ve çevresindeki insanların güveni hak eden, ona destekte bulunan ve iyi niyetli insanlar olduğuna dair bir algı geliştirir. Bunun katkısıyla çocuklar diğer insanlarla samimi etkileşimler



geliştirebilir ve bağımsızlıklarını sağlayabilirler. Batı ülkelerinde çocukların ortalama %60'ının güvenli bağlanma geliştirdikleri tespit edilmiştir.

Bağlanma stillerinden bir diğeri olan kaygılı bağlanma, güvensiz bir bağlanma şeklini ifade eder. Bu bağlanma stiline sahip olan çocuklar Yabancı Durum Testi ile karşı karşıya kaldıklarında, bakım verenin ortamdaki ayrılması ile beraber huzursuz bir duygu ve davranış içerisinde olurlar. Huzursuzlukları beraberinde ağlama ve sakinleşmeme ile kendini gösterir. Bakım verenin tekrar gelmesi ve kendisi ile temas kurması halinde bu temas onların rahatlaması için yeterli olmaz. Huzursuzluk hali ve ağlamalar, sakinleşmeme devam eder. Araştırmacılara göre bunun temelinde bakım verenin tutarsız bir yaklaşım benimsemiş olması vardır.

Zaman zaman ihtiyaçları eksiksiz şekilde yerine getiren bakım veren, zaman zaman çocuğun ihtiyaçlarını görmezden gelebilir ve bu ihtiyaçları karşılamada kayıtsız bir davranış içinde olabilir. Bakım veren tarafından var olan bu istikrarlı olmayan davranış kalıbı, çocuğun da belirsiz bir sistemin içinde yer almasına neden olur. Bu kararsızlık ve süreksizlik hali zamanla süreklilik gösteren bir kaygı haline neden olur. Batı'da yapılan araştırmalara göre bu bağlanma örüntüsü %15'lik bir kısımda görülmektedir.

Bir diğeri güvensiz bağlanma stili olarak kaçınan bağlanma, bakım verenin ortamdaki ayrılması ve geri gelmesi halinde ilgisini bakım verene yönetmeme ile kendini gösterir. Çocuğun davranışları, bakım veren kişiyi aramadığı ve yeniden kavuşma anının onun için önemli olmadığı şeklindedir. Bakım verene karşı bir güven duygusunun gelişmemesi, çocuğun bakım verenin ihtiyaçlarını karşılamaması halinde yaşadığı duyguyu bu şekilde yönettiği ifade edilir. Çocuk, doğumdan itibaren güvende hissetmeye ihtiyaç duyar ancak bakım veren bu ihtiyacı karşılamaz. Bakım verenin isteksiz davranışları, çocuğun da beraberinde isteksiz davranışları geliştirmesine ve bakım veren ile ayrılma-bireyleşme süreçlerinde kayıtsız bir tutum içinde yer almalarına neden olur. Bu bağlanma örüntüsü daha öz görülen bir yapıda olmasına karşılık, Batı ülkelerinde görece daha yüksek bir değere sahiptir.

#### **2.2.4. Bağlanma Stillerinin Yaşam Boyu Etkileri**

Gelişimlerinin erken döneminde yeterince sevgi ve bakım verilmeyen bebeklerde hücrelerinin yeterli gelişme göstermediği belirlenmiştir. Sonuç olarak bu bağlamda anomaliler ortaya çıkmıştır (Soysal ve ark., 2005). Çocuğu duygusal olarak bağlı birinden ayırmak, sosyal becerilerini de olumsuz etkileyebilir. Yaşamlarının ilk üç yılında ebeveynlerine güvensiz bağlanan çocukların, okul öncesi dönemde güvenli, problem çözücü bir bağlanma geliştiren çocuklara göre daha fazla sorun yaşadıkları gözlemlenmiştir (Morsünbül ve Çok, 2011). Okul

öncesi dönem çocukları arasındaki bağlanma ilişkilerinin niteliğine ilişkin araştırma sonuçları incelendiğinde; güvenli bağlanan çocukların sosyal becerilerinin daha yüksek olduğu, olumsuz duygulara göre olumlu duygulara sahip oldukları, yetişkinlerle iş birliği ve uyum içinde olabildikleri gözlenmiştir (Çağlar, 2019). Güvensiz bağlanma geliştiren çocukların kolayca sosyal olarak yalnız, gergin, huzursuz, akranlarına ve öğretmenlerine karşı saldırgan, uyumsuz, depresif, hayal gücü gerektiren oyunlarda başarısız oldukları ve sorumluluklarını yerine getiremedikleri gözlemlenmiştir (Yıldız Bıçakçı, 2015). Sinirsel direnç gösteren çocukların sıklıkla fiziksel şiddet kullandıkları, yıkıcı davranışlar sergiledikleri, düşünmeden kurallara karşı çıktıkları ve aniden öfkelenedikleri tespit edilmiştir.

Gergin ve çekingen bağlanma geliştiren çocukların çevrelerindeki kontrol etme eğiliminde oldukları ve öfkelerini doğrudan ifade edemedikleri tespit edilmiştir. Yaşamın ilk birkaç gününde kurulan bağlanma kalıplarının kişinin gelecekteki ilişki tarzını belirlediği tartışılmaz bir gerçektir. Yaşamın ilk birkaç ayında oluşan bağlar, ileride karşı cinsle olan ilişkileri ve eş seçimlerini de etkileyip etkilemediği de araştırmalarda sık sık konu olarak ele alınmıştır (Keskin ve Çam, 2007).

Bağlanma yalnızca bebeklik ve erken dönem çocukluk için geçerli değildir. Yaşam boyu süreklilik gösteren bir kavramdır. Bebeklik döneminde birincil bakım veren ile kurulmuş bu ilişki daha sonrasında partnerler ile de kurulur ve yetişkin yaşamında var olan ilişkilendirmelerin temel biçimini meydana getirir (Sümer ve Güngör, 1999). Çocukların ihtiyaçlarının karşılanması ve bağlanma figürünün var olması halinde hissetmiş oldukları güven ya da bunun tam tersi gelişen güvensizlik, yetişkinlik dönemlerinde de kendini gösterir ve kişinin var olan sosyal ilişkilerinde görülür. Güvenli bağlanma stiline sahip olan bir yetişkin, bir partnerle birlikte olduklarında ve ihtiyaçları karşılandığında kendilerini güvende hisseder. Bu durumda eş, kişisel gelişimi sağlamak için güvenli bir temel işlevi gören özelliklere sahiptir (Berber Çelik, 2018). Aşk hayatı, güvenlik sağlayan yetişkin bir partnerle duygusal bir bağ oluşumunun en önemli alanıdır. Bebeklik ve yetişkin bağlanma süreçleri arasındaki farkları düşünecek olursak; bebek ve anne arasındaki tek yönlü bağ, yetişkin romantik ilişkilerinde karşılıklı olur. Dolayısıyla yetişkinlerde romantik bağlanma sürecinin bağlanma, besleme ve cinsel ilişkilerin bir bileşimi olduğu söylenebilmektedir.

Olumlu benlik, bireyin sevmeye ve desteklenmeye değer olduğunu hissetmesi olarak tabir edilmektedir (Gündüz ve Sağlam, 2020). Olumsuz benlik ise; bireyin düşük benlik saygısı ve sevmeye layık olduğunu hissetmemesi durumudur. Diğer pozitiflik modelleri, bireyi önemseyen diğer insanların güvenilir olduğuna ve onun ihtiyaçlarına cevap verdiğine inanmayı içermektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, bağlanma süreciyle ilgili daha az kaygı

duyarlar, daha az kaçınma davranışı sergilerler, yakın ilişkiler kurabilirler, gerektiğinde destek arayabilirler ve başkaları tarafından kendilerine değer verildiğinden şüphe duymazlar (Özgür, 2011). Obsesifler kişilerarası ilişkiler çerçevesinde incelendiğinde kaygı düzeylerinin yüksek olduğu ancak daha az kaçınma davranışı sergiledikleri görülmüştür. Diğer insanlarla yakın bir yakınlık ve bağlılık isterler (Çağlar, 2019). Kaçınan bağlanma stiline sahip olan kişilerde bağlanma kaygısının düşük olduğu, buna karşılık kaçınma davranışlarının yüksek olduğu ifade edilir. Bu ise beraberinde özensiz olarak kabul edilen ilişkilene yapılarına ve benlik algılarını diğerlerine göre daha fazla olumsuz algılamaya neden olur (Keskin ve Çam, 2007).

## **2.3. Depresyon**

### **2.3.1. Depresyon Tanımı**

Depresyon dilimize Latince'den geçen bir kelime olarak “depressus” kelimesinden gelmektedir. Bu kelimenin Latince anlamı “alçakta olmak, bastırmak” olarak ifade edilir. Bu kavram tanım olarak aşağı doğru bastırma, çekmek, gamlı olmak bitkinlik ve elem, keder duygularında artışın var olduğu bir duydu durum anlamına gelir. Depresyon kavramı kullanım şekline göre bir kimsenin derin bir üzüntü içerisinde olması, konuşma ve hareket alanında yavaşlamanın görülmesi, güçsüzlük hissi ve değersiz hissetme hali olarak tanımlanabilir.

Depresyonun günümüzde var olan tanımlamasından çok daha önce farklı şekillerde tanımlandığı görülür. Buna göre Milattan Önce 450’li yıllarda Hipokrat tarafından “melankoli” olarak ifade edilmiş ve bu şekilde bir tanımlama ile ele alınmıştır. Milattan sonra 100’lü yılların başında Cornelius Celcus melankoli olarak ifade edilen durumu “kara safrandan kaynaklı hastalık” olarak ifade etmiştir.

Zihinsel bir bozukluk olarak tanımlanan depresyon, uzun süreli üzüntü ve daha öncesinde kişi için ödüllendirici, keyifli olan aktivitelere karşı ilgisini kaybetmesi ya da zevk eksikliği şeklinde ifade edilir. Kişinin duygu durumunun olumsuz olarak ifade edildiği, belli birtakım işlevsellikleri yerine getirmede zorluk yaşamaktadır. Depresyon tekrarlanabilir ya da uzun süreli bir yapıda olabilir. Duygu durum bozuklukları sınıflandırmasında yer alan ve dönemsel, döngüsel yinelemelerle görülen Bir diğer tanımlamaya göre depresyon, kişinin depresif olarak ifade edilen bir sürede üzgün, sinirli ya da boşluk halinde hissetme durumu olarak ifade edilir.

Depresyonun fiziksel belirtileri diğer belirtilere göre daha fazla yaygınlık gösterir. Kişinin bitkin olması, düşük enerjisi, fiziksel ağrıları ve acıları görülmesi ve ifade edilmesi daha kolay olan belirtileri temsil eder. Depresyona sahip olan insanların bir kısmı tipik bir şekilde

aşırı yorgunluk hisseder, uykuya dalmakta zorlanır ve sık sık uyanırlar. Buna karşılık bazıları ise gün boyunca uyuma, yiyeceklerden tat alamama ve iştahsızlık yaşarlar. Kişinin var olan cinsel isteğinde önemli bir azalma söz konusu olur. Davranışlarda meydana gelen yavaşlamaya benzer şekilde düşüncede de bir yavaşlama hali söz konusudur.

### 2.3.2. Depresyon Tarihçesi

19. Yüzyılın son çeyreğine gelindiğinde, ayrıntılı sınıflandırma sistemleri bilim dünyası ve özellikle psikiyatri alanında geniş şekilde kullanılmaya başlamasına karşılık psikiyatrinin temel sorun, temelinin sürekli olarak majör depresyona çıkması ve asıl ayrımların yapılmaması olarak ifade edilir. Günümüz depresyonunu ifade eden melankoli kavramı Hipokrat zamanı kadar erken bir dönemde tanımlanmış ve Galenik tıp ve ortaçağ boyunca bu şekilde ifade edilmeye devam etmiştir. Depresyon yerine kullanılan melankoli, anlam olarak oldukça geniş bir yelpazeye sahiptir. Kişinin sahip olduğu her türlü “sessiz delilik” melankoli olarak ifade edilmektedir (Bowden, 2005).

Psikiyatrik terimlerin çoğu geçmişleri boyunca anlam değiştirmiştir ve her zaman kısmen dile bağımlı olarak gelişim göstermişlerdir. Melankoli daha sonra daha modern melankoli veya umutsuzluk fikriyle daha açık bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Örneğin İngiliz Rönesans yazarının klasik çalışmasında, Richard Burton, “Melankolinin Anatomisi” adlı eserini ilk olarak 1621'de yayınlamıştır. Melankoli ve maninin şu anda bipolar bozukluk veya manik-depresif bozukluk olarak adlandırılan kavrama değişimi ise, bazı açılardan Arateus'un ve sonraki yazarların yazılarında öne sürülmesine rağmen, Fransız psikiyatristler Falret ve Baillarger tarafından bağımsız olarak 1854'e kadar açıkça tanımlanmamıştır. Depresyon terimi, bir üzüntü durumunu belirtmek için 19. Yüzyılda kullanılan bir kavram olarak ele alınır (Muzina ve Kemp, 2007).

Kraepelin, 19. Yüzyıl sonlarında psikiyatrik bozuklukların modern sınıflandırmasının temellerini tanımlamak için basitleştirmek istemiştir. Bu noktada da ise kategoriler arasına aldığı kavramlardan biri manik depresif delilik kavramı olmuştur. Kraepelin'in klasik ders kitabı, görüşlerinde bazı değişiklikler içeren ardışık baskılardan geçmiştir. İlk süreçte başka bir kategori olan evrimsel melankoliyi ayırt etmiş, ancak sonraki baskılarda onu manik-depresif kategori olarak tekrar ifade etmiştir. Yalnızca değişen mani ve melankoli vakalarını değil, tüm mani vakalarını ve tüm depresyonları içeren bir sisteme sahiptir. Kraepelin, psikiyatrik bozuklukları, spesifik, organik etioloji ve patolojiye sahip tıbbi, nörolojik bir modele dayalı hastalık varlıkları olarak görmüştür. Manik depresif deliliğin büyük ölçüde psikolojik stresten bağımsız olduğuna inanmıştır (Zisook ve Kendler, 2017).

Kraepelin ve diğeri, tıbbi bir modele ve organik etiolojiye dayanan hastalık varlıkları açısından başlıca psikiyatrik bozuklukların genel kabul görmüş bir sınıflandırmasını oluştururken, büyüyen bir başka Avrupalı psikiyatrist okulu da çok farklı bir yaklaşım geliştirmiştir. Psikanalistlerden oluşan grupta Freud ve Abraham algısal bir çalışma grubunda, bir aşk nesnesinin gerçek veya sembolik kayıplarıyla ilgili olarak depresyonun kökenine dair bir teori geliştirmişlerdir (Paykel ve Brugha, 2005).

Kraepelin ve onun gibi diğeri'nin vaka materyali, kurumlardaki ağır hasta hastalardan oluşmaktadır. Psikanalitik olarak incelenen ilk depresif hastalar da ağır hasta grubunu temsil etmiştir. Daha sonra, başta özellikle psikanalistler olmak üzere, daha hafif bozukluk biçimlerine giderek daha fazla dikkat edilmeye başlanmıştır. Bununla beraber psikolojik nedensellik teorileri bu bozukluklar için daha yaygın olarak kabul görmeye başlamıştır. Beraberinde ise, bu teorilerin daha eski organik nedensellik teorileriyle nasıl uzlaştırılacağı konusunda bir zorluk ortaya çıkmıştır. Adolf Johns Hopkins Üniversitesi'ndeki Henry Phipps Psikiyatri Kliniğinin oldukça etkili başkanı olan İsviçreli bir psikiyatrist olan Meyer, net hastalık varlıkları fikrinden uzaklaştı ve tüm psikiyatrik bozuklukları reaksiyon türleri veya organizmanın strese psikobiyolojik reaksiyonları olarak görmüştür. Bu ise hem psikolojik hem de organik faktörlerin dikkate alınması gerektirmektedir (Judd, 2004). Bu dönemde diğeri araştırmacılar iki tür psikiyatrik bozukluğu ayrı tutan bir görüşü tercih etmişlerdir. Bir yandan psikozlar, akıl hastanesine yatmayı gerektiren ciddi hastalıklar ve organik nedenleri olduğu varsayıyordu. Öte yandan, daha hafif ve bir kuruma kabul gerektirmeyen, psikolojik stresle daha ilgili olduğu düşünülen ve psikolojik tedaviye uygun nevrozlar vardı. Daha sonraki yıllarda alt tiplerle ilgili tartışmalarda güçlü bir şekilde yer alacak olan ve zamanla gözden geçirilecek olan depresyonun sınıflandırılmasına ilişkin birbiriyle rekabet eden iki teori aşaması belirlenmiştir. Tüm bu gelişmeler beraberinde günümüzde var olan depresyon kavramının ortaya çıkmasına zemin hazırlamış ve DSM ile ICD gibi kılavuzlarda tanı kriterlerinin ele alınmasını sağlamıştır (Taylor ve Fink, 2008).

### **2.3.3. Depresyon Belirtileri**

DSM V depresyonu duygudurum bozuklukları kapsamında depresif bozukluk alt başlığında tanımlar. Majör depresif bozukluk olarak ele alınan kavram belli tanı kriterlerine sahiptir. Bu kriterler şu şekilde ifade edilir (Paykel 2022).

- Üzüntülü bir duygudurum ya da her zaman yapılan aktivitelere karşı ilgi kaybı,
- Var olan semptomlardan en az beşinin olması,

- Belirtilerin 2 hafta boyunca, neredeyse her gün ve günün büyük bölümünde var olması,
  - Çok fazla ya da çok az uyku hali,
  - Psikodevinimsel olarak yavaşlama ya da aşırı hareket hali,
  - Kiloda değişiklikler,
  - Enerjide azalma,
  - Değersizlik ya da suçluluk hissi,
  - Odaklanma ve düşünmede güçlükler,
  - Tekrarlayan intihar düşünceleri.

Depresyon belirtilerini ele almak için bir diğer önemli kaynak ICD söz konusu olduğunda depresif nöbetler ve şiddet türlerine göre depresyonlardan bahsetmek mümkündür.

- Depresif Nöbet: Tipik depresif nöbetin şiddeti, hafif, orta şiddetli ve ağır olarak ifade edilir. Kişi, çökkün duygu durum, ilgisizlik, haz alamama ve enerji azlığından yakını; enerji azlığı çabuk yorulmaya ve etkinliklerin azalmasına yol açar. Hastanın biraz güç harcamasından sonra ortaya çıkan belirgin yorgunluk sık görülür. Sık görülen diğer belirtiler şunlardır;
  - Dikkatte azalma ve dikkati toplayamama,
  - Benlik saygısında düşüş ve kendine güvende azalma,
  - Suçluluk ve değersizlik düşünceleri,
  - Geleceğe yönelik karamsarlık ve güvensizlik,
  - Kendine zarar verici davranışlar ya da intihar düşünceleri,
  - Uykuda bozulma,
  - İştahta azalma (Gansner, 2019).

#### 2.3.4. Depresyon Nedenleri

Depresyonu tetiklemek için genellikle farklı nedenler birleşebilir. Örneğin, hastalandıktan sonra kendinizi düşük hissedebilir ve ardından depresyona neden olan yas gibi travmatik bir olay yaşanabilir. İnsanlar genellikle depresyona yol açan olayların "aşağı doğru sarmalından" bahseder. Örneğin, kişinin eşi ile olan ilişkiniz bozulursa, kendisini düşük hissetme olasılığı yüksektir. Bazı araştırmalar ayrıca yaşlandıkça depresyona girme olasılığımızın daha yüksek olduğunu ve bunun zor sosyal ve ekonomik koşullarda yaşayan insanlarda daha yaygın olduğunu öne sürmektedir (Lopez ve Janssens, 2007).

Tek yumurta ve çift yumurta ikizleri ile yapılan çalışmalarda kişinin depresyona sahip olması ile soya çekim arasındaki ilişki %37 oranında etkili bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar, depresyonda etkili olan nedenlerin %37 gibi bir kısmının genetik yapı ile ilişkili olduğunu ifade eder. Depresyonla ilişkili bir diğer neden ise nöroileticiler olarak ifade edilir. Nöroepinefrin, dopamin, seratonin duygudurum bozuklukları üzerinde direkt olarak etkiye sahip görülen nöroileticilerdir (Schroeder ve ark., 2010). Ancak bu noktada literatürde yer alan araştırmalar arasında tutarlı bir bilgi söz konusu değildir. Yapılan bazı araştırmalarda nöroileticiler ve depresyon arasında bir ilişkinin varlığından söz edilirken, bazı araştırmalarda böyle bir ilişkinin varlığına rastlanmamıştır. Bu bağlamda yapılan araştırmalara göre depresyona sahip olan insanların, dopamin düzeyini yükselten ilaçlara diğer insanlardan daha az tepki verdikleri, bundan dolayı düşük dopamin düzeyinin depresyonun oluşumunda etkisi olduğu ifade edilir. Dopamin, beyinde yer alan ödül sisteminin duyarlılığında büyük bir role sahiptir. Bundan dolayı zevk alma, enerji ve motivasyon elde edilmesi için etkili bir kaynak olarak görülür (Ernst ve Deleva, 2009).

Depresyonun nedenleri arasında yer alan sosyal faktörler söz konusu olduğunda stresli yaşam olaylarına maruz kalmanın depresyonu tetiklediği ifade edilir. Bu noktada yapılan meta analiz çalışmalarına göre, kişinin depresif bir süreç ile karşı karşıya kalmadan önce yaşamış olduğu olayların depresyon üzerinde etkisi bulunmaktadır. Buna göre insanların bir yıl içinde yaşamış oldukları depresyonun öncesinde %42 ile %67'sinin ağır yaşam olaylarına maruz kaldıkları ifade edilmiştir. Önemli birinin, partnerin ya da arkadaşın kaybı, işten ayrılma gibi durumlar ifade edilen bu ağır yaşam olaylarına örnektir (Haddad, 2008).

Depresyona neden olan durumlara dair ele alınan bir diğer açıklamaya göre kişinin aile içinde, arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan olumsuz durumların depresyonun başlaması üzerinde oldukça önemli bir etkisi vardır. Kişinin aile üyeleri ile olan ilişkileri ele alındığında depresyona sahip olan grupta, depresyona sahip olmayan gruba göre aile üyeleri arasında düşmanca yoruma dayalı tutumların, kişiye yönelik eleştirel yaklaşımların ve aşırı müdahale içeren davranışların yaygın olduğu ifade edilir. Depresyonun nedenleri üzerine yapılan araştırmaların büyük bir kısmında depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasında kişiler arası problemler ve tutumların ve duyguların tetikleyici olduğu, diğer insanlardan gelen olumsuz tepkilerin depresif belirtiler göstermede önemli bir değişken olduğu ifade edilir (Lohoff, 2010).

### 2.3.5. Depresyon İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

#### *Depresyonda Psikanalitik Yaklaşım*

Depresyon ve psikanalitik yaklaşım söz konusu olduğunda bu alandaki en önemli çalışmaların temeli Freud ile şekillenmiştir. Yas ve Melankoli adlı çalışmasında depresyonu ilk kez analitik bir yaklaşım çerçevesinde ele almıştır. Freud, yas ve melankoli olarak ifade edilen kavramların hemen hemen aynı kayıp deneyimlerine birbirinden ayrı tepkilerin geliştirilmesi ile ilişkili durumlar olarak bakmıştır. Buna göre depresyon, kişinin benlik değerinde meydana gelen ağır bir çöküş ya da bu çöküşe neden olacak şekilde benlik değerinde azalmanın meydana gelmesi olarak ifade edilir (Taylor ve Richardson, 2005)

Psikanalitik yaklaşıma göre kişinin depresyon ile karşı karşıya kalması kendisi için önemli olan, sevilen bir nesnenin gerçek kaybı ile meydana gelir. Ancak bu her zaman nesnel bir kayıp değil, sevgi nesnesi reddi ve hayal kırıklığı gibi nesnel olmayan kayıplarla da görülür. Depresyonda içe atma, nesne yitimini iptal etmek için bir girişim olsa da dıştaki sevilen omnipotent nesneyle bir birleşme çabasıdır. Bu ambivalas sonucu olarak nesneyi birleşmeye zorlama arzusu, bu arzunun şiddeti nedeniyle kendini cezalandırma ile sonuçlanır. Bu noktada bağışlanma için gerçekleşen çabalar başlar ve narsistik eksende gerçekleşerek süperego ve ego arasında bir mücadele hali meydana gelir. Başta kaybı gerçekleşen nesneye yönelik olan sadist tutum, depresyonun var olması ile beraber egoya aktarılır. Süperego ise depresyonun var olduğu dönemlerde diğer dönemlere kıyasla daha yargılayıcı, sadist ve yıkıcı bir yapıda olur. Ego bu durumda süperegonun baskısına karşı gelme ya da kabul etme ikilemi ile karşı karşıya kalır. Depresyonda daha çok kabul etme durumu geçerlidir (Morley ve Moran, 2011).

Bebek ve bakım veren arasında yer alan beslenme ilişkisine dair önemi belirten ilk araştırmacı Abraham'dır. Abraham'a göre sevilen bir nesnenin elindeyken depresif olan hastaların yüksek düzeyli bir engellenme yaşadıkları ve bilinçdışında duygusal bağ kurmuş oldukları nesneyi yok etme çabaları olduğunu ifade etmiştir. Bu düşünceyi geliştiren diğer araştırmacılar bunu aynı nesne için aşırı sevgi ve nefret ile suçluluk hissi, cezalandırılma gereksinimi ve yıkıcı itkilerden sevilen nesneyi korumak için bir baskı ve sonucunda depresyonun ortaya çıktığı şeklinde ele almışlardır. Freud, bu noktada depresyon sırasında diğerlerine karşı gelişen bu agresyonun kişinin kendisine geri döndüğünü ifade eder (Taylor ve Richardson, 2005).

Bir diğer analitik kuramcı olarak Brenner, depresyonun bir kişinin sahip olduğu mizaç ya da bir duygulanım hali olarak hemen herkesin sahip olduğu düşüncesi ile hareket etmiştir. Depresyon çocukluk çağındaki çaresizlik yaşantılarına primer fiksasyon sonucu azalmış öz



güvenin bir sonucu olarak ortaya çıkabilir. Ebeveynle kurduğu primer ilişkiye benzer biçimde kişide acıya ve narsisistik öfkeye yol açan dışsal bir nesneyle ilişkide yaşanan başarısızlık sonucu oluşabilir (Brenner, 1991).

### ***Depresyonda Davranışçı Yaklaşım***

Davranışçılık bir araştırma psikolojisi biçimi olarak başlamıştır. 20. Yüzyılın başlarında, davranışçılar üniversitelerde psikolojik araştırma sorunları üzerinde çalışıyorlardı. Bu dönemde etkisini gösteren psikodinamik yaklaşım ve sonrasında, 1930'lara ve 40'lara kadar davranışçılar, psikopatolojilerden uzak duran bir gruptur. Davranışçılık için insan davranışının içsel bilinçdışı çatışmalar, baskı veya nesne temsilleriyle ilgili sorunlarla hiçbir ilgisi yoktur. Aksine, insan davranışını açıklamak için öğrenme teorisi ilkelerini kullanır. Bu bağlamda depresyon gibi işlevsiz veya yararsız davranışlar öğrenilir bir durumu ifade eder.

1970'lerin ortalarında Peter Lewinsohn, depresyonun bir kişinin ortamındaki stresörlerin bir kombinasyonu ve kişisel beceri eksikliğinden kaynaklandığını savunmuştur. Daha spesifik olarak, çevresel stres etkenleri, bir kişinin düşük oranda pozitif takviye almasına neden olur. Olumlu pekiştirme, insanlar zevkli ve ödüllendirici buldukları bir şeyi yaptıklarında ortaya çıkar. Öğrenme teorisine göre, olumlu pekiştirme almak, insanların bu pekiştirmeyi almalarına neden olan eylem türlerini tekrarlama şansını artırır. Başka bir deyişle, insanlar pekiştirilen bu davranışları tekrarlama eğiliminde olacaktır. Örneğin, birçok kişi para veya sigorta yardımı almak için düzenli olarak işe gelir. Akademik fikirli çocukların çoğu, iyi notlar almaya devam etmelerini sağlamak için çalışırlar. Bu örneklerde çalışmak ve ders çalışmak, olumlu pekiştiriciler olan para, faydalar ve iyi notlarla motive edilen davranışlardır. Lewinsohn'a göre, depresyondaki insanlar tam da daha önce olduğu gibi artık olumlu takviye almadıkları gerçeğiyle nasıl başa çıkacaklarını bilmeyen insanlardır. Örneğin, yeni bir eve yeni taşınan ve sonuç olarak önceki arkadaşlarıyla iletişimini kaybeden bir çocuk, kolayca yeni arkadaşlar edinmek için gerekli sosyal becerilere sahip olmayabilir ve depresyona girebilir. Benzer şekilde, işinden kovulan ve yeni bir iş bulmakta zorluk çeken bir adam depresyona girebilir. Ek olarak, depresyondaki insanlar tipik olarak, başa çıkma becerilerinin eksikliği konusunda, genellikle kendilerini eleştirmelerine ve diğer insanlardan çekilmelerine yol açan artan bir öz farkındalık durumuna sahiptir (örneğin, depresyondaki insanlar sosyal işlevlerden kaçınabilir ve eskisinden daha az olumlu pekiştirme elde edebilir).

Araştırmalar, Lewinsohn'un teorisinin bazı bireyler için depresyonun gelişimini açıkladığını, ancak her zaman yeterli bir açıklama olmadığını ortaya koyar.

Geleneksel olarak, davranışçılar insanların düşüncelerini, algılarını, değerlendirmelerini veya beklentilerini çalışma konusuna almamış ve bunun yerine yalnızca dışsal ve doğrudan gözlemlenebilir ve ölçülebilir davranışlarına odaklanmışlardır. Psikanalitik sisteme yönelik eleştiriler ve insanların davranışçılığa kayan ilgisi ile bu düşünce belli bir süre etkisini göstermiş ancak zaman geçtikçe bu yaklaşımın aşırı olduğu ortaya çıkmıştır. Daha yakın zamanlarda yapılan araştırmalar, algılar, beklentiler, değerler, tutumlar, benliğin ve başkalarının kişisel değerlendirmeleri, korkular, arzular gibi içsel olayların ortaya çıktığını göstermiştir. Bu ise davranışçılık yaklaşımının depresyon üzerindeki etkisini göreceli de olsa ortadan kaldırmıştır.

### ***Depresyonda Bilişsel Yaklaşım***

Bilişsel teorilere göre olumsuz düşünce ve inançlar depresyonun en temel nedeni olarak görülür. Aaron Beck, geliştirdiği bilişsel davranışçı yaklaşım sırasında depresyon hastaları ile çalışma fırsatı bulmuştur. Çalışmalarına psikanaliz bir yaklaşımla başlayan ve uzun bir süre bu şekilde devam eden Beck, psikanalist yaklaşıma göre depresyonun kaybedilmiş nesneye olan hostilitenin kişinin kendisine yönelmesi varsayımını kanıtlamak için depresif hastaların rüya içeriklerini incelemeyi hedeflediği bir araştırma programı oluşturmuştur. Beck, çalışmalarında rüyaları seçmiştir çünkü, benimsemiş olduğu yaklaşıma göre rüyalar bilinçdışı materyallerine ulaşmanın en sağlıklı yoludur (Carvalho ve Hopko, 2011). Depresif hastalar ile yapmış olduğu çalışma sonucunda, bu hastaların rüyalarında kendilerini yetersiz ve kusurlu gördükleri, olumsuz bir duygulanıma sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Bu sonuçları ilk zamanlarda hastaların acı çekme arzusu ile açıklamış olmasına rağmen, zamanla bu açıklamanın geçerli olmadığını fark etmiştir. Beck'e göre hastalardan elde etmiş olduğu bu rüya içeriklerinde hastaların acı çekmek istediklerine dair herhangi bir bulgu yoktur. Yapmış olduğu birçok çalışmada psikanalitik yaklaşımın bahsettiğinden daha farklı sonuçlar elde etmiş olması ile Beck, bilişsel bir yaklaşım benimsediği sürece geçiş yapmıştır (McEvoy, 2010).

Beck yapmış olduğu çalışmalar ile beraber depresyon için “negatif üçlü” olarak ifade ettiği yaklaşımı geliştirmiştir. Bu üçlü benlik, dünya ve gelecek ve tüm bunlara negatif bakma olarak ifade edilir. Dünya kısmı, kişinin dünya ile kendi yaşadığı köşe ve yüz yüze kaldığı durumları ifade eder.

Bu modele göre depresyonu olan kişiler, çocukluk dönemlerinde ebeveyn kaybı yaşar, akranları tarafından reddedilir veya ebeveynlerinin depresif olmalarından dolayı hayatları boyunca olumsuz şemalar edinirler. Bilişsel yaklaşıma göre şemalar bilinçli düşüncelerden farklıdır. Şemalar, inançların altta yatan bir kümesi olarak tanımlanır. Kişinin hislerini ve deneyimlerini biçimlendirir ve kişinin farkındalığı dışında gerçekleşir. Olumsuz şemanın bir kere etkin olması ile beraber bilişsel önyargılar meydana gelir. Beck bu noktada depresyonu olan insanların

kendilerine dair olumsuz geri bildirimlere çok fazla dikkat ettiklerini ifade eder (McIntosh, 2010).

Bilişsel yaklaşım ve depresyon üzerine yapılan çalışmalar arttıkça depresyona neden olan ve depresyon tanısı almış kişilerde rastlanan bilişsel hataların şunlar olduğu belirlenmiştir: seçici odaklanma, aşırı genelleme yapma, kişiselleştirme, hep ya da hiç biçiminde düşünme, küçümseme ya da abartmadır (Cimilli, 2001).

### **2.3.6. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Depresyonla İlgili Yapılmış Çalışmalar**

Görece yeni bir bağımlılık davranışı türü olarak çevrimiçi oyun bağımlılığı, zihinsel sağlık sorunları üzerindeki olası olumsuz etkileri nedeniyle araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Bununla birlikte, çok az sayıda çalışma, bu yeni tür davranışsal bağımlılığı ölçmek için birçok farklı yöntemin yeni ele alınması, daha çok nedenler üzerinde durma gibi durumlardan dolayı zihinsel sağlık sonuçları arasındaki ilişkiyi ele almakta yetersiz kalmıştır. Çin’de çevrimiçi oyun bağımlılığı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarında Hu ve arkadaşları (2022), çevrimiçi oyun bağımlılığı ve depresif belirtiler arasında bir ilişkinin var olduğunu ifade eder. Bununla birlikte araştırmacılar bu durumun altında yatan temel dinamiklere dair çalışmaların yetersiz olduğunu ifade ederler. (Hu ve ark., 2022). Çin, Singapur ve Amerika’da yaşayan genç yetişkinlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve belli değişkenleri incelediği çalışmalarında Tang ve arkadaşları (2017), 3267 lisans öğrencisi ile gerçekleştirmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre internet ile ilgili çeşitli bağımlılıkları ve depresif semptomları değerlendirmek için psikolojik araçlar kullanılmıştır. Erkek öğrenciler internete ve çevrimiçi oyunlara daha bağımlıyken, kız öğrenciler çevrimiçi sosyal ağlara daha bağımlıdır. Amerika Birleşik Devletleri’ndeki öğrencilerle karşılaştırıldığında, Çinli ve Singapurlu öğrenciler internet kullanımına ve çevrimiçi sosyal ağlara daha çok bağımlıydılar, ancak çevrimiçi oyunlara daha az bağımlıydılar.

İnternet ile ilgili çeşitli bağımlılıklara bağımlılığı olan öğrenciler arasında depresyon olasılığı Çin’de en yüksektir. İnternet ile ilgili bağımlılık, özellikle Asya-Pasifik bölgelerinde genç yetişkinlerin yeni bir halk sağlığı sorunudur çünkü bu bağımlılığın depresif belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Malezya’da lisans öğrencileri ve çevrimiçi oyun bağımlılığının ruh sağlığı üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında Kamal ve Wok (2020), çalışmalarında çevrimiçi oyun

bağımlılığı ile ruh sağlığı bileşenleri, yani depresyon, kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin anlamlı ve olumlu olduğu ifade etmişlerdir.

Depresyon ve çevrimiçi oyun bağımlılığı ilişkine odaklanan bir diğer araştırmada özellikle gençler arasında depresyon, ancak altta yatan mekanizma için olası bir model olmadan oluşturulmuştur. Bu çalışmada, internet oyun bağımlılığı ile muhtemelen uyku sorunlarının aracılık ettiği depresyon arasındaki bağlantının olası yollarını tanımlayan bir model sunulmuştur. Ancak ilgili değişkenler arasında anlamlı sonuç elde edilememiştir (Lam, 2014).

Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile yalnızlık ve depresyon eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Ramazan ve Karaoğlan Yılmaz (2018), depresyon ve kendini yalnız hissetme ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında bir ilişkinin olduğunu, ancak bu ilişkinin düşük düzeyli olduğunu ifade etmişlerdir. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığının stres, anksiyete, depresyon ve başarı üzerine etkisine dair çalışmalarında Kaymak ve arkadaşları (2021), çevrimiçi oyun bağımlılığının kadın öğrencilere oranla erkeklerde daha fazla olduğu ve söz konusu bağımlılığın başarıyı olumsuz etkilediği görülmüştür. Bununla beraber hem kadın hem erkek öğrencilerde oyun bağımlılığı arttıkça beraberinde öğrencilerin depresyon, stres ve anksiyete puanlarının da arttırdığını ifade etmişlerdir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Çalışmanın ama modeli ampirik çalışma grubuna girmektedir. Ampirik çalışmalar özgün birer araştırma raporları olarak ifade edilir ve daha önceki çalışmalarda ele alınmayan verilerin yeni analizlerini sunarak, hipotezleri test eden ikincil analizleri içerir. Bir ampirik çalışma modeli olarak nicel araştırma modeli, çalışmada kullanılan temel araştırma modelini ifade eder. Nicel araştırma modeli verileri, istatistiksel özetleri ve analizleri içeren bir modeldir (Shaughnessy ve ark., 2016).

#### 3.2 Evren ve Örneklem

Araştırma örneklemini genç yetişkin kişilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul'da ikamet eden 18-35 yaş arasında, çalışmaya katılmayı kabul eden kişilerden oluşmaktadır. Örneklemde yer alan kişiler 139'u kadın ve 205'i erkek olmak üzere 344 kişidir. Bu kişilerin 323'ü lise mezunu, 21'i ise üniversite mezundur.

#### 3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada kişilerden elde edilecek olan veriler için 3 farklı ölçek kullanılmıştır. Bunlardan ilki kişilerin çevrimiçi oyun bağımlılığını ölçmek amacı ile kullanılan Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğidir. İkincisi bağlanma değişkenini ele almak için kullanılan Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteridir. Sonuncu ise kişilerin depresyon düzeylerinin ele almak amacı ile kullanılan Beck Depresyon Ölçeğidir.

##### 3.3.1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Literatürde kullanılan ölçekler daha çok internet bağımlılığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Çevrimiçi oyun bağımlılığına dair alanda çok az sayıda ölçek bulunmaktadır ve bunların çoğunluğu çocuk ve ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığını ölçmek amacı ile kullanılan ölçeklerdir. Araştırmada kullanılan ölçek yetişkinlerin çevrimiçi oyun bağımlılığına dair bulguları elde etmek amacıyla Kaya (2013), tarafından yüksek lisans çalışması kapsamında geliştirilmiştir. Araştırmacı geliştirmiş olduğu ölçek için Horzum, Ayas ve Çakır Balta (2008), tarafından geliştirilen ve 21 maddeden oluşan Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden yararlanılmıştır. Geliştirilen ölçekte iki aşamada gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör

Analizi çalışmaları sonucu, taslak ölçeğin 48 maddesi ilgili gerekçelerle taslak ölçekten çıkarılmıştır. Geçerlik çalışması tamamlanan ölçeğin toplam varyansın %58.55'ini temsil ettiği ve 21 maddenin üç faktör altında toplandığı bulgusuna ulaşılmıştır.

### **3.3.2. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri**

Güvenli bağlanma stili kişiyi ruhsal bozukluklardan koruyucu bir yapıya sahiptir. Buna karşılık güvensiz bağlanma stilleri kişilerin depresyon, kaygı bozuklukları, davranış bozuklukları, öz kırım ve öz kırım dışında kendine zarar verme davranışı, madde bağımlılığı, sorunlu internet kullanımı, yeme ve uyku bozuklukları gibi birçok ruh sağlığı sorunu ile ilişkilidir. Bu çerçevede bağlanma ve ilgili bozukluklar arasındaki ilişkiyi anlamak için Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri sık sık araştırmacılar tarafından kullanılan bir ölçek konumundadır. Bu ölçek Gullone ve Robinson tarafından bağlanma stillerini ortaya koymak amacı ile geliştirilmiş bir envanterdir. Ölçeğin ebeveynler için olan kısmı 28, arkadaşlar için olan kısmı ise 25 maddeden oluşmaktadır. 1-3 arası likert sistemi ile puanlama yapılan ölçekte 3 “Her zaman doğru”, 2 “Bazen doğru” ve 1 “Hiç doğru değil” anlamına gelir. Ölçeğin Cronbach alfa değerleri ebeveyn güven, iletişim ve yabancılaşma için sırasıyla 0.78, 0.82, 0.79; arkadaş güven, iletişim ve yabancılaşma için sırasıyla 0.86, 0.72, 0.69 olarak bulunmuştur (Yavuz ve ark., 2018).

### **3.3.3. Beck Depresyon Ölçeği**

Beck Depresyon Ölçeği, Beck ve ekibi tarafından adolesan ve erişkinlerde depresyonun davranışsal bulgularını ölçmek amacıyla 1961 yılında geliştirilmiştir (28). 1978 yılında ölçeğin tümü revize edilerek şiddeti tanımlayan duplikasyonlar ayıklanmış ve hastaların bugünü de kapsayacak biçimde son bir haftalık durumlarını işaretlemeleri istenmiştir (29). Şiddet olarak; 0-9= Minimal, 10-16= Hafif, 17-29= Orta, 30-63= Şiddetli, şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçek Türkçeye BDÖ ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) adıyla iki ayrı form olarak çevrilmiş, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Mayda ve ark., 2015)

## **3.4. Veri Analizi**

Veri analizine başlamadan toplanan veriler uygun formata getirilip SPSS 25 programına aktarılmıştır. Sonraki aşama olan normal dağılım varsayımı değerlendirilmeye alınmıştır. Bu varsayımı değerlendirmek için basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır ve bu iki katsayının -2 +2 değer aralığı içinde olması normal dağılım varsayımının gerçekleştiğini

belirtmektedir (HahsVaughn ve Lomax, 2020). Bu değerlendirmeden sonra parametrik testlerin kullanılarak analizlere devam edilmiştir.

Parametrik test grubunda olan ve değişkenler arası ilişkiyi test eden Pearson korelasyon analizi, gruplar arası anlamlı farkı saptamak için Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Yordayıcılık analizi için Çoklu ve Basit Doğrusal Regresyon kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı için değer aralığı; 0.000\*-0.300 arası zayıf, 0.301-0.700 arası orta, 0.701-1.000 arası yüksek derecede ilişki olarak tanımlanmaktadır. Tüm alışma kapsamında referans alınan güven aralığı %95, p değeri 0.05'tir.

**Tablo 1 . Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon lği, evrimii Oyun Bağımlılığı lğinin arpıklık ve Basıklık Değerleri**

|   | <b>Basıklık</b> | <b>arpıklık</b> |
|---|-----------------|------------------|
| Ebeveyne Bağlanma                       | 1,877           | 1,498            |
| Arkadaşa Bağlanma                       | 1,774           | 1,402            |
| <b>Beck Depresyon lği</b>             | 1,116           | 0,887            |
| <b>evrimii Oyun Bağımlılığı lği</b> | -0,776          | -0,387           |
| Aksaklık                                | -0,328          | -0,091           |
| Başarı                                  | -0,912          | -0,344           |
| Ekonomik Kazanç                         | -0,594          | -0,574           |

## BULGULAR

**Tablo 2.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

|                       |                   | n   | %     |
|-----------------------|-------------------|-----|-------|
| <b>Cinsiyet</b>       | Kadın             | 139 | 40.4  |
|                       | Erkek             | 205 | 59.6  |
|                       | Toplam            | 344 | 100.0 |
| <b>İlişki Durumu</b>  | İlişkisi Var      | 206 | 59.9  |
|                       | İlişkisi Yok      | 138 | 40.1  |
|                       | Toplam            | 344 | 100.0 |
| <b>Eğitim Durumu</b>  | Lise Mezunu       | 323 | 93.9  |
|                       | Üniversite Mezunu | 21  | 6.1   |
|                       | Toplam            | 344 | 100.0 |
| <b>Çalışma Durumu</b> | Çalışıyor         | 101 | 29.4  |
|                       | Çalışmıyor        | 243 | 70.6  |
|                       | Toplam            | 344 | 100.0 |

Katılımcıların %40,4'ü kadın, %59,6'sı erkek, %59,9'unun ilişkisi var, %40,1'inin ilişkisi yok, %93,9'u lise mezunu, %6,1'i üniversite mezunu, %29,4'ü çalışıyor, %70,6'sı çalışmıyor.

**Tablo 3.** Katılımcıların Yaşlarına Ait Tanımlayıcı Değerler

|            | n   | Min | Maks | $\bar{X}$ | Ss. |
|------------|-----|-----|------|-----------|-----|
| <b>Yaş</b> | 344 | 18  | 35   | 24        | 2   |

Çalışmaya katılanların yaşlarının ortalaması ( $\bar{X}=24$ ,  $SS=2$ ), minimum yaş 18, maksimum yaş 35'dir.

**Tablo 4.** Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

|  | n   | Min | Maks | $\bar{X}$ | Ss.   |
|--|-----|-----|------|-----------|-------|
| Ebeveyne Bağlanma                        | 344 | 28  | 72   | 41.55     | 10.00 |
| Arkadaşa Bağlanma                        | 344 | 25  | 59   | 30.95     | 6.20  |
| <b>Beck Depresyon Ölçeği</b>             | 344 | 0   | 53   | 19.28     | 9.73  |
| <b>Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği</b> | 344 | 21  | 101  | 65.71     | 21.19 |
| Aksaklık                                 | 344 | 9   | 45   | 24.69     | 7.35  |
| Başarı                                   | 344 | 8   | 40   | 27.24     | 9.81  |
| Ekonomik Kazanç                          | 344 | 4   | 20   | 13.78     | 5.09  |

Ebeveyne Bağlanma ortalaması ( $\bar{X}=41,55$   $SS=10,00$ ), Arkadaşa Bağlanma ortalaması ( $\bar{X}=30,95$   $SS=6,20$ ), Beck Depresyon Ölçeği ortalaması ( $\bar{X}=19,28$   $SS=9,73$ ), Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ortalaması ( $\bar{X}=65,71$   $SS=21,19$ ), Aksaklık ortalaması ( $\bar{X}=24,69$   $SS=7,35$ ), Başarı ortalaması ( $\bar{X}=27,24$   $SS=9,81$ ), Ekonomik Kazanç ortalaması ( $\bar{X}=13,78$   $SS=5,09$ ) 'dur.



**Tablo 5.** Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişki

Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişki

|                                     | 1       | 2       | 3      | 4      | 5      | 6      | 7 |
|-------------------------------------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|---|
| 1-Ebeveyne Bağlanma                 | 1       |         |        |        |        |        |   |
| 2-Arkadaşa Bağlanma                 | .629**  | 1       |        |        |        |        |   |
| 3-Beck Depresyon Ölçeği             | -.311** | -.245** | 1      |        |        |        |   |
| 4-Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği | -.263** | -.207** | .234** | 1      |        |        |   |
| 5-Aksaklık                          | -.185** | -.147** | .263** | .961** | 1      |        |   |
| 6-Başarı                            | -.293** | -.217** | .202** | .958** | .861** | 1      |   |
| 7-Ekonomik Kazanç                   | -.264** | -.231** | .208** | .930** | .897** | .819** | 1 |

\*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$  Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Arkadaşa Bağlanma ile Ebeveyne Bağlanma ( $r=.629$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyon, Beck Depresyon Ölçeği ile Ebeveyne Bağlanma ( $r=-.311$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyon, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Ebeveyne Bağlanma ( $r=-.263$ ,  $p<0.01$ ), Aksaklık ile Ebeveyne Bağlanma ( $r=-.185$ ,  $p<0.01$ ), Başarı ile Ebeveyne Bağlanma ( $r=-.293$ ,  $p<0.01$ ), Ekonomik Kazanç ile Ebeveyne Bağlanma ( $r=-.264$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Beck Depresyon Ölçeği ile Arkadaşa Bağlanma ( $r=-.245$ ,  $p<0.01$ ), Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Arkadaşa Bağlanma ( $r=-.207$ ,  $p<0.01$ ), Aksaklık ile Arkadaşa Bağlanma ( $r=-.147$ ,  $p<0.01$ ), Başarı ile Arkadaşa Bağlanma ( $r=-.217$ ,  $p<0.01$ ), Ekonomik Kazanç ile Arkadaşa Bağlanma ( $r=-.231$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği ( $r=.234$ ,  $p<0.01$ ), Aksaklık ile Beck Depresyon Ölçeği ( $r=.263$ ,  $p<0.01$ ), Başarı ile Beck Depresyon Ölçeği ( $r=.202$ ,  $p<0.01$ ), Ekonomik Kazanç ile Beck Depresyon Ölçeği ( $r=.208$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

**Tablo 6.** Oyun Bağımlılığının Depresyonu Yordamasına Ait Bulgular

|                                   | B     | SH   | $\beta$ | t    | p      |
|-----------------------------------|-------|------|---------|------|--------|
| (Sabit)                           | 12.21 | 1.67 |         | 7.33 | 0.000* |
| Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği | 0.11  | 0.02 | 0.23    | 4.46 | 0.000* |

$R=.23$   $R^2=.06$   $F=19.89$   $p=0.000^*$

\* $p<0.05$  Uygulanan testin ismi: Enter Yöntemi: Basit Doğrusal Regresyon Analizi;

Bulgulara ait tablo incelendiğinde, oyun bağımlılığı bağımsız değişkeninin depresyon bağımlı değişkeni için anlamlı yordayıcı olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir ( $R=23$ ,  $R^2=.06$ ,  $p<0.05$ ). Elde edilmiş regresyon modelinde ki bağımsız değişkenler depresyon puanlarındaki değişimin %6'sını oluşturduğu saptanmıştır.

**Tablo 7.** Ebeveyn ve Arkadaşa Bağlanmanın Depresyonu Yordamasına Ait Bulgular

|   | B     | SH   | $\beta$ | t     | p      |
|---|-------|------|---------|-------|--------|
| (Sabit)                                   | 33.75 | 2.62 |         | 12.86 | 0.000* |
| Ebeveyne Bağlanma                         | -0.25 | 0.06 | -0.26   | -3.94 | 0.000* |
| Arkadaşa Bağlanma                         | -0.13 | 0.10 | -0.08   | -1.23 | 0.220  |
| $R=.61$ $R^2=.37$ $F=122.108$ $p=0.000^*$ |       |      |         |       |        |

\* $p<0.05$  Uygulanan testin ismi: Enter Yöntemi: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi;

Bulgulara ait tablo incelendiğinde, arkadaşla bağlanma bağımsız değişkeninin depresyon bağımlı değişkeni için anlamlı bir yordayıcı değildir. Ebeveyne bağlanma bağımsız değişkeninin depresyon bağımlı değişkeni için anlamlı yordayıcı olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir ( $R=32$ ,  $R^2=.10$ ,  $p<0.05$ ). Elde edilmiş regresyon modelinde ki bağımsız değişkenler depresyon puanlarındaki değişimin %10'unu oluşturduğu saptanmıştır. Depresyondaki değişimi en iyi açıklayan değişkenin ebeveyne bağlanma olduğu saptanmıştır.

**Tablo 8.** Cinsiyete Göre Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Karşılaştırılması

|                                   |       | n   | $\bar{X}$ | Ss.   | t     | Sd.     | p      |
|-----------------------------------|-------|-----|-----------|-------|-------|---------|--------|
| Ebeveyne Bağlanma                 | Kadın | 139 | 42.55     | 10.72 | 1.54  | 342     | 0.124  |
|                                   | Erkek | 205 | 40.86     | 9.45  |       |         |        |
| Arkadaşa Bağlanma                 | Kadın | 139 | 31.97     | 6.96  | 2.43  | 250.700 | 0.016* |
|                                   | Erkek | 205 | 30.26     | 5.54  |       |         |        |
| Beck Depresyon Ölçeği             | Kadın | 139 | 18.68     | 9.40  | -0.96 | 342     | 0.340  |
|                                   | Erkek | 205 | 19.70     | 9.95  |       |         |        |
| Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği | Kadın | 139 | 61.60     | 22.66 | -3.00 | 342     | 0.003* |
|                                   | Erkek | 205 | 68.50     | 19.71 |       |         |        |
| Aksaklık                          | Kadın | 139 | 23.31     | 8.02  | -2.80 | 260.836 | 0.006* |
|                                   | Erkek | 205 | 25.62     | 6.72  |       |         |        |
| Başarı                            | Kadın | 139 | 25.73     | 10.35 | -2.36 | 342     | 0.019* |
|                                   | Erkek | 205 | 28.26     | 9.32  |       |         |        |
| Ekonomik Kazanç                   | Kadın | 139 | 12.55     | 5.54  | -3.63 | 257.872 | 0.000* |
|                                   | Erkek | 205 | 14.62     | 4.58  |       |         |        |

\* $p<0.05$  Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Ebeveyne Bağlanma, Beck Depresyon Ölçeği cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

Arkadaşa Bağlanma alt ölçeğinden ( $t(250.700)=2.43, p<0.05$ ) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların, erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden ( $t(342)= -3.00, p<0.05$ ), Aksaklık alt ölçeğinden ( $t(260.836)= -2.80, p<0.05$ ), Başarı alt ölçeğinden ( $t(342)= -2.36, p<0.05$ ), Ekonomik Kazanç alt ölçeğinden ( $t(257.872)= -3.63, p<0.05$ ) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 9.** Eğitim Durumuna Göre Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Karşılaştırılması

|  |                   | n   | $\bar{X}$ | Ss.   | t     | Sd.    | p      |
|--|-------------------|-----|-----------|-------|-------|--------|--------|
| <b>Ebeveyne Bağlanma</b>                 | Lise Mezunu       | 323 | 41.17     | 9.50  | -1.88 | 21.058 | 0.075  |
|  | Üniversite Mezunu | 21  | 47.38     | 14.98 |       |        |        |
| <b>Arkadaşa Bağlanma</b>                 | Lise Mezunu       | 323 | 30.79     | 6.05  | -1.45 | 21.491 | 0.162  |
|  | Üniversite Mezunu | 21  | 33.38     | 8.05  |       |        |        |
| <b>Beck Depresyon Ölçeği</b>             | Lise Mezunu       | 323 | 19.51     | 9.34  | 1.15  | 21.112 | 0.264  |
|  | Üniversite Mezunu | 21  | 15.86     | 14.37 |       |        |        |
| <b>Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği</b> | Lise Mezunu       | 323 | 66.37     | 21.00 | 2.29  | 342    | 0.023* |
|  | Üniversite Mezunu | 21  | 55.52     | 21.98 |       |        |        |
| <b>Aksaklık</b>                          | Lise Mezunu       | 323 | 24.80     | 7.24  | 1.18  | 342    | 0.240  |
|  | Üniversite Mezunu | 21  | 22.86     | 8.82  |       |        |        |
| <b>Başarı</b>                            | Lise Mezunu       | 323 | 27.64     | 9.71  | 3.02  | 342    | 0.003* |
|  | Üniversite Mezunu | 21  | 21.05     | 9.61  |       |        |        |
| <b>Ekonomik Kazanç</b>                   | Lise Mezunu       | 323 | 13.93     | 5.09  | 2.02  | 342    | 0.044* |
|  | Üniversite Mezunu | 21  | 11.62     | 4.51  |       |        |        |

\* $p<0.05$  Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Ebeveyne Bağlanma, Arkadaşa Bağlanma, Beck Depresyon Ölçeği, Aksaklık alt boyutu eğitim durumu değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden ( $t(342)=2.29, p<0.05$ ), Başarı alt ölçeğinden ( $t(342)=3.02, p<0.05$ ), Ekonomik Kazanç alt ölçeğinden ( $t(342)=2.02, p<0.05$ ) aldıkları puanlar eğitim durumu değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu

saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında lise mezunu olanların, üniversite mezunu olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 10.** Çalışma Durumuna Göre Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Karşılaştırılması

|  |            | n   | $\bar{X}$ | Ss.   | t     | Sd.     | p      |
|--|------------|-----|-----------|-------|-------|---------|--------|
| <b>Ebeveyne Bağlanma</b>                 | Çalışıyor  | 101 | 45.26     | 13.71 | 3.63  | 125.507 | 0.000* |
|  | Çalışmıyor | 243 | 40.00     | 7.48  |       |         |        |
| <b>Arkadaşa Bağlanma</b>                 | Çalışıyor  | 101 | 32.55     | 7.86  | 2.67  | 138.550 | 0.009* |
|  | Çalışmıyor | 243 | 30.28     | 5.25  |       |         |        |
| <b>Beck Depresyon Ölçeği</b>             | Çalışıyor  | 101 | 18.47     | 10.35 | -0.97 | 172.815 | 0.333  |
|  | Çalışmıyor | 243 | 19.63     | 9.46  |       |         |        |
| <b>Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği</b> | Çalışıyor  | 101 | 61.89     | 22.28 | -2.17 | 342     | 0.031* |
|  | Çalışmıyor | 243 | 67.30     | 20.56 |       |         |        |
| <b>Aksaklık</b>                          | Çalışıyor  | 101 | 23.54     | 7.83  | -1.86 | 342     | 0.063  |
|  | Çalışmıyor | 243 | 25.16     | 7.10  |       |         |        |
| <b>Başarı</b>                            | Çalışıyor  | 101 | 25.29     | 9.93  | -2.39 | 342     | 0.017* |
|  | Çalışmıyor | 243 | 28.05     | 9.67  |       |         |        |
| <b>Ekonomik Kazanç</b>                   | Çalışıyor  | 101 | 13.06     | 5.31  | -1.71 | 342     | 0.088  |
|  | Çalışmıyor | 243 | 14.09     | 4.97  |       |         |        |

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Beck Depresyon Ölçeği, Aksaklık, Ekonomik Kazanç alt boyutu çalışma durumu değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p > 0.05$ ).

Ebeveyne Bağlanma ölçeğinden ( $t(125.507)=3.63$ ,  $p < 0.05$ ), Arkadaşa Bağlanma ölçeğinden ( $t(138.550)=2.67$ ,  $p < 0.05$ ) aldıkları puanlar çalışma durumu değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında çalışanların, çalışmayanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden ( $t(342)=-2.17$ ,  $p < 0.05$ ), Başarı alt ölçeğinden ( $t(342)=-2.39$ ,  $p < 0.05$ ) aldıkları puanlar çalışma durumu değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında çalışmayanların, çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 11.** Medeni Duruma Göre Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Karşılaştırılması

|  |              | n   | $\bar{X}$ | Ss.   | Var. K. | K.T       | Sd. | K.O     | F     | p      |
|--|--------------|-----|-----------|-------|---------|-----------|-----|---------|-------|--------|
| <b>Ebeveyne Bağlanma</b>                 | Bekar        | 26  | 39.73     | 7.66  | G.Arası | 406.31    | 2   | 203.16  | 2.04  | 0.131  |
|  | İlişkisi Var | 206 | 42.43     | 10.93 | G.İçi   | 33906.94  | 341 | 99.43   |       |        |
|  | İlişkisi Yok | 112 | 40.35     | 8.46  | Toplam  | 34313.26  | 343 |         |       |        |
|  | Toplam       | 344 | 41.55     | 10.00 |         |           |     |         |       |        |
| <b>Arkadaşa Bağlanma</b>                 | Bekar        | 26  | 31.23     | 5.26  | G.Arası | 121.16    | 2   | 60.58   | 1.58  | 0.208  |
|  | İlişkisi Var | 206 | 31.38     | 6.74  | G.İçi   | 13079.00  | 341 | 38.35   |       |        |
|  | İlişkisi Yok | 112 | 30.10     | 5.27  | Toplam  | 13200.16  | 343 |         |       |        |
|  | Toplam       | 344 | 30.95     | 6.20  |         |           |     |         |       |        |
| <b>Beck Depresyon Ölçeği</b>             | Bekar        | 26  | 18.65     | 12.98 | G.Arası | 20.03     | 2   | 10.02   | 0.11  | 0.900  |
|  | İlişkisi Var | 206 | 19.21     | 9.94  | G.İçi   | 32444.05  | 341 | 95.14   |       |        |
|  | İlişkisi Yok | 112 | 19.56     | 8.49  | Toplam  | 32464.08  | 343 |         |       |        |
|  | Toplam       | 344 | 19.28     | 9.73  |         |           |     |         |       |        |
| <b>Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği</b> | Bekar        | 26  | 90.46     | 13.38 | G.Arası | 19090.55  | 2   | 9545.28 | 24.12 | 0.001* |
|  | İlişkisi Var | 206 | 61.90     | 21.46 | G.İçi   | 134956.38 | 341 | 395.77  |       |        |
|  | İlişkisi Yok | 112 | 66.96     | 18.02 | Toplam  | 154046.93 | 343 |         |       |        |
|  | Toplam       | 344 | 65.71     | 21.19 |         |           |     |         |       |        |
| <b>Aksaklık</b>                          | Bekar        | 26  | 34.27     | 6.59  | G.Arası | 2720.60   | 2   | 1360.30 | 29.36 | 0.001* |
|  | İlişkisi Var | 206 | 23.42     | 7.20  | G.İçi   | 15801.49  | 341 | 46.34   |       |        |
|  | İlişkisi Yok | 112 | 24.79     | 6.08  | Toplam  | 18522.09  | 343 |         |       |        |
|  | Toplam       | 344 | 24.69     | 7.35  |         |           |     |         |       |        |
| <b>Başarı</b>                            | Bekar        | 26  | 37.27     | 6.04  | G.Arası | 3432.92   | 2   | 1716.46 | 19.77 | 0.001* |
|  | İlişkisi Var | 206 | 25.40     | 10.01 | G.İçi   | 29599.53  | 341 | 86.80   |       |        |
|  | İlişkisi Yok | 112 | 28.29     | 8.56  | Toplam  | 33032.45  | 343 |         |       |        |
|  | Toplam       | 344 | 27.24     | 9.81  |         |           |     |         |       |        |
| <b>Ekonomik Kazanç</b>                   | Bekar        | 26  | 18.92     | 2.26  | G.Arası | 789.15    | 2   | 394.57  | 16.65 | 0.001* |
|  | İlişkisi Var | 206 | 13.08     | 5.17  | G.İçi   | 8080.93   | 341 | 23.70   |       |        |
|  | İlişkisi Yok | 112 | 13.88     | 4.73  | Toplam  | 8870.08   | 343 |         |       |        |
|  | Toplam       | 344 | 13.78     | 5.09  |         |           |     |         |       |        |

\* $p<0.05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Ebeveyne Bağlanma, Arkadaşa Bağlanma, Beck Depresyon Ölçeği medeni durum değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden ( $F(2.341)=24.12$ ,  $p<0.05$ ) elde edilen puanları medeni duruma göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır ( $p<0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, bekar olanların aldığı puanların ilişkisi olmayan ve ilişkisi olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aksaklık alt ölçeğinden ( $F(2.341)=29.36$ ,  $p<0.05$ ) elde edilen puanları medeni duruma göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır ( $p<0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, bekar olanların aldığı puanların ilişkisi olmayan ve ilişkisi olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Başarı alt ölçeğinden ( $F(2.341)=19.77, p<0.05$ ) elde edilen puanları medeni duruma göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır( $p<0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, bekar olanların aldığı puanların ilişkisi olmayan ve ilişkisi olanlardan daha yüksek, ilişkisi olmayanların aldığı puanların, ilişkisi olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ekonomik Kazanç alt ölçeğinden ( $F(2.341)=16.65, p<0.05$ ) elde edilen puanları medeni duruma göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır( $p<0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, bekar olanların aldığı puanların ilişkisi olmayan ve ilişkisi olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

İnternet oyun bağımlılığı, bilişsel ve duygusal eksikliklerle karakterizedir. Önceki çalışmalar, internet bağımlılığı ve depresyonun birlikte ortaya çıktığını bildirmiştir Buna ek olarak, boylamsal bir çalışma, daha erken bir zamanda internet oyunu ekleme/depresyon şiddetinin daha sonraki bir zamanda depresyon/İnternet oyunu ekleme ciddiyetini pozitif olarak yordadığını bulunmuştur. Bu, çevrimiçi oyuncuların depresyon belirtileri ile bağımlılık arasında olası bir çift yönlü ilişkinin var olduğunu göstermektedir (Liu, 2018). İnsanlar duygusal sıkıntılarını online oyun oynayarak giderirler ancak online oyunların uzun süre aşırı kullanılması, bireyleri gerçek hayattaki ilişkilerden uzaklaştırarak depresyon gibi daha ciddi ruh sağlığı sorunlarına neden olan bir durum olarak ele alınmaktadır (Wu ve ark., 2018). Bu sonuçlar araştırmada elde edilen sonuçlar ile uyumludur. Araştırmada oyun bağımlılığı bağımsız değişkeninin depresyon bağımlı değişkeni için anlamlı yordayıcı olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir. Literatürde depresyon ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişki ile çalışmada yer alan ilişki benzer sonuçlara sahiptir.

Literatürde yapılan çalışmalarda cinsiyet ve internet kullanımı arasında bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Lo, 2005; Maldonado ve ark., 2013). Buna göre kanıtlar, erkeklerin patlayıcı eylem ve dövüş içeren faaliyetlere, kadınların ise daha sosyal ve iletişim odaklı faaliyetlere doğru çekildiğini öne sürmektedir. Kadınlar, internet bağımlılığı geliştirmelerini engelleyebilecek daha fazla aile gözetimi almışlardır. Daha yakın tarihli bir çalışmada, kadın video oyunu bağımlıları, erkek bağımlılardan önemli ölçüde daha fazla somatik zorluk sergilediği ifade edilmiştir. Ayrıca, kadın bağımlıların olumsuz fiziksel sağlık sonuçları ve uyku bozuklukları açısından benzersiz bir risk altında olabileceğini savunulmaktadır (Fayazi ve Hasani, 2017).

Ebeveyne Bağlanma, Beck Depresyon Ölçeği cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ). Arkadaşa Bağlanma alt ölçeğinden ( $t(250.700)=2.43, p<0.05$ ) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların, erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı

Ölçeğinden ( $t(342) = -3.00, p < 0.05$ ), Aksaklık alt ölçeğinden ( $t(260.836) = -2.80, p < 0.05$ ), Başarı alt ölçeğinden ( $t(342) = -2.36, p < 0.05$ ), Ekonomik Kazanç alt ölçeğinden ( $t(257.872) = -3.63, p < 0.05$ ) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bu sonuçlar ile literatürde yer alan sonuçlar uyumlu değildir. Schachner ve arkadaşları (2008), tarafından yapılan bir çalışmada kişilerin cinsiyetleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer bir diğer çalışma Jazayeri ve arkadaşları (2018) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada kişilik özellikleri, duyuşal zeka, bağlanma stilleri ve demografik özellikler arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Demografik özellikler olarak cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi faktörler dikkate alınmıştır. Elde edilen bulgulara göre cinsiyetleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki söz konusu değildir. Benzer sonuçlar Bakermans ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmada elde edilmiş ve buna göre kişilerin kadın ya da erkek olmaları ile bağlanma stilleri arasında bir ilişkinin olmadığı ifade edilmiştir.

Ebeveyne Bağlanma, Beck Depresyon Ölçeği cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p > 0.05$ ). Arkadaşa Bağlanma alt ölçeğinden ( $t(250.700) = 2.43, p < 0.05$ ) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların, erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden ( $t(342) = -3.00, p < 0.05$ ), Aksaklık alt ölçeğinden ( $t(260.836) = -2.80, p < 0.05$ ), Başarı alt ölçeğinden ( $t(342) = -2.36, p < 0.05$ ), Ekonomik Kazanç alt ölçeğinden ( $t(257.872) = -3.63, p < 0.05$ ) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Cinsiyet faktörü söz konusu olduğunda literatürde yer alan çalışmalar ile sonuçlar literatür ile uyumlu değildir. Alandaki çalışmalarda ebeveyne bağlanma ve depresyonda cinsiyete göre anlamlı fark olduğu ifade edilir (Lewinsohn ve diğerleri, 1998; Rush-ton ve diğerleri, 2002; Wade ve diğerleri, 2002; Kuehner, 2003; Sund, Larsson ve Wichström, 2003).



Çalışma durumuna Göre Ebeveyne Bağlanma Envanteri, Arkadaşa Bağlanma Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Karşılaştırılmasını ele alan kategoride Beck Depresyon Ölçeği, Aksaklık, Ekonomik Kazanç alt boyutu çalışma durumu değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Literatürde konuya ilişkin araştırma bulguları ele alındığında elde edilen sonuçlar ile araştırma sonuçları uyumlu değildir. Alanda, özellikle kişilerin ekonomik kriz durumları ile karşı karşıya kalmaları ile beraber çökkün duygudurumlarının artış yaşadığını ifade eden birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar çalışma durumu ve kişinin sosyo-ekonomik düzeyi ile depresyon arasında pozitif anlamlı bir ilişki söz konusudur (Norris ve ark., 2002; Norris ve ark., 2002; Neria ve ark., 2009; Bramer ve ark., 2017). Literatürde kişinin çalışma durumunu değil ancak çalışmasına bağlı olarak düşük ekonomik gelire sahip olması ya da olmamasına dair yapılan birçok inceleme, düşük ekonomik gelir ile depresyon arasındaki ilişkiyi vurgular (Wittchen ve Jacobi, 2005; Freeman ve ark., 2016) Ancak araştırmada kişinin ekonomik gelir düzeyi değil çalışması ya da çalışmaması değişken olarak kabul edilmiştir. Ebeveyne Bağlanma ölçeğinden ( $t(125.507)=3.63, p<0.05$ ), Arkadaşa Bağlanma ölçeğinden ( $t(138.550)=2.67, p<0.05$ ) aldıkları puanlar çalışma durumu değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında çalışanların, çalışmayanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçların literatür ile uyumlu olup olmadığını söylemek güçtür. Bunun en temel nedeni bağlanma teorisinin örgütsel bilim üzerindeki etkisi, konu hakkında önceki 25 yılın toplamından daha fazla makalenin son 5 yılda yayınlanmasıyla artmasıdır. Önceki araştırma ve incelemeler, öncelikle bağlanma stillerine ve bunların örgütsel sonuçlarla olan ilişkilerine odaklanmıştır. Bununla birlikte, son 5 yılda, örgütsel akademisyenler, bağlanma durumlarında durumsal etkiler, moderatör bir değişken olarak bağlanma ve çeşitli iş ilişkileri biçimlerinde dinamik bir süreç olarak bağlanma gibi bağlanma araştırmalarında yeni yönler keşfetmeye başlamışlardır (Yip ve ark., 2017; Jeremy ve ark., 2002; Terri ve ark., 2022). Ancak bağlanma ile çalışma arasındaki ilişkiye odaklanan çalışma sayısı yetersiz kalmıştır. Araştırmalar bu noktada zaten hali hazırda bir çalışma sürecinde bulunan, örgütsel yapının içinde yer alan kişiler ile gerçekleştirilmiştir. Çevrimiçi

Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden ( $t(342)=-2.17, p<0.05$ ), Başarı alt ölçeğinden ( $t(342)=-2.39, p<0.05$ ) aldıkları puanlar çalışma durumu değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında çalışmayanların, çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar literatürde yer alan diğer sonuçlar ile uyumludur. Yapılan araştırmalara göre kişilerin bir işe sahip olması ya da olmaması durumu, çevrimiçi oyun bağımlılığı için önemli bir risk faktörünü teşkil etmektedir (Cross, 2016; Toker ve Baturay, 2016; Zhu ve ark., 2021). Buna göre, kişinin düzenli olarak katılım gösterdiği bir işinin olmaması ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında bir ilişki söz konusudur. Bazı araştırmacılar herhangi bir işe sahip olmama halini bu bağımlılık açısından önemli bir risk faktörü olarak görmektedir (Hussain, 2012; Weinstein, 2010).

Araştırma sonuçları göz önüne bulduğunda zaman zaman bazı sonuçların literatür ile uyumlu olduğu görülürken, bazı sonuçlar literatürde yer alan sonuçların tersi olacak şekildedir. Aynı zamanda araştırmada ele alınan değişkenler ile literatürde ele alınan değişkenler arasında zaman zaman uyumsuzluk ya da konuyla ilgili yeterli çalışma olmaması durumu söz konusudur. Araştırmanın diğer değişkenleri söz konusu olduğunda alanda konuyu ele alan çalışma sayısı yok denecek kadar azdır ve sonuçlar farklı değişkenler üzerine odaklanmaktadır. Bu durum araştırmanın hem literatüre bir katkı sağlamasına hem de araştırmanın değerlendirme açısından kısıtlı kalmasına neden olmaktadır. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda ilgili değişkenlerin ele alınması bu çalışmada elde edilen sonuçların geçerli ve güvenilir olması noktasında fayda sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

- Ahmadi, K., & Saghafi, A. (2013). Psychosocial profile of Iranian adolescents' Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(7), 543-548.
- Allison, S., Wahlde, L., Shockley, T., & Gabbard, O. (2006). The development of the self in the era of the Internet and role-playing fantasy games. *The American Journal of Psychiatry*, 163(3), 381-385.
- Anderson, C., & Dill, K. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of personality and social psychology*, 78(4), 772.
- Arnett, J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives* 1(2), 68-73.
- Arnett, J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives* 1(2), 68-73.
- Batthyány, D., Müller, K. W., Benker, F., & Wölfling, K. (2009). Computer game playing: clinical characteristics of dependence and abuse among adolescents. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 121(15-16), 502-509.
- Bekir, S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Duygusal Şemalar, Eylemli Kişilik ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Bowden, C. (2005). Different depression: clinical distinctions between bipolar and unipolar depression. *J Affect Disord*, 8(4), 117-125.
- Bramer, W., Rethlefsen, M.L., Kleijnen, J., ve Franco, O.H. (2017). Optimal database combinations for literature searches in systematic review: A prospective exploratory study, *Syst Rev*, 6, 1-12.
- Brenner, C. (1991). A psychoanalytic perspective on depression. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 39(1), 25-43.

- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC PublicHealth*, 11(44), 802-808.
- Carvalho, P., & Hopko, D. (2011). Behavioral theory of depression: Reinforcement as a mediating variable between avoidance and depression. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 42(2), 153-165.
- Casy, G., & Gottesman, I. (1981). Twin and family studies of anxiety, phobia, and obsessive-compulsive disorder. *Research and Changing Concepts*, 114-136.
- Cimilli, C. (2001). *Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler*. Ankara.
- Cross, N. A. (2016). *The relationship of online gaming addiction with motivations to play and craving* (Doctoral dissertation, Bowling Green State University).
- Çavuş, S., Ayhan, B., & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (43), 1-21.
- Çavuş, S., Ayhan, B., & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 265-289.
- Doğan Keskin, A. (2013). *Oyun Bağımlılığı Müdahale Programının Ergenlerin Oyun Bağımlılığı ve Oyun Motivasyonu ile Duygusal Davranışsal Sorunlarına ve Annelerin Düşüncelerine Etkisinin İncelenmesi*. , (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Echeburúa, E. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: a new challenge. *Adicciones*, 24(5), 91-95.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
- Ernst, C., & Deleva, V. (2009). Alternative splicing, methylation state, and expression profile of tropomyosin-related kinase B in the frontal cortex of suicide completers. *Archives of general psychiatry*, 66(1), 22-32.

- Esen, E., & Siyez, D. (2014). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-139.
- Evren, C., Dalbudak, E., Topcu, M., Kutlu, N., & Evren, P. H. (2018). sychometric validation of the Turkish nine-item internet gaming disorder scale–short form . *IGDS9-SF*). *Psychiatry research.*, 265, 49-54.
- Eyuuüpoğlu, E. (2017). Lise Öğrencilerinin İnternet ve Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ile Asilik Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, .
- Freeman, A., Tyrovolas, S., Koyanagi, A., Chatterji, S. Lonardi, M. (2016). The role of socio-economic status in depression: Results from the COURAGE (aging survey in Europe), *BMC Public Health*, 16, 1098.
- Gansner, M. (2019). Addiction in ICD-11: Issues and Implications. *Psychiatric Times*, 36(9), 1-4.
- Griffiths, M. (2003). Breaking the Stereotype: The case of online gaming. *Cyberpsychology Behav*, 6(1), 81-91.
- Griffiths, M., & Szabo, A. (2014). İsexcessiveonlineusageafunctionofmediumoractivity?Anempiricalpilotstudy. *J. Behav. Addict*, 3, 70-79.
- Güllü, M., Arslan, C., Dünder, A., & Murathan, F. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıklarının incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 89-100.
- Haddad, S. (2008). Depression and internally directed aggression: genetic and environmental contributions. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 56(2), 515-550.
- Hedayati, M. (2019). Investigating the effect of physical games on the memory and attention of the elderly in adult day-care centers in Babol and Amol. . *Clinical interventions* ,14, 850-862.

- Horzum, M. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56-68.
- Horzum, M. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 50-65.
- Hu, H., Zhang, G., Yang, X., Zhang, H., Lei, L., & Wang, P. (2022). Online Gaming Addiction and Depressive Symptoms Among Game Players of the Glory of the King in China: the Mediating Role of Affect Balance and the Moderating Role of Flow Experience. *International Journal of Mental Health and Addiction* volume 20,, 3191-3204.
- Hussain, Z. (2012). Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk faktor, *Addiction Research & Theory*, 20(5), 359-371.
- Jazayeri, S., Delavar, A., & Dortaj, ., A. (2018). Developing a model of happiness based on personality traits, emotional intelligence, attachment style, voluntary activities and demographic characteristics. *Counseling Culture and Psycotheray* 36(9), 27-56
- Jeremy, D., Mesuer, X.C. (2022). Servant or sinister? A process model of follower appraisal of leader-initiated 1-deals, *Idiosyncratic Deals At Work*, 88(51), 71-95
- Judd, L. (2004). Randomized, placebo-controlled trial of fluoxetine for acute treatment of minor depressive disorder. *Am J Psychiatry*, 16(1), 1864-1871.
- Kamal, N., & Wok, S. (2020). The Impact of Online Gaming Addiction on Mental Health among IIUM Students. *International Journal of Heritage, Art, and Multimedia*, 11,, 01-10.
- King, D., & Delfabbro, H. (2020). Adolescent addictin, epidemiology, assessment, treatment. *Practical Resources for the Mental Health Professional*, 7, 185-213.
- King, D., Adair, C., Saunders, J., & Delfabbro, P. (2018). Clinical predictors of gaming abstinence in help-seeking adult problematic gamers. *Psychiatry Research*, 261, 581-588.

- King, D., Haagsma, M., Delfabbro, P., & Gradisar, M. (2013). Toward a consensus definition of pathological video-gaming: A systematic review of psychometric assessment tools. . *Clinical Psychology Review*, 33(3), 331-342.
- Kocaman, O., Aktepe, E., & Sönmez, Y. (2017). Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 602-610.
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: Journal of Behavioral Addictions, 1(1): 3-22. KUSS DJ, GRIFFITHS MD (2012b). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. International Journal of Mental Health and Addiction, . *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22.
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International journal of mental health and addiction*, 10(2), 278-296.
- Kwon, M., Lee, J., Won, W., Park, J., Min, J., & Han, C. (2013). Development and validation of a Smartphone Addiction Scale. *PLoS One*, 65(4), 1-11.
- Lam, L. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Current psychiatry reports*, 16(4), 1-9.
- Lee, B., & Lexine, A. (2012). "Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of anxiety disorders*, 26(1), 197-205.
- Lin, I. (2014). The association between suicidality and Internet addiction and activities in Taiwanese adolescents. *Comprehensive psychiatry*, 55(3), 504-510.
- Liu, L. (2018). The comorbidity between internet gaming disorder and depression: interrelationship and neural mechanisms. *Front Psychiatry*.9, 154-167
- Lohoff, F. (2010). Overview of the genetics of major depressive disorder. *Current psychiatry reports*, 12(6), 539-546.

- Lopez, S., & Janssens, A. (2007). Meta-analyses of genetic studies on major depressive disorder. . *Molecular psychiatry*, *13*(8), , 772-785.
- Maldonado, I., Huang, Y., Chen, R., & Kasen, S. (2013). Impact of early adolescent anxiety disorders on self-esteem development from adolescence to young adulthood. . *J Adolesc Health*, *5*(3), 287-292.
- Mannikko, N., Billieux, J., & Kaariainen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *J Behav Addict*, *4*(4), 281-288.
- Mayda, A., Yılmaz, M., Bolu, F., Dağlı, S., Gerçek, G. T., Tiryaki, S., & Toygar, G. (2015). Bir öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığı ile beck depresyon ölçeği arasındaki ilişki. *Konuralp Tıp Dergisi*, *7*(1), 6-14.
- McEvoy, P. (2010). Are worry, rumination, and post-event processing one and the same?:. *Development of the repetitive thinking questionnaire. Journal of anxiety disorders*, *24*(5),, 509-519.
- McIntosh, E. (2010). Rumination, goal linking, daily hassles and life events in major depression. *Clinical psychology & psychotherapy*, *17*(1), 33-43.
- Mentzoni, R. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, *14*(10), 591-597.
- Merkel, W., Pollard, C., Wiener, R., & Staebler, C. (1993). Perceived parental characteristics of patients with obsessive compulsive disorder, depression and panic disorder. *Child Psychiatry and Human Development*, *24*, 49-57.
- Morley, T., & Moran, G. (2011). The origins of cognitive vulnerability in early childhood: mechanisms linking early attachment to later depression. *Clinical psychology review*, *31*(7), 1071-1082.



- Muzina, D., & Kemp, D. (2007). Differentiating bipolar disorders from major depressive disorders: treatment implications. *Ann Clin Psychiatry, 19*, 305-312.
- Norris, F.H., Friedman, M.J. & Watson, P.J., Byrne, C., Diaz, E., ve Kaniasty, K. (2002). 60,000 Disaster victims speak: Part, I. An empirical review of the empirical literature, 1981-2001, *65*, 207-239.
- Norris, F.H., Friedman, M.J. ve Watson, P.J. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part II. Summary and implications of the disaster mental health research, *Psychiatry, 65*, 240-260
- Öner, K., & Arslantaş, H. (2018). Internet addiction in high school students, affecting factors and relationship between internet addiction and depression risk. *Jurnal Medical Brasovean, 1(8)*, 38-49.
- Paykel, E. (2022). Basic concepts of depression. Dialogues in clinical neuroscience. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 10(3)*, 279-289.
- Paykel, E., & Brugha, F. (2005). . Size and burden of depressive disorders in Europe. *Eur Neuropsychopharmacol, 15*, 411-423.
- Schachner, D., Shaver, P., & Gillath, O. (2008). Attachment style and long term singlehood. *Personal. Relationsh, 15*, 479-491.
- Schroeder, M., Krebs, m., Bleich, S., & Frieling, H. (2010). Epigenetics and depression: current challenges and new therapeutic options. . *Current opinion in psychiatry, 23(6)*,, 588-592.
- Shaughnessy, J., Zechmeister, E., & Zeichmeister, J. (2016). *Psikolojide araştırma yöntemleri*. (İ. Göz, Çev.) Ankara: Nobel.
- Siyez, M. (2016). *MD. Ergenlerde problem davranışlar: okul temelli önleme çalışmaları ile ilgili uygulama örnekleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Stevens, M., Dorstyn, D., Delfabbro, P., & King, D. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Aust N.Z.J Psychiatry, 55(6)*, 553-568.

- Şahin, C., & Tuğrul, V. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *J world of Turk*, 4(3), 115-130.
- Tang, C., Koh, Y., & Gan, Y. (2017). Addiction to Internet Use, Online Gaming, and Online Social Networking Among Young Adults in China, Singapore, and the United States. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 29(8), 673-682.
- Taş, İ., Eker, H., & Anlı, G. (2014). rtaöğretim Öğrencilerinin İnternet ve Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. . *Online Journal of Technology Addiction&Cyberbullying*, 1(2), 37-57.
- Taylan, H., & Işık, M. (2015). Sakarya’da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Turkish Studies*, 10, 55-74.
- Taylor, D., & Richardson, P. (2005). The psychoanalytic/psychodynamic approach to depressive disorders. *Oxford textbook of psychotherapy*, 127-136.
- Taylor, M., & Fink, M. (2008). Restoring melancholia in the classification of mood disorders. . *J Affect Disord*, 105, 1-14.
- Terri, A., Scandura, J.,ve Meuser, D. (2022). Relational dynamics of leadership: Problems and prospects, *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9(1), 309-337.
- Toker, S., & Baturay, M. (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, 55, 668-679.
- Veltri, F., Baumann, A., Kransova, H., & Kalayamthanam, N. (2014). Gender Differences in online gaming: A literature review. *Twentieth Americas Conference on Information Systems*,, 1-11.
- Wang, Z., & Szolnoki, A. (2013). Interdependent network reciprocity in evolutionary games. *Scientific reports*, 3(1), , 1-7.
- Weinstein, A.M. (2010). Computer and video game addiction-A comparison between game users and non-game users, *The American Journal of Durg and Alcohol Abuse*, 36(5), 268-276.

- Wittchen,H.U., ve Jacobi, F. (2005). Size and burden of mental disorders in Euro a critical review and apprasial of 27 studies, *Eur Neuropsychopharm*, 15(4), 3-7.
- Yılmaz, R., & Karaoğlan Yılmaz, F. (2018). Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile yalnızlık ve depresyon eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. 1. *Uluslararası Eğitimde ve Kültürde Akademik Çalışmalar Sempozyumu*, 1-14.
- Yip, J., Ehrhardt, K., Black,H.,ve Walker, D.O. (2017). Attachment theory at work: A review and directions for future research, *Journal of Organizational Behavior*, 39(2), 185-198.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American journal of family therapy*, 37(5),, 355-372.
- Zhu, S., Zhuang, Y., Lee, P., Li, J. C. M., & Wong, P. W. (2021). Leisure and problem gaming behaviors among children and adolescents during school closures caused by COVID-19 in Hong Kong: quantitative cross-sectional survey study. *JMIR serious games*, 9(2),
- Zisook, S., & Kendler, K. (2017). Is bereavement-related depression different than non-bereavement-related depression? *Psychol Med*, 37, 779-794.

## **EKLER**

**EK1 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği**

**EK2 Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri**

**EK3 Beck Depresyon Envanteri**



## EK 1 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği

İsminiz:

Sınıfınız:

Okulunuz:

Hangi çevrimiçi oyunu oynuyorsunuz:.....

Çevrimiçi oyun oynama alışkanlığından vazgeçebilmek ister misiniz? ( )

Evet ( ) Hayır ( ) Kararsızım ( )

Not: Sevgili öğrencim. Bir araştırma kapsamında size yöneltilen sorular bilimsel amaçlarla sorulmuş olup verdiğiniz bilgiler kesinlikle kimse ile paylaşılmayacaktır. Size yöneltilen soruların doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Sizin durumunuza hangi seçenek en yakınsa lütfen o seçeneği işaretleyiniz. Katılımınızdan dolayı teşekkür ederim.

Doç. Dr. Gülşah Başol

Öğr. Gör. Abdullah Bedir Kaya

| Soru No | Soru  | Tamamen Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|---------|---|----------------------|--------------|------------|-------------|---------------------|
| 1       | Çevrimiçi oyun oynadığım için uyku düzenim bozuldu.   | ( )                  | ( )          | ( )        | ( )         | ( )                 |
| 2       | Çevrimiçi oyunlarda level(seviye) atladığımda mutlu hissedirim.                               | ( )                  | ( )          | ( )        | ( )         | ( )                 |
| 3       | Çevrimiçi oyunda hedefime ulaşmak için (puan, level, item vs.) işlerimi ertelediğim olmuştur. | ( )                  | ( )          | ( )        | ( )         | ( )                 |
| 4       | Çevrimiçi oyunda en üst seviyeye ulaşmak için elimden geleni yaparım.                         | ( )                  | ( )          | ( )        | ( )         | ( )                 |
| 5       | Çevrimiçi oyun oynadığım için geç yatıp geç kalkarım.   | ( )                  | ( )          | ( )        | ( )         | ( )                 |
| 6       | Çevrimiçi oyunlarda geliştirdiğim karakteri satarak para kazandım.                            | ( )                  | ( )          | ( )        | ( )         | ( )                 |

|    |   |     |     |     |     |     |
|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 7  | Gece geç saatlere kadar çevrimiçi oyun oynadığım için kaçırdığım dersler oldu.            | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 8  | Çevrimiçi oyunlarda rakibimi alt ettiğimde mutlu hissederim.                              | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 9  | Çevrimiçi oyun oynarken yemeğimi genelde bilgisayar başında yerim.                        | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 10 | Çevrimiçi oyunlarda rakibim beni yendiğinde öfkelenirim.                                  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 11 | Çevrimiçi oyunlarda kazandığım itemleri satarak para kazandım.                            | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 12 | Çevrimiçi oyun oynadığım için arkadaşlık ilişkilerim sekteye uğradı.                      | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 13 | Çevrimiçi oyunlarda yeni bir item aldığımda mutlu hissederim.                             | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 14 | Çevrimiçi oyuna ara vermemek için yemeği ertelediğim olmuştur.                            | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 15 | Çevrimiçi oyun benim için kazanç kapısıdır.   | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 16 | Level atladığımda emeklerimin karşılığını aldığımı hissederim.                            | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 17 | Çevrimiçi oyun grubumuzun oyun içi bir faaliyeti için gece uykumdan feragat ederim.       | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 18 | Çevrimiçi oyundaki başarılarımdan dolayı kendimle gurur duyarım.                          | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 19 | Çevrimiçi oyunda seviyesi benden yüksek oyuncularını yendiğimde gururlanırım.             | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 20 | Takasa girerek oyun karakterimi geliştirdim.  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 21 | Çevrimiçi oyunda hedefime ulaşmak için (puan, level, item vs.) uyku saatimi ertelemiştir. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

## EK 2 Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri

### a. Ebeveyn Envanteri

Ebeveynlerinizle (anne ve babanızla) ilişkileriniz hakkında bilgi sahibi olmak istiyoruz. Lütfen her soruyu okuyunuz ve uygun rakamı işaretleyiniz. Lütfen her soruyu cevaplayınız.

|   | 1-Hiç doğru değil | 2-Bazen Doğru | 3-Her Zaman Doğru |
|---|-------------------|---------------|-------------------|
| 1. Annem ve babam duygularıma saygı gösterir.   |                   |               |                   |
| 2. Annem ve babam iyi ebeveynlerdir.  |                   |               |                   |
| 3. Farklı anne ve babaya sahip olmak isterdim.  |                   |               |                   |
| 4. Annem ve babam beni olduğum gibi kabul eder.   |                   |               |                   |
| 5. Bir sorunu çözmemde bana yardımcı olmaları konusunda annem ve babama güvenemem.                    |                   |               |                   |
| 6. Endişe ettiğim konularda, annem ve babamın görüşünü almak hoşuma gider.                            |                   |               |                   |
| 7. Üzgün olduğum zaman duygularımı göstermek yardımcı olmaz.  |                   |               |                   |
| 8. Bir konuda üzgün olduğum zaman annem ve babam bunu anlayabilirler.                                 |                   |               |                   |
| 9. Annem ve babamla sorunlarım hakkında konuştuğum zaman kendimi gülünç ya da utanmış hissedirim.     |                   |               |                   |
| 10. Annem ve babam benden çok fazla şey bekliyor.   |                   |               |                   |
| 11. Evde kolayca mutsuz olurum.   |                   |               |                   |
| 12. Annem ve babamın bildiğinden daha fazla üzgün olurum.   |                   |               |                   |
| 13. Annem ve babamla bazı konular hakkında konuştuğum zaman, benim düşündüğüm şeylere kulak verirler. |                   |               |                   |
| 14. Annem ve babam benim duygularıma kulak verir.   |                   |               |                   |
| 15. Annem ve babamın kendi sorunları var, bu yüzden onları kendi sorunlarımla rahatsız etmem.         |                   |               |                   |
| 16. Annem ve babam kendimi daha iyi anlamamda bana yardımcı olurlar.                                  |                   |               |                   |
| 17. Annem ve babama sorunlarım ve sıkıntılarımı anlatırım.  |                   |               |                   |
| 18. Annem ve babamın yanında kendimi öfkeli hissediyorum.   |                   |               |                   |
| 19. Evde pek ilgi görmüyorum.   |                   |               |                   |
| 20. Annem ve babam endişelerim hakkında konuşmamı desteklerler.                                       |                   |               |                   |
| 21. Annem ve babam beni anlarlar.   |                   |               |                   |
| 22. Kime güvenebileceğimi bilmiyorum.   |                   |               |                   |
| 23. Bir şey hakkında öfkeliysem, annem ve babam anlamaya çalışırlar.                                  |                   |               |                   |
| 24. Annem ve babama güvenirim.  |                   |               |                   |
| 25. Annem ve babam benim sorunlarımı anlamıyor.   |                   |               |                   |
| 26. Bir sorun hakkında konuşma ihtiyacı hissedersen, annem ve babama güvenebilirim.                   |                   |               |                   |
| 27. Kimse beni anlamıyor.   |                   |               |                   |
| 28. Ebeveynlerim benim bir konuda üzgün olduğumu bilirlerse, bana bu konuyu sorarlar.                 |                   |               |                   |

## b. Arkadaş Envanteri

Arkadaşlarınızla ilişkileriniz hakkında bilgi sahibi olmak istiyoruz. Lütfen her soruyu okuyunuz ve uygun rakamı işaretleyiniz. Lütfen her soruyu cevaplayınız.

|   | 1-Hiç doğru değil | 2-Bazen Doğru | 3-Her Zaman Doğru |
|---|-------------------|---------------|-------------------|
| 1) Endişe ettiğim konularda arkadaşlarımın görüşünü almak hoşuma gider.                         |                   |               |                   |
| 2) Arkadaşlarım ben bir konuda üzgün olduğum zaman bu durumu anlayabilirler.                    |                   |               |                   |
| 3) Konuştuğumuz zaman, arkadaşlarım benim fikirlerimi dinlerler.                                |                   |               |                   |
| 4) Arkadaşlarımla sorunlarım hakkında konuştuğum zaman kendimi gülünç ya da utanmış hissederim. |                   |               |                   |
| 5) Farklı arkadaşlara sahip olmak isterdim.   |                   |               |                   |
| 6) Arkadaşlarım beni anlarlar.  |                   |               |                   |
| 7) Arkadaşlarım endişelerim hakkında konuşmamı desteklerler.                                    |                   |               |                   |
| 8) Arkadaşlarım beni olduğum gibi kabul eder.   |                   |               |                   |
| 9) Arkadaşlarımın etrafında daha sık olma ihtiyacı hissediyorum.                                |                   |               |                   |
| 10) Arkadaşlarım benim sorunlarımı anlamazlar.  |                   |               |                   |
| 11) Arkadaşlarımla beraberken, ortama aitmiş gibi hissetmem.                                    |                   |               |                   |
| 12) Arkadaşlarım söylemem gereken şeyleri dinlerler.  |                   |               |                   |
| 13) Benim arkadaşlarım iyi arkadaşlardır.   |                   |               |                   |
| 14) Arkadaşlarım epey konuşulabilir kişilerdir.   |                   |               |                   |
| 15) Bir şey hakkında öfkeliysem, arkadaşlarım anlamaya çalışırlar.                              |                   |               |                   |
| 16) Arkadaşlarım kendimi daha iyi anlamamda bana yardımcı olurlar.                              |                   |               |                   |
| 17) Arkadaşlarım nasıl hissettiğimi önemserler.   |                   |               |                   |
| 18) Arkadaşlarımın yanında kendimi öfkeli hissediyorum.   |                   |               |                   |
| 19) Bir şey beni rahatsız ederse, beni dinlemeleri için arkadaşlarıma güvenebilirim.            |                   |               |                   |
| 20) Arkadaşlarıma güvenirim.  |                   |               |                   |
| 21) Arkadaşlarım duygularıma saygı gösterir.  |                   |               |                   |
| 22) Arkadaşlarımın bildiğinden daha fazla üzgün olurum.   |                   |               |                   |
| 23) Arkadaşlarım benden nedensiz yere rahatsız olurlar.   |                   |               |                   |
| 24) Arkadaşlarıma sorunlarımı ve sıkıntılarımı anlatırım.                                       |                   |               |                   |
| 25) Arkadaşlarım benim bir konuda üzgün olduğumu bilirlerse, bana bu konuyu sorarlar.           |                   |               |                   |



### EK 3 Beck Depresyon Envanteri

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

- 1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
  1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
  2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
  3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- 2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
  1. Gelecek hakkında karamsarım.
  2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
  3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
  1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
  2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
  3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- 4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
  1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
  2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
  3. Her şeyden sıkılıyorum.
- 5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
  1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
  2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
  3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
  1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
  2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
  3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- 7- 0. Kendimden memnunum.
  1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
  2. Kendime çok kızıyorum.
  3. Kendimden nefret ediyorum.
- 8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
  1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
  2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
  3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

- 9-** 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
  2. Kendimi öldürmek isterdim.
  3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10-** 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
  2. Çoğu zaman ağlıyorum.
  3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 11-** 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
  2. Şimdi hep sinirliyim.
  3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 12-** 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
  2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
  3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- 13-** 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
  2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
  3. Artık hiç karar veremiyorum.
- 14-** 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
  2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
  3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 15-** 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
  2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
  3. Hiçbir şey yapamıyorum.
- 16-** 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
  2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
  3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- 17-** 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
  2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
  3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- 18-** 0. İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
  2. İştahım çok azaldı.
  3. Artık hiç iştahım yok.

- 19- 0.** Son zamanlarda kilo vermedim.
1. İki kilodan fazla kilo verdim.
  2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
  3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.
- 20- 0.** Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
  2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
  3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 21- 0.** Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
  2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
  3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.



