



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÇEVİRİMİÇİ KUMAR BAĞIMLILIĞI OLAN VE OLMAYAN
BİREYLERDE DÜRTÜSELLİK VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Zehra ORALKAN

Lefkoşa

Haziran, 2025

FATMA ZEEHRA
ORALKAN
ÇEVİRİMİÇİ KUMAR BAĞIMLILIĞI OLAN VE OLMAYAN
BİREYLERDE DÜRTÜSELLİK VE PSİKOLOJİK
ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2025

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÇEVİRİMİÇİ KUMAR BAĞIMLILIĞI OLAN VE OLMAYAN
BİREYLERDE DÜRTÜSELLİK VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Zehra ORALKAN

Tez Danışmanı

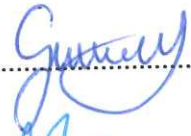
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Lefkoşa

Haziran, 2025

Onay

Fatma Zehra ORALKAN tarafından hazırlanan “Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan ve Olmayan Bireylerde Dürtüsellik ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılması” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 19/06/2025 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Yrd. Doç. Dr. Gizem Öneri Uzun	
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr. Fahriye Balkır	
Danışman:	Doç. Dr. Meryem Karaaziz	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

19./06./2025



Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

19./06./2025



Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

Etik İ kelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Fatma Zehra ORALKAN

19/06/2025

Teşekkür

Bu tez çalışmasının her aşamasında bilgi, deneyim ve desteğini esirgemeyen değerli tez danışmanım Doç. Dr. Meryem Karaaziz'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Süreç boyunca yanımda olan ve desteklerini her zaman hissettiren sevgili ailem Bülend Oralkan, Nefise Oralkan ve Semra Oralkan Çetkin'e minnettarım. Bu çalışmayı seçmemde ve sürdürmemde ilham kaynağım olan Psikolog Mehmet İnce'ye, akademik katkılarıyla bana yol gösteren Prof. Dr. Baybars Veznedaroğlu'na ve Uzm. Dr. Damla İşman Haznedaroğlu'na teşekkür ederim. Ayrıca süreç boyunca yanımda olan değerli arkadaşım Psikolog Emine Aytan'a da dostluğu ve motivasyonu için şükranlarımı sunarım.

Fatma Zehra ORALKAN

Özet

Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan ve Olmayan Bireylerde Dürtüsellik ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılması

Oralkan, Fatma Zehra

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı

Haziran 2025, 71 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan bireylerde dürtüsellik ve psikolojik esneklik düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Çalışma grubunu Türkiye Cumhuriyeti İzmir ilinde ikamet eden, çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan 18-65 yaş arası her gruptan 54 kişi olmak üzere toplamda 108 yetişkin birey oluşturmaktadır. Çevrimiçi kumar bağımlısı olan bireyler İzmir Ege Üniversitesi Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Madde Bağımlılığı Polikliniğine başvuranlardan amaçlı örneklemeyle seçilmiştir. Çevrimiçi kumar bağımlısı olmayan bireyler ise hastane idari personel ve hasta yakınlarından gelişigüzel örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, PEÖ, Bıs-11-KF ve İKBÖ kullanılmıştır. Veriler normal dağılıma uymadığı için analizlerde nonparametrik testler kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, çevrimiçi kumar bağımlılarının çevrimiçi kumar bağımlılığı olmayanlara göre dürtüsellik düzeylerinin daha yüksek olduğu ve psikolojik esnekliklerinin daha düşük olduğu saptanmış olup bu konuda literatürün genişletilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı, Psikolojik Esneklik, Dürtüsellik

Abstract

Comparison of Impulsivity and Psychological Flexibility Levels in Individuals with and without Online Gambling Addiction

Oralkan, Fatma Zehra

MSC, Department of Clinical Psychology

June, 2025, 71 Pages

The aim of this study is to compare the levels of impulsivity and psychological flexibility between individuals with and without online gambling addiction. The study group consisted of 108 adults aged 18 to 65 residing in İzmir, Turkey, with 54 individuals in each group. Individuals with online gambling addiction were selected through purposive sampling from patients applying to the Substance Addiction Outpatient Clinic at the Department of Mental Health and Diseases, Ege University Hospital. Individuals without online gambling addiction were selected through convenience sampling from hospital administrative staff and patients' relatives. Data collection tools included the Personal Information Form, Psychological Flexibility Scale (PFS), Barratt Impulsiveness Scale - Short Form (BIS-11-SF), and the Online Gambling Behavior Scale (OGBS). Since the data did not meet the assumptions of normality, non-parametric tests were used in the analyses. According to the findings, individuals with online gambling addiction had higher impulsivity levels and lower psychological flexibility compared to those without addiction. It is recommended that the literature on this subject be further expanded.

Keywords: *Online Gambling Addiction, Psychological Flexibility, Impulsivit*

İçindekiler

Onay	I
Etik İlkelere Uygunluk Beyanı	II
Teşekkür	III
Özet	IV
Abstract	V
İçindekiler	VI

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu.....	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar	3
Araştırmanın Önemi.....	3
Sınırlılıklar	4
Tanımlar	5

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar	6
Çevrimiçi Kumar'ın Tarihçesi	6
Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı	7
Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı' nın Belirtileri	8
DSM-V Tanı Ölçütleri	9
Çevrimiçi Kumar Bağımlılığının Yaygınlığı	10
Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı' nın Etiyolojisi	11
Biyolojik Faktörler	12
Psikolojik Faktörler.....	12
Sosyal Faktörler	12

Kumar Bağımlılığına Eşlik Eden Komorbiditeler.....	13
Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Tedavisi ve Önleme Yaklaşımı.....	14
Dürtüsellik.....	16
Dürtüsellüğün Nedenleri.....	17
Psikolojik Esneklik	18
Psikolojik Esneklik Modeli.....	19
Kabul	20
Bilişsel Ayrışma	21
An'da Olmak.....	21
Bağlamsal Benlik	22
Değer	22
Değerler doğrultusundaki davranışlar	23
İlgili Araştırmalar.....	23

BÖLÜM III

Yöntem.....	26
Araştırma Modeli	26
Evren ve Örneklem	26
Veri Toplama Araçları	27
Kişisel Bilgi Formu.....	27
Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ).....	27
Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BİS-11-Kf)	28
İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ).....	28
Verilerin Toplanması	28
Verilerin Analizi ve Yorumlanması.....	29
Çalışma Planı	30

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar	32
----------------------------	----

BÖLÜM V

Tartışma.....	42
---------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	47
Sonuç.....	47
Öneriler	49
Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler	49
İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler	50
Kaynakça.....	51
Ekler	62
Ek 1. Aydınlatılmış Onam Formu.....	62
Ek 2. Bilgilendirme Formu	63
Ek 3. Kişisel Bilgi Formu	64
Ek 4. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ)	65
Ek 5. Psikolojik Esneklik Ölçeği (PSÖ)	65
Ek 6. Barratt Dürtüsellik Ölçeği-11 Kısa Formu (B1s-11-Kf)	66
Ek 7. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçek İzni.....	66
Ek 8. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu İzni	67
Ek 9. Psikolojik Esneklik Ölçek İzni	68
ÖZGEÇMİŞ	69
Ek 10. Etik Kurul Onay Yazısı	70
Ek 11. Turnitin	71

Tablolar listesi

Tablo 1. Katılımcıların İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Normalligi.....	29
Tablo 2. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan ve Olmayan Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Karşılaştırılması.....	32
Tablo 3. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan ve Olmayan Katılımcıların İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	33
Tablo 4. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan ve Olmayan Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	34
Tablo 5. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan ve Olmayan Katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Karşılaştırılması	35
Tablo 6. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği Toplam Puanlarının Çevrimiçi Kumar Bağımlısı Olma Durumunu Yordaması	36
Tablo 7. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çevrimiçi Kumar Bağımlısı Olma Durumunu Yordaması	36
Tablo 8. Katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Toplam Puanlarının Çevrimiçi Kumar Bağımlısı Olma Durumunu Yordaması	37
Tablo 9. Katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Alt Ölçek Puanlarının Çevrimiçi Kumar Bağımlısı Olma Durumunu Yordaması	38
Tablo 10. Çevrimiçi Kumar Bağımlısı Olmayan Katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkiler .	39
Tablo 11. Çevrimiçi Kumar Bağımlısı Olan Katılımcıların Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkiler.....	40

Şekiller listesi

Şekil 1. KKT Psikolojik Esneklik Modeli (Aktepe, 2016).	20
---	----

Kısaltmalar

AMATEM:	Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezi
BDÖ-11:	Barrat Dürtüsellik Ölçeği
BDT:	Bilişsel Davranışçı Terapi
BIS-11:	Barratt Impulsiveness Scale – 11. Versiyon
BIS-11-KF:	Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu
DD:	Dikkatte Dürtüsellik
DEHB:	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
DSM- III:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition
DSM- IV-TR:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Tr
DSM-IV:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth
DSM-V:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth
EGM:	Elektronik Kumar Makineleri
İKBÖ:	İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği
KKT:	Kabul ve Kararlılık Terapisi
MÖ:	Milattan Önce
MD:	Motor Dürtüsellik
Örn.:	Örnek
PEÖ:	Psikolojik Esneklik Ölçeği
PGSI:	Problemlili Kumar Şiddeti İndeksi
SOKTT:	South Oaks Kumar Tarama Testi
SPSS:	Statistical Package for the Social Sciences

BÖLÜM I

Giriş

Günümüzde internetin yaygınlaşması, çevrimiçi kumar oyunlarının da hızla artmasına neden olmaktadır. Teknolojik gelişmeler, bireylerin fiziksel olarak bir kumarhane ortamında bulunma gerekliliğini ortadan kaldırarak çevrimiçi kumar faaliyetlerine erişimi hem çeşitlendirmiş hem de kolaylaştırmıştır (İli, 2024). Çevrimiçi kumar, bireylerin fiziksel bir ortama ihtiyaç duymadan, istedikleri yerden erişim sağlayarak kumar oynamalarına olanak tanıyan bir sistemdir. Erişilebilirlik, anonimlik ve kolay ulaşım gibi yapısal özellikler, çevrimiçi kumarın yaygınlaşmasını kolaylaştırmaktadır (Canale vd., 2016).

Dürtüsellik, bireylerin düşünmeden, anlık kararlar alarak hareket etme eğilimidir. Kumar bağımlılığı olan bireylerde dürtüsellik düzeyinin genellikle daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir (Armutlu, 2019). Bu durum, bağımlı bireylerin kumar oynamaya yönelik isteklerinin kontrolsüz bir şekilde artmasına yol açabilmektedir (Öztürkmen, 2023). Dürtüsellik, aynı zamanda bireylerin duygusal durumlarını yönetmelerinde de zorluk yaşamalarına neden olabilir. Psikolojik esneklik ise kişilerin stres altındayken ortaya çıkan stratejilerini ifade eder. Psikolojik olarak esnek bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında daha iyi başa çıkma stratejileri geliştirebilirler (Çavuş vd., 2023).

Bu çalışmada, çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan bireyler arasındaki dürtüsellik ve psikolojik esneklik düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Kumar bağımlılığı olan bireylerin, dürtüsellik düzeylerinin daha yüksek olması ve psikolojik esnekliklerinin daha düşük olması beklenmektedir. Bu araştırma, çevrimiçi kumar bağımlılığının psikolojik etkilerini anlamak ve bağımlılıkla mücadelede daha etkili stratejiler geliştirmek açısından önem taşımaktadır. Sonuç olarak, çevrimiçi kumar bağımlılığı, bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde ciddi etkiler yaratmakta ve bu konunun derinlemesine incelenmesi gerekmektedir (Karadavut, 2025).

Problem Durumu

Günümüzde teknolojik gelişmeler, bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarını ve riskli davranış örüntülerini önemli ölçüde dönüştürmektedir. Bu dönüşüm, kumar alışkanlıklarını da etkilemiş; geleneksel kumar ortamlarının yerini giderek artan biçimde çevrimiçi platformlar almıştır. Çevrimiçi kumar, bireylere mekândan bağımsız, kolay erişilebilir ve sürekli açık olan bir kumar deneyimi sunarak, bağımlılık riskini artıran yeni bir davranışsal bağımlılık türü olarak dikkat çekmektedir (Karakartal, 2023). Özellikle genç bireyler, internetin yaygın kullanımı ve çevrimiçi kumar platformlarının yaş doğrulama sistemlerinin yetersizliği nedeniyle bu ortamlara kolaylıkla erişebilmekte ve bu durum, çevrimiçi kumar bağımlılığı riskini artırmaktadır (Potenza vd., 2011). Kumar bağımlılığı yalnızca ekonomik kayıplarla sınırlı kalmayıp, bireyin psikolojik, sosyal ve mesleki işlevselliğini olumsuz etkileyen ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir.

Davranışsal bağımlılıkların gelişiminde ve sürdürülmesinde bireysel psikolojik özelliklerin rolü oldukça önemlidir. Bu bağlamda, dürtüsellik ve psikolojik esneklik kavramları öne çıkmaktadır. Dürtüsellik, bireyin olumsuz sonuçlara rağmen anlık isteklerini denetleyememesi olarak tanımlanmakta (Öztürkmen, 2023), psikolojik esneklik ise kişinin stresli ya da zorlu yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme becerisi olarak görülmektedir. Literatürde yapılan çeşitli araştırmalar, kumar oynama bozukluğunun yüksek düzeyde dürtüsellik ve düşük düzeyde psikolojik esneklik ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu doğrultuda, çevrimiçi kumar bağımlılığı olan bireylerin psikolojik özelliklerinin daha derinlemesine incelenmesi, hem bireysel müdahalelerin planlanması hem de önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesi açısından önem arz etmektedir. Bu tez, çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan bireyler arasındaki bu psikolojik faktörlerin karşılaştırılmasını amaçlayarak, bağımlılığın bireylerin psikolojik durumları üzerindeki etkilerini ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi, “Çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan bireylerin dürtüsellik ve psikolojik esneklikleri arasında anlamlı fark var mıdır?” şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan bireylerde dürtüsellik ve psikolojik esneklik düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

Alt Amaçlar

Çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin arasında fark var mıdır?

Çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların internet kumar bağımlılıkları arasında fark var mıdır?

Çevrimiçi kumar bağımlısı olan ve olmayan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri arasında fark var mıdır?

Çevrimiçi kumar bağımlısı olan ve olmayan bireylerin dürtüsellik düzeyleri arasında fark var mıdır?

Psikolojik esneklik çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumunu yordamakta mıdır?

Dürtüsellik çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumunu yordamakta mıdır?

Çevrimiçi kumar bağımlısı olmayan bireylerin dürtüsellik ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Çevrimiçi kumar bağımlısı olan bireylerin dürtüsellik ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

İnternet kullanımının artması ve çevrimiçi kumar sitelerine kolay erişim, bireylerde yeni nesil bağımlılık türlerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu kapsamda çevrimiçi kumar, özellikle ani ödül beklentisi ve kesintisiz erişilebilirlik gibi faktörler sebebi ile dürtüsel davranışları tetiklemekte ve bireyin psikolojik işlevselliği üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilmektedir (Ioannidis et al., 2022).

Dürtüsellik, bağımlılık davranışlarının gelişiminde önemli bir rol oynarken, psikolojik esneklik ise bireyin stres ve olumsuz deneyimlerle başa çıkma kapasitesini belirlemekte, bağımlılık geliştirme durumunu azaltıcı bir unsur olarak görülmektedir (Kashdan & Rottenberg, 2010). Bu araştırma, çevrimiçi kumar bağımlılığı olan bireylerin dürtüsellik ve psikolojik esneklik düzeylerini, bağımlı olmayan bireylerle karşılaştırarak değerlendirmektedir. Çalışma kapsamında, çevrimiçi kumar bağımlısı bireyler İzmir Ege Üniversitesi Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Madde Bağımlılığı Polikliniği'ne başvuran kişilerden; bağımlı olmayan bireyler ise aynı hastanenin idari personeli ve hasta yakınlarından seçilmiştir. Ölçüm aracı olarak Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Türkiye’de çevrimiçi kumar bağımlılığı ile psikolojik esneklik ilişkisini inceleyen araştırmalar oldukça sınırlıdır; özellikle bu çalışmanın, çevrimiçi kumar davranışı ile psikolojik esneklik düzeyini birlikte ele alan ilk Türkçe çalışmalardan biri olması, alana özgün bir katkı sunmaktadır. Bu yönüyle araştırma, hem bağımlılıkla mücadele süreçlerinde psikolojik müdahalelerin planlanmasına hem de literatürdeki önemli bir boşluğun doldurulmasına katkı sağlamaktadır.

Sınırlılıklar

Bu çalışmanı sınırlılıkları aşağıdaki gibi belirlenmiştir;

1. Çalışmada elde edilen veriler İzmir Ege Üniversitesi Madde bağımlılığı polikliniğine başvuranlar, hastane idari personel ve hasta yakınları ile sınırlıdır,
2. Çalışmanın evreni 18-65 yaş çevrimiçi kumar bağımlıları ve çevrimiçi kumar bağımlıları olmayanlar ile sınırlıdır,

Tanımlar

Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı: Çevrimiçi kumar bağımlılığı, online ve spor bahis siteleri gibi çevrimiçi kumar uygulamalarının kompulsif ve fazla kullanımını tanımlamaktadır (Ertaş, 2024).

Dürtüsellik: Dürtüsellik, geniş alandaki içeriğine bakıldığında kötü planlanmış, kolay ifade edilmiş, çok riskli ya da uygunluk göstermeyen ve çoğunlukla istenmeyen etkilerle sonuçlanabilecek uygulamalara yer verir (Üçgül Erel, 2024).

Psikolojik Esneklik: Psikolojik esneklik, bilinçli bir kişi olarak şuan ile bütün olarak tesiri altında olabilme ve şahsi değerlerini dikkate alarak bir davranışı devam ettirme veya farklı bir hale getirebilme becerisi olarak açıklanmaktadır (Aslan & Türk, 2022).

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Çevrimiçi Kumar'ın Tarihçesi

Arkeolojik çalışmalar, kumarın kökenlerinin karanlık dönemlere kadar gittiğini göstermektedir. Özellikle mağaralarda yapılan kazılarda, duvarlara çizilmiş kumar temalı resimlerin varlığı dikkat çekmektedir. Bu bulgular, kumarın tarih boyunca insan yaşamında önemli bir yer tuttuğunu ve oldukça eski bir geçmişe sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Demirdöğen & Karaaziz, 2024). Âdem ile Havva'nın yasak meyveyi tatmaları, insanlık tarihinin seyrini değiştiren büyük bir riskin simgesi olmuştur. Bu olay, insanın kaderi üzerine oynanan ilk "bahis" olarak da yorumlanabilir. Kumar, tarih boyunca çeşitli toplumlarda farklı biçimlerde karşımıza çıkmıştır. M.Ö. 50.000 ile 10.000 yılları arasında, Kızılderililerin bazı yarışmaların sonuçları üzerine şanslarını denedikleri bilinmektedir (Börklü, 2024). Milattan önce 2300' lü senelerde, Çin Seddi' nin yapımı gibi devlet çalışmalarını desteklemek için 'tombala' adı verilen bir piyango sistemi kullanılmıştır. MÖ. 3000' li senelerde ise Mısır' da ki bir mezardan bulunan bir çift zar, zarların çok daha önce kullanıldığını kanıtlamaktadır. Osmanlı Devleti'nde "loterya" terimini kumar bağlamında kullanan en eski kaynak 18. yüzyıla aittir. Bu dönemde, kumar oyunları toplumda belirli bir yer edinmiş ve çeşitli şekillerde uygulanmaya başlanmıştır (Tekin & Ögel, 2023). Osmanlı İmparatorluğu'nda 19. yüzyılda düzenlenmeye başlanan piyango uygulamaları, Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulmasının ardından da devam etmiş; bu süreç, 1939 yılında Milli Piyango İdaresi'nin kurulmasıyla kurumsal bir yapıya kavuşmuştur (Börklü, 2024). Türkiye'de 1980 senesine kadar kumar oynamak yasal olarak kabul ediliyordu. Ancak 1982-1991 yılları arasında, kumar oynama izinleri kısıtlanarak sadece devletin denetimindeki belirli işletmelerde bu faaliyetlere izin verilmeye başlandı. İlk şans oyunu ise Türkiye'de 1926 senesinde uygulanmaya başlanmıştır (Demirdöğen & Karaaziz, 2024).

Son yıllarda dijital teknolojilerin hızla gelişmesiyle birlikte, geleneksel kumar anlayışı da büyük bir değişim geçirmiş ve çevrimiçi platformlara taşınmıştır. İnternetin 1990'lı yıllarda yaygınlaşmasıyla beraber, kumar artık hem daha çeşitli hale gelmiş hem de çok daha geniş bir kullanıcı kitlesine ulaşmıştır. Bu kolay erişim,

kumar oynama davranışını daha sürekli ve alışkanlığa dönüşebilir bir hale getirmiştir. 1995 yılında hizmete giren ilk çevrimiçi casino, bu dijital dönüşümün önemli bir başlangıç noktası sayılmaktadır. Takip eden süreçte piyango, spor bahisleri, tombala ve poker gibi pek çok farklı oyun türünü barındıran binlerce online kumar platformu ortaya çıkmıştır. Bu hızlı yayılım, kumar bağımlılığına dair endişeleri de beraberinde getirmiş; bu nedenle bazı ülkeler, çevrimiçi kumar faaliyetlerine yönelik çeşitli yasal önlemler alma gereği duymuştur. (Karaaziz & Çakıcı, 2020).

Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı

Kumarın tarihi çok eskilere dayanmaktadır. Kumar insanlığın yaşamı boyunca var olmuş ve dünyanın çeşitli yerlerinde farklı şekillerde uygulandığı da söylenebilir. Kumar çeşitli sebeplerle oynanmaktadır. Bunlardan bazıları eğlence, keyif ve dinlenme aracı olup kullanım sıklığı her geçen gün artış göstermektedir (Karaaziz vd., 2019). Kumar oynama genel manasıyla kişinin kıymetli gördüğü rastgele herhangi bir şeyi vermesi hususunda fazla kar sahip olabileceği kanısıyla bir olası zarar alma davranışdır. Türk Ceza Kanunu'nda ise "kazanç amacıyla oynanan kazanç veya kaybı şansa dayalı oyun" olarak açıklanmaktadır (İncekara & Taş, 2022). Kumar bağımlılığı, negatif neticelerine karşın devam etmekte olan, ciddi ruhsal problemlere ve işlevsellikte düşmeye neden olan yineleyici kumar oynama ile karakterize bir bozukluktur. Ciddi bir halk sağlığı problemi olduğu ibraz edilen kumar bağımlılığının hayat boyu görülme yüzdesi %0,6 olarak gösterilmektedir (Geniş & Aksu, 2020). Kumar oynama davranışı bir sorun haline geldiğinde, bireyin düşünce yapısında çarpıklıklar belirginleşmeye başlar. Kişi kumarda yaşadığı kayıpları genellikle şanssızlık veya dış faktörlere bağlarken, kazandığı durumlarda bunu kendi yetenekleri veya zekası ile ilişkilendirme eğilimindedir. Bu dengesiz bakış açısı, kumar bağımlılığını pekiştirerek kişinin gerçekçi bir değerlendirme yapmasını engeller. Zamanla bu çarpık düşünceler, bireyin kumar davranışını kontrol etmesini zorlaştırır ve sorunun derinleşmesine sebep olmaktadır (Öztürkmen, 2023).

Çevrimiçi kumar bağımlılığı, internet üzerinden kumar oynama alışkanlığının kontrolsüz ve aşırı hale gelmesiyle ortaya çıkar. Bu, çevrimiçi kumarhaneler ve spor bahis siteleri gibi platformlarda aşırı zaman geçirme ve kumar oynama davranışlarını içerir (Ertaş, 2024). Çevrimiçi kumarda akıllı elektronik

cihazlar sayesinde online olarak gerçekleşen oyunlarla bağlantılıdır. Bilim ve mühendisliğin yükselmesi ve elektronik cihazların kullanımının çoğalması ile patolojik kumar davranışı, çevrimiçi oyunlara dönüşmüş, sanal ortamda kumar oynama tercih edilmeye başlanmıştır (Potenza vd., 2019). Teknoloji dünyasındaki gelişmelerle fazlasıyla artan bu kumar çeşidi, başka kumar çeşitlerine göre daha ulaşılabilir olmaktadır. Çevrimiçi kumarda, bahisler hızlıca oynanır ve hızlıca sonuç verir. Yer ve zaman kısıtlaması bulunmamaktadır (Üçgül Erel, 2024).

İnternetin kumar faaliyetlerine dahil edilmesinin, bazı temel durumsal ve yapısal özellikleri değiştirebileceği ve bunları potansiyel olarak daha bağımlılık yapıcı ve sorunlu hale getirebileceği belirtilmiştir. İnternetin kumara getirdiği en önemli değişikliklerden biri, kumar faaliyetlerinin ev ve iş ortamına taşınmasıdır. Bu, İnternet kumarının evde veya işte yapılan bir aktivite haline gelebileceği anlamına gelir (Griffiths & Barnes, 2008).

Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı' nın Belirtileri

Kumar oynama bozukluğu, DSM III ile birlikte ilk kez bir psikiyatrik sorun olarak tanımlanmıştır. DSM-IV ve DSM-IV-TR dönemlerinde dürtü kontrol bozuklukları kapsamında ele alınırken, DSM-V ile birlikte "Madde İle İlişkili Olmayan Bozukluklar" kategorisi altında sınıflandırmaya tabi tutulmuştur. Yapılan değişikliklerle, kumar bağımlılığı bahsedilen sınıflandırma içinde yer alan tek davranışsal bağımlılık olarak tanınmıştır (Christensen vd., 2015). 1996 senesinde Young tarafından DSM-IV' ün patolojik kumar oynama tanı kriterleri internet bağımlılığı tanı kriterlerine uyarlanmıştır. Davis; tanımlanan bu ölçütleri kullanıp özgül ve yaygın olmak üzere internet kullanım amacını iki grupta toplamıştır. Bu gruplardan ilki olan Özgül Patolojik İnternet Kullanımı, kişinin kumar gibi özel bir amacı doğrultusunda internetten faydalanması durumu iken, Yaygın Patolojik Kullanımında amaç; direkt olarak internetin kullanılmasıdır. Young, çevrimiçi oyun bağımlıları, çevrimiçi sex bağımlıları, çevrimiçi alışveriş bağımlıları, çevrimiçi borsa bağımlıları ve çevrimiçi kumar bağımlıları olmak üzere beş başlık altında internet bağımlılığı ölçütlerini sınıflandırmıştır (Bozkurt vd., 2016). DSM-IV ve DSM-V' de belirtilen on tanı kriterinden yalnızca ‘‘kumar oynamak için gereken parayı sağlamak üzere sahtekarlık, dolandırıcılık, hırsızlık, zimmetine para geçirme gibi yasa dışı

eylemlerde bulunur'' kriteri dışlanmıştır. DSM-V ile birlikte yapılan önemli değişiklik ise, tanı koyabilmek için dokuz ölçütten en az dördünün karşılanması yeterli sayılmasıdır (Karaaziz & Çakıcı, 2020).

Çevrimiçi kumar bağımlılığı henüz DSM'de yer almamakla birlikte, belirgin belirtileri; daha genel olarak kumar bağımlılığında olduğu gibi, bireylerin davranışlarının kontrolünü kaybetmesiyle ilişkilidir. Ancak çevrimiçi ortamın sunduğu anonimlik ve 24 saat erişilebilirlik gibi özellikler, bu bağımlılığın doğasını daha karmaşık hale getirebilir (Kuss & Griffiths, 2012). Kumar bağımlılığı, genellikle aşırı kayıpları telafi etme amacıyla devam eden kumar oynama, kişinin finansal ve sosyal sorunları göz ardı etme gibi belirtilerle kendini gösterir. Bu tür belirtiler, bireylerin hayat kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir ve kişiyi yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda sosyal ve ekonomik anlamda da derin bir krize sürükleyebilir. Bu bağlamda, çevrimiçi kumar oyunlarını diğer dijital oyun türlerinden ayıran başlıca özellikler; kullanıcıdan maddi ödeme talep edilmesi, oyuncunun becerilerinin oyundaki rolü, kullanılan çevrimiçi platformun niteliği ve kumar temasının merkezde yer almasıdır. Çevrimiçi kumar, bireylerin bağımlılık geliştirmesine zemin hazırlayan bir dizi unsur sunar (Çakıcı & Karaaziz, 2020).

DSM-V Tanı Ölçütleri

DSM V' e göre kumar bağımlılığı ise, 12 ay içerisinde aşağıda yer alan kriterlerden en az 4' ü veya daha fazlasını gösteren, klinik açıdan belirgin bir probleme ya da işlevsellikte düşmelere yol açan, devamlı ve tekrarlayıcı, problemlili bir kumar oynama davranışıdır.

İstemiş olduğu heyecanı elde edebilmek için giderek daha fazla parayla kumar oynama gereksinimi içerisinde olma,

Kumar oynamayı durdurma veya bırakma girişimleri esnasında huzursuzluk duyma ya da kolay kıza bilen biri olma,

Kumar oynamayı kontrol altına alabilme, durdurma veya bırakmak için, yineleyen, sonuç vermeyen çabalar içerisinde olma,

Çoğunlukla kumar oynama üzerinde düşünüp durma,

Genellikle, sıkıntı duyduğu bir durumdan uzaklaşma ya da içinde bulunduğu hoşuna gitmeyen duygu durumlarından kaçma (Örn. çaresizlik, suçluluk, bunalmış olma, çökkünlük) adına oynamaya devam etme,

Kumar ile yitirilen paranın eşitlenmesi uğruna ertesi günlerde de kaybettiklerinin ardından koşma,

Oynadığı kumarın yoğunluğunu ve zararını saklamak adına çoğunlukla yalan söyleme,

Kumar yüzünden önemli olan iş, eğitim, özel hayat ya da iş olanaklarını tehlikeye atma,

Kumar oynamasından dolayı içinde bulunduğu umutsuz parasal problemlerden kurtulmak adına diğer kişilerden parasal kaynak anlamında taleplerde bulunma (Köroğlu, 2012).

Çevrimiçi Kumar Bağımlılığının Yaygınlığı

Kumar bağımlılığı, çoğunlukla dünyada mühim bir halk sağlığı problemi olarak bilinmektedir. Araştırmalar, yetişkin nüfusun yaklaşık %1-3'ünün patolojik kumarbaz (kumar bağımlısı) olduğunu, %2-4'ünün ise problemlili kumarbaz olarak sınıflandırılabilirliğini göstermektedir. Özellikle çevrimiçi kumarın yaygınlaşmasıyla birlikte, gençler ve yetişkinler arasında kumar bağımlılığı oranları artmaktadır. Erkekler, kadınlara göre kumar bağımlılığına daha yatkın olmakla birlikte, son yıllarda kadınlar arasında da bu oranlar yükselmektedir. Kumar bağımlılığı, finansal sorunlar, aile içi çatışmalar ve psikolojik rahatsızlıklar gibi ciddi sonuçlara yol açabilmektedir. Bu nedenle, kumar bağımlılığının önlenmesi ve tedavisi için farkındalık çalışmaları ve erken müdahale programları büyük önem taşımaktadır (Williams vd., 2012).

Toplum genelinde çevrimiçi kumar bağımlılığının senelik olarak görülme oranı %0,2-0,3 olmasına karşın, hayat boyu görülme oranı %0,4 ila 1'dir. Problemlili kumar oynayanın ve patolojik kumar oynayanın görülme oranı ise dünya genelinde %1 ila 13,8 olarak değişkenlik göstermektedir. Kumar, çok ulaşılabilir duruma geldikçe önceden sadece erkekler için akla gelen kumar oynama, kadınlar ve genç bireylerde de baskın duruma gelmiştir. Yaygınlık araştırmaları erişime sınırlama getirilmemesi durumunda kumarın daha çok yayılacağı ve toplumun her bireyi üzerinde bir tehdit unsuru oluşturduğu üzerinde durulmaktadır (Ertaş, 2024).

Çevrimiçi kumar, özellikle genç yetişkinler arasında hızla yaygınlaşan ve bağımlılık riskini artıran bir sorun haline gelmiştir. İnternet ve mobil teknolojilerin gelişmesiyle birlikte, kumar faaliyetlerine erişim kolaylaşmış ve bu durum, çevrimiçi kumarın yaygınlığını artırmıştır (Gainsbury, 2015). Araştırmalar, çevrimiçi kumar oynayan bireylerin, geleneksel kumar oynayanlara kıyasla daha yüksek oranda problemli kumar davranışları sergilediğini göstermektedir (Wood & Williams, 2011). Örneğin, bir çalışmada çevrimiçi kumar oynayanların yaklaşık %15-20'sinin patolojik kumarbaz olarak sınıflandırılabileceği belirtilmiştir (Griffiths & Parke, 2002). Özellikle gençler arasında çevrimiçi spor bahisleri, çevrimiçi poker ve sanal slot makineleri gibi oyunlar popüler hale gelmiştir (Wood & Williams, 2011). Bu durum, çevrimiçi kumarın yalnızca finansal değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal sonuçlara da yol açabileceğini göstermektedir (Griffiths & Parke, 2002). Kumar bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve hatta intihar riski gibi ciddi sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Gainsbury, 2015). Bu nedenle, çevrimiçi kumarın yaygınlığını azaltmak ve bağımlılık riskini önlemek için düzenleyici önlemler, farkındalık kampanyaları ve erken müdahale programları büyük önem taşımaktadır.

Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı' nın Etiyolojisi

Kumar bağımlılığının etiyolojisine bakıldığında birçok etmenin etkisinin olduğu gözlemlenmiştir. Kalıtsal eğilim, anksiyete ya da depresyon, zayıf ilişkiler, ailede iletişimsizliğin yanı sıra dürtüsel kişilik belirtileri, kumar bağımlılığının başında ve ilerleyen süreçlerinde görülebilmektedir (Akar, 2024).

Çevrimiçi kumar bağımlılığının etiyolojisi, birçok faktörün bir araya gelmesiyle ortaya çıkan karmaşık bir yapıya sahiptir. İnternetin yaygınlaşması ve teknolojik gelişmeler, kumar oynamayı daha erişilebilir ve cazip hale getirmiştir. Özellikle mobil cihazlar ve çevrimiçi platformlar, kumar oynamayı her an her yerde mümkün kılmaktadır. Bu erişilebilirlik, bireylerin kumar oynamaya daha kolay başlamasına ve bağımlılık geliştirmesine zemin hazırlamaktadır (Gainsbury vd.,2014). Ayrıca, çevrimiçi kumar platformlarının sunduğu anonimlik, bireylerin kumar oynarken daha az göz önünde olmalarını sağlayarak, bağımlılık riskini artırmaktadır (Griffiths, 2003). Çevrimiçi kumar bağımlılığının etiyolojisi biyolojik faktörler, psikolojik faktörler ve sosyal faktörler olarak 3' e ayrılmaktadır.

Biyolojik Faktörler

Biyolojik açıdan çevrimiçi kumar, beyindeki ödül sistemini uyarak dopamin salınımını artırır ve bu durum bağımlılık davranışını güçlendirir (Griffiths, 2003). Genetik faktörler, bazı bireylerin ödül ve zevk sistemiyle ilişkili dopamin düzeylerinin daha duyarlı olmasına neden olabilir, bu da kumar oynamaya yönelik güçlü bir dürtüye yol açar (Blaszczynski, 2000).

Psikolojik Faktörler

Dürtüsellik, düşük öz-denetim ve duygusal kaçınma davranışları, çevrimiçi kumar bağımlılığıyla yakından ilişkili psikolojik özellikler olarak öne çıkmaktadır. Özellikle depresyon, anksiyete ve yalnızlık gibi ruhsal sorunlar yaşayan bireylerde, bağımlılık gelişme riski daha yüksektir (Kuss & Griffiths, 2012). Aynı zamanda, çevrimiçi kumar platformlarının tasarımı da bağımlılığı tetikleyici niteliktedir. Bu oyunlar; bonuslar, çarkıfelekler gibi ödül mekanizmaları ve kullanıcıyı sürekli olarak oyunda tutmayı amaçlayan motivasyon unsurları ile bağımlılık yaratıcı özellikler taşımaktadır (Hing vd., 2014). Dolayısıyla, psikolojik zorluklarla baş etmekte zorlanan bireyler için çevrimiçi kumar, cazip ve tehlikeli bir kaçış yolu haline gelebilmektedir (Wood & Williams, 2011).

Sosyal Faktörler

Kumarın erişilebilirliği, sosyal çevre ve medya aracılığıyla kumar kültürünün yayılması, bu davranışı normalleştirerek bağımlılığın gelişimini kolaylaştırabilir. Bununla birlikte, kumar bağımlılığı, nörolojik bir bozukluk olarak da değerlendirilebilir, çünkü bireyler kumar oynadıkça beyinde ödül mekanizmaları tetiklenir ve bu da davranışı pekiştirir, sonunda bireyin kumarı kontrol etme yeteneğini kaybetmesine yol açar (Öztürkmen, 2023).

Sosyokültürel faktörler ise, internet erişiminin kolaylığı, çevrimiçi kumar reklamlarının yaygınlığı ve kumarın toplumda normalleştirilmesi gibi etkenlerdir. Özellikle genç yetişkinler arasında, çevrimiçi kumarın eğlence amaçlı bir aktivite olarak algılanması, bağımlılık riskini artırmaktadır. Sosyal ve çevresel faktörler de

çevrimiçi kumar bağımlılığının gelişiminde önemli bir rol oynar. Özellikle genç yetişkinler ve erkekler, çevrimiçi kumar oynamaya daha yatkın olabilmektedir (Hing vd., 2014). Aile içinde veya arkadaş çevresinde kumar oynayan bireylerin varlığı da bağımlılık riskini artırabilir. Ayrıca, çevrimiçi kumar reklamlarının yaygınlığı ve agresif pazarlama stratejileri, bireyleri kumar oynamaya teşvik edebilmektedir (Wardle vd., 2011).

Kumar Bağımlılığına Eşlik Eden Komorbiditeler

Kumar bağımlılığı; bireyler, aileler ve topluluklar üzerinde etkileri olan ciddi bir halk sağlığı ve ruh sağlığı sorunudur (Faraji & Dağ, 2022). Kumar; bozulmuş psikolojik işlevsellik, yaşam kalitesinde düşüş, yasal sorunlar ve yüksek iflas, boşanma ve hapis cezası oranlarıyla ilişkilendirilmiştir. Kumar sorunları ayrıca depresyon, anksiyete bozuklukları, bipolar bozukluk, kişilik bozuklukları, alkol, madde ve nikotin kullanımı gibi diğer ruh sağlığı bozukluklarıyla da ilişkilidir (Kessler vd., 2008). Genel olarak birçok psikolojik bozukluğun kumar sorunlarıyla beraber ortaya çıkma olasılığının yüksek olduğu kabul edilse de, patolojik kumar oynama durumlarındaki psikiyatrik komorbidite hakkında çıkarılan sonuçlar genellikle tedavi arayan örneklerden elde edilen kanıtlara dayanmaktadır. Ibanez ve arkadaşlarının, bir ayakta tedavi programına başvuran kumar oynayan bireylerin %42'sinde eşlik eden bir kişilik bozukluğu, %33,3'ünde alkol kötüye kullanımı ve %17,4'ünde uyum bozukluğu olduğunu belirtmiştir. Black ve Moyer, tedavi arayan patolojik kumar oynayan bireylerin %60'ında eşlik eden bir duygu durum bozukluğu, %64'ünde madde kullanım bozukluğu, %40'ında anksiyete bozukluğu ve %87'sinde kişilik bozukluğu olduğunu tespit etmiştir. Petry, tedavi arayan bireyler üzerinde yapılan bu tür çalışmaları gözden geçirmiş ve patolojik kumar oynamanın sıklıkla madde kullanımı, alkol kullanımı, duygu durum ve anksiyete bozuklukları ile beraber görüldüğüne dair kanıtlar bulmuştur (Lorains vd., 2010).

Yapılan bir meta-analiz çalışmasında, kumar oynama bozukluğu ile madde bağımlılığı arasında %57,5 oranında bir eşlik eden durum olduğunu ortaya koymuştur. Madde kullanım bozukluğu olan bireylerde kontrolsüz kumar oynama riskinin yaklaşık üç kat arttığı ve iki bozukluk arasında %57,5 oranında komorbidite bulunduğu, aralarındaki güçlü ilişkiyi ortaya koymaktadır (Geniş & Aksu, 2020).

Ayrıca, diğer davranışsal bağımlılıkların klinik örneklerinde de madde kullanım bozukluğu olan bireylerde sıklıkla birlikte görüldüğüne dair bulgular mevcuttur. Bu sonuçlar, davranışsal bağımlılıklar ile madde kullanım bozukluğu olan bireylerin benzer patofizyolojik mekanizmalara sahip olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle ödül sistemindeki bozukluklar ve dürtü kontrol problemleri, bu iki durumun ortak noktaları olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgular, hem kumar oynama bozukluğu hem de madde bağımlılığı tedavisinde bütüncül bir yaklaşımın önemini vurgulamaktadır (Çakmak & Tamam, 2018).

Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Tedavisi ve Önleme Yaklaşımı

Bağımlılık tedavisi, üç ana evreden oluşan sistematik bir süreçtir. İlk aşama, vücudun zararlı maddelerden arındırıldığı detoks dönemidir. Bu evrede, bağımlılık yapan madde veya eylemden uzak kalındığında meydana çıkan yoksunluk semptomları hafifletilmeye çalışılır. Bu semptomların kontrolü için tıbbi destek ve ilaç tedavileri kullanılabilir. İkinci aşama, bağımlılığın tekrarlamasını engellemeye yönelik stratejilerin uygulandığı süreçtir. Bu dönemde, sağlıklı davranışların yerine olumlu alışkanlıklar kazandırmak için hem ilaçlar hem de psikolojik terapiler devreye girer. Üçüncü ve son aşama ise uzun süreli iyileşmeyi hedefler. Bu evrede, bağımlılıkla ilişkili davranışlardan tamamen uzak durmak ve nüks riskini en aza indirmek için çeşitli yöntemler uygulanır (Kızılkaya & Yılmaz, 2024).

Kumar bağımlılığı tedavisi de benzer bir yaklaşım izler. Araştırmalar, bu tür bağımlılıklarda opioid antagonistleri ve duygu durum düzenleyici ilaçların etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, psikoterapi kumar bağımlılığı tedavisinde en önemli araçlardan biridir (Goslar vd., 2019). Kumar bağımlılığının tedavisinde kullanılan psikoterapi yaklaşımları arasında Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), nüksü baş etme yöntemleri ve motivasyonel görüşme yer alır. BDT, bağımlı bireyin gerçekçi olmayan düşünce kalıplarını değiştirmesine ve kumar oynama davranışını azaltmasına yardımcı olur (Kızılkaya & Yılmaz, 2024). Nüksü önleme stratejileri ise bireyin kumar oynamaya yol açan riskli durumları fark etmesini ve bu durumlarla başa çıkma becerileri geliştirmesini amaçlar. Motivasyonel görüşme teknikleri ise bireyin değişim isteğini artırarak tedavi sürecine aktif katılımını sağlamayı hedefler (Rash & Petry, 2014).

Son dönemlerde, bilinçli farkındalık (mindfulness) teknikleri de kumar bağımlılığı tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır. Bu yaklaşım, özellikle duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik gibi sorunlar yaşayan bireylerde etkili sonuçlar vermektedir. Bilinçli farkındalık, bireyin içsel deneyimlerini daha iyi anlamasına ve bağımlılıkla ilişkili davranışlardan uzak durmasına yardımcı olur. Kumar bağımlılığı tedavisinde tek bir standart yöntem yerine, genellikle birbirini destekleyen çeşitli tedavi yaklaşımları bir arada kullanılır. Bu kapsamlı müdahale seçenekleri arasında danışmanlık hizmetleri, psikoterapi uygulamaları, bilişsel-davranışçı terapi (BDT) teknikleri, yatarak tedavi programları, ilaç tedavileri ve destek grupları gibi farklı yöntemler bulunmaktadır. Her bir yöntem, bağımlı bireyin ihtiyaçlarına göre kişiselleştirilerek uygulanır. Örneğin, bilişsel-davranışçı terapi, bireyin kumar oynamaya yönelten düşünce kalıplarını değiştirmeyi hedeflerken, destek grupları ise benzer deneyimler yaşayan kişilerle dayanışma içinde olmayı sağlar. İlaç tedavileri ise özellikle eşlik eden psikiyatrik sorunların yönetiminde önemli bir rol oynar. Bu çok yönlü yaklaşım, tedavi sürecinin daha etkili ve kalıcı olmasını sağlar (Tekin & Ögel, 2023).

Çevrimiçi kumar bağımlılığının tedavisi, henüz tam olarak standartlaşmış bir yönetime sahip olmasa da, uzmanlar geleneksel kumar bağımlılığı ve dijital bağımlılık tedavilerinin entegre edilmesinin etkili olabileceği görüşündedir (Santiago vd., 2019). Bağımlılık sürecinde en sık karşılaşılan durum, kişilerin sorunlarını inkar etme eğilimidir. Bu nedenle, iyileşme yolundaki en önemli adım, bireyin bir problem yaşadığını kabul etmesi ve destek almaya açık olmasıdır. Çevrimiçi kumar bağımlılığı yaşayan kişiler, bu durumu kabullendikten sonra kumar alışkanlığı yerine daha sağlıklı ve üretken aktivitelere yönelmeli, finansal kontrolü güvenilir birine bırakmalı ve bahis siteleri gibi tetikleyici ortamlardan uzak durmalıdır. Tedavi süreci genellikle altı temel yaklaşım üzerinden planlanır: farmakolojik tedaviler (ilaçlar), psikoterapötik müdahaleler, grup terapileri, aile ve bireysel danışmanlık hizmetleri, yenilikçi terapi yöntemleri ve nüksü önleme stratejileri. Bu kapsamlı yaklaşım, bağımlılıkla mücadelede bütüncül bir tedavi planı sunar (Karaaziz & Çakıcı, 2020).

Çevrimiçi kumar bağımlılığıyla mücadelede, hem önleyici hem de tedavi edici yaklaşımlar önemlidir. Psikolojik danışmanlık, bilişsel davranışçı terapi BDT ve kendi kendine yardım grupları, bağımlılıkla başa çıkmada etkili yöntemler olarak

kabul edilmektedir (Zajac vd., 2017). Ayrıca, çevrimiçi kumar platformlarının düzenlenmesi ve erişim sınırlamaları getirilmesi, bağımlılık riskini azaltmaya yönelik politika önerileri arasında yer almaktadır (Gainsbury vd., 2014).

Dürtüsellik

Dürtüsellik, ortama elverişli olmayan ya da aşırı tehlikeli, gereğince tasarlanmamış ve çoğunlukla uygun olmayan neticelere neden olan çeşitli davranışları içerir (Özdemir vd., 2012). Dürtüsellik pek çok psikiyatrik ve nörolojik rahatsızlığın temel ögesidir ve zengin içerikli bir olgudur. Kimi zaman rahatsızlığın çekirdek tarafı mümkünken kimi zaman da semptomu olarak ortaya çıkmaktadır. Pek çok nöropsikiyatrik ve nöropsikiyatrik dışı hastalık ve belirtinin bir tarafında bulunmaktadır (Tamam vd., 2012).

Dürtüsellik, psikoloji literatüründe farklı boyutlarıyla ele alınan ve çeşitli şekillerde tanımlanan bir kavramdır. Eysenck, dürtüsellliği temel olarak risk alma eğilimi, düşünmeden hareket etme ve uzun vadeli planlar yapmaktan kaçınma gibi özelliklerle ilişkilendirmiştir (Sivri, 2024). Bu tanım, dürtüsel bireylerin ani kararlar vermeye yatkın olduğunu ve sonuçlarını düşünmeksizin davranış sergileyebildiğini vurgular. Patton ve arkadaşları ise dürtüsellliği üç ana bileşen altında incelemiştir: Motor dürtüsellik (düşünmeden harekete geçme), dikkat dürtüsellliği (konsantrasyon eksikliği) ve planlama dürtüsellliği (geleceği düşünmeden davranma) (Özgü, 2024). Bu sınıflandırma, kavramın çok boyutlu yapısını ortaya koymaktadır. Moeller'in yaklaşımına göre ise dürtüsellik, bireyin davranışlarının olası olumsuz sonuçlarını önemsememesi, dürtüsel tepkiler vermesi ve uzun vadeli etkileri göz ardı etmesiyle karakterizedir. Ayrıca, dürtüsel davranışların altında yatan nedenlerden biri de bireyin duygusal düzenleme becerilerindeki eksiklikler olabilir. Bu durum, kişinin anlık isteklerini kontrol etmekte zorlanmasına ve mantıklı düşünme süreçlerinin devre dışı kalmasına yol açabilir (Sarı, 2024). Dolayısıyla dürtüsellik, yalnızca davranışsal bir eğilim değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal süreçlerle de yakından ilişkili bir yapıdır.

Çeşitli çalışmalarda kumar oynama bozukluğunun fazla oranda dürtüsellik ve bozulmuş bilişsel işlevlerle tanımlandığını göstermektedir. Ayrıca, dürtüsel kişilik

yapısının problemli kumar davranışının başlangıcında ve sürdürülmesinde önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir. Bu durum, kumar alışkanlıklarını etkileyen psikolojik unsurları anlamak için kritik bir rol oynamaktadır (Öztürkmen, 2023).

Dürtüsellik düzeyinin kumar davranışları üzerinde yüksek oranlarda gözlemlenmesi, bu düzeylerin kumar oynama bozukluğunun bir belirleyicisi olabileceği sorularını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca, çocuklukta sergilenen dürtüsel davranışların, yetişkinlikte kumar oynama eğilimleri üzerinde etkili olabileceği bulunmuştur. Bu durum, kumar bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkiyi derinlemesine anlamak açısından önemlidir (Shenassa vd., 2012). Kumar bağımlılığının geçmişte dürtü kontrol bozuklukları kapsamında ele alınması ve dürtüsellik durumunun, kumar bağımlılığı ile ilişkili farklı psikiyatrik rahatsızlıklarda kritik bir unsur olarak ortaya çıkması, dürtüsellik ile kumar bağımlılığı arasındaki bağlantının araştırılmasına yol açmaktadır. Bu durum iki kavram arasındaki etkileşimi anlamak için önemli bir zemin hazırlamaktadır (Çavuş vd., 2023).

Dürtüsellik ve problemli kumar oynama ilişkisini anlamak için önemli nedenlerin belirlenmesi gerekir. Bu noktada benlik saygısının rolü önemlidir. Benlik saygısı bireyin kendisini sevmeye değer hissetmesi ve yaşam sorunlarıyla başa çıkabileceğine dair inancını ifade eder. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, dürtülerini kontrol etmede daha başarılı olabilmektedirler (Holtgraves, 2009). Talebeler üzerinde yapılan çalışmanın sonuçlarına göre dürtüsellliği yüksek oranda olan halk örneklemine göre kumar oynama oranı fazla, benlik saygıları daha az görülmüştür (Çavuş vd., 2023).

Dürtüsellğin Nedenleri

Normal davranışın bir özelliği olan dürtüsellik, hem genetik hem de çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Baltacı, 2021). Dürtüsellikte rol oynayan beyin işlevleri amigdala, prefrontal korteks, orbitofrontal kortekstir. Duygusal algıyı işlemlenmede görev alan amigdala ve zihinsel kontrol mekanizmalarının işletilmesinde görev alan prefrontal korteks arasındaki iletişimi sağlayan serotonin ve dopamin düzeylerinin olağandışı şekilde iniş ve çıkışları amigdala ve prefrontal korteksi etkin bir şekilde çalışmasını zorlaştırarak dürtüsellığe neden olan

davranışların açığa çıkmasına neden olur (Pektürk, 2021). Aile içinde de kolayca öğrenilen dürtüsel davranışlar ebeveyn ya da bakım veren kişinin bakım şekline bağlı olarak dürtüsellğe eğilimli çocukların dürtüsellik gelişimi üzerinde etkili bir rol oynar. Bu durum sadece ebeveynlerle sınırlı olmayıp çocuğun geliştiğı çevre içindeki akranları da dürtüsellği arttırmada etkin rol oynayabileceğı gözlemlenmiştir (Karagöz, 2021). Cinsel, fiziksel ve duygusal istismarlar çocukluk çağındaki dürtüsel davranışları şekillendirici bir rol oynar. Yaşamının erken yaşlarında istismara maruz kalan bireyler riskli ve dürtüsel davranışlar göstermeye yatkın oldukları bazı çalışmalarla desteklenmiştir (Akten, 2019).

Dürtüsellği etkileyen bir diğer faktörde kültürdür. Yapılan bir çalışmada, Afrikalı Amerikanların dürtüsellik seviyeleri, Avrupalı Amerikanlarla kıyaslandığında daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bir diğer çalışmada da ödül ve ceza prosedürleri ile yapılan karşılaştırmada, Avusturalyalı ve Japon katılımcıların dürtüsellikleri arasında farklılıklar belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda kültürün dürtüsellik üzerinde önemli etkiler yarattığı görülmektedir (Karagöz, 2021). Dürtüsellik, DEHB, bağımlılık, kumar bağımlılığı ve madde bağımlılığı gibi bir çok ruhsal bozuklukta etkin rol oynamaktadır (Pektürk, 2021; Baltacı, 2021).

Psikolojik Esneklik

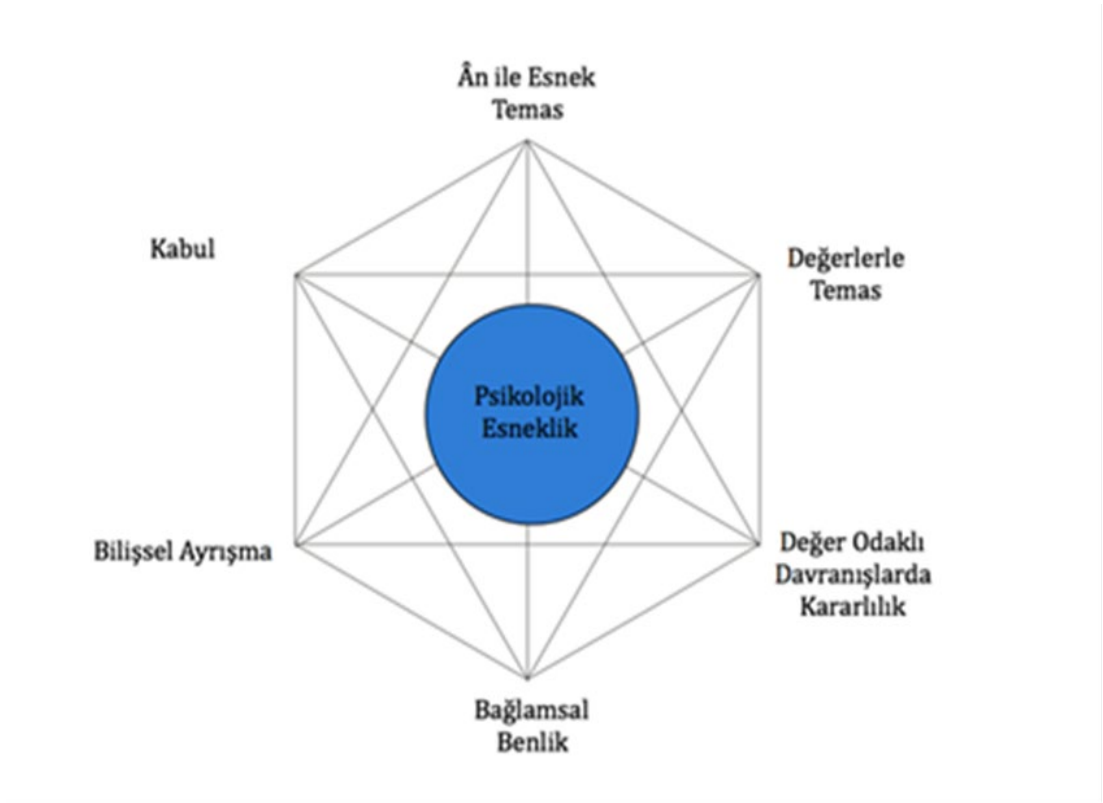
Dil, insanların dünyayı anlamlandırmak için kullandıkları önemli bir araçtır. Ancak bazen gerçekçi olmayan düşünceleri içselleştirerek kişinin kendisine işkence etmesine neden olabilir. İçselleştirilmiş dil, kişinin kendisini gerçekleştirememeye duygusuyla başa çıkmak için kullandığı bir süreçtir ve genellikle deneyime anında tepki verir. Bu süreç, olumsuz sonuçlar doğurabilir çünkü dünya algısında yanılsamalara neden olabilir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, dilin psikolojik rahatsızlıklara karşı bir müdahale aracı olarak kullanılmasından ziyade, dilin gevşeme için kullanılmasını teşvik eder. Bu yaklaşımda, amaç bireyin sahip olduğu değerlere karşı uygun davranış değişikliği yaratmak ve psikolojik esnekliği artırmaktır. Bu nedenle, dilin kontrol edilmesi veya baskılanması yerine, kabul edilmesi ve esnek bir şekilde kullanılması önerilir (Çetinkaya, 2022).

Psikolojik esneklik, bireyin şimdiki anda olup bitenle ilgilenmesi, geçmişe ya da geleceğe takılı kalmayıp kişisel değerlerine uygun hareket etmesidir. Buna karşılık, psikolojik katılık ise bireyin yaşam deneyimleri ve kişisel değerlerine uygun olmayan, esnek olmayan düşünce ve davranış kalıpları sergilemesidir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikolojik katılık altıgeni üzerinden psikopatoloji modelini açıklar ve psikolojik esneklik modelini de bu altıgen doğrultusunda oluşturur. Bu yaklaşım, bireylerin mevcut sorunlarıyla başa çıkmaları ve hayatlarında pozitif değişiklikler yapmaları için psikolojik esnekliklerini arttırmaya yöneliktir (Karakuş & Akbay, 2020).

Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımında, psikolojik esneklik düzeyinin düşüklüğünün birçok ruhsal sorunun temelinde yattığı düşünülmektedir. Bu yaklaşım, ruhsal bozuklukların ortaya çıkış ve sürekliliğinin kişilerin uyumsuz tepkileri ve yaşantıları kontrol altına alma yöntemleri ile ilgili olduğunu vurgulamaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi, danışanların psikolojik esneklik düzeyini artırarak temel kişisel değerlerine dayanan kararlı davranışlar sergilemelerine yardımcı olmayı hedeflemektedir. Bu kavram, danışanların mevcut ruhsal sorunlarıyla başa çıkmalarına ve değişim sağlamalarına yardımcı olmak için psikolojik danışmanlık sürecinin merkezinde yer almaktadır (Acar, 2022).

Psikolojik Esneklik Modeli

Psikolojik esneklik, davranış değişikliğine dönüştürülmeyi hedefleyen bir kavramdır. Bu kavram altında yer alan altı süreç, kabul, bilişsel ayrışma, an'la, temas, bağlamsal, benlik, değerler ve kararlı eylem şeklindedir. İlk dört süreç, kabul ve farkındalığa odaklanırken, diğer dört süreç taahhüt ve davranış değişikliğiyle ilgilidir (Demirtaş, 2022).



Şekil 1. KKT Psikolojik Esneklik Modeli (Aktepe, 2016).

Kabul

Negatif yaşantılar, bireyin düşüncelerinde sürekli bir şekilde yer alarak günlük hayatını bozabilir. Ancak kabul etme, bireyin mevcut an'a odaklanmasına ve esnek davranmasına yardımcı olabilir. Kabullenme, bireyin olumsuz yaşantılarını değiştirmeye çalışmadan bilinçli bir şekilde kabul edebilmesini ifade eder (Şafak, 2023). Birey, içsel yaşantılarına direnç göstermeden ya da kaçınmadan kabul etmelidir. Ancak, kabullenme kavramı "geri çekilme veya kadercilik" anlamına gelmez. Aksine, bireyin farkındalıkla birlikte şimdiki anı yaşayabilmesi anlamına gelir. Ayrıca, kabul, bireyin değerlere yönelik davranışlarında da önemli bir rol oynar (Avcı, 2023).

Bilişsel Ayırışma

Bilişsel ayırıştırma, kişilerin düşüncelerini değiştirmeye çalışmaktan ziyade, istenmeyen düşünce işlevlerini azaltmaya çalışır. Bu teknik, kişilerin düşünceleriyle etkileşim ve iletişim kurma şeklini değiştiren bağlamlar yaratarak yardımcı olur (Harris, 2009). Örneğin, kelime egzersizleri gibi tekrarlama egzersizleri, kişilerin kendileri hakkındaki olumsuz düşünceleri tekrarlamalarını isteyerek, sadece bir düşünce olduğunu ve işlevsiz düşüncelere yanıtların umursanmaması gerektiğini öğretir. Bilişsel ayırıştırma egzersizlerinin amacı, kişilerin düşüncelerine kapılmadan düşünme süreçlerinin farkında olmalarını sağlamaktır. Bu egzersizler, kağıtlara renkli boyalarla düşünce türlerinin yazılması gibi yöntemlerle düşüncelerin rahatlıkla tespit edilmesini sağlamayı amaçlar (Çetinkaya, 2022).

An'da Olmak

Kabul ve Kararlılık Terapisi, olayları ve çevreyi tarafsız bir şekilde değerlendirerek, insanların anı yaşamasına ve dolayısıyla daha esnek davranışlar sergilemesine olanak tanır. Bu sayede, insanlar hedefleri, amaçları ve değerleri doğrultusunda daha tutarlı eylemler gerçekleştirebilirler Terapinin "Kendilik Süreci" bileşeni, danışanların düşünceleri, duyguları ve diğer özel deneyimleri yargısız bir şekilde tanımlayıp açıklamaları için cesaretlendirir. Şimdiki an odaklı terapi, bireylere işlevsellik ve doğru davranış seçimleri yapmaları için önemli bilgiler sağlar (Ulubay, 2020).

Şimdiki an farkındalığı, kişinin anlık deneyimlerine odaklanarak farkındalık kazanmasıdır. İnsanlar, şimdiki anın farkındalığı sayesinde mevcut durumun sunduğu fırsatların farkına varır ve buna uygun şekilde tepki verirler. Şimdiki an farkındalığı becerisi, danışanların özel deneyimlerinin farkında olmalarını ve anlık olaylara karşı olmalarını öğretir (Toprak & Karaaziz, 2023). Böylece, anlık düşüncelerin gerçeklikler veya engeller olarak değil, geçici olaylar olarak deneyimlenmesi amaçlanır. Şimdiki an farkındalığı, kişinin beş duyusundan gelen bilgileri kullanarak anbean deneyimle temas halinde kalmalarını gerektirir. Kavramsallaştırılmış Geçmiş ve Geleceğin Hakimiyeti ise kişinin zihinsel deneyimleri kontrol etme çabaları nedeniyle kaygıya sebep olan geçmişe veya

geleceğe odaklanmasını içerir. Şimdiki an farkındalığı bileşeni, kişinin hayatında gerçekten önemli olan konulara odaklanarak keşfetmesini sağlar (Vangölü, 2022).

Bağlamsal Benlik

Zihnin iki farklı parçası vardır: düşünen ve ayırt eden parçadır. Düşünen kısım, zihindeki hedefleri, düşleri, geçmiş yaşanmışlıkları ve düşünceleri kapsayan kısımdır. Ayırt eden kısım ise bireyin davranışlarını, ne hissettiğini ve düşündüğünü anlamlandırdığı kısımdır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde, bu kavramlar bağlam içinde "kendilik" olarak nitelendirilebilir. Kendilik, kişinin deneyimlediği duygu, düşünce, rol vb. unsurları gözlemlediği benliğini ortaya koyar. Bu sayede, birey kendisini bu unsurlardan ayrı tutabilir ve kendi duygu, düşünce ve fizyolojik durumlarını gözlemleyebilir. Bunun aksine, kavramsallaştırılmış benlik, kişinin bu unsurlarla özdeşleşmesini kapsar (Hayes, 2008). Birey kendini değerlendirir ve bu değerlendirmeleri kabul eder. Mesela, kendisini "depresif" olarak ifade eden birey, depresif olarak yorumlamasını sürdürebilecek eylemler gösterebilir. Bu bağlamda, birey benlikle bağdaşmış olur. Üstelik, kendilikle etkileşimi kaybetmeye sebep olan kaynaşma ve kaçınma da mevcuttur. Bireyin düşünce, duygu, hatıraya benzer olgularla özdeşleşmesi, bu ilişkinin kopmasına neden olur (Schwartz, 2010). Ancak KKT'deki kabul ve ayrışma teknikleri, bu sorunu giderebilir. Kabul, kişinin duygu, düşünce ve bedensel durumlarıyla yüzleşmesine ve onları yargılama olmaksızın kabul etmesine yardımcı olur. Ayrışma ise kişinin kendisini bu unsurlardan ayrı tutmasına ve kavramsallaştırılmış benliğiyle özdeşleşmesini engellemesine yardımcı olur. Bu sayede, kişi daha tutarlı davranışlar sergileyebilir ve hedefleri, amaçları ve değerleri için daha doğru kararlar verebilir (Çakır, 2023).

Değer

Somut olarak elde edilemeyen, ancak hayatımızda seçtiğimiz amaçlı eylemlerin niteliklerini belirleyen kavramlardır. Değerler, yaşamımıza anlam ve amaç katan kılavuzlar olarak hizmet eder. Amaçlar ise, daha somut ve ölçülebilir hedeflerdir. Değerler ile amaçlar arasında farklılıklar bulunmaktadır. Değerler,

özünde kazanılamayan veya tamamlanamayan kavramlar olup, örneğin iyi bir ebeveyn veya doktor olmak gibi değerler olarak ifade edilebilir (Erdil, 2021).

Değerler doğrultusundaki davranışlar

Hayatımızda belirlediğimiz değerler, bazen zorluklarla karşılaşsak da doğru yolda ilerlememizi sağlar. Bu, psikolojik esnekliğin diğer alt boyutlarının da tamamlanmasını mümkün kılar. Tüm parçaların bir araya geldiği noktada, son adımı atarak belirlediğimiz değerlere uygun bir şekilde hareket etmek de hedefimiz olmalıdır (Aldemir, 2021).

İlgili Araştırmalar

Griffiths ve Barnes' in 2008 yılında yaptığı bir çalışmada internet kumarbazları ile internet kumarı oynamayanlar arasındaki farklılıkları incelemiştir. 473 öğrencinin (213 erkek, 260 kadın) katıldığı çevrimiçi anket sonuçları, erkeklerin İnternet kumarı oynama ve problemlili kumarbaz olma olasılığının kadınlardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. İnternet kumarının kolay erişim, 7/24 ulaşılabilirlik, yüksek etkinlik sıklığı ve anında pekiştirme gibi özellikleri, olumsuz psikososyal etkilere yol açabilir. Bu bulgular, İnternet kumarının bağımlılık riskini artırdığını ve bu konunun daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Griffiths & Barnes, 2008).

Jimenez-Murcia ve arkadaşlarının 2011 yılında yaptığı çalışmanın amacı çevrimiçi patolojik kumarbazları, çevrimiçi olmayan patolojik kumarbazlarla karşılaştırmaktır. Araştırmaya toplam 1015 patolojik kumar bağımlısı katılmıştır. Çalışma sonucunda çevrimiçi patolojik kumarbazlar; çevrimiçi patolojik kumarbaz olmayanlara göre daha yüksek eğitim seviyeleri ve yüksek sosyoekonomik durumda oldukları saptanmıştır (Jimenez-Marcia vd., 2011).

Gainsbury ve arkadaşlarının 2012 yılında yaptığı çalışmadaki amaç; kumarbazların çevrimiçi kumar veya internet tabanlı olmayan kumar biçimleri ile etkileşimleri hakkında bilgi edinmek amaçlanmıştır. Bu çalışmada toplam 6.682

Avusturalyalı kumarbaz tarafından tamamlanan çevrimiçi bir anket uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçları çevrimiçi kumarbazların heterojen bir grup olduğunu göstermektedir. Ancak, çevrimiçi kumarbazların cinsiyet olarak erkeklerde daha yüksek görüldüğü ve daha yüksek gelire sahip oldukları saptanmıştır (Gainsbury vd., 2012).

Hing ve arkadaşlarının 2014 yılında yaptığı çalışma internet kumarı sırasında kontrolü sürdürme ve kaybetme ile ilgili psikososyal faktörler ve süreçlerin incelenmesini sunmaktadır. 25 orta riskli internet kumarbazıyla görüşmeler yapılmıştır. Sonuç olarak internet kumarının kontrol bozukluğuna yol açtığı tespit edilmiştir (Hing vd., 2014).

Blaszczynski ve arkadaşlarının 2016 yılında yaptığı çalışmada genel popülasyondan alınan 4.594 katılımcı üzerinde yalnızca çevrimiçi, yalnızca fiziksel mekanlarda ve karma (hem çevrimiçi hem de fiziksel) kumar oynayanların ruh sağlığı durumları karşılaştırılmıştır. Bulgular, karma kumar oynayanların daha yüksek problemlili kumar puanları ve alkol tüketimi sergilediğini, fiziksel mekanlarda kumar oynayanların ise daha yüksek psikolojik sıkıntı ve yardım arama davranışı bildirdiğini göstermiştir. Yalnızca çevrimiçi kumar oynayanların ise daha düşük risk taşıyan bir alt popülasyon olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, problemlili kumar alt gruplarının özelliklerini anlamanın, hedefli müdahalelerin geliştirilmesine katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir (Blaszczynski vd., 2016).

MacLaren' ın 2024 yılında yaptığı çalışmada kumar davranışını etkileyen faktörleri incelemek üzere ödül duyarlılığı, olumsuz duyguları düzenleme zorluğu ve bilişsel esneklik gibi değişkenlerin göreceli katkılarını analiz etmiştir. Araştırma, katılımcıların risk alma eğiliminin, Elektronik Kumar Makineleri (EGM) oyunlarının beklenen sonuçlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, oyuncuların daha yüksek miktarlarda para risk etmesi durumunda, daha büyük ve sık kazançlar elde etme olasılığı, oyuna daha fazla dalma ve keyif alma ile ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular, aşırı kumar davranışını teşvik eden oyun özelliklerine ilişkin mevcut literatürle ve kumar bağımlılığı olan bireylerin ödül duyarlılığı, bilişsel esneklik ve kişilik özellikleri üzerine yapılan meta-analizlerle uyumludur. Çalışma, Allostatik model çerçevesinde, ödüllere aşırı duyarlılık ve kayıplar karşısında korkusuzluğun, yeni başlayan ve eğlence amaçlı kumarbazlarda risk alma davranışını

tetikleyebileceğini ve bu durumun, bağımlılık benzeri davranışsal değişikliklere yol açabileceğini öne sürmektedir. Bu bulgular, bağımlılık davranışının, insanın adaptif veya maladaptif gelişim kapasitesinin bir örneği olarak anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır (MacLaren, 2024).

Şiran'ın yaptığı çalışmaya göre kumar oynama davranışı gösteren talebelerin, toplam psikolojik sağlamlık puanları kumar oynama davranışı göstermeyen talebelere göre psikolojik sağlamlıklarının daha az düzeyde sonuçlar verdiği tespit edilmiştir. Çalışmada alan yazındaki kumar oynama davranışlarını, psikolojik sağlamlığı ve dürtüsellliği içeren araştırmalardaki; düşük düzeydeki dürtüsellik ve yüksek düzeydeki psikolojik sağlamlığın kumar oynama davranışını azalttığı sonucuna varılmıştır (Demirdöğen & Karaaziz, 2024).

Karadavut' un 2025 yılında yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde dijital kumar bağımlılığı, internet bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 2023-2024 eğitim yılı içerisinde 18-35 yaş arası 447 üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçları, çeşitli bağımlılık ve bağlanma stillerinin, kişilerin kumar bağımlılığı geliştirme durumunu etkileyebileceğini göstermektedir (Karadavut, 2025).

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada, dürtüsellik ile psikolojik esnekliğin çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumuna etkisinin incelenmesi amacıyla nicel yöntemden nedensel karşılaştırma modeli kullanılacaktır. Nedensel karşılaştırma, bir olayın ya da değişkenin diğerine neden olup olmadığını anlamak amacıyla yapılır (Karasar, 2016).

Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Türkiye Cumhuriyeti İzmir ilinde ikamet eden, çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan 18-65 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Gerçekçioğlu (2023) tarafından gerçekleştirilen “Üniversite Öğrencilerinde Kumar Bağımlılığı Ve Dürtüsellik İlişkisinin İncelenmesi” bağımlı bireylerde motor dürtüsellik ile ilişkin etki büyüklüğünün $f=0,75$ hesaplanmıştır. Çalışmada etki büyüklüğünün büyük olacağı varsayımı ile ve $\alpha=0.05$ düzeyinde %95 ($1-\beta=0.95$) güç için gerekli olan örneklem büyüklüğü G*Power 3.1.9.2 yazılımı kullanılarak her gruptan 54 kişi olmak üzere 108 kişi olarak hesaplanmıştır. Çevrimiçi kumar bağımlılığı olan bireyler İzmir Ege Üniversitesi Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Madde Bağımlılığı Polikliniğine başvuranlardan amaçlı örneklemeyle seçilmiştir. Amaçlı örnekleme, araştırma konusu ile en yakından ilişkili ve anlamlı verileri sağlayabilecek birey ya da grupların, belirli ölçütler doğrultusunda ve araştırmacı tarafından bilinçli bir şekilde seçildiği, olasılığa dayalı olmayan bir örnekleme yöntemidir; bu yaklaşım, araştırma sorularına en doğru ve derinlemesine yanıtların alınabilmesi için çalışmanın amacına en uygun katılımcıların dâhil edilmesine olanak tanır (Keskin & Akyol, 2014). Bağımlı olmayan bireyler ise gelişigüzel örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Çevrimiçi kumar bağımlısı olmayan bireyler Hastane idari personel ve hasta yakınlarından seçilmiştir. Gelişigüzel örnekleme, evrendeki bireylerin herhangi bir ölçüt veya kriter dikkate alınmaksızın tamamen rastgele seçildiği, bu sayede her bireyin örnekleme dahil olma şansının eşit olduğu, özellikle büyük ve homojen evrenlerde genellenebilirliği artırmaya yönelik kullanılan bir örnekleme yöntemidir. (Büyüköztürk, 2018).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Aydınlatılmış Onam, Bilgilendirme Formu ve katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacı ile Kişisel Bilgi Formunu içermektedir. Bunun yanında Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu, İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının oluşturduğu bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, çalışma durumu, medeni durumu, eğitim seviyesi, gelir düzeyi, daha önce psikolojik destek alıp almadıkları ve psikiyatrik bir hastalıkları olup olmadığı ile ilgili çeşitli sorular bulunmaktadır. Katılımcılardan daha güvenilir veriler elde edebilmek ve gizliliği sağlamak amacıyla kimlik bilgileri kullanılmamıştır.

Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ), Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilmiş olup bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında bakış açılarını değiştirme ve esnek bir tutum sergileme becerilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Geliştirme çalışması 310 yetişkinin katılımıyla gerçekleştirilmiş, ölçeğin orijinal formu yaşantıya açıklık (10 madde), davranışsal farkındalık (5 madde) ve değerler doğrultusunda yaşama (8 madde) olmak üzere üç alt boyutta toplam 28 maddeden oluşmuştur. Orijinal formun faktör yükleri .46 ile .77 arasında değişmekte olup, iç tutarlılık katsayısı yaşantıya açıklık için .90, davranışsal farkındalık için .87, değerler doğrultusunda yaşama için .90 ve tüm ölçek için .91 olarak rapor edilmiştir (Francis vd., 2016). Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmış ve Türkçe formda değerler ve değerler doğrultusunda davranış, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma olmak üzere beş alt boyut belirlenmiştir. Ölçekte 7'li Likert tipi derecelendirme sistemi kullanılmakta, toplam ölçek için Cronbach alfa değeri .79 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ilişkin güvenirlik katsayıları sırasıyla; değerler ve değerler doğrultusunda davranış .87, an'da olma .89, kabul .77, bağlamsal benlik .49 ve ayrışma .77'dir. Ölçekte tersine puanlanan maddeler 2, 3, 5, 6, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25.

maddeler olup, toplam puan 28 ile 196 arasında değişmektedir. Her bir alt boyut ayrı ayrı değerlendirilebildiği gibi, ölçekten toplam puan da elde edilebilmektedir (Karakuş & Akbay, 2020).

Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (Bis-11-Kf)

Barratt Dürtüsellik Ölçeği-Kısa (BDÖ-KF) formu Spinella (2007) tarafından geliştirilen BDÖ-11 ölçeğinin sekiz maddesinden (1, 2, 5, 8, 9,12, 14 ve 19. maddeler) oluşan tek boyutlu bir öz bildirim ölçeğidir. İç tutarlılığı gösteren Cronbach alfa katsayısı 0,78'dir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Tamam, Güleç ve Karataş (2013) tarafından yapılmıştır. Maddeler 1=nadiren/hiçbir zaman; 2=bazen; 3=sıklıkla; 4=hemen her zaman/her zaman şeklinde 4'lü Likert ölçeği ile değerlendirilir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama katsayıları ise, Cronbach alfa değerinin, toplam ölçek için 0.82 iken, alt ölçekler için 0,64-0,80 arasında olduğu görülmüştür (Tamam vd., 2013).

İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ)

İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği Karaibrahimoğlu ve arkadaşları tarafından 2021 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 3 alt boyut 21 maddeden oluşup 5' li likert kullanılmıştır. Ölçek 18 yaş üstü bireylere uygulanabilmektedir. Ölçekten alınabilecek puan 21 ile 105 arasında değişmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Güvenilirlik analizi için Cronbach alfa değeri 0.920 olarak hesaplanmıştır (Karaibrahimoğlu vd., 2021).

Verilerin Toplanması

Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Etik Kurulu' na 26.06.2024 tarihinde yapılan başvuru sonucunda YDÜ/SB/2024/1857 proje numaralı etik izin alınmış olup, araştırma verileri toplanmaya başlanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce, katılımcılara çalışmanın amacı detaylı şekilde açıklanmış ve kişisel verilerinin gizliliği konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Veriler, İzmir Ege Üniversitesi Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Madde Bağımlılığı Polikliniğine

başvuran çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan 18-65 yaş arası yetişkin bireylerden toplanmıştır. Veri toplama süreci, yüz yüze olarak gerçekleştirilmiştir. Yüz yüze veri toplama süreci, hastane ortamında birebir görüşme ile gerçekleşmiştir. Katılımcıların ölçekleri yanıtlaması ortalama 20 dakika sürmüştür, verilerin toplanması ise yaklaşık 4 ayda tamamlanmıştır.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Bu çalışmanın istatistiksel analizlerinde Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS) 27.0 kullanılmıştır.

Katılımcıların İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formuna verdiği yanıtların güvenilir olma durumu Cronbach Alfa testiyle incelenmiş ve alfa katsayıları sırasıyla 0,986, 0,835 ve 0,821 hesaplanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Normalliği

	Grup	Shapiro-Wilk				
		İst	sd	p	Çarpıklık	Basıklık
Motivasyon	K.B. Olmayan	0,553	54	0,000	2,573	6,648
	K.B. Olan	0,943	53	0,013	-0,747	0,092
Bağımlılık	K.B. Olmayan	0,430	54	0,000	3,077	9,298
	K.B. Olan	0,824	53	0,000	-1,716	3,327
Olumsuz psikoloji	K.B. Olmayan	0,494	54	0,000	2,515	5,258
	K.B. Olan	0,708	53	0,000	-2,399	6,431
İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği	K.B. Olmayan	0,659	54	0,000	1,608	1,462
	K.B. Olan	0,762	53	0,000	-2,029	4,051
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	K.B. Olmayan	0,914	54	0,001	-1,146	1,390
	K.B. Olan	0,927	53	0,003	-0,624	-0,682
Anda olma	K.B. Olmayan	0,966	54	0,123	-0,165	-0,802
	K.B. Olan	0,973	53	0,275	0,227	-0,119
Kabul	K.B. Olmayan	0,942	54	0,011	0,612	-0,271
	K.B. Olan	0,964	53	0,113	0,661	0,313
Bağlamsal benlik	K.B. Olmayan	0,960	54	0,067	-0,121	-0,057
	K.B. Olan	0,943	53	0,014	0,133	-1,202
Ayrışma	K.B. Olmayan	0,974	54	0,295	-0,244	-0,256
	K.B. Olan	0,979	53	0,472	0,197	-0,002
Psikolojik Esneklik Ölçeği	K.B. Olmayan	0,974	54	0,291	0,424	0,107
	K.B. Olan	0,975	53	0,330	-0,386	-0,428

Tablo 1. *Katılımcıların İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Normallliği (Devamı)*

	K.B. Olmayan	0,928	54	0,003	-0,582	-0,583
Plan Yapmama	K.B. Olan	0,876	53	0,000	-1,470	3,300
	K.B. Olmayan	0,919	54	0,001	0,672	-0,453
Motor Dürtüsellik	K.B. Olan	0,948	53	0,021	0,472	-0,621
	K.B. Olmayan	0,896	54	0,000	1,238	3,128
Dikkat Dürtüsellliği	K.B. Olan	0,933	53	0,005	0,496	-0,360
Barrat Dürtüsellik	K.B. Olmayan	0,974	54	0,289	-0,071	-0,015
Ölçeği	K.B. Olan	0,974	53	0,307	-0,201	0,634

Çalışma kapsamında yer alan çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin karşılaştırılmasında Ki kare testleri uygulanmıştır.

Çalışmadaki çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği, ve Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu puanlarının normallik testleri Tablo 1.'de gösterilmiştir.

Tablo 1. incelendiğinde katılımcıların İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği, ve Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu puanlarının normal dağılıma uymadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda karşılaştırmalar için non-parametrik testler uygulanmıştır. Çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu puanlarının karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Psikolojik Esneklik Ölçeği, ve Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu puanlarının çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumuna etkisi lojistik regresyon analiziyle incelenmiştir.

Çalışma Planı

Araştırmanın ilk aşamasında kullanılacak olan , İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ve Psikolojik Esneklik Ölçeği ile ilgili izinler araştırmacılardan alınmıştır. Ölçek izinleri bölümünde sunulmuştur.	27.04.2024 İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği izni alınmıştır. 25.04.2024 Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu izni alınmıştır.
---	--

	25.04.2024 Psikolojik Esneklik Ölçeği izni alınmıştır.
Araştırmanın ikinci aşamasında Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonuna başvurulmuştur.	26.06.2024
Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu “Etik Kurul İzni” alınmıştır.	18.11.2024
Araştırmanın dördüncü aşamasında, araştırma evrenini oluşturan İzmir Ege Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Madde Bağımlılığı Polikliniğine başvuran bireylere erişilmesi amacıyla Microsoft Word’de oluşturulan anket formları vasıtası ile yüz yüze olarak 108 adet çıktısı alınarak sahada veri toplama sürecine geçilmiştir.	19.11.2024
Araştırmanın beşinci aşamasında kavramsal temeller ve ilgili alan yazın analizi gerçekleştirilmiştir.	18.11.2024
Verilerin analizi ile elde edilen bulgular, ilgili alan yazına dayanarak tartışılmış ve tartışma ve sonuç kısımları yazılmıştır.	10.04.2025

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Tablo 2. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan ve Olmayan Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Karşılaştırılması

	Çevrimiçi Kumar bağımlılığı olmayan		Çevrimiçi Kumar bağımlılığı olan		X ²	p
	n	%	n	%		
Yaş grubu						
30 yaş ve altı	28	51,85	29	53,70	6,281	0,043*
31-40 yaş	12	22,22	20	37,04		
41 ve üstü	14	25,93	5	9,26		
Cinsiyet						
Kadın	18	33,33	14	25,93	0,711	0,399
Erkek	36	66,67	40	74,07		
Medeni durum						
Evli	17	31,48	19	35,19	0,167	0,683
Bekar	37	68,52	35	64,81		
Çalışma durumu						
Çalışan	29	53,70	35	64,81	1,381	0,240
Çalışmayan	25	46,30	19	35,19		
Eğitim durumu						
İlköğretim	16	29,63	4	7,41	8,927	0,012*
Lise	17	31,48	24	44,44		
Üniversite ve üstü	21	38,89	26	48,15		
Gelir						
Düşük	11	20,37	11	20,37	0,000	1,000
Orta	36	66,67	36	66,67		
Yüksek	7	12,96	7	12,96		
Daha önce psikolojik destek alma						
Alan	32	59,26	54	100,00	27,628	0,000*
Almayan	22	40,74	0	0,00		
Psikiyatrik hastalık						
Yok	36	66,67	4	7,41	40,659	0,000*
Var	18	33,33	50	92,59		

*p<0,05

Tablo 2.'de çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin karşılaştırılmasına ilişkin ki kare testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 2.'ye göre çevrimiçi kumar bağımlılığı olmayan katılımcıların %51,85'inin 30 yaş ve altı, %22,22'sinin 31-40 yaş, %25,93'ünün 41 yaş üstünde, %33,33'ünün kadın, %66,67'sinin erkek, %31,48'inin evli, %68,52'sinin bekar olduğu, %53,70'inin çalıştığı, %29,63'ünün ilköğretim mezunu, %31,48'inin lise, %38,89'unun üniversite ve üstü düzeyde eğitilmiş olduğu, %20,37'sinin düşük, %66,67'sinin orta, %12,96'sının yüksek gelir grubunda olduğu, %59,26'sının daha önce psikolojik destek aldığı, %33,33'ünün psikiyatrik hastalığının olduğu belirlenmiştir.

Çevrimiçi kumar bağımlılığı olan katılımcıların %53,70'inin 30 yaş ve altı, %37,04'ünün 31-40 yaş, %9,26'sının 41 yaş üstünde, %25,93'ünün kadın, %74,07'sinin erkek, %35,19'unun evli, %64,81'inin bekar olduğu, %64,81'inin çalıştığı, %7,41'inin ilköğretim mezunu, %44,44'ünün lise, %48,15'inin üniversite ve üstü düzeyde eğitilmiş olduğu, %20,37'sinin düşük, %66,67'sinin orta, %12,96'sının yüksek gelir grubunda olduğu, %100,0'ünün daha önce psikolojik destek aldığı, %92,59'unun psikiyatrik hastalığının olduğu görülmüştür.

Çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların yaş grubuna, eğitim durumuna, daha önce psikolojik destek alma ve psikiyatrik hastalığı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Çevrimiçi kumar oynayan bireylerin 31-40 yaş grubunda olma, daha önce psikolojik destek alma ve psikiyatrik hastalığı olma durumu çevrimiçi kumar bağımlılığı olmayanlara göre yüksek, ilköğretim mezunu olma oranı ise düşüktür.

Tablo 3. *Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan ve Olmayan Katılımcıların İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

	Grup	n	$\bar{x}$	s	M	SO	ST	Z	p
Motivasyon	K.B. Olmayan	54	11,69	3,55	10	27,53	1486,5	-9,141	0,000*
	K.B. Olan	54	36,56	4,51	37	81,47	4399,5		
Bağımlılık	K.B. Olmayan	54	6,59	1,60	6	27,56	1488	-9,293	0,000*

Tablo 3. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan ve Olmayan Katılımcıların İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (Devamı)

	K.B. Olan	54	25,00	3,98	26	81,44	4398		
Olumsuz	K.B. Olmayan	54	6,35	3,14	5	28,47	1537,5	-8,902	0,000*
psikoloji	K.B. Olan	54	21,98	4,03	23	80,53	4348,5		
İnternet Kumar	K.B. Olmayan	54	24,63	6,11	21	27,5	1485	-9,105	0,000*
Bağımlılığı Ölçeği	K.B. Olan	54	83,54	10,67	87	81,5	4401		

* $p < 0,05$

Tablo 3.'te araştırma kapsamındaki çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 3. incelendiğinde çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği toplamından, ölçekteki motivasyon, bağımlılık ve olumsuz psikolojik alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı seviyede olduğu gözlemlenmiştir ($p < 0,05$). Çevrimiçi kumar bağımlılığı olan katılımcılar İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği toplamından, ölçekteki motivasyon, bağımlılık ve olumsuz psikolojik alt ölçeklerinden daha yüksek puan almıştır.

Tablo 4. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan ve Olmayan Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Grup	n	$\bar{x}$	s	M	SO	ST	Z	p
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	K.B. Olmayan	54	54,91	10,74	57	61,81	3338	-2,429	0,015*
	K.B. Olan	54	49,35	12,23	50,5	47,19	2548		
Anda olma	K.B. Olmayan	54	32,54	9,57	34	65,19	3520,5	-3,551	0,000*
	K.B. Olan	54	25,57	9,41	26	43,81	2365,5		
Kabul	K.B. Olmayan	54	16,96	8,31	16,5	58,53	3160,5	-1,338	0,181
	K.B. Olan	54	14,56	5,50	14	50,47	2725,5		
Bağlamsal benlik	K.B. Olmayan	54	12,33	4,36	12,5	54,23	2928,5	-0,089	0,929
	K.B. Olan	54	12,41	4,16	12	54,77	2957,5		
Ayrışma	K.B. Olmayan	54	12,09	3,55	12	60,51	3267,5	-2,005	0,045*
	K.B. Olan	54	10,89	2,89	11	48,49	2618,5		
Psikolojik	K.B. Olmayan	54	128,83	18,38	127,5	65,01	3510,5	-3,488	0,000*
Esneklik Ölçeği	K.B. Olan	54	112,78	22,45	115,5	43,99	2375,5		

* $p < 0,05$

Tablo 4.'te araştırmada yer alan çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4. incelendiğinde çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından, ölçekteki değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma ve ayrışma alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar vardır ($p<0,05$). Çevrimiçi kumar bağımlılığı olan katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından, ölçekteki değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma ve ayrışma alt ölçeklerinden aldıkları puanların bağımlı olmayanlardan düşük olduğu gözlenmiştir.

Çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeğinde bulunan kabul ve bağlamsal benlik alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar yoktur ($p>0,05$).

Tablo 5. *Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan ve Olmayan Katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Karşılaştırılması*

	Grup	n	$\bar{x}$	s	M	SO	ST	Z	p
Plan Yapmama	K.B. Olmayan	54	13,48	4,31	14	45,73	2469,5	-2,800	0,005*
	K.B. Olan	53	15,74	3,17	16	62,42	3308,5		
Motor Dürtüsellik	K.B. Olmayan	54	9,69	2,91	9	44,2	2387	-3,319	0,001*
	K.B. Olan	53	11,45	2,69	11	63,98	3391		
Dikkat Dürtüsellliği	K.B. Olmayan	54	9,11	2,87	9	41,17	2223	-4,351	0,000*
	K.B. Olan	53	12,06	4,00	11	67,08	3555		
Barrat	K.B. Olmayan	54	32,28	7,46	33,5	40,2	2171	-4,648	0,000*
Dürtüsellik Ölçeği	K.B. Olan	53	39,25	7,75	39	68,06	3607		

* $p<0,05$

Araştırma kapsamındaki çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. incelendiğinde çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu toplamından, ölçekteki plan

yapmama, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüsellliği alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı seviyede olduğu gözlemlenmiştir ($p<0,05$). Çevrimiçi kumar bağımlılığı olan katılımcılar Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu toplamından, ölçekteki plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüsellliği alt ölçeklerinden daha yüksek puan almıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği Toplam Puanlarının Çevrimiçi Kumar Bağımlısı Olma Durumunu Yordaması

	B	S.H.	Wald	sd	p	Exp(B) O.R.	%95 G.A. Alt	Üst
Psikolojik Esneklik Ölçeği	-0,039	0,011	12,592	1	0,000*	0,961	0,941	0,983
Sabit	4,773	1,366	12,216	1	0,000*	118,233		

* $p<0,05$, Nagerkerke $R^2=0,181$ Doğru Tahmin Oranı= %67,6

Tablo 6.'da araştırmada yer alan katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanlarının çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumuna etkisinin incelendiği lojistik regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 6.'ya göre katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanlarının çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumuna istatistiki açıdan anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir ($\beta=-0,039$; $p<0,05$). Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının 1 birim artması halinde çevrimiçi kumar bağımlısı olma riskinin %3,9 azaldığı tespit edilmiştir. Modelin açıkladığı varyans %18,1 olup, doğru tahmin oranı %67,6 bulunmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çevrimiçi Kumar Bağımlısı Olma Durumunu Yordaması

	B	S.H.	Wald	sd	p	Exp(B) O.R.	%95 G.A. Alt	Üst
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	-0,028	0,025	1,203	1	0,273	0,973	0,926	1,022
Anda olma	-0,054	0,028	3,809	1	0,049*	0,947	0,897	1,000
Kabul	-0,043	0,039	1,227	1	0,268	0,958	0,888	1,033
Bağlamsal benlik	0,014	0,059	0,053	1	0,817	1,014	0,903	1,138
Ayrışma	-0,086	0,074	1,353	1	0,245	0,918	0,795	1,06
Constant	4,507	1,441	9,782	1	0,002	90,665		

* $p<0,05$, Nagerkerke $R^2=0,207$ Doğru Tahmin Oranı= %67,6

Tablo 7.'de araştırmada yer alan katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyut puanlarının çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumuna etkisinin incelendiği lojistik regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 7. incelendiğinde katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeğinde yer alan anda olmadan aldıkları puanların çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumuna istatistiki açıdan anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir ($\beta=-0,054$; $p<0,05$). Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının 1 birim artması halinde çevrimiçi kumar bağımlısı olma riskinin %5,4 azaldığı görülmüş olup, modelin açıkladığı varyans %18,1 ve doğru tahmin oranı %67,6 hesaplanmıştır.

Tablo 8. *Katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Toplam Puanlarının Çevrimiçi Kumar Bağımlısı Olma Durumunu Yordaması*

	β	S.H.	Wald	sd	p	Exp(B) O.R.	%95 G.A. Alt Üst	
Barrat Dürtüsellik								
Ölçeği	0,125	0,032	15,461	1	0,000*	1,133	1,064	1,205
Sabit	-4,478	1,157	14,979	1	0,000*	0,011		

* $p<0,05$, Nagerkerke $R^2=0,236$ Doğru Tahmin Oranı= %72,9

Tablo 8.'de katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu toplam puanlarının çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumuna etkisinin incelendiği lojistik regresyon analizi bulgular gösterilmiş olup, katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu toplam puanlarının çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumuna etkisinin istatistiki açıdan anlamlı olduğu gözlenmiştir ($\beta=0,125$; $p<0,05$). Katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu toplam puanlarının 1 birim artması, çevrimiçi kumar bağımlısı olma riskini %13,3 oranında artırmaktadır. Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu toplam puanlarının çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumuna etkisinin incelendiği modelde açıklanan varyans %23,6 hesaplanmış, doğru tahmin oranı ise %72,9 bulunmuştur.

Tablo 9. Katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Alt Ölçek Puanlarının Çevrimiçi Kumar Bağımlısı Olma Durumunu Yordaması

	β	S.H.	Wald	sd	p	Exp(B) O.R.	%95 G.A. Alt Üst	
Plan Yapmama	-0,044	0,044	1,011	1	0,315	0,957	0,877	1,043
Motor Dürtüsellik	-0,123	0,08	2,361	1	0,124	0,884	0,756	1,034
Dikkat Dürtüsellliği	0,197	0,083	5,606	1	0,018*	1,218	1,035	1,434

* $p < 0,05$, Nagerkerke $R^2 = 0,081$ Doğru Tahmin Oranı = %57,0

Tablo 9.'da araştırmada yer alan katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu alt ölçek puanlarının çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumuna etkisinin incelendiği lojistik regresyon analizi bulgularına değinilmiştir.

Tablo 9. incelendiğinde katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu dikkat dürtüsellliği alt ölçek puanlarının çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumuna istatistiki açıdan anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir ($\beta = 0,197$; $p < 0,05$). Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği dikkat dürtüsellliği alt ölçek puanlarının 1 birim artması halinde çevrimiçi kumar bağımlısı olma riskinin %21,8 arttığı tespit edilmiştir. Modelde açıklanan varyans %8,1 olup, doğru tahmin oranı %57,0'dır.

Tablo 10. Çevrimiçi Kumar Bağımlısı Olmayan Katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkiler

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	r	1									
	p										
Anda olma	r	0,186	1								
	p	0,179									
Kabul	r	-0,262	,382**	1							
	p	0,055	0,004								
Bağlamsal benlik	r	0,088	-,355**	-0,156	1						
	p	0,527	0,008	0,260							
Ayrışma	r	0,259	-0,031	-0,103	-0,024	1					
	p	0,059	0,824	0,459	0,863						
Psikolojik Esneklik Ölçeği	r	,634**	,711**	,441**	0,029	,276*	1				
	p	0,000	0,000	0,001	0,837	0,043					
Plan Yapmama	r	-,387**	-0,253	-0,157	-0,043	0,066	-,427**	1			
	p	0,004	0,065	0,257	0,759	0,635	0,001				
Motor Dürtüsellik	r	-0,163	-,506**	-0,110	0,194	-0,211	-,403**	0,104	1		
	p	0,238	0,000	0,430	0,160	0,127	0,003	0,455			
Dikkat Dürtüsellliği	r	-,477**	-,503**	-0,056	0,116	-0,169	-,571**	,360**	,530**	1	
	p	0,000	0,000	0,688	0,404	0,221	0,000	0,008	0,000		
Barrat Dürtüsellik Ölçeği	r	-,471**	-,537**	-0,155	0,096	-0,109	-,623**	,757**	,654**	,799**	1
	p	0,000	0,000	0,263	0,491	0,432	0,000	0,000	0,000	0,000	

* $p < 0,05$

Tablo 10.'da çevrimiçi kumar bağımlısı olmayan katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkiler Spearman testiyle incelenmiştir.

Tablo 10.'a göre katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formundaki plan yapmama alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından, değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt ölçeğinden aldıkları puanların arasında istatistiksel anlamlı ve negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formundaki motor dürtüsellik alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından, değerler ve değerler doğrultusunda davranış ve dikkat dürtüsellliği alt ölçeğinden aldıkları puanların arasında istatistiksel anlamlı ve negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formundaki dikkat dürtüsellik alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından, değerler ve değerler doğrultusunda davranış ve anda olma alt ölçeğinden aldıkları puanların arasında istatistiksel anlamlı ve negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 11. Çevrimiçi Kumar Bağımlısı Olan Katılımcıların Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkiler

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	r	1									
	p										
Anda olma	r	,353**	1								
	p	0,009									
Kabul	r	-0,163	,369**	1							
	p	0,240	0,006								
Bağlamsal benlik	r	,581**	-0,041	0,077	1						
	p	0,000	0,767	0,578							
Ayrışma	r	,633**	0,155	-,364**	,487**	1					
	p	0,000	0,263	0,007	0,000						
Psikolojik Esneklik Ölçeği	r	,842**	,714**	,278*	,566**	,540**	1				
	p	0,000	0,000	0,042	0,000	0,000					
Plan Yapmama	r	-,354**	-0,062	-0,232	-,363**	0,037	-,341*	1			
	p	0,009	0,657	0,095	0,008	0,793	0,012				
Motor Dürtüsellik	r	-0,261	-,448**	-0,138	-0,231	-0,090	-,424**	0,130	1		
	p	0,059	0,001	0,324	0,096	0,521	0,002	0,355			
Dikkat Dürtüsellliği	r	-,562**	-,524**	-0,196	-,434**	-0,261	-,696**	,329*	,757**	1	
	p	0,000	0,000	0,160	0,001	0,059	0,000	0,016	0,000		
Barrat Dürtüsellik Ölçeği	r	-,525**	-,451**	-0,244	-,453**	-0,151	-,645**	,624**	,790**	,913**	1
	p	0,000	0,001	0,079	0,001	0,281	0,000	0,000	0,000	0,000	

* $p<0,05$

Tablo 11.'de çevrimiçi kumar bağımlısı olan katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkiler Spearman testiyle incelenmiştir.

Tablo 11.'e göre katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formundaki plan yapmama alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından, değerler ve değerler doğrultusunda davranış ve bağlamsal benlik alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında istatistiksel anlamlı ve negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formundaki motor dürtüsellik alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından ve anda olma alt ölçeğinden aldıkları puanların arasında istatistiksel anlamlı ve negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Katılımcıların Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formundaki dikkat dürtüsellik alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma ve bağlamsal benli alt ölçeğinden aldıkları puanların arasında istatistiksel anlamlı ve negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

BÖLÜM V

Tartışma

Bu bölümde araştırma sonucunda ulaşılan bulgular değerlendirilmiş ve alan yazındaki diğer araştırmalarla kıyaslanmıştır. İzmir Ege Üniversitesi Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Madde Bağımlılığı Polikliniğine başvuranlardan çevrimiçi kumar bağımlılarının çevrimiçi kumar bağımlılığı olmayanlara göre dürtüsellik düzeylerinin daha yüksek olduğu ve psikolojik esnekliklerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Çevrimiçi kumar bağımlılığı olan katılımcıların %53,70'inin 30 yaş ve altı, %37,04'ünün 31-40 yaş, %9,26'sının 41 yaş üstünde olduğu saptanmıştır. Çakıcı'nın 2012 yılında yaptığı çalışmada Kıbrıs'ta yaşayan 18-65 yaş arasındaki kişilerde kumar oynama davranışının en çok 18 ila 29 yaş arasında yer aldığını göstermektedir (Çakıcı, 2012). Bilgin'in 2015 yılında yaptığı çalışmada 18-20, 21-25 ve 26 yaş üstü gruplarındaki kumar oynama davranışları incelendiğinde, 21-25 yaş grubunun daha yüksek kumar davranışı sergilediği tespit edilmiştir (Bilgin, 2015). Bu yönüyle mevcut çalışmadaki elde edilen bulgularla literatürün örtüştüğü ortaya çıkmaktadır.

Bu çalışmada çevrimiçi kumar bağımlısı olan bireylerin cinsiyet bakımından erkeklerin kadınlara göre çoğunlukta olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Ertaş'ın 2024' te yaptığı çalışmada erkek katılımcıların internet kumar bağımlılığı puanları, kadın katılımcıların puanlarına kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür (Ertaş, 2024). Bir başka çalışmada ise, 473 öğrencinin katıldığı çevrimiçi anket sonuçlarına göre erkeklerin internet kumarı oynama ve problemli kumarbaz olma olasılığının kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Griffiths & Barnes, 2008). Bu yönüyle mevcut çalışmadaki elde edilen bulgularla literatürün örtüştüğü ortaya çıkmaktadır.

Mevcut çalışmada çevrimiçi kumar bağımlılığı olan katılımcıların %35,19'unun evli, %64,81' inin bekar olduğu görülürken; çevrimiçi kumar bağımlılığı olmayan katılımcıların %31,48'inin evli, %68,52'sinin bekar olduğu saptanmıştır. İncekara ve Taş'ın 2022' de yaptığı çalışmada kumar bağımlılığı olan bireylerde evli olan bireylerin SOKTT ölçeği puanları bekar ve boşanmış olanlardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (İncekara&Taş,2022). Griffiths ve diğerlerinin 2008 yılında yürüttükleri çalışmada ise, boşanmış bireylerin kumar yaygınlığı evli

bireylere kıyasla 2.3 kat daha yüksek olarak bulunmuştur (Griffiths & Barnes, 2008). Bu yönüyle mevcut çalışmayı destekler niteliktedir.

Çörekçioğlu'nun (2016) yaptığı çalışmada, düzenli olarak çalışan bireylerin oranı, sağlıklı kontrol grubunda diğer gruplara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek gözlemlenmiştir (Çörekçioğlu, 2016). Mevcut çalışmada ise, çevrimiçi kumar bağımlılığı ile çalışma durumu arasında benzer bir karşılaştırma yapılmıştır. Buna göre, çevrimiçi kumar bağımlısı olmayan bireylerin %53,70'inin, bağımlı bireylerin ise %64,81'inin çalıştığı belirlenmiştir. Bu çalışma ışığında kumar bağımlılığı olan bireylerde çalışma oranının beklenenin aksine daha yüksek olabileceğini düşünülmektedir.

Bu çalışmada çevrimiçi kumar bağımlılığı olan katılımcıların %74,07'sinin erkek ve %12,96'sının yüksek gelir grubunda olduğu saptanmıştır. Gainsbury ve diğerlerinin 2012 yılında yaptığı çalışmada çevrimiçi kumarbazların cinsiyet olarak erkeklerde daha yüksek görüldüğü ve daha yüksek gelire sahip oldukları saptanmıştır (Gainsbury vd., 2012). Mevcut çalışma ile karşılaştırıldığı zaman çalışmayı destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Jimenez-Murcia ve diğerlerinin 2011 yılında yaptığı çalışma sonucunda çevrimiçi patolojik kumarbazlar; çevrimiçi patolojik kumarbaz olmayanlara göre daha yüksek eğitim seviyeleri ve yüksek sosyoekonomik durumda oldukları saptanmıştır (Jimenez-Marcia vd., 2011). Mevcut çalışmada ise çevrimiçi kumar bağımlısı olanlar ile çevrimiçi kumar bağımlısı olmayanların yüksek gelir düzeyinde olmaları %12,96 ile eşit olarak saptanmıştır. Fakat eğitim seviyelerine bakıldığı zaman çevrimiçi kumar bağımlısı olan bireyler çevrimiçi kumar bağımlısı olmayanlara kıyasla daha yüksek eğitim seviyesinde oldukları saptanmıştır. Jimenez-Murcia ve diğerlerinin yaptığı çalışmayı eğitim seviyeleri durumundan destekler nitelikte sonuçlar saptanmıştır.

Çörekçioğlu'nun (2016) yaptığı çalışmada, Anksiyete Bozukluğu eş tanıli Bipolar Bozukluk ve Anksiyete Bozukluğu gruplarında, ailede duygudurum bozuklukları dışında psikiyatrik hastalık öyküsü bulunma oranı, sağlıklı kontrol katılımcılarına göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Çörekçioğlu, 2016). Benzer şekilde, mevcut çalışmada da psikiyatrik hastalık öyküsünün çevrimiçi kumar bağımlılığı ile ilişkili olabileceği görülmektedir. Araştırma kapsamında, çevrimiçi kumar bağımlısı olmayan katılımcıların

%33,33'ünde psikiyatrik hastalık öyküsü bulunurken, bağımlı katılımcıların %92,59'unda psikiyatrik hastalık öyküsü saptanmıştır. Bu bulgular, psikiyatrik hastalık öyküsünün hem bağımlılık hem de diğer ruhsal bozukluklarla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Gainsbury ve diğerlerinin 2014 yılında yaptığı çalışmada ankete katılan 4.680 internet kumarbazından 2.799'u Problemlili Kumar Şiddeti İndeksi'ne (PGSI) yanıt vermiş ve bu katılımcıların %59,8'i anketi tamamlamıştır. Yanıtlayanların 2.344'ü (%83,7) problemlili kumar oynama eşiğinin altında değerlendirilmiş olup bu grup; problemlili olmayan, düşük riskli ve orta riskli kumarbazları içermektedir. Geriye kalan 455 katılımcı (%16,3) ise olası problemlili kumarbazlar olarak tanımlanmıştır (Gainsbury vd., 2014). Bu dağılım, çevrimiçi kumar bağımlılığı düzeylerinin bireyler arasında farklılaştığını göstermektedir. Mevcut çalışmada görüleceği üzere, çevrimiçi kumar bağımlılığı olan bireylerin, olmayanlara kıyasla internet kumar bağımlılığı ölçeği toplam puanları ile birlikte motivasyon, bağımlılık ve olumsuz psikoloji alt ölçeklerinden de daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Bu bulgular, Stavropoulos ve arkadaşlarının (2021) çalışmasıyla da benzerlik göstermektedir; çünkü mevcut araştırmada da yüksek puan alan bireylerin daha şiddetli kumar davranışları sergilediği rapor edilmiştir. Her iki araştırmadaki bulgular birlikte değerlendirildiğinde, ölçekte alınan yüksek puanların problemlili kumar davranışlarıyla güçlü bir ilişki içinde olduğu söylenebilmektedir (Stavropoulos, 2021).

Bu araştırmada, çevrimiçi kumar bağımlılığı olan kişilerin PEÖ toplam puanları ile Değerler, Değerler Doğrultusunda Davranış, Anda Olma ve Ayrışma alt boyutlarında bağımlı olmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük puanlar aldıkları görülmüştür. Kabul ve Bağlamsal Benlik alt boyutlarında ise gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, Çaktı' nın 2023 yılında yaptığı çalışmanın bulgularıyla kısmen benzerlik göstermektedir. Söz konusu çalışmada, deney ve kontrol gruplarının PEÖ ön test puanları açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Özellikle Kabul ve Bağlamsal Benlik boyutlarında fark olmaması her iki çalışmada da benzer şekilde ortaya çıkmıştır (Çaktı, 2023). Çalışmamızda yer alan diğer alt boyutlarda gözlenen anlamlı farklar, çevrimiçi kumar bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların psikolojik esnekliği bazı yönlerden olumsuz etkiler gösterebilmektedir.

Bu araştırmada evrimii kumar bağımlılığı olan bireylerin, BIS-11-KF toplam puanları ile plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkat drtselligi alt boyutlarında anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. şahinkaya' nın 2025 yılında yaptığı çalışmada da motor ve dikkat drtselligi puanlarının hasta grubunda anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (şahinkaya, 2025). Plan yapmama alt boyutunda ise her iki çalışmada da anlamlı farklar gözlemlenmiş, ancak şahinkaya 'nın çalışmasında bu farkın daha sınırlı olduğu belirtilmiştir. Farklı rneklem gruplarıyla yapılan bu çalışmaların bulguları, motor ve dikkat drtselligi boyutları açısından benzer nitelikte bulunmuştur.

Kaya' nın 2024 yılında yaptığı çalışmanın bulgularında Regresyon tablosuna ait sonuçlar incelendiğinde, ayrırırma değişkeni kumar bağımlılığını negatif yönde yordadığı saptanmırır (Kaya, 2024). Mevcut çalışmada ise, katılımcıların psikolojik esneklik toplam puanlarının evrimii kumar bağımlısı olma durumuna istatistiki açıdan anlamlı yordadığı saptanmırır. Bu yönüyle mevcut çalışma ile örtüşmediği saptanmırır. Aynı zamanda Kaya' nın çalışmasında psikolojik esneklik lğinin An'da Olma, Kabul, Bağlamsal Benlik alt lğinden aldıkları puanlar gruplara göre kıyaslandığıında, kumar bağımlısı olan bireyler ve internet bağımlısı olan bireyler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmırır. Yapılan mevcut çalışmada ise, katılımcıların psikolojik esneklik lğinin an' da olmadan aldıkları puanların evrimii kumar bağımlısı olma durumunu istatistiki açıdan anlamlı yordadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların Barrat Dürtüsellik lği Kısa Formu toplam puanlarının evrimii kumar bağımlısı olma durumuna etkisinin istatistiki açıdan anlamlı olduğu gözlenmiştir. zsat'ın 2023 yılında yaptığı çalışmada deneklerin kumar bağımlılığı puanları ve BIS-11-KF puanları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmırır. Deneklerin kumar bağımlılığı puanları ile plan yapmama alt boyutu puanları arasında anlamlı ve negatif; motor dürtüsellik ve dikkat drtselligi alt boyutu puanları arasında ise anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmırır (zsat, 2023). Mevcut çalışmada ise katılımcıların Barrat Dürtüsellik lği Kısa Formu dikkat drtselligi alt ölçek puanlarının evrimii kumar bağımlısı olma durumuna istatistiki açıdan anlamlı yordadığı tespit edilmiştir Bu sonuçlar araştırmamızı destekler nitelikte bulunmuştur. Doğan' ın 2024 yılında yaptığı çalışmada kumar oynayan kişilerde sadece Dikkatte Dürtüsellik alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı

bir fark gösterdiği, kadınların erkeklere oranla yüksek puan aldıkları görülmektedir. Barratt Dürtüsellik Ölçeği, cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Doğan, 2024).

Bu çalışmada elde edilen bulgular, psikolojik esneklik ile dürtüsellik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Hem çevrimiçi kumar bağımlısı olan hem de olmayan bireylerde, dürtüsellik arttıkça psikolojik esneklik düzeyinin anlamlı şekilde azaldığı görülmüştür. Çevrimiçi kumar bağımlısı olmayan bireylerde özellikle plan yapmama, motor ve dikkat dürtüsellliği ile psikolojik esnekliğin bazı alt boyutları arasında negatif ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde, çevrimiçi kumar bağımlısı bireylerde de bu alt boyutlarla psikolojik esneklik arasında anlamlı ve negatif korelasyonlar tespit edilmiştir. Bu bulgular, Tohumcu'nun 2024 yılında yaptığı çalışmadaki sonuçlarıyla da uyumludur. Söz konusu araştırmada da dürtüsellik puanları arttıkça psikolojik esneklik puanlarının anlamlı şekilde azaldığı bulunmuştur. Ayrıca psikoeğitim uygulanan bireylerde zamanla psikolojik esneklik artarken dürtüsellikte azalma gözlenmiştir (Tohumcu, 2024). Her iki çalışmanın sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik esnekliğin dürtüsellik üzerinde etkili bir değişken olabileceği saptanmıştır.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Yapılan araştırmaya uygun olarak 54 çevrimiçi kumar bağımlısı ve 54 çevrimiçi kumar bağımlısı olmayan bireylere yüz yüze anket çalışması uygulanmıştır. Çevrimiçi kumar bağımlısı olan ve olmayan bireylerde dürtüsellik ve psikolojik esnekliğin karşılaştırılması, araştırma amacına uygun bir şekilde hazırlanmış olan alt amaçlar doğrultusunda test edilmiştir. Araştırmanın asıl amacı çevrimiçi kumar bağımlılığı olan bireylerin, çevrimiçi kumar bağımlılığı olmayanlara göre dürtüsellik düzeylerinin daha yüksek olması ve psikolojik esnekliklerinin daha düşük olması beklenmektedir. Elde edilen bulgular ışığında, çevrimiçi kumar bağımlılığı olanların çevrimiçi kumar bağımlılığı olmayanlara göre dürtüsellik düzeylerinin daha yüksek olduğu ve psikolojik esnekliklerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Elde edilen bulgular sonucunda, çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların yaş grubuna, eğitim durumuna, daha önce psikolojik destek alma ve psikiyatrik hastalığı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiş ve çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği toplamından, ölçekteki motivasyon, bağımlılık ve olumsuz psikolojik alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı seviyede olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından, ölçekteki değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma ve ayrışma alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar vardır. Çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeğinde bulunan kabul ve bağlamsal benlik alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında ise istatistiki açıdan anlamlı farklar yoktur. Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu toplamından ise ölçekteki plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüsellliği alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı seviyede olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanlarının çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumuna istatistiki açıdan anlamlı yordadığı ve Psikolojik Esneklik Ölçeği' nin alt boyut puanlarına bakıldığında ölçekte yer alan anda olmadan aldıkları puanların çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumuna istatistiki açıdan anlamlı yordadığı tespit edilmiştir. Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu toplam puanlarının çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumunu yordamasının istatistiki açıdan anlamlı olduğu gözlenmiş, alt ölçek puanlarının ise çevrimiçi kumar bağımlısı olma durumuna istatistiki açıdan anlamlı yordadığı tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmanın bulgularına dayanarak, çevrimiçi kumar bağımlısı olmayan bireylerin dürtüsellik ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyon olduğu, çevrimiçi kumar bağımlısı olan bireylerin de dürtüsellik ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyon olduğu belirlenmiştir.

Öneriler

Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

Bu araştırma, çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan bireylerin dürtüsellik ve psikolojik esneklik düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Alan yazın incelendiğinde, Türkiye'de çevrimiçi kumar bağımlılığına yönelik çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırma hem literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmakta hem de ileride gerçekleştirilecek çalışmalara kuramsal ve yöntemsel açıdan katkı sunabilecek bir temel oluşturmaktadır.

Son yıllarda çevrimiçi kumar bağımlılığı, giderek artan bir halk sağlığı sorunu haline gelmiş olmasına rağmen, bu bireyler çoğunlukla madde bağımlılığı polikliniklerine (AMATEM) yönlendirilmekte ve tedavileri bu merkezlerde yürütülmektedir. Ancak davranışsal bağımlılıkların, özellikle çevrimiçi kumar bağımlılığının yapısal ve işlevsel olarak madde bağımlılıklarından farklılık göstermesi, bu bireyler için daha spesifik müdahale yaklaşımlarını ve ayrı uzmanlaşmış birimlerin oluşturulmasını gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda, çevrimiçi kumar bağımlılığına özgü tanı, değerlendirme ve tedavi hizmetlerinin sunulabileceği, davranışsal bağımlılıklara odaklanan yeni merkezlerin açılması ya da mevcut AMATEM'ler bünyesinde özel birimler kurulması önerilmektedir. Bu tür bir yapılanma, hem bireylerin ihtiyaçlarına daha uygun psikososyal müdahalelerin sunulmasını sağlayacak hem de sağlık hizmetlerinin etkinliğini artırılmasına olanak sağlayacaktır.

Çevrimiçi kumar bağımlılığının başlangıç yaşının giderek düşmesi ve özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireyler arasında yaygınlık kazanması göz önünde bulundurulduğunda, lise ve üniversite düzeyindeki öğrencilere yönelik olarak bu konuda farkındalık oluşturmayı amaçlayan seminerler ve bilgilendirici oturumların düzenlenmesi önerilmektedir. Bu tür etkinlikler aracılığıyla öğrencilerin çevrimiçi kumarın riskleri hakkında bilinçlenmeleri, bağımlılık geliştirme olasılıklarının azaltılması ve sağlıklı dijital alışkanlıklar kazanmalarının desteklenmesi hedeflenmelidir.

İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Gelecekte yapılacak araştırmalarda, farklı yaş gruplarından bireyleri kapsayan daha geniş ve çeşitli örneklemelerle çalışılması önerilmektedir. Ayrıca, çevrimiçi kumar bağımlılığı ile ilişkili olarak dürtüsellik ve psikolojik esneklik düzeylerinin zaman içindeki değişimini inceleyen boylamsal çalışmaların yapılması, nedensel ilişkilerin daha net bir şekilde ortaya konulmasına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda, klinik psikologlara yönelik olarak çevrimiçi kumar bağımlılığı olan bireylerde yüksek düzeyde dürtüsellik ve düşük düzeyde psikolojik esneklik göz önünde bulundurulmalıdır. Müdahale süreçlerinde sadece bağımlılık davranışına değil, bireyin dürtüsel eğilimlerine ve psikolojik esneklik düzeyine de odaklanması önemlidir. Bu kapsamda, psikolojik esnekliği artırmaya ve dürtü kontrolünü desteklemeye yönelik bilişsel davranışçı terapi ve kabul ve kararlılık terapisi gibi yaklaşımların kullanılması, tedavi sürecinin etkinliğini artırabilir. Ayrıca, gerekli durumlarda multidisipliner iş birliğiyle çalışılması önerilmektedir.

Kaynakça

- Acar, H. (2022). *Bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve psikolojik esneklik etkisi*. (Doktora Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Akar, A.(2024). *Kumar bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişki ve online kumar oynama davranışının bu ilişkiye etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi, Beykoz Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Akten, E.(2019). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve dürtüsellik düzeyleri ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik*. (Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi). YÖKTEZ Merkezi.
- Aldemir, Z. (2021). *Covid-19 pandemisi sürecinde acil sağlık hizmetleri çalışanlarında anksiyete, koronavirüs fobisi, uyku kalitesi ve psikolojik esneklik durumlarının değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 2022; 14(1):119-130. DOI: 10.18863/pgy.917360.
- Avcı, M. (2023). *Üniversite öğrencilerin kendini sabotaj, olumsuz değerlendirme korkusu, öz-anlayış ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.

- Baltacı, U.B.(2021). *İnternet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünün karma yöntemle incelenmesi*. (Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Bilgin, Ç. (2015). *Üniversite öğrencilerinde patolojik kumar oynamanın çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Blaszczynski A. (2000). Pathological gambling and obsessive-compulsive spectrum disorders. *Psychological reports*. 2000; 84:107-113.
- Blaszczynski, A., Russell, A., Gainsbury, S. M., & Hing, N. (2016). Mental health and online, land-based and mixed gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 32(1), 261–275. <https://doi.org/10.1007/s10899-015-9528-z>
- Bozkurt, H., Şahin, S. & Zoroğlu, S.(2016). İnternet bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247.
- Börklü, D.(2024). *Kumar bağımlılığında volümetrik beyin mr incelemesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak. E., K., Akgün, Ö., E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11.baskı). Pegem Akademi.
- Canale, N., Griffiths, M. D., Vieno, A., Siciliano, V.,& Molinaro, S.(2016). Impact Of Internet Gambling On Problem Gambling Among Adolescents İn Italy: Findings From A Large-Scale Nationally Representative Survey. *Computers in Human Behavior*, 57: 99-106. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2015.12.020>.
- Christensen, D.R., Jackson, A.C., Dowling, N.A., Volberg, R.A., & Thomas, S.A. (2015). An examination of a proposed DSM-IV pathological gambling hierarchy in a treatment seeking population:similarities with substance dependence and evidence for three classification systems. *J Gambl Study*, 31: (787-805).
- Çakıcı, M. (2012). The prevalence and risk factors of gambling behavior in Turkish Republic of Northern Cyprus. *Anatolian Journal of Psychiatry*,13: 243-249
- Çakır, B. (2023). *Duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Çakmak, S. & Tamam, L. (2018). Kumar oynama bozukluğu: genel bir bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 19 (3), 78-97.

- Çaktı, S.U.(2023). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli evlilik öncesi ilişki güçlendirme programının psikolojik esneklik ve ilişki kabulü üzerine etkisi*. (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Çavuş F., Çıvgın U., Yorulmaz E. (2023). Dürtüsellik, utanç ve kumar oynama şiddeti ilişkisinde benlik saygısının aracı rolü. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*. 5(3):228-238
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Çiçek, E., & Karatepe, H.T. (2021). *Problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi, İBN Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı). YÖK Tez Merkezi.
- Çörekçioğlu, S.(2016). *Bipolar bozuklukta anksiyete duyarlılığı, dürtüsellik ve ilişkili etmenler*. (Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C. Sağlık Bakanlığı İstanbul Bakırköy Bölgesi Kamu Hastaneleri Birliği Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul Bakırköy PROF. DR. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği). YÖKTEZ Merkezi.
- Demirdöğen, B., & Karaaziz, M. (2024). Şema terapisi perspektifinden kumar bağımlılığı ile dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna genel bakış. *Uluslararası Sosyoloji ve Ekonomi Dergisi*. <http://doi.org/10.5281/zenodo.13380574>
- Demirtaş, Z. (2022). *Özel eğitim alan çocukların ailelerin tepkileri ile psikolojik esneklik arasında ilişkinin incelenmesi: bir karma yöntem araştırması*. (Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Denizci Nazlıgül, M., & Yılmaz, A.E. (2019). Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bakış. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 2019; 20(2):97-108.
- Doğan, Y., Demirbaş, H.(2024). *Genç yetişkinlerde kumar oynama davranışı, depresyon, duygu düzenleme güçlükleri ve dürtüsellik arasındaki ilişkilerin*

- incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Erdil, S.S. (2021). *Ebeveynlerde psikolojik esneklik ve ilişkili faktörler: dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanılı çocukların ebeveynleri ile genel popülasyon karşılaştırması*. (Uzmanlık Tezi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi).
- Ertaş, A. (2024). *Ege üniversitesi öğrencilerinin çevrimiçi oyun ve çevrimiçi kumar bağımlılığı düzeylerinin sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.
- Faraji, H., & Dağ, E.D. (2022). Kumar bağımlılığı ve intihar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 2(2), 184-200.
- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Gainsbury, S. M. (2015). Online Gambling Addiction: the Relationship Between Internet Gambling and Disordered Gambling. *Current Addiction Reports*, 2(2), 185-193.
- Gainsbury, S. M., Suhonen, N., & Saastamoinen, J. (2014). Chasing losses in online poker and casino games: Characteristics and game play of Internet gamblers at risk of disordered gambling. *Psychiatry Research*, 217(3), 220-225. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.03.033>
- Gainsbury, S., Wood, R., Russell, A., Hing, N., & Blaszczynski, A. (2012). A digital revolution: comparison of demographic profiles, attitudes and gambling behavior of Internet and non-Internet gamblers ,*Computers in Human Behavior* 28(4), 1388–1398. doi:10.1016/j.chb.2012.02.024
- Gainsbury, SM, Russell, A., Wood, R., Hing, N., & Blaszczynski, A. (2014). How risky is internet gambling? A comparison of subgroups of internet gamblers based on problem gambling status. *New Media & Society*, 17(6), 861–879. doi:10.1177/1461444813518185
- Geniş B., & Aksu, H. (2020). İntihar girişimi ile acil servise başvuran kumar bağımlılığı olgusu. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 92-98.

- Goslar, M., Leibetseder, M., Muench, H.M., Hofmann, S.G., & Laireiter, A.R. (2019). Pharmacological treatments for disordered gambling: a meta-analysis. *Journal of Gambling Studies*. 35:415–445 <https://doi.org/10.1007/s10899-018-09815-y>.
- Griffiths, M. (2003). Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 557-568.
- Griffiths, M. D., & Parke, J. (2002). The Social Impact of Internet Gambling. *Social Science Computer Review*, 20(3), 312-320.
- Griffiths, M., & Barnes, A. (2008). Internet gambling: an online empirical study among student gamblers. *Int J Ment Health Addiction* (2008) 6:194–204. DOI 10.1007/s11469-007-9083-7.
- Güzel Özdemir, P., Selvi, Y., & Aydın, A. (2012). Dürtüsellik ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry* 2012;4(3):293-314. doi:10.5455/cap.20120418
- Harris, R. (2009). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. *New Harbinger Publications*.
- Hayes, S. C. (2008). The roots of compassion. Fourth Acceptance and Commitment Therapy Summer Institute, *Chicago, IL*, United States.
- Hing, N., Cherney, L., Gainsbury, S.M., Lubman, D.I., Wood, R.T., & Blaszczynski, A. (2014). Maintaining and losing control during internet gambling: A qualitative study of gamblers' experiences, *New Media & Society*, 17(7), 1075–1095. doi:10.1177/1461444814521140
- Hing, N., Gainsbury, S., Blaszczynski, A., Wood, R., Lubman, D., & Russell, A. (2014). Interactive gambling. *Journal of Gambling Studies*, 30(4), 807-823.
- Holtgraves, T.(2009). Gambling, gambling activities and problem gambling. *Psychology of Addictive Behaviors*. Vol.23, No.2, 295-302. DOI:10.1037/a0014181
- Ioannidis, K., Hook, R. W., Wickham, K., Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2019). Impulsivity in Gambling Disorder and Problem Gambling: A meta-analysis. *Addiction*, 117(1), 108–120. <https://doi.org/10.1111/add.15566>
- İli, B. (2024). Çevrimiçi Kumarın Sosyal Medyada Tehlikeli Yükselişi: YouTube Videoları Üzerine Bir İnceleme. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 12(2), 793-815.

- İncekara, H.İ., & Taş, B. (2022). Yetişkinlerde kumar bağımlılığı ile ilişkili sosyodemografik değişkenlerin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 2022;23(4):464-472. DOI: 10.51982/bagimli.1024383.
- Jiménez-Murcia, S., Stinchfield, R., Fernández-Aranda, F., Santamaría, J. J., Penelo, E., Granero, R., Menchón, J. M. (2011). Are online pathological gamblers different from non-online pathological gamblers on demographics, gambling problem severity, psychopathology and personality characteristics? *International Gambling Studies*, 11(3), 325–337. doi:10.1080/14459795.2011.628333
- Karaaziz, M., & Çakıcı, M. (2020). Çevrimiçi kumar bağımlılığı. Şahin, C., & Günüş, S. (Ed.), *Teknoloji bağımlılıkları*. (119-141). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karaaziz, M., Çakıcı, M., & Özbahadır, T. (2019). Kıbrıs ve Türkiye doğumlu kumar bağımlıları ile kumar oynama nedenlerinin karşılaştırılması. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 20(special issue.1):72-75. doi: 10.5455/apd.302644863.
- Karadavut, F.(2025). *Üniversite öğrencilerinde dijital kumar bağımlılığı, internet bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Karagöz, N.T.(2021). *Kadınlarda sosyal medya bağımlılığının dürtüsellik ve duygu düzenleme gücüğü ile olan ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Karaibrahimoğlu, A., Kışioğlu, A. N., Çoban, B., Yıldırım, A., & Yılmaz, S. D. (2021). Validity and reliability study of online gambling addiction scale (OGAS). *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 8(3), 186-193.
- Karakartal, D. (2023). Kumar bağımlılığının yol açtığı psikososyal sorunların değerlendirilmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4), 1007-1016. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1377745>.
- Karakuş, S., & Akbay, S.E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2020; 16(1): 32-43. DOI: 10.17860/mersinefd.669825.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kaya, H.(2024). *Kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığının erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik bağlamında karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Keskin, H.K., & Akyol, H. (2014). Yapılandırılmış okuma yönteminin okuma hızı, doğru okuma ve sesli okuma prozodisi üzerindeki etkisi. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 2(4), 107-119.
- Kessler, R.C, Hwang, I., LaBrie, R., Petukhova, M., Sampson, N.A, Winters, K.C., & Shaffer, H.J. (2008). DSM-IV pathological gambling in the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 38, 1351–1360. doi:10.1017/s0033291708002900
- Kılıç, S. (2013). Örneklem yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6.
- Kızılkaya, M., & Yılmaz, K. (2024). Kumar bağımlılığında bilinçli farkındalığın etkisi. *Hemşirelik Bilim Dergisi*. 7 (1), 90-99. Doi:10.54189/hbd.1283843.
- Köroğlu, E. (2012). *Klinik Psikiyatri*. Ankara: Hyb Yayıncılık. 1. Baskı.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Lorains, F.K., Cowlishaw, S., & Thomas, S.A.(2010). Prevalance of comorbid disorders in problem and pathological gambling: systematic review and meta-analysis of population surveys. *Addiction*, 106, 490–498. doi:10.1111/j.1360-0443.2010.03300.x
- MacLaren, V.(2024). *Novice electronic gambling machine players' decision-making, cognitive flexibility and emotional self-regulation*. (Doktora Tezi, Memorial University of Newfoundland).
- Ossiannilsson, E., Altınay, F., & Altınay, Z. (2015). Analysis of MOOC spractices from the perspective of learner experiences and quality culture. *Educational Media International Journal*, 52(4), 272-283. DOI: <https://doi.org/10.1080/09523987.2015.1125985>

- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özgü, M.(2024). *Bipolar bozukluk tanılı hastalarda lityuma yanıtın: 2D:4D, dürtüsellik ve silik nörolojik belirtilerle ilişkisi*. (Uzmanlık Tezi, T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Konya Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Beyhekim Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği). YÖKTEZ Merkezi.
- Özsat, K.(2023). Yetişkinlerde patolojik kumar bağımlılığı ile psikolojik belirti, dürtüsellik ve öz kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.10436113>
- Öztürkmen, G.(2023). *Yetişkin bireylerin çevrimiçi kumar bağımlılığının dürtüsellik ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). YÖK Tez Merkezi.
- Pektürk, U.(2021). *Çevrimiçi oyun oynayan genç-yetişkin bireylerde çevrimiçi oyun oynama bozukluğu, dürtüsellik ve nikotin kullanım bozukluğunun incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Potenza, M. N., Wareham, J. D., Steinberg, M. A., Rugle, L., Cavallo, D. A., Krishnan-Sarin, S. & Desai, R. A. (2011). Correlates of At-Risk/Problem Internet Gambling in Adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50(2), 150–159.e3. doi:10.1016/j.jaac.2010.11.006
- Potenza, M.N., Balodis, I.M., Derevensky, J., Grant, J.E., Petry, N.M., Verdejo-Garcia, A., & Yip, S.W. (2019). Gambling disorder. *Nature reviews Disease primers*, 5(1), 1-21.
- Rash, C.J., & Petry, N.M. (2014). Psychological treatments for gambling disorder. *Psychology Research and Behavior Management*. Doi:10.2147/prbm.s40883.
- Santiago, A., Carré, A., Miranda, R., Benyamina, A., & Luquiens, A. (2019). La santé à l'ère du numérique-Apports du Big data et des nouvelles technologies dans la prévention et le traitement de l'addiction aux jeux d'argent en ligne. *Médecine / Sciences*, 35(10), 787-791.
- Sarı, Ş.(2024). *Madde kullanım bozukluğu tanılı hastalarda dürtüsellik ve relaps arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.

- Schwartz, S. J., & Unger, J. B. (2010). The role of identity in adolescent and young adult substance use: A developmental perspective. *Journal of Adolescent Health*, 46(4), 207–215.
- Shenassa, E. D., Paradis, A. D., Dolan, S. L., Wilhelm, C. S., & Buka, S. L. (2012). Childhood impulsive behavior and problem gambling by adulthood: A 30-year prospective community-based study. *Addiction*, 107(1), 160-168. DOI: 10.1111/j.1360-0443.2011.03571.x.
- Sivri, M.(2024). *Yatarak tedavi gören madde kullanım bozukluğu olan erkek hastalarda tedaviyi yarım bırakmanın yordayıcıları olarak mizaç-karakter özellikleri, dürtüsellik ve nörobilişsel bulgular*. (Uzmanlık Tezi, T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Konya Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, Beyhekim Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği). YÖKTEZ Merkezi.
- Specker, S.M., Carlson, G.A., Edmonson, K.M., Johnson, P.E., & Marcotte, M. (1996). Psychopathology in pathological gamblers seeking treatment. *Journal of Gambling Studies*. 12(1), 67-81. doi:10.1007/bf01533190
- Stavropoulos, V., Vassallo, J., Burleigh, T.L., Gomez, R. & Colder Carras, M. (2021). The role of internet gaming in the association between anxiety and depression: A preliminary cross-sectional study. *Asya-Pasifik Psikiyatrisi*. doi:10.1111/appy.12474
- Şafak, S. (2023). Kabul ve kararlılık terapisi. *Genç Uzmanlar*, 4(1), 45–52.
- Şahinkaya, A.K.(2025). *Alkol madde kullanım bozukluğu veya davranışsal bağımlılıkları olan bireylerle sağlıklı bireylerin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu veya dürtüsellik açısından karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Tamam, L., Güleç, H., & Karataş, G.(2013). Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF) Türkçe Uyarlama Çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 2013;50:130-134
- Tekin, K., & Ögel, K. (2023). *Tam Kazanıyorken Hep Kaybetmek: Kumar ve Bahis Bağımlılığı*. (1. Baskı). IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Toprak, F., & Karaaziz, M. (2023). Kabul ve Kararlılık Terapisi perspektifinden obsesif kompulsif bozukluk ve bazı psikolojik değişkenler üzerine genel bir

bakış. *Journal of Pure Social Sciences (PureSoc) – Pak Sosyal Bilimler Dergisi (PakSOS)*, 4(6), 62–79.

- Tohumcu, K.(2024). *İki uçlu bozukluk hastalarında kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitimin psikolojik esneklik ve dürtüsellik düzeylerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Uğurlu, T., Şengül, C., & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi (*Psychopharmacology of addiction*). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 37. <https://doi.org/10.5455/cap.20120403>
- Ulubay, G. (2020). *Çok boyutlu psikolojik esneklik envanterinin Türkçeye uyarlaması*. (Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Uygur, S. S., & Karaca, R. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliği ve güvenilirliği. *Turkish Studies – Education*, 15(5), 3797–3826. <https://doi.org/10.47423/TurkishStudies.44949>
- Üçgül Erel, D. (2024). *Kumar bağımlılığı olan hastalarda dürtüsellik düzeyinin çevrimiçi kumar bağımlılığı ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). YÖK Tez Merkezi.
- Vangölü, M.S. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri düzeylerine etkisi*. (Doktora Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü). YÖKTEZ Merkezi.
- Wardle, H., Moody, A., Griffiths, M., Orford, J., & Volberg, R. (2011). Defining the online gambler and patterns of behaviour integration: Evidence from the British Gambling Prevalence Survey 2010. *International Gambling Studies*, 11(3), 339–356.
- Williams, R. J., Volberg, R. A., & Stevens, R. M. G. (2012). *The population prevalence of problem gambling: Methodological influences, standardized rates, jurisdictional differences, and worldwide trends* (Report prepared for the Ontario Problem Gambling Research Centre and the Ontario Ministry of Health and Long Term Care). <https://hdl.handle.net/10133/3068>

- Wood, R. T., & Williams, R. J. (2011). A comparative profile of the internet gambler: Demographic characteristics, game-play patterns, and problem gambling status. *New Media & Society*, 13(7), 1123–1141.
- Yılmaz, E. (2016). Yönetim kuramları ve eğitim yönetimi. In İ. Maya (Ed.), *Türk eğitim sistemi ve okul yönetimi* (1. baskı, ss. 89–111). Lisans Yayıncılık.
- Zajac, K., Ginley, M. K., Chang, R., & Petry, N. M. (2017). Treatments for internet gaming disorder and internet addiction: A systematic review. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(8), 979–994. <https://doi.org/10.1037/adb0000315>

Ekler

Ek 1. Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Doç.Dr. Meryem Karaaziz danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Fatma Zehra Oralkan tarafından çevrimiçi kumar bağımlılığı olan ve olmayan bireylerde dürtüsellik ve psikolojik esneklik düzeylerinin karşılaştırılmasını araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “onaylıyorum” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle ölçeği tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Fatma Zehra ORALKAN

e-posta: zehraoralkan@gmail.com

Gsm: 0(533) 850 8315

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Onaylıyorum ()

Ek 2. Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır.

Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikâyetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Fatma Zehra Oralkan'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim. Psk. Fatma Zehra Oralkan
Yakındoğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü Lefkoşa
Mail: zehraoralkan@gmail.com

Ek 3. Kişisel Bilgi Formu**1. Yaşınız ?**

.....

2. Cinsiyetiniz ?

- a) Kadın
- b) Erkek
- c) Diğer

3. Medeni Durumunuz ?

- a) Evli
- b) Bekar

4. Çalışma durumunuz nedir?

- a) Çalışıyorum
- b) Çalışmıyorum
- c) Emekliyim
- d) Diğer

5. Eğitim seviyeniz nedir?

- a) İlkokul
- b) Ortaokul
- c) Lise
- d) Üniversite
- e) Lisansüstü
- f) Okumadım

6. Gelir düzeyiniz nedir?

- a) Düşük
- b) Orta
- c) Yüksek
- d)

7. Daha önce psikolojik destek aldınız mı?

- a) Evet
- b) Hayır
- c) Diğer.....(belirtiniz)

8. Psikiyatrik bir hastalığınız var mı?

- a) Yok
- b) Var.....

Ek 4. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ)

	Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.	Her zaman	Sıklıkla	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1	İnternette kumar/şans oyunu oynamak günlük hayatımın önemli bir parçasıdır.	5	4	3	2	1
2	Para kazanmak için internette kumar/şans oyunu oynarım.	5	4	3	2	1
3	Keyifli vakit geçirmek için internette kumar/şans oyunu oynarım.	5	4	3	2	1

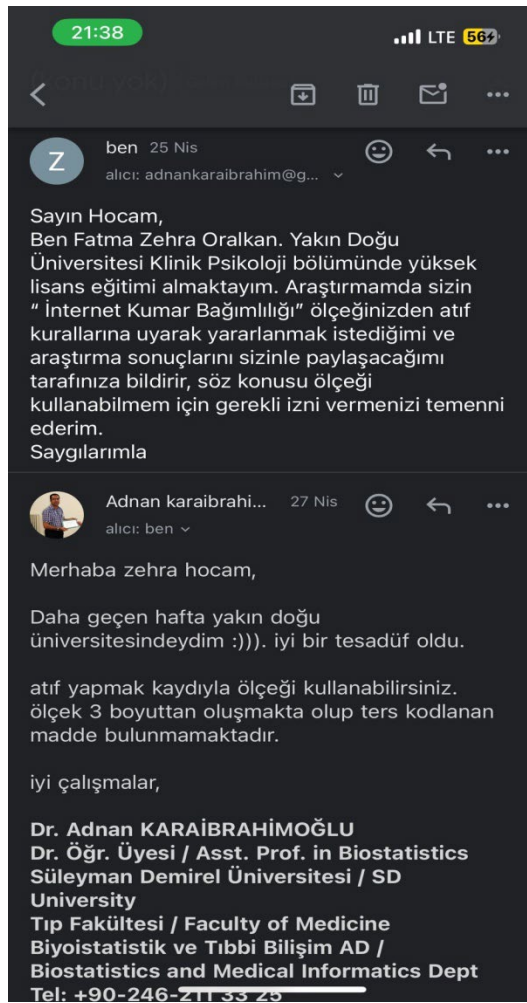
Ek 5. Psikolojik Esneklik Ölçeği (PSÖ)

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

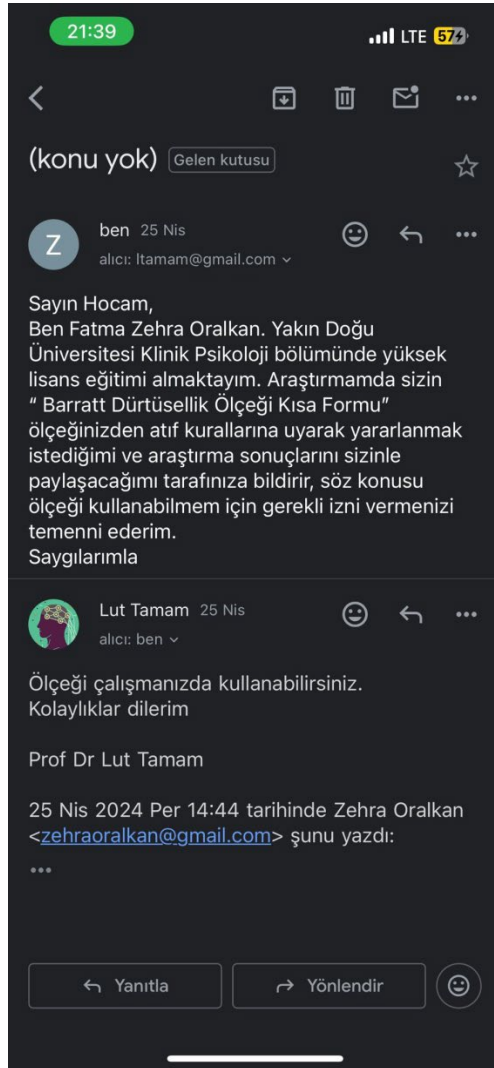
Ek 6. Barratt Dürtüsellik Ölçeği-11 Kısa Formu (B1s-11-Kf)

		Nadiren/ Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Hemen her zaman/ Her zaman
1	İşlerimi dikkatle planlarım.				
2	Düşünmeden iş yaparım.				
3	Dikkat etmem.				

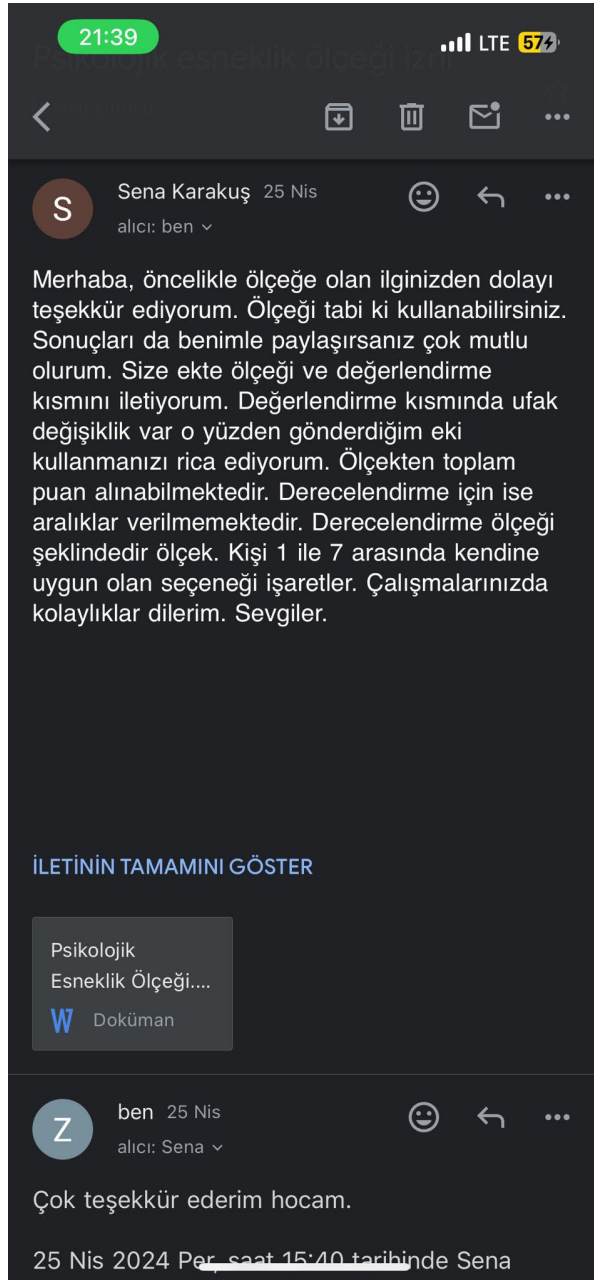
Ek 7. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçek İzni



Ek 8. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu İzni



Ek 9. Psikolojik Esneklik Ölçek İzni



ÖZGEÇMİŞ

Fatma Zehra Oralkan, 24 Mart 2001 tarihinde doğmuştur. Lisans eğitimini Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümünde tamamlamış, ardından aynı üniversitede Klinik Psikoloji alanında tezli yüksek lisans programına devam etmiştir. Lisans ve yüksek lisans öğrenimi süresince İzmir Ege Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Yataklı Servisi'nde staj yaparak klinik alanda deneyim kazanmıştır. 2023 yılında Marmara Psikoloji tarafından düzenlenen Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) eğitimini başarıyla tamamlamıştır. Akademik alanda ise obsesif kompulsif bozukluk ve kumar oynama bozukluğu üzerine BDT temelli iki yayını bulunmaktadır. İlk makalesi 2024 yılında *Social Sciences Studies Journal* (SSSJJournal) dergisinde yayımlanan “Obsesif Kompulsif Bozukluğu ve BDT Terapisi Üzerine Sistemik Bir Derleme” başlıklı çalışmadır. İkinci yayını ise 2025 yılında yayımlanan “Kumar Oynama Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapi: Olgu Sunumu”dur.

Ek 10. Etik Kurul Onay Yazısı**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

18.11.2024

Sayın Fatma Zehra Oralkan

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2024/1857 proje numaralı ve **“Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan ve Olmayan Bireylerde Dürtüsellik ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılması”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

Ek 11. Turnitin**TEZ****ORJİNALLİK RAPORU**

% **14**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **13**
İNTERNET KAYNAKLARI

% **6**
YAYINLAR

% **6**
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

TÜM KAYNAKLARI EŞLEŞTİR (SADECE SEÇİLİ OLAN KAYNAĞI YAZDIR)

%10

★ docs.neu.edu.tr

İnternet Kaynağı

Alıntıları çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

Kapat

Bibliyografayı Çıkart

Kapat