



Psikolojik Katılık, Yaşantısal Kaçınma ve Değer Odaklı Yaşam: Rol Yapma Oyuncularına Yönelik Bir Vaka Kontrol Çalışması

 Furkan Kahraman,¹  Volkan Koç²

¹Istanbul Nişantaşı Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

²Istanbul Medeniyet Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZ

Bu çalışmada, rol yapma oyunu oyuncularında; psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırıldı. Çalışmanın örneklemi 170 rol yapma oyuncusu (RPG grubu) ve 170 rol yapma oyuncusu olmayan kişi (karşılaştırma grubu) olmak üzere 340 kişiden oluşmaktadır. Gruplar sırasıyla 24,24 ve 23,81 yaş ortalamalarına sahip olmakla birlikte, cinsiyet ve eğitim durumu açısından birebir eşleştirildiğinden aynı dağılıma sahiptir. Katılımcıların psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri değerlendirildi. Bu amaçla Kabul ve Eylem Formu-2, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 ve Değer Odaklı Yaşam Ölçeği kullanıldı. Genel demografik bilgilerin yanı sıra psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık durumu, oynanan rol yapma oyunu türleri ve oynama sıklıkları Demografik Bilgi Formu kullanılarak elde edildi. Yapılan analizler sonucu rol yapma oyuncularının psikolojik katılık düzeylerinin karşılaştırma grubundan farklılaşmadığı, değer odaklı yaşam düzeylerinin ise karşılaştırma grubundan düşük olduğu bulundu. Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde psikolojik katılığın yaşantısal kaçınmanın alt boyutlarıyla ilişkili, değer odaklı yaşam ile çok düşük düzeyde ilişkili olduğu bulundu. Regresyon analizi sonuçlarına göre yaşantısal kaçınmanın psikolojik katılık puanlarını yordadığı, değer odaklı yaşamın ise psikolojik katılığı yordamadığı görüldü. Bulgular literatür ışığında tartışıldı.

Anahtar Kelimeler: Değerler, kabul ve kararlılık terapisi, kaçınma davranışı, psikolojik katılık.

ABSTRACT

Psychological Inflexibility, Experiential Avoidance, and Valued Living: A Case-Control Study for Role-playing Game Players

This study investigated the relationships between psychological inflexibility, experiential avoidance, and valued living levels in role-playing game players. The sample of the study consists of 340 people, including 170 role-playing game players (RPG group) and 170 non-role-playing game players (comparison group). The groups had mean ages of 24.24 and 23.81 years, and they had the same distribution as they are matched one-to-one in terms of gender and educational status. The psychological inflexibility, experiential avoidance, and valued living levels of the participants were evaluated. For this purpose, Acceptance and Action Questionnaire-2, Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30, and the Valued Living Questionnaire were used. In addition to general demographic information, psychological/psychiatric distress, types of RPGs, and frequency of playing were obtained using the demographic information form. As a result of the analysis, it was found that the psychological inflexibility levels of the RPG players did not differ from those of the comparison group, and their valued living levels were lower than those of the comparison group. When the



Cite this article as:

Kahraman F, Koç V. Psikolojik Katılık, Yaşantısal Kaçınma ve Değer Odaklı Yaşam: Rol Yapma Oyuncularına Yönelik Bir Vaka Kontrol Çalışması. J Cogn Behav Psychother Res 2024; 13(3): 00-00.

Address for correspondence:

Furkan Kahraman,
Istanbul Nişantaşı Üniversitesi,
İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler
Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
Istanbul, Türkiye
Phone: +90 212 210 10 10
E-mail:
furkan.kahraman@nisantasi.edu.tr

Submitted: 09.01.2022

Revised: 31.01.2023

Accepted: 16.09.2024

Available Online: 25.10.2024

JCBPR, Available online at
<http://www.jcbpr.org/>



This work is licensed under
a Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License.

relationships between variables were examined, psychological inflexibility was found to be associated with subdimensions of experiential avoidance and very low in relation to valued living. According to the results of the regression analysis, experiential avoidance predicted psychological inflexibility scores, whereas valued living did not predict psychological inflexibility. The results have been discussed in light of the literature.

Keywords: Values, acceptance and commitment therapy, avoidance behavior, psychological inflexibility.

GİRİŞ

Günlük hayatımızın birçok alanında yer alan oyunların en çok araştırmaya konu olan türlerinden biri rol yapma oyunlarıdır. Yaşanan pandemi süreciyle birlikte dış dünya ile fiziksel etkileşimimizin azaldığı günlerde, alternatif gerçekliği deneyimleyerek ikinci bir yaşam deneme olanağı tanıyan rol yapma oyunlarının daha da ilgi çekici bir hal aldığından söz edilebilir (Lee ve Hoadley, 2007; Aktaş ve Bostancı, 2021). Karakterler aracılığıyla kurgusal dünyada başka bir kimliğin canlandırıldığı bu oyunlarda; görevler, amaçlar ve başarılar gibi ortak olguların paylaşılması yoluyla oyunculara çok sayıda kişi ile sosyal etkileşim imkânı tanınmaktadır (Ryan ve ark, 2006). Rol yapma oyunlarına yönelmenin hem olumsuz içsel yaşantılardan kaçınma hem de sosyalleşme ve eğlenme ile ilgisinin olabileceğinden hareketle bu oyunları oynayan bireylerin kabul ve kararlılık terapisinin merkezinde yer alan psikolojik katılık modeli çerçevesinde incelenmesi, rol yapma oyunlarını tercih etmenin psikolojisine dair fikir verecektir (Hussain ve Griffiths, 2009; Puerta Cortes ve ark, 2017; Hayes ve ark, 2012). Mevcut çalışma, rol yapma oyunu oynama davranışının psikolojik katılık modeline göre yaşantısal kaçınma ve değer odaklılık çerçevesinde değerlendirilmesini amaçlamaktadır.

Birçok farklı platformda varlığını göstererek en çeşitli ve en köklü oyun türlerinden biri olan rol yapma oyunları (role playing game [RPG]) “belirli bir öyküsel çerçeve içinde oyuncular arasındaki veya oyuncularla oyun yöneticileri arasındaki etkileşimde yaratılan şey” olarak tanımlanmaktadır (Drachen ve ark, 2009; Stenros ve Hakkarainen, 2003). Bu oyunların alt türlerinden olan masaüstü rol yapma oyunları (tabletop role playing game [TRPG]), genellikle bir masa etrafında oturan bir grup oyuncunun açıklama-yanıt döngüleri şeklinde oynanmaktadır (Tychsen ve ark, 2005; Tychsen ve Hitchens, 2008). Diğer bir alt tür olan bilgisayarda tek oyunculu rol yapma oyunlarında (computer role playing game [CRPG]) oyuncular, bilgisayardaki karakterleri aracılığıyla eylemlerini gerçekleştirerek karakterin çeşitli görevleri tamamlamasına bağlı olarak kurgusal bir oyun dünyasıyla etkileşime girmektedir (Tychsen, 2006). Ağır-lıklı olarak TRPG’de sözlü etkileşimle oluşturulan oyun dünyası, CRPG’de bilgisayarla olan sanal etkileşim üzerinden gerçekleşmektedir (Montola, 2008). Çok oyunculu çevrim içi rol yapma

oyunları ise (massively multiplayer online role playing game [MMORPG]) dünyanın dört bir yanından çok sayıda oyuncunun aynı anda sanal alemde karakterlerini canlandığı ve birbirleriyle çeşitli şekillerde etkileşime girdiği oyun türü olarak tanımlanabilir (Kuss ve ark, 2012; Zagal ve Deterding, 2018).

Kabul ve kararlılık terapisi (acceptance and commitment therapy [ACT]) üçüncü dalga olarak ifade edilen terapi modelleri arasında yer almaktadır (Eifert ve Forsyth, 2005; Hayes ve ark, 2004). ACT’nin temel hedefleri, düşünce ve duyguların kabulünü teşvik etmek ve kişinin seçtiği değerlere göre hayatını yaşamasına yönelik eylemlerindeki kararlılığı sağlamaktır (Eifert ve ark, 2009).

Psikolojik esneklik; düşünceler, duygular ve kendindeligi birleştirerek, kişinin değerleri doğrultusunda davranışını sürdürme ve değiştirme kapasitesidir (Hayes ve ark, 2012; Scott ve McCracken, 2015). Kashdan ve Rottenberg’e (2010) göre psikolojik esneklik, bağlama uyum sağlayabilme, kişisel veya sosyal işlevsellik tehlikede olduğunda zihinsel veya davranışsal düzenleme yapabilme, önemli yaşam alanları arasındaki dengeyi koruma ve hayattaki önemli değerlerin farkında olup bunlarla uyumlu davranışları sürdürmede kararlı olma becerisidir. Psikolojik esneklik; kabul, bilişsel ayrışma, an ile temas etme, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı eylem olmak üzere altı alt süreçten oluşmaktadır. Bu süreçler birlikte psikolojik esnekliği oluşturmaya katkıda bulunur (Hayes ve ark, 2012).

ACT’nin psikopatoloji modeli olan psikolojik katılık, dil ve biliş tarafından üretilen, hayattaki önemli değerler doğrultusunda davranış değiştirme ve sürdürme becerisindeki yetersizlikler olarak tanımlanabilir (Hayes ve ark, 2006). Kişinin hayatındaki bazı alanlarda işlevsellik kaybına ve davranış repertuarında daralmaya neden olan psikolojik katılık; yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, an ile temasın kaybolması, kavramsal benliğe bağlanma, değerlerle temasın zayıflığı ve kaçma, kaçınma, dürtüsellik olmak üzere altı temel süreç içermektedir (Yavuz, 2015; Vlaeyen, 2014).

Psikolojik katılık modelinin alt süreçlerinden olan yaşantısal kaçınma; bir kişi bedensel duyular, duygular, düşünceler ve anılar gibi içsel yaşantılarla temas halinde kalmak istemeyip bu süreçlerin biçimini veya sıklığını değiştirmek için

adımlar attığında ortaya çıkan olgudur (Hayes ve ark, 1996). ACT’de yaşantısal kaçınmanın karşıtı olan kabul, sıklığını veya biçimini değiştirmek için girişimler olmaksızın içsel yaşantıların aktif ve bilinçli bir şekilde kucaklanmasıdır (Hayes ve ark, 2006; Hayes ve ark, 2012). ACT, davranışın değerler doğrultusunda gerçekleştirilmesini amaçlamaktadır. Değerler, ACT’de, kişisel tercihlerle belirlenen ve sözlü olarak oluşturulan, yaşama dair dinamik hedefleri ifade etmektedir. Kişiyi psikolojik katılığa götüren patolojik süreçler, değerler doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürdürmeyi zorlaştırmaktadır (Hayes ve ark, 1999).

Oyun oynama motivasyonu üzerine çalışmalar yapan ve kaçış (escapism) faktörüne değinen Yee (2006), bu kavramı “gerçek hayattaki sorunları düşünmekten kaçınmak için çevrim içi ortamı kullanmak” olarak tanımlamaktadır. Zorluklarla baş etme yöntemi olarak kullanılan kaçış, ACT’nin psikolojik katılık modelinde ele alınan yaşantısal kaçınmanın bir örneği olarak görülebilir (Deleuze ve ark, 2019). Rol yapma oyunlarından MMORPG’ler ile yapılan çalışmalarda oyuncuların hayatlarındaki diğer sorunlardan kaçmak için sıklıkla çevrim içi oyunlar oynadıkları, çevrim içi sosyalleşmeyi çevrim dışı iken olduğundan daha keyifli ve tatmin edici buldukları öne sürülmektedir. Bu oyunlar tarafından sağlanan anonimlik, kişinin oyundaki sanal hayatını gerçeklikten kaçış olarak kullanabilmesine imkân tanımaktadır (Hussain ve Griffiths, 2009; Ng ve Wiemer-Hastings, 2005). Kurgusal dünyaya dalma veya rol yapma yoluyla gerçek hayattaki sorunlardan “kaçmaya” çalışan oyuncuların, bu davranışın bir kısır döngüye yol açması riskiyle karşı karşıya oldukları ifade edilmektedir (Hilgard ve ark, 2013).

Rol yapma oyunlarına katılım genellikle kaçış amaçlı ve potansiyel olarak tehlikeli olarak görülse de rol yapma; yaratıcılığı, öz farkındalığı, empatiyi ve grup uyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Bowman, 2010). Rol yapma senaryoları, katılımcılar arasında sözlü ve sözsüz iletişim becerilerini geliştirmek için mükemmel araçlardır (Joyner ve Young, 2006). RPG’ler, oyuncuların risk alma ve karar verme süreçlerini geliştirme açısından olumlu etkilere sahiptir (Barton, 2008). Çok oyunculu rol yapma oyunları, iş birliğine dayalı öğrenme ve ekibin kaderi için bireysel sorumluluk alma becerilerini geliştirmekte, dinamik ve karşılıklı etkileşim sağlayan bir ortam yaratmaktadır (Stover, 2005; Chang ve Huang, 2002). Rol yapma ve video oyunlarının sadece kaçış motivasyonu ve olumsuz bilişsel süreçlerle ilişkilendirilmesinin yanlış olduğu ifade edilebilir (Bowman, 2010). Bunu destekleyen sonuçların elde edildiği bir çalışmada, video oyunlarında harcanan zamanın gerçek hayattaki yükümlülüklerden geçici bir kaçıştan ziyade rahatlatma ve günlük stresten kurtulma amaçlı zevkli bir boş zaman etkinliği olduğu belirtilmektedir (Puerta Cortes ve ark, 2017).

Mevcut çalışmanın amacı psikolojik katılık modeli çerçevesinde rol yapma oyunu oynamanın incelenmesi ve rol yapma oyunu oynayan ve oynamayan bireylerin psikolojik katılık süreçlerinin karşılaştırılmasıdır. Rol yapma oyunlarında karakterler aracılığıyla kurgusal dünya üzerinden alternatif kimliklerin canlandırılması, bu oyun türünün hem yaşantısal kaçınma hem de değer odaklı yaşam bağlamında ele alınabileceğini düşündürmektedir. Literatür incelendiğinde rol yapma oyunlarının kaçınma davranışıyla ve eğlence, sosyalleşme gibi değer odaklı davranışlarla ilişkili olabileceği görülmüş, bu kapsamda psikolojik katılık modelinden değerler ve kaçınmaya yönelik alt süreçler incelenmiştir. Araştırma soruları aşağıda belirtilen şekildedir.

- 1) Rol yapma oyunu oynayanlar ile oynamayanların psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 2) Psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 3) Yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam puanları birlikte psikolojik katılık puanlarını yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş aralığında son bir yıldır ortalama haftada en az bir saat rol yapma oyunu oynayan 170 kişi (RPG grubu) ve rol yapma oyunu oynamayan 170 kişi (karşılaştırma grubu) olmak üzere 340 kişiden oluşturmaktadır. Gruplar cinsiyet ve eğitim durumu açısından birbir eşleştirildiğinden aynı dağılıma sahiptir. Buna göre her iki grupta da 24 (%14,1) kadın ve 146 (%85,9) erkek bulunmaktadır. Eğitim düzeyi bakımından dağılım 14’ü (%8,2) ortaokul/lise, 87’si (%51,2) üniversite öğrencisi, 56’sı (%32,9) üniversite mezunu ve 13’ü (%7,6) lisansüstü şeklindedir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Demografik özellikler (yaş, cinsiyet, eğitim durumu) hakkında veri toplamak amacıyla bir bilgi formu kullanıldı.

Kabul ve Eylem Formu-2

Psikolojik katılık düzeyini ölçmek amacıyla Bond ve ark. (2011) tarafından geliştirildi. Yedi maddeden oluşan ve 1-7 arası puanlanan Likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Türkiye uyarlaması Yavuz ve ark. (2016) tarafından gerçekleştirildi. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,84; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,85, Ruminatif Düşünme Stili Ölçeği ile korelasyonu 0,56 ve Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu 0,63 olarak bulundu. Yüksek puanlar yüksek psikolojik katılık düzeyini ifade etmektedir (Yavuz ve ark, 2016).

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30

Yaşantısal kaçınmayı alt boyutlarıyla ölçmeyi amaçlayan ölçeğin orijinal formu Sahdra ve ark. (2016) tarafından geliştirildi. Otuz maddeden ve altı alt boyuttan oluşan, 1-7 arası Likert tipi puanlanan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Türkiye uyarlaması Ekşi ve ark. (2018) tarafından gerçekleştirildi. Davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma alt ölçeklerinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları 0,76 ile 0,87 arasında değişmektedir. Sıkıntıya katlanma dışındaki alt ölçekler için Kabul ve Eylem Formu-2 ile 0,27 ile 0,60 arası istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulundu. Her bir boyuta ait beşer maddenin puanlarının toplanmasıyla elde edilen toplam puanların yüksek olması ilgili boyutun yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Ekşi ve ark, 2018).

Değer Odaklı Yaşam Ölçeği

Kişilerin günlük hayatlarını, ne düzeyde yaşam değerleri doğrultusunda yaşadığını ölçmek amacıyla Wilson ve Groom (2002) tarafından geliştirildi. Türkiye uyarlaması Çekici ve ark. (2018) tarafından gerçekleştirildi. Ölçek "önem" ve "tutarlılık" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,90; iki yarım test güvenilirliği önem alt boyutunda 0,84 ve tutarlılık alt boyutunda 0,79 olarak bulundu. Geçerlilik sınavında ölçeğin İyilik Hali Yıldızı Ölçeği ile 0,40 düzeyinde korelasyon gösterdiği bulundu. Alt boyutların her biri 10 yaşam alanının oluşturduğu 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 20 maddenin 1-10 arası Likert tipi puanlanmasıyla elde edilen toplam puan, değer odaklı yaşam düzeyini ifade etmektedir. Yüksek puanlar, yüksek düzeyde değer odaklı yaşam anlamına gelmektedir (Çekici ve ark, 2018).

İşlem

Araştırmanın etik kurallara uygunluğu İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu tarafınca değerlendirildi ve etik onay alındı (09/12/2020-E.3658). Çalışma Helsinki Deklarasyonuna uygun yürütüldü. Bilgilendirilmiş onam formu ve ölçekler internet ortamında katılımcılara sunulurken veri toplandı. Rol yapma oyuncularına, oyunlarının oynandığı canlı yayın platformları ve oyuncu forumları aracılığıyla; rol yapma oyuncusu olmayan katılımcılara ise sosyal medya grupları aracılığıyla kartopu örnekleme yoluyla ulaşıldı. Sıralama etkisini azaltmak amacıyla ölçekler karışık sırada gönderildi. Literatürden hareketle mevcut çalışmada rol yapma oyuncularından oluşan grup "Son bir yıldır ortalama haftada en az bir saat rol yapma oyunu (RPG) oynuyorum ve 18-65 yaş aralığındayım" ifadesini, karşılaştırma grubu ise "rol yapma oyunu (RPG) oyuncusu değilim ve 18-65 yaş aralığındayım" ifadesini onaylayanlardan oluşmaktadır (Deleuze ve ark, 2018; Demirtaş Madran ve Ferliçül Çakılcı, 2014; Elliott ve ark, 2012).

Eşleştirilmiş vaka kontrol çalışmaları verimlilikte potansiyel bir artış sağlar (Rose ve Van Der Laan, 2009; Vandenbroucke ve ark, 2007). En pratik seçenek, genellikle yaş ve cinsiyete göre veya bunlara ek bir diğer değişken açısından eşlemektir (Mansournia ve ark, 2017; Rothman ve ark, 2008). Bu bağlamda mevcut çalışmada 225 rol yapma oyuncusu ve 218 rol yapma oyuncusu olmayan kişi yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi temel demografik değişkenlerin oluşturabileceği olası gruplar arası farkı en aza indirebilmek için "SPSS case control matching" yöntemiyle eşleştirildi. İki grup cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından birebir eşleştirildi, yaş açısından ise üç yaş aralığı toleransı sunulurken eşleştirme yapıldı. Buna göre birbirleriyle eşleşen yüz yetmişer kişilik gruplardan ibaret olan 340 katılımcının puanları analizlere dahil edildi.

İstatistiksel Analiz

Araştırmanın temel değişkenlerinin her iki grup için de normallik değerlendirmesi yapıldı. Buna göre değişkenlerin her iki grupta da normal dağılım gösterdiği görüldü (George ve Malley, 2010; Kim, 2013). İlk araştırma sorusu kapsamında araştırmanın temel değişkenlerine dair düzeylerin, RPG ve karşılaştırma grubunda farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapıldı. İkinci araştırma sorusuna yönelik katılımcıların psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasında ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile hesaplandı. Üçüncü araştırma sorusu kapsamında RPG ve karşılaştırma grubunda yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam alt boyutlarının psikolojik katılığı yordama düzeylerini belirlemek amacıyla adım adım (stepwise) regresyon analizi kullanıldı.

BULGULAR

Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Grupların psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla her bir değişken için ayrı ayrı bağımsız örneklem t testi yapıldı. Karşılaştırma grubu değer odaklı yaşam puanları RPG grubundan istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulundu ($t=-7,632$, $p<0,001$). Bunun yanında karşılaştırma grubunda davranışsal kaçınma ($t=-2,164$, $p=0,031$), sıkıntıdan hoşlanmama ($t=-3,488$, $p=0,001$) ve dikkat dağıtma/bastırma ($t=-2,674$, $p=0,008$) puanları RPG grubundan yüksek iken erteleme ($t=2,299$, $p=0,022$) puanları RPG grubundan düşük görünmektedir. Diğer değişkenler açısından gruplar arası istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Analiz sonuçları Tablo 1'de sunuldu.

Değişkenler Arası İlişkiler

Rol yapma oyuncuları grubunda ($n=170$) ve karşılaştırma grubunda ($n=170$) araştırmanın temel değişkenleri olan psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri

Tablo 1. RPG ve karşılaştırma grubunda araştırmanın temel değişkenleri açısından puanların karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	Ortalama	S	t	p																																																																														
Psikolojik katılık	RPG	24,27	10,72	0,224	0,823																																																																														
	Karşılaştırma	24,01	10,58			Davranışsal kaçınma	RPG	21,48	6,40	-2,164	0,031	Karşılaştırma	22,97	6,32	Sıkıntıdan hoşlanmama	RPG	16,07	6,94	-3,488	0,001	Karşılaştırma	18,77	7,35	Erteleme	RPG	22,67	7,27	2,299	0,022	Karşılaştırma	20,94	6,53	Dikkat dağıtma/bastırma	RPG	21,66	8,34	-2,674	0,008	Karşılaştırma	23,88	6,87	Baskılama/inkâr	RPG	15,72	7,63	-1,960	0,051	Karşılaştırma	17,28	7,07	Sıkıntıya katlanma	RPG	25,36	6,84	-1,388	0,166	Karşılaştırma	26,32	5,84	Değer odaklı yaşam-önem	RPG	72,98	14,13	-7,558	<0,001	Karşılaştırma	83,87	12,37	Değer odaklı yaşam-tutarlılık	RPG	67,70	16,57	-6,430	<0,001	Karşılaştırma	79,20	16,40	Değer odaklı yaşam-toplam	RPG	140,69	27,66	-7,632	<0,001
Davranışsal kaçınma	RPG	21,48	6,40	-2,164	0,031																																																																														
	Karşılaştırma	22,97	6,32			Sıkıntıdan hoşlanmama	RPG	16,07	6,94	-3,488	0,001	Karşılaştırma	18,77	7,35	Erteleme	RPG	22,67	7,27	2,299	0,022	Karşılaştırma	20,94	6,53	Dikkat dağıtma/bastırma	RPG	21,66	8,34	-2,674	0,008	Karşılaştırma	23,88	6,87	Baskılama/inkâr	RPG	15,72	7,63	-1,960	0,051	Karşılaştırma	17,28	7,07	Sıkıntıya katlanma	RPG	25,36	6,84	-1,388	0,166	Karşılaştırma	26,32	5,84	Değer odaklı yaşam-önem	RPG	72,98	14,13	-7,558	<0,001	Karşılaştırma	83,87	12,37	Değer odaklı yaşam-tutarlılık	RPG	67,70	16,57	-6,430	<0,001	Karşılaştırma	79,20	16,40	Değer odaklı yaşam-toplam	RPG	140,69	27,66	-7,632	<0,001	Karşılaştırma	163,08	26,40						
Sıkıntıdan hoşlanmama	RPG	16,07	6,94	-3,488	0,001																																																																														
	Karşılaştırma	18,77	7,35			Erteleme	RPG	22,67	7,27	2,299	0,022	Karşılaştırma	20,94	6,53	Dikkat dağıtma/bastırma	RPG	21,66	8,34	-2,674	0,008	Karşılaştırma	23,88	6,87	Baskılama/inkâr	RPG	15,72	7,63	-1,960	0,051	Karşılaştırma	17,28	7,07	Sıkıntıya katlanma	RPG	25,36	6,84	-1,388	0,166	Karşılaştırma	26,32	5,84	Değer odaklı yaşam-önem	RPG	72,98	14,13	-7,558	<0,001	Karşılaştırma	83,87	12,37	Değer odaklı yaşam-tutarlılık	RPG	67,70	16,57	-6,430	<0,001	Karşılaştırma	79,20	16,40	Değer odaklı yaşam-toplam	RPG	140,69	27,66	-7,632	<0,001	Karşılaştırma	163,08	26,40															
Erteleme	RPG	22,67	7,27	2,299	0,022																																																																														
	Karşılaştırma	20,94	6,53			Dikkat dağıtma/bastırma	RPG	21,66	8,34	-2,674	0,008	Karşılaştırma	23,88	6,87	Baskılama/inkâr	RPG	15,72	7,63	-1,960	0,051	Karşılaştırma	17,28	7,07	Sıkıntıya katlanma	RPG	25,36	6,84	-1,388	0,166	Karşılaştırma	26,32	5,84	Değer odaklı yaşam-önem	RPG	72,98	14,13	-7,558	<0,001	Karşılaştırma	83,87	12,37	Değer odaklı yaşam-tutarlılık	RPG	67,70	16,57	-6,430	<0,001	Karşılaştırma	79,20	16,40	Değer odaklı yaşam-toplam	RPG	140,69	27,66	-7,632	<0,001	Karşılaştırma	163,08	26,40																								
Dikkat dağıtma/bastırma	RPG	21,66	8,34	-2,674	0,008																																																																														
	Karşılaştırma	23,88	6,87			Baskılama/inkâr	RPG	15,72	7,63	-1,960	0,051	Karşılaştırma	17,28	7,07	Sıkıntıya katlanma	RPG	25,36	6,84	-1,388	0,166	Karşılaştırma	26,32	5,84	Değer odaklı yaşam-önem	RPG	72,98	14,13	-7,558	<0,001	Karşılaştırma	83,87	12,37	Değer odaklı yaşam-tutarlılık	RPG	67,70	16,57	-6,430	<0,001	Karşılaştırma	79,20	16,40	Değer odaklı yaşam-toplam	RPG	140,69	27,66	-7,632	<0,001	Karşılaştırma	163,08	26,40																																	
Baskılama/inkâr	RPG	15,72	7,63	-1,960	0,051																																																																														
	Karşılaştırma	17,28	7,07			Sıkıntıya katlanma	RPG	25,36	6,84	-1,388	0,166	Karşılaştırma	26,32	5,84	Değer odaklı yaşam-önem	RPG	72,98	14,13	-7,558	<0,001	Karşılaştırma	83,87	12,37	Değer odaklı yaşam-tutarlılık	RPG	67,70	16,57	-6,430	<0,001	Karşılaştırma	79,20	16,40	Değer odaklı yaşam-toplam	RPG	140,69	27,66	-7,632	<0,001	Karşılaştırma	163,08	26,40																																										
Sıkıntıya katlanma	RPG	25,36	6,84	-1,388	0,166																																																																														
	Karşılaştırma	26,32	5,84			Değer odaklı yaşam-önem	RPG	72,98	14,13	-7,558	<0,001	Karşılaştırma	83,87	12,37	Değer odaklı yaşam-tutarlılık	RPG	67,70	16,57	-6,430	<0,001	Karşılaştırma	79,20	16,40	Değer odaklı yaşam-toplam	RPG	140,69	27,66	-7,632	<0,001	Karşılaştırma	163,08	26,40																																																			
Değer odaklı yaşam-önem	RPG	72,98	14,13	-7,558	<0,001																																																																														
	Karşılaştırma	83,87	12,37			Değer odaklı yaşam-tutarlılık	RPG	67,70	16,57	-6,430	<0,001	Karşılaştırma	79,20	16,40	Değer odaklı yaşam-toplam	RPG	140,69	27,66	-7,632	<0,001	Karşılaştırma	163,08	26,40																																																												
Değer odaklı yaşam-tutarlılık	RPG	67,70	16,57	-6,430	<0,001																																																																														
	Karşılaştırma	79,20	16,40			Değer odaklı yaşam-toplam	RPG	140,69	27,66	-7,632	<0,001	Karşılaştırma	163,08	26,40																																																																					
Değer odaklı yaşam-toplam	RPG	140,69	27,66	-7,632	<0,001																																																																														
	Karşılaştırma	163,08	26,40																																																																																

RPG: Rol yapma oyunu.

arasında ilişkiler her bir grup için ayrı ayrı Pearson korelasyon analizi ile hesaplandı. Psikolojik katılık ile en yüksek düzeyde ilişkili değişken RPG grubunda ($r=0,53$, $p<0,001$) ve karşılaştırma grubunda ($r=0,51$, $p<0,001$) sıkıntıdan hoşlanmama alt boyutu olarak bulgular. Değer odaklı yaşam toplam puanlarının, psikolojik katılık ile RPG grubunda düşük düzeyde ilişkili ($r=-0,19$, $p=0,015$) olduğu görülürken karşılaştırma grubunda ilişkili olmadığı ($r=-0,02$, $p=0,830$) bulgular. Rol yapma oyuncularını için korelasyon sonuçları Tablo 2’de, karşılaştırma grubu için korelasyon sonuçları Tablo 3’te verildi.

Psikolojik Katılığın Yordanmasına İlişkin Bulgular

RPG grubunda psikolojik katılığı yordayan “sıkıntıdan hoşlanmama” değişkeninin toplam varyansın %27’sini açıkladığı görüldü (Düz. $R^2=0,27$, $F_{1,168}=64,009$, $p<0,001$). Açıklanan toplam varyans ikinci adımda “baskılama/inkâr” değişkeninin modele katılımıyla %34’e (Düz. $R^2=0,34$, $F_{2,167}=46,364$, $p<0,001$); üçüncü adımda “erteleme” değişkeninin modele katılımıyla %39’a (Düz. $R^2=0,39$, $F_{3,166}=37,437$, $p<0,001$) ve dördüncü

adımda “sıkıntıya katlanma” değişkeninin modele katılımıyla %40’a yükseldi (Düz. $R^2=0,40$, $F_{4,165}=29,980$, $p<0,001$). Adımsal regresyon analizi sonucunda ortaya çıkan son modele göre RPG grubunda psikolojik katılığı en çok yordayan değişkenin “sıkıntıdan hoşlanmama” olduğu ($\beta=0,331$) görülmektedir. Ayrıca baskılama/inkâr ($\beta=0,280$) ile erteleme ($\beta=0,194$) değişkenlerinin aksine, sıkıntıya katlanma ($\beta=-0,140$) değişkeninin psikolojik katılığı negatif yönde yordadığı ifade edilebilir. Analiz sonuçları Tablo 4’te sunuldu.

Karşılaştırma grubunda psikolojik katılığı yordayan “sıkıntıdan hoşlanmama” değişkeninin toplam varyansın %25’ini açıkladığı görüldü (Düz. $R^2=0,25$, $F_{1,168}=58,497$, $p<0,001$). Açıklanan toplam varyans ikinci adımda “sıkıntıya katlanma” değişkeninin modele katılımıyla %31’e (Düz. $R^2=0,31$, $F_{2,167}=40,263$, $p<0,001$); üçüncü adımda “baskılama/inkâr” değişkeninin modele katılımıyla %37’ye yükseldi (Düz. $R^2=0,37$, $F_{3,166}=34,070$, $p<0,001$). Adımsal regresyon analizi sonucunda ortaya çıkan son modele göre karşılaştırma

Tablo 2. Değişkenler arası korelasyon katsayıları (RPG grubu)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Psikolojik katılık	–								
2 Davranışsal kaçınma	0,26**	–							
3 Sıkıntidan hoşlanmama	0,53**	0,47**	–						
4 Erteleme	0,40**	0,27**	0,32**	–					
5 Dikkat dağıtma/bastırma	0,29**	0,35**	0,50**	0,28**	–				
6 Baskılama/inkâr	0,46**	0,25**	0,36**	0,22**	0,26**	–			
7 Sıkıntıya katlanma	-0,30**	-0,28**	-0,23**	-0,30**	-0,06	-0,08	–		
8 Değer odaklı yaşam-önem	-0,11	0,05	-0,12	-0,15*	0,09	-0,31**	0,18*	–	
9 Değer odaklı yaşam-tutarlılık	-0,22**	0,02	-0,11	-0,05	0,05	-0,24**	0,12	0,62**	–
10 Değer odaklı yaşam-toplam	-0,19*	0,04	-0,13	-0,21**	0,08	-0,30**	0,16*	0,88**	0,92**

RPG: Rol yapma oyunu; *: P<0,05; **: P<0,001.

Tablo 3. Değişkenler arası korelasyon katsayıları (karşılaştırma grubu)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Psikolojik katılık	–								
2 Davranışsal kaçınma	0,20*	–							
3 Sıkıntidan hoşlanmama	0,51**	0,50**	–						
4 Erteleme	0,33**	0,19*	0,14*	–					
5 Dikkat dağıtma/ bastırma	0,32**	0,44**	0,48**	0,21**	–				
6 Baskılama/ inkâr	0,40**	0,15*	0,29**	0,32**	0,21**	–			
7 Sıkıntıya katlanma	-0,30**	-0,05	-0,07	-0,35**	-0,03	-0,09	–		
8 Değer odaklı yaşam-önem	-0,05	0,23**	0,12	-0,19*	0,16*	-0,20**	0,28**	–	
9 Değer odaklı yaşam-tutarlılık	0,01	0,22**	0,10	-0,15	0,05	-0,07	0,22**	0,68**	–
10 Değer odaklı yaşam-toplam	-0,02	0,24**	0,12	-0,18*	0,11	-0,14	0,27**	0,89**	0,94**

*: P<0,05; **: P<0,001.

grubunda psikolojik katılığı en çok yordayan değişkenin “sıkıntidan hoşlanmama” olduğu ($\beta=0,417$) görülmektedir. Sıkıntidan hoşlanmama değişkenine ek olarak baskılama/inkâr ($\beta=0,247$) değişkeninin pozitif, sıkıntıya katlanma ($\beta=-0,243$) değişkeninin ise psikolojik katılığı negatif yönde yordadığı ifade edilebilir. Analiz sonuçları Tablo 5’te sunuldu.

TARTIŞMA

Analiz sonuçlarına göre psikolojik katılık düzeylerinde gruplar arası fark görülmemiştir. Yaşantısal kaçınmanın alt boyutlarından olan davranışsal kaçınma, sıkıntidan hoşlanmama, dikkat dağıtma/bastırma değişkenleri karşılaştırma grubunda RPG grubunda göre daha yüksek iken; erteleme değişkeni ise RPG

grubunda karşılaştırma grubuna göre yüksek bulunmuştur. Bu farklar, tek veya az sayıda değer alanının odakta olmasının kaçınma stratejilerini değiştiriyor olabileceği şeklinde düşünülebilir. Daha düşük değer odaklı yaşam puanlarına sahip RPG grubunda örneğin kişinin yaşamının sınırlı bir alanda gerçekleşmesi (daha az değer alanı) daha bilindik bir ortam sağladığı ve görece daha az sıkıntı oluşturduğu için davranışsal kaçınma daha az kullanılıyor, ayrıca yaşamın olağan akışında gündelik hayatta yapılması gerekenlerde ise bir erteleme davranışı tercih ediliyor olabilir. Ancak karşılaştırma grubunda değer alanlarının sayısının görece daha çok olduğu dikkate alınırsa performans sergilenmesi gereken alan sayısı da artıyor olabilir ve bu olası kaygı durumu (sıkıntı) kişinin ilgili durumdan doğ-

Tablo 4. Psikolojik katılığın yordanmasına ilişkin adımsal regresyon analizi sonuçları (RPG grubu)

Model	Değişkenler	B	Sh	β	t	Düz. R ²	F
1	Sabit	11,241	1,773		6,339**	0,272	64,009**
	Sıkıntıdan hoşlanmama	0,811	0,101	0,525	8,001**		
2	Sabit	7,230	1,890		3,825**	0,349	46,364**
	Sıkıntıdan hoşlanmama	0,641	0,103	0,415	6,240**		
	Baskılama/inkâr	0,429	0,093	0,305	4,590**		
3	Sabit	1,766	2,375		0,744	0,393	37,437**
	Sıkıntıdan hoşlanmama	0,546	0,103	0,354	5,326**		
	Baskılama/inkâr	0,385	0,091	0,274	4,233**		
	Erteleme	0,338	0,094	0,229	3,599**		
4	Sabit	8,964	4,000		2,241*	0,407	29,980**
	Sıkıntıdan hoşlanmama	0,510	0,103	0,331	4,967**		
	Baskılama/inkâr	0,394	0,090	0,280	4,372**		
	Erteleme	0,285	0,096	0,194	2,978*		
	Sıkıntıya katlanma	-0,219	0,098	-0,140	-2,223*		

RPG: Rol yapma oyunu; *: P<0,05; **: P<0,001.

Tablo 5. Psikolojik katılığın yordanmasına ilişkin adımsal regresyon analizi sonuçları (karşılaştırma grubu)

Model	Değişkenler	B	Sh	β	t	Düz. R ²	F
1	Sabit	10,275	1,928		5,329**	0,254	58,497**
	Sıkıntıdan hoşlanmama	0,732	0,096	0,508	7,648**		
2	Sabit	23,192	3,668		6,323**	0,317	40,263**
	Sıkıntıdan hoşlanmama	0,703	0,092	0,488	7,659**		
	Sıkıntıya katlanma	-0,470	0,115	-0,260	-4,074**		
3	Sabit	17,914	3,779		4,740**	0,370	34,070**
	Sıkıntıdan hoşlanmama	0,601	0,092	0,417	6,530**		
	Sıkıntıya katlanma	-0,440	0,111	-0,243	-3,960**		
	Baskılama/inkâr	0,370	0,096	0,247	3,867**		

RPG: Rol yapma oyunu; *: P<0,05; **: P<0,001.

rudan kaçınması ve belki de başka değer alanlarına yönelmesine yol açıyor olabilir. Bununla birlikte bu sonuçların değerlendirilmesi güçtür ve anlaşılması için yeni çalışmalarda daha kapsamlı ele alınması gerekebilir.

Karşılaştırma grubunun değer odaklı yaşam düzeylerinin rol yapma oyuncularından yüksek olduğuna dair bir sonuca varılmıştır. DOYÖ ile ölçülen değer odaklı yaşam düzeylerinde, 10 farklı yaşam alanı değerlendirilmektedir. Kişinin çok sayıda değere önem verip bunlarla ilgili tutarlı davranışlar ser-

gilemesi bu ölçekten yüksek puan alınmasını sağlamaktadır (Çekici ve ark, 2018). Ancak kişi 10 yaşam alanının hepsine değil, birkaçına odaklanmış değerlere sahipse, bu değerlerdeki önem ve tutarlılık yüksek olsa bile, diğer yaşam alanlarına odaklanmadığı için ölçekten düşük puan alabilmektedir. Nitekim rol yapma oyuncularının karşılaştırma grubuna göre değer odaklı yaşam puanlarının düşük olması da bu bağlamda değerlendirilebilir. Bu durum Smout ve ark. (2014) ve Wilson ve ark. (2010) tarafından da ele alınmıştır. Bahsedilen ça-

İşmalarda, ölçekteki alanların bazı bireylerin yaşamlarındaki en önemli alanları yansıtmayabileceği ve sınırlı sayıda alana odaklanmanın muhtemel olduğu belirtilmektedir. Yaşantısal kaçınma puanları arasında gruplar arası fark görülmemesi de bununla birlikte değerlendirilebilir. Rol yapma oyunları-yla zaman geçirmeyi seven, bunu eğlence veya sosyalleşme bağlamında yapan birisi, yaşamından memnun olduğunu ve kaçınma davranışına başvurmadığını söyleyebilir (Chang ve Huang, 2002; Puerta Cortes, ve ark, 2017). ACT, değer ilişkili davranışların hayata geçirilmesiyle mümkün olan en geniş davranış repertuarını elde etmeye çalışır (Yavuz, 2015). Buradan hareketle sınırlı sayıda değer alanına odaklanmış olmanın da kişinin geniş bir davranış repertuarına sahip olmasının önünde bir engel olabileceği düşünülebilir. Örneğin bazı yaşam olayları o alanda değer odaklı davranışlarda bulunma ihtimalinizi kısıtlayabilir ancak başka yaşam alanlarına odaklanmış değerlerinizin de olması size davranış repertuarı konusunda yardımcı olacaktır. Değer odaklı yaşam alanlarının sürekliliği ve kişi için önemini yanında, yaşam alanlarının sayısı da davranış çeşitliliğinde önemli bir etken olabilir. Karşılaştırma grubunun değer odaklı yaşam puanları, tüm rol yapma oyuncularını gruplarından yüksek bulunmuştur. Değer odaklı yaşam puanlarının, değerlere verilen önemin ve tutarlılığın yanında çok sayıda alana odaklanmaya bağlı olması eleştirilmiş, gruplar arası farkın buradan kaynaklanıyor olabileceği belirtilmiştir.

Her iki grupta da psikolojik katılık ile yaşantısal kaçınmanın tüm alt boyutları arasındaki ilişkilerin beklendiği gibi olduğu görülmektedir. Psikolojik katılık ile değer odaklı yaşam arasındaki ilişkiler RPG grubunda büyük oranda negatif yöndedir. Ancak karşılaştırma grubunda psikolojik katılık ile değer odaklı yaşam düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Literatürde psikolojik katılık ile değer odaklı yaşam arasındaki ilişkinin incelendiği bazı çalışmalarda korelasyon değerlerinin -0,14 ile -0,29 arasında değiştiği görülmektedir (Mak ve ark, 2021; Weinberg, 2009; Wilson ve ark, 2010). Mevcut çalışmadaki sonuçlar her ne kadar literatürle uyumlu gibi görünse de psikolojik katılık modeli çerçevesinde değerlendirildiğinde bu değişkenler arasında daha güçlü ilişkiler beklenebilir. ACT kapsamında değerlere yönelik, psikolojik katılık modelindeki yapılarla daha yüksek düzeyde ilişkili ve yaşam alanlarından bağımsız ölçekler geliştirme çalışmaları mevcuttur (Mohi ve ark, 2021).

Yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam puanlarının, birlikte psikolojik katılık puanlarını yordadığı modeller iki grupta da varyansın yaklaşık %40'ını açıklamaktadır. Gruplar arası erteleme puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmesine de RPG grubunda, karşılaştırma grubundan farklı olarak erteleme değişkeni psikolojik katılığın yordanmasına anlamlı katkı sağlamaktadır. Powell, Gray ve Reese (2013), ka-

tılımcılardan nitel veri topladıkları çalışmalarında insanların birbirleriyle bağlantı kurmasına izin veren ve eğlenceli olan sosyal ağların erteleme için kullanılabilirliğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde sosyalleşme ve eğlenceyle ilgili olan rol yapma oyunları da oyuncular tarafından psikolojik katılığa götürülen bir araç olarak kullanılıyor olabilir. Yaşantısal kaçınma alt boyutlarının çoğunluğunun, psikolojik katılığın yordanmasına anlamlı katkı yaptığı görülmektedir. Değer odaklı yaşam puanlarının modele anlamlı katkı yapmaması, değişkenlerin bir grupta düşük düzeyde ilişkili, bir grupta ise ilişkisiz bulunmasıyla açıklanabilir.

Klinik açıdan bakıldığında, rol yapma oyuncularının (özellikle MMORPG türünü oynayanların) oyun başında uzun saatler geçirmelerinin bağımlılık riski oluşturduğu göz ardı edilmemelidir (Iacolino ve ark, 2019; Williams ve ark, 2008). RPG grubunun yaşantısal kaçınma puanları açısından karşılaştırma grubundan farklılaşmaması kayda değerdir. Ancak bu sonuç grupların yaşantısal kaçınmaya başvurmadıkları anlamına gelmemektedir, zira rol yapma oyuncularını oyun oynayarak kaçınma davranışları sergilerken oyun oynamayanlar da başka şekillerde kaçınmalar gerçekleştiriyor olabilir. Nedensel bir ilişki kurulabilmesi için deneysel desenlerin kullanıldığı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Araştırmada temel değişkenleri ölçmek için kullanılan KEF-2, ÇBYKÖ-30 ve DOYÖ'nün öz bildirim dayalı ölçekler olması kısıtlılıklar arasında yer almaktadır. Gelecek çalışmalarda değer odaklı yaşam başta olmak üzere psikolojik katılık modelindeki yapılarla ilişkin ölçeklerin geliştirilmeye çalışılması veya nicel yöntemlerle yapılan araştırmaları nitel bir çalışmayla desteklemek faydalı olacaktır.

Sonuç olarak, araştırmanın temel değişkenleri gruplar arası farklar olarak incelendiğinde psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma açısından farklılaşmayan grupların, değer odaklı yaşam açısından farklılaşmasının, rol yapma oyuncularının değer odaklı yaşam sürdürseler bile az sayıda yaşam alanına odaklanmalarından kaynaklanabileceği tartışılmıştır. Bu sebeple rol yapma oyuncularının değerlerinden uzak bir yaşam sürdürdüklerini öne sürmek mümkün olmayacaktır. Psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkilerin genel olarak beklendiği gibi olduğu görülmektedir. Yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam puanlarının psikolojik katılık puanlarını yordayıp yordamadığını araştırmak için yapılan regresyon analizi sonuçları, değişkenler arası ilişkilerin sonuçlarına benzer niteliktedir. ACT'deki psikolojik katılık modeli kapsamında rol yapma oyuncularını incelemeyi amaçlayan bu çalışma, rol yapma oyuncularının bu davranışı gerçek hayattan kaçmak için mi, eğlenmek, sosyalleşmek için mi gerçekleştirdiklerine ilişkin net bir yargı belirtmemekle birlikte konuyu literatür ışığında ele almaktadır.

Etik Kurul Onayı: Çalışma İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu tarafından onaylandı (tarih: 09.11.2020, sayı: E.3658).

Yazarlık Katkıları: Fikir – FK, VK; Tasarım – FK, VK; Denetleme – VK; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – FK; Analiz ve/veya Yorum – FK, VK; Literatür Taraması – FK; Yazıyı Yazan – FK, VK; Eleştirel İnceleme – FK, VK.

Çıkar Çatışması: Yazarların bu araştırma bağlamında açıklaması gereken herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazma Yardımı için Yapay Zeka Kullanımı: Kullanılmadı.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışmanın herhangi bir finansal destek almadığını beyan etmişlerdir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Ethics Committee Approval: The İstanbul Sabahattin Zaim University Institute of Social Sciences Ethics Committee granted approval for this study (date: 09.12.2020, number: E.3658).

Author Contributions: Concept – FK, VK; Design – FK, VK; Supervision – VK; Data Collection and/or Processing – FK; Analysis and/or Interpretation – FK, VK; Literature Search – FK; Writing – FK, VK; Critical Reviews – FK, VK.

Conflict of Interest: The authors have no conflict of interest to declare.

Use of AI for Writing Assistance: Not used.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

KAYNAKLAR

Aktaş, B., & Bostancı, N. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Derg*, 22(2), 129–138. doi: <https://doi.org/10.51982/bagimli.827756>

Barton, M. (2008). *Dungeons and desktops: The history of computer role-playing games*. A K Peters Press.

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behav Ther*, 42(4), 676–688. doi:10.1016/j.beth.2011.03.007

Bowman, S. L. (2010). *The functions of role-playing games: How participants create community, solve problems and explore identity*. McFarland & Company Inc. Publishers.

Chang, T. W., & Huang, J. H. (2002). A pilot study of role-interplay in a web-based learning environment. *Educ Media Int*, 39(1), 75–85. doi:10.1080/09523980210131141

Çekici, F., Sünbül, A. Z., Malkoç, A., Aslan Gördesli, M., & Arslan, R. (2018). Değer odaklı yaşam ölçeği: Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turk Stud Educ Sci*, 13(19), 459–471. doi:<http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.14094>

Deleuze, J., Maurage, P., Schimmenti, A., Nuyens, F., Melzer, A., & Billieux, J. (2019). Escaping reality through videogames is linked to an implicit preference for virtual over real-life stimuli. *J Affect Disord*. 245, 1024–1031. doi:10.1016/j.jad.2018.11.078

Demirtaş Madran, H. A., & Ferligül Çakılcı, E. (2014). Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 15, 99–107. doi:10.5455/apd.39828

Drachen, A., Copier, M., Hitchens, M., Montola, M., Eladhari, M., & Stenros, J. (2009). *Role-playing games: The state of knowledge*. Digital games research association conference, London, UK.

Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. New Harbinger Publications.

Eifert, G., Forsyth, J., Arch, J.J., Espejo, E., Keller, M., & Langer, D.A. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cogn Behav Pract*, 16, 368–385. doi:10.1016/j.cbpra.2009.06.001

Ekşi, H., Kaya, Ç., & Kuşcu, B. (2018). *Multidimensional experiential avoidance questionnaire-30: Adaptation and psychometric properties of the Turkish version*. 8th International Conference on Research in Education- ICRE, Manisa, Turkey.

Elliott, L., Golub, A., Ream, G., & Dunlap, E. (2012). Video game genre as a predictor of problem use. *Cyberpsychol, Behav Soc Netw*, 15(3), 155–161. doi:10.1089/cyber.2011.0387

George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update*. 10th ed. Pearson.

Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition*. Guilford Press.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behav Res Ther*, 44(1), 1–25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002. doi:<https://doi.org/10.1177/0011000012460836>

- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *J Consult Clin Psychol*, *64*, 1152–1168. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hilgard, J., Engelhardt, C. R., & Bartholow, B. D. (2013). Individual differences in motives, preferences, and pathology in video games: The gaming attitudes, motives, and experiences scales (GAMES). *Front Psychol*, *4*, 1–13. doi:[10.3389/fpsyg.2013.00608](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00608)
- Hussain, Z., & Griffiths, M. (2009). Excessive use of massively multi-player online role-playing games: A pilot study. *Int J Ment Health Addict*, *7*(4), 563–571. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s11469-009-9202-8>
- Icalogero, C., Lombardo, E. M. C., Cervellione, B., Mannino, G., & Micieli, S. (2019). Internet addiction disorder: Internet gaming disorder in a nonclinical sample of moba and mmorpg videoplayers. *World Futures*, *75*(7), 543–569. doi:<https://doi.org/10.1080/02604027.2019.1654775>
- Joyner, B., & Young, L. (2006). Teaching medical students using role play: Twelve tips for successful role plays. *Med Teach*, *28*(3), 225–229. doi:[10.1080/01421590600711252](https://doi.org/10.1080/01421590600711252)
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin Psychol Rev*, *30*(7), 865–878. doi:[10.1016/j.cpr.2010.03.001](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001)
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution using skewness and kurtosis. *Restor Dent Endod*, *38*(1), 52–54. doi:<http://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Kuss, D. J., Louws, J., & Wiers, R. W. (2012). Online gaming addiction? Motives predict addictive play behavior in massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, *15*(9), 480–5. doi:[10.1089/cyber.2012.0034](https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0034)
- Lee, J. J., & Hoadley, C. M. (2007). Leveraging identity to make learning fun: Possible selves and experiential learning in massively multiplayer online games (MMOGs). *Innovate: J Online Educ*, *3*(6), 5.
- Mak, W. W. S., Chio, F. H. N., Chong, K. S. C., & Law, R. W. (2021). From mindfulness to personal recovery: The mediating roles of self-warmth, psychological flexibility, and valued living. *Mindfulness*, *12*, 994–1001. doi:<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01568-3>
- Mansournia, M. A., Jewell, N. P., & Greenland, S. (2017). Case-control matching: Effects, misconceptions, and recommendations. *Eur J Epidemiol*, *33*(1), 5–14. doi:[10.1007/s10654-017-0325-0](https://doi.org/10.1007/s10654-017-0325-0)
- Mohi, S., Deane, F. P., Mooney-Reh, D., Bailey, A., & Ciaglia, D. (2021). Experiential avoidance and depression predict values engagement among people in treatment for borderline personality disorder. *J Contextual Behav Sci*, *20*(1), 94–100. doi:[10.1016/j.jcbs.2021.03.002](https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.03.002)
- Montola, M. (2008). The invisible rules of role-playing. The social framework of role-playing process. *Int J Role-Playing*, *1*, 22–36. doi:[10.33063/ijrp.vi1.184](https://doi.org/10.33063/ijrp.vi1.184)
- Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *CyberPsychol Behav*, *8*(2), 110–113. doi:[10.1089/cpb.2005.8.110](https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.110)
- Powell, P. W., Gray, G., & Reese, M. K. (2013). Connecting with others: A qualitative study of online social networking site usage. *The Practitioner Scholar: J Couns Professional Psychol*, *2*(1), 52–67.
- Puerta-Cortés, D. X., Panova, T., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2017). How passion and impulsivity influence a player's choice of videogame, intensity of playing and time spent playing. *Comput Human Behav*, *66*, 122–128. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.029>
- Rose, S., & Van der Laan, M. J. (2009). Why match? Investigating matched case-control study designs with causal effect estimation. *Int J Biostat*, *5*(1), Article 1. doi:[10.2202/1557-4679.1127](https://doi.org/10.2202/1557-4679.1127)
- Rothman, K. J., Greenland, S., & Lash, T. L. (2008). *Design strategies to improve study accuracy, modern epidemiology*. 3rd ed. Lippincott Williams & Wilkins.
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivat Emot*, *30*(4), 344–360. doi:[10.1007/s11031-006-9051-8](https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8)
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P., & Scrucca, L. (2016). Using genetic algorithms in a large nationally representative American sample to abbreviate the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Front Psychol*, *7*, Article 189.
- Scott, W., & McCracken, L. M. (2015). Psychological flexibility, acceptance and commitment therapy, and chronic pain. *Curr Opin Psychol*, *2*, 91–96. doi:[10.1016/j.copsy.2014.12.013](https://doi.org/10.1016/j.copsy.2014.12.013)
- Smout, M., Davies, M., Burns, N., & Christie, A. (2014). Development of the valuing questionnaire (VQ). *J Contextual Behav Sci*, *3*(3), 164–172. doi:[10.1016/j.jcbs.2014.06.001](https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.001)
- Stenos, J., & Hakkarainen, H. (2003). The meilahti model. In M. Gade, L. Thorup, & M. Sander (Eds.), *When larp grows up - theory and methods in larp* (pp. 56–64). BookPartner.

- Stover, W. J. (2005). Teaching and learning empathy: An interactive, online diplomatic simulation of middle east conflict. *J Political Sci Educ*, 1(2), 207–219. doi:10.1080/15512160590961801
- Tychsen, A. (2006). *Role playing games: Comparative analysis across two media platforms*. IE '06: Proceedings of the 3rd Australasian conference on Interactive entertainment.
- Tychsen, A., & Hitchens, M. (2008). The many faces of role-playing games. *Int J Role-Playing*, 1, 3–21.
- Tychsen, A., Hitchens, M., Brolund, T., & Kavakli, M. (2005). *The game master*. The Second Australasian Conference on Interactive Entertainment, Sydney, Australia.
- Vandenbroucke, J. P., von Elm, E., Altman, D. G., Gøtzsche, P. C., Mulrow, C. D., Pocock, S. J., Poole, C., Schlesselman, J.J., & Egger, M. (2007). Strengthening the reporting of observational studies in epidemiology (STROBE): Explanation and elaboration. *Epidemiology*, 18(6), 805–835. doi:10.1097/ede.0b013e3181577511
- Vlaeyen, J. W. (2014). Psychological flexibility: What theory and which predictions? *J Pain*, 15(3), 235–236. doi:10.1016/j.jpain.2014.01.003
- Weinberg, L. (2009). *Living a valued life with psychosis - The relationship between psychotic symptoms, illness beliefs, experiential avoidance and success at valued living*. Doctoral thesis. The University of Edinburgh.
- Williams, D., Yee, N., & Caplan, S. E. (2008). Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *J Comput Mediat Commun*, 13(4), 993–1018. doi:https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.00428.x
- Wilson, K. G., & Groom, J. (2002). *The Valued Living Questionnaire*.
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The valued living questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *Psychol Rec*, 60(2), 249–272. doi:10.1007/bf03395706
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bull Clin Psychopharmacol*, 26(4), 397–408. doi:10.5455/bcp.20160223124107
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri*, 8(2), 21–27.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychol Behav*, 9, 772–775. doi:https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772
- Zagal, J. P., & Deterding, S. (2018). *Role-playing game studies: Transmedia foundation*. Routledge.

EXTENDED ENGLISH ABSTRACT**INTRODUCTION**

Role-playing games are games in which another identity is portrayed in a fictional world through characters, allowing players to interact socially with many people (Ryan et al, 2006). This behavior of players trying to “escape” real-life problems through immersion or role-playing in a fictional world can be seen as an example of experiential avoidance, which is addressed in the ACT’s model of psychological inflexibility. Although participation in role-playing games is often seen as escapist and potentially dangerous, role-playing positively affects creativity, communication skills, group cohesion, and risk-taking and decision-making (Barton, 2008; Bowman, 2010; Joyner and Young, 2006). ACT aims to reduce experiential avoidance by promoting psychological flexibility and behavior in line with values (Hayes et al, 2006). Values express dynamic goals for life in the ACT that are set according to personal preferences and are formed verbally. Players can also play games within the scope of values such as entertainment and socialization.

Considering that turning to role-playing games may be related to both avoiding negative inner experiences and socializing and entertainment, examining individuals playing these games within the framework of the psychological inflexibility model, which is at the center of Acceptance and Commitment Therapy, will provide an idea about the psychology of selecting role-playing games. This study aims to evaluate role-playing behavior within the framework of experiential avoidance and valued living according to the psychological inflexibility model.

METHODS

The compliance of the research with the ethical rules was evaluated by the ethics committee, and ethical approval was obtained. Participants were reached by sharing the Internet address of their research form through live broadcast platforms, player forums, and social media groups where role-playing games were played. People who have been playing role-playing games for at least 1 h/week on average for the last year are considered RPG players. To minimize possible differences between groups that caused by basic demographic variables, such as age, gender, and educational level, 225 role-players and 218 nonplayers were matched with the “SPSS case-control matching” method. Accordingly, the sample of the study consists of 340 people, including 170 matched role-players (RPG group) and 170 non-role-players (comparison group). The psychological inflexibility, experiential avoidance, and valued living levels of the participants were evaluated. For this purpose, Acceptance and Action Questionnaire-2, Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30, and the Valued Living Questionnaire were used. In addition to general demographic information, psychological/psychiatric distress, types of role-playing games, and the frequency of playing were obtained using the demographic information form.

RESULTS

Because of the analysis, the main variables of the study showed a normal distribution for both groups. The psychological inflexibility level of the role-playing game players did not differ from that of the comparison group. The valued living scores of the comparison group were statistically significantly higher than those of all the role-playing game groups ($F_{3,336}=23,813$, $p<0.001$). When the relationships between variables were examined, psychological inflexibility was found to be associated with subdimensions of experiential avoidance and very low in relation to valued living.

Stepwise regression analysis was performed to determine the predictive levels of psychological inflexibility using experiential avoidance and the valued living subdimensions in the RPG and comparison groups. According to the results of the regression analysis, experiential avoidance predicted psychological inflexibility scores, whereas valued living did not predict psychological inflexibility. It was found that the models predicting psychological inflexibility explained the total variance in the range of 25%–40%, and according to the latest model, the variable that most predicted psychological inflexibility in the RPG ($\beta=0.331$) and comparison ($\beta=0.417$) groups was “distress aversion.”

DISCUSSION

The valued living levels of the comparison group were higher than those of the role-players. This may be because the participants have values that are focused on a few but not all 10 life areas. If a person has value in only a few areas of life, he/she may have a low score on the scale even if he/she has valued living. However, having values that are focused on other areas of life will help you with your behavioral repertoire. In addition to the continuity and importance of valued living spaces for the individual, the number of life areas can be an important factor in behavioral diversity.

In both groups, the relationships between psychological inflexibility and all subdimensions of experiential avoidance were as expected. Although the results of this study appear to be compatible with those of the literature, stronger relationships can be expected between these variables when evaluated within the framework of the psychological flexibility model. Within the scope of the ACT, studies have developed scales that are related to values, more related to psychological inflexibility, and independent from life areas.

In addition to explaining approximately 40% of the variance in psychological inflexibility in both groups, the study found that valued living scores did not contribute statistically to the model. It is normal for the results of the regression analysis to be in this direction because valued living has a weak relationship with psychological inflexibility in correlation analyses.

Keywords: Values, acceptance and commitment therapy, avoidance behavior, psychological inflexibility.