

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLİKTE BİLGİSAYAR OYUNU OYNAMAMA  
ALİŞKANLIĞININ ROMANTİK İLİŞKİLER ÜZERİNE ETKİSİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Fulya Dilara ERDEMİR

Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Elif GÜNERİ YÖYEN

İSTANBUL-2018



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Fulya Dilara ERDEMİR
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Yetişkinlikte Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlığının Romantik İlişkiler Üzerine Etkisi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Klinik Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 25.01.2018
- SAYFA SAYISI** : 125
- TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Üyesi Elif GÜNERİ YÖYEN
- DİZİN TERİMLERİ** : Oyun oynama bozukluğu, romantik ilişkiler, bağlanma.
- TÜRKÇE ÖZET** : Çalışmanın amacı yetişkinlerde görülen oyunu oynama alışkanlığının romantik ilişkiler üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Araştırma 392 kişilik örneklem üzerinden Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Oyun Oynama Alışkanlığı Ölçeğinin kullanımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilgisayar oyun oynama alışkanlığının romantik ilişkiler üzerinde olumsuz etkisi bulunmaktadır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezi

Fulya Dilara ERDEMİR

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLİKTE BİLGİSAYAR OYUNU OYNAMAMA  
ALİŞKANLIĞININ ROMANTİK İLİŞKİLER ÜZERİNE ETKİSİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Fulya Dilara ERDEMİR

Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Elif GÜNERİ YÖYEN

İSTANBUL-2018

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden 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.

Fulya Dilara ERDEMİR

.../.../2018



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Fulya Dilara Erdemir'in "**Yetişkinlikte Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlığının Romantik İlişkiler Üzerine Etkisi**" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan \_\_\_\_\_  
*Prof. Dr. Sibel Ayşen ARKONAÇ*

Üye \_\_\_\_\_  
*Dr. Öğr. Üys. Elif GÜNERİ YÖYEN*  
(Danışman)

Üye \_\_\_\_\_  
*Dr. Öğr. Üys. Necmettin AKSOY*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2018

*Prof. Dr. Nezir KÖSE*  
Enstitü Müdürü

## ÖZET

Son yıllarda romantik ilişkilerin ya da evliliklerin sonlanmasındaki artış romantik ilişkilerle ilgili değişkenlerin anlaşılmasının önemini artırmıştır. Bireylerin ilişkiyi başlatma ve sürdürme sürecinde yaşadıkları sorunlar dikkate alındığında birlikte harcanan zamanın önemli bir etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında bilgisayar oyunu oynama alışkanlığının romantik ilişkiler üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle hazırlanan çalışmanın amacı yetişkinlerde görülen bilgisayar oyunu oynama alışkanlığının romantik ilişkiler üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Araştırma 392 kişilik örneklem üzerinden Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Oyun Oynama Alışkanlığı Ölçeğinin kullanımı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilgisayar oyun oynama alışkanlığı ilişki doyumunu, ilişkide kendine güveni, ilişki girişkenliğini azaltmakta; ilişki korkusunu, ilişki izlenimi ayarlamayı, dışsal ilişki kontrolünü ve içsel ilişki girişkenliğini arttırmaktadır. Bununla birlikte kadınların ilişki doyumu, ilişki girişkenliği ve ilişkide kendine güvenleri erkeklerden yüksek iken, ilişki korkusu erkeklerde daha fazladır. Yaşa bağlı olarak ilişki doyumu artarken, ilişki korkusu azalmaktadır. Eğitim düzeyinin artmasına bağlı olarak içsel ilişki girişkenliği, ilişkide kendine güven ve ilişki doyumu artarken; ilişki korkusu ve bilgisayar oyun oynama alışkanlıkları azalmaktadır. Bilgisayar başında harcanan toplam sürenin artmasına paralel olarak ilişki izlenimi ayarlama artarken ilişkide kendine güven ve dışsal ilişki kontrolü azalmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Oyun oynama bozukluğu, romantik ilişkiler, bağlanma.

## SUMMARY

In recent years, the increase in the termination of romantic relationships or marriages has increased the importance of understanding the variables related to romantic relationships. It is believed that individuals may be an important influence of the time spent together when considering the problems they have experienced in the process of initiating and sustaining the relationship. From this point of view, game playing habit is thought to be effective on romantic relations. The purpose of this study is to show the effect of game playing habits on romantic relationships seen in adults. The study was conducted through the use of the Multidimensional Relationship Scale and Game Playing Habits Scale on 392 samples.

According to the findings obtained from the research, computer game playing habit reduces relationship satisfaction, self-confidence, fear of relationship, adjustment of relationship impression, control of external relations and internalization of internal relations. However, while women's relationship satisfaction, relationship commitment, and related self-esteem are higher than men, fear of relationship is higher in men than women. As age increases, relationship satisfaction increases and fear of relationship decreases. As the level of education increases, the intrinsic sociability, self-confidence and relationship satisfaction increase; fear of relationship and digital gaming habits are diminishing. In parallel with the increase in the total amount of money spent at the computer, the relation impression is increasing and the control of self-esteem and externality is decreasing.

**Key words:** Gameplay impairment, romantic relations, attachment.



## İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET.....	I
SUMMARY .....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLolar LİSTESİ .....	V
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	VII
EKLER LİSTESİ.....	VIII
ÖNSÖZ.....	IX
GİRİŞ.....	1
<b>BİRİNCİ BÖLÜM: BAĞIMLILIK VE OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU .....</b>	<b>3</b>
1.1. BAĞLANMA .....	4
1.2. MADDE İLE İLİŞKİLİ OLMAYAN BOZUKLUKLAR .....	6
1.3. BİLGİSAYAR, VİDEO VE ONLİNE OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU.....	8
1.4. OYUN OYNAMA BOZUKLUĞUNUN BELİRTİLERİ VE TEDAVİ İÇİN ÖNERİLER.....	14
1.5. BİLGİSAYAR OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALAR .....	19
<b>İKİNCİ BÖLÜM: ROMANTİK İLİŞKİLER.....</b>	<b>26</b>
2.1. ROMANTİK İLİŞKİLERİN GELİŞİMİ .....	30
2.2. ROMANTİK İLİŞKİLERİN BAŞLAMASI .....	32
2.3. ROMANTİK İLİŞKİLERİN AYIRT EDİCİ ÖZELLİKLERİ .....	34
2.3. ROMANTİK İLİŞKİLERİ AÇIKLAYAN KURAMLAR .....	35
2.3.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı .....	35
2.3.2. Yatırım Modeli.....	36
2.3.3. Bağlanma Kuramı .....	38
2.3.4. Sembolik Etkileşim Kuramı .....	39
2.3.5. Eşitlik Teorisi.....	40
2.4. ROMANTİK İLİŞKİLERDE SORUNLAR .....	42
2.5. ROMANTİK İLİŞKİLERDE SORUN ÇÖZME .....	43
2.6. ROMANTİK İLİŞKİLER İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	46
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....</b>	<b>56</b>
3.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU .....	56
3.2. ARAŞTIRMANIN AMACI .....	56
3.4. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	56
3.5. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ VE ALT PROBLEMLERİ.....	57
3.6. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	58

3.6.1. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği.....	58
3.6.2. Oyun Oynama Alışkanlıkları Ölçeği.....	59
3.7. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	60
3.8. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	61
3.9. VERİLERİN İSTATİSTİK ANALİZİ .....	61
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR.....</b>	<b>63</b>
4.1. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER.....	63
4.2. ARAŞTIRMA MODELİNİN SINANMASI .....	64
4.3. FARK ANALİZLERİ .....	67
<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>79</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>93</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>94</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>.....</b>
<b>ARAŞTIRMA ANKETİ.....</b>	<b>.....</b>
<b>ETİK KURUL KARAR.....</b>	<b>.....</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>.....</b>

## TABLolar LİSTESİ

	SAYFA
<b>Tablo-1</b> Araştırma Örnekleminin Bazı Özellikleri	56
<b>Tablo-2</b> Normallik Test Sonuçları	60
<b>Tablo-3</b> Araştırma Ölçeklerinin Betimleyici İstatistik Tablosu	62
<b>Tablo-4</b> Pearson Korelasyon Analizi Tablosu	63
<b>Tablo-5</b> Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	63
<b>Tablo-6</b> Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	63
<b>Tablo-7</b> Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının İlişki Korkusu Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	64
<b>Tablo-8</b> Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının İlişki İzlenimi Ayarlama Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	64
<b>Tablo-9</b> Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının İlişkide Kendine Güven Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	64
<b>Tablo-10</b> Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının Dışsal İlişki Kontrolü Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	65
<b>Tablo-11</b> Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının İlişki Girişkenliği Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	65
<b>Tablo-12</b> Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının İçsel İlişki Girişkenliği Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	65
<b>Tablo-13</b> Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu	66
<b>Tablo-14</b> Değişkenlerin Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu	67
<b>Tablo-15</b> Değişkenlerin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu	68
<b>Tablo-16</b> Değişkenlerin İlişki Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu	70
<b>Tablo-17</b> Değişkenlerin Bilgisayar Başında Günlük Harcanan Zamana Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu	72
<b>Tablo-18</b> Cinsiyet ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ ve DOKK Ölçeklerinin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	73

<b>Tablo-19</b>	Cinsiyet ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ ve DOKK Ölçeklerinin ANOVA Sonuçları	74
<b>Tablo-20</b>	Yaş ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ ve DOKK Ölçeklerinin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	74
<b>Tablo-21</b>	Yaş ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ ve DOKK Ölçeklerinin ANOVA Sonuçları	75
<b>Tablo-22</b>	Eğitim Düzeyi ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ ve DOKK Ölçeklerinin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	75
<b>Tablo-23</b>	Eğitim Düzeyi ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ ve DOKK Ölçeklerinin ANOVA Sonuçları	76
<b>Tablo-24</b>	İlişki Süresi ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ ve DOKK Ölçeklerinin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	76
<b>Tablo-25</b>	İlişki Süresi ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ ve DOKK Ölçeklerinin ANOVA Sonuçları	77

## ŞEKİLLER LİSTESİ

SAYFA

Şekil- 1 Araştırma Modeli .....60



## EKLER LİSTESİ

**EK-A:** Araştırma Anketi

**EK-B:** Etik Kurul Karar



## ÖNSÖZ

Hızla gelişen bir teknoloji çağında yaşıyoruz ve teknolojinin bize sağladığı en büyük icatlardan biri şüphesiz ki bilgisayarlardır. Kimileri için ise bu aletleri çok daha mükemmel kılan bilgisayar oyunlarıdır. Bu oyunlar eğlenceli olmakla beraber, bir süre sonra kişinin dakikalarını, saatlerini harcamasına yol açan ve en önemlisi romantik ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilecek sonuçlar ortaya çıkarmaktadır.

Çiftler arasındaki romantik ilişkiler, birbirleriyle geçirdikleri kaliteli zamanlar ve sevgi alışverişi ile daha çok güçlenir. Çiftlerden herhangi birisinin bilgisayar oyunu gibi bir alışkanlığa sahip olması durumunda, birlikte geçirilen zamanın miktarı ile bu sevgi alışverişinde de azalmalar meydana gelmekte ve bu durumda, ilişkinin sonlanmasına kadar gidecek olumsuzlukların yaşanması söz konusu olmaktadır.

Bu araştırmayı seçmemdeki asıl neden, hayatımızın bir parçası haline gelen bu alışkanlıklarımızın romantik ilişkilerimizi ne denli etkilediğini gözler önüne sermekti. Ancak literatüre baktığımda seçtiğim konu ile ilgili daha önce yapılmış olan araştırmaların olmadığını gördüm. Türkçe kaynakları bulmakta epey zorlandığım için yabancı kaynaklara da başvurmam gerekti. Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı üzerine yapılan çalışmalara genel olarak göz attığımızda, daha çok orta öğretim ve yükseköğretim seviyesindeki öğrencilerle yapılmış araştırmalar olduklarını görmekteyiz. Ancak benim çalışmam bilgisayar oyun oynama bozukluğunun derecesinin belirlenmesinden çok bilgisayar oyunu oynama alışkanlığının romantik ilişkilerine etkisini ortaya koymaktadır.

Katkılarından dolayı;

Araştırmamı yapmamda bana yol gösteren, daima yanımda olan aileme, bana daima manevi destek sağlayan canım arkadaşlarım Gizem SONTÜRK, Dilhan TOPÇU, Zeynep Burcu ERİKİ'ye ve Tez Danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Elif GÜNERİ YÖYEN'e desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Fulya Dilara ERDEMİR

## GİRİŞ

Çocukluktan yetişkinliğe geçişle beraber romantik ilişkiler bireylerin yakın ilişkilerinin önemli bir boyutu olmaya başlar. Romantik ilişkiler duygularının yoğunluğu, birbirine açılma, içtenlik, birbiri hakkında özel bilgilere sahip olma, birbirine bağlı olma gibi özellikleri içerir. Romantik ilişki duyguların yoğun bir şekilde ve karşılıklı olarak yaşandığı, kişilerin arasında manevi ve maddi bir paylaşımın bulunduğu, olumsuz ve olumlu duyguların rahatça ifade edilebildiği ve bu duyguların davranış haline geldiği, ayrılık durumunda kişide derin üzüntülerin görüldüğü ilişkiler olarak tanımlanabilir.

Romantik ilişkilerde kişileri birbirine çeken çok sayıda değişken mevcuttur. Bu değişkenlerden bazıları bakım, fiziksel temas, hoşlanma, sevgi, karşılaştırma, aşk, birlikte olma isteği, çekicilik ve korunmadır. Karşı cinsle kurulan romantik ilişkiler genel anlamda bireyin kendisini yaşam boyu mutlu hissetmesine yardımcı olabilecek önemli bir unsurdur.

Hayatımızın özel alanını oluşturan romantik ilişkiler bireylerin kendi kişiliklerini yansıttıkları bir ilişki tarzıdır. Özellikle ergenlik çağı ile birlikte bireylerin yaşamaya başladığı romantik ilişkilerin bireyler üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri vardır. İnsanlar yaşamları boyunca yaşadıkları romantik ilişkilerle karşı tarafa nasıl yaklaşacağını deneyimler ve kendi davranış stiline bu kazanımları aktarır. İlişki süresince bireyler yeni davranışlar kazanabilirler. Öte yandan bireyler romantik ilişkilere değişik ihtiyaçlarını karşılamak için gereksinim duyarlar. Bu ihtiyaçlar mutluluk, sevme, sevilme, cinsellik, güven vb.dir. Kişiler arası faktörler ve kişilerin dışındaki faktörler iki birey arasındaki ilişkiyi etkileyebilir. Kişilerin dışında olan belirgin faktörler kişilik özellikleri, bireylerin duyguları, ilişkileri, deneyimleri, tutumları ve motivasyon stilleri olarak kabul edilir.

Bireylerin romantik ilişkilerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen birçok değişken bulunmaktadır. Özellikle değişen teknoloji ile birlikte ortaya çıkan bilgisayar oyunları gibi kişinin kendi kendisi ile zaman harcamasına ve ilişkilerinden kopmasına neden olabilecek unsurlar, romantik ilişkilerin seyrini olumsuz etkilemektedir. Bu noktadan hareketle hazırlanan çalışmanın amacı yetişkinlerde görülen oyun oynama alışkanlığının romantik ilişkiler üzerindeki etkisini ortaya koymaktır.

Çalışma dört ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde bağımlılık ve özel olarak oyun oynama bozukluğu konusu ele alınmıştır. Bölüm içerisinde öncelikli olarak madde ile ilişkili olmayan bozukluklar konusuna değinilmiş, ardından bilgisayar, video ve online oyun oynama bozukluğuna ilişkin kuramsal çerçeve sunulmuştur. Oyun oynama bozukluğunun belirtileri ve tedavi yöntemlerinin ardından, bilgisayar



oyun oynama bozukluğu ile ilgili hem yurtiçi hem de yurtdışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

İkinci bölümde romantik ilişkiler konusu ele alınmıştır. Bölümde öncelikli olarak romantik ilişkilerin başlaması, gelişimi ve ayırt edici özelliklerine değinilmiştir. Romantik ilişkileri açıklayan kuramlar karşılıklı bağımlılık, yatırım modeli, bağlanma kuramı, sembolik etkileşim kuramı ve eşitlik teorisi başlığında verilmiş; romantik ilişkilerde sorunlar ve sorun çözüme teknikleri üzerinde durulmuştur. Bölümün son kısmında ise romantik ilişkiler ile geçmiş araştırmalar aktarılmıştır.

Çalışmanın üçüncü bölümünde araştırmanın yöntemi üzerinde durulmuştur. Bölüm içerisinde araştırmanın konusu, amacı, evren ve örneklemi, problem ve alt problemleri tanımlanmış, veri toplama araçları, modeli, sınırlılıklar ve veri analiz teknikleri tanıtılmıştır. Son bölümde ise araştırmadan elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

## BİRİNCİ BÖLÜM BAĞIMLILIK VE OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU

Literatürde, bağımlılıkla ilgili yapılan ilk tanımlarda “ilaç alma” göze çarpmaktadır. Bu tanım ile bağımlılık, madde bağımlılığı çerçevesinde değerlendirilmektedir. Fakat farklılaşan davranışsal değişimler ve gelişen teknoloji de bağımlılık şeklinde görülmeye başlanmıştır.

Bu görüşler arasında çiftlerin birbirine aşırı bağlılığı, bilgisayar oyunları oynama, cinsellik, aşırı yeme ve kumar oynama gibi etkinlikler bulunmaktadır. Kimyasal bir niteliğe sahip olmayan bağımlılığın, bir bağımlılık şeklinde adlandırılıp adlandırılmayacağını belirlemek için, ilaç bağımlılığını saptamak adına kullanılan klinik ölçütler kullanılmalıdır. Bu yöntemle 'eğlence makinesi bağımlılığı' ve 'televizyon bağımlılığı' gibi bağımlılıkları klinik anlamda tanımak kolaylaşmaktadır.<sup>1</sup>

Bahsi geçen bağımlılık türlerini tanımlamak için, kimyasal bağımlılık değil teknolojik bağımlılık tanımı kullanılmaktadır. İşevuruk olarak bu bağımlılık, insan ve makinelerin etkileşimini içeren, kimyasal özelliğe sahip olmayan bağımlılık şeklinde tanımlanmaktadır. Aktif veya pasif olabilen bu bağımlılıklarda genelde etkileşim, pekiştiren veya neden olan özellikleri içerir ve bu özellikler de bağımlılığa olan eğitimin artmasına neden olabilir.

Teknoloji bağımlılığını, davranışsal bağımlılık kategorisinin bir alt grubu şeklinde sınıflandıran Griffiths, bağımlılığın ana bileşenlerini çatışma, geri çekilme belirtileri, tolerans, duygu-durum değişikliği, dikkat çekme ve nüksetme şeklinde kullanmış ve tanımlamıştır.<sup>2</sup>

Bağımlılık ile alakalı yapılan ilk çalışmalarda, bağımlılıkların kliniği çağrıştıran bir kavram olduğu belirtilmiş ve bağımlılık, aşırı oynama ile açıklanmıştır. Bu çerçevede patolojik kumar oynama, internet bağımlılığı ve bilgisayar oyun oynama bozukluğu gibi davranış oynama bozukluğunun geniş bir kısmı şeklinde görülmüştür. Griffiths'e göre bilgisayar oyun bağımlılığı, bağımlı bir kişilik ya da bağımlılık gibi bazı içsel kişilik işlemlerinin işlevidir. Bu tarz bir yaklaşımsa bağımlılığın, bağımlılık ile alakalı işlevsel klinik ölçütler ile ölçüleceğini ortaya koyar. Griffiths tarafından hazırlanan ve bu ölçütlere sahip ölçekte, diğer davranışsal bağımlılıklarda da bulunan eski haline dönme, çatışma, geri çekilme belirtisi, müsamaha, karakter değişimi ve

<sup>1</sup> Mark Griffiths, “Internet Addiction: Fact or Fiction?” *The Psychologist*, Çeviren: Psk. Kazım Alat, İnternet Bağımlılığı: Gerçek mi? Kurgu mu?, *Türk Psikoloji Bülteni*, ISSN: 1300-7408, 1999, 12(5), 246-250, s. 248.

<sup>2</sup> Griffiths, a.g.e., s. 21.

dikkat çekme gibi boyutlar da bulunmakta ve bağımlılardan bilgi toplanmaktadır.<sup>3</sup> Literatürde oyun bağımlılığıyla alakalı ölçütlerin doksanlı yıllara kadar görülmediği bilinmektedir.

## 1.1. BAĞLANMA

Bağlanma; bebeklik dönemlerinde ilk bakıcıyla geliştirilip daha sonraki yıllarda kurulan diğer ilişkilere genellenen ve bireyin “ben” algısını oluşturan uzunca bir süreçtir. Bağlanmayla ilgili literatür incelendiğinde, Bowlby’nin geliştirip Mary Ainsworth’un çalışmaları ile güncelleştirilen Bağlanma Kuramı (Attachment Theory) bu kavrama dair yapılan çalışmaların temelini oluşturmaktadır.<sup>4</sup> Bağlanma kuramına göre; bakım veren kişi ve bebek arasında bulunan ilişkide gözlenen eş güdüm, yanıtılık ve yakınlık zaman içerisinde “içsel çalışan modelleri” şeklinde içselleştirilmektedir.<sup>5</sup> Bebek, ihtiyacı olduğunda bakıcısından (ya da anne) gereken desteği ve olumlu tepkiyi gördüğünde “ben değerliyim ve o güvenilir” şemasını kurup güvenli bağlanmanın temelini atmış olur. Ters durumda ise bakıcı (ya da anne) çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız kaldığında çocuk, bağlanma figürünü reddedici, kendisini de desteklenmeye ve sevmeye değmeyen birisi olarak “ben değersizim ve o güvenilmez ” şeması geliştirerek güvensiz bağlanmanın temelini atmış olur.<sup>6 7 8</sup> Bebek ve bakıcısı arasında kurulan bu ilişki modelleri “içsel çalışan modeller” aracılığıyla sonraki yıllara aktarılmaktadır.

Güvenli ve güvensiz bağlanma modelleri yaşam boyunca çok az değişiklik gösterir. Bowlby ve diğer bağlanma kuramcıları bakıcılar ve bebekler arasındaki erken ilişkinin daha sonraki ilişkilerin ilk tipi olduğu gerekçesiyle son derece kritik olduğunu belirtmektedir. Bebeklik dönemindeki yetersiz bakımın ve kurulan güvensiz bağlanmanın sonraki yıllarda sorunlu ilişkiler için bir öngörü olduğunu ve gelecekteki psikopatolojiyi kolaylaştırmaya hizmet ettiğini ifade etmektedir.<sup>9</sup> Böylece bağlanma stilleri hayat boyu sosyal ve kişisel hayatı, stres kontrolünü, profesyonel ilişkileri,

<sup>3</sup> Justin Chumbley ve Mark Griffiths, “Affect and the Computer Game Player: The Effect of Gender, Personality, and Game Reinforcement Structure on Affective Responses to Computer Game-Play”, *Cyberpsychology ve Behavior*, 2006, 9(3), 308–316, s. 310.

<sup>4</sup> Eylem Özten vd., Dikkat Eksikliği / Hiperaktivite Bozukluğu ve Major Depresif Bozukluk Tanılı Erişkin Hastalarda Bağlanma Biçimlerinin Karşılaştırılması: Kontrollü Bir Ön Çalışma, *Journal of Mood Disorders*, 5(3), 2015, 126-133, s. 128.

<sup>5</sup> Özten, a.g.e., s. 128.

<sup>6</sup> Sermin Kesebir, “Bağlanma ve Psikopatoloji”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2011, 3(2), 321-342, s. 328.

<sup>7</sup> Ümit Morsünbül ve Figen Çok, “Bağlanma ve İlişkili Değişkenler”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2011, 3(3), 553-570, s. 557.

<sup>8</sup> Murat Yıldız, “Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılık Dönemine Genel Bir Bakış”, *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2012, 36(1), 1-30, s. 24

<sup>9</sup> Merve Çikili Uytun vd., “Evaluating The Attachment Behaviour In During Puberty And Adulthood”, *Düşünen Adam Dergisi*, 2005, 26(177), 177- 189, s.180.

bilişsel gelişmeleri ve fiziksel ve psikolojik sağlığı etkilemektedir.<sup>10 11</sup> Ebeveynlere karşı geliştirilen güvenli bağlanmanın; yaşam kalitesi, benlik saygısı, psikolojik iyi olma, duygusal durum, okula karşı geliştirilen adaptasyon ve kimlik ile ilişkili olduğu bulunmuştur.<sup>12 13</sup> Güvenli bağlanma geliştirmiş gençler ve çocukların, kolayca ilişki kurabildikleri, ilişkilerine karşı daha az saldırganlık gösterdikleri ve stresle daha kolay başa çıkabildikleri gözlenmiştir.<sup>14 15</sup>

Güvenli ve güvensiz bağlanma biçimine sahip bebeklerin ergenlik dönemindeki davranışlarına yönelik araştırmalar yapılmıştır. Güvenli bağlanma biçimine sahip ergenlerin; düşük düzeyde saldırgan davranışlara ve yüksek sosyal ve duygusal yeterliliklere sahip oldukları<sup>16</sup>, dışa dönük, sempatik<sup>17</sup>, en düşük düzeyde risk alma davranışı gösteren ve en yüksek düzeyde uyum yeteneğine sahip kişiler olduğu<sup>18</sup> araştırma sonuçlarınınca gözlenmiştir. Bununla beraber güvensiz bağlanma biçimine sahip ergenlerin de kaygılı, nörotik kişilik özelliklerine yatkın olma<sup>19</sup>, en yüksek düzeyde risk alma ve en düşük düzeyde uyum davranışlarını gösterme, utanç, yalnızlık hissi, yakın ilişki kurmada güçlük, düşük özsaygı, anti-sosyal davranışlar sergileme ve suç işleme gibi duyguları yoğun bir şekilde yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır.<sup>20</sup>

Güvensiz bağlanma kaynaklı olan saplantılı bağlanma biçimi; anksiyete bozuklukları, depresyon, borderline kişilik bozukluğu ile ilişkili olsa da, dışlanmış ergenlerde bunlara ilaveten antisosyal kişilik bozukluğu, davranış bozukluğu ya da madde bağımlılığı sorunları da görülme olasılığı yüksektir.<sup>21</sup> Bu bilgileri destekler nitelikte olarak Kim ve Kim'in 2002 yılında yaptığı çalışmada; internet bağımlılığı ile düşük benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal anksiyete arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunduğunu belirterek bunlara ek olarak "ötekileştirme" (dışlama) kavramını internet bağımlılığı kaynaklı davranışları anlamak için önemli bir kavram olarak önermiştir. Kim

<sup>10</sup> Çikili Uytun vd., a.g.e., s. 181.

<sup>11</sup> Songül Yalçın vd., Türk Annelerde Doğum Sonrası Bağlanma Ölçeklerinin Güvenilirliği. **Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi**, 2014, 57, 246-251, s. 247.

<sup>12</sup> Joseph Allen vd., "Attachment And Adolescent Psychosocial Functioning", **Child Development**, 1998, 69, 1406-1419, s.1409.

<sup>13</sup> Çikili Uytun vd., a.g.e., s. 182.

<sup>14</sup> Çikili Uytun vd., a.g.e., s. 183.

<sup>15</sup> Alan Sroufe, "Attachment And Development: A Prospective, Longitudinal Study From Birth to Adulthood", **Attachment ve Human Development**, 7, 349-367, s. 352.

<sup>16</sup> Phillip Shaver and Mario Mikulincer, "Attachment-Related Psychodynamics", **Attachment ve Human Development**, 2002, 4(2), 133-161, s. 137.

<sup>17</sup> Phillip Shaver and Kelly Brennan, "Attachment Styles And The Big Five Personality Traits: Their Connections With Each Other And With Romantic Relationship Outcomes", **Personality and Social Psychology Bulletin**, 1992, 18(5), 536-545, s. 542.

<sup>18</sup> Lynne Cooper vd., "Attachment Styles, Emotion Regulation And Adjustment In Adolescence", **Journal of Personality and Social Psychology**, 1998, 74(5), 1380-1397, s. 1384.

<sup>19</sup> Shaver ve Brennan, a.g.e., s. 542

<sup>20</sup> Cooper vd., a.g.e., s. 1385.

<sup>21</sup> Çikili Uytun vd., a.g.e., s. 184.

ve Kim ötekileştirilmiş bireylerin, problemleri davranışlarından doğan anksiyeteyi internet bağımlılığı gibi yollarla çözmek zorunda bırakıldığını ifade etmiştir.<sup>22</sup>

İlişkinin ilk tipi olarak kabul edilen bebek ve bakıcısı arasında oluşan güvensiz bağlanmanın sonraki yıllara aktarıldığında da karşımıza saplantılı bağlanma olarak çıktığını<sup>23</sup> ve birden fazla nedene sahip olan bağımlı kişilik geliştirme davranışının da sebeplerinden biri olduğu yapılan çalışmalarca gözlenmiştir. Bağımlılığın diğer sebeplerini de incelediğimizde; kendini kontrol ve bağımsızlıktan yoksunluğun getirisi olan duygusal rahatsızlığın acısını çıkarmak için bir şeye bağımlı olma<sup>24</sup>, sosyal izolasyon, özgüven eksikliği<sup>25</sup> gibi ve daha da artırılacak sebepler gözlenmektedir.

## 1.2. MADDE İLE İLİŞKİLİ OLMAYAN BOZUKLUKLAR

Bağımlılık; bireyin, bir madde ya da davranışı psikolojik ve/veya fizyolojik zararlarını gördüğü halde kullanmayı bırakmaması veya kontrol edememesi<sup>26 27</sup> ve amaç dışı aşırı kullanımı<sup>28</sup> ile açıklanabilmektedir.

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı olarak bilinen DSM' ye bağımlılık kavramının ilk girişi, DSM-III ile ilk defa "madde bağımlılığı" ve "madde kötüye kullanımı" ayrımı yapılarak olmuştur. DSM-III' te maddenin kötüye kullanılmasının, madde bağımlılığına göre daha hafif bir bozukluk olduğu ve bu durumun bağımlılığın başlangıç noktası olduğu düşünülerek bağımlılığın tanısının koyulması için fizyolojik bağımlılık belirtilerine ulaşılmamasının gerekliliği vurgulanmıştır. Bu ayrımla beraber psikiyatrik tanı sistemlerinin çerçevesinde maddenin kötüye kullanılması ve bağımlılığı şeklinde bir tanımlama kategorisi kullanılmış olup, 2013 yılında yayınlanan DSM V'te madde kullanma ve bağımlılık bozuklukları tanı kategorisi şeklinde güncellenmiştir. DSM V'te yer alan bu değişimle beraber önceden yalnızca maddeyle alakalı bozuklukları kapsayan bağımlılık kavramı artık davranış kaynaklı bozuklukları da kapsar hale gelmiştir. DSM V'te hala maddeyle alakalı olmayan bozukluk kategorisinin altında yalnızca 'kumar bozukluğu' olsa da DSM'nin son sürümünde gelecekte ele alınacak bozukluklardan biri olan "İnternet Oyun

<sup>22</sup> Yıldız, a.g.e., s. 25.

<sup>23</sup> Çikili Uytun vd., a.g.e., s. 186.

<sup>24</sup> Ronald Hill, *Marketing and Consumer Research in The Public Interest*. SAGE Publication, 2000, s. 37.

<sup>25</sup> Kim ve Kim, a.g.e., s. 44.

<sup>26</sup> Oliver Egger and Matthia Rauterberg, *Internet Behaviour and Addiction*, Work and Organisational Psychology Unit (IfAP), Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurih, 1996, s. 21 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi**).

<sup>27</sup> Selim Günüş ve Murat Kayri, "Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2010, 39, 220-232, s. 224.

<sup>28</sup> Kimberly Young, "Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder", *Cyberpsychology ve Behaviour*, 1998, 1(3), 237-244, s. 240.

Bozukluğu” tamamlanacak klinik çalışmalar ile internette oyun oynama bozukluğunun ayrı bir tanı kategorisi şeklinde değerlendirilebileceğini göstermektedir.<sup>29</sup>

Bağımlılıkla ilgili yapılan diğer literatür çalışmaları incelendiğinde bağımlılığın en yaygın türü “madde bağımlılığı” olarak karşımıza çıksa da alan yazında, bağımlılık kavramının yalnızca fiziksel bir maddeye olan bağlanmayla açıklanmayıp (sigara, alkol, uyuşturucu bağımlılığı gibi) aynı zamanda, problemlili bir davranışa olan bağımlılıkla da açıklanabileceği, DSM’den çok daha önce yer almıştır.<sup>30</sup> Bu tür bağımlılıklar davranış odaklı bağımlılık olarak adlandırılıp; internet bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, yeme bağımlılığı ve oyun oynama bozukluğu gibi türleri de içermektedir.<sup>31</sup> Davranışsal bağımlılık ve madde kullanım bozukluğunun ortak özelliği olarak; davranış veya kullanımda süreci kontrol edememe ve olumsuz sonuçlara rağmen süreci sonlandıramama gösterilebilir.<sup>32</sup> Aynı zamanda yapılan çalışmalar bu iki bağımlılık türünün birbirinin tetikleyicisi niteliğinde olabileceğini ve benzer nörobiyolojik düzenekleri paylaştığını göstermektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda aşırı internet kullanımı davranışının, problemlili alkol ve sigara kullanımına yatkınlık sağladığı ve bazı oyun bağımlılarının madde bağımlılıklarıyla benzer bağımlılık kriterlerini karşıladığı verileri davranış ve madde bağımlılığı arasındaki ilişkiyi kanıtlar niteliktedir.<sup>33 34 35</sup>

Bağımlılık yapan davranış alanlarına dair açıklamada “üstbiliş” önemli bir yere sahiptir. Üstbilişin bağımlılığın başlangıç safhasında ya da bağımlılığı ilerleterek devam ettirme aşamasındaki etkileri yadsınamayacak önemde olduğu bilinmektedir. Üstbilişin bağımlılık üzerindeki etkileri, pozitif üstbiliş ve negatif üstbiliş olarak iki alt küme içerisinde incelenmektedir:<sup>36</sup>

1. Pozitif Üstbilişi; bilişsel ve duygusal düzenleme aracılığıyla bağımlılık yapan davranışla meşgul olunmasının yararları hakkındaki olumlu gibi görünen üstbilişlerdir. Örneğin; “alkol kullanma zihnimdeki mevzuları çözmeme yardımcı olacak” ya da “sigara içersem daha yüksek konsantrasyon seviyesi elde edeceğim” gibi inanışları içerir.

<sup>29</sup> Cemal Noyan vd., “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015, 16(Özel sayı.1), 73-81, s. 78.

<sup>30</sup> Mehmet Güllü vd., “İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi”, *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2012, 5(9), 89-100, s. 95.

<sup>31</sup> Günüş ve Kayri, a.g.e., s. 226.

<sup>32</sup> Günüş ve Kayri, a.g.e., s. 227.

<sup>33</sup> Hüseyin Alaçam vd., “Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Sigara ve Alkol Kullanımı İle İlişkisi”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015, 16, 383-388, s. 385.

<sup>34</sup> Constance Holden, “Behavioral Addictions: Do They Exist?”, *Science*, 2001, 294, s. 980-982.

<sup>35</sup> Chih-Hung Ko vd., “Tridimensional Personality of Adolescents With Internet Addiction and Substance Use Experience”. *Canadian Journal Of Psychiatry*, 2006, 51, 887-894, s. 889.

<sup>36</sup> Spada Marcantonio vd., “Metacognition in Addictive Behaviors”, *Addictive Behaviors*, 2015, 44, s.11.

2. Negatif Üstbiliş; bağımlılık yapan davranıştaki meşguliyete ve bağımlılık yapan davranışlara yönelik çekinceler ve kontrol edilemezliğe ilişkin olumsuz inançları içeren üstbilişlerdir. Örneğin; “kumar oynamayı düşünmeyi bırakamıyorum” ya da “aşırı internet kullanmak zihnimde zarar verecek” gibi düşünceleri içerir.<sup>37</sup>

Pozitif üstbilişlerin bireylerin bağımlılık yapan davranışlarla mücadelesinde merkezi bir rol oynadığı gözlenmiştir. Bağımlılık yapan madde ve/veya davranışa yönelik geliştirilen olumlu yargılar ya da kullanımın “mantığa bürümeyle” kabul görmesi bağımlılık yapan davranışın altında yatan gerçek olumsuzlukları perdelemekte ve davranışın ya da madde kullanımının sıklığını artırarak bağımlılığa bir adım daha yaklaştırmaktadır. Öte yandan negatif üstbilişlerin bağımlılık süresince etkin hale gelerek bir kişinin daha fazla bağlanıp kalmasını zorlayan negatif duygusal durumları harekete geçirdiği tespit edilmiştir. Negatif üstbilişler bireylerin davranışı ya da maddeyi bırakmaması için ön kabuller sunmaktadır ve bu durum bağımlılık sürecinde ilerlemeyi de beraberinde getirmektedir. Aynı zamanda bağımlılık yapan davranışları ebedileştirmede kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir.<sup>38</sup>

### 1.3. BİLGİSAYAR, VİDEO VE ONLİNE OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU

İnternet tabanlı bağımlılıkların, alkol ve maddelerin zararlı kullanımıyla ilişkilendirilmesi, yapılan çalışmaların bu iki grup hastalığın yenilik arayışı ve davranış aktivasyonu gibi benzer kişilik karakterleri ile bağlandığını göstermiş olması, davranış ve madde bağımlılıkları arasındaki benzer kriterlerin varlığını akıllara getirmektedir. Davranış ve madde bağımlılığı arasındaki benzer kriterler sebebiyle DSM V sürümü yayınlanmadan önce 90’lı yılların sonlarına doğru Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının (DSM) üçüncü ve dördüncü sürümlerinde yer alan patolojik kumar oynama ölçütlerini oyun oynama bozukluğuna uyarlayarak ölçüt oluşturduğu gözlenmekte ve dokuz tanı ölçütünden beşine “evet” yanıtı veren kişiler bağımlı olarak kabul edilmekteydi.<sup>39</sup>

2013 yılında yayımlanan DSM V sürümüyle beraber “internet oyun bozukluğu” resmi bir bozukluk olarak adlandırılmasa da üzerine çalışılan ve bir sonraki sürümde resmîyet kazanması planlanan davranışsal bir bozukluk olarak yer almıştır. Dsm V çalışma grubu “internet oyun bozukluğu” için 240’ tan fazla makale incelemiştir ve internet bağımlılığı ve diğer bağımlılık türlerinin davranışsal olarak benzerlikleri

<sup>37</sup> Spada Marcantonio vd., “A Triphasic Metacognitive Formulation of Problem Drinking”, *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 2013, 20(6), 494-500, s. 497.

<sup>38</sup> Spada Marcantonio vd., “Metacognitions As A Predictor of Drinking Status And Level of Alcohol Use Following CBT in Problem Drinkers: A Prospective Study”, *Behaviour Research and Therapy*, 2009, 47, 882-886, s. 884.

<sup>39</sup> Tuncay Ayas vd., “Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2011, 19(2), 439-448, s. 442.

olduğunu saptamışlardır. Ancak internet oyun bozukluğunun resmi bir bozukluk olarak kabul edilmesinin önünde yaygınlık verilerini elde etmek için standart bir tanım eksikliğinin olduğu ileri sürülmektedir. Bu alanda tedaviyi geliştirmek üzere meta analiz çalışmaları yapılmadığı ve sadece birkaç klinik deneme olduğundan dolayı araştırmalar hala başlangıç safhasındadır. Del’Osso, Altamura, Allen, Marazziti ve Hollander 2006 yılında bazı klinik denemeleri esas alarak diğer dürtü kontrol sorunları ve tedavi seçenekleri ile kompulsif/dürtüsel internet kullanım bozukluğu için tedavi seçeneklerini tartıştıkları belirtilmektedir. Şimdilik, birçok klinisyen bu problemi dürtü kontrol bozukluğunun alt türü olarak görmekle beraber problemlili bilgisayar kullanımının dünya çapında insanları etkiliyor olduğu da bilinmektedir.<sup>40</sup>

Video oyun oynama bozukluğu kriterleri oluşturma ve geliştirme çalışmaları son zamanlarda önemli çabalar sarf edilmiştir. Bu çalışmaların içinde en yaygın kabul gören çalışma Brown’ın 1997 yılında ortaya koyduğu bilgisayar bağlantılı bozukluklarla ilgili olan davranışsal modelidir. Kullanılan bu model DSM’de yer alan patolojik kumar oynama bozukluğu kriterlerinden adapte edilerek oluşturulmuştur.<sup>41</sup>

Model video oyunlarına uyarlandığında altı kriter içermektedir. Bunlar; dikkat çekme, coşku, tolerans, uzaklaşma, nüks ve çatışmadır. Kısaca özetlendiğinde, video oyunu oynamak ya kişinin düşüncelerini ya da fiziksel hareketlerini ele geçirerek kişinin hayatında öncelik kazandığında ‘dikkat çekme’ oluşur; video oyunu oynamak kişinin ruh halini değiştirirse ki bu durum bazen yükseklik hissi gibi bir duyguya benzeyen psikolojik hareketlenmeyi içerir, ‘coşku’ oluşur; aynı yükseklik hissini elde etmek için oyuncu oyunda harcadığı zamanı gittikçe artırmak zorunda kalırsa ‘tolerans’ oluşur; öfke ve rahatsızlık duyguları gibi hoş olmayan duygusal ve fiziksel durumlara sebep olan kötü ruh hali değişikliği söz konusu olduğunda ‘uzaklaşma’ oluşur; video oyuna girememek veya oyunda geçirdiği zamanı azaltmanın sonucu olarak ‘asabiyet’ oluşur; oyun oynamayı bırakmak veya azaltmak çabalarından sonra oyuncunun oyunun daha önceki bölümlerine dönüş yaptığında ‘nüksetme’ oluşur; son olarak da video oyunu oynamanın gerek fiziksel gerek sosyal vb. anlamda kötü sonuçlar doğurduğunu görüldüğünde ‘çatışma’ oluşur ki bu durum başkalarına ya da bizzat kendisine karşı bir duruş anlamına gelebilmektedir.<sup>42 43</sup>

---

<sup>40</sup> Mark Griffiths ve Hunt, N. “Computer Game “Addiction” in Adolescence? Abrief Report”, *Psychological Reports*, 1998, 82, 475-480, s. 477.

<sup>41</sup> Griffiths ve Hunt, a.g.e., s. 478.

<sup>42</sup> John Charlton, “A factor-analytic investigation of computer ‘addiction’ and engagement”, *British Journal of Psychology*, 2002, 93(3), 329-344, s. 334.

<sup>43</sup> Mark Griffiths “Internet “addiction”: An Issue for Clinical Psychology?”, *Clinical Psychology Forum*, 1996, 97, 32-36, s. 33.



Yapılan klinik çalışmalara ilave olarak DSM V'in "internet oyun bozukluğu" için önerdiği tanılama kriterleri de şu şekilde yayınlanmıştır: <sup>44</sup>

İnternetin sürekli ve tekrarlayan şekilde genelde diğer oyuncularla beraber oyun oynamak için kullanılması, klinik olarak belirgin bozulma veya sıkıntıya doğru giden 12 ay boyunca 5 madde ya da daha fazlasının görülmesi:

1. İnternet oyunları ile meşgul olma (internetin gün içindeki baskın aktivite olması, oynadığı önceki oyun üzerine düşünme ve bir sonraki aşama için kafa yorma gibi)

2. Bilgisayar oyunlarından uzak kaldığı zaman uzaklaşım semptomlarının görülmesi (Bu belirtiler genellikle kaygı, sinirlilik, üzgünlük şeklinde yorumlanabilir fakat fiziksel olarak farmakolojik yoksunluk belirtisi yoktur.)

3. Tolerans - internette oyunlar oynamak için ihtiyaç duyulan zamanın gittikçe artması

4. İnternet oyununa katılımı kontrol etme konusunda başarısız girişim

5. İnternet oyunlarının neticesinde, internet oyunları dışındaki eski hobilerine ve aktivitelerine olan ilgisinin azalması

6. Psikososyal sorunların farkında olmasına karşın internette oyunlar oynamaya devam etme

7. İnternet oyunlarının miktarı konusunda aile üyelerini, terapisti ya da başkalarını aldatır.

8. Rahatlamak veya olumsuz ruh halinden kurtulmak için internet oyunlarını kullanması (kaygı duyguları, suçluluk, çaresizlik gibi...)

9. İnternet oyunlarına katılımı sebebiyle önemli ilişkilerini, mesleğini ya da eğitimini ya da kariyer fırsatlarını kaybetmiştir ya da tehlikeye sokmuştur.

NOT: Bu belirtiler online ortamda oynanan kumar oyunlarını, cinsel içerikli siteleri, profesyonel ve iş anlamında gereklilik için internet kullanımını içermemektedir. <sup>45</sup>

Bireylerin kişilik özelliklerinin internetin aşırı kullanımı için öngörü niteliğinde olabileceği yapılan araştırmalarla desteklenmiştir. <sup>46</sup> Yapılan bir çalışmada kişilik özelliklerinden; utangaçlık, tedirginlik, yalnızlık, depresyon ve öz farkındalık

<sup>44</sup> Soonhwa Seok and Boaventura DaCosta, "The world's most intense online gaming culture: Addiction and High-Engagement Prevalence Rates Among South Korean Adolescents and Young Adults", *Computers in Human Behavior*, 2012, 28, 2143-2151, s. 2145.

<sup>45</sup> APA, a.g.e., s. 54.

<sup>46</sup> Eun Joo Kim vd., "The Relationship Between Online Game Addiction and Aggression, Self-Control and Narcissistic Personality Traits", *European Psychiatry*, 2008, 23, 212- 218, s. 215.

durumlarının internet kullanımı seviyesiyle ilişkili olduğu açıklanmıştır.<sup>47 48</sup> Kim ve arkadaşları 2008 yılında bu kişilik özelliklerine ek olarak; saldırganlık, oto-kontrol ve narsistik kişilik özellikleri ile oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştir.<sup>49</sup> İlk olarak saldırganlık ve bağımlılık arasındaki ilişki tanımlanmıştır çünkü “şiddet içerikli oyunlar oynamak saldırganlıkla bağlantılıdır” hipotezini destekleyen kanıtlar birçok geçmiş araştırmaların temelini oluşturmaktadır. İki faktörün yönlülüğü (sebebe sonuç ilişkisi) henüz tanımlanamamış olsa da, Kore’li lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada aşırı oranda internet kullandığı rapor edilen kişiler; asabiyet, saldırganlık ve dürtülerine hâkim olamama gibi sorunlarıyla belirgin hale gelmektedir.<sup>50</sup> Ek olarak, korelasyon sonuçlarının gösterdiğine göre çocukların saldırganlıkları, şiddet içerikli oyunların sonucu olmasından ziyade, bu çocuklar saldırganlıklarının bir neticesi olarak kendileri şiddet içerikli oyunlara yöneliyorlar. Diğer bir kişilik özelliği narsistik kişilik özelliği, online oyun oynama bozukluğu ile tetikleyici yönde bağlantılı olduğu gözlenmiştir. Narsistik kişilik özelliklerine sahip kişilerin güç, başarı ve yüksek derecede kendine önem veren özellikleri ve DSM-IV de var olduğu gibi hayranlık ve tanınmışlık hissine ihtiyaç duydukları gerçeğinden yola çıktığımızda, bu bireylerin oyunlarda var olan değerli malzemelere sahip olma ve oyunlardaki karakterlerini daha ileri seviyelere yükseltme istekleri tahmin edilebilir bir sonuç olduğunu göstermektedir.<sup>51</sup>

Gerçek dünyadaki kadar oyun dünyasında da varlık ve güce değer verdikleri için, oyundaki karakterlerini geliştirebilmek adına mümkün olan tüm gayretlere girecekler ve aynı zamanda diğer oyuncularla kıyasladığımızda oyun içerisinde daha fazla zaman geçirebilecekleri de düşünülebilir. Baumeister 2003 yılındaki araştırmasında oto-kontrolü kaybetmenin de bağımlılık davranışının önemli bir göstergesi olabileceğini belirtmiştir.<sup>52</sup> Alkolik hastalarla 2000 yılında yaptıkları çalışmada Trimmel ve Kopke planlar ve otokontrol gibi zihinsel kavramların, normal oranlarda alkol kullananlarda en yüksek seviyelerde olduğunu; aşırı seviyede alkoliklerde de önemli derecede daha düşük seviyelerle bağlantılı olduğunu iddia etmişlerdir. Tüm bu sonuçlardan, etkin kullanılmayan otokontrolün online oyun

<sup>47</sup> Katherine Chak and Louis Leung, “Shyness and Locus of Control As Predictors of Internet Addiction and Internet Use”, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2004, 7, 559-570, s. 562.

<sup>48</sup> Nathan Shapira vd., “Psychiatric Features of Individuals With Problematic Internet Use”, *Journal of Affective Disorders*, 2004, 57, 267-272, s. 270.

<sup>49</sup> Elisabeth Engelberg and Lennart Sjöberg, “Internet Use, Social Skills, and Adjustment”, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2004, 7, 41-47, s. 43.

<sup>50</sup> Won Oak Oh, “Factors Influencing Internet Addiction Tendency Among Middle School Students in Gyeong-Buk Area”, *Journal of Korean Academy of Nursing*, 2003, 33, 1135-1144, s. 1139.

<sup>51</sup> Indeok Song vd., “Internet Gratifications and Internet Addiction: On The Uses and Abuses of New Media”, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2004, 7, 384-394, s. 387.

<sup>52</sup> Michael Lavin and Nathalie Yuen, “Internet Dependence in The Collegiate Population: The Role of Shyness” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2004, 7, 379-383, s. 381.

oynama bozukluğu dâhil genel olarak tüm bağımlılıkların merkezinde yer aldığı sonucuna varabiliriz.<sup>53</sup>

Kişilik problemlerinin yanı sıra İnternette oyun oynama bozukluğunun zihinsel bir sağlık problemi olduğu da ileri sürülmektedir.<sup>54</sup> Amerika'da yürütülen bir çalışmanın sonuçlarına göre; internet bağımlılığı olan ergenler olmayanlarla kıyaslandıklarında, bağımlı olanların Wechsler Yetişkin Zekâ Ölçeği'nde (WAIS-R) daha düşük ayrıntılı sub-item puanları elde ettikleri gözlenmiştir.<sup>55</sup> Başka bir çalışmada, online oyun oynama bozukluğu olan hastalarda uygulanmış olan Go/ No Go Testininin geliştirilmiş bir versiyonunda daha düşük zihinsel esneklik ve yanıt vermede tutukluk gözlenmiştir. Han, Lyoo ve Renshaw'ın 2012 yılında yapmış olduğu bir araştırmada ise online oyun oynama bozukluğu olan hastaların Wisconsin Kart Ayırma Testi'nde sorulara tekrarlayan yanıtlar vermekle beraber sorularda tekrarlayan hatalar yapmışlardır.<sup>56</sup>

Yukarıda bahsi geçen çalışmaların her biri değişken risk faktörlerinin arasındaki hiyerarşik önemi göz önüne almaksızın sadece bir ya da iki değişkeni temel alarak araştırmalarını yürütmüşlerdir. Bağımlılıkla ilgili olan diğer hastalıklarda da olduğu gibi online oyun bağımlılığındaki risk faktörlerinin de önem sırasını belirlemek tedaviyi olumlu yönde etkileyebileceği düşünülerek risk faktörleri belirlenmiştir. Dört grup altında toplanan; bireysel faktörler, bilişsel faktörler, psikopatolojik faktörler ve sosyal ilişkiler faktörü tüm yaş grubundaki hastalar için online oyun bağımlılığında temel risk faktörleri olarak belirlenmiştir. Bu dört faktörden psikopatolojik faktörler salt online oyun oynama bozukluğu olan hastalar için en güçlü olanıdır. Bu hastalarda özellikle cinsiyet, yaş, özsaygı, dikkat, depresif duygu durumu ve aile çevresi önemli bir şekilde online oyun bağımlılığıyla ilişkilidir.

**1. Bireysel Faktörler:** Saf online oyun oynama bozukluğu olan hastalarda hem cinsiyet hem de yaş birbiriyle bağlantılıdır. Bayan ergenler online bağlantıyı iletişim kurmak, mesajlaşma ile bilgi alışverişinde bulunmak, sohbet ve kişisel web sitelerini ziyaret etmek için kullanırken; erkek ergenler online oyunları oynamak için kullanıyorlar. Park Et Al'ın yürüttüğü bir çalışma ergen hastalarda artan yaşın, online oyun oynamada risk faktörü olduğunu belirtilmektedir.

---

<sup>53</sup> Kim vd., a.g.e., s. 46.

<sup>54</sup> Lawrence Lam vd., "Factors Associated With Internet Addiction Among Adolescents", *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 2009, 12, 551-555, s. 553.

<sup>55</sup> Lee-Sang Whang and Sujin Lee, "Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2003, 6, 143-150, s. 146.

<sup>56</sup> Gi Jung Hyun vd., "Risk Factors Associated With Online Game Addiction: A Hierarchical Model", *Computers in Human Behavior*, 2015, 48, 706-713, s. 709.

**2. Bilişsel Faktörler:** Bilgisayar bağımlılığı ve bilişsel fonksiyonlar arasındaki ilişki hakkında tartışma olmasına rağmen, halihazırdaki çalışmanın sonuçları IQ'nun değil sürdürülen hataların online oyun bağımlılığıyla alakalı olduğunu ileri sürmüştür.

**3. Psikopatolojik Faktörler:** Şu anki araştırmaya göre, psikopatolojiler, özellikle DEHB ve MDB, online oyun oynama bozukluğu için en kuvvetli risk faktörleridir. Eş zamanlı psikopatolojiler ve patolojik internet bağımlılığıyla alakalı 20 makalenin sistematik bir kritiğinde rapor edilene göre, makalelerin %100'ü patolojik internet kullanımının DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) semptomları ile ilişkili olduğunu iddia eder, %75'i de MDB (Majör Depresif Bozukluk) ile bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir.<sup>57</sup>

**4. Sosyal İlişki Faktörü:** Online oyun bağımlılığıyla ilişkili olan sosyal etkileşim faktörlerinden bahsettiğimizde aklımıza gelen aile ortamı, sosyal tedirginlik ve kendine güven başlıklarıdır. Wang ve Wang'ın yılında rapor ettiği 19- 60 yaş aralığında 1642 kişinin katıldığı online bir araştırmada, internet dışında desteği/arkadaşı olmayan (ailevi destek dâhil) bireylerin aşırı internet kullanımını pekiştirdiği belirtilmiştir.<sup>58</sup> Fakat 2348 kolej üniversitesini temel alan başka bir araştırmada sosyal tedirginlik hissedenler için internetin iyi bir alternatif olduğu ileri sürülmüştür.<sup>59</sup> Buna karşılık Lee ve Stapinski 2012 yılında online iletişimin, edinilmiş sosyal tedirginliğin yüksek seviyesinde olduğu bireylerde yüz yüze iletişimden sakınmayı daha da artıracaklarını ifade etmiştir. Aile faktörünün internet bağımlılığı üzerine etkisini konu alan bir araştırmada Yen, Yen, Chen, Chen ve Ko 2007 yılında aile bireyleri arasındaki uyumun azlığıyla beraber, daha yüksek seviyede tartışma/çatışma olması daha yüksek oranda internet bağımlılığı meydana getireceği belirtilmektedir.

Oyun bağımlılığında karşımıza çıkan diğer bir konu da “oyun bağımlılığı” ve “oyun oynamaya karşı duyulan güçlü istek (oyun tiryakiliği)” olguları arasında yapılması gerek ayrımıdır. Yapılan bir çalışmada oyun bağımlıları olarak sınıflandırılan bir grubun, oyunla oldukça fazla meşgul olan oyuncular olarak sınıflandırılan diğer gruba göre haftada iki katı kadar fazla saatte oynadığı bulgularına ulaşılmıştır.<sup>60</sup> Bununla beraber oyun oynama bozukluğuna sahip olan ergenlerin; zayıf hissetme, hırçınlık, olumsuz duygu durum, asabiyet, yorgun ve bitkin olma ve korkma gibi risklere sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Diğer yandan oyun ile çok fazla meşgul olan

---

<sup>57</sup> Hyun vd., a.g.e., s. 710.

<sup>58</sup> Edward Shih-Tse Wang ve Michael Chih-Hung Wang, “Social Support and Social Interaction Ties on Internet Addiction: Integrating Online and Offline Contexts. *Cyberpsychology*”, ***Behavior and Social Networking***, 2003, 16, 843-849, s. 845.

<sup>59</sup> J.Y. Yen vd., “Social Anxiety in Online and Real-Life Interaction and Their Associated Factors”, ***Cyberpsychology, Behavior and Social Networking***, 2012, 15, 7-12, s. 9.

<sup>60</sup> Charlton, J. P. and Danforth, I. D. W. “Distinguishing Addiction and High Engagement in The Context of Online Game Playing”, ***Computers in Human Behavior***, 2007, 23, 1531-1548, s. 1536.

ergenlerde psikolojik sorunlarımda herhangi bir artan risk durumu gözlenmediği belirtilmektedir. Yapılan bu güncel çalışma, oyun oynama bozukluğunun ve oyun oynamaya karşı geliştirilen güçlü isteğin birbirlerinden niteliksel olarak farklı olgular olduğu düşüncelerini desteklemektedir.<sup>61</sup>

Online oyun oynama bozukluğunun yaygınlığına baktığımızda; İnternet oyunları “bağımlılık” olarak ilk kez Çin Hükümeti tarafından adlandırılmıştır ve dünyada en çok internet kullanıcısına sahip olan ülke olarak bilinmektedir bununla beraber kullanıcı sayısının 2011 yılının sonuna kadar 513 milyon kişiye ulaştığı tespit edilmiştir.<sup>62</sup> Bu kişiler arasında, 324 milyon kişi online oyun oynamaktadırlar ve bireylerin oyun için ayırdıkları süreler çok ciddi seviyededir. Online oyunculuk popüler bir boş zaman aktivitesi olarak geniş topluluklarca tanınmıştır ve Çin’deki genç nüfusun günlük yaşamının her geçen gün daha da büyüyen bir parçası olmuştur.<sup>63</sup> Bu kadar hızlı büyüme Çin’de alarm oluşturarak tedavi araştırmalarını da beraberinde getirmiştir. Çin Hükümeti yeni internet kafe açılmasına yasak koyup ayrıca internetle alakalı problemleri olanlar için Beijing Askeri Bölge Merkez Hastanesinde tedavi bölümü açmıştır. Proctor Hastanesi Illinois bağımlılık Tedavi Enstitüsü; Stanford Üniversitesi Dürtü Kontrol Bozukluğu Kliniği; McClean Hastanesi Bilgisayar Bağımlılığı Servisi; Amsterdam Smith ve Jones Bağımlılık Tedavi Merkezi; Pittsburgh Üniversitesi Online Bağımlılık Merkezi gibi kurumlar bu tür problemlerin tedavisi için bazı özel merkezlerdir. Bu çalışmalarla beraber Kore’de büyüyen bu problemle ilgilenmek üzere bir hükümet birimi oluşturulmuştur.<sup>64</sup>

Tedavi ile ilgili klinik çalışmalar Asya Ülkeleri ve Amerika yoğunlukta olmak üzere tıp dergilerinde yayınlanmıştır.<sup>65</sup>

#### **1.4. OYUN OYNAMA BOZUKLUĞUNUN BELİRTİLERİ VE TEDAVİ İÇİN ÖNERİLER**

Tüm tedavi yöntemlerinde olduğu gibi bağımlılık oyun oynama bozukluğundaki tedavi de belirtilerin fark edilmesiyle başlamaktadır. Bu sebeptendir ki belirtileri bilmek

<sup>61</sup> G.S. Brunborg vd., “Gaming Addiction, Gaming Engagement, and Psychological Health Complaints Among Norwegian Adolescents” *Media Psychology*, 2013, 16(1), 115-128, s. 121.

<sup>62</sup> CNNIC, “The 29th Statistical Survey Report on The Internet Development in China”, <http://www.cnnic.cn/research/bgxz/tjbg/201201/P020120118512855484817.pdf> (Erişim Tarihi: 15.12.2017)

<sup>63</sup> Qiaolei Jiang, “Internet Addiction Among Young People in China”, *Internet Research*, 2013, 24(1), 2-20, s. 5.

<sup>64</sup> Cindy Burkhardt Freeman, “Internet Gaming Addiction”, *The Journal for Nurse Practitioners*, 2008, 43-47, s. 45.

<sup>65</sup> APA, a.g.e., s. 45.

erken tedavi için son derece önemlidir. Young'ın oyun oynama bozukluğuna dair tespit ettiği belirtiler aşağıdaki gibi belirtilerek açıklanmıştır.<sup>66</sup>

**Uyarı İşaretlerinin Bilinmesi:** Oyun oynama bozukluğu sürecine dair bireydeki belli sinyallerin fark edilmesi, süreçteki ilerlemenin önlenebilmesi için son derece işlevseldir.

**Oyunla ilgili Kaygılar:** Oyun oynama bozukluğu sürecinin bu basamakla başladığı düşünülmektedir. Oyuncunun evrimdişi olduğu zamanlarda başka meşguliyetlerle ilgilenmesi gerekirken oyunu düşünmesi, oyun oynamaya ilişkin hayaller kurması gibi davranışları kapsamaktadır. Aynı zamanda oyun oynarken sosyal ve iş yaşamlarını ihmal ederler ve oyun hayatlarında öncelik kazanmış olur ki bu durum oyunların bireyin sosyal yaşamdaki işlevselliğinin bozulmaya başladığının göstergesidir.

**Oyun Kullanımıyla İlgili Yalan Söyleme ya da Oyun Kullanımını Gizleme:** Bazı oyuncular gecelerini gündüzlerini oyun oynamaya adarlar, yemeden, uyumadan, duş almadan saatlerini oyun başında geçirebilirler. Bu durum aile ve diğer sosyal çevreye yalan söylemeyi kaçınılmaz kılmakta ve bilgisayarda bu kadar zaman gerçekten ne yaptıklarını yalanla örtmeye çalıştıkları belirtiliyor (rn; öğrencilerin, ailelerine bu kadar uzun zaman ödevlerini yapmakla meşgul olduklarını söylemek gibi).

**Oyun Dışındaki Etkinliklere İlgisi Kaybı:** Bireylerin oyun oynama bozuklukları arttıkça, önceden ilgi duydukları hobilerinden ve aktivitelerinden uzaklaşmaya başladıkları belirtilmektedir. Bunları yapmak yerine yeni oyunlar keşfetmek ya da oyunda daha da ilerlemek onlara çok daha fantastik gelebilmektedir.

**Sosyal Olarak Uzaklaşım:** nceden çok daha sosyal, sempatik olan bir birey oyun oynama bozukluğu ilerledikçe kendini arkadaşlarından ve ilişkilerinden soyutlayarak yalnız kalıp oyunla vakit geçirmeyi tercih edebiliyor. Önceden çok daha mutlu ve dışadönük çocuklar oyundaki arkadaşlarıyla vakit geçirmek için kendilerini geri çekebiliyor.

**Savunuculuk ve öfke:** oyun oynamakla çok fazla vakit geçiren oyun oynama bozukluğuna sahip bireyler oyuna ulaşımları engellendiğinde ya da kısıtlandığında son derece öfkeli olabiliyorlar. Ailesi tarafından oyun sınırı konmuş ergenler de aynı Şekilde fke, kızgınlık ve hatta saldırgan davranışlar sergileyebiliyor. Bilgisayar oyuncularını oynadıkları oyunlarda puan kazanmak, seviye elde etmek için oldukça fazla zaman harcamaktadırlar ve bu durum kendi gibi oyuncu çevresinde bir statü

<sup>66</sup> Kimberly Young, "Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents", *The American Journal of Family Therapy*, 2009, 37, 355-372, s. 370.

olarak kabul edilmektedir. Bu durum bireyde “yükselme” hissi oluşturur ve bu ortamdaki ayrılmak birey için kolay değildir.

**Psikolojik Geri Çekilme:** Oyun oynama bozukluğuna sahip bireyler, oyunla vakit geçirmeyi ve bu durumu özleme: Oyun oynama bozukluğuna sahip olanlar oyunla vakit geçirmeyi ve bu durumu özlemeyi istemektedirler. Bu duygular onlarda o kadar çok yoğunudur ki oyundan uzak kalmaya zorlandıklarında sinirlilik, endişe yaşayıp, depresif ruh haline bürünebilirler. Oyuna ara verdiklerinde tekrar oyun oynamaya dönmeyi düşünmekten başka bir şeye adapte olamayabilirler. Duyguları yoğunlaşabilir ve rasyonel düşünceden uzaklaşabilirler.

**Oyunu Bir Kaçış Olarak Kullanma:** Oyun dünyası bireyler için psikolojik bir kaçıştır. Gerçek hayatta karşı karşıya kaldıkları problemlerle yüzleşip çözüm önerisi getirmek yerine bu tatsız olaylardan uzaklaşıp kendilerince rahatladıkları gerçeklikten uzak sanal ortam olarak adlandırılabilir. Tıpkı alkol ya da madde bağımlılarının sorunları unutmak için madde kullanıp uzaklaşmaları gibi düşünülebilir. Özellikle sosyal yönden zayıf, izole olmuş ve kendini güven içinde hissetmeyen bireyler oyun dünyasında diğer oyunculara karşı kendilerini; kendinden emin, özgüveni olan ve iletişime açık biri olarak gösterip bu şekilde kabul görebiliyor ve kurdukları gerçekten uzak bu yaşam onlara çok daha çekici gelebiliyor olduğu belirtilmektedir.

**Olumsuz Sonuçlarına Rağmen Oynamaya Devam Etme:** gençler arasında bu durum; eğitim hayatında başarısız olmak, arkadaşlık ilişkilerinin zarar görmesi, temel hijyen ve sağlık problemlerinin başlaması, ailevi ilişkilerin vb. kötüye gitmesine rağmen oyun oynamayı bırakmamak olarak kendini gösterebilir. Yetişkinlerde ise; meslek ya da kariyer yaşamının riske girmesi, boşanmaya ya da ayrılmaya dayanan ilişkilerinin olması, sosyal ve ailevi sorumluluklarını yerine getirmemeleri varsa çocuklarını ihmal etmeleri gibi sonuçlara rağmen oynamaktan vazgeçememe olarak kendini göstermektedir.<sup>67</sup>

Bu bilgilerle beraber Ögel yaptığı çalışmalarla<sup>68</sup>, bilgisayar başında çok uzun süre vakit geçiren (oyun oynama gibi) bireylerde görülebilecek problemleri aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- Carpal Tunnel Sendromu; ele giden medyan sinirin el bileğinde bulunan karpal tünelden geçerken çevre kılıf tarafından sıkışması olarak bilinen bir rahatsızlıktır. Bireyin uzun süre bilgisayar başında klavye ya da fare kullanması, oyun konsolları ile

---

<sup>67</sup> Kimberly Young, “Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents”, *The American Journal of Family Therapy*, 2009, 37, 355-372, s. 361.

<sup>68</sup> Kültegin Ögel, *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2012, s. 74.

uzun süre vakit geçirmesi gibi aktiviteler elin tek tip iş görmesine sebep olan güncel etkenlerdendir. Bu durum da bireyde sinir sıkışmasına sebep olmaktadır.

- Göz Kurumaları; bireyin uzun süre monitör ekranına bakması sonucu kaçınılmaz fiziksel problemlerdendir.

- Baş ağrıları

- Sırt ağrıları; hemen hemen uzun saatler boyunca aynı pozisyonda oturma sonucu sırt ağrıları, duruş bozuklukları meydana gelmektedir.

- Yeme sorunları

- Uyku sorunları; yalnızca ekrandan kopamamadan kaynaklanmayıp aynı zamanda oyun bağımlılarında, oyun oynamadığı zamanlarda oyunla ilgili hayaller kurmak olarak da kendini gösteren bir süreçtir.

- Kişisel hijyen problemleri; yeme sorunları ve uyku sorunlarının ortak sebebi bireyin monitörün başından ayrılamaması sonucu meydana gelmektedir. Günlerce uykusuzluk çeken, sadece ekran karşısında bir şeyler atıştıran bireylerin durumları ilerleyen sayfalarda gerçek örneklerle açıklanmıştır.

- İçe dönük ve kaçınan kişilik tipi.

Ögel, bilgisayar başında uzun süre vakit geçirmenin sonuçları olarak yukarıdaki fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıkları sıralarken, hiç kuşkusuz en önemli sonucun "bağımlılık" olduğunu ifade etmiştir.<sup>69</sup>

Oyun oynama bozukluğunun tedavi sürecinde en önemli etmenlerden biri de bu bağımlılığa eşlik edecek bozuklukların bilinmesidir. Komorbiditelerin tespit edilmesi, tedavi sürecinin hızlanmasına yardımcı olacaktır. Freeman<sup>70</sup> internet oyun bozukluğuna çoğu zaman eşlik eden bozuklukları aşağıdaki gibi listelemiştir:

- Duygudurum Bozuklukları
- Depresif Rahatsızlık
- Bipolar Rahatsızlık
- Madde ile Uyarılan Duygudurum Bozukluğu
- Kaygı Bozuklukları Sosyal Fobi
- Yaygın Anksiyete Bozukluğu
- Anksiyete Bozukluğu (Başka Türü Açıklanamayan)
- Dikkat Problemleri Dikkat Eksikliği
- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
- Madde Kullanım Bozuklukları
- Amfetamin (vb.) Kullanımı veya Bağımlılığı
- Kokain Kullanım veya Bağımlılığı

---

<sup>69</sup> Ögel, a.g.e., s. 77.

<sup>70</sup> Freeman a.g.e., s. 46.



- Esrar/Marihuana Kullanım veya Bağımlılığı.<sup>71</sup>

Başarılı bir tedavi için mevcut bozukluğa dair belirtileri ve ona eşlik edebilecek diğer rahatsızlık türlerini bilmek son derece önemlidir. Oyun oynama bozukluğunun tedavi sürecinde aynı zamanda üzerinde durulması gereken diğer önemli bir nokta ise tedavinin, hayatın sorunları ile baş etme aracı olarak oyun kullanılırken, sadece oyun davranışlarına hitap etmemesi aynı zamanda bir gencin sıklıkla ihmal edilen kimlik oluşumunun normal gelişimsel görevlerini takip etmesine yardımcı olması şeklinde ilerlemesi gerektiğidir. Bu tedavi, öz saygı oluşturmak için etkili problem çözme ve sosyal beceride gerekli olan çözüm önerilerine odaklanmalıdır. Birçok genç oyuncu kendilerine karşı güçlü bir farkındalıktan yoksun oldukları ve kendi kimliklerini oluşturmak için araç olarak oyunu kullanırlar.

Tedavide, gerçekte var olmayan sanal bir oyun ortamında kendi kimliklerini inşa etmeye çalışan genç bireyler için yeniden inşa etmek için işlevsel yollara odaklanması gerekmektedir. Oyun bağımlısı bireylerin bağımlılığını tedavi ederken bireysel durumlar dikkate alınarak bu süreç gerçekleştirilmelidir. Ailedeki bağımlılık geçmişi gibi aile dinamikleri, arka plan, iletişim dinamikleri ya da anlaşmazlık ve tüm bu faktörlerin gencin gelişim aşamalarını nasıl etkileyebileceği, duygusal iyi olma ve itibar gibi alanları incelemek gerekmektedir.<sup>72</sup> İletişim becerilerinin eksikliği, izolasyon duyguları ve zayıf benlik algısı ergen bireylerin hayatında ek sorunlar yaratabilir, bu nedenle tedavinin bir parçası olarak gencin diğer çevrimdışı iletişim kurabilmesine yardımcı olunması gerekmektedir. Ek olarak aile terapistlerinin, oyun bağımlılığından muzdarip bireyler arasında iletişim becerilerini artırmak için çeşitli iletişim becerileri geliştirme stratejiler uygulamaları önerilmektedir.<sup>73</sup> Aileler İçin Öneriler:

- Oyun Zamanı için limit belirlenmesi
- Yorgun gözlerin ve kasların dinlenmesi

Göz yorgunluğu önlemek için her 20 dakikada bir, çocuğu kısa bir göz odaklanması arasına almak önerilebilir.

- Video oyunları yerine bilgisayar oyunlarını tercih etmeleri teşvik edilebilir

Birçok eğitici bilgisayar oyunu diğer video oyunların çok daha kaliteli olup çocukların gelişimlerini destekleyici eğitimler içermektedir. Bu yüzden devam gelecek ve çocuğun beden ve ruh sağlığına zarar verecek diğer oyunlara alternatif olabileceği belirtilmektedir.

- Çocuğun enerjisini farklı yönlere kanalize etmek

---

<sup>71</sup> Freeman, a.g.e., s.45.

<sup>72</sup> Chih-Hung Ko vd., "Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents", *Cyber Psychology ve Behavior*, 2007, 10, 323-329, s. 325.

<sup>73</sup> Young, a.g.e., s. 358.

Oyunculardan çok zevk alan bir çocuk için; bir müzik enstrümanında, bir sporda veya satranç gibi meydan okuma oyununda ustalaşmak çok tatmin edici olabilir.

- Çocuğun okul içindeki ilişkilerini kontrol etmek

Bazı çocukların akademik başarısızlık kaynaklı olarak oyunlara yöneliyor olabileceği düşünülmektedir. Düşük akademik başarının beraberinde özgüven eksikliğini de getirdiğini göz önünde bulundurursak öğrenci bu eksikliğini tamamlamak için farklı yollar arayabilir, oyunda başarılı olmak gibi. Bu durumların tespitin doğru yönlendirmeler için etkili olabileceği belirtilmektedir.

- Aile terapisi

Oyun oynama bozukluğu, genellikle bir haftalık aile programının bir parçası olarak ele alınabilir. Bağımlılıkla ilgili konular aile üyelerinin; iyileşme süreci, nüks tetikleyicileri, sağlıklı sınırlar koymanın önemini öğrenmesine yardımcı olması için olabileceği ifade edilmektedir. Bu terapi ve yönlendirme süreci, ebeveynlerin çocuğun kompulsif oyun ihtiyacı ve bozukluğun altında yatan dinamikleri anlaması için özellikle çok önemli görülmektedir.<sup>74</sup>

## **1.5. BİLGİSAYAR OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALAR**

Bilgisayar ve bilgisayar oyunlarının çağımızda güçlü bir sektör haline gelmiş olmasıyla bu sektöre çok büyük miktarlarda yatırımlar yapılarak, oyunlar çok geniş kitlelere yayılmıştır. Bu yüzden bilgisayar oyunları üzerine yapılan araştırma ve çalışmaların sayısı son günlerde ciddi oranda artış gösterdiği gözlenmektedir.<sup>75</sup> İnternet ve oyun oynama bozukluğuna ilişkin ulaşılabilen bazı araştırma sonuçları aşağıda belirtilmektedir.

Yurtdışında oyun oynama bozukluğuyla alakalı çalışmalar incelendiği zaman, bu çalışmalarda, ergenlerdeki bağımsızlık için sık sık şiddetin artmasının görüldüğü ve internet ortamlarındaki oyunların kullanıcılarının demografik yapılarının ortaya konmaya çalışıldığına sıklıkla rastlanmıştır. Oyun ile alakalı çalışmalarda, kendi kendine kontrolün en az olduğu ve oyunun en fazla oynandığı çocukluk dönemi ile alakalı çalışmalara ihtiyaç vardır. Ayrıca oyun oynama bozukluğu düzeyini ortaya koyacak ölçme araçlarının geliştirilmesi de önemlidir. Günümüzde bilgisayar oyunları ve bilgisayarlar, kullanımın her geçen gün arttığı ve büyük yatırımların yapıldığı bir sektördür. Bu açıdan oyun ile alakalı araştırma ve çalışmaların sayısı günden güne artış göstermektedir. Bu konuda ülkemizde pek bir çalışma olmasa da, üniversite düzeyinde yapılmış birkaç çalışma bulunmaktadır.

<sup>74</sup> Young, a.g.e., s. 365.

<sup>75</sup> Horzum vd., a.g.e., s. 78.

Onay, Tüfekçi ve Çağıltay 2005 yılındaki çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin oyun tercihlerini ve oyun oynama alışkanlıklarını belirleme amacıyla bir çalışma yapmış; erkek öğrencilerin, kız öğrencilerden daha yüksek seviyede oyun oynadıkları sonucuna varmışlardır. Aynı çalışmada, bireylerin gelir düzeylerinin, bilgisayar oyunu oynama üzerinde etkisi olduğu, düşük gelire sahip insanların, yüksek gelirli insanlara göre bilgisayar oyunlarına olan düşkünlüğünün daha az olduğu görülmüştür. Araştırmada bahsedilen bir başka etmense, bireyin kendi bilgisayarını olup olmaması durumudur. Kendi bilgisayarına sahip birisinin bilgisayar oynama ihtimali, bilgisayara sahip olmayan birisine göre daha fazla olmaktadır. Çünkü bir bilgisayara sahip olmayan bir kişi, bilgisayara daha az erişme şansına sahip olacaktır.<sup>76</sup>

Özmenler tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencisi bir ergenin evinde bulunan bilgisayara internet bağlandıktan sonra, belirgin bir ölçüde artan internet ve bilgisayar kullanımıyla, bunlardan sonra görülen ders başarısızlığına dikkat çekilmektedir. Bir başka olguysa, belirgin mesleki ve sosyal işlev bozukluklarına yol açmaz fakat kısa süreli de olsa, neredeyse her gece internet kullanma isteği ve ertesi gün kendisini yorgun hissetmesiyle karakterize olduğu söylenebilir. Okul çağına gelmiş çocuklara bakıldığı zaman interneti ve bilgisayarı uygunsuz kullanmaları; gereksiz ve uygunsuz sohbetler, uygun olmayan sitelerin gezilmesi, uzun süreli kullanım, şiddet içeren oyunlar ve bunların neden olduğu ekonomik zorluklar, gerçek hayattan kopma, çevreye ilgisizlik, dikkat bozuklukları, uykusuzluk ve yorgunluk gibi sorunların görülmesine neden olabilir. Bu sorunları çözmek içinse her zaman yapıldığı gibi, aile ve okulun işbirliğiyle, çocukları ve ailelerin bilinçlendirilmesi, bu konu hakkında öğrenciler ve aileler için okulda toplantılar ve seminerlerin yapılması, internetten ve bilgisayardan faydalanmanın çeşitli yollarının öğretilmesi gerekmektedir. Buradan hareketle internet ve bilgisayar yüzünden problem yaşayan öğrenciler ve ailelerle yapılan bir araştırmaya ilgili bilgiler vermek ve bu araştırmaların da devamını getirmek, bazı problemleri çözmeye önemli bir role sahip olacaktır.

Horzum, Ayas ve Çakır'ın çocukların oyun oynama bozukluğunu ölçebilmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmek amacıyla Trabzon'da 460 ilköğretim öğrencisiyle yaptıkları bir araştırma da mevcutlar arasındadır. Bu çalışma sonucunda psikometrik niteliklerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu bir ölçek geliştirmişlerdir. Yılmaz da 2008 senesinde öğrencilerin bilgisayarlarla ilgili bozukluk gösterme

---

<sup>76</sup> Burak Doğu, Popüler Kültürün Tüketim Aracı Olarak Bilgisayar Oyunlarında Sunulan Yaşam Tarzı, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Genel Gazetecilik Anabilim Dalı, İzmir, 2006, s. 9 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

eğilimlerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi amacı ile ilköğretim düzeyinde 6. ve 7. Sınıfta okuyan öğrenciler üzerinde yürüttüğü bir araştırma gerçekleştirmiştir.<sup>77</sup>

Durdu, Hotomaroğlu ve Çağıltay, üniversite öğrencilerinin çoklu oyunculu oyunlardan ziyade tek kullanıcı oyunlarını tercih ettiklerini araştırma sonuçlarında belirtilmektedir. Stanford Üniversitesi'nde yapılan başka bir araştırmada da erkeklerin, kadınlara oranla oyun oynama bozukluğuna daha fazla sahip olduğu belirtilmiştir. Gerekçe olarak da oyun esnasında erkeklerin beyindeki doyum bölgesinin kadınlara göre daha aktif olduğu ifade edilmiştir.<sup>78</sup>

Hollanda' da 3105 ergenden oluşan bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada gençlere Kompulsif İnternet Kullanım Ölçeği (CIUS) ve Quick Big Five Skalası'nı içeren bir anket doldurtulmuştur ve sonuçlara göre; ergenlerin %3.7'si internet kullanım bağımlısı olduğu, online oyunları oynamanın da bu riski %2.3 artırdığı görülmüştür.<sup>79</sup>

Araştırmalar internete 9 ay süreyle maruz kalan orta ve ciddi problemlili kullanıcıların normal kullanıcılara oranla iki buçuk kat daha fazla depresif semptomlar gösterdiğini ve Zung Depresyon Skalası'na göre klinik olarak ciddi durumda olduğunu ifade etmeye yetecek kadar puan elde ettiklerini göstermiştir.<sup>80</sup> Bu araştırmaların sonuçlarına göre patolojik internet kullanımı, sübjektif uykusuzluk, kısa uyku süreleri ve düşük uyku kalitesi gibi problemlerle bağlantılıdır. Bu bulguların ifade ettiği hususa göre uykusuzluk çeken katılımcıları bu sorunu yaşamayan katılımcılarla kıyaslandığında bir buçuk kat daha fazla ihtimalle problemlili internet kullanıcıları olarak sınıflandırılırlar.<sup>81</sup>

Yee'nin (2007) yaptığı araştırmaya göre oyuncuların %40'ından fazlası kendilerini MMORPG türü oyun oynama bozukluğuna sahip görüyorlar ve %4,8'den %30'a kadar oranda kişi de oynamayı bırakmakta başarısız girişimler yaptıklarını ifade etmektedirler.<sup>82</sup>

Wang ve Wang'ın rapor ettiği 19- 60 yaş aralığında 1642 kişinin katıldığı online bir araştırmada, internet dışında desteği/arkadaşı olmayan (ailevi destek dâhil)

<sup>77</sup> Mehmet Barış Horzum vd., "Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği" *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 2008, 3(30), 76-85, s. 79.

<sup>78</sup> Pınar Onay Durdu vd., "Türkiye'deki Öğrencilerin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Oyun Tercihleri: ODTÜ ve Gazi Üniversitesi Öğrencileri Arası Bir Karşılaştırma", *Eurasian Journal of Educational Research*, 2004, 19, 66- 76, s. 75.

<sup>79</sup> Daria Kuss vd., "Internet Addiction in Adolescents: Prevalence and Risk Factors", *Computers in Human Behavior*, 2013, 29(5), 1987-1996, s. 1991.

<sup>80</sup> Lawrence Lam and Zi-Wen Peng, "Effect of Pathological Use of The internet on Adolescentmental Health: A Prospective Study", *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2010, 164(10), 901-906, s. 903.

<sup>81</sup> Lawrence Lam, "Internet Gaming Addiction, Problematic Use of The Internet, and Sleep Problems: A Systematic Review", *Current Psychiatry Reports*, 2014, 16(4), 1- 9, s. 5.

<sup>82</sup> Freeman, a.g.e., s. 47.

bireylerin aşırı internet kullanımını pekiştirdiği belirtilmiştir.<sup>83</sup> Fakat 2348 kolej üniversitesini temel alan başka bir araştırmada sosyal tedirginlik hissedenler için internetin iyi bir alternatif olduğu ileri sürülmüştür.<sup>84</sup>

Goel, Subramanyam ve Kamath'ın (2013) 987 Hintli ergen üzerinde yaptığı araştırmada internet bağımlılığından alınan yüksek puanların aynı zamanda anksiyete ve depresyon ölçeklerinde de yüksek puanlar aynı zamanda anksiyete ve depresyondaki yüksek puanlara da işaret etmektedir. Aile faktörünün online oyun oynama bozukluğuna etkisini ölçmek için yürütülen bir çalışmada; üç hafta boyunca ailesi yanında olmayan bireylerde, online oyun oynama bozukluğunun yoğunluğunun arttığı gözlenmiştir. Bozoğlan, Demirer ve Şahin'in bulgularına göre, 18-24 yaş aralığındaki bir grup Türk üniversite öğrencisinde yapılan bir araştırmada kendine güvenin düşük olmasının internet kullanım bozuklukları ile alakalı olduğu ifade edilmiştir.<sup>85</sup> Shi'nin yaptığı araştırmada bilgisayara sahip olanların, olmayanlara oranda daha yüksek bozukluk düzeyine sahip olduklarını ifade ederek ulaşılabilirliğin oynama bozukluğunda önemli bir faktör şeklinde görülmesini sağlamıştır.<sup>86</sup>

Çin'de 30 yaşın altındaki aktif internet kullanıcıları şu anda toplam internet kullanıcı oranının %58.2'sini oluşturmaktadır.<sup>87</sup> Bu bilgi ışığında Çin'in internet kullanıcı nüfusunun ana gövdesini genç insanların oluşturduğu gözlenmektedir. Çin hükümeti bu veriler ışığında interneti ve insanların internet kullanımını farklı yollarla düzenlemeye çalışmaktadır. Örneğin, okulların 200 metre yakınında internet kafelerin veya oyun salonlarının açılmasına izin verilmiyor bununla beraber; çok sıkı ruhsat prosedürleri, iş saatlerinin kontrolü, reşit olmayanların internet kafelere alınmalarının kısıtlanması ve bozukluk önleyici yazılımların kurulumu gibi çalışmalar yapılmaktadır.<sup>88</sup>

China Youth Internet Association'a (CYIA) göre Çin Hükümetinde ergen internet kullanım bozukluğuna sahip olanların %47.9'u online oyun oynama bozukluğundan dolayı sıkıntı içindelerdir ve bu oyuncular zamanlarının büyük bir çoğunluğunu online oyunların başında geçirmektedirler. Bu alanda yapılmış daha önceki araştırmalar ergenler ve üniversite öğrencileri arasında online oyunla meşgul olma ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi irdelenmiştir.<sup>89</sup> Bunun sonucu olarak da bozukluğa sahip olan

---

<sup>83</sup> Wang ve Wang, a.g.e., s. 845.

<sup>84</sup> Yen vd., a.g.e.

<sup>85</sup> <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sjop.12049/full> (Erişim Tarihi: 19.01.2018)

<sup>86</sup> Horzum vd., a.g.e., s. 76.

<sup>87</sup> [www.cnnic.cn/research/bqxz/tjbg/201201/P020120118512855484817.pdf](http://www.cnnic.cn/research/bqxz/tjbg/201201/P020120118512855484817.pdf) (Erişim Tarihi: 15.12.2017)

<sup>88</sup> Rai Tao, *Internet Addiction: Analysis and Intervention*, Shanghai People's Press, Shanghai, Chin, 2007, s. 44.

<sup>89</sup> Jiang, a.g.e., s. 7.

öğrencilerin sahip olmayanlara kıyasla akademik başarıları daha düşük seviyelerde çıkmıştır.<sup>90</sup>

Online oyun oynama bozukluğu ile ilgili yukarıda verilen istatistiki bilgilerin yanı sıra bozukluğun şiddeti ve sonuçlarını görmek için çalışmalarda yaşanmış bireysel olaylara da yer verilmiştir. Dramatik öykülerden biri Güney Kore'de yaşanmıştır. 2005 yılı Ağustos ayında 28 yaşındaki bir Güney Koreli adamın üst üste 50 saat boyunca internet kafede "Star Craft Oyunu" oynadıktan sonra öldüğü belirtilmektedir.<sup>91</sup> Raporlara göre, bu kişinin 50 saatlik bu süre zarfında sağlıklı bir uyku uyumadığı ve çok az yemek yediği tespit edilmiştir. Otopsi yapılmamakla beraber, adamın yorgunluktan kaynaklanan kalp durmasından öldüğüne inanılmaktadır. Mevcut bozukluklardan muzdarip olanların oyuncuların yalnızca kendileri olmadığı diğer araştırma sonuçlarıncı belirtilmiştir. Bu durumu örnekleyen başka bir olay da Güney Kore dışından gelmektedir. Bir çift, dört aylık kızlarının boğularak ölmesi sonucu tutuklandığı, tutuklanma sebebi olarak da çiftin yakındaki bir internet kafede "World of Warcraft Oyunu" oynarken, birkaç saat boyunca kendi dairelerinde bebeklerini yalnız bırakmış olmaları belirtilmiştir.<sup>92</sup> Üçüncü olay ise Nevada'daki Reno'da video oyunlarına takıntılı, vaktinin büyük bir bölümünü oyunla geçiren bir çiftin, açlıktan ve diğer sağlık sorunlarından dolayı ölmek üzere olan bebeklerini yalnız bıraktıkları tespit edilmiştir. Yetkililerin ifadesine göre; Michael ve Lana Straw'ın çocukları (22 aylık erkek çocuk ve 11 aylık kız çocuk) sosyal hizmet uzmanları tarafından hastaneye götürüldüklerinde doktorlar çocukların aşırı şekilde yetersiz beslenmiş ve ölümün eşiğinde oldukları yönünde bilgiler vermişlerdir. 25 yaşında Michael Straw ve 23 yaşında Lana Straw'ın çocuk ihmal suçunu kabul ettikleri ve her biri 12 yıl hapis cezasıyla karşı karşıya kaldıkları belirtilmektedir.<sup>93</sup> Aktarılan yaşanmış hikâyeler, teorisyenler tarafından belirlenen oyun oynama bozukluğu beraberinde gelen; yeme bozukluğu, uyku bozukluğu, ailevi, sosyal ve bireysel sorumlulukları yerine getirmeme gibi sonuçların hazin sonuçlarına işaret etmektedir.

Schumacher ve Morahan-Martin 1997 yılında, 277 kolej öğrencisinin üzerinde, patolojik İnternet kullanımı şeklinde isimlendirdikleri davranış üzerinde çalışmışlardır. Oyun oynama bozukluğuna sahip şeklinde değerlendirilen kullanıcılar haftada

<sup>90</sup> Louis Leung and Paul Lee, "The influences of Information Literacy, Internet Addiction and Parenting Styles on Internet Risks", *New Media ve Society*, 2012, 14(1), 117-136, s.125.

<sup>91</sup> BBC News, South Korean Man Dies After Games Session, <http://news.bbc.co.uk/1/hi/technology/4137782.stm> (Erişim Tarihi: 15.11.2017)

<sup>92</sup> Couple's Online Gaming Causes İnfant's Death, <http://www.gamespot.com/news/2005/06/20/news6127866.html> (Erişim Tarihi: 15.11.2017)

<sup>93</sup> Young, a.g.e., s. 367.

yaklaşık 8.48 saat internete bağlı kalırlar. Ayrıca bu bireylerin UCLA Yalnızlık ölçeğine göre daha yalnız bireyler olduğu bulunmuştur.<sup>94</sup>

Scherer ve Bost 1997 yılında, İnternet kullanma açısından 531 üniversite öğrencisini incelemiş ve madde bozukluğu ve istismarı belirtilerine paralel on klinik belirtinin bulunduğu bir kontrol listesi oluşturmuşlardır. 3 veya daha fazla belirtiyi işaretlemiş olanlar "İnternet kullanım bozukluğuna sahip" şeklinde sınıflandırılmışlardır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, internette harcanmakta olan zaman haftada yaklaşık 8.1 saat şeklinde görülmüştür. Örneklemin %13'lük kısmı, internet kullanmanın sosyal yaşamlarını, profesyonel anlamda performanslarını veya akademik çalışmalarını etkilediğini, % 2'lik kısmıysa ise internetin, hayatlarına negatif bir etkisi olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir.<sup>95</sup>

Kathleen Scherer, Austin'de bulunan Texas üniversitesindeki 531 öğrenciyle yaptığı çalışmayı haftada en az bir defa bilgisayar oyunu oynayan 381 öğrenciyle sürdürmüştür. Deneklere sorulan 10 sorudan en az 3 tanesine pozitif cevap veren 49 kişi (%13) oyun oynama bozukluğuna sahip şeklinde kabul edilmiş, günde ortalama 8 saat oynadıkları, diğerlerininse bir haftada yaklaşık olarak 8 saat internete bağlandıkları ve bilgisayar oyunları oynadığı bulunmuştur.<sup>96</sup>

Ming-Chun Hsiao, Chien Chou Tayvan'da bulunan 12 kolej ve üniversitedeki 910 geçerli sonuç vermiş olan öğrenci üzerinde yaptığı bir çalışmada Brenner'ın doğru-yanlış tipinde olan ölçeğini dördümlük likert sistemine çevirip uyarlamışlar, Young'ın 9 tane internet kullanım bozukluğu sorusunu da Doğru/Yanlış olarak 2. Bölüm içerisinde kullanmışlardır. Ölçeğin sonucuna göre en yüksek puanı alan %10'luk dilimde bulunanlar ve soru listesinde beş ya da daha fazla soruyu evet şeklinde cevaplayanlar seçilerek toplam 54 kişinin bozukluğa sahip olduğu bulunmuştur. Bu gruptaki internet kullanma miktarı haftada 20-25 saatken, diğer gruptakiler 5 ila 10 saat arasında internet kullandıklarını söylemişlerdir.<sup>97</sup>

Psikolojik Bilim dergisinin 2009 yılı Mayıs ayında yayınladığı araştırmada, araştırmacılar bilgisayar oyunları oynamakta olan 8- 18 yaş arasındaki gençlerin %8.5'inin kolektif bozukluk belirtilerine sahip olduğunu bulmuşlardır. Iowa State Üniversitesinden Doç. Dr. Douglas Gentile, video oyunlarını kumar oynamaya benzetmiş, fakat tam anlamı ile aynısı olmadığını belirtmiştir. Çocukların bilgisayar oyunu oynama biçimlerine bakıldığı zaman, oyunların kumardan farklı görüldüğünü belirtmiştir. 1178 kişinin katılımıyla yapılan çalışmada, video bağımlılığı, şiddete ve

<sup>94</sup> Griffiths, a.g.e., s. 249.

<sup>95</sup> Griffiths, a.g.e., s. 249.

<sup>96</sup> Horzum vd., a.g.e., s. 79.

<sup>97</sup> Chien Chou vd., "Internet Addiction, Usage, Gratification, And Pleasure Experience: The Taiwan College Students' Case", *Computers ve Education*, 2000, 35, 65–80, s. 70.

okulda dikkat problemlerine neden olurken, bu kişilerde oyun oynamayan kişilere oranla iki kat daha fazla dikkat eksikliği bozukluğu olduğu belirtilmektedir. Online anketle yapılan bu araştırma, gençlerin arasında video oyunu oynama bozukluğuyla ilgili derlenmiş ilk belge niteliğini de taşımaktadır. Gentile, raporlanan en yaygın patolojik belirtilerin arasında kötü duygulardan ve sorunlardan kaçma, oyunlar hakkında düşünürken çok zaman harcama veya oyun planlama, oyun oynadığı için düşük notlar alma ve ev ödevlerini aksatmanın bulunduğunu belirtmiştir. Araştırmada, erkeklerin kızlardan daha uzun süre ve daha fazla bilgisayar oyunu oynadığı neticesine de ulaşılmıştır.<sup>98</sup>

Chiu, Lee ve Huang 2004 yılındaki araştırmalarında gençlerdeki ve çocuklardaki oyun oynama bozukluğunun ölçülmesini sağlayan 9 maddelik oyun oynama bozukluğu ölçeğini geliştirmiştir. Bu ölçekte DSM sürümlerinde olanlardan daha farklı maddeler kullanılmıştır. Bu 9 maddenin oyun oynama bozukluğu ve oyun ilgisi isimli 2 faktöre sahip bir yapıda toplam varyansın %60'ının açıklandığı ve 0.86 güvenilirliğe sahip bir ölçek hazırlanmıştır. Buna ek olarak Wood, Griffiths ve Eatough 2004 yılındaki araştırmalarında internet üzerinden oyun oynama bozukluğuyla alakalı veri toplama yöntemleri ve bunların etik konuları ve güvenilirlikleriyle alakalı bilgi sunmaktadırlar.<sup>99</sup>

Sonuç olarak yurt dışında ve yurt içinde bilgisayar oyun oynama bozukluğu konusunda yapılan araştırmalara genel anlamıyla bakıldığı zaman, daha çok orta öğretim ve yükseköğretim seviyesindeki öğrencilerle yapılmış araştırmalar olduklarını görmekteyiz. Yetişkin düzeyinde yapılan çalışmalarınsa çok sınırlı sayıda olduğu göze çarpmaktadır. Yine, konuyla ilgili araştırmalarda bilgisayar oyun oynama bozukluğu üzerinde etkili olan değişkenlere odaklanılmadığı, çalışmaların sadece oynama bozukluğunun şiddetini ve derecesini belirlemeyle bilgisayar oyunlarının, öğrenciler ve genel olarak insanlar üzerindeki etkilerinin nasıl olduğunu belirtme amacıyla yapıldıkları anlaşılmaktadır.

---

<sup>98</sup> Doğu, a.g.e., s. 11.

<sup>99</sup> Shao Chiu vd., "Video Game Addiction in Children and Teenagers in Taiwan", *Cyberpsychology ve Behavior*, 2004, 7(5), 571–581, s. 576.



## İKİNCİ BÖLÜM ROMANTİK İLİŞKİLER

İnsan hayatında önemli bir yere sahip olan ilişkiler konusuyla ilgili yapılan çalışmalar son 20 sene içerisinde artmıştır. 1990'dan itibaren araştırmacılar bağlanma, mahremiyet, aşk, güven, empati romantik ilişkiler ve ikili ilişkiler üzerinde araştırmalarını yoğunlaştırmışlardır.

Günlük dilde yakınlık kelimesinin ne anlama geldiğini anlamak amacıyla Neyer ve Voigt, 50 üniversite öğrencisine “yakınlık (samimiyet) sizce ne ifade ediyor” diye sorarak, öğrencilerin vermiş olduğu cevaplara göre yakınlık ile ilgili dört temel konunun olduğunu belirlemişlerdir.<sup>100</sup> Bunlardan ilki araştırmaya katılanların çoğunun belirttiği özel düşünceleri, hayalleri ve inançları paylaşmanın, yakınlığın önemli bir parçası olduğudur. İkincisi seksüelliktir ancak burada seksüellikten kastedilen seksüel aktivitelerden daha ziyade sevgi ve bunun ifade edilmesidir. Yakınlıkla ilgili üçüncü konu olarak araştırmaya katılanlar kızgınlık, gücenme ve eleştirinin yakınlığın bir parçası olmadığını çünkü bunların kişiler arasında soğukluk meydana getirdiğini belirtmişlerdir. Son olarak, tutarlı bir kişiliğe sahip olmanın, ihtiyaçlarını ve eksikliklerini bilmenin ve uygun düzeyde benlik saygısının yakın ilişkiler kurmada ve sürdürmede önemli esaslar olduğundan bahsetmişlerdir.<sup>101</sup>

Romantik ilişkiler iki kişinin olayları paylaşması, ortak aktivitelerde bulunması veya günlük konuşmalarında pozitif karşılıklık olarak sergilenmesi olarak tanımlanır. Romantik ilişkiyi açıklık, dürüstlük, karşılıklı kendini açma, ilgi gösterme, sıcaklık, koruma, yardım etme, birbirine adanmış olma, karşılıklı kibar olma, kontrolü teslim etme, ayrılık ortaya çıktığında hüzünlenme, duygusal olarak bağlı olma, savunmayı bırakma gibi özellikleri olan ve 2 birey arasında yaşanan ilişki şeklinde ifade eden araştırmacılar da vardır. Romantik yakınlık, bireylerin nasıl davrandıklarına, nasıl hissettiklerine ve nasıl düşündüklerine ilişkin farklılıkları ve benzerlikleri açıklamak amacı ile diğer insanlarla yakınlık kurmaya çalıştıkları bir süreçtir.<sup>102</sup>

Williams ve Connolly, romantik yakınlığı, yaşam süresince değişik şekillerde ortaya çıkabilen, insanlar arasındaki duygusal deneyimlerin paylaşımı olarak ifade etmiştir. Benzer şekilde Orlofsky de romantik yakınlığı bireylerin güven, bakım, karşılıklık ve bağımlılığı içeren sürekli bir gelişim alanı olarak görmektedir.

<sup>100</sup> Franz Neyer and Daniel Voigt, “Personality and Social Network Effects on Romantic Relationships: A Dyadic Approach”, *European Journal of Personality*, 2004, 18, s. 279-299.

<sup>101</sup> Shao Chiu vd., a.g.e., s. 574.

<sup>102</sup> Ayşe Eryavuz, Çocuklukta Algılanan Ebeveyn Kabul ve Reddinin Yetişkinlik Dönemi Yakın İlişkileri Üzerindeki Etkileri, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir, 2006, s. 42 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

Bağlanmışlık duygusu, anlayışın paylaşılması, karşılıklı olarak duyarlı olma, kendini açma ve bireylerin kendi aralarındaki öznellik olarak yakın ilişkiyi tanımlar.<sup>103</sup>

Erden-İmamoğlu ise genel anlamdaki yakın ilişkileri her insanın diğerinin çıkarını kendininkiyle eş değer tuttuğu ilişkiler olarak ifade etmektedir. Brehm romantik yakınlık tanımları üzerindeki ortak noktaları davranışsal olarak birbirine bağlı olma, ihtiyaçların karşılanması ve duygusal bağlanma olarak tespit etmiştir. Davranışsal olarak bağlılık iki tarafın birbirini etkilemesidir. Bu tarz bir ilişkide taraflar birbirini sıklıkla etkiler, aralarındaki bağ kuvvetlidir ve birbirlerini yaşamlarının birçok alanında etkilerler.<sup>104</sup>

Romantik ilişkilerle ilgili tanımlardan yola çıkarak romantik ilişkilerin, duyguların yoğun ve karşılıklı bir şekilde yaşandığı, kişiler arasında manevi ve maddi bir paylaşımın bulunduğu, olumsuz ve olumlu duyguların rahatça anlatılabildiği ve bu duyguların davranış haline getirildiği, ayrılık durumunda kişilerin derin üzüntü duyduğu ilişkiler olarak tanımlanabilir.<sup>105</sup>

Romantik ilişkiler 5 ögeden oluşur. Bu ögelerin birincisi *bağlılıktır*. Bağlılık, kişilerin ilişki boyunca yaşadığı deneyimlerin sonucunda sevgiliyle beraber olmak istemesidir. Romantik ilişkilerdeki diğer boyutların gelişmesi için bağlılık, bir ön koşuldur. *Duygusal yakınlık*, ikinci ögedir. İnsanların birbirleriyle samimi duygular paylaşması ve birbirlerinin duygusal dünyalarını bilmek istemeleri şeklinde ifade edilmektedir. Üçüncü öge olan *bilişsel yakınlık*, sevgililerin paylaştıkları bilişsel değişimler ve kişilerin bilişsel dünyalarını derin bir biçimde fark etmesi şeklindedir. Dördüncü öge olan *fiziksel yakınlık*, paylaşılmakta olan fiziksel etkileşim ile alakalıdır. Son ögeyse *karşılıklılıktır*. Kişilerin, ilişkinin devamı için harcadıkları çaba ve karşılıklı etkileşimdir. Bu çerçevede yakın ilişkiler karşılıklılık, fiziksel, bilişsel, duygusal yakınlık ve bağlılık içermektedir.<sup>106</sup>

Romantik yakınlığın sekiz boyutu vardır. Birinci boyut kendini açma ile ilgili olan açık sözlülük ve kendiliğindenliktir. Bir diğeri duyarlılık ve bilgi sahibi olmaktır. Üçüncü boyutu bir kişiye bağlılık derecesi olarak ifade edilen bağlanmadır. Dördüncü boyut romantik ilişki içinde olunan kişi ile ilişkinin seçkinlik ve benzersizlik derecesidir. Beşinci boyut yardım etme ve paylaşmadır. Altıncı boyut yardım ederken ilişki içinde olunan kişinin incinebilirliğine açık ve hazır olduğunu gösterme derecesidir. Yedinci

---

<sup>103</sup> Shao Chiu vd., a.g.e., s. 575.

<sup>104</sup> Eryavuz, a.g.e., s. 43.

<sup>105</sup> Eryavuz, a.g.e., s. 43.

<sup>106</sup> Eryavuz, a.g.e., s. 43.

boyut yakın ilişki içinde bulunan kişi ile yapılan ortak aktivitelerdir. Son boyut ise güven ve sadakattir.<sup>107</sup>

Erikson, kişilik gelişimini yaşamın tüm kısmını kapsayan uzun bir süreç olarak ele almış, kişilik gelişimini sekiz evreye ayırmıştır. Romantik ilişkiler açısından önemli olan evrelerden ilki *temel güvene karşı güvensizlik* evresidir. Bu evrede çocuklar tamamen dış çevreye bağımlıdırlar. Özellikle anne ya da bakıcısı ile olan ilişkisi bireydeki temel güven duygusunun kazanılmasında etkilidir. Çocuğun bakıcısı ile girdiği ilk yakın ilişki kalıpları onun ilişkilere temel yaklaşımını belirler. Bu çağda temel güven duygusunu kazanan bir çocuk için insanlar sevecendir, dünya iyi bir yerdir ve insanlarla ilişki kurmanın bir sakıncası yoktur. Aksine temel güvensizlik duygusu geliştiren bireyler yaşamlarında ilişkilerden uzak durular, ne kendilerine ne de karşıdaki bireylere güvenmezler ve içe kapanık bir kişilik özelliği geliştirirler. Romantik ilişkiler açısından önemli olan ikinci evre olan *yakınlık kurmaya karşı soyutlanma* samimi ilişkiler kurma evresi olarak ifade edilebilir. Genç erkek ve kadınlar bu evrede yakınlık geliştirebilecekleri ve duygusal olarak olgunlaşabilecekleri özel ilişkiler ararlar. Bu ilişkiler evlilik ya da duygusal bağlılıkla sonuçlanabilir. Bu evredeki çatışmaları çözemeyen bireyler duygusal soyutlanma ile karşı karşıya kalır. Gerçek ilişkilerin sağladığı yakınlık ve doyumun dışında yüzeysel ilişkiler yaşar, duygusal olarak bağlanmaktan kaçarlar. Bu kaçış sonucu bireyde duygusal olgunlaşma gelişmemektedir. Birbirine derin ilgi duyan iki bireyin kimliklerinin kaynaşmasına Erikson yakınlık (intimacy) ismini vermiştir. Erikson yakınlığı ise bir kişinin arkadaşlık oluşturma ve gerçek bağlanma; uzlaşma ve kurban olma şeklinde de tanımlanabilecek böyle yükümlülüklerle uyabilmek için ahlaki gerilim geliştirme kapasitesi olarak tanımlamıştır.<sup>108</sup>

Sullivan, bireylerarası bir ilişki olmadan kişiliğin de var olamayacağını savunmaktadır. Kişilik, insanın varlığını bulduğu ve yaşadığı bireylerarası ilişkilerden asla soyutlanamaz. Bu çerçevede Sullivan gelişim evrelerini yediye ayırmıştır. Yetişkinlik, geç ergenlik, ön ergenlik, gençlik, çocukluk ve bebeklik evreleridir. Yakınlık gereksinimini bu evrelerden erken ergenliğin başına yerleştirmiş ve yakınlığı bireylerin onaylanmış ve saygı gösterilmiş hissedebilmeleri için doyurulması gereken bir ihtiyaç olarak görmüştür. Ön ergenlik evresinde birey akranlarıyla yakın ilişki kurmak için güçlü bir gereksinim hisseder. Arkadaşlar inançları ve değerleri için onaylanma ihtiyacı ararken aynı zamanda en içteki duygularını ve düşüncelerini de paylaşırlar. Arkadaşlık bireyin kendini bulduğu bir ilişkidir. Bu ilişkide bireyler karşısındakinin

<sup>107</sup> Dick Barelds, "Self and Partner Personality in Intimate Relationships", *European Journal of Personality*, 2005, 19(6), 501-518, s. 504.

<sup>108</sup> Jerry Burger, *Kişilik*, (Çev. İ.D. Erguvan Sarıoğlu), 1. Basım, Kaknüs Yayınları, Ankara, 2006, s. 22.

ihtiyaçlarına duyarlı olmayı öğrenir, kendini değerli, kabul edilmiş ve sevilmiş hisseder. Bu dönemde yakın arkadaşlıklar kuramayan bireyler yetişkinliklerinde yakın ilişkiler kurmakta zorlanırlar.<sup>109</sup>

Romantik ilişkilere destek veren 3 faktör bulunmaktadır. Birincisi *sevgidir*. Sevgi ve yakınlık etkileşim, arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Yakınlık etkileşimiyle kişilerin birbirine karşı pozitif duygular beslemesinin yanında, birbirini sevmeleri de gerekmektedir. İkinci etmense *güvendir*. Güven, yakın ilişki içerisinde olan kişilerin birbirleri için neyin istenen olduğunu bilmesi için önemlidir. Birbirlerine güvenen bireyler karşılarındaki bireylerin kendilerine zarar vermeyeceğini, kendini aldatmayacağının bilincindedir. Sonuç olarak yakınlık etkileşimleri insanlara, birbirlerine güvenebileceği imkânlar sağlamaktadır. Üçüncü etmense *bağlılıktır*. Birlikte aktiviteler yapmayı ve zaman geçirmeyi ifade eder. Yakınlık davranışları ve deneyimlerinin birleşmesiyle de *yakınlık etkileşimi* oluşur. Bu davranışlar, romantik ilişkilerde kişisel gerçekleri ortaya koyma, inançlarını ifade etme, aktif dinleme, kendini açma, gibi davranışları; ağlama, sevecen dokunma, gülümseme gibi duygu belirten tepkileri ve cinsel paylaşımları içerir.

Romantik ilişki yaşayan bireyler, bu ilişkiye özel olarak bilişsel, duygusal ve davranışsal özellikler gösterir. *Bilişsel zellikler*; romantik ilişki içerisinde bireyler birbirlerine karşı kendini açmada isteklidirler. Kendileri ile ilgili bilgileri sevgilerine aktarma açısından rahattırlar. Bu yüzden romantik ilişki içinde olan bireyler birbirleri hakkında derin bilgilere sahip olurlar. *Duygusal zellikler*; romantik ilişki içerisindeki bireyler birbirlerine karşı zen gösterirler, birbirlerine karşı yoğun sevgi beslerler. *Davranışsal zellikler*; sevgililer birbirlerine fiziksel olarak yakın oldukları zaman kendilerini mutlu hissederler. Birbirlerine bakmaktan ve dokunmaktan hoşlanırlar. Bu yüzden birbirlerine yakın olmaya çalışırlar.<sup>110</sup>

Romantik ilişki her durumda söz konusu değildir. Bir ilişkinin romantik ilişki olarak nitelendirilmesi için en temel kriter, tarafların karşılıklı olarak birbirlerinin çıkarlarını koruması ve onu mutlu etme isteğidir. Karşılıklılık ve gönüllülük romantik ilişkilerin esasları olarak nitelendirilebilir. İlişkilerin romantik ilişki olarak nitelenmesinin temel boyutlarından biri samimiyeti içermesidir. Temeli güvene dayana samimiyet, insanın diğerine hiç kimseye vermediği bir sırrını açması, özel kişisel bilgi alışverişi ile oluşan sevgi alışverişidir. Romantik ilişkilerin bir boyutu da mahremiyettir. Karşılıklı güven ve samimiyetle birbirlerine kendilerini açan çiftler arasında oluşan özel paylaşımlardır.<sup>111</sup>

<sup>109</sup> Burger, a.g.e., s. 23

<sup>110</sup> Burger, a.g.e., s. 23.

<sup>111</sup> Seval Erden İmamoğlu, *Kişilerarası İlişkiler*, Yeni İnsan Yayınevi, İstanbul, 2009, s. 64.

## 2.1. ROMANTİK İLİŞKİLERİN GELİŞİMİ

Bireyler doğumundan ölümüne kadar temel ihtiyaçlarını karşılamak, gelişimi ve güvenliğini sağlamak kısacası yaşamını devam ettirmek için diğer insanlarla etkileşime girmek zorundadır. Bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik boyunca yeni ihtiyaçlarla karşılaşan birey, bu ihtiyaçları karşılamak ve bu güçlüklerle başa çıkabilmede farklı stratejiler geliştirmektedir. Yaşamın her döneminde geliştirilen ilişkiler, daha sonraki aşamalar için bir örnek teşkil etmektedir. Bu nedenle ilişkilerin şekillenmesi yaşam boyu devam etmekle birlikte daha sonraki ilişkileri ve kişiliği şekillendirmektedir.<sup>112</sup>

İnsan yaşamında kurulan ilk ilişki bebek ve anne arasında olan ilişkidir. Anne ve bebek arasındaki bu ilişkiyi inceleyen ilk kişi John Bowlby'dir. Bebek ve annesi arasındaki ilişki bebeğin bağlanma davranışını oluşturur. Bakıcısıyla yakınlığını devam ettiren çocuk hem güvenliğini sağlamada hem de hayatta kalması için ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Collins, Cooper, Albino ve Allard'e (2002) göre çocuğun bağlandığı kişiye her ihtiyaç duyduğunda ulaşabileceğine, çevreyi keşfederken ondan destek alacağına olan inancı bağlanmanın ve duygusal gelişimin anahtarıdır. Çocuk kendisi ile bakıcısı arasındaki ilişkiyi değerlendirerek değerli mi değersiz mi olduğunu içselleştirerek duygusal şemalarını oluşturur. Bakım verenin çocuğa karşı içtenlik, samimiyet ve davranım tarzının çocuğun bağlanması ile ilgili olduğunu öne süren araştırmacılar buna bağlı olarak da üç tip bağlanmanın olduğunu ifade etmişlerdir. Bunlar güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanmalardır.<sup>113</sup>

Güvenli tipteki bireyler yakınlık konusunda rahat olan, destek aramak için diğer insanlara dayanmaya istekli, sevildiklerinden ve başkaları tarafından değerli görüldüğüne emin bireylerdir. Sosyal olarak becerikli, bağlanma figürleri ile ilişkilerinde sıcak ve cevap vermeye istekli, ilişkileri hakkında olumlu görüşe sahip kişilerdir. Kaygılı-kararsız tipe giren bireyler yakınlık için abartılı istekleri olan, ilişkilerde reddedilme ve sevilme konusunda kaygılı, diğerlerine kendini kabul ettirmek için yoğun arzu duyan, diğer insanları güvenilmez olarak algılayan ancak tehlikeye karşı da bir ilişkiye girmeye hala istekli olan bireylerdir. Kaçınmacı bireyler ise kendilerine güvenilmesine önem veren, yakınlık ve karşılıklı dayanışma konusunda rahatsız olan bireylerdir. Bu kişiler insanları güvenilmez bulur ve onlardan uzak dururlar. Bu bireyler acı çekmekten korktukları için başkalarına güvenmek ve duygusal olarak bağlanma konusunda isteksizdirler.<sup>114</sup>

<sup>112</sup> Erden İmamoğlu, a.g.e., s. 64.

<sup>113</sup> Erden İmamoğlu, a.g.e., s. 65.

<sup>114</sup> Nancy Collins vd., "Psychosocial Vulnerability From Adolescence To Childhood: A Prospective Study Of Attachment Style Differences In Relationship Functioning and Partner Choice", *Journal of Personality*, 2002, 70(6), 965-1008, s. 968.

Hazan ve Shaver Bowlby'nin çalışmalarından etkilenerek yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki bağlanmalarını araştırmışlardır. Bebeklik bağlanma tiplerine benzer olan üç tip özelliği içeren bir anket geliştirmişler ve bu anket *Rock Mountain News*'de yayınlanmıştır. Binden fazla okur gazetede bu aşk testini doldurup postayla araştırmacılara ulaştırmıştır. Cevap verenlerin %56'sı kendilerini güvenli tarzda gördüklerini, %25 kaçınmacı, %19 da kaygılı-kararsız tipin kendilerine uyduğunu belirtmişlerdir. Daha sonra ülke çapında genişletilen bu çalışma benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Amerikalıların %59 güvenli bağlanma, %25'i kaçınmacı, %11 kaygılı kararsız bağlanma tipi olarak ifade etmiştir. Daha sonra araştırmacılar yetişkinlik bağlanmaları ile çocukluk bağlanmaları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve büyük ölçüde yetişkinlik bağlanmalarının çocukluk bağlanmaları ile benzer olduğu sonucuna varmışlardır.<sup>115</sup>

Hendrix çocukları erken yaşlarda en çok etkileyen insanlarla alakalı olarak zihinleri içerisinde bir imge oluştuğunu ve ilerleyen dönemlerde bu imgeye uyabilecek kişilerden romantik anlamda etkilenildiğini ifade etmektedir. Bu imge, anne ve babanın belirli özelliklerinden iz taşıyabilmektedir. İnsanlar karşılıklarına çıkan insanlarda hızlı bir biçimde bu izleri fark ederler. İnsanlar, bilinçdışı arzularında kendisini tatmin edebilecek bireyler aramakta ve buldukları zaman da aşık olmaktadır. Hendrix, romantik ilişkilerde eş seçimi yaparken yaşamın ilk yıllarında bireyi yetiştiren ebeveynlerin baskın özelliklerini romantik partnerinde aradığını ifade eder. Benzer şekilde bağlanma kuramcılarının göre her bireyin kendinin ve hayatındaki önemli insanları algılama biçimlerine göre oluşturduğu bir içsel temsil modelleri bulunmaktadır. Bireyler, yeni ilişkilere girerken eski deneyim ve anılarından temel alan bu modellerden hareket etmektedirler. Bireyin hayatındaki bu önemli kişilere ilişkin duygu ve beklentileri ilişkisini yönlendirir, bireyin deneyimleri ile oluşan içsel temsil modeline göre ilişkinin devam etmesini ya da bitmesi gerektiğine karar verir.<sup>116</sup>

Bireylerin ihtiyaçları gelişimle birlikte değişir ve çeşitlenir. Bebeklik döneminde anne ya da bakıcıyla olan ilişki çocuğun iradesi dışında gelişir, bir mecburiyet vardır. Ancak çocuk büyüdükçe kendine özgü arkadaşlıklar kurmaya başlar. Sullivan'a göre akranlar, ergenlerin sağlıklı sosyal ve duygusal gelişimi için önemlidir. Akran ilişkilerinde bireyler paylaşmayı, destek olmayı, değer vermeyi öğrenir. Çocukluktan ergenliğe geçişle beraber bireyin aile olan ilişkileri zayıflarken akranları ile olan ilişkileri güçlenmeye ve derinleşmeye başlar. Ergenliğin sonuna doğru yakın

---

<sup>115</sup> Selim Tüfekçi, *Romantik İlişkilerde Genç Yetişkinlerin Aşka İlişkin Tutumları ve Kişilik Özellikleri: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir Değerlendirme*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, 2008, s.20 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>116</sup> Collins vd., a.g.e., s. 968.

arkadaşlığın önemi artmaya başlar. Erkek ve kız ergenler karşılıklı empati, aşk ve güvenlik gibi yakınlık ihtiyaçlarını karşılamak, ailenin dışında bir başkasının yakınlığına erişmek için ilişki kurarlar ve bu gelişimin ayrılmaz bir parçasıdır.<sup>117</sup>

Birçok çocuk için arkadaşlık öncelikli olarak hemcinsi ile kurduğu ilişkilerle başlar. Ergenlik dönemi ile beraber akran ilişkileri çok samimidir ve ergenler boş vakitlerini karşı cinsten arkadaşlarla geçirmeye başlarlar. Orta ergenlikten itibaren ise kızlı-erkekli akran grupları ile zaman geçirmeye başlar. Romantik ilişkiler bu dönemde önem kazanır. Romantik ilişki ergenlerin yaşamlarının merkezindedir ve bu ilişkiden olumlu şekilde etkilenirler. Yetişkinlere benzer olarak romantik ilişkileri başlatırlar. Kızlı-erkekli gruplar içinde birbiri ile iletişim kurup, grup olarak çıkmalar başlar, bunun devamında ikili romantik ilişki başlar.<sup>118</sup>

## 2.2. ROMANTİK İLİŞKİLERİN BAŞLAMASI

İnsanlar, hayatları boyunca çok sayıda kişiyle etkileşim kurarlar. Çok sayıda insanı çekici bulabilirler fakat bunların yalnızca birkaçıyla romantik ilişkiye başlarlar. Kişisel özellikler, çekicilik ve benzerlik temelinde bireylerin deneyimleri, romantik ilişkilerin daha derin bir şekilde yaşanmalarında etkiye sahiptir. Birbirine bağlılık, romantik bir ilişkinin olmazsa olmazıdır. Bir insanın davranışlarının, duygularının ve düşüncelerinin, karşısındaki kişiyi etkilemesi bağlılıktır. İki insanın, birisinin yaşamında gelişen olayların sonucunda, her ikisinin de etkilenme derecesi, bağlılık boyutunu belirlemektedir. Yakın ilişkilerin ayırt edici özelliği bağlılıktır.

Selim Tüfekçi, arkadaşlığın ve romantik ilişkilerin başlaması için 4 öğeden söz eder. Bunlar karşılıklı olumlu yaklaşım, tamamlayıcılık veya kişisel benzerlik, fiziksel görünüş ve fiziksel yakınlıktır. Tarafların arasında bir ilişki başlamasının en önde gelen özelliği, fiziksel yakınlıktır. Bir ilişkinin başlayabilmesi için insanların konuşmalarına fırsat doğması, birbirlerinin farkında olmaları ve birbirlerini görmeleri için yakınlık gerekmektedir. İnsanlar, yeni katıldıkları veya tanımadıkları bir ortamda, fiziksel anlamda kendilerine uygun gördükleri kişi ile iletişime geçmektedirler. Kişisel benzerlikse bir arkadaşlık kurma ve devam ettirme konusunda öneme sahiptir. Benzerlik, kişiye düşünce tarzının ve yaşam biçiminin doğru olduğu izlenimi vermektedir. Kişi, herhangi bir sorun ile karşılaştığı zaman, kendisine benzeyen kişilerin onu daha iyi anlayacağı ve o kişilerden daha kolay yardım isteyebileceğini düşünür. Birbirlerine karşı olumlu bir şekilde yaklaşmaysa, kişilerin kendilik değeri

<sup>117</sup> Tüfekçi, a.g.e., s. 21.

<sup>118</sup> Melanie Zimmer-Gembeck, "The Development of Romantic Relationships and Adaptations In The System of Peer Relationships", *Journal of Adolescent Health*, 2002, 31, 216-225, s. 218.

açısından öneme sahiptir. Kişiler kendilerine pozitif değerler veren, kendine pozitif yaklaşan bireylere güven duymaktadırlar.<sup>119</sup>

Romantik ilişkilerin gelişimi 4 aşamaya ayrılmaktadır. Birinci aşama *başlatma aşaması* şeklindedir. Bu aşamada arzu ve fiziksel çekicilik ön planda olmaktadır. *Yakın ilişki*, ikinci aşamadır. Kişiler, kızlı erkekli arkadaş gruplarına girerler. Karşı cinsle yapılan etkinlikler, romantik ilişkiler oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Aynı mekanlara gitmeyle beraber, romantik ilişkiler devam ettirilir. *Samimi romantik ilişkiler*, üçüncü aşamadır. Flört aşaması da denebilir. Kişiler, bu aşamada çıkmaya başlamaktadırlar. Karşılıklı yoğun duygular ile birlikte, cinsel paylaşımlar yapılmaya başlanır. *Bağlılık* ilişkisi, dördüncü aşamadır. Uzun bir süreci içeren bu dönemde, birbirlerine özen gösterme, olmayı arzulama ve fiziksel çekim vardır. Derin bağlılık ilişkileri vardır ve evlenmeye sonuçlanabilmektedir.<sup>120</sup>

Freedman ve arkadaşları romantik ilişkilerin gelişimi ile ilgili birbirini takip eden evreler şeklinde sistematik ve aşamalı bir ilişki gelişimi modeli öne sürmüştür.<sup>121</sup> Bu modele göre;

**Sıfır İlişki:** İki insan tamamen birbirinden habersizdir ve aralarında hiçbir ilişki yoktur.

**Farkındalık Düzeyi (Başlatma):** İki kişiden biri diğerinin ya da her ikisi de birbirinin farkındadır. Bu farkındalık birbirini gözlemleyerek, diğer kişilerden birbiri hakkında bilgi olarak olmaktadır. Ancak burada iki kişi arasında doğrudan bir ilişki söz konusu değildir. Bu aşamada bireyler birbiri hakkında izlenim oluştururlar ve insanların birbirini tanıması için adım atmasında bu aşama çok önemlidir.

**Yüzeysel İlişki:** Bu aşamada bireyler doğrudan birbiri ile etkileşim kurmaya başlar. İlk tanışma evresi olduğu için aralarındaki konuşmalar ve paylaşımlar yüzeyseldir. Her iki bireyinde birbiri üzerindeki etkileri sınırlıdır.

**Ortaklık:** Bu düzeyde bağlılık ve birbiri için özel olma söz konusudur.

Bireyler daha derin paylaşımlarda bulunur ve birbiri hakkında oldukça bilgi sahibidirler. Her iki kişi de bu aşamada inançları, tercihleri, amaçları, değerleri hakkında birbirine açılmaya başlarlar. Ortaklık aşaması daha özel paylaşımlarla birlikte gelişen psikolojik bağlılığında olduğu aşamadır. Bireylerin birbirini etkilemesi bu aşamada en üst düzeydedir.

Modelden de anlaşılacağı gibi romantik ilişkiler aşama aşama gelişen bir süreci içermektedir. Bu sürecin gelişmesinde en önemli etken ise kendini açmadır. Kendini açma, bireyin korkularını, inançlarını, duygularını, umutlarını, zayıflıklarını ifade

<sup>119</sup> Tüfekçi, a.g.e., s. 21.

<sup>120</sup> Zimmer Gembeck, a.g.e., s. 218.

<sup>121</sup> J.L. Freedman vd., *Sosyal Psikoloji*, (A. Dönmez, Çev.) İmge Kitabevi, Ankara, 2003, s. 62.



etmesi; kişisel bilgilerini, duygularını ve düşüncelerini açmasıdır. Birçok ilişkinin ilk aşamalarında taraflardan biri kendini biraz açar, karşı tarafta buna karşılık olarak bu açılıma kendisinden katkı yaparsa bu açılım süreci devam ederek genişlemeye ve derinleşmeye başlar. Bununla beraber bu iki kişi birbiri ile ilgilenmeye ve karşıdaki kişinin yaşamı ile ilgili sorumluluk taşımaya da başlar.

İki birey birbirinin kendini açma davranışını anlayış ve ilgi ile kabul ettikçe aralarında bir güven duygusu gelişir. Güven duygusu ile birlikte bireylerin arasındaki ilişki mahrem bir boyut kazanmaya başlar. Bu mahremiyetin oluşumu için karşılıklı güven duygusu çok önemlidir. Güven ne kadar sağlam olursa bireyler arasında duygusal paylaşımların derinliği de o derece artar.

Partnerlerin karşılıklı olarak kendini açması, özel yaşamlarını paylaşması ile ilişki bazı özellikler kazanmaktadır. Bu özelliklerin ne olduğu insanlara sorulduğunda en çok alınan cevap ilgi ve duygusal anlatım olmuştur. İlgi, romantik ilişkilerin derinleşmesinde önemlidir. Çünkü eğer taraflardan biri kendisi ile ilgilenilmediğini düşünürse daha derin bir kendini açmada bulunmayacak ve kendini geri çekecektir. Duygusal anlatım ise yakınlık ve bağlılığı geliştirir. Birey güçlü duygularını karşısındaki ile paylaştıkça birbirlerine yaklaşırlar. İlişkileri güçlendiren bir başka özellik ise “destek” tir. Destek bir kişinin diğerine, hayatta karşılaştığı zorluklar karşısında yardımcı olmasıdır, yanında olmasıdır. Diğer önemli özellikler ise cinsellik ve birliktelik olarak ifade edilmektedir.

### **2.3. ROMANTİK İLİŞKİLERİN AYIRT EDİCİ ÖZELLİKLERİ**

Her karşı cins ilişkisinin romantik ilişki olduğu söylenemez. Bir ilişkinin romantik ilişki olarak nitelendirilebilmesi, tarafların karşılıklı olarak birbirlerinin çıkarlarını koruması ve onu mutlu etme isteğine bağlıdır. Romantik ilişkilerde, karşılıklılık ve gönüllülük esas olup, samimiyetin varlığı vazgeçilmezdir. Temeli güvene dayanan samimiyet, insanın diğerine hiç kimseye vermediği bir sırrını açması, özel kişisel bilgi alışverişi ile oluşan sevgi alışverişidir. Romantik ilişkilerin önemli bir ölçütü de, mahremiyettir ve bu mahremiyet, karşılıklı güven ve samimiyetle birbirlerine kendilerini açan çiftler arasında oluşan özel paylaşımları içerir.<sup>122</sup> Her ilişki gibi romantik ilişkiler de bazı değişkenlerden etkilenir. Fiziksel yakınlık, inanç, yaş, seviye, eğitim, coğrafi bölge, güzellik-yakışıklılık gibi değişkenler ilişkiyi olumlu etkileyen değişkenlerdendir. Konuyla ilgili literatür incelendiği zaman romantik ilişkilerin bir durumdan ziyade bir süreç olarak işlendiği görülür. Romantik ilişkileri başlatan başlıca öğeler; romantik sözelleştirme, duygusal ve bilişsel yakınlık, davranışsal yakınlık,

---

<sup>122</sup> Erden İmamoğlu, a.g.e., s. 23.

kendilik bilgisi ve kendilik algısı olmak üzere beş kategori içinde toplanmaktadır.<sup>123</sup> Bilgin, bunu dört öge içinde açıklamayı denemektedir. Ona göre; karşılıklı olumlu yaklaşım, kişisel tamamlayıcılık veya benzerlik, fiziksel görünüş ve fiziksel yakınlık olduğunda romantik ilişkilerin başlaması kolaylaşmaktadır. Bireyler arasında romantik ilginin gelişimi ile ilgili olarak ise ebeveynlerden ayrılma, bireyselleşme ve özerklik kazanma nitelikleri üzerinde durulmaktadır. Furman ve Wehner ise romantik ilişkilerin cinsel davranış, bakım, duygusal yakınlık ve bağlanma sistemlerinin birleşiminden oluştuğunu savunmaktadır.<sup>124</sup>

### 2.3. ROMANTİK İLİŞKİLERİ AÇIKLAYAN KURAMLAR

Romantik ilişkileri açıklamaya yönelik olarak birçok kuram geliştirilmiştir. Bunlar karşılıklı bağımlılık kuramı, yatırım modeli, bağlanma kuramı, sembolik etkileşim kuramı, eşitlik teorisidir.

#### 2.3.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

Bu kuram, karşılıklı bağımlılığın süreçlerini ve yapısını açıklamaya çalışır. Karşılıklı bağımlılık, etkileşimler kuran kişilerin davranışlarını, güdülerini ve tercihlerini temele alarak, birbirlerinin deneyimlerini etkileyerek veya birbirlerinin deneyimlerine göre davranma şekli ve davranma derecesi şeklinde tanımlanmaktadır. Kuram çiftler arasında etkileşime odaklanmaktadır. Etkileşim çiftlerin sadece mevcut davranışlarını veya kazançlarını etkilememekte, bununla birlikte gelecekteki muhtemel davranışlarını da belirlemektedir. Etkileşimin niteliğini belirleyen ise ödül-bedel arasındaki ilişkidir. İlişkideki ödüller bireyin elde ettiği doyumlar, hoşnutluklar ve memnuniyet iken bedellerse kişinin ilişki için harcadığı kaygı, çaba ve çatışma gibi etkenlerdir.<sup>125</sup>

Karşılıklı bağımlılık ayrıca karşılıklı etkileşim içerisindeki kişilerin birbirinin davranışları, tercihleri ve istekleri üstündeki etkilerinin niteliğini ve gücünü tanımlamaktadır. Bireyler arası etkileşim yaşanan ilişkiden elde edilen ödül ve bedellere göre şekillenir. Kişiler, ilişkilerden elde edilen bu kazançları veya ilişki niteliğini değerlendirirken, karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi kavramlarını kullanmaktadırlar.<sup>126</sup>

<sup>123</sup> Ali Eryılmaz, "Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi", *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2009, 7(4), s. 975-989.

<sup>124</sup> Nuran Hortaçsu, *İnsan İlişkileri*, İmge Kitabevi, Ankara, 1997, s. 26.

<sup>125</sup> Ayda Büyüksahin, *Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2006, s. 97 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>126</sup> Nur Bilecen, *Yakın İlişkilerde Stres ve Stresle Başa Çıkma: Yatırım Modeline Göre Bir İnceleme*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2007, s. 26 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Kişi, içinde bulunduğu ilişkiden elde edilen kazançları, diğer olası ilişkilerin kazançlarından daha yüksek şekilde değerlendirir ise, ilişkiyi sürdürme eğilimi gösterecek; fakat kişi, başka seçeneği bulunmadığını düşünür ise, ilişkinin devamını isteme ihtimali artacaktır. Buna karşın kişinin içinde bulunduğu ilişkiden elde edilen kazançları, diğer seçenekler için karşılaştırma düzeyi altında kalırsa, kişi ilişkiyi değiştirme veya bitirme yoluna gidecektir. Yine bu durumda, içinde bulunduğu ilişki doyum verse de, istikrarlı olmamaktadır ve kişi, uygun bir seçecek bulması durumunda, içinde bulunduğu bu doyumsuz ilişkiyi bitirmeyi seçebilecektir.

Karşılıklı bağlılık kuramında ilişkileri etkileyen önemli bir unsurda güç kontrolüdür. İlişkide kişilerden birisinin diğer kişinin davranışlarını kontrol etmesi arttıkça, bu kişinin ilişkideki gücünde de artış olmaktadır.<sup>127</sup>

### 2.3.2. Yatırım Modeli

Romantik ilişkileri açıklama ile ilgili bir diğer kuramsal yaklaşım ise yatırım modelidir. Yatırım modeli Rusbult tarafından 1980'li yıllarda kişiler arası ilişkilerin kurulması, sürdürülmesi ve sonlandırılmasını açıklamak amaçlı ortaya atılmıştır. Bu kurama göre bireyler mevcut ilişkilerini değerlendirirken karşılaştırma düzeyi ve seçenekler arası karşılaştırma düzeyine bakarlar. Yani bir ilişkiden elde edilen ödüller bedelleri geçerse ilişki devam eder.<sup>128</sup>

Bu model romantik ilişkilerin iki özelliği üzerinde durur, bağlanım ve doyum. Bağlanım, bireyin ilişkisini devam ettirme niyeti ve o ilişkiye duygusal olarak bağlı kalmasıdır. Doyum, alternatiflerin kıyaslanması ve yatırım bağlanımı yordayan değişkenlerdir. Kurama göre şu anda süre gelen ilişkinin doyum sağlayıp sağlamadığı karşılaştırma düzeyi ile alakalı iken, ilişkinin sürdürülüp sürdürülmeyeceği ise seçenekler arası karşılaştırma düzeyi ile alakalıdır. Bireyler alçak bedeller ve yüksek ödüle sahip, bireysel beklentileri karşılayan ilişkilerden daha fazla doyum sağlamaktadır. İlişkide doyumun artması ile ilişkiye olan bağlanım da artmaktadır.<sup>129</sup>

Romantik ilişkilerin bitmesinin en büyük nedenlerinden birinin ise çekici bir seçeneğin var olmasıdır. Birey eğer çok çaba harcamadan daha çok ödül elde edeceği bir seçenekle karşılaşır, ilişkisini bitirme eğilimindedir.

Rusbult ve Buunk, romantik ilişkilere bağlanma ve doyum değişkenlerinin önemli olduğunu ifade eder. Doyum, ilişkiden elde edilen kazançların pozitiflik derecesine ve karşılaştırma düzeyindeki düşüklüğe işaret ederken, bağlanma ise daha çok kişinin ilişkisine ve partnerine psikolojik anlamda bağlı olmasını, ilişkiyi

<sup>127</sup> Erden İmamoğlu, a.g.e., s. 64.

<sup>128</sup> Büyüksahin, a.g.e., s. 97.

<sup>129</sup> Bilecen, a.g.e., s. 26.

sürdürme arzusunu yansıtmaktadır. Ancak bireylerin ilişkiyi başlatma ve bitirme nedeni olarak bağlanım ve doyum tek başına açıklamada yeterli değildir. Bu iki kavramın yanı sıra ilişkiye bağlanımı etkileyen yatırım miktarı da önemlidir. Yani ilişkiden alınmakta olan doyum ve seçeneklerin niteliğinin tümü ile ilişki bağlanımını açıklamada yetersiz görmüş ve bunda önemli olan diğer bir faktörün de yatırım miktarı olduğunu belirtmiştir.<sup>130</sup>

Yatırım miktarı, ilişkiye doğrudan konulan kaynaklarla bu kaynakların değeri ve büyüklüğü ile ilişkilidir. Bu yatırımlar içsel ve dışsal olarak iki türdür. Bu yatırımlar çocuklar ya da beraber alınmış bir ev, araba olacağı gibi beraber olmadan kazanılan statüler gibi soyut şeyler de olabilir. İlişki ilerledikçe çiftler, ilişki için doğrudan kaynak yaratırlar ve bu şekilde ilişkinin gelişimini sağlarlar. İnsanlar için yatırılan bu kaynakların bedeli veya ödülü yüksek olabilmektedir. İşte bireylerin bu yatırımlardan vazgeçmesinin bedeli ağır ise bireyin ilişkiye olan bağlanımı daha da artacaktır. Yatırım modeli bireylerin ilişkiyi bitirmeyi düşündükleri halde bunu niçin yapamadıklarını ilişkiye yatırdıkları yatırımlarla açıklamıştır. Yani yatırım kaynakları ilişkiye bağlanımı artırmaktadır. Bunun iki sebebi bulunmaktadır. Birincisi, yatırım davranışlarının ilişkiyi sürdürmeye ilişkin psikolojik bir güç olması, ikincisiyse bu tarz davranışların ilişkiyi sonlandırmanın bedellerini artırmasıdır.

Eğer bir ilişki için bedelden çok kazanç ya da ödül elde ediliyor ve benzer ilişkilere kıyasla beklenenden daha fazla olumlu öznel duygular yaşıyorsa yaşanan ilişki birey için doyum sağlayıcıdır. İlişkide beklenenden daha fazla ödül elde edilmesi ya da ödenen bedelin beklenenden daha az olması durumunda da doyum artmaktadır. İlişkide istenilen doyumun elde edilmemesi durumunda, birey alternatif seçenekler aramaya başlayacak ve alternatifleri kıyaslayarak ilişkiye yatırım yapılıp yapılmayacağını belirlemektedir. İlişkiye yatırım miktarı ilişkinin önemi ve büyüklüğüne göre değişir. İçsel yatırım zaman ayırma, duygusal çaba ve kendini açma gibi doğrudan ilişkiye yapılan yatırım ile ilgili iken; nesnel, etkinlikler, ortak yaşantılar, maddi yatırımlar, paylaşılmış anılar ve karşılıklı arkadaşlıklar ise ilişkiyle ilgili dışsal yatırımlar olarak değerlendirilir.<sup>131</sup>

Özetle bağlanımın ilk belirleyicisi bireyin doyum düzeyidir. Doyum düzeyinde artış oldukça, ilişkiye bağlanma düzeyi de artmaktadır. Kişinin ilişkiden sağladığı kazançları pozitif bir şekilde değerlendirmesi de doyum düzeyini belirlemektedir. Modele göre, bağlanımın ikinci belirleyici faktörü, seçeneklerin niteliğidir. Bu ise kişinin çevresindeki diğer seçeneklerin niteliği ile ilgilidir. Model, kişinin seçeneklerin niteliklerini pozitif olarak değerlendirmesiyle düşük ilişki bağlanımı arasında bağlantı

---

<sup>130</sup> Bilecen, a.g.e., s. 27.

<sup>131</sup> Erden İmamoğlu, a.g.e., s. 64.

olduğunu savunmuştur. Yatırım miktarı, bağlanmanın üçüncü ve son belirleyicisidir. Bu da bağlanma duygularını şekillendiren bir öge olmaktadır. İlişkiye emek ve zaman verme veya paylaşılmış olan hatıraların artması gibi ilişkiye yapılan kaynakların artması ile ilişkiye bağlanma da artmaktadır.

### 2.3.3. Bağlanma Kuramı

Romantik ilişkileri açıklayan bir diğer yaklaşım bağlanma kuramıdır. Bowlby ve Ainsworth çocuklar ve onların yetişkinlerle olan ilişkilerini incelemiş ve çocuk ile birinci derecede bakımını üstlenen kişi arasındaki ilişkiye eğilimler, çocuğun bakıcıdan ayrılması durumunda gösterdiği tepkileri incelemişlerdir. Çocukların bazıları bu durumda annelerini kısa süreliğine kendinden ayırdığını ve geri döneceğini bilirler. Ancak bazı çocuklar bu ayrılığa ağlama ile tepki vermektedir. Bazıları ise annelerinin yoksunluğunda umutsuzluğa kapılır ve annesi dönse bile ondan uzak durarak tepkisini gösterir. Çocukların bakıcılarından ayrılma tepkilerine göre güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınmacı anne çocuk ilişkileri olduğunu ifade ederler.<sup>132</sup>

Bowlby'e göre bağlanma stillerinin sürekliliği, kişiliğin temel yapıları olan benlik ve başkaları zihinsel modellerin sürekliliğinden kaynaklanır. Bu modeller bebeklik, çocukluk ve ergenlik süresince değişime karşı dirençli hale gelir. Ainsworth'a göre eşle ilişkide rahatlama ve güvenlik arayışı vardır. Bu güvenlik ve rahatlık duygusuna erişildiği zaman romantik partner birey için "güvenli üs" konumuna gelir. Bu yüzden bağlanma figürü ile olan ilişkiler yetişkinlikteki yakın ilişkilere de yansır. Yetişkin bağlanma tarzları bebeklikteki bağlanma tarzlarını yansıtmaktadır. Gelişim boyunca bireyin bağlanma hiyerarşisinin yapısı ve içeriği de değişir. Anne-baba figürleri bu hiyerarşinin değişmez üyeleri olsa da konumları birey olgunlaştıkça değişkenlik gösterir. Yetişkinlik çağında bireyin partneri ile eş/çift ilişkisi kurmasıyla partner birincil bağlanma figürü konumuna gelir.<sup>133</sup>

Bağlanma kuramının varsayımlarından bir tanesi de, çocuk ve anne arasındaki bu ilk ilişkinin onun yaşamının ilerleyen yıllarında karşılaşacağı bireylerle olan ilişkisini de yansıtır. Yani çocuğun ileride yakın ilişki yaşayacağı bireyle kuracağı ilişkinin biçimini temelini anne ile olan ilişkisinden alır. Özellikle güvenli bağlanan bireyler romantik ilişkilere başlamada ve sürdürmede zorluk çekmezler.

Bartholomew, benlik ve başkaları modelinin bağlanma tarzlarını belirleyen temel boyutlar olduğunu ileri sürmüştü ve bu temelde Bartholomew ve Horowitz dörtlü

<sup>132</sup> Andaç Demirtaş, Yakın İlişkilerde Kıskaçlık (Bireysel, İlişkisel ve Durumsal İlişkiler), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2004, s. 84 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>133</sup> Demirtaş, a.g.e., s. 85.

bağlanma modelini geliştirmiştir. Yakınlıktan rahatsız olmayan ve sürekli terk edilme korkusu yaşamayan bireyler yakın ilişkilerinde *güvenli* bağlanmışlardır. Bu kişiler yakın ilişkiler kurmakta ve sürdürmekte zorlanmazlar. Bazı bireyler ise terk edilme korkusu duymasına rağmen diğerlerine pek güvenmezler. Bu kişilere de *kaçınmacı* bireyler denmektedir. Bu bireyler yakın ilişkilerden kaçınır. Diğer iki sınıftaki bireyler ise yakın ilişkilerinde sevelemedikleri duygusunu ve her an terk edilebilecekleri duygusunu yaşarlar. Yakınlık kurmada rahat olan bireyler *kaygılı-kararsız* olarak adlandırılır. Bu bireylerin kendilik değerlerinin düşük olması nedeniyle hep başkaları ile yakın olmak istemektedir. Kabul edilme duygusunu yaşamak isterler. Bu bireylerin dışında *korkulu* bağlanan bireyler vardır. Bu bireyler kendilerini sevilmeye layık olarak görmezler ve aynı zamanda da yakın ilişki kuracağı kişilerin kendi istediği samimiyeti veremeyeceği korkusunu da yaşarlar.<sup>134</sup>

Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, romantik ilişkilerde güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kaygılı-kararsız ve kaçınmacı stillere sahip bireylere göre daha fazla oranda ilişkiye bağlılık, uyum, doyum, yakınlık yaşadıkları ve yatırım yaptıklarının görüldüğünü belirtmişlerdir.<sup>135</sup> Shaver ve Brennan ise güvenli bağlanan insanların güvenli bir geçmiş yaşantılarının olduğunu ve bunun da romantik ilişkilerinde pozitif bir karşılıklı bağımlılık ilişkisi kurmalarına sebep olduğunu ifade etmiştir. Bu kişiler hem partnerleri hem de kendileri için yakın olma durumlarını güvenli olarak görmektedirler. Kaygılı kararsız kişiler, tutarsız geçmiş yaşantılara sahiptir ve bu bireyler yakınlık durumlarını tehdit olarak algılamaktadır.<sup>136</sup>

#### 2.3.4. Sembolik Etkileşim Kuramı

1960'ların sonlarına doğru geliştirilen Sembolik Etkileşim Kuramına göre, insan yaşamı bireyler arasındaki anlamlı etkileşimler ile yönlendirilmektedir. Bu çerçeveyi genişleten Blumer'e göre birey bir davranış sergiliyorsa sergilediği davranış o birey için bir anlam taşımaktadır. Bu anlam sosyal etkileşim ve insanların birbiri üzerindeki etkisinden kaynaklanmaktadır ve insanların birbirleriyle sadece tepki vererek etkileşime girmediklerini aynı zamanda birbirlerinin hareketlerini yorumlama ve tanımlama çabaları ile de etkileşime girdikleri ileri sürülmektedir.<sup>137</sup>

<sup>134</sup> Demirtaş, a.g.e., s. 86.

<sup>135</sup> Şennur Tutarel-Kışlak ve Şeyma Çavuşoğlu, "Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki", *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2006, 8 (3), 9, s.61-69.

<sup>136</sup> Shaver ve Brennan, a.g.e., s. 542.

<sup>137</sup> Erden İmamoğlu, a.g.e., s. 66.

### 2.3.5. Eşitlik Teorisi

Eşitlik teorisi Adams tarafından geliştirilmiştir. Bu teoriye göre, birey kendini eşit olmayan bir ilişki içinde bulduğunda ya da ilişkisinin eşit olmadığı yönünde bir izlenim geliştirirse stres yaşar. Eşitsizlik yaşanması arttıkça stres düzeyi de artar. İlişkide eşitlik ya da adil olma ile tarafların birbirini kullanmamaları ve her iki tarafında ihtiyacının adil bir şekilde giderilmesi kastedilmektedir. Böylece bireyler birbirinden eşit oranda fayda sağlamaktadır. Tarafların birinin diğerini kullanması ya da ayrımcılık yapması taraflar arasında adaletsizlik duygusu oluşmasına neden olmaktadır. Algılanan bu adaletsizlik duygusu ise tarafların ilişkiden tatminsizlik duymasına neden olmaktadır. Bu tatminsizlik zaman içerisinde bireylerin bağlanımını olumsuz etkilemekte ve ilişkilerin sonlanmasına neden olmaktadır.<sup>138</sup>

Sosyal psikolojide bireylerin birbiri ile yakınlık kurması ve ilişkisini sürdürmesi için dört etmenin olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki *yakınlıktır*. Birbirlerine komşu olan bireylerin arkadaşlık ya da romantik bir ilişki geliştirmesi uzak olan bireylere göre daha olasıdır. Diğer etken ise *tanışıklıktır*. Bir kişiyi sıkça görmek onun hakkındaki bilinirliği artırır. Bu da birinden hoşlanmaya yardımcı bir durumdur. Bir kimsenin tanıdıklığı arttıkça kabul edilebilirliği de artmaktadır. Tanıdık insanlara karşı daha rahat davranılır ve daha kolay açılabilir. Üçüncü etken ise *benzerliktir*. Tutum, davranış, ilgi alanları, öz geçmiş ve kişilik özellikleri konusunda bireyin kendisine benzer insanlardan hoşlanmasıdır. Dördüncü etmen ise *kişisel özelliklerdir*. Yapılan araştırmalar sonucu hoşla giden kişilik özellikleri içtenlik, dürüstlük, vefa, doğru sözlülük ve güven nitelikleri iken sevilmeyen özellikler ise ikiyüzlülük, üçkâğıtçılık gibi özelliklerdir. İnsanları birbirine yaklaştıran diğer özellikler ise sıcakkanlılık ve yetenek olarak bulunmuştur. Bu açıdan bakıldığında bir ilişkinin başlamasında ve devam etmesinde yakınlık, benzerlik, tanışıklık ve kişilik özellikleri etkindir.

Snell, Schicke ve Arbeiter, romantik ilişkilerle ilgili çeşitli psikolojik değişkenler belirlemişler ve bu değişkenlerin romantik ilişkileri etkilediğini ileri sürmüşlerdir. Bu psikolojik değişkenlerden ilki *ilişkide kendine güven*; bireyin başka bir bireyle romantik ilişki kurduğu zaman kendi kapasitesini ve becerilerini pozitif bir şekilde değerlendirme durumudur. Diğer bir değişken ise *ilişkiye saplantı*; bireyin hayatının romantik ilişkiler yönünde saplantılı olması ve devamlı olarak zihnini bu konu ile meşgul olması durumudur.<sup>139</sup> *İçsel ilişki kontrolü*, bireyin hayatının romantik ilişkiler kısmının daha çok kendi davranışlarından ve kişisel kontrolünden kaynaklandığını düşünmesidir.

<sup>138</sup> Erden İmamoğlu, a.g.e., s. 66.

<sup>139</sup> William Snell vd., *The Multidimensional Relationship Questionnaire: Psychological Dispositions Associated With Intimate Relations*. W. E. Snell, Jr. (Ed.), New Directions in The Psychology of Intimate Relations: Research and Theory, Cape Girardeau, Snell Publications, MO, 2002, s. 134.

*İlişki farkındalığı*, bireyin romantik ilişkilerinin olumsuz ve olumlu yönlerini algılayabilme durumudur. *İlişki güdüsü*, kişinin romantik ilişkilerde bulunma arzusudur. *İlişki kaygısı*, başka birisi ile duygusal bir yakınlık kurma durumunun bireye kaygı vermesidir. *İlişki girişkenliği*, bireyin hayatının romantik ilişkiler konusunda girişken olmasıdır. *İlişki depresyonu*, bireyin romantik ilişkileri hususunda, kendini hayal kırıklığına uğramış, cesaretinin kırıldığı ve mutsuz hissetmesidir. *Dışsal ilişki kontrolü*, bireyin romantik ilişkilerinin daha çok kader kısmet işi olduğuna, şansa bağlı ve kendi kontrolü dışında olduğunu düşünmesidir. *İlişki izlenimi ayarlama*, bireyin romantik ilişkilerinin başka insanlar tarafından nasıl değerlendirildiğinin önemli olmasıdır. *İlişki korkusu*, bireyin bir başkası ile romantik ilişki kurmaktan korkmasıdır. *İlişki doyumu*, bireyin romantik ilişkisinden mutlu olması veya doyum almasıdır.

Romantik ilişkileri etkileyen etmenlerden birisi de kendini açığa vurma davranışıdır. Kendimizi nasıl ve nedenli açığa vurduğumuz bir ilişkinin sıcak ve doyurucu bir birlikteliğe dönüşüp dönüşmeyeceği ile önemli derecede ilişkilidir.

Kendilerini yeterince ve karşılıklı olarak açığa vuran bireyler iyi bir ilişkiye en yakın bireyler olarak nitelendirilmektedir. Kişisel bilgileri karşı tarafa anlatamamak ilişkinin başlaması önünde bir engel olarak görülmektedir.

Wayment ve Campbell, bireylerin romantik ilişkileri nasıl değerlendirdiklerini belirlemek için yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkileri değerlendirmede üç ölçütü temel aldıkları belirlenmiştir. Bu üç ölçüt: bir ilişki süresince neyin ilişki doyumunu sağladığı ve neyin kabul edilebilir olduğuyla ilgili bireysel standartlar içeren bilgiler; yaşanan ilişkide edinilen standart bilgiler; bir ilişkinin nasıl olmasının gerektiğine ilişkin ideal bilgilerdir. Bu bilgilere dayanarak bireyler kendi romantik ilişkilerini devam ettirme ve bitirmek için davranımda bulunurlar.<sup>140</sup>

Cinsiyet rolü ve romantik ilişkiler ile ilgili araştırmalarda ise en iyi romantik eşin kadınsı ve androjen özelliğini gösteren bireyler olduğu ortaya çıkmıştır. Çünkü bu bireyler eşlerin gereksinimlerine karşı duyarlı ve ilişkinin gelişimini sağlamaya yönelik davranmaktadırlar.<sup>141</sup>

Argyle ve Henderson'a göre romantik ilişkilerde uyum için eşe duygusal destek vermek, birbirine güvenmek, kalabalık bir ortamda birbirini eleştirmemek, sırlarını saklamak ve birbirlerine söylenip durmamak önemlidir. Bunlar çiftlerin veya eşlerin ilişkilerinde mutlu olma, ilişkilerin sınırlarını belirleme, birbirlerinden beklentilerin belirlenmesi ve ilişkide uyumu kolaylaştırmaktadır.<sup>142</sup>

<sup>140</sup> Snell vd., a.g.e., s. 134.

<sup>141</sup> Burger, a.g.e., s.53.

<sup>142</sup> Melikşah Demir, "Sweetheart, You Really Make Me Happy: Romantic Relationship Quality And Personality As Predictors Of Happiness Among Emerging Adults", *Journal Happiness Study*, 2007, 9, 257-277, s. 260.



## 2.4. ROMANTİK İLİŞKİLERDE SORUNLAR

Bireyin çevresiyle baş etmesinde onun sorun çözme becerisinin oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Farklı biçimlerde ele alınsa da genel olarak sorun denildiğinde, sağlıklı bir işlevsellik için kişiden bir tepki gerektiren ancak bireyin karşısına çıkan sorunlar nedeniyle o an için etkili bir tepkinin verilemediği günlük hayat ile alakalı bir iş ya da durum anlaşılmaktadır. Bireyler arası sorunlarsa, Öğülmüş tarafından kuran taraflardan en az bir tanesinin, mevcut etkileşim şekliyle idealindeki etkileşim şekli arasında bulunan farkı algıladığı, bu yüzden gerginleştiği, gerginlikten kurtulmak için girişimler yaptığı fakat ancak girişimlerin engellendiği bir durum şeklinde tanımlanmaktadır.<sup>143</sup>

Sorun çözme konusunda farklı görüşler öne sürülmektedir. Heppner ve Krauskopf; kişinin çevresi ve kendisi kaynaklı zorluk ve gerekliliklere uyum sağlayabilmesi için gerekli olan duyuşsal ve bilişsel işlemler silsilesi ve davranışsal tepkileri sorun çözme olarak tanımlarken, D'Zurilla, Nezu, Maydeu-Oliveras tarafından; bir grup, çift veya kişinin günlük yaşamda karşılaştığı problemlere etkili çözüm yolları bulma amacıyla giriştikleri amaç yönelimli bilişsel-davranışsal süreç şeklinde tanımlanmaktadır. Bazı kaynaklarda ise sorun çözme; bireyin amacına ulaşmasını engelleyen durumu ortadan kaldırması için çaba göstermesi ve çabaların amaca ulaşması olarak tanımlanmıştır. Öğülmüş kişiler arası sorun çözme sürecini; bireylerarası probleminin farkında olan bireyin olan ile olması gereken durum arasında bulunan farkın neden olduğu gerginlikten kurtulma isteği ile farklı yollara başvurarak bu gerginliği yok etmeye yönelik çabalarını içeren davranışsal ve bilişsel süreç şeklinde tanımlanmaktadır.<sup>144 145</sup>

Sorun çözme; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğelerin yanı sıra 'uyum' yeteneğini de gerektirdiğinden ruh sağlığının da işareti olarak görülmektedir ve araştırmacılar sorun çözenin ruh sağlığı ile ilişkisine dikkat çekmektedirler. Nezu, sorun çözmeye güçlük yaşayan kişilerin sorunlarını daha etkili biçimde çözen kişilerden daha fazla psikolojik sıkıntılar yaşadığı, bu bireylerin günlük stres yaratan olaylar ile etkili bir biçimde baş edemediği, öfke kontrolünü sağlayamadığı, aile bireyleriyle işbirliği içerisine giremediği ve hastalık semptomları ile baş etme, düzenli kontrol, ilaç kullanma gibi önemli faktörleri göz ardı ettikleri belirtilmiştir.<sup>146</sup>

<sup>143</sup> Selahiddin Öğülmüş, *Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001.

<sup>144</sup> Öğülmüş, a.g.e., s. 10.

<sup>145</sup> Burger, a.g.e., s. 53.

<sup>146</sup> Mehmet Eskin vd., Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2008, (19), 382-389, s. 386.

Olumlu benlik algısına sahip bireylerin sorun çözme konusunda daha işlevsel oldukları, özgüven duygusu, objektif bakış açısı, yaratıcı düşünce, sakinlik, girişkenlik gibi özelliklerin sorun çözme becerisi üzerinde etkili olduğu ve keza ahlaki ve kültürel değer yargıları, olaylar karşısında takınılan tavır ve olayları algılama gücünün sorun çözme becerisine etki ettiği iddia edilmiştir. Bireyler arası problemlere negatif bir tutumla yaklaşıldığı zaman başarıya ulaşma olasılığının oldukça düşük olduğunu savunmaktadırlar. Yenilikçi karar ve tercihlerini açık bir şekilde belirten, sorumluluk duygusuna sahip, esnek düşünen, cesaretli ve maceracı, farklı fikirler ortaya koyan, kendisine güvenen, ilgi alanları geniş, mantıklı ve nesnel davranan, rahat ve duygusal, etkin ve enerji dolu, yaratıcı, üretici ve eleştirel bir yapıya sahip olma gibi özelliklere sahip bireylerin daha etkili sorun çözdükleri aynı zamanda da yaşamda karşılaştıkları sorunları çözebilen kimselerin baş etme ve psikolojik uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu iddia edilmektedir. Bu yüzden 1960'lardan bu yana sorun çözme becerilerini geliştirmeyi hedefleyen çeşitli programlar düzenlenmekte ve bunların işlevselliği sınanmaktadır.<sup>147</sup>

## 2.5. ROMANTİK İLİŞKİLERDE SORUN ÇÖZME

Doğası gereği insan ilişkileri bütünüyle sorunlardan uzak ya da sorunsuz olamamaktadır. Romantik ilişkiler de dahil bireylerarası ilişkilerin her şekilde kaçınılmaz olarak bazı doyumsuzluklar, çatışmalar veya sorunlar ortaya çıkmaktadır. Ergen romantik yakınlıklarında sorun çözme becerisinin eksikliğinden ya da gençlerin sorunları doğru yönlendirememelerinden kaynaklanan şiddet ve istismar gibi olgular sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Bu yüzden romantik ilişkilerin gidişatının önemli oranda sorun çözme becerileriyle ilişkili olduğunu bilerek hareket etmek ve kişilerin sorun çözme stratejilerini değerlendirmek önemlidir.

Kalkan, romantik ilişkide sorun çözmeyi; romantik ilişkide partnerlerin problem karşısında duygularını ifade etme, birbirini anlamaya çalışma, birbirlerinin düşünce, duygu ve ihtiyaçlarına yönelme davranışları biçiminde tanımlamıştır.<sup>148</sup> Ancak bu tanım, bir ilişki sorununu olumlu biçimde çözümlenmek için girişilen çözüm stratejileri için geçerlidir ve bu ilişkilerde her zaman gerçekleşmediği için uygun olmayan sorun çözme biçimleri de görülebilmektedir. Çünkü insanlar, problemleri çözerken farklı yöntemlere başvurmaktadırlar. Bu yöntemler, içinde bulunulan ortama, kişinin öğretmenlerine, ebeveynlerine, disipline, aldığı eğitime, kişisel özelliklerine, kısacası hayatında onu etkileyen tüm faktörlere ve kişilere göre değişiklik göstermektedir.

<sup>147</sup> Eskin, a.g.e., s. 25.

<sup>148</sup> Melek Kalkan, "Ergenler için Romantik İlişkilerde Sorun Çözme Ölçeğinin Geliştirilmesi, Geçerlik ve Güvenilirliği", *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2008, 15, 131-138, s. 135.

Bir sorun ile karşılaşan insanlar bazen; problemi çözmek yerine zamana bırakma, düşünmeden davranma, saldırgan bir tutum benimseme, başkasının yönlendirmesine izin verme, sorunu görmezden gelme gibi yöntemlere başvurabilmektedirler. Bireylerin sorunlar karşısında gösterdikleri davranış onların kişisel özelliklerine ve cinsiyet değişkenine göre de değişiklik gösterebilmektedir. Örneğin; Türkiye’de yapılmış olan bir araştırmada bireylerarası çatışma süreçlerinde içsel kontrol odağı yüksek olan kişilerin yüzleşme davranışlarını, dışsal kontrol odağı yüksek olan bireylerinse kaçınma davranışlarını tercih ettikleri görülmüştür. Çelişkili durumlarda karar verme yetilerinin cinsiyetler arasında farklılık gösterip göstermediğini araştıran çalışmalarda, erkeklerin sorun çözerken içinde bulunulan çerçeveyi göz önüne aldıkları, kadınların ise çoğunlukla sorunun içinde bulunduğu çerçeveden bağımsız çözümlere yöneldikleri gözlenmiştir.

Karşılaştığı problem ve zorluklarla nasıl baş edeceğini bilmeyen bireyin, kolayca çaresizlik ve umutsuzluk duygularına teslim olduğu bilinmektedir. Bireyin karşılaştığı sorunlar karşısında umutsuzluk gibi olumsuz duygulara kapılmaması için Öğülmüş, çatışma çözmek için kişilerin bazı becerilere sahip olmaları gerektiğini belirtmiştir. Bu beceriler; eleştirel düşünme becerileri, yaratıcı düşünme becerileri, iletişim becerileri, duygusal beceriler, algısal beceriler ve yönelim (oryantasyon) becerileridir.<sup>149</sup>

İnsanların hayatlarını etkili bir biçimde sürdürmeleri için sorun çözme becerilerinin kullanılması gerektiği belirtilmektedir. Sosyal destek, empati, yakınlık ve anlayış gibi öğeleri barındıran bir ilişkide çiftlerin sorunlarla karşılaşsalar bile işlevsel çözüm yollarını kullanarak sorunlarla başa çıkılabilmektedir. Ancak çiftlerin bir sorun çözme yöntemi olarak şiddet, istismar, baskı gibi olumsuz yaşantılara başvurduklarını da gözlemler, araştırmalar ve istatistikler ortaya koymaktadır.<sup>150</sup>

Uygun sorun çözme yollarını bilmeyen ergenler şiddet ve istismara yönelmektedir. İlişkide oldukları kişi tarafından fiziksel, duygusal ve sözel istismara uğrama açısından ergenler risk altında bulunmaktadır. Ergenlerin arasında yaygın bir problem olan istismar, şiddet ve problem çözmenin uygun yollarını bilememe, önlemler alınmadığı takdirde toplumu ve bireyleri tehdit etmektedir. Ergenlerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları sorunlar karşısında gösterdikleri sözel istismar davranışlarının ergenlerin çocukluk döneminde aile içi istismara maruz kalmaları, ebeveyn-eş şiddetine tanık olmaları ile ilişkili olduğu ve bu davranışı model aldıkları ifade edilmektedir.<sup>151</sup>

<sup>149</sup> Öğülmüş, a.g.e., s. 28.

<sup>150</sup> Mehmet Eskin vd., Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2008, (19), 382-389, s. 386.

<sup>151</sup> Sarah Sorensen, *Adolescent Romantic Relationships*. New York: ACT for Youth Center of Excellence Research Facts and Findings, 2007.

Yazılı ve görsel basında, romantik ilişki yaşayan ergenlerin partnerlerine fiziksel, cinsel ya da duygusal istismarda buldukları haberleri sıkça yer almaktadır. Ergenlik döneminde yaşanan duygusal istismar sonucunda benlik algısında azalma ve stres, depresyon ve anksiyete gibi ruhsal hastalıklar yaşama olasılığı mevcuttur. Ergenlik döneminde yaşanan istismar; kişisel, sosyal ve genel uyumsuzluk, akademik başarısızlık, kendini kabul düzeyinde düşüş gibi birtakım problemlerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.<sup>152</sup>

Araştırmalar flört ilişkilerinde istismar ve şiddete uğrayan ergenlerin intihar girişiminde bulunma, intiharı düşünme, silah taşıma, korunmasız cinsel ilişki, madde kullanımı, düşük benlik saygısı, depresyon, umutsuzluk gibi riskli ve sorunlu davranışlara eğilimli olduğunu göstermektedir. İstismara uğrama üzerine yapılan çalışmalarda kızların istismar ile daha fazla karşılaştığı ve istismar davranışlarının ergenlerin arasında ciddi bir problem olduğu ve halk sağlığı için tehdit oluşturduğu bulunmuştur. Oysaki ergenlerin bir gruba ait olmasını kolaylaştıran, kendini açma, anlaşma, paylaşma ve yakınlık becerilerinin gelişmesine yardımcı olan<sup>153</sup> romantik ilişkilerin şiddet ve istismardan uzak olması, bu ilişkilerin birey üzerindeki olumlu etkilerinin görülmesine yardımcı olacaktır. Ortaya çıkan olumsuz etkileşim ve çatışmaların bireylerin gerek şu anki gerek gelecek dönemki ilişkileri için yapıcı hale gelebilmesi amacıyla partnerlerin ilişkileri için olumlu olabilecek sorun çözme yollarını kullanabilmeleri beklenmektedir.<sup>154</sup>

Mutlu bir ilişkinin; partnerinin ne hissettiğini anladığını yansıtmak, kendini partnerin yerine koymak, saldırı veya savunma biçiminde olmadan konuşma ve dinleme, sakin olmayı öğrenme, ve bunlar için pratik yapmak, çabalamak ve çalışmak olmak üzere birkaç etmen olduğunu belirten Gottman, belirttiği bu yöntemlerle aslında ilişkide sorun çözme becerisini olumlu olarak etkileyecek faktörleri de ortaya koyarak ilişkide olumlu etkilerin görülmesine katkı sağlayacak davranışları belirtmektedir. Genç yaşta yaşanan romantik ilişkilerde uygun müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi, olumsuz çatışma davranışlarının ilişkiye ve bireylerin duygusal durumuna verebileceği zararı önlemede yararlı olacaktır.

---

<sup>152</sup> Jay Silverman vd., "Dating Violence Against Adolescent Girls and Associated Substance Use, Unhealthy Weight Control, Sexual Risk Behavior, Pregnancy and Suicidality", *Jama*, 2001, 5, 572-579, s. 575.

<sup>153</sup> Candice Feiring, "Concepts of Romance In 15-Year Old Adolescents", *Journal of Research on Adolescence*, 1996, 6, 181-200, s.187.

<sup>154</sup> Silverman vd., a.g.e., s. 572.

## 2.6. ROMANTİK İLİŞKİLER İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Kuttler ve Greca, ergen kızlarda romantik ilişkiler, yakın arkadaşlıklar ve kabul edilen flört durumlarını değişkenler olarak belirleyip aralarındaki ilişkiyi araştırmışlardır.<sup>155</sup> Sosyal değişim ve Sullivan'ın sosyo duygusal teorileri araştırmaya kuramsal temel oluşturmuştur. 15-19 yaş arası 446 kız öğrenciye Dating Questionnaire, Network of Relationships Inventory—Revised (NRI-R), Peer Relations Questionnaire uygulanmıştır. Sonuç olarak, flört yakın arkadaşlarla daha olumlu ve daha az olumsuz etkileşimler ile ilişkilidir, yaş ve flört katılımında romantik partnerlerin sayısı güven ile bağlantılıdır, romantik ilişkiler yakın arkadaşlıklardan daha fazla olumsuz etkileşime sahiptir ve akran grubu genişliği kişilerin davranışları ile ilgilidir. Ergenlik döneminin sonları, kızlar arasında ilginin kız arkadaşlardan romantik partnerlere kaydığı dönemdir.<sup>156</sup>

Kinsfogel ve Grych ergen ebeveyn çatışması ve akran ilişkilerini araştırmışlardır.<sup>157</sup> Bu çalışmada örneklem olarak seçilen 14-20 yaş arası 391 ergende (205 kız, 186 erkek), ebeveyn çatışmasına maruz kalmanın akran ve romantik ilişkileri etkileyip etkilemediğine bakılmıştır. Veriler The Conflict Tactics Scale (CTS), The Conflict in Relationships Scale (CIR), The Attitudes About Dating Index (ADI), The Trait Anger Scale (TAS) ölçekleri ile toplanmıştır. Ebeveyn çatışmasına maruz kalan erkeklerin romantik ilişkide daha fazla saldırganlık gösterdiği, öfkesini yönetmede zorluk çektiği ve bu gençlerin akran ve flört ilişkilerinde saldırgan davranışların normal olduğuna inandığı görülmüştür. Bu değişkenlerden her birinin sırasıyla ebeveyn çatışmasına tanıklık eden gençlerde, romantik partnere yönelik yüksek seviyede sözlü ve fiziksel saldırganlık şeklinde kendini göstermiştir. Kızların saldırgan davranışlarının ise ebeveyn çatışması ile ilgili olmadığı görülmüştür.

Çırakoğlu, eleştirel düşünmenin ve kontrol odağının üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları doyumsuzlukları ele alma şekilleri üzerindeki rolünü incelemiştir.<sup>158</sup> Bu çalışmaya Ankara'daki 5 üniversitenin farklı fakültelerinden 580 (207 erkek ve 373 kız) öğrenci katılmıştır. Araştırmada kullanılan İlişki Problemlerine Tepkilerim Ölçeğinin (MRRPS) Türkçe'ye uyarlanması için bir pilot çalışma yapılmıştır. MRRPS kişilerin yakın ilişkilerde yaşadığı doyumsuzlukla ilgili verdiği

<sup>155</sup> Kuttler ve Greca, a.g.e., s. 399.

<sup>156</sup> Ami Flam Kuttler ve Annette La Greca, "Linkages among adolescent girls' romantic relationships, best friendships, and peer Networks", *Journal of Adolescence*, 2004, 27, 395-414, s. 399.

<sup>157</sup> Kristen Kinsfogel ve John Grysch, "Interparental Conflict and Adolescent Dating Relationships: Integrating Cognitive, Emotional, and Peer Influences", *Journal of Family Psychology*, 2004, 18(3), 505-515, s. 510.

<sup>158</sup> Okan Cem Çırakoğlu, Kontrol Odağının ve Eleştirel Düşünmenin Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerindeki Doyumsuzlukları Ele Alış Biçimleri Üzerindeki Rolü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2006, s. 34 (**Yüksek Lisans Tezi**).

tepkileri ölçme amacıyla geliştirmiştir. Neticeler, kontrol odağının dile getirme, terk etme ve ihmal puanlarını anlamlı bir şekilde yordandığını göstermiştir. Dışsal kontrol odağı olan katılımcılarının ihmal ve terk etme puanlarında anlamlı bir düzeyde yükseklik görüldüğü; içsel kontrol odağına sahip katılımcılarınsa anlamlı bir şekilde yüksek dile getirme ortalamaları oldukları görülmüştür. Son olarak, dile getirme ve terk etme puanlarının eleştirel düşünme bakımından anlamlı olarak yordandığı belirlenmiştir.

Mayseless ve Scharf tarafından yürütülen adölesanlarda bağlanma biçimleri ile yakın arkadaşlıklarda samimiyet arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada lise son sınıftaki 80 İsraili erkek öğrenciye güvenli bağlanma durumunu belirlemek için Adult Attachment Interview (AAI), Attachment Style Questionnaire ve Late Adolescence Assessment ölçeği uygulanmıştır. Analizlerde örneklemin yakınlık kapasiteleri ve bağlanma biçimleri ergenlik ve yetişkinlik olmak üzere iki boyutta incelenmiştir. Ayrıca lisede dürtüsellik durumları, Weinberger Adjustment Inventory (WAI) ölçeği ile belirlenmiştir. Liseden itibaren ailelerinden ayrı geçirdikleri dört yıllık zorunlu askerlik hizmeti sonunda yakınlık kapasitelerini ölçmek için yapılan değerlendirmede Affective Relationships Scale ve Intimacy Status Interview uygulanmıştır. Sonuçlarda güvenli bağlanma durumu ve bağlanma biçimlerinin romantik yakınlıkla ve arkadaşları ile başarılı duygusal ilişkiler geliştirebilmesi arasında sıkı bir ilişki olduğu görülmüştür. Dürtüsellik, romantik ilişkide güvenli bağlanma ile etkileşim içindedir. Romantik ilişkilerde bağlanma biçimlerinin etkisi; özerk ergenlerin daha güçlü yakınlıklar kurmalarıyla açıklanmıştır. Korkulu/kaçınan bağlanma biçiminde romantik ilişki ve arkadaşlıkların daha zayıf olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanmada ilişki oldukça yüksektir.<sup>159</sup>

Durmuşoğlu ve Doğru, çocukluktaki örseleyici yaşanmışlıkların ergenlikte yaşanan yakın ilişkilerde kişiye olan etkisini araştırmışlardır. Bu çalışmada çocukluktaki örselenme yaşantılarının (duygusal istismar, cinsel istismar ve fiziksel istismar) ve bazı bireysel değişkenlerin, ergenlerin ilişkisel saplantılı düşünceleri, ilişkisel depresyon ve ilişkisel benlik saygısı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada iki ya da daha fazla değişkenin arasında, beraber değişimin derecesini ya da varlığını araştıran genel tarama modellerinden İlişkisel Tarama Modeli yöntemi ve Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği, İlişkisel Değerlendirme Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini üniversite birinci sınıf öğrencilerinin arasından tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan 579 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmanın bulgularına göre; ilişkisel depresyon ve ilişkisel

<sup>159</sup> Ofra Mayseless ve Miri Scharf, "Adolescents' Attachment Representations and Their Capacity for intimacy in Close Relationships", *Journal Of Research on Adolescence*, 2007, 17(1), 23-50, s. 30.

benlik saygısının cinsiyete göre farklılık gösterdiği; erkeklerin ilişkisel depresyon puanlarının kızlardan, kızların ilişkisel benlik saygısı puanlarının erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür. Babanın eğitim durumu değişkenine göre ergenlerdeki ilişkisel benlik saygısı puanında farklılaşmalar görüldüğü; üniversite mezunu olan babaların çocuklardaki ilişkisel benlik saygısı puanının, ortaokul ve lise mezunu babaların olan çocuklarının ilişkisel benlik saygısı puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir. Buna çocukluktaki örselenme yaşantılarından duygusal ve fiziksel istismarla ergenlerin ilişkisel benlik saygısı puanları arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ergenlerin ilişkisel depresyon puanlarıyla çocukluk örselenme yaşantılarının her üç alt boyutu arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.<sup>160</sup>

Beştav, bağlanma biçimleriyle romantik ilişki doyumu, doğup yaşanan yerleşim birimi, cinsiyet, aşka ilişkin tutumlar ve rasyonel olmayan ilişki inançlarının değişkenleri arasında bulunan ilişkileri ve bu değişkenlerin romantik ilişkilerden sağlanan doyuma yaptıkları göreceli katkıları incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Bunun yanı sıra, romantik ilişkilerden sağlanan doyum ile bağlantısı araştırılan bu değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkileri de incelemiştir. Bu amaçla üniversitelerin değişik fakülte ve bölümlerin de okuyan 264 erkek ve 322 kız olmak üzere toplamda 586 katılımcının İlişki Doyumu Ölçeği, Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği, İlişki İnançları Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketinden aldıkları puanlar ile kişisel bilgi formuna verdikleri yanıtlar analiz edilmiştir. Kız ve erkek katılımcıların romantik ilişkilerden sağlanan doyum açısından doğup büyüdüğü yerleşim yerine ve cinsiyete bağlı herhangi bir farklılığın bulunmadığı görülmüştür. Katılımcıların ilişki inançları, aska ilişkin tutumlar ve ilişki ölçekleri anketinden aldıkları puanlar arasında hesaplanan korelasyon katsayıları, bazı bağlanma biçimleri ile bazı rasyonel olmayan ilişki inançları ve aşk türleri arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğunu göstermiştir. İlişki doyumu puanları ile bağlanma biçimi, ilişki inançları ve aşka ilişkin tutum puanları arasında hesaplanan korelasyon katsayıları romantik ilişkilerden sağlanan doyum ile korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma biçimleri; “oyun gibi aşk” olarak adlandırılan aşk türü ve “kadınlar ve erkekler birbirlerini anlamaz, “anlaşmazlık yıkıcıdır”, “kadın ve erkeklerin ilişkideki gereksinimleri farklıdır”, “zihin okuma beklentisi” ve “kadın ve erkek birbirini anlayamaz” şeklinde ifade edilen rasyonel olmayan ilişki inançları arasında negatif yönde ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. “Arkadaşça ask” ve “tutkulu ask” olarak adlandırılan ask türleri ile ilişki doyumu arasında ise pozitif yönde

---

<sup>160</sup> Neslihan Durmuşoğlu ve Sunay Yıldırım Doğru, “Çocukluk Örselleyici Yaşantılarının Ergenlikteki Yakın İlişkilerde Bireye Etkisinin İncelenmesi”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2007, (15), 237-246, s. 240.

ilişki bulunmuştur. Değişik bağlanma biçimleri, aşk biçimleri ve rasyonel olmayan ilişki inançlarının romantik ilişkilerden sağlanan doyuma yaptıkları görece katkıları belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları ilişki doyumunun yordanmasına en fazla katkıyı “tutkulu ask” biçiminin yaptığını, tutkulu aşk biçiminin ardından sırasıyla “oyun gibi ask”, olarak adlandırılan aşk türünün, “saplantılı bağlanma” biçiminin, “zihin okuma beklentisi” şeklinde ifade edilen rasyonel olmayan inancının ve “oyun gibi aşk olarak” adlandırılan aşk türünün ilişki doyumunun yordanmasına anlamlı katkılarının olduğunu ortaya koymuştur. <sup>161</sup>

Amanvermez, yakın ilişkilerde bağlanmayla gruplara bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna ek olarak, gruba bağlanma için kolektif benlik değeri, benlik saygısı, sosyal onay gereksinimi ve sevgiliye bağlanmanın yordayıcı güçleri araştırılırken ilişkilerde bağlanma boyutları için benlik saygısı ve gruba bağlanmanın yordayıcı güçleri araştırmıştır. Araştırmaya alınan toplam 217 katılımcıdan Romantik İlişkilerde Bağlanma Ölçeği, Gruba Bağlanma Ölçeği, Kolektif Benlik Değeri Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal İstenirlik Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılarak veri toplanmıştır. Araştırmada yakın ilişkiler için bağlanma boyutlarına paralel olarak gruba bağlanma için de kaygı ve kaçınma boyutunun söz konusu olduğu görülmüştür. Öte yandan gruba bağlanma için en fazla yordayıcı güce, kolektif benlik değeri ve demografik değişkenlerden gruba olan ilişkinin uzunluğu sahipken; sevgiliye bağlanma için cinsiyet ve sevgilinin varlığı demografik değişkenlerinin en fazla yordayıcı güce sahip olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, gruba olan beraberliğin uzunluğunun gruba bağlanma kaygısı üzerinde anlamlı olarak etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, hâlihazırda devam eden bir ilişkinin varlığının sevgiliye bağlanma kaygısı üzerinde anlamlı etkisi olduğu, cinsiyet ve sevgilinin varlığı değişkenlerinin bağlanmaktan kaçınma üzerinde ortak etkilerinin anlamlı olduğu ortaya konmuştur. Elde edilen bulgular, yakın ilişkilerde bağlanma boyutlarının gruplara bağlanma için de söz konusu olduğu görüşünü desteklemiştir. Aynı görüş kapsamında romantik ilişkilerde bağlanma boyutlarıyla gruba bağlanma boyutları arasındaki ilişkiler de ortaya konarak desteklenmiştir. <sup>162</sup>

Furman ve Shomaker, ergen romantik ilişkilerinde etkileşim şekillerinin farklı özelliklerini ve diğer yakın ilişkilerle bağlantılarını araştırmışlardır. Bu çalışmanın amacı romantik ilişkilerdeki etkileşimlerin dostluklar ve anne-ergen ilişkilerindeki

---

<sup>161</sup> Gülşah Beştav, Romantik İlişki doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2007, s. 44 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>162</sup> Ramazan Amanvermez, Yakın İlişkilerde Bağlanma ile Gruplara Bağlanma Arasındaki İlişkiler, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2007, s. 32 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).



etkileşimlerin benzerlik ve farklılıklarını incelemektir. Yakın ilişki etkileşimlerinin önemli niteliklerini değerlendirmek üzere dört boyut incelenmiştir: duygusal tepki verme, çatışma, iletişim becerileri ve görev davranışlar. Araştırmada hipotez ve analizler romantik ilişkilerle diğer iki tür ilişki arasındaki farklar üzerinde oluşturulmuştur. Katılımcıların çoğunun romantik ilişkisi yoktur. Katılımcılar, ergenlikte psikososyal gelişim ve uyumda yakın ilişkilerin rolünün araştırıldığı boylamsal bir çalışmaya katılan 200 ergen içinden seçilen 32 ergen (23 kız- 9 erkek) ve onların yakın arkadaşları, romantik partnerleri ve annelerinden oluşmaktadır. Ergenlerin anne, arkadaş ve partnerleriyle 5-6 dakikalık etkileşimlerinin kaydedildiği veriler, The Interactional Dimensions Coding System (IDCS) ile yordanmıştır. Sonuçta görev davranış, iletişim becerileri ve duygusal tepki verme konularında romantik ilişkilerle anne-ergen ilişkileri arasında fark olduğu görülmüştür. Romantik ilişkilerde ergenler anneleri olan ilişkilerine göre daha kapalı davranmaktadır. Anneler romantik partnerlere göre daha başarılı iletişimcilerdir ve romantik partnerlerden daha fazla olumlu duygusal tepkiler vermişlerdir.<sup>163</sup>

Tüfekçi, romantik ilişkilerde genç yetişkinlerin aşkla ilgili tutumlarını ve kişilik özelliklerini transaksiyonel analiz ego durumları açısından değerlendirmiştir. Bu çalışma, üniversiteye devam eden genç yetişkinlerin kişilik özellikleri ve aşkla ilgili tutumları arasındaki ilişkiyi ego durumları açısından değerlendirmeyi amaçlamıştır. İlişkisel Tarama modeli niteliğindeki bu araştırmada İstanbul'da bulunan vakıf/devlet üniversitelerinin lisans veya yüksek lisans programlarına devam eden 350 ( 210 kız, 140 erkek) genç yetişkin, araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu ile sıfat tarama listesi ve aşk tutumları ölçeklerini cevaplamışlardır. Genç yetişkinler sıfat tarama listesini hem kendileri için hem de karşı cinsi değerlendirmek amacıyla iki kere doldürmüşlerdir. Sonuçlar, katılımcıların ego durumları ve aşk tutumları arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca kızlar ve erkekler ego ve aşk tutumlarının durumları açısından anlamlı farklılıklar göstermiştir. Araştırmanın bulgularına göre erkeklerin, oyun gibi aşk ve özgeci aşka kızlardan daha fazla eğilimi olurken; kızlar, tutkulu aşka daha fazla eğilim göstermişlerdir. Sahiplenici, mantıklı ve arkadaşça aşk tutumlarında erkekler ve kızlar farklılık göstermemiştir. Ego durumları açısından ise; erkeklerin, Eleştirel Ebeveyn ve Yetişkin ego durumları kızlardan; kızların da Koruyan Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumları erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Ego durumlar ve aşk tutumları arasında bulunan ilişkinin sonucunda, Koruyan Ebeveyn ve tutkulu aşk varasında pozitif yönde ilişki

---

<sup>163</sup> Wyndol Furman ve Lauren Shomaker, "Patterns of Interaction in Adolescent Romantic Relationships: Distinct Features and Links to Other Close Relationships", *Journal of Adolescence*, 2008, 31(6), 771-788, s. 780.

bulunmuştur. Eleştirel Ebeveyn, arkadaşça aşkla pozitif yönde; Doğal Çocukla negatif yönde ilişki bulunmuştur. Uygulu Çocuk ve mantıklı aşk arasında pozitif yönde ilişki bulunurken, Doğal Çocuk arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Sahiplenici aşk, Yetişkin ego ve Eleştirel Ebeveyn durumları ile negatif yönde, Uygulu Çocuk Ego durumu ile pozitif yönde bir ilişkiye sahiptir. Son olarak; Eleştirel Ebeveyn ve Özgeci aşk arasında negatif yönde bir ilişki, Uygulu Çocuk ve Koruyan Ebeveyn arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. <sup>164</sup>

Beşikçi, romantik ilişkiye bağlanımı yordayan değişkenleri, psikolojik tepkisellik, ana baba onayı ve algılanan çocuk yetiştirme şekilleri açısından incelemiştir. Bu araştırmanın amacı ana baba onayıyla romantik ilişkiye bağlanım arasında bulunan ilişkinin ve psikolojik tepkisellikle algılanan çocuk yetiştirme şekilleri değişkenlerinin bu ilişkideki rollerini araştırmaktır. Bu araştırmanın örneklemini, bir ilişkisi olan 166 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada, romantik ilişkiye bağlanım, psikolojik tepkisellik, ana baba onayı ve algılanan çocuk yetiştirme şekilleri arasında öngörülen ilişkiler bütünleştirici bir model ile ele alınmış ancak, yapısal eşitlik modeli analizinin sonuçları yeteri kadar bilgilendiremediği için öngörülen model iki ayrı model şeklinde ele alınmıştır. İlk modelde ana baba onayının, romantik ilişkiye bağlanım ile algılanan çocuk yetiştirme şekilleri arasında bulunan ilişkideki rolü incelenmiştir. İkinci modeldeyse, psikolojik tepkiselliğin romantik ilişkiye bağlanım ile ana baba onayı arasında bulunan ilişkideki rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, anneden kabul görmeyenin, romantik ilişkiye bağlanım üzerinde dolaylı bir etkisi bulunduğu ve bu etki üzerinde ana baba onayının aracılık yaptığını göstermiştir. Anneden algılanan kabulde artış olması, algılanan ana baba kabulünde de artışa sebep olmaktadır ve bunun sonucunda kişinin ilişkiye olan bağlanımında da artış görülmektedir. Diğer yandan, psikolojik tepkiselliğin ilişkiye bağlanım ve ana baba onayı arasında bulunan ilişki üzerindeki etkisiyle ilgili anlamlı bir bulguya rastlanmamıştır. <sup>165</sup>

Sarı, üniversite öğrencilerinde romantik ilişkiler ile alakalı ilişki doyumu, bağlanma biçimleri ve akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırmayı üç temel amaç ile yürütmüştür; üniversite öğrencilerine yönelik romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ölçen bir ölçme aracı geliştirmek, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile alakalı inançlarını cinsiyete ve yaşa göre incelemek, bağlanma boyutlarının romantik ilişkiler ile alakalı akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisini ve bağlanma boyutlarıyla romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki

---

<sup>164</sup> Tüfekçi, a.g.e., s. 22.

<sup>165</sup> Ezgi Beşikçi, Romantik İlişkiye Bağlanımı Yordayan Değişkenleri: Algılanan Çocuk Yetiştirme Stilleri, Ana Baba Onayı ve Psikolojik Tepkisellik, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2008, s. 91 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

doyumuna etkisini incelemektir. Bu amaçlar doğrultusunda üç farklı araştırma grubuyla çalışılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan romantik ilişkiler ile alakalı akılcı olmayan ilişki inançlarının ölçülmesi için araştırmacı tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ), bağlanma boyutlarını ölçmek için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, ilişki doyumunu ölçmek için İlişki Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya tarama için 434 öğrenci (296 kız ve 138 Erkek) katılmıştır. Bulgular, kız öğrencilerin fiziksel yakınlık ve aşırı beklentiler alt boyutlarından erkek öğrencilere göre daha yüksek; sosyal zaman ve farklı düşünmek alt ölçeklerinden daha düşük puan aldıkları ve yaş arttıkça aşırı beklentiler alt ölçeği üzerinden alınan puanın azaldığı ortaya çıkmıştır. Bağlanmanın kaygı alt boyutu romantik ilişkiler ile alakalı akılcı olmayan inançlarla ilgili aşırı beklentiler, cinsiyet farklılıkları, fiziksel yakınlık, farklı düşünmek ve zihin okuma alt boyutlarını pozitif olarak yordadığı, bağlanmadaki kaçınma alt boyutununsa fiziksel yakınlık ve romantik sosyal zaman kullanımı alt boyutlarını olumlu, zihin okuma ve aşırı beklentiler alt boyutlarıysa olumsuz olarak yordadığı bulunmuştur. Fiziksel yakınlık ve aşırı beklentiler ile alakalı akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu olumlu, bağlanmanın kaygı boyutları, kaçınmayla romantik ilişkiler ile alakalı akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları alt boyutunun ilişki doyumunu olumsuz olarak yordadığı saptanmıştır. Buna ek olarak kız öğrencilerin ilişki doyumlarının erkek öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmüştür.<sup>166</sup>

Kalkan, ergen romantik ilişkilerinde soruna yönelme, fiziksel istismar ve duygusal istismarla sosyal ilgi arasında bulunan ilişkiyi araştırmak amacıyla bir araştırma yürütmüştür. Çalışmaya üniversite birinci sınıfta okuyan 300 öğrenci katılmıştır. Veri toplamada Ergenler İçin Romantik İlişkilerde Sorun Çözme Ölçeği ve Adlerian Sosyal İlgililik Ölçeği- Romantik İlişki Formu kullanılmıştır. Bulgular, sosyal ilginin soruna yönelme, fiziksel istismar ve duygusal istismarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Sosyal ilgi soruna yönelme, fiziksel istismar ve duygusal istismarın anlamlı bir yordayıcısı şeklinde bulunmuştur. Ergenlerin cinsiyete göre soruna yönelme, fiziksel istismar ve duygusal istismar düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur.<sup>167</sup>

Duran, evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkilere sahip üniversite öğrencilerinin ilişki istikrarları, çatışma iletişim tarzları ve iletişim becerileri üzerine etkisini incelemiştir. Bu çalışmanın amacı, Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme

<sup>166</sup> Tuğba Sarı, Üniversite Öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili Akılcı Olmayan İnançları, Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2008, s. 77 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>167</sup> Melek Kalkan, "Ergen romantik ilişkilerinde duygusal istismar, fiziksel istismar ve soruna yönelmeye Adlerian bir bakış: Sosyal ilgi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2010, 11, 242-247, s. 245.

Programı'nın romantik ilişkilere sahip üniversite öğrencilerinin ilişki istikrarları, çatışma iletişim tarzları ve iletişim becerileri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmada ön, son, izleme ölçümlü deneysel bir desen kullanılmaktadır. Araştırmadaki denekler en az 6 aydır bir birlikteliğe sahip ve evlenmeyi planlayan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada kontrol ve deney grupları dörder çiftten oluşturulmuş ve İlişki İstikrarı Ölçeği, Çatışma İletişim Tarzları Ölçeği, İletişim Becerileri Envanteri kullanılmıştır. Deney grubundaki deneklere 9 oturumluk Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı uygulanmıştır. Kontrol grubunaysa; bu sürede hiç bir uygulama yapılmamıştır. Son test ölçümü deneysel işlemin bitmesinden 15 gün sonra, izleme testi ölçümü ise oturumların bitiminden 6 ay sonra yapılmıştır. Araştırma sonucunda Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın romantik ilişkiler yaşayan çiftlerin ilişki istikrarını ve iletişim becerileri geliştirmede etkili olduğu, ancak programın çatışmaya ilişkin olumlu iletişim tarzlarını geliştirmede etkiye sahip olmadığı saptanmıştır.<sup>168</sup>

Demirtaş, kariyer seçimlerine bağlılık romantik ilişki doyumu ve cinsiyet ilişki durumunun son sınıf üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşan boyutları üzerindeki rolünü araştırmıştır. Çalışmaya toplam 400 (172 kadın, 228 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Yaşam Doymu Ölçeği, Kariyer Seçimlerine Bağlılık Ölçeği ve İlişki Doymu Ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlar mesleki bağlılık ve araştırma, romantik ilişki doyumu ve cinsiyetin öğrencilerin hayat doyumunu yordadığını göstermiştir. Ayrıca erken karar verme eğilimi, bağlılık, mesleki araştırma ve romantik ilişki doyumunun öğrencilerin olumsuz duygu puanlarını; mesleki araştırma, ilişki durumu ve bağlılığınsa öğrencilerin olumlu duygu puanlarını yordadığı gözlenmiştir.<sup>169</sup>

Aydoğdu, Romantik ilişkileri kişilik özellikleri açısından incelemiştir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkileri ile ilgili çeşitli psikolojik eğilimleri ile beş faktör kişilik özelliği arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın temel amacı romantik ilişkilerle ilgili psikolojik eğilimleri yordayan kişilik özelliklerini saptamak bunun yanı sıra ilgili değişkenlerle kişilik özelliklerinin arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Araştırmaya romantik bir ilişki yaşayan toplam 382 ( 270 kız, 112 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Çok Boyutlu İlişki

---

<sup>168</sup> Şenol Duran, Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının Romantik İlişkiler Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri, Çatışma İletişim Tarzları ve İlişki İstikrarları Üzerine Etkisinin İncelemesi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, 2010, s. 50 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>169</sup> Selda Çelen Demirtaş, Cinsiyet İlişki Durumu, Romantik İlişki Doymu Ve Kariyer Seçimlerine Bağlılığının Son Sınıf Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşan Boyutları Üzerindeki Rolü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2010, s. 81 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Ölçeği (ÇBİÖ), Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre yumuşak bağlılık, öz disiplin, deneyime açıklık ve romantik ilişkilerde dışadönüklük özelliklerine sahip kişilerin ilişkiye başlama ve sürdürme konusunda daha başarılı ve girişken oldukları, ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları, daha az kaygı yaşadıkları ve ilişkilerinin kendi kontrolünde geliştiğine inandıkları bulunmuştur. Buna karşın nevroitik kişilerin romantik bir ilişkiyi başlatma ve sürdürmede sorunlar yaşadıkları, ilişkilerinde başkalarının görüşlerine önem verdikleri, kendilerine daha az güvendikleri ve daha fazla kaygı yaşadıkları saptanmıştır.<sup>170</sup>

Küçükarslan, üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilerine yönelik inançlarını cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşam durumu değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, 957 (559 kız, 398 erkek) lisans öğrencisi oluşturmuştur. Bu çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Romantik İnançlar Ölçeği olmak üzere 2 ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili inançları, romantik ilişki yaşama durumları, sınıf düzeyi, cinsiyet ve inançlarına göre farklılıklara sahip olmaktadır. Cinsiyet açısından ele alındığı zaman bulgular, kız öğrencilere oranla erkek öğrencilerin romantik ilişkilerle ilgili inançların arasında bulunan “ilk görüşte aşk” ve “aşk bir yol bulur” inançlarına daha yüksek düzeyde sahip oldukları görülmüştür. Sınıf düzeyi dikkate alındığındaysa, birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin ilk ve tekle idealleştirme inançlarının dördüncü sınıf öğrencilerine oranla daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Son olarak, romantik ilişki yaşama durumu açısından incelendiği zaman, daha önce bir ilişkide bulunmayıp, şu anda bir ilişkiye sahip olan öğrencilerinin “aşk bir yolunu bulur”, ilk ve tek ile idealleştirme inançlarının diğer gruplarda bulunan öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.<sup>171</sup>

Kalkan ve Karadeniz, çocukluk çağı örselenme yaşantılarının ergenlerdeki flört kaygısının yordayıcısı olup olmadığını incelemek için bir araştırma yürütmüşlerdir. Çalışmaya üniversite birinci sınıfta okuyan 297 öğrenci (128 erkek ve 169 kız) katılmıştır. Çalışmanın bulguları Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği ve Flört Kaygısı Envanteri-Ergen Formu kullanılarak toplanmıştır. Sonuçlar flört kaygısıyla cinsel kötüye kullanım, duygusal kötüye kullanım ve fiziksel kötüye kullanım arasında

---

<sup>170</sup> İbrahim Aydoğdu, Romantik İlişkilerin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010, s. 87 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>171</sup> Müzeyyen Küçükarslan, Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Romantik İlişkilerine Yönelik İnançlarının Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Romantik İlişki Yaşam Durumu Değişkenlerine Göre İncelenmesi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2011, s. 74 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

anlamli iliŒki olduğunu gstermiŒtir. Erkeklerin duygusal ve cinsel kötüye kullanım düzeylerinin kizlardan yüksek olduğu da elde edilen sonuçlardandır. <sup>172</sup>



---

<sup>172</sup> Melek Kalkan ve Selda Karadeniz zbek, "ocukluk ağı örselenme YaŒantıları Ergenlerde Flört Kaygısını Yordar mı?", **ocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 2011, 18(1), 35-43, s. 38.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

### 3.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU

Araştırmanın konusu yetişkinlikte bilgisayar oyunu oynama alışkanlığının romantik ilişkilere etkisidir. Bireylerin romantik ilişkilerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen birçok değişken bulunmaktadır. Özellikle değişen teknoloji ile birlikte ortaya çıkan bilgisayar oyunları gibi kişinin kendi kendisi ile zaman harcamasına ve ilişkilerinden kopmasına neden olabilecek unsurlar, romantik ilişkilerin seyrini olumsuz etkilemektedir. Bu noktadan hareketle hazırlanan çalışmanın amacı yetişkinlerde görülen oyun oynama alışkanlığının romantik ilişkiler üzerindeki etkisini ortaya koymaktır.

### 3.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın amacı yetişkinlik dönemindeki oyun oynama alışkanlığının romantik ilişkiler üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Bununla birlikte katılımcıların demografik özelliklerine göre romantik ilişkiler ve oyun oynama alışkanlığının belirlenmesi araştırmanın alt amaçlarıdır.

### 3.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bu araştırmanın önemi, kimileri için hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelen bilgisayar oyunlarının romantik ilişkileri ne denli etkilediğini gözler önüne sermektir. Bu çalışma, benzer bir konuya yönelik araştırma yapacak olan kişilere örnek teşkil etmesi amacı ile hazırlanmıştır.

### 3.4. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evreni İstanbul'da ikamet eden, romantik bir ilişkisi bulunan ve en az bir tane bilgisayar oyunu oynayan bireyler olarak belirlenmiş ve elde edilen veriler internet aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın örnekleme ise evren içerisinde rastgele örnekleme metodu ile seçilen 392 kişiden oluşmaktadır. Araştırma örneklemine ait bazı özellikler Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo- 1 Araştırma Örnekleminin Bazı Özellikleri**

	Frekans	Yüzde
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	192	49,0
Erkek	200	51,0
<b>Yaş</b>		
18-24	101	25,8
25-27	116	29,6
28-34	89	22,7
35 ve üzeri	86	21,9
<b>Eğitim düzeyi</b>		
Lise	135	34,4
Ön lisans	68	17,3
Lisans	141	36,0
Lisansüstü	48	12,2
<b>İlişki süresi</b>		
1 yıl ve daha az	120	30,6
2-5 yıl	152	38,8
6-9 yıl	67	17,1
10 yıl ve üzeri	53	13,5
<b>Bilgisayar başında günlük harcanan zaman</b>		
1 saat ve daha az	104	26,5
2-3 saat	126	32,1
4-5 saat	85	21,7
6 saat ve üzeri	77	19,6

Katılımcıların çoğunluğu erkeklerden oluşmaktadır. Erkekler, tüm katılımcıların %51'ini (200) oluşturmaktayken %49'unu (192) kadınlar oluşturmaktadır.

Katılımcıların %25,8'inin (101) yer aldığı yaş grubu 18-24, %29,6'sının (116) yer aldığı yaş grubu 25-27, %22,7'sinin (89) yer aldığı yaş grubu 28-34, %21,9'unun (86) yer aldığı yaş grubu 35 ve üzeri yaş grubudur.

Katılımcıların %34,4'ü (135) lise, %17,3'ü (68) ön lisans, %36'sı (141) lisans, %12,2'si (48) lisansüstü eğitimi almıştır.

Katılımcıların %30,6'sı (120) 1 yıl ve daha azdır, %38,8'i (152) 2-5 yıldır, %17,1'i (67) 6-9 yıldır, %13,5'i (53) 10 yıldan fazladır bir ilişkiye sahiptir.

Katılımcıların %26,5'i (104) günde 1 saat veya daha az, %32,1'i (126) 2-3 saat, %21,7'si (85) 4-5 saat, %19,6'sı (77) 6 saat ve üzeri bilgisayar başında geçirmektedir.

### **3.5. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ VE ALT PROBLEMLERİ**

Araştırmanın ana problem cümlesi "yetişkinlik dönemindeki oyun oynama alışkanlığı ile romantik ilişkiler arasında bir ilişki var mıdır?" olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte, araştırmaya ilişkin alt problemler aşağıda maddeler halinde verilmiştir:



- Demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki süresi, bilgisayar başında günlük harcanan zaman) bilgisayar oyun oynama alışkanlığı üzerinde etki yaratmakta mıdır?

- Demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki süresi, bilgisayar başında günlük harcanan zaman) romantik ilişkiler üzerinde etki yaratmakta mıdır?

### 3.6. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verilerinin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen demografik form ile birlikte, Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Oyun Oynama Alışkanlığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler alt başlıklar halinde sunulmuştur.

#### 3.6.1. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği

Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ-The Multidimensional Relationship Questionnaire) Snell, Schicke ve Arbeiter (2002) tarafından geliştirilmiştir. ÇBİÖ yakın ilişkileri çok boyutlu olarak ölçen, 60 maddelik bir ölçektir ve 5 basamaklı Likert tipi ölçek olarak puanlanmaktadır. Bir uçta yer alan „benim için hiç uygun değil,, ifadesine 1 puan, diğer uçta yer alan „benim için çok uygun,, ifadesine 5 puan verilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Büyüksahin (2005) tarafından yapılmıştır. 53 maddeye indirilen ölçeğe yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki denetimi (kontrolü), ilişki girişkenliği, içsel ilişki denetimi (kontrolü) adı verilen sekiz faktörden oluştuğu gözlenmiştir. Test tekrar test güvenirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. 480 üniversite öğrencisinden elde edilen iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) ise .81'dir. Ölçeğin İki yarım güvenirliği de .83'dür. Her bir alt ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .73 ile .91; iki yarım güvenirliği de .72 ile .90 arasında değişmektedir.<sup>173</sup>

“Yetişkinlikte bilgisayar oyun oynama alışkanlıklarının romantik ilişkiler üzerine etkisi” konulu tez araştırması çerçevesinde yapılan güvenirlik analizinde ölçeğin Cronbach Alfa değerleri yüksek düzeyde odaklanma için 0.79, ilişki doyumu için 0.72, ilişki korkusu/kaygısı için 0.80, ilişki izlenimi ayarlama için 0.88, ilişkide kendine güven için 0.84, dışsal ilişki denetimi (kontrolü) için 0.82, ilişki girişkenliği için 0.75 ve içsel ilişki denetimi (kontrolü) için 0.83 bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin yüksek güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

<sup>173</sup> Ayda Büyüksahin, “Çok boyutlu ilişki ölçeği: geçerlilik ve güvenirlik çalışması”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2005, 16(2), 97-105, s. 99.

### 3.6.2. Oyun Oynama Alışkanlıkları Ölçeği

Oyun Oynama Alışkanlığı Ölçeği (Gaming Addiction Scale), Lemmens, Valkenburg ve Peter tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. 21 maddeden oluşan ölçek kısaltılarak 7 maddeye düşürülmüş ve iki ölçeğin de yüksek güvenirlik gösterdiği gözlenmiştir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddelerini yaşları 12-18 arasında değişen farklı ülkelerden iki farklı ergen grubuna uygulanmıştır. İki farklı örneklem üzerinde yürütülen çalışma sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ilk uygulamada .86, ikinci uygulamada .81 olarak bulunmuştur. Akın, Özçelik, Usta, Akın ve Seçgin<sup>174</sup>, tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve alt boyutu bulunmamaktadır. 5'li likert tipi ölçek; "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Ara sıra", "Sıklıkla", "Her zaman" olarak derecelenmektedir.

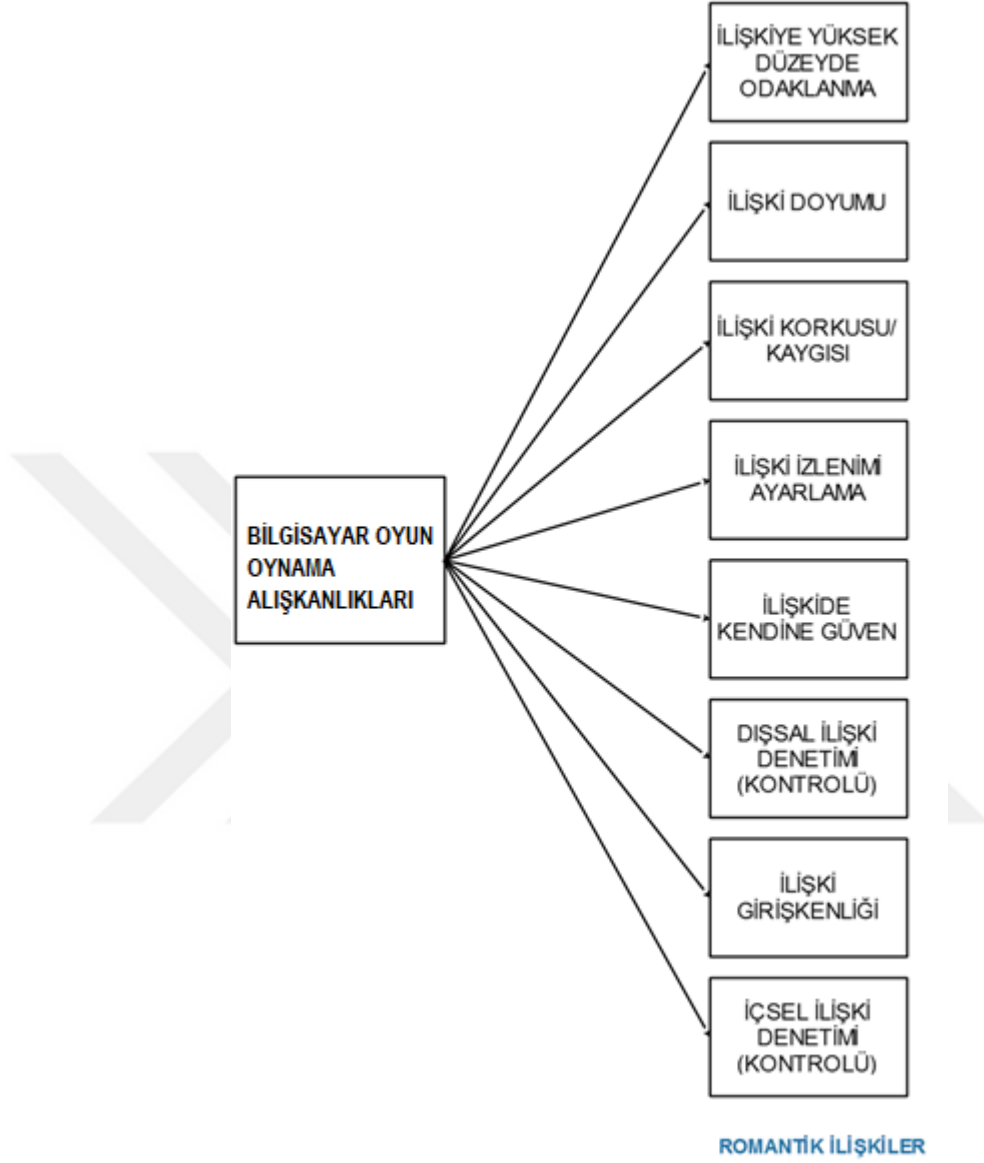
"Yetişkinlikte bilgisayar oyun oynama alışkanlıklarının romantik ilişkiler üzerine etkisi" konulu tez araştırması çerçevesinde yapılan güvenirlik analizinde ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.91 bulunmuştur. Bu değer ölçeğin çok yüksek güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

---

<sup>174</sup> Yalçın Irmak, Aylin; Erdoğan, Semra. "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenirliği", *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015, 16, 10-18, s. 15.

### 3.7. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmaya ilişkin model Şekil 1’de sunulmuştur.



**Şekil- 1** Araştırma Modeli

Araştırmanın ana problem cümlesi “yetişkinlik dönemindeki oyun oynama alışkanlığı ile romantik ilişkiler arasında bir ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir.

Araştırma modeline göre oluşturulan alt problemler aşağıda sunulmuştur:

- Yetişkinlerde bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanmayı etkiler mi?
- Yetişkinlerde bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişki doyumunu etkiler mi?
- Yetişkinlerde bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişki korkusunu/kaygısını etkiler mi?

- Yetişkinlerde bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişki izlenimi ayarlamayı etkiler mi?
- Yetişkinlerde bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişkide kendine güveni etkiler mi?
- Yetişkinlerde bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, dışsal ilişki denetimini (kontrolünü) etkiler mi?
- Yetişkinlerde bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişki girişkenliğini etkiler mi?
- Yetişkinlerde bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, içsel ilişki denetimini (kontrolünü) etkiler mi?

### 3.8. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma ulaşılan örneklem ile sınırlıdır. Araştırmadan elde edilen veriler kullanılan anket formu ile sınırlandırılmıştır.

### 3.9. VERİLERİN İSTATİSTİK ANALİZİ

Araştırmada kapsamındaki veriler SPSS for Windows 22.0 programının kullanılması suretiyle analize tabi tutulmuştur. Verilerin değerlendirilmesi için betimleyici istatistik yöntemler olarak frekans, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. Birbirinden bağımsız İki ve üçlü grupların karşılaştırılmasında hangi tekniklerin kullanılacağını belirlemek için normallik testleri yapılmıştır. Test sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo- 2 Normallik Test Sonuçları**

	<b>Skewness (Çarpıklık)</b>	<b>Kurtosis (Basıklık)</b>
<b>İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma</b>	,200	-,279
<b>İlişki doyumu</b>	-,357	-,451
<b>İlişki korkusu</b>	,428	-,299
<b>İlişki izlenimi ayarlama</b>	,295	-,430
<b>İlişkide kendine güven</b>	-1,131	1,455
<b>Dışsal ilişki kontrolü</b>	-,044	-,635
<b>İlişki girişkenliği</b>	-,431	-,086
<b>İçsel ilişki girişkenliği</b>	-,376	,252
<b>Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı</b>	,896	,079

Tabachnick ve arkadaşlarına göre<sup>175</sup> çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Benzer şekilde George ve Mallery’a göre<sup>176</sup> ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2,0 ile -2,0 arasında

<sup>175</sup> B.G. Tabachnick vd., *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson, 2013, s. 64-65.

<sup>176</sup> George, D. ve Mallery, M. *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 Update. Boston: Pearson, 2010, s. 173.

bulunması verilerin normal dağılım gösterdiğini betimlemektedir. Literatürdeki bu bilgilerden yola çıkarak tüm alt ölçekler için verilerin normal dağılığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda fark analizleri olarak parametrik testlerden t-test ve ANOVA kullanılmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

### 4.1. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER

Tablo- 3 Araştırma Ölçeklerinin Betimleyici İstatistik Tablosu

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma	392	1,00	5,00	3,0264	,73693
İlişki doyumu	392	1,00	5,00	3,6629	,74118
İlişki korkusu	392	1,00	5,00	2,3212	,65878
İlişki izlenimi ayarlama	392	1,00	5,00	2,4465	,87471
İlişkide kendine güven	392	1,00	5,00	3,9090	,67040
Dışsal ilişki kontrolü	392	1,00	5,00	2,8161	,92220
İlişki girişkenliği	392	1,00	5,00	3,7934	,78210
İçsel ilişki girişkenliği	392	1,00	5,00	3,4855	,70379
Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı	392	1,00	5,00	1,9365	,89491

İlişkiye yüksek düzeyde odaklanmanın ortalaması  $3,03\pm 0,74$ , ilişki doyumunun ortalaması  $3,66\pm 0,74$ , ilişki korkusunun ortalaması  $2,32\pm 0,66$ , ilişki izlenimi ayarlamasının ortalaması  $2,45\pm 0,87$ , ilişkide kendine güvenin ortalaması  $3,91\pm 0,67$ , dışsal ilişki kontrolünün ortalaması  $2,82\pm 0,92$ , ilişki girişkenliğinin ortalaması  $3,79\pm 0,78$ , içsel ilişki girişkenliğinin ortalaması  $3,49\pm 0,70$ , Bilgisayar oyun oynama alışkanlığının ortalaması  $1,94\pm 0,89$  olarak bulunmuştur. İlgili sonuçlar tablo 5'te verilmiştir.

## 4.2. ARAŞTIRMA MODELİNİN SINANMASI

Tablo- 4 Pearson Korelasyon Analizi Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma	-	-,048	,165**	,381**	,241**	,182**	-,052	,144**	,097
2. İlişki doyumu	-		-,620**	-,308**	,573**	-,144**	,546**	,420**	-,204**
3. İlişki korkusu	-			,444**	-,422**	,211**	-,538**	-,200**	,146**
4. İlişki izlenimi ayarlama	-				-,178**	,221**	-,322**	-,079	,067
5. İlişkide kendine güven	-					,015	,532**	,397**	-,189**
6. Dışsal ilişki kontrolü	-						-,022	,155**	,042
7. İlişki girişkenliği	-							,476**	-,092
8. İçsel ilişki girişkenliği	-								,066
9. Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı	-								

İlişki doyumu ile Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $p=0,000$ ;  $r=-,204$ ). Bu ilişki negatif yönde ve zayıf düzeydedir.

İlişki korkusu ile Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $p=0,004$ ;  $r=0,146$ ). Bu ilişki pozitif yönde ve zayıf düzeydedir.

İlişkide kendine güven ile Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $p=0,000$ ;  $r=-,189$ ). Bu ilişki negatif yönde ve zayıf düzeydedir.

Tablo- 5 Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	B	T	p	F	Model(p)	R <sup>2</sup>
Sabit	2,870	32,271	,000			
Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı	,080	1,915	,056	3,669	,056	,009

Bilgisayar oyun oynama alışkanlığının varyansa olan katkısı anlamlı değildir ( $p=0,056>0,05$ ).

Tablo- 6 Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının İlişki Doymu Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	B	T	p	F	Model(p)	R <sup>2</sup>
Sabit	3,993	45,460	,000			
Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı	-,169	-4,099	,000	16,802	,000	,042

Bilgisayar oyun oynama alışkanlığının varyansa olan katkısı anlamlıdır ( $p=0,000$ ;  $F=16,802$ ). Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişki doyumuna ait varyansın %4,2'sini açıklamaktadır. Yani ilişki doyumunun %4,2'si Bilgisayar oyun oynama alışkanlığına bağlıdır. Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişki doyumunu düzeyini azaltmaktadır ( $\beta= -,169$ ). Söz konusu bulgulara dayanarak kurulan araştırma modeline göre, yetişkinlerde bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişki doyumunu etkilediği kabul edilmiştir.

**Tablo- 7 Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının İlişki Korkusu Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi**

Bağımsız Değişken	B	T	p	F	Model(p)	R <sup>2</sup>
Sabit	2,111	26,719	,000			
Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı	,108	2,905	,004	8,438	,004	,021

Bilgisayar oyun oynama alışkanlığının varyansa olan katkısı anlamlıdır ( $p=0,004$ ;  $F=8,438$ ). Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişki korkusuna ait varyansın %2,1'ini açıklamaktadır. Yani ilişki korkusunun %2,1'i Bilgisayar oyun oynama alışkanlığına bağlıdır. Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişki korkusu düzeyini arttırmaktadır ( $\beta= ,108$ ). Söz konusu bulgulara dayanarak kurulan araştırma modeline göre yetişkinlerde bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişki korkusunu/kaygısını etkilediği kabul edilmiştir.

**Tablo- 8 Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının İlişki İzlenimi Ayarlama Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi**

Bağımsız Değişken	B	T	p	F	Model(p)	R <sup>2</sup>
Sabit	2,324	22,022	,000			
Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı	,066	1,325	,186	1,756	,186	,005

Bilgisayar oyun oynama alışkanlığının varyansa olan katkısı anlamlı değildir ( $p=0,186>0,05$ ).

**Tablo- 9 Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının İlişkide Kendine Güven Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi**

Bağımsız Değişken	B	T	p	F	Model(p)	R <sup>2</sup>
Sabit	4,184	52,415	,000			
Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı	-,142	-3,783	,000	14,313	,000	,036



Bilgisayar oyun oynama alışkanlığının varyansa olan katkısı anlamlıdır ( $p=0,004$ ;  $F=8,438$ ). Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişkide kendine güvene ait varyansın %3,6'sını açıklamaktadır. Yani ilişkide kendine güvenin %3,6'sı Bilgisayar oyun oynama alışkanlığına bağlıdır. Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişkide kendine güven düzeyini azaltmaktadır ( $\beta= -,142$ ). Söz konusu bulgulara dayanarak kurulan araştırma modeline göre, yetişkinlerde bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişki kendine güveni etkilediği kabul edilmiştir.

**Tablo- 10 Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının Dışsal İlişki Kontrolü Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi**

Bağımsız Değişken	$\beta$	T	P	F	Model(p)	R <sup>2</sup>
Sabit	2,736	24,525	,000			
Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı	,044	,837	,403	,700	,403	,002

Bilgisayar oyun oynama alışkanlığının varyansa olan katkısı anlamlı değildir ( $p=0,403>0,05$ ).

**Tablo- 11 Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının İlişki Girişkenliği Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi**

Bağımsız Değişken	$\beta$	T	P	F	Model(p)	R <sup>2</sup>
Sabit	3,948	41,801	,000			
Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı	-,081	-1,818	,070	3,306	,070	,008

Bilgisayar oyun oynama alışkanlığının varyansa olan katkısı anlamlı değildir ( $p=0,070>0,05$ ).

**Tablo- 12 Bilgisayar Oyun Oynama Alışkanlığının İçsel İlişki Girişkenliği Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi**

Bağımsız Değişken	$\beta$	T	p	F	Model(p)	R <sup>2</sup>
Sabit	3,382	39,754	,000			
Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı	,052	1,310	,191	1,716	,191	,004

Bilgisayar oyun oynama alışkanlığının varyansa olan katkısı anlamlı değildir ( $p=0,191>0,05$ ).

### 4.3. FARK ANALİZLERİ

Tablo- 13 Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu

	N	X	SS	t	P
<b>İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma</b>					
Kadın	192	3,0933	,76134		
Erkek	200	2,9621	,70867	1,768	,078
<b>İlişki doyumu</b>					
Kadın	192	3,7731	,77734		
Erkek	200	3,5571	,69025	2,904	,004
<b>İlişki korkusu</b>					
Kadın	192	2,2163	,58143		
Erkek	200	2,4219	,71235	-3,136	,002
<b>İlişki izlenimi ayarlama</b>					
Kadın	192	2,4924	,84531		
Erkek	200	2,4025	,90196	1,017	,310
<b>İlişkide kendine güven</b>					
Kadın	192	3,9875	,64166		
Erkek	200	3,8337	,69009	2,283	,023
<b>Dışsal ilişki kontrolü</b>					
Kadın	192	2,8876	,98046		
Erkek	200	2,7475	,85947	1,502	,134
<b>İlişki girişkenliği</b>					
Kadın	192	3,9049	,83157		
Erkek	200	3,6863	,71735	2,792	,006
<b>İçsel ilişki girişkenliği</b>					
Kadın	192	3,4831	,72315		
Erkek	200	3,4879	,68649	-,068	,946
<b>Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı</b>					
Kadın	192	1,6297	,77022		
Erkek	200	2,2340	,90859	-7,093	,000

İlişki doyumu, ilişki korkusu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği ve Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı cinsiyete göre farklılaşmaktadır. İlişki korkusu ve Bilgisayar oyun oynama alışkanlığında, erkek katılımcıların ortalaması kadın katılımcıların ortalamasından anlamlı biçimde yüksektir. İlişki doyumu, ilişkide kendine güven ve ilişki girişkenliğinde, kadın katılımcıların ortalaması erkek katılımcıların ortalamasından anlamlı biçimde yüksektir.

**Tablo- 14 Değişkenlerin Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu**

	N	X	SS	F	p	Fark
<b>İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma</b>				,267	,849	
18-24	101	3,0621	,83052			
25-27	116	3,0186	,75246			
28-34	89	3,0487	,66491			
35 ve üzeri	86	2,9718	,67659			
<b>İlişki doyumu</b>				7,237	,000	
18-24	101	3,5504	,71811			4>1
25-27	116	3,6030	,85976			4>2
28-34	89	3,5604	,69637			4>3
35 ve üzeri	86	3,9819	,53317			
<b>İlişki korkusu</b>				3,478	,016	
18-24	101	2,3957	,68749			1>4
25-27	116	2,3444	,68141			2>4
28-34	89	2,3961	,65916			3>4
35 ve üzeri	86	2,1247	,55679			
<b>İlişki izlenimi ayarlama</b>				2,182	,090	
18-24	101	2,6089	,98680			
25-27	116	2,4198	,87108			
28-34	89	2,4521	,94255			
35 ve üzeri	86	2,2860	,60763			
<b>İlişkide kendine güven</b>				1,489	,217	
18-24	101	3,8832	,70272			
25-27	116	3,9603	,72037			
28-34	89	3,7970	,60897			
35 ve üzeri	86	3,9860	,61389			
<b>Dışsal ilişki kontrolü</b>				,767	,513	
18-24	101	2,7789	,94952			
25-27	116	2,9095	,99967			
28-34	89	2,7219	,82696			
35 ve üzeri	86	2,8314	,87653			
<b>İlişki girişkenliği</b>				1,520	,209	
18-24	101	3,8985	,78294			
25-27	116	3,7694	,86800			
28-34	89	3,6657	,72294			
35 ve üzeri	86	3,8343	,70670			
<b>İçsel ilişki girişkenliği</b>				,458	,711	
18-24	101	3,4662	,65258			
25-27	116	3,4375	,79384			
28-34	89	3,5112	,65811			
35 ve üzeri	86	3,5465	,68440			
<b>Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı</b>				1,932	,124	
18-24	101	2,0184	1,08283			
25-27	116	2,0045	,90021			
28-34	89	1,9469	,77615			
35 ve üzeri	86	1,7381	,72497			

İlişki doyumu ve ilişki korkusu yaşa göre farklılaşmaktadır. İlişki doyumunda, 35 ve üzeri, yaş grubundaki katılımcıların ortalaması, 18-24, 25-27, 28-34 yaş grubundaki katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir. İlişki korkusunda, 18-24, 25-27, 28-34 yaş grubundaki katılımcıların ortalamaları, 35 ve üzeri, yaş grubundaki katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

**Tablo- 15 Değişkenlerin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu**

	N	X	SS	F	p	Fark
<b>İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma</b>				2,609	,051	
Lise	135	2,9888	,79618			
Ön lisans	68	2,9978	,75097			
Lisans	141	2,9819	,65988			
Lisansüstü	48	3,3030	,72128			
<b>İlişki doyumu</b>				10,413	,000	
Lise	135	3,6169	,71299			3>2
Ön lisans	68	3,4285	,80549			4>1
Lisans	141	3,6501	,73326			4>2
Lisansüstü	48	4,1620	,50371			4>3
<b>İlişki korkusu</b>				2,788	,040	
Lise	135	2,3937	,68412			1>4
Ön lisans	68	2,4395	,71590			2>3
Lisans	141	2,2472	,59839			2>4
Lisansüstü	48	2,1667	,63458			
<b>İlişki izlenimi ayarlama</b>				,966	,409	
Lise	135	2,4852	,90593			
Ön lisans	68	2,4255	1,04647			
Lisans	141	2,4851	,74918			
Lisansüstü	48	2,2542	,86319			
<b>İlişkide kendine güven</b>				8,150	,000	
Lise	135	3,8994	,67008			1>2,3>2
Ön lisans	68	3,6444	,79055			4>1,4>2
Lisans	141	3,9298	,61800			4>3
Lisansüstü	48	4,2500	,45663			
<b>Dışsal ilişki kontrolü</b>				,962	,411	
Lise	135	2,7333	,99448			
Ön lisans	68	2,7610	,90545			
Lisans	141	2,8788	,88878			
Lisansüstü	48	2,9427	,82552			
<b>İlişki girişkenliği</b>				1,583	,193	
Lise	135	3,7093	,76990			
Ön lisans	68	3,7279	,79496			
Lisans	141	3,8528	,77636			
Lisansüstü	48	3,9479	,80053			
<b>İçsel ilişki girişkenliği</b>				5,050	,002	
Lise	135	3,3833	,74293			4>1
Ön lisans	68	3,4130	,74875			4>2
Lisans	141	3,5035	,62392			4>3
Lisansüstü	48	3,8229	,65833			
<b>Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı</b>				8,659	,000	
Lise	135	2,0505	,93476			1>3
Ön lisans	68	2,3021	,99737			2>3
Lisans	141	1,6937	,73781			2>4
Lisansüstü	48	1,8214	,84823			

İlişki doyumu, ilişki korkusu, ilişkide kendine güven, içsel ilişki girişkenliği ve Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. İlişki doyumunda, lisans mezunu katılımcıların ortalaması, önlisans mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Lisansüstü mezunu katılımcıların ortalaması, lise, önlisans ve lisans mezunu olan katılımcıların

ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. İlişki korkusunda, lise mezunu katılımcıların ortalaması, lisansüstü mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Önlisans mezunu katılımcıların ortalaması, lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. İlişkide kendine güvende, lise ve lisans mezunu katılımcıların ortalaması, önlisans mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Lisansüstü mezunu katılımcıların ortalaması, lise, önlisans lisans mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. İçsel ilişki girişkenliğinde, lisansüstü mezunu katılımcıların ortalaması, lise, önlisans ve lisans mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Bilgisayar oyun oynama alışkanlığında, lise mezunu katılımcıların ortalaması, lisans mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Önlisans mezunu katılımcıların ortalaması, lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

**Tablo- 16 Değişkenlerin İlişki Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu**

	N	X	SS	F	p	Fark
<b>İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma</b>				1,592	,191	
1 yıl ve daha az	120	2,9247	,76260			
2-5 yıl	152	3,1097	,79130			
6-9 yıl	67	3,0658	,58490			
10 yıl ve üzeri	53	2,9678	,67118			
<b>İlişki doyumu</b>				11,434	,000	
1 yıl ve daha az	120	3,4035	,76625			2>1,3>1
2-5 yıl	152	3,7197	,69107			4>1,4>2
6-9 yıl	67	3,6750	,72114			4>3
10 yıl ve üzeri	53	4,0721	,63608			
<b>İlişki korkusu</b>				5,267	,001	
1 yıl ve daha az	120	2,3772	,66100			1>4
2-5 yıl	152	2,3398	,66758			2>4
6-9 yıl	67	2,4309	,69323			3>4
10 yıl ve üzeri	53	2,0019	,48128			
<b>İlişki izlenimi ayarlama</b>				4,479	,004	
1 yıl ve daha az	120	2,5067	,91915			1>4
2-5 yıl	152	2,4303	,91540			2>4
6-9 yıl	67	2,6552	,80604			3>4
10 yıl ve üzeri	53	2,0931	,60769			
<b>İlişkide kendine güven</b>				3,251	,022	
1 yıl ve daha az	120	3,7717	,81758			2>1
2-5 yıl	152	4,0140	,54086			
6-9 yıl	67	3,8642	,63852			
10 yıl ve üzeri	53	3,9755	,63235			
<b>Dışsal ilişki kontrolü</b>				1,134	,335	
1 yıl ve daha az	120	2,9451	,87830			
2-5 yıl	152	2,7533	,98288			
6-9 yıl	67	2,7649	,84933			
10 yıl ve üzeri	53	2,7689	,92358			
<b>İlişki girişkenliği</b>				1,794	,148	
1 yıl ve daha az	120	3,7813	,84550			
2-5 yıl	152	3,8372	,74278			
6-9 yıl	67	3,6157	,76417			
10 yıl ve üzeri	53	3,9198	,74642			
<b>İçsel ilişki girişkenliği</b>				4,588	,004	
1 yıl ve daha az	120	3,3347	,78724			2>1
2-5 yıl	152	3,5735	,59330			4>1
6-9 yıl	67	3,3955	,74512			4>3
10 yıl ve üzeri	53	3,6887	,67208			
<b>Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı</b>				2,991	,031	
1 yıl ve daha az	120	1,9690	,90997			1>4
2-5 yıl	152	2,0603	,96269			2>3
6-9 yıl	67	1,8031	,77597			2>4
10 yıl ve üzeri	53	1,6810	,73496			

İlişki doyumu, ilişki korkusu, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, içsel ilişki girişkenliği ve Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı ilişki süresine göre

farklılaşmaktadır. İlişki doyumunda, 2-5 yıl ve 6-9 yıl ilişki sahibi katılımcıların ortalaması, 1 yıldan az ilişki sahibi katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 10 yıl ve üzeri ilişki sahibi katılımcıların ortalaması, 1 yıldan az, 2-5 yıl ve 6-9 yıl ilişki sahibi katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. İlişki korkusunda, 1 yıldan az, 2-5 yıl ve 6-9 yıl ilişki sahibi katılımcıların ortalaması 10 yıl ve üzeri ilişki sahibi katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. İlişki izlenimi ayarlamada, 1 yıldan az, 2-5 yıl ve 6-9 yıl ilişki sahibi katılımcıların ortalaması 10 yıl ve üzeri ilişki sahibi katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. İlişkide kendine güvende, 2-5 yıl ilişki sahibi katılımcıların ortalaması, 1 yıldan az ilişki sahibi katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. İçsel ilişki girişkenliğinde, 2-5 yıl ilişki sahibi katılımcıların ortalaması, 1 yıldan az ilişki sahibi katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 10 yıl ve üzeri ilişki sahibi katılımcıların ortalaması, 1 yıldan az ve 6-9 yıl ilişki sahibi katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Bilgisayar oyun oynama alışkanlığında, 1 yıldan az ve 2-5 yıl ilişki sahibi katılımcıların ortalaması 10 yıl ve üzeri ilişki sahibi katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 2-5 yıl ilişki sahibi katılımcıların ortalaması 6-9 yıl ilişki sahibi katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

**Tablo- 17 Değişkenlerin Bilgisayar Başında Günlük Harcanan Zamana Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu**

	N	X	SS	F	p	Fark
<b>İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma</b>				,773	,510	
1 saat ve daha az	104	3,0593	,69299			
2-3 saat	126	3,0586	,63765			
4-5 saat	85	3,0415	,82928			
6 saat ve üzeri	77	2,9125	,83528			
<b>İlişki doyumu</b>				2,138	,095	
1 saat ve daha az	104	3,7930	,72146			
2-3 saat	126	3,6644	,72308			
4-5 saat	85	3,6347	,72643			
6 saat ve üzeri	77	3,5159	,79478			
<b>İlişki korkusu</b>				1,117	,342	
1 saat ve daha az	104	2,2616	,56881			
2-3 saat	126	2,4024	,71880			
4-5 saat	85	2,3254	,65212			
6 saat ve üzeri	77	2,2640	,67480			
<b>İlişki izlenimi ayarlama</b>				2,664	,048	
1 saat ve daha az	104	2,4096	,87173			
2-3 saat	126	2,4249	,87999			3>1
4-5 saat	85	2,6635	,83536			3>4
6 saat ve üzeri	77	2,2922	,88437			
<b>İlişkide kendine güven</b>				2,702	,045	
1 saat ve daha az	104	4,0327	,52444			1>4
2-3 saat	126	3,9262	,63887			
4-5 saat	85	3,8729	,72758			
6 saat ve üzeri	77	3,7537	,79733			
<b>Dışsal ilişki kontrolü</b>				3,121	,026	
1 saat ve daha az	104	2,6971	1,00886			2>4
2-3 saat	126	2,9220	,83405			3>1
4-5 saat	85	2,9765	,87850			3>4
6 saat ve üzeri	77	2,6266	,94645			
<b>İlişki girişkenliği</b>				1,611	,186	
1 saat ve daha az	104	3,9303	,63615			
2-3 saat	126	3,7639	,80019			
4-5 saat	85	3,7618	,81184			
6 saat ve üzeri	77	3,6916	,88213			
<b>İçsel ilişki girişkenliği</b>				1,399	,243	
1 saat ve daha az	104	3,5296	,66087			
2-3 saat	126	3,4782	,76421			
4-5 saat	85	3,5627	,67748			
6 saat ve üzeri	77	3,3528	,67915			
<b>Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı</b>				23,676	,000	
1 saat ve daha az	104	1,4808	,56762			2>1,3>1
2-3 saat	126	1,8171	,75127			3>2,4>1
4-5 saat	85	2,3866	,91787			4>2
6 saat ve üzeri	77	2,2590	1,09429			

İlişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü ve Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı bilgisayar başında günlük harcanan zamana göre



farklılaşmaktadır. İlişki izlenimi ayarlama, 4-5 saat bilgisayar başında geçiren katılımcıların ortalaması, 1 saatten az ve 6 saatten fazla bilgisayar başında geçiren katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. İlişkide kendine güvende, 1 saatten az bilgisayar başında geçiren katılımcıların ortalaması, 6 saatten fazla bilgisayar başında geçiren katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Dışsal ilişki kontrolünde, 4-5 saat bilgisayar başında geçiren katılımcıların ortalaması, 1 saatten az ve 6 saatten fazla bilgisayar başında geçiren katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 2-3 saat bilgisayar başında geçiren katılımcıların ortalaması, 6 saatten fazla bilgisayar başında geçiren katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Bilgisayar oyun oynama alışkanlığında, 2-3 saat, 4-5 saat ve 6 saatten fazla bilgisayar başında geçiren katılımcıların ortalaması, 1 saatten az bilgisayar başında geçiren katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 4-5 saat ve 6 saatten fazla bilgisayar başında geçiren katılımcıların ortalaması, 2-3 saat bilgisayar başında geçiren katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

**Tablo- 18 Cinsiyet ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ ve DOKK Ölçeklerinin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

	$\lambda$	F	Denence sd	Hata sd	p	$\eta^2$
<b>Bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman</b>	,82	2,93	27	1092,92	<b>,000</b>	,07
<b>Cinsiyet</b>	,87	6,41	9	374	<b>,000</b>	,13
<b>Cinsiyet*Bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman</b>	,85	2,34	27	1092,92	<b>,000</b>	,05

Tabloya bakıldığında çok boyutlu varyans analizi sonucunda, bağımlı değişkenlerdeki popülasyon ortalamalarının cinsiyet\*bilgisayar başında günlük harcanan zamana göre farklılaştığı belirlenmiştir ( $p=0,00<0,05$ ). Cinsiyet\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeni bağımlı değişkenlerin (multivariate) varyanslarının %5'ini ( $\eta^2=0,05$ ) açıklamaktadır. MANOVA sonucunda cinsiyet\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeninin önemli bulunması nedeniyle izleme analizi (Multivariate Anova) yapılmıştır. Sonuçlar aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo- 19 Cinsiyet ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ ve DOKK Ölçeklerinin ANOVA Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Bağımlı değişkenler	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	P	$\eta^2$
<b>Cinsiyet* Bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman</b>	İYDO <sup>1</sup>	2,559	3	,853	1,575	,195	,012
	İD <sup>2</sup>	10,241	3	3,414	6,596	<b>,000</b>	,049
	İK <sup>3</sup>	5,885	3	1,962	4,742	<b>,003</b>	,036
	İİA <sup>4</sup>	8,876	3	2,959	4,006	<b>,008</b>	,031
	İKG <sup>5</sup>	9,306	3	3,102	7,329	<b>,000</b>	,054
	DİK <sup>6</sup>	4,765	3	1,588	1,916	,127	,015
	İG <sup>7</sup>	2,914	3	,971	1,614	,186	,013
	İİG <sup>8</sup>	,537	3	,179	,360	,782	,003
	BOKK <sup>9</sup>	4,561	3	1,520	2,430	,065	,019

<sup>1</sup>İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma, <sup>2</sup>İlişki doyumu, <sup>3</sup>İlişki korkusu, <sup>4</sup>İlişki izlenimi ayarlama, <sup>5</sup>İlişkide kendine güven, <sup>6</sup>Dışsal ilişki kontrolü, <sup>7</sup>İlişki girişkenliği, <sup>8</sup>İçsel ilişki girişkenliği, <sup>9</sup>Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı

Tablo incelendiğinde cinsiyet\* bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkenine ilişkin ilişki doyumu, ilişki korkusu, ilişki izlenimi ayarlama ve ilişkide kendine güven alt ölçeklerinin arasındaki farkın önemli, diğer bağımlı değişkenlerde gözlenen farkların istatistiksel açıdan önemsiz olduğu görülmektedir. Puan ortalamalarına bakıldığında ise cinsiyet\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeninin ilişki doyumu üzerindeki etkisinin daha büyük olduğu görülebilir.

**Tablo- 20 Yaş ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ Ve DOKK Ölçeklerinin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

	$\lambda$	F	Denence sd	Hata sd	P	$\eta^2$
<b>Bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman</b>	,76	3,98	27	1069,55	<b>,000</b>	,089
<b>Yaş</b>	,86	2,12	27	1069,55	<b>,001</b>	,049
<b>Yaş*Bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman</b>	,62	2,27	81	2374,26	<b>,000</b>	,052

Tabloya bakıldığında çok boyutlu varyans analizi sonucunda, bağımlı değişkenlerdeki popülasyon ortalamalarının yaş\*bilgisayar başında günlük harcanan zamana göre farklılaştığı belirlenmiştir ( $p=0,00<0,05$ ). yaş\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeni bağımlı değişkenlerin (multivariate) varyanslarının %5,2'sini ( $\eta^2=0,052$ ) açıklamaktadır. MANOVA sonucunda yaş\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeninin önemli bulunması nedeniyle izleme analizi (Multivariate Anova) yapılmıştır. Sonuçlar aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo- 21 Yaş ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ Ve DOKK Ölçeklerinin ANOVA Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Bağımlı değişkenler	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	P	$\eta^2$
Yaş* Bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman	İYDO <sup>1</sup>	23,529	9	2,614	5,235	,000	,112
	İD <sup>2</sup>	10,824	9	1,203	2,392	,012	,054
	İK <sup>3</sup>	7,900	9	,878	2,118	,027	,048
	İİA <sup>4</sup>	14,923	9	1,658	2,281	,017	,052
	İKG <sup>5</sup>	2,408	9	,268	,595	,801	,014
	DİK <sup>6</sup>	24,405	9	2,712	3,417	,000	,076
	İG <sup>7</sup>	8,616	9	,957	1,592	,116	,037
	İİG <sup>8</sup>	9,815	9	1,091	2,264	,018	,052
	BOKK <sup>9</sup>	2,105	9	,234	,345	,959	,008

<sup>1</sup>İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma, <sup>2</sup>İlişki doyumu, <sup>3</sup>İlişki korkusu, <sup>4</sup>İlişki izlenimi ayarlama, <sup>5</sup>İlişkide kendine güven, <sup>6</sup>Dışsal ilişki kontrolü, <sup>7</sup>İlişki girişkenliği, <sup>8</sup>İçsel ilişki girişkenliği, <sup>9</sup>Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı

Tablo incelendiğinde yaş\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkenine ilişkin ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu, ilişki izlenimi ayarlama, dışsal ilişki kontrolü ve içsel ilişki girişkenliği alt ölçeklerinin arasındaki farkın önemli, diğer bağımlı değişkenlerde gözlenen farkların istatistiksel açıdan önemsiz olduğu görülmektedir. Puan ortalamalarına bakıldığında ise yaş\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeninin ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma üzerindeki etkisinin daha büyük olduğu görülebilir.

**Tablo- 22 Eğitim Düzeyi ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ ve DOKK Ölçeklerinin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

	$\lambda$	F	Denence sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman	,790	3,332	27,000	1069,551	,000	,076
Eğitim düzeyi	,802	3,104	27,000	1069,551	,000	,071
Eğitim düzeyi*Bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman	,692	1,715	81,000	2374,256	,000	,040

Tabloya bakıldığında çok boyutlu varyans analizi sonucunda, bağımlı değişkenlerdeki popülasyon ortalamalarının eğitim düzeyi\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeninde anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p=0,00<0,05$ ). Eğitim düzeyi\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeni bağımlı değişkenlerin (multivariate) varyanslarının %4'ünü ( $\eta^2=0,04$ ) açıklamaktadır.

MANOVA sonucunda eğitim düzeyi\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeninin önemli bulunması nedeniyle izleme analizi (Multivariate Anova) yapılmıştır. Sonuçlar aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo- 23 Eğitim Düzeyi Ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ Ve DOKK Ölçeklerinin ANOVA Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Bağımlı değişkenler	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p	$\eta^2$
Eğitim düzeyi* Bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman	İYDO <sup>1</sup>	3,714	9	,413	,760	,654	,018
	İD <sup>2</sup>	5,023	9	,558	1,097	,364	,026
	İK <sup>3</sup>	7,361	9	,818	1,955	<b>,044</b>	,045
	İİA <sup>4</sup>	16,347	9	1,816	2,491	<b>,009</b>	,057
	İKG <sup>5</sup>	5,088	9	,565	1,345	,212	,031
	DİK <sup>6</sup>	17,798	9	1,978	2,427	<b>,011</b>	,055
	İG <sup>7</sup>	5,879	9	,653	1,074	,381	,025
	İİG <sup>8</sup>	4,362	9	,485	1,009	,432	,024
	DOKK <sup>9</sup>	10,746	9	1,194	1,885	,053	,043

<sup>1</sup>İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma, <sup>2</sup>İlişki doyumu, <sup>3</sup>İlişki korkusu, <sup>4</sup>İlişki izlenimi ayarlama, <sup>5</sup>İlişkide kendine güven, <sup>6</sup>Dışsal ilişki kontrolü, <sup>7</sup>İlişki girişkenliği, <sup>8</sup>İçsel ilişki girişkenliği, <sup>9</sup>Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı

Tablo incelendiğinde eğitim düzeyi\* bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkenine ilişkin ilişki korkusu, ilişki izlenimi ayarlama ve dışsal ilişki kontrolü alt ölçeklerinin arasındaki farkın önemli, diğer bağımlı değişkenlerde gözlenen farkların istatistiksel açıdan önemsiz olduğu görülmektedir. Puan ortalamalarına bakıldığında ise eğitim düzeyi\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeninin ilişki izlenimi ayarlama üzerindeki etkisinin daha büyük olduğu görülebilir.

**Tablo- 24 İlişki Süresi ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ ve DOKK Ölçeklerinin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

	$\lambda$	F	Denence sd	Hata sd	P	$\eta^2$
<b>Bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman</b>	,797	3,196	27,000	1069,551	<b>,000</b>	,073
<b>İlişki süresi</b>	,841	2,426	27,000	1069,551	<b>,000</b>	,056
<b>İlişki süresi*Bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman</b>	,647	2,039	81,000	2374,256	<b>,000</b>	,047

Tabloya bakıldığında çok boyutlu varyans analizi sonucunda, bağımlı değişkenlerdeki popülasyon ortalamalarının ilişki süresi\*bilgisayar başında günlük

harcadığınız zaman değişkeninde anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p=0,00<0,05$ ). İlişki süresi\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeni bağımlı değişkenlerin (multivariate) varyanslarının %4,7'sini ( $\eta^2=0,047$ ) açıklamaktadır. MANOVA sonucunda ilişki süresi\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeninin önemli bulunması nedeniyle izleme analizi (Multivariate Anova) yapılmıştır. Sonuçlar aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo- 25 İlişki Süresi ve Bilgisayar Başında Günlük Harcadığınız Zaman Değişkenlerine Göre ÇBYİ ve DOKK Ölçeklerinin ANOVA Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Bağımlı değişkenler	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p	$\eta^2$
İlişki süresi* Bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman	İYDO <sup>1</sup>	5,116	9	,568	1,049	,401	,025
	İD <sup>2</sup>	9,102	9	1,011	2,065	<b>,032</b>	,047
	İK <sup>3</sup>	9,310	9	1,034	2,573	<b>,007</b>	,058
	İİA <sup>4</sup>	14,492	9	1,610	2,271	<b>,017</b>	,052
	İKG <sup>5</sup>	9,903	9	1,100	2,617	<b>,006</b>	,059
	DİK <sup>6</sup>	17,318	9	1,924	2,378	<b>,013</b>	,054
	İG <sup>7</sup>	17,529	9	1,948	3,383	<b>,001</b>	,075
	İİG <sup>8</sup>	9,363	9	1,040	2,217	<b>,020</b>	,051
	BOKK <sup>9</sup>	10,312	9	1,146	1,737	,079	,040

<sup>1</sup>İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma, <sup>2</sup>İlişki doyumu, <sup>3</sup>İlişki korkusu, <sup>4</sup>İlişki izlenimi ayarlama, <sup>5</sup>İlişkide kendine güven, <sup>6</sup>Dışsal ilişki kontrolü, <sup>7</sup>İlişki girişkenliği, <sup>8</sup>İçsel ilişki girişkenliği, <sup>9</sup>Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı

Tablo incelendiğinde ilişki süresi\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkenine ilişkin ilişki doyumu, ilişki korkusu, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki girişkenliği alt ölçeklerinin arasındaki farkın önemli, diğer bağımlı değişkenlerde gözlenen farkların istatistiksel açıdan önemsiz olduğu görülmektedir. Puan ortalamalarına bakıldığında ise ilişki süresi\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeninin ilişki girişkenliği üzerindeki etkisinin daha büyük olduğu görülebilir.

## TARTIŞMA

Çalışma, yetişkinlik dönemindeki oyun oynama alışkanlığının romantik ilişkiler üzerindeki etkisi araştırılması amacı ile yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda İstanbul'da ikamet eden, romantik bir ilişkisi bulunan ve en az bir tane bilgisayar oyunu oynayan kişiler konu edilmiş ve elde edilen veriler internet aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada cinsiyet yönünden homojenlik sağlanmaya çalışılmış ve %51'i erkeklerden oluşan 392 kişilik bir katılımcı grubuna anket uygulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, bilgisayar oyun oynama alışkanlıkları; ilişki doyumunu ve kendine güveni azaltırken, ilişki korkusunu artırmaktadır. Romantik ilişkiler iki kişinin duygularını paylaşması, ortak aktivitelerde bulunması veya günlük konuşmalarında pozitif olarak sergilenmesi olarak tanımlanır. Bireylerin romantik ilişkilerini olumlu ya da olumsuz etkileyen birçok değişken bulunmaktadır. Özellikle değişen teknoloji ile birlikte ortaya çıkan bilgisayar oyun oynama alışkanlığı kişinin tek başına zaman harcamasına ve ilişkilerin kopmasına neden olabilecek unsurlar barındırarak, ilişkide doyum ve kendine güveni azaltırken, ilişki korkusunu arttırmaktadır.

Young ve Long, ilişki doyumunu için bireylerin, sağlıklı kişilik özellikleri ve davranışlarına sahip olması gerektiğinin üzerinde durmuş ve bunların ilişki doyumunu etkilediği üzerine araştırmalar yapmıştır.<sup>177</sup>

Rusbult ve Buunk yaptığı çalışmalarda, romantik ilişkilerde bağlanma ve doyum değişkenlerinin önemli olduğunu ifade eder. Bu iki kavramın yanı sıra ilişkiden alınmakta olan doyum ile ilişkilerdeki yatırım miktarı üzerinde durmuştur.<sup>178</sup>

Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, araştırmalarında romantik ilişkilerde güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kaygılı-kararsız ve kaçınmacı stillere sahip bireylere göre daha fazla oranda ilişkide doyum yaşadıkları ve ilişkilerine yatırım yaptıklarının görüldüğünü belirtmişlerdir.<sup>179</sup>

Shaver ve Brennan araştırmalarında güvenli bağlanan insanların güvenli bir geçmiş yaşantılarının olduğunu ve bunun da romantik ilişkilerinde pozitif bir karşılıklı bağımlılık ilişkisi kurmalarına sebep olduğunu ifade etmiştir.<sup>180</sup>

Mackey ve O'Brien yaptığı çalışmada, ilişki doyumunu arttıran ve 5 faktörden (iletişim tarzı, çatışma kontrolü, ortak karar verebilme, cinsel, psikolojik olarak yakınlık

<sup>177</sup> <http://psycnet.apa.org/record/1998-06100-000> (Erişim Tarihi: 22.01.2018)

<sup>178</sup> Bilecen, a.g.e., s. 27.

<sup>179</sup> Şennur Tutarel-Kışlak ve Şeyma Çavuşoğlu, "Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki", *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2006, 8 (3), 9, 61-69, s. 63.

<sup>180</sup> Shaver ve Brennan, a.g.e., s. 542

kurabilme ve güven, saygı, empatik-yaklaşım, partnerler arası olan eşitlik anlayışı) oluşan ilişki etkileşimi üzerinde durmuştur. <sup>181</sup>

Snell, Schicke ve Arbeiter, romantik ilişkilerle ilgili çeşitli psikolojik değişkenler belirlemişler ve bu değişkenlerin romantik ilişkileri etkilediğini ileri sürmüşlerdir. <sup>182</sup>

Freedman ve arkadaşları çalışmalarında, romantik ilişkilerin gelişimi ile ilgili birbirini takip eden sistematik bir ilişki gelişimi modeli öne sürmüştür. Bu modele göre; Partnerlerin karşılıklı olarak kendini açması, özel yaşamlarını paylaşması ile ilişki bazı özellikler kazanmaktadır. Taraflardan biri kendisi ile ilgilenilmediğini düşünürse daha derin bir kendini açmada bulunmayacak ve kendini geri çekeceğini açıklamıştır. <sup>183</sup>

Furman ve Wehner araştırmalarında romantik ilişkilerin cinsel davranış, bakım, duygusal yakınlık ve bağlanma sistemlerinin birleşiminden oluştuğunu savunmaktadır. <sup>184</sup>

Rusbult ve Buunk yaptığı çalışmada, romantik ilişkilere bağlanma ve doyum değişkenlerinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Doyum, ilişkiden elde edilen kazançların pozitiflik derecesine, bağlanma ise daha çok kişinin ilişkisine psikolojik anlamda bağlı olmasını, ilişkiyi sürdürme arzusunu yansıtmaktadır. Ancak bireylerin ilişkiyi başlatma ve bitirme nedeni olarak bağlanma ve doyum kavramları tek başına açıklamada yeterli değildir. Bu iki kavramın yanı sıra yatırım miktarı da önemli olduğunu belirtmiştir. <sup>185</sup>

Bu noktada yapılan araştırmadan elde edilen verilere göre, çiftlerden birisinin oyun oynama alışkanlığına sahip olması, eşler arasındaki ilişkiyi düzensizleştirecek ve sonuç olarak ilişki doyumunda ve ilişkide kendine güvende azalma meydana gelecektir. Sonuç olarak, mevcut ilişkisinde doyumsuzluk yaşayan ve ilişkide kendine güveni düşük olan bireylerin ilişki korkusuna sahip olması kaçınılmazdır.

Literatürde oyun oynama alışkanlığının romantik ilişkiler üzerindeki etkisini konu edinen çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak oyun oynama bozukluklarının çıktılarının kişiler üzerinde olumsuz etkileyecek bir takım sonuçlar doğurduğu savunulabilir.

Goel, Subramanyam ve Kamath'ın ergenler üzerinde yaptıkları araştırmalarda internet bağımlılığından alınan yüksek puanların aynı zamanda anksiyete ve depresyon ölçeklerinde de yüksek puanlara işaret ettiklerini ifade etmişlerdir. <sup>186</sup>

<sup>181</sup>[https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=veid=78o0FTL8GkCveoi=fndvepg=PR7vedq=mackey+o%27brien+1995veots=QH-AlexEH5vesig=RpB6HVZLNyrnXUBnMCrBJ9XN3e8veredir\\_esc=y#v=onepageveq=mackey%20o'brien%201995vef=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=veid=78o0FTL8GkCveoi=fndvepg=PR7vedq=mackey+o%27brien+1995veots=QH-AlexEH5vesig=RpB6HVZLNyrnXUBnMCrBJ9XN3e8veredir_esc=y#v=onepageveq=mackey%20o'brien%201995vef=false) (Erişim Tarihi: 22.01.2018)

<sup>182</sup> Snell vd., a.g.e., s. 134.

<sup>183</sup> Freedman, a.g.e., s. 62.

<sup>184</sup> Nuran Hortaçsu, **İnsan İlişkileri**, İmge Kitabevi, Ankara, 1997, s. 26.

<sup>185</sup> Bilecen, a.g.e., s. 27.

<sup>186</sup> Goel vd., a.g.e., s.143.

Bozođlan, Demirer ve şahin'in, 18-24 yař aralığındaki bir grup Türk üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir araştırmada öz güven dűřüklüđünün internet bağımlılığıyla alakalı olduğunu ifade etmiştir.<sup>187</sup>

Del'Osso, Altamura, Allen, Marazziti ve Hollander 2006 yılında bazı klinik denemeleri esas alarak diğer dürtü kontrol sorunları ve tedavi seğenekleri ile kompűlsif/dürtüsel internet kullanım bozukluğu için tedavi seğeneklerini araştırmıştır.<sup>188</sup>

Brown'ın 1997 yılında bilgisayar bağlantılı bozukluklarla ilgili davranışsal modeli geliştirmiştir. Kullanılan bu model DSM'de yer alan patolojik kumar oynama bozukluğu kriterlerinden adapte edilerek oluşturulmuştur.<sup>189</sup> Bu model video oyunlarına uyarlandığında altı kriter içermekte olan halini almıştır.

Kim ve arkadaşları yaptığı araştırmalarında kişilik özelliklerine ek olarak; saldırganlık, oto-kontrol ve narsistik kişilik özellikleri ile oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştir.<sup>190</sup>

Baumeister araştırmasında oto-kontrolü kaybetmenin de bağımlılık davranışının önemli bir göstergesi olabileceğini belirtmiştir.<sup>191</sup>

Trimmel ve Kopke planlar ve otokontrol gibi zihinsel kavramların bağımlılıkla birlikte etkileşimini incelemiştir. Tüm bu sonuçlardan, etkin kullanılmayan otokontrolün online oyun oynama bozukluğu ile birlikte tüm bağımlılıkların merkezinde yer aldığı sonucuna varılmıştır.<sup>192</sup>

Amerika'da yürütölen bir ęalıřmanın sonuçlarına göre; internet bağımlılığı olan ergenler olmayanlarla kıyaslandıklarında, bağımlı olanların Wechsler Yetiřkin Zekâ Ölęeđi'nde (WAIS-R) daha dűřük ayrıntılı sub-item puanları elde ettikleri gözlenmiştir.<sup>193</sup>

Han, Lyoo ve Renshaw'ın 2012 yılında yapmış olduğu bir araştırmada online oyun oynama bozukluğu olan hastaların Wisconsin Kart Ayırma Testi'nde sorulara tekrarlayan yanıtlar vermekle beraber sorularda tekrarlayan hatalar yapmışlardır.<sup>194</sup>

---

<sup>187</sup> <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sjop.12049/full> (Erişim Tarihi: 19.01.2018)

<sup>188</sup> Griffiths ve Hunt, a.g.e., s. 477.

<sup>189</sup> Griffiths ve Hunt, a.g.e., s. 478.

<sup>190</sup> Engelberg and Sjoberg, a.g.e., s. 43.

<sup>191</sup> Lavin and Yuen, a.g.e., s. 381.

<sup>192</sup> Kim vd., a.g.e., s.46.

<sup>193</sup> Lee-Sang Whang and Sujin Lee, "Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2003, 6, 143-150, s. 146.

<sup>194</sup> Gi Jung Hyun vd., "Risk Factors Associated With Online Game Addiction: A Hierarchical Model", *Computers in Human Behavior*, 2015, 48, 706-713, s.709.



Ögel, bilgisayar başında uzun süre vakit geçirmenin sonuçları olarak fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıkları sıralarken, “bağımlılık” kavramı üzerine çalışmalar yapmıştır.<sup>195</sup>

Ding ve arkadaşları yaptığı araştırmalara göre, oyun oynama bozukluğu olan bireylerde; düşük akademik başarı, düzensiz günlük yaşam ve zayıflayan kişilerarası ilişki gibi risk durumlarının gözlemlendiği belirtilmiştir.<sup>196</sup>

Horzum, yaptığı çalışmada bağımlılık kategorisinde değerlendirilen oyunları oynayanların, oyunu terk edememesi, oyunla gerçek hayatı ayırt edememesi ve oyun sebebiyle sorumluluklarını aksatması gibi sonuçlar gözlemlemiştir. Tüm bu sonuçların, ergenlerin sosyal ilişkilerinin bozulmasına, gerçeklik algısının ve akademik başarının olumsuz etkilere yol açtığı bulunmuştur.<sup>197</sup>

Muslu ve Bolışık yaptıkları, çalışmada bilgisayar oyunlarında şiddet, savaş, suç, cinsellik gibi olguların normal hayatın gibi parçası gibi gösterilmesinin gençlerde, duyarsızlık, düşmanlık ve hilekârlık gibi olumsuz etkileri tetiklediğini ortaya koymuştur. Oyun oynama bozukluğunun bireylerin yalnızlaşma ve yabancılaşma sebebi olduğu bu durumun ise psikolojik olarak çökkünlük hissi yarattığı gözlemlenmiştir.<sup>198</sup>

Anderson ve meslektaşları, 130.000 katılımcının ve 136 araştırma makale analizinin yer aldığı meta-analiz çalışmasında, şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının saldırganlık davranışı ve düşüncesinin fizyolojik uyarımı arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır.<sup>199</sup>

Sonuç olarak yurt dışında ve yurt içinde bilgisayar oyun oynama alışkanlığı konusunda yapılan araştırmalara genel anlamıyla bakıldığı zaman, yetişkin düzeyinde yapılan çalışmalarına çok sınırlı sayıda olduğu göze çarpmaktadır.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre; İlişki doyumu, İlişki korkusu, İlişkide kendine güven ve İlişki girişkenliği cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Bir bireyin başka bir bireyle romantik bir ilişki yaşamaya başladığı zaman kendine yönelik olumlu duygular geliştirmesiyle ilişkide kendine güven kavramı oluşur. Bireyin içinde bulunduğu romantik ilişkisinde hissettiği duygularını, isteklerini, ihtiyaçlarını net ve anlaşılabilir şekilde karşı tarafa yansıtma durumuna ilişki girişkenliği tanımı yapılır. Bireyin romantik ilişki içerisinde bulunduğu kişi ile mutlu olması ilişki doyumunu sağlar. İlişki korkusu ise bireyin bir başkası ile kurduğu romantik ilişkiden kaçınması olarak

---

<sup>195</sup> Ögel, a.g.e., s.77.

<sup>196</sup> W.N. Ding vd., “Trait Impulsivity and Impaired Prefrontal Impulse Inhibition Function in Adolescents With Internet Gaming Addiction Revealed By a Go/No-Go fMRI Study”, *Behavioral and Brain Functions*, 10, s. 20.

<sup>197</sup> Horzum, a.g.e., s. 60.

<sup>198</sup> Muslu ve Bolışık, a.g.e., s. 447.

<sup>199</sup> Anderson C. A. ve Bushman B. J. “Human aggression.” *Annual Review of Psychology Journal*, 2002, 53, 27–51, s. 55.

tanımlanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre ilişki doyumu, ilişkide kendine güven ve ilişki girişkenliğinde kadınların ortalaması daha yüksek iken; erkekler daha yüksek ilişki korkusuna sahiptir.

Beştav, bağlanma biçimleriyle romantik ilişki doyumu, cinsiyet, aşka ilişkin tutumlar ve rasyonel olmayan ilişki inançlarının değişkenleri arasında bulunan ilişkileri ve bu değişkenlerin romantik ilişkilerden sağlanan doyuma yaptıkları göreceli katkıları incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Katılımcıların ilişki doyumu puanları ile bağlanma biçimi, ilişki inançları ve aşka ilişkin tutum puanları arasında hesaplanan korelasyon katsayıları romantik ilişkilerden sağlanan doyum ile korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma biçimleri; “oyun gibi aşk” olarak adlandırılan aşk türü ve “kadınlar ve erkekler birbirlerini anlamaz, “anlaşmazlık yıkıcıdır”, “kadın ve erkeklerin ilişkideki gereksinimleri farklıdır”, “zihin okuma beklentisi” ve “kadın ve erkek birbirini anlayamaz” şeklinde ifade edilen rasyonel olmayan ilişki inançları arasında negatif yönde ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. “Arkadaşça ask” ve “tutkulu ask” olarak adlandırılan ask türleri ile ilişki doyumu arasında ise pozitif yönde ilişki bulunmuştur.<sup>200</sup>

Wayment ve Campbell, bireylerin romantik ilişkileri nasıl değerlendirdiklerini belirlemek için yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkileri değerlendirmede üç ölçütü temel aldıkları belirlenmiştir. Bu üç ölçüt: bir ilişki süresince neyin ilişki doyumunu sağladığı ve neyin kabul edilebilir olduğuyla ilgili bireysel standartlar içeren bilgiler; yaşanan ilişkide edinilen standart bilgiler; bir ilişkinin nasıl olmasının gerektiğine ilişkin ideal bilgilerdir. Bu bilgilere dayanarak bireyler kendi romantik ilişkilerini devam ettirme ve bitirmek için davranımda bulunurlar.<sup>201</sup>

Ülkemizde daha önce üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışma erkeklerin ilişkilerini kaybetme korkuları arttıkça, ilişkiye bağlanım ve ilişkilerinin geleceğine yönelik plan yapma düzeylerinin arttığını ortaya koymuştur.<sup>202</sup>

Bilecen tarafından yapılan çalışma erkeklerin kadınlara oranla ilişkiye daha çok odaklandıklarını göstermiştir.<sup>203</sup>

Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı cinsiyete ve cinsiyet ilişkisine dair elde edilen bulgulara göre; erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında online oyun oynama bozukluğu düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılık erkek öğrencilerin puan ortalamalarının, kadın öğrencilerin puan ortalamalarından, fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre erkek öğrencilerin

---

<sup>200</sup> Beştav, a.g.e., s. 44.

<sup>201</sup> Snell vd., a.g.e., s. 134.

<sup>202</sup> Büyüksahin, a.g.e., s. 62.

<sup>203</sup> Bilecen, a.g.e., s.27.

kadın öğrencilere göre daha yüksek online oyun oynama bozukluğu düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Stanford Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, oyun esnasında erkeklerin beyindeki doyum bölgesinin kadınlara göre daha aktif olduğu ifade edilerek, erkeklerin kadınlara göre daha fazla oyun bağımlısı olduğu belirtilmiştir. Birçok video oyunlarının erkekler tarafından erkeklere yönelik hazırlanmasından kaynaklanma ihtimaliyle video oyunları özellikle erkeklere çekici geldiği düşünülmektedir.<sup>204</sup>

Stanford Üniversitesi'nde yapılan başka bir araştırmada da erkeklerin, kadınlara oranla oyun oynama bozukluğuna daha fazla sahip olduğu belirtilmiştir. Gerekçe olarak da oyun esnasında erkeklerin beyindeki doyum bölgesinin kadınlara göre daha aktif olduğu ifade edilmiştir.<sup>205</sup>

Onay, Tüfekçi ve Çağıltay çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin oyun tercihlerini ve oyun oynama alışkanlıklarını belirleme amacıyla bir çalışma yapmış; erkek öğrencilerin, kız öğrencilerden daha yüksek seviyede oyun oynadıkları sonucuna varmışlardır.<sup>206</sup>

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, ilişki doyumu ve ilişki korkusu yaşa göre farklılaşmaktadır. İlişki doyumunda, 35 ve üzeri, yaş grubundaki katılımcıların ortalaması, 18-24, 25-27, 28-34 yaş grubundaki katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek iken; ilişki korkusunda, 18-24, 25-27, 28-34 yaş grubundaki katılımcıların ortalamaları, 35 ve üzeri, yaş grubundaki katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin ilişki doyumlarının 35 yaş ve üzeri katılımcılarda en yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte aynı grubun ilişki korkusu en düşüktür. Diğer bir ifade ile artan yaş ile ilişki doyumu artarken, ilişki korkusu azalmaktadır.

Yapılan araştırmalara göre, çiftler arasındaki uyumun zaman içerisinde artması, kişilerin birbirlerini daha yakından tanıyarak ilişkilerini daha sağlam temeller üzerine oturtmasına bağlı olarak ilişkilerde artan bağlılık gözlemlenmektedir.<sup>207</sup> Evliliğin ilk yıllarında evlilik uyumunun düşük olduğuna ancak, evlilik süresi ilerleyip çocuklar evden ayrıldıktan sonra daha yükseldiğine ilişkin araştırma sonuçları bulunmaktadır.<sup>208</sup> Bu yönü ile araştırmanın alan yazın bulguları ile örtüştüğü

---

<sup>204</sup> Durdu vd., a.g.e., s. 75.

<sup>205</sup> Durdu vd., a.g.e., s. 75.

<sup>206</sup> Burak Doğu, Popüler Kültürün Tüketim Aracı Olarak Bilgisayar Oyunlarında Sunulan Yaşam Tarzı, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Genel Gazetecilik Anabilim Dalı, İzmir, 2006, s. 9 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>207</sup> Eryılmaz, a.g.e., s. 981.

<sup>208</sup> Stephen Anderson vd., "Perceived marital quality and family life-cycle categories: a further analysis", *Journal of Marriage and the Family*, 1983, 45(2), 127-139, s.132.

söylenbilir. Bu noktada bireylerin birbirlerini yakından tanımalarının önündeki engellerden birisi olarak bilgisayar başında harcanan zamanın artması gösterilebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre ilişki doyumu, ilişki korkusu, ilişkide kendine güven ve içsel ilişki geçirgenliği eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Bu değişkenlerde ilişki doyumu, ilişkide kendine güven ve içsel ilişki geçirgenliği eğitim seviyesine bağlı olarak artmaktadır. İlişki korkusunun ise düşük eğitim düzeylerinde daha yüksek olduğu görülmüştür. Çiftin eğitim düzeyi aynı ise ailevi roller ve sorumlulukların paylaşılması olanağı daha fazladır ve bunun sonucu olarak, çiftin her iki üyesinin de memnuniyeti artmaktadır.

Onay, Tüfekçi ve Çağıltay çalışmalarında, bireylerin gelir düzeylerinin, bilgisayar oyunu oynama üzerinde etkisi olduğu, düşük gelire sahip insanların, yüksek gelirli insanlara göre bilgisayar oyunlarına olan düşkünlüğünün daha az olduğu görülmüştür.<sup>209</sup>

Tynes çalışmasında, eğitim düzeyi yüksek kadın ve eşlerinin, eğitim düzeyi düşük erkek ve eşlerinden daha fazla evlilik uyumuna sahip olduklarını bulmuştur.<sup>210</sup> Eğitim düzeyi yükseldikçe eşler birbirlerine duygu ve düşüncelerini daha rahat ve daha doğru bir şekilde ifade ediyor olabilir ve empati kurarak eşini anlamaya çalışabilir. Ayrıca eğitim seviyesi arttıkça her iki eş de yaşanan çatışma ve anlaşmazlıkları birbirlerinin görüş ve düşüncelerine saygı göstererek çözmeye çalışabilir, eğitim seviyesi azaldıkça empati düzeyi azalabilir ve anlaşmazlıklar bir eşin beklentisi doğrultusunda sonlandırılabilir. Tüm bu nedenler evlilik uyumunu etkileyebilir.<sup>211</sup>

Duran, evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkilere sahip üniversite öğrencilerinin ilişki istikrarları, çatışma iletişim tarzları ve iletişim becerileri üzerine etkisini incelemiştir. Bu çalışmanın amacı, Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın romantik ilişkilere sahip üniversite öğrencilerinin ilişki istikrarları, çatışma iletişim tarzları ve iletişim becerileri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma sonucunda Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın romantik ilişkiler yaşayan çiftlerin ilişki istikrarını ve iletişim becerileri geliştirmede etkili olduğu saptanmıştır.<sup>212</sup>

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre katılımcıların yaş ile birlikte artan ilişki sürelerinin artışının etkili olduğu düşünülmektedir. Nitekim yapılan analizde ilişki süresinin artması ile ilişki doyumunun da arttığı, ilişki korkusunun azaldığı

---

<sup>209</sup> Doğu, a.g.e., s. 9.

<sup>210</sup> Sheryl Tynes, "Educational heterogamy and marital satisfaction between spouses", *Social Science Research*, 1990, 19, 153-174, s.161.

<sup>211</sup> Hatice Yalçın, Evlilik Uyumu ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 25-26, s. 26.

<sup>212</sup> Duran, a.g.e., s. 50.

bulunmuştur. Diğer taraftan romantik ilişki faktörlerinden ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven ve içsel ilişki geçirgenliği de ilişki süresine göre farklılaşmaktadır. Sonuç olarak, bilgisayar başında günlük harcadığı zamana göre ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven ve dışsal ilişki kontrolünün farklılaşması ve bilgisayar başında harcanan zamana bağlı olarak ilişkilerin süresini olumsuz yönde etkilediği varsayımı desteklemektedir.

Psikolojik Bilim dergisinin 2009 yılı Mayıs ayında yayınladığı araştırmada, bilgisayar oyunları oynamakta olan gençler incelenmiştir. Iowa State Üniversitesinden Doç. Dr. Douglas Gentile, video oyunlarını kumar oynamaya benzetmiş, fakat tam anlamı ile aynı olmadığını belirtmiştir. Online anketle yapılan bu araştırma, gençlerin arasında video oyunu oynama bozukluğuyla ilgili derlenmiş ilk belge niteliğini de taşımaktadır. Gentile, raporlanan en yaygın patolojik belirtilerin arasında kötü duygulardan ve sorunlardan kaçma, oyunlar hakkında düşünürken çok zaman harcama veya oyun planlama, başarısızlıklara neden olduğunu belirtmiştir. Araştırmada, erkeklerin kızlardan daha uzun süre ve daha fazla bilgisayar oyunu oynadığı neticesine de ulaşılmıştır.<sup>213</sup>

Durdu, Hotomaroğlu ve Çağıltay, üniversite öğrencilerinin çoklu oyunculu oyunlardan ziyade tek kullanıcı oyunlarını tercih ettiklerini araştırma sonuçlarınınca belirtilmektedir.<sup>214</sup>

Bozoğlu, Demirel ve Şahin'in bulgularına göre, 18-24 yaş aralığındaki bir grup Türk üniversite öğrencisinde yapılan bir araştırmada kendine güvenin düşük olmasının internet kullanım bozuklukları ile alakalı olduğu ifade edilmiştir.<sup>215</sup>

Park et al.'ın yürüttüğü bir çalışma ergen hastalarda artan yaşın, online oyun oynamada risk faktörü olduğunu belirtilmektedir.<sup>216</sup>

Araştırmadan elde edilen bilgisayar başında günlük harcadığı zamana göre ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven ve dışsal ilişki kontrolünün farklılaşması ve bilgisayar başında harcanan zamana bağlı olarak ilişkide bozulmaların görülmesi bu varsayımı desteklemektedir.

Goel, Subramanyam ve Kamath'ın (2013) 987 Hintli ergen üzerinde yaptığı araştırmada internet bağımlılığından alınan yüksek puanların aynı zamanda anksiyete ve depresyon ölçeklerinde de yüksek puanlar aynı zamanda anksiyete ve depresyondaki yüksek puanlara da işaret etmektedir. Aile faktörünün online oyun oynama bozukluğuna etkisini ölçmek için yürütülen bir çalışmada; üç hafta boyunca

---

<sup>213</sup> Doğu, a.g.e., s.11.

<sup>214</sup> Durdu vd., a.g.e., s. 75.

<sup>215</sup> <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sjop.12049/full> (Erişim Tarihi: 19.01.2018)

<sup>216</sup> Hyun vd., a.g.e., s. 710.

ailesi yanında olmayan bireylerde, online oyun oynama bozukluğunun yoğunluğunun arttığı gözlenmiştir.<sup>217</sup>

China Youth Internet Association'a (CYIA) göre Çin Hükümetinde ergen internet kullanım bozukluğuna sahip olanların %47.9'u online oyun oynama bozukluğundan dolayı sıkıntı içindedir ve bu oyuncular zamanlarının büyük bir çoğunluğunu online oyunların başında geçirmektedirler. Bu alanda yapılmış daha önceki araştırmalar ergenler ve üniversite öğrencileri arasında online oyunla meşgul olma ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi irdelemiştir.<sup>218</sup> Bunun sonucu olarak da bozukluğa sahip olan öğrencilerin sahip olmayanlara kıyasla akademik başarıları daha düşük seviyelerde çıkmıştır.<sup>219</sup>

Schumacher ve Morahan-Martin 1997 yılında, 277 kolej öğrencisinin üzerinde, patolojik İnternet kullanımı şeklinde isimlendirdikleri davranış üzerinde çalışmışlardır. Oyun oynama bozukluğuna sahip şeklinde değerlendirilen kullanıcılar haftada yaklaşık 8.48 saat internete bağlı kalırlar. Ayrıca bu bireylerin UCLA Yalnızlık ölçeğine göre daha yalnız bireyler olduğu bulunmuştur.<sup>220</sup>

Scherer ve Bost 1997 yılında, İnternet kullanma açısından 531 üniversite öğrencisini incelemiş ve madde bozukluğu ve istismarı belirtilerine paralel on klinik belirtinin bulunduğu bir kontrol listesi oluşturmuşlardır. 3 veya daha fazla belirtiyi işaretlemiş olanlar "İnternet kullanım bozukluğuna sahip" şeklinde sınıflandırılmışlardır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, internette harcanmakta olan zaman haftada yaklaşık 8.1 saat şeklinde görülmüştür. Örneklemin %13'lük kısmı, internet kullanmanın sosyal yaşamlarını, profesyonel anlamda performanslarını veya akademik çalışmalarını etkilediğini, % 2'lik kısmıysa ise internetin, hayatlarına negatif bir etkisi olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir.<sup>221</sup>

Kathleen Scherer, Austin'de bulunan Texas üniversitesindeki 531 öğrenciyle yaptığı çalışmayı haftada en az bir defa bilgisayar oyunu oynayan 381 öğrenciyle sürdürmüştür. Deneklere sorulan 10 sorudan en az 3 tanesine pozitif cevap veren 49 kişi (%13) oyun oynama bozukluğuna sahip şeklinde kabul edilmiş, günde ortalama 8 saat oynadıkları, diğerlerininse bir haftada yaklaşık olarak 8 saat internete bağlandıkları ve bilgisayar oyunları oynadığı bulunmuştur.<sup>222</sup>

Ming-Chun Hsiao, Chien Chou Tayvan'da bulunan 12 kolej ve üniversitedeki 910 geçerli sonuç vermiş olan öğrenci üzerinde yaptığı bir çalışmada Brenner'in

---

<sup>217</sup> Horzum vd., a.g.e., s. 76.

<sup>218</sup> Jiang, a.g.e., s. 7.

<sup>219</sup> Louis Leung and Paul Lee, "The influences of Information Literacy, Internet Addiction and Parenting Styles on Internet Risks", *New Media ve Society*, 2012, 14(1), 117-136, s. 125.

<sup>220</sup> Griffiths, a.g.e., s. 249.

<sup>221</sup> Griffiths, a.g.e., s. 249.

<sup>222</sup> Horzum vd., a.g.e., s. 79.

doğru-yanlış tipinde olan ölçeğini dörtlü likert sistemine çevirip uyarlamışlar, Young'ın 9 tane internet kullanım bozukluğu sorusunu da Dođru/Yanlış olarak 2. Bölüm içerisinde kullanmışlardır. Ölçeđin sonucuna göre en yüksek puanı alan %10'luk dilimde bulunanlar ve soru listesinde beř ya da daha fazla soruyu evet şeklinde cevaplayanlar sečilerek toplam 54 kişinin bozukluğa sahip olduğu bulunmuştur. Bu gruptaki internet kullanma miktarı haftada 20-25 saatken, diğer gruptakiler 5 ila10 saat arasında internet kullandıklarını söylemişlerdir.<sup>223</sup>

Araştırmadan elde edilen bulgular cinsiyete göre incelendiğinde bilgisayar başında günlük harcanan zaman değişkeninin ilişki doyumunu üzerindeki etkisi yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Shi'nin yaptığı araştırmada bilgisayara sahip olanların, olmayanlara oranda daha yüksek bozukluk düzeyine sahip olduklarını ifade ederek ulaşılabilirliğin oynama bozukluğunda önemli bir faktör şeklinde görölmesini sağlamıştır.<sup>224</sup>

China Youth Internet Association'a (CYIA) göre Çin Hükümetinde internet kullanım bozukluğuna sahip olan oyuncuların zamanlarının büyük bir çoğunluğunu online oyunların başında geçirmektedirler.<sup>225</sup>

Online oyunculuk popüler bir boş zaman aktivitesi olarak geniş topluluklarca tanınmıştır ve Çin'deki genç nüfusun günlük yaşamının her geçen gün daha da büyüyen bir parçası olmuştur.<sup>226</sup> Bu kadar hızlı büyüme Çin'de alarm oluşturarak tedavi araştırmalarını da beraberinde getirmiştir. Çin Hükümeti yeni internet kafe açılmasına yasak koyup ayrıca internetle alakalı problemleri olanlar için Beijing Askeri Bölge Merkez Hastanesinde tedavi bölümü açmıştır. Proctor Hastanesi Illinois Bağımlılık Tedavi Enstitüsü; Stanford Üniversitesi Dürtü Kontrol Bozukluğu Kliniği; McClean Hastanesi Bilgisayar Bağımlılığı Servisi; Amsterdam Smith ve Jones Bağımlılık Tedavi Merkezi; Pittsburgh Üniversitesi Online Bağımlılık Merkezi gibi kurumlar bu tür problemlerin tedavisi için bazı özel merkezlerdir. Bu çalışmalarla beraber Kore'de büyüyen bu problemle ilgilenmek üzere bir hükümet birimi oluşturulmuştur.<sup>227</sup>

Tedavi ile ilgili klinik çalışmalar Asya Ülkeleri ve Amerika yoğunlukta olmak üzere tip dergilerinde yayınlanmıştır.<sup>228</sup>

Yapılan bir çalışmada oyun bağımlıları olarak sınıflandırılan bir grubun, oyunla olduğu fazla meşgul olan oyuncular olarak sınıflandırılan diğer gruba göre haftada

---

<sup>223</sup> Chou vd., a.g.e., s. 70.

<sup>224</sup> Horzum vd., a.g.e., s. 76.

<sup>225</sup> Leung and Lee, a.g.e., s.125.

<sup>226</sup> Jiang, a.g.e., s. 5.

<sup>227</sup> Freeman, a.g.e., s. 45.

<sup>228</sup> APA, a.g.e., s.45

iki katı kadar fazla saatte oynadığı bulgularına ulaşılmıştır.<sup>229</sup> Bununla beraber oyun oynama bozukluğuna sahip olan bireylerin; birçok risklere sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Diğer yandan oyun ile çok fazla meşgul olan bireylerin psikolojik sorunlarında herhangi bir artan risk durumu gözlenmediği belirtilmektedir. Yapılan bu güncel çalışma, oyun oynama bozukluğunun ve oyun oynamaya karşı geliştirilen güçlü isteğin birbirlerinden niteliksel olarak farklı olgular olduğu düşüncelerini desteklemektedir.<sup>230</sup>

Online oyun oynama alışkanlığının yaygınlığına baktığımızda; İnternet oyunları oynayan bireylerin oyun için ayırdıkları süreler çok yüksek seviyededir. Bilgisayar başında harcanan zaman dilimini incelediğimizde, bu durum romantik ilişkilerde çiftler arasındaki ilişki doyumu olumsuz yönde etkilemekte ve çiftler arasındaki bağı zedelemektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, yaş incelendiğinde bilgisayar başında günlük harcanan zaman değişkeninin ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma üzerindeki etkisi daha yüksek olduğu sonuna ulaşılmıştır.

Araştırmalar internete 9 ay süreyle maruz kalan orta ve ciddi problemlili kullanıcıların normal kullanıcılara oranla iki buçuk kat daha fazla depresif semptomlar gösterdiğini ve Zung Depresyon Skalası'na göre klinik olarak ciddi durumda olduğunu ifade etmeye yetecek kadar puan elde ettiklerini göstermiştir.<sup>231</sup> Bu araştırmaların sonuçlarına göre patolojik internet kullanımı, sübjektif uykusuzluk, kısa uyku süreleri ve düşük uyku kalitesi gibi problemlerle bağlantılıdır. Bu bulguların ifade ettiği hususa göre uykusuzluk çeken katılımcıları bu sorunu yaşamayan katılımcılarla kıyaslandığında bir buçuk kat daha fazla ihtimalle problemlili internet kullanıcıları olarak sınıflandırılırlar.<sup>232</sup>

Yee'nin (2007) yaptığı araştırmaya göre oyuncuların %40'ından fazlası kendilerini MMORPG türü oyun oynama bozukluğuna sahip görüyorlar ve %4,8'den %30'a kadar oranda kişi de oynamayı bırakmakta başarısız girişimler yaptıklarını ifade etmektedirler.<sup>233</sup>

Onay, Tüfekçi ve Çağıltay 2005 yılındaki çalışmalarında, bireyin kendi bilgisayarı olup olmaması durumudur. Kendi bilgisayarına sahip birisinin bilgisayar oynama ihtimali, bilgisayara sahip olmayan birisine göre daha fazla olmaktadır. Çünkü

<sup>229</sup> Charlton, J. P. and Danforth, I. D. W. "Distinguishing Addiction and High Engagement in The Context of Online Game Playing", *Computers in Human Behavior*, 2007, 23, 1531-1548, s.1536.

<sup>230</sup> G.S. Brunborg vd., "Gaming Addiction, Gaming Engagement, and Psychological Health Complaints Among Norwegian Adolescents" *Media Psychology*, 2013, 16(1), 115-128, s.121.

<sup>231</sup> Lam and Peng, a.g.e., s. 903.

<sup>232</sup> Lawrence Lam, "Internet Gaming Addiction, Problematic Use of The Internet, and Sleep Problems: A Systematic Review", *Current Psychiatry Reports*, 2014, 16(4), 1- 9, s. 5.

<sup>233</sup> Freeman, a.g.e., s. 47.



bir bilgisayara sahip olmayan bir kişi, bilgisayara daha az erişme şansına sahip olacaktır.<sup>234</sup>

Özmenler tarafından yapılan çalışmada, bireyin evde bulunan bilgisayara internet bağlandıktan sonra, belirgin bir ölçüde artan internet ve bilgisayar kullanımıyla, bunlardan sonra görülen başarısızlığına dikkat çekilmektedir.<sup>235</sup>

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, eğitim düzeyinin bilgisayar başında günlük harcanılan zaman değişkeninin, ilişki izlenimi ayarlama üzerindeki etkisinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bilgisayar oyun oynama alışkanlığında eğitim düzeyi düşük olanların daha yüksek bozukluğa sahip olduğu görülmüştür.

Literatürdeki diğer çalışmaları incelediğimizde, Jiang'ın ergenler ve üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, online oyunla meşgul olma ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi irdelemiştir ve bu inceleme sonucunda, bağımlı olan öğrencilerin bağımlı olmayanlara kıyasla akademik başarıları daha düşük seviyelerde çıktığı gözlenmiştir.<sup>236</sup>

Skoric, Teo ve Neo'nun çocuklar üzerinde yürüttükleri video oyunları bağımlılığı çalışmalarında da eğitsel başarıyla zıt yönde bir ilişkinin olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.<sup>237</sup>

Hyun ve arkadaşlarının 2012'de yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre, online oyun oynama bağımlısı olan hastalara uygulanan Wisconsin Kart Ayırma Testinden elde edilen sonuçların, bilişsel fonksiyonlar arasındaki ilişki incelendiğinde IQ'nun değil sürdürülen hataların online oyun bağımlılığıyla alakalı olduğu ileri sürülmüştür. Katılımcılar tekrarlayan yanıtlar vermekle beraber sorularda tekrarlayan hatalar yapmışlardır.<sup>238</sup>

Zhou, Yuan ve Yao'nun 2012 yılında yapmış olduğu bir araştırmaya göre online oyun oynama bozukluğu olan hastalara uyguladıkları Go/ No Go Testin geliştirilmiş bir versiyonunda daha düşük zihinsel esneklik ve yanıt vermede tutukluk olduğunu gözlemlemişlerdir.<sup>239</sup>

Tarı Cömert ve Ögel, İnan ve Ceyhan akademik başarı ile internet bağımlılığı arasında bir ilişkiye ulaşamamışlardır.<sup>240</sup>

Özmenler tarafından yapılan çalışmaya göre, belirgin mesleki ve sosyal işlev bozukluklarına yol açmaz fakat kısa süreli de olsa, neredeyse her gece internet

---

<sup>234</sup> Doğu, a.g.e., s. 9.

<sup>235</sup> Horzum vd., a.g.e., s.79.

<sup>236</sup> Jiang, a.g.e., s. 5.

<sup>237</sup> Jiang, a.g.e., s. 5.

<sup>238</sup> Hyun vd., a.g.e., s. 710.

<sup>239</sup> Hyun vd., a.g.e., s. 709.

<sup>240</sup> Sümeyye Derin, Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 84 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

kullanma isteği ve ertesi gün kendisini yorgun hissetmesiyle karakterize olduğu söylenebilir.<sup>241</sup>

Demirtaş, kariyer seçimlerine bağlılık romantik ilişki doyumu ve cinsiyet ilişki durumunun son sınıf üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşan boyutları üzerindeki rolünü araştırmıştır. Sonuçlar mesleki bağlılık ve araştırma, romantik ilişki doyumu ve cinsiyetin öğrencilerin hayat doyumunu yordadığını göstermiştir. Ayrıca erken karar verme eğilimi, bağlılık, mesleki araştırma ve romantik ilişki doyumunun öğrencilerin olumsuz duygu puanlarını; mesleki araştırma, ilişki durumu ve bağlılığınsa öğrencilerin olumlu duygu puanlarını yordadığı gözlenmiştir.<sup>242</sup>

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre, bilgisayar oyun oynama alışkanlıkları ilişki süresi görece kısa olan katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların ilişki öncesinde sahip olduğu alışkanlıkların henüz yeni şekillenmeye başlayan ilişkiye taşınmış olması sonucunda bu bulgunun olduğu düşünülmektedir. Diğer bir ifade ile oyun oynama alışkanlıkları ilişki öncesindeki süreçten taşınmış olabilir. İlişki süresinin artması ile birlikte oyun oynamaya ayrılan sürenin azalması beklenmektedir. Aksi durumda Mackey ve O'Brien tarafından ilişki doyumunu artırdığı belirtilen 5 faktörün (iletişim tarzı, çatışma kontrolü, ortak karar verebilme, cinsel, psikolojik olarak yakınlık kurabilme ve güven, saygı, empatik yaklaşım, partnerler arası olan eşitlik anlayışı) doğrulanması için gereken zaman sağlanamayacak ve ilişkilerde bozulmalar meydana gelecektir.<sup>243</sup>

Lam ve Peng'in, araştırma sonuçlarında, internete 9 ay süreyle maruz kalan orta ve ciddi problemlili kullanıcıların normal kullanıcılara oranla iki buçuk kat daha fazla depresif semptomlar gösterdiğini belirtmişlerdir.<sup>244</sup>

Wang ve Wang'ın 2003 yılında rapor ettiği 1642 kişinin katıldığı online bir araştırmanın sonuçlarına göre, internet dışında desteği/arkadaşı olmayan (aile destek dahil) bireylerin aşırı internet kullanımı bilgisayar başında harcanan zamanı etkilediği sonucuna varmıştır.<sup>245</sup>

Lee ve Stapinski'nin 2012 yılında yaptığı araştırmaya göre, online iletişimin, edinilmiş sosyal tedirginliğin yüksek seviyesinde olduğu bireylerde yüz yüze iletişimden sakınmayı daha da arttıracağını ifade etmiştir.<sup>246</sup>

---

<sup>241</sup> Horzum vd., a.g.e., s. 79.

<sup>242</sup> Selda Çelen Demirtaş, Cinsiyet İlişki Durumu, Romantik İlişki Doyumu Ve Kariyer Seçimlerine Bağlılığının Son Sınıf Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşan Boyutları Üzerindeki Rolü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2010, s. 81 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>243</sup> Anderson vd., a.g.e., s.132.

<sup>244</sup> Lawrence Lam vd., "Factors Associated With Internet Addiction Among Adolescents", *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 2009, 12, 551-555, s. 554.

<sup>245</sup> Wang ve Wang, a.g.e., s. 845.

<sup>246</sup> Yen vd., a.g.e., s. 9.

Aile faktörünün internet bağımlılığı üzerine etkisini konu alan bir araştırmada Yen, Chen ve Ko 2017 yılında aile bireyleri arasındaki uyumun azlığıyla beraber, daha yüksek seviyede tartışma olması daha yüksek oranda internet bağımlılığı meydana getireceği belirtmektedir.<sup>247</sup>

Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı kişinin düşüncelerini ya da fiziksel hareketlerini ele geçirerek kişinin hayatında öncelik kazanır. Oyun oynama alışkanlığına sahip bireyler, oyunla vakit geçirmeyi özlemektedir. Bireylerin oyuna ara verdiklerinde oyuna geri dönmeyi düşünmeleri sonucu, bireyler arasındaki ilişki doyumu sağlanamaz.

Araştırmadan elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, bilgisayar oyun oynama alışkanlığı ilişki doyumunu, ilişkide kendine güveni, ilişki girişkenliğini azaltmakta; ilişki korkusunu, ilişki izlenimi ayarlamayı, dışsal ilişki kontrolünü ve içsel ilişki girişkenliğini artırmaktadır. Bununla birlikte kadınların ilişki doyumu, ilişki girişkenliği ve ilişkide kendine güvenleri erkeklerden yüksek iken, ilişki korkusu erkeklerde daha fazladır. Yaşa bağlı olarak ilişki doyumu artarken, ilişki korkusu azalmaktadır. Eğitim düzeyinin artmasına bağlı olarak içsel ilişki girişkenliği, ilişkide kendine güven ve ilişki doyumu artarken; ilişki korkusu ve bilgisayar oyun oynama alışkanlıkları azalmaktadır. Bilgisayar başında harcanan toplam sürenin artmasına paralel olarak ilişki izlenimi ayarlama artarken ilişkide kendine güven ve dışsal ilişki kontrolü azalmaktadır.

Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde ise bilgisayar oyun oynama alışkanlığı üzerinde etkili olan değişkenlere odaklanılmadığı, çalışmaların sadece oynama bozukluğunun şiddetini ve derecesini belirlemeyle bilgisayar oyunlarının, genel olarak insanlar üzerindeki etkilerinin nasıl olduğunu belirtme amacıyla yapıldıkları anlaşılmaktadır.

---

<sup>247</sup> Yen vd., a.g.e., s. 9.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada yetişkinlik dönemindeki oyun oynama alışkanlığının romantik ilişkiler üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda listelenmiştir:

- Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişki doyumu düzeyini azaltmaktadır.
- Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişki korkusu düzeyini arttırmaktadır.
- Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı, ilişkide kendine güven düzeyini azaltmaktadır.
- İlişki doyumu, ilişki korkusu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği ve Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
- İlişki doyumu ve ilişki korkusu yaşa göre farklılaşmaktadır.
- İlişki doyumu, ilişki korkusu, ilişkide kendine güven, içsel ilişki girişkenliği ve Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.
- İlişki doyumu, ilişki korkusu, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, içsel ilişki girişkenliği ve Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı ilişki süresine göre farklılaşmaktadır.
- İlişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü ve Bilgisayar oyun oynama alışkanlığı bilgisayar başında günlük harcanan zamana göre farklılaşmaktadır.
- Cinsiyet\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeninin ilişki doyumu üzerindeki etkisi daha yüksektir.
- Yaş\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeninin ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma üzerindeki etkisi daha yüksektir.
- Eğitim düzeyi\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeninin ilişki izlenimi ayarlama üzerindeki etkisi daha yüksektir.
- İlişki süresi\*bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman değişkeninin ilişki girişkenliği üzerindeki etkisi daha yüksektir.

Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, bilgisayar oyun oynama alışkanlığının romantik ilişkileri olumsuz etkilediği görülmektedir. Bu noktadan hareketle bireylerin ilişkilerinde doyuma ulaşmak ve romantik ilişkilerini daha sağlam temellere oturtmak adına bilgisayar ya da diğer oyun konsolları başında zaman geçirmek yerine birlikte yapabilecekleri aktivitelere yönelmeleri önerilmektedir. Bununla birlikte bilgisayar oyun oynama alışkanlığının gözlemlendiği durumlarda, alışkanlığın ortadan kaldırılabilmesi için alternatif aktivitelerin denenmesi önerilmektedir.

Bu alışmanın İstanbul'da yaşayan 392 kişilik katılımcı grubu ile sınırlandırılması araştırmanın en önemli kısıtlılığıdır. Bundan sonraki araştırmalarda, İstanbul'un yaşam koşullarının ilişkiler üzerindeki etkisini gözlemlemek adına, farklı Őehirlerden ve daha fazla sayıda katılımcının dahil edildiği araştırmaların yapılması tavsiye edilmektedir. Bu Şekilde farklı sosyodemografik yapılardan katılımlar, araştırma bulgularının daha genellenebilir olmasını sağlayacaktır.

Araştırmada ok Boyutlu İlişki Ölçekleri ile Oyun Oynama Alışkanlığı Ölçekleri kullanılmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda ilişkideki psikolojik etkenlerin de rolünü ortaya koyabilmek adına depresyon, anksiyete, mizah tarzları, somatizasyon gibi kavramlara bakılabilir. Bununla birlikte, sosyal çevrenin romantik ilişkiler üzerindeki etkisini değerlendirebilmek adına algılanan sosyal destek ya da sosyal uyum gibi değerkenler de sonraki araştırmalara dahil edilebilir.



## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

BURGER Jerry, **Kişilik**, (Çev. İ.D. Erguvan Sarioğlu), 1. Basım, Kaktüs Yayınları, Ankara, 2006.

ERDEN-İMAMOĞLU Seval, **Kişilerarası İlişkiler**, Yeni İnsan Yayınevi, İstanbul, 2009.

HİLL Ronald Paul, **Marketing and Consumer Research in The Public Interest**, America, 2000.

HORTAÇSU Nuran, **İnsan İlişkileri**, İmge Kitabevi, Ankara, 1997.

ÖGEL Kültegin. **İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak**, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2012.

ÖĞÜLMÜŞ Selahaddin, **Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi**, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2001.

RAI Tao, **Internet Addiction: Analysis and Intervention. Shanghai People's Press, Shanghai**, Chin, 2007.

SNELL William, SCHİCKE Michelle and ARBEİTER Tracy, New Directions in The Psychology of Intimate Relations: Research and Theory, **The Multidimensional Relationship Questionnaire: Psychological Dispositions Associated With Intimate Relations**, ABD, 2002.

SORENSEN Sarah, **Adolescent Romantic Relationships**, New York, 2007.

### MAKALELER

ALAÇAM Hüseyin, ÇULHA ATEŞCİ Figen, ŞENGÜL Cem ve TÜMKAYA Selim "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Oynama bozukluğunun Sigara ve Alkol Kullanımı İle İlişkisi", **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2015, 16, 383-388.

ALLEN Joseph P., MOORE Cynthia, KUPERMİNC Gabriel and BELL Kathy "Attachment and Adolescent Psychosocial Functioning", **Child Development**, 1998, 69, 1406-1419.

ANDERSON C. A. and BUSHMAN B. J. "Human aggression". **Annual Review of Psychology Journal**, 2002, 53, 27-51.

ANDERSON Stephen, RUSSEL Candyce, SCHUMM Walter, "Perceived marital quality and family life-cycle categories: a further analysis", **Journal of Marriage and the Family**, 1983, 45(2), 127-139.

AYAS Tuncay, ÇAKIR Özlem ve HORZUM Mehmet Barış "Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği", **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 2011, 19(2), 439-448.

BARELDS Dick "Self and Partner Personality in İntimate Relationships", *European Journal of Personality*, 2005, 19(6), 501-518.

BRUNBORG Geir Scott, MENTZONI Rune Aune, MELKEVİK Rogstad, TORSHEİM Torbjorn and SAMDAL Oddrun, "Gaming Addiction, Gaming Engagement, and Psychological Health Complaints Among Norwegian Adolescents" *Media Psychology*, 2013, 16(1), 115-128.

BÜYÜKŞAHİN Ayda "Çok boyutlu ilişki ölçeği: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2005, 16(2), 97-105.

CHAK Katherine and LEUNG Louis "Shyness and Locus of Control As Predictors of Internet Addiction and Internet Use", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2004, 7, 559-570.

CHARLTON John "A factor-analytic investigation of computer 'addiction' and engagement", *British Journal of Psychology*, 2002, 93(3), 329-344.

CHARLTON John and DANFORTH Ian. "Distinguishing Addiction and High Engagement in The Context of Online Game Playing", *Computers in Human Behavior*, 2007, 23, 1531-1548.

CHİU Shao, LEE Jie-Zhi and HUANG Der-Hsiang, "Video Game Addiction in Children and Teenagers in Taiwan", *Cyberpsychology & Behavior*, 2004, 7(5), 571–581.

CHOU Chien, HSİAO & Ming-Chun, "Internet Addiction, Usage, Gratification, And Pleasure Experience: The Taiwan College Students' Case", *Computers & Education*, 2000, 35, 65–80.

CHUMBLEY Justin and GRIFFİTHS Mark, "Affect and the Computer Game Player: The Effect of Gender, Personality, and Game Reinforcement Structure on Affective Responses to Computer Game-Play", *Cyberpsychology & Behavior*, 2006, 9(3), 308–316.

COLLİNS Nancy, COOPER Lynne, ALBİNO Austin and ALLARD Lisa, "Psychosocial Vulnerability From Adolescence To Childhood: A Prospective Study Of Attachment Style Differences İn Relationship Functioning and Partner Choice", *Journal of Personality*, 2002, 70(6), 965-1008.

COOPER Lynne, SHAVER Phillip and COLLİNS Nancy "Attachment Styles, Emotion Regulation And Adjustment İn Adolescence", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 74(5), 1380-1397.

ÇİKİLİ UYTUN Merve, ÖZTOP Didem Behice ve EŞEL Ertuğrul "Evaluating The Attachment Behaviour İn During Puberty And Adulthood", *Düşünen Adam Dergisi*, 2005, 26(177), 177- 189.

DEMİR Melikşah, "Sweetheart, You Really Make Me Happy: Romantic Relationship Quality And Personality As Predictors Of Happiness Among Emerging Adults", **Journal Happiness Study**, 2007, 9, 257-277.

DING, W. N., SUN, J. H., SUN, Y. W., CHEN, X., ZHOU, Y., and Y. S. "Trait Impulsivity and Impaired Prefrontal Impulse Inhibition Function in Adolescents With Internet Gaming Addiction Revealed By a Go/No-Go fMRI Study." **Behavioral and Brain Functions**, 10.

DURMUŞOĞLU Neslihan ve YILDIRIM DOĞRU Sunay, "Çocukluk Örseleyici Yaşantılarının Ergenlikteki Yakın İlişkilerde Bireye Etkisinin İncelenmesi", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2007, (15), 237-246.

ENGELBERG Elisabeth and SJOBERG Lennart, "Internet Use, Social Skills, and Adjustment", **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, 2004, 7, 41-47.

ERYILMAZ Ali, "Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi", **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2009, 7(4), 975-989.

ESKİN Mehmet, ERTEKİN Kamil, HARLAK Hacer ve DEREBOY Çiğdem, "Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler", **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2008, (19), 382-389.

FEİRİNG Candice, "Concepts of Romance In 15-Year Old Adolescents", **Journal of Research on Adolescence**, 1996, 6, 181-200.

FRANZ Neyer and VOİGT Daniel, "Personality and Social Network Effects on Romantic Relationships: A Dyadic Approach", **European Journal of Personality**, 2004, 18, 279-299.

FREEMAN Cindy Burkhardt, "Internet Gaming Addiction", **The Journal for Nurse Practitioners**, 2008, 43-47.

FURMAN Wyndol ve SHOMAKER Lauren, "Patterns of Interaction in Adolescent Romantic Relationships: Distinct Features and Links to Other Close Relationships", **Journal of Adolescence**, 2008, 31(6), 771-788.

GOEL, D., SUBRAMANYAM, A. and KAMATH, R, "A Study on The Prevalence of Internet Addiction and Its Association With Psychopathology in Indian Adolescents". **Indian Journal of Psychiatry**, 2013, 55(2), 140–143.

GRİFFİTHS Mark, "Computer Game "Addiction" in Adolescence? Abrief Report", **Psychological Reports**, 1998, 82, 475-480.

GRİFFİTHS Mark, "Internet "addiction": An Issue for Clinical Psychology?" **Clinical Psychology Forum**, 1996, 97, 32-36.



GRİFFİTHS Mark, "Internet Addiction: Fact or Fiction?" *The Psychologist*, (Çeviren: Psk. Kazım Alat), "İnternet Bağımlılığı: Gerçek mi? Kurgu mu?", ***Türk Psikoloji Bülteni***, ISSN: 1300-7408, 1999, 12(5), 246-250.

GÜLLÜ Mehmet, ARSLAN Cengiz, DÜNDAR Aykut ve MURATHAN Fatih, "İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi", ***Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi***, 2012, 5(9), 89-100.

GÜNÜÇ Selim ve KAYRI Murat, "Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", ***Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi***, 2010, 39, 220-232.

HOLDEN Constance, "Behavioral Addictions: Do They Exist?", ***Science***, 2001, 294, 980-982.

HORZUM Mehmet Barış, AYAS Tuncay ve ÇAKIR-BALTA Özlem, "Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun oynama bozukluğu Ölçeği" ***Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi***, 2008, 3(30), 76-85.

HORZUM Mehmet Barış, İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, ***Eğitim ve Bilim***, 2011, 36(159), 56- 68.

HYUN Gi Jung, HAN Doug Hyun, LEE Young and KANG Kyoung Doo "Risk Factors Associated With Online Game Addiction: A Hierarchical Model", ***Computers in Human Behavior***, 2015, 48, 706713.

JIANG Qiaolei, "Internet Addiction Among Young People in China", ***Internet Research***, 2013, 24(1), 2-20.

KALKAN Melek, "Ergen romantik ilişkilerinde duygusal istismar, fiziksel istismar ve soruna yönelmeye Adlerian bir bakış: Sosyal ilgi", ***Anadolu Psikiyatri Dergisi***, 2010, 11, 242-247.

KALKAN Melek, "Ergenler için Romantik İlişkilerde Sorun Çözme Ölçeğinin Geliştirilmesi, Geçerlik ve Güvenilirliği", ***Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi***, 2008, 15, 131-138.

KALKAN Melek ve KARADENİZ ÖZBEK Selda, "Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ergenlerde Flört Kaygısını Yordar mı?", ***Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi***, 2011, 18(1), 35-43.

KESEBİR Sermin, "Bağlanma ve Psikopatoloji", ***Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar***, 2011, 3(2), 321-342.

KİM Eun Joo, NAMKOONG Kee, and KİM Se Joo "The Relationship Between Online Game Addiction and Aggression, Self-Control and Narcissistic Personality Traits", ***European Psychiatry***, 2008, 23, 212- 218.

KİNSFOGEL Kristen ve GRYSCH John “Interparental Conflict and Adolescent Dating Relationships: Integrating Cognitive, Emotional, and Peer Influences”, **Journal of Family Psychology**, 2004, 18(3), 505-515.

KO Chih-Hung, YEN Ju-Yu and YEN Cheng-Fang, “Tridimensional Personality of Adolescents With Internet Addiction and Substance Use Experience”. **Canadian Journal Of Psychiatry**, 2006, 51, 887-894.

KUSS Daria, VAN ROOIJ Antonius, SHORTER Gillian and GRİFFİTHS Mark, “Internet Addiction in Adolescents: Prevalence and Risk Factors”, **Computers in Human Behavior**, 2013, 29(5), 1987-1996.

KUTTLER Ami Flam, ve LA GRECA Annette, “Linkages among adolescent girls’ romantic relationships, best friendships, and peer Networks”, **Journal of Adolescence**, 2004, 27, 395-414.

LAM Lawrence T., Zİ-WEN Peng, JİN-CHENG Mai, ve JİN Jing. “Factors Associated With Internet Addiction Among Adolescents.” **Cyberpsychology, Behavior and Social Networking**, 2009, 12, 551–555.

LAM Lawrence and PENG Zi-Wen, “Effect of Pathological Use of The internet on Adolescentmental Health: A Prospective Study”, **Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine**, 2010, 164(10), 901- 906.

LAM Lawrence, “Internet Gaming Addiction, Problematic Use of The Internet, and Sleep Problems: A Systematic Review”, **Current Psychiatry Reports**, 2014, 16(4), 1- 9.

LAM Lawrence, PENG Zi-Wen and MAİ Jin-Cheng “Factors Associated With Internet Addiction Among Adolescents”, **Cyberpsychology, Behavior and Social Networking**, 2009, 12, 551-555.

LAVİN Michael, YUEN Nathalie, “Internet Dependence in The Collegiate Population: The Role of hyness”, **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, 2004, 7, 379-383.

LEUNG Louis and LEE Paul, “The influences of Information Literacy, Internet Addiction and Parenting Styles on Internet Risks”, **New Media & Society**, 2012, 14(1), 117-136.

MAYSELESS Ofra ve SCHARF Miri, “Adolescents’ Attachment Representations and Their Capacity for intimacy in Close Relationships”, **Journal Of Research on Adolescence**, 2007, 17(1), 23-50.

MORSÜN BÜL Ümit ve ÇOK Figen, “Bağlanma ve İlişkili Değişkenler”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2011, 3(3), 553-570.

MUSLU Gonca Karayağız ve BOLIŞIK Bahire, Çocuk ve gençlerde internet kullanımı, **TAF Preventive Medicine Bulletin**, 2009, 8(5), 445-450.

NOYAN Cemal, ENEZ Darçın ve DİLBAZ Onat, "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması", **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2015, 16(Özel sayı.1), 73-81.

OH Won Oak, "Factors Influencing Internet Addiction Tendency Among Middle School Students in Gyeong-Buk Area", **Journal of Korean Academy of Nursing**, 2003, 33, 1135-1144.

ONAY DURDU Pınar, HOTOMAROĞLU Aslıhan ve ÇAĞILTAY Kürşat, "Türkiye'deki Öğrencilerin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Oyun Tercihleri: ODTÜ ve Gazi Üniversitesi Öğrencileri Arası Bir Karşılaştırma." **Eurasian Journal of Educational Research**, 2004, 19, 66- 76.

ÖZTEN Eylem, TUFAN Evren, SAYAR Gökben, ve IŞIK Sibel, Dikkat Eksikliği / Hiperaktivite Bozukluğu ve Major Depresif Bozukluk Tanılı Erişkin Hastalarda Bağlanma Biçimlerinin Karşılaştırılması: Kontrollü Bir Ön Çalışma, **Journal of Mood Disorders**, 2015, 5(3), 126-33.

SEOK Soonhwa and DACOSTA Boaventura, "The world's most intense online gaming culture: Addiction and High-Engagement Prevalence Rates Among South Korean Adolescents and Young Adults", **Computers in Human Behavior**, 2012, 28, 2143-2151.

SHAPIRA Nathan, GOLDSMITH Toby and MCELROY Susan "Psychiatric Features of Individuals With Problematic Internet Use", **Journal of Affective Disorders**, 2004, 57, 267-272.

SHAVER Phillip and BRENNAN Kelly, "Attachment Styles And The Big Five Personality Traits: Their Connections With Each Other And With Romantic Relationship Outcomes", **Personality and Social Psychology Bulletin**, 1992, 18(5), 536-545.

SHAVER Phillip and MİKULİNCER Mario, "Attachment-Related Psychodynamics", **Attachment & Human Development**, 2002, 4(2), 133-161

SİLVERMAN Jay, RAJ Anita, MUCCI Lorelei, ve HATHAWAY Jeanne, "Dating Violence Against Adolescent Girls and Associated Substance Use, Unhealthy Weight Control, Sexual Risk Behavior, Pregnancy and Suicidality", **Jama**, 2001, 5, 572-579.

SONG Indeok, LAROSE Robert and EASTİN Matthew, "Internet Gratifications and Internet Addiction: On The Uses and Abuses of New Media", **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, 2004, 7, 384-394.

SPADA Marcantonio, CASELLI Gabriele and WELLS Adrian, "A Triphasic Metacognitive Formulation of Problem Drinking", **Clinical Psychology & Psychotherapy**, 2013, 20(6), 494-500.

SPADA Marcantonio, CASELLI Gabriele and WELLS Adrian, "Metacognitions As A Predictor of Drinking Status And Level of Alcohol Use Following CBT in Problem Drinkers: A Prospective Study", *Behaviour Research and Therapy*, 2009, 47, 882-886.

SPADA Marcantonio, CASELLI Gabriele and WELLS Adrian, "Metacognition in Addictive Behaviors", *Addictive Behaviors*, 2015, 44, 9-15.

SROUFE Alan, "Attachment And Development: A Prospective, Longitudinal Study From Birth to Adulthood", *Attachment & Human Development*, 7, 349-367.

TUTAREL-Kışlak Şennur ve ÇAVUŞOĞLU Şeyma, "Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki", *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2006, 8 (3), 9, 61-69.

TYNES Sheryl, "Educational heterogamy and marital satisfaction between spouses", *Social Science Research*, 1990, 19, 153-174.

WHANG Lee-Sang and LEE Sujin, "Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on İnternet Addiction", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2003, 6, 143-150.

YALÇIN Hatice, Evlilik Uyumu ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 25-261.

YALÇIN Irmak, ERDOĞAN Aysin, "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenilirliği". *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015, 16, 10-18.

YALÇIN Songül, ÖRÜN Emel ve DURSUN Arzu, Türk Annelerde Doğum Sonrası Bağlanma Ölçeklerinin Güvenilirliği, *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 2014, 57, 246-251.

YEN Ju-Yu, YEN Cheng-Fang and KO Chih-Hung, "Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents", *Cyber Psychology & Behavior*, 2007, 10, 323-329.

YEN Ju-Yu, YEN Cheng-Fang and KO Chih-Hung, "Social Anxiety in Online and Real-Life Interaction and Their Associated Factors", *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 2012, 15, 7-12.

YILDIZ Murat, "Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılık Dönemine Genel Bir Bakış", *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2012, 36(1), 1-30.

YOUNG Kimberly, "Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder", *Cyberpsychology & Behaviour*, 1998, 1(3), 237-244.

YOUNG Kimberly, "Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents", *The American Journal of Family Therapy*, 2009, 3, 355-372.

ZİMMER-GEMBECK Melanie, "The Development of Romantic Relationships and Adaptations In The System of Peer Relationships", *Journal of Adolescent Health*, 2002, 31, 216-225.

## TEZLER

AMANVERMEZ Ramazan, Yakın İlişkilerde Bağlanma ile Gruplara Bağlanma Arasındaki İlişkiler, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2007 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

AYDOĞDU İbrahim, Romantik İlişkilerin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

BEŞİKÇİ Ezgi, Romantik İlişkiye Bağlanımı Yordayan Değişkenleri: Algılanan Çocuk Yetiştirme Stilleri, Ana baba Onayı ve Psikolojik Tepkisellik, OrtaDoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2008 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

BEŞTAV Gülşah, Romantik İlişki doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2007 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

BİLECEN Nur, Yakın İlişkilerde Stres ve Stresle Başa Çıkma: Yatırım Modeline Göre Bir İnceleme, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2007 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

BÜYÜKŞAHİN Ayda, Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2006 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

ÇELEN DEMİRTAŞ Selda, Cinsiyet İlişki Durumu, Romantik İlişki Doyumu Ve Kariyer Seçimlerine Bağlılığının Son Sınıf Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşan Boyutları Üzerindeki Rolü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2010 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÇIRAKOĞLU Okan Cem, Kontrol Odağının ve Eleştirel Düşünmenin Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerindeki Doyumuzlukları Ele Alış Biçimleri Üzerindeki Rolü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2006 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

DEMİRTAŞ Andaç, Yakın İlişkilerde Kıskançlık (Bireysel, İlişkisel ve Durumsal İlişkiler), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2004 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

DERİN Sümeyye, Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

DOĞU Burak, Popüler Kültürün Tüketim Aracı Olarak Bilgisayar Oyunlarında Sunulan Yaşam Tarzı, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Genel Gazetecilik Anabilim Dalı, İzmir, 2006 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

DURAN Şenol, Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının Romantik İlişkiler Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri, Çatışma İletişim Tarzları ve İlişki İstikrarları Üzerine Etkisinin İncelemesi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, 2010 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

EGGER Oliver and RAUTERBERG Matthia, Internet Behaviour and Addiction, Work and Organisational Psychology Unit (IfAP), Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurih, 1996 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi)**.

ERYAVUZ Ayşe, Çocuklukta Algılanan Ebeveyn Kabul ve Reddinin Yetişkinlik Dönemi Yakın İlişkileri Üzerindeki Etkileri, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir, 2006 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

KÜÇÜKARSLAN Müzeyyen, Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Romantik İlişkilerine Yönelik İnançlarının Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Romantik İlişki Yaşam Durumu Değişkenlerine Göre İncelenmesi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

SARI Tuğba, Üniversite Öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili Akılcı Olmayan İnançları, Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2008 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

TÜFEKÇİ Selim, Romantik İlişkilerde Genç Yetişkinlerin Aşka İlişkin Tutumları ve Kişilik Özellikleri: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir Değerlendirme, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, 2008 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

## **İNTERNET KAYNAKLARI**

BBC News, South Korean Man Dies After Games Session, <http://news.bbc.co.uk/1/hi/technology/4137782.stm> (Erişim Tarihi: 19.01.2018)

CNNIC, "The 29th Statistical Survey Report on The Internet Development in China", [www.cnnic.cn/research/bgxz/tjbg/201201/P020120118512855484817.pdf](http://www.cnnic.cn/research/bgxz/tjbg/201201/P020120118512855484817.pdf) (Erişim Tarihi: 15.12.2017)

GameSpot.com, Couple's Online Gaming Causes Infant's Death, [http://www.gamespot.com/news/2005/06/20/news\\_6127866.html](http://www.gamespot.com/news/2005/06/20/news_6127866.html). (Erişim Tarihi: 19.01.2018)

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sjop.12049/full> (Erişim Tarihi: 19.01.2018)

<http://psycnet.apa.org/record/1998-06100-000> (Erişim Tarihi: 22.01.2018)

[https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=78o0FTLI8GkC&oi=fnd&pg=PR7&dq=mackey+o%27brien+1995&ots=QH-AlexEH5&sig=RpB6HVZLNyrnXUBnMCrBJ9XN3e8&redir\\_esc=y#v=onepage&q=mackey%20'brien%201995&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=78o0FTLI8GkC&oi=fnd&pg=PR7&dq=mackey+o%27brien+1995&ots=QH-AlexEH5&sig=RpB6HVZLNyrnXUBnMCrBJ9XN3e8&redir_esc=y#v=onepage&q=mackey%20'brien%201995&f=false) (Erişim Tarihi: 22.01.2018)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3696236/> (Erişim Tarihi: 21.01.2018)



**EKLER  
ARAŞTIRMA ANKETİ****DEMOGRAFİK BİLGİLER**

1. Yaşınız:

- 18-25
- 25-30
- 31-35
- 36-40
- 41 ve üzeri

2. Cinsiyetiniz:

- Kadın
- Erkek

3. Eğitim düzeyiniz:

- İlköğretim
- Lise
- Lisans
- Lisansüstü

4. İlişki süreniz:

- 1 yıl ve daha az
- 2-5 yıl
- 6-9 yıl
- 10 yıl ve üzeri

5. Bilgisayar başında günlük harcadığınız zaman:

- 1 saat ve daha az
- 2-3 saat
- 4-5 saat
- 6 saat ve üzeri



**ÇOK BOYUTLU İLİŞKİ ÖLÇEĞİ (ÇBİÖ)**

Aşağıda yakın (romantik) ilişkilerle ilgili çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Sizden genel olarak, yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir.

	Benim için <b>HİÇ</b> uygun değil	Benim için <b>ÇOK AZ</b> uygun	Benim için <b>BİRAZ</b> uygun	Benim için <b>OLDUK ÇA</b> uygun	Benim için <b>ÇOK</b> uygun
Yakın ilişkilerde bir partner olarak kendime güvenirim.					
Sürekli yakın ilişkiler üzerine düşünürüm.					
Yakın ilişkilerimle ilgili çok fazla düşünürüm.					
Yakın bir ilişki içinde olma isteğim/güdüm çok fazla.					
Yakın ilişkiler kendimi sınırlı ve kaygılı hissetmeme neden olur.					
Yakın ilişkilerimle ilgili kendimi depresif /çökkün hissedirim.					
Yakın ilişkilerim çoğunlukla şansa bağlı/ tesadüfi olaylarla gelişmiştir.					
Başkalarının yakın ilişkilerim konusunda ne düşündüğüne aşırı önem veririm.					
Birisiyle yakın ilişkiye girmek beni biraz ürkütür.					
Yakın ilişkiyle ilgili gereksinimlerimin şu anki karşılanma biçiminden memnunum.					

	Benim için <b>HİÇ</b> uygun değil	Benim için <b>ÇOK AZ</b> uygun	Benim için <b>BİRAZ</b> uygun	Benim için <b>OLDUKÇA</b> uygun	Benim için <b>ÇOK</b> uygun
Yakın bir ilişkide iyi bir partner olduğumu düşünüyorum.					
Yakın ilişkileri, başka her şeyden daha çok düşünürüm.					
Yakın ilişkilerimde, kendi davranışlarım çoğunlukla belirleyici bir rol oynar.					
Yakın ilişkilerim konusunda düşünmeye genellikle zaman ayırırım.					
Yakın bir ilişkiye zaman ve emek vermek konusunda çok istekliyim/güdümlüyüm.					
Yakın ilişkilerde biraz acemi ve gerginimdir.					
Yakın ilişkilerimde, tercihlerimi doğrudan dile getiririm.					
Yakın ilişkilerim konusunda kendimi mutsuz hissediyorum.					
Yakın ilişkilerimin başkalarına nasıl görüldüğüne /sunulduğuna aşırı önem veririm.					
Bazen yakın ilişkilerden korkarım.					
Yakın ilişkilerimden çok memnunum/doyum alıyorum.					
Yakın ilişkilerde pek çok insana göre daha iyiyimdir.					
Yakın ilişkiler zihnimi meşgul eder.					

	Benim için <b>HİÇ</b> uygun değil	Benim için <b>ÇOK AZ</b> uygun	Benim için <b>BİRAZ</b> uygun	Benim için <b>OLDUKÇA</b> uygun	Benim için <b>ÇOK</b> uygun
Yakın ilişkilerimde kontrol daha çok benim elimdedir.					
Yakın bir ilişki içinde olmayı çok arzu ediyorum.					
Karşı cinsten biriyle duygusal bir yakınlık/etkileşim kurmak bende gerginlik yaratır.					
Yakın ilişkilerde isteklerimi dile getirmede biraz pasifimdir.					
Yakın ilişkilerim konusunda cesaretimin kırıldığını hissediyorum.					
Yakın ilişkilerim üzerinde şansın büyük etkisi vardır.					
Yakın ilişkilerimin başkaları üzerinde bıraktığı izlenim konusunda sıklıkla endişe duyarım.					
Zaman zaman, birisiyle yakın bir ilişkiye girmekten korkarım.					
Yakın ilişkilerim temel beklentilerimi karşılıyor.					
Kendimi yakın bir ilişki için oldukça tercih edilen bir partner olarak değerlendiririm.					
Sürekli olarak yakın bir ilişki içinde olmayı düşünürüm.					
Yakın ilişkilerimi etkileyen temel şey benim kendi yaptıklarımızdır.					
Yakın bir ilişki içinde olmak benim için çok önemlidir.					

	Benim için <b>HİÇ</b> uygun değil	Benim için <b>ÇOK AZ</b> uygun	Benim için <b>BİRAZ</b> uygun	Benim için <b>OLDUKÇA</b> uygun	Benim için <b>ÇOK</b> uygun
Yakın ilişkilerde birçok insana göre daha kaygılıyım.					
Yakın bir ilişkide isteklerimi dile getirmekten çekinmem.					
Yakın ilişkilerim konusunda kendimi hayal kırıklığına uğramış hissediyorum.					
Yakın ilişkilerimin büyük oranda şans (iyi ya da kötü anlamda) meselesi olduğuna inanıyorum.					
Genellikle başkalarının yakın ilişkilerime yönelik verdikleri tepkilere duyarlıyım.					
Yakın bir ilişki içinde olmak beni fazla korkutmaz.					
Yakın ilişkilerim, diğer pek çok ilişki ile karşılaştırıldığında, çok daha iyidir.					
Yakın bir ilişki içinde kendime oldukça güvenirim.					
Zamanımın büyük bir bölümünü yakın ilişkileri düşünerek geçiririm.					
Yakın ilişkilerim benim sorumluluğum ve kontrolüm altındadır.					
Yakın bir ilişki içinde olup, bunu sürdürmeyi çok isterim.					
Yakın bir ilişki içinde kendimi tutuk ve utangaç hissederim.					

	Benim için <b>HİÇ</b> uygun değil	Benim için <b>ÇOK AZ</b> uygun	Benim için <b>BİRAZ</b> uygun	Benim için <b>OLDUKÇA</b> uygun	Benim için <b>ÇOK</b> uygun
Yakın ilişkiler söz konusu olduğunda, isteklerimi genellikle ifade ederim.					
Yakın ilişkilerimi düşündüğümde üzülüyorum.					
Yakın ilişkilerimin gerçekten de bir kader/kısmet işi olduğunu düşünüyorum.					
Başkalarının yakın ilişkiye nasıl tepki verdiklerine/vereceklerine dikkat ederim.					
Yaşamımın yakın ilişkiler yönü, benim için çok doyurucudur.					

### Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki soruları **son 6 ay içinde** hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.

- Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?  
( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Bazen ( ) Sık sık ( ) Her zaman
- Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?  
( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Bazen ( ) Sık sık ( ) Her zaman
- Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?  
( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Bazen ( ) Sık sık ( ) Her zaman
- Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?  
( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Bazen ( ) Sık sık ( ) Her zaman
- Oyun oynamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?  
( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Bazen ( ) Sık sık ( ) Her zaman
- Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?  
( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Bazen ( ) Sık sık ( ) Her zaman
- Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?  
( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Bazen ( ) Sık sık ( ) Her zaman



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 26.03.2018  
TOPLANTI SAYISI : 2018-7

**KARAR NO:2018-7-8** : Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Fulya Dilara ERDEMİR'in "Yetişkinlikte Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlığının Romantik İlişkiler Üzerine Etkisi" konulu tezi hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 19.02.2018 tarih ve 2018-4 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

Prof.Dr.Nuri KURUOĞLU  
Rektör Yardımcısı

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

Adı, Soyadı: Fulya Dilara ERDEMİR  
Uyruğu: Türkiye (T.C.)  
Doğum Tarihi ve Yeri: 12.03.1991 Üsküdar/İstanbul  
Medeni Durumu: Bekar  
e-mail: fulyadilaraerdemir@outlook.com

### EĞİTİM

Yüksek Lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi	2018
Lisans	İstanbul Arel Üniversitesi	2013
Lise	Büyükçekmece Anadolu Lisesi	2009

### YABANCI DİL

İngilizce

### İŞ DENEYİMLERİ

2013 - Halen	Bahçeşehir Koleji	Psikolog
--------------	-------------------	----------