

Araştırma Makalesi

Kumar Problemleri Yaşayan Bireylerin Kumar Oynamayla İlgili Deneyimlerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi

Yeşim Erdoğan¹

Öz

Kumar problemleri, madde kullanım bozukluklarına kıyasla daha az konu alınıp araştırılan, ancak toplumdaki pek çok kişinin yaşantısında ciddi sıkıntılara yol açan psikolojik bir sorundur. Kumar problemleri yaşayan bireylerin kumar oynamayı sürdürmelerinde çeşitli psikolojik ve çevresel tetikleyicilerin aracılık ettiği düşünülmektedir. Kontrol kaybı, depresyon, ilişkilerde ve iş/ okul yaşamında bozulmalar kumar problemleri ile ilişkili olduğu bilinen sorunlardır. Bu çalışmanın amacı, kumar problemleri yaşayan bireylerin deneyimlerini, kumar oynamayla ilk etkileşimden başlayıp bağımlılık süreci ve sonrasına uzanan bir çerçevede araştırmaktır. Nitel araştırma olarak tasarlanan bu çalışmada, kumar bağımlılığı tanısı almış üç birey ile gerçekleştirilmiş yarı yapılandırılmış görüşmelerin verileri derinlemesine analiz edilmiştir. Bu görüşmelerin deşifresiyle hazırlanan transkripsiyonları Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) uygulanmak üzere veri olarak atanmıştır. Çalışmanın bulgularında sekiz superordinate tema (erken yaşta başlangıç, kumar oynamanın sürdürülmesine yol açan içsel tetikleyiciler, kumar oynamanın sürdürülmesine yol açan dışsal tetikleyiciler, kontrol kaybı, psikolojik çöküş, sosyal yaşamsal sorunlar, saklanma, kontrolü tekrar ele alma) ve bunlara eşlik eden alt temalar (subthemes) ortaya çıkmıştır. Katılımcıların ilk kumar deneyimlerinin kumar bağımlılığına doğru nasıl geliştiğini ve nelerin değiştiğini anlamlandıran ortak psikolojik süreçler (ör. kontrol kaybı, kaybettiğini kovalama vb.) tespit edilmiştir. Bununla birlikte her bir katılımcının kumar problemleriyle mücadele etmede farklı aşamalarda olduğu gözlenmiştir. Nihayet katılımcıların kumar oynama deneyimleriyle ilgili öznel paylaşımlarının, kumar problemlerinin çok boyutlu yapılanmasına ve bu yapılanmanın farklı açılardan ele alınmasının zorunluluğuna işaret ettiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler

Kumar oynama • Problemlili kumar oynama • Kumar bağımlılığı • Nitel Araştırma • Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz

¹ Yeşim Erdoğan (Uzman Klinik Psikolog), 34782 İstanbul. Eposta: yesim.erdogdu@hotmail.com

Atf: Erdoğan, Y. (2019). Kumar problemleri yaşayan bireylerin kumar oynamayla ilgili deneyimlerinin yorumlayıcı fenomenolojik analizi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 871–906. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0006>

Yapılan yatırımdan daha değerli bir şey kazanma beklentisiyle katılım gösterilen kumar aktiviteleri, geleneksel bakımdan yaygın ve sosyal bakımdan kabul edilebilir uğraşlar olarak değerlendirilmektedir (McComb ve Sabiston, 2010; Wilber ve Potenza, 2006). Spor bahisleri, at yarışları, sanal bahis oyunları, kâğıt oyunları ve slot makineleri gibi aktiviteler kumarın yaygın şekilde oynanan bazı biçimleri olmakla birlikte son zamanlarda gelişimi hızla ilerleyen dijital ortamların en tartışmalı kumar türlerini oynama olanağı verdiği de öne sürülmektedir (Petry ve Mallya, 2004). Örneğin, son yıllarda oldukça popüler hâle gelen Forex (Foreign Exchange Market) gibi araçlar yoluyla para elde etmek, kimi kullanıcılar tarafından kumar olarak nitelendirilmese de kamuoyunun hatırı sayılır bir bölümü tarafından kumar aktiviteleri içinde görülmektedir. Oberlechner'in (2005) "The Psychology of Foreign Exchange Market" adlı yayınında belirttiği üzere bu tip araçların "para kazanmak için para riske atmayı" gerektirmesi sebebiyle, kumar aktivitesi kapsamına alınmaları mümkündür. İlgili bir başka yayında Forex, Bitcoin ve benzer elektronik yatırım araçlarının, kumar oynamayı merkezileştirdiğine dikkat çekildiği gibi bu tarz platformların birçok toplumda politika yapıcılar tarafından düzenlenmeyeşine yaslanan ilgili şirket sahiplerinin adı geçen araçları yasallaştırmanın ve normalleştirmenin yolunu kolayca bulabildiği de belirtilmektedir (Brito, Shadab ve Castillo, 2014). Bu platformların ve diğer bahis sitelerinin, reklamlar aracılığıyla kitlelere ulaşması kolay olmakla birlikte yol açabileceği zararların gözden kaçması muhtemeldir.

Kimi oyuncular için kumar aktiviteleri genellikle bir eğlence veya sosyalleşme aracı olarak işlev görür. Örneğin "rekreasyonel" olarak nitelendirilen oyuncular için kumar oynama davranışı, küçük miktarlar yatırarak şanslarını test etme gibi bir içeriğe sahiptir (Choong, Loo ve Ng, 2014). Öte yandan kimileri için kumar oynama davranışı, katılım sıklığı ve şiddeti açısından artan bir seyir izler ve bu sürece giren oyuncu kumar oynama üzerindeki kontrolünü gitgide kaybetmeye başlar (Ladouceur ve Gaboury, 1988). Kumar oynama üzerindeki kontrolün yitirilmesi sonucu kumar oynamayla planlandığından daha fazla vakit geçirilmesi ve kumar oynamanın sonlandırılmaması gibi deneyimler, literatürde *patolojik/ problemli kumar oynama* ya da *kumar bağımlılığı* kavramlarıyla karşılanmaktadır (Lesieur ve Blume, 1987; Nower ve Blaszczynski, 2010).

Kumar problemlerinin değerlendirilmesinde farklı kriterler ve tanımlamalar mevcuttur. Tıbbi olarak en güncel değerlendirme, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 2013) tarafından DSM-V'te (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) yer verilen *Bağımlı Kumar Oynama* tanısıdır ve kontrol kaybı, sorunlardan kaçma, kayıpları kovalama, yalan söyleme gibi davranışlarla karakterize edilmiştir. Bununla birlikte kimi araştırmacılar kumar oynamayla ilgili birden fazla problem grubu önererek kumar problemlerinin şiddetini bir süreklilik modeliyle açıklamışlardır (Lesieur ve Blume, 1987; Neal, Delfrabbo ve O'Neil, 2005). Örneğin kumar problemi düzeyinin ölçülmesine yönelik South Oaks Gambling Screen (SOGS; South Oaks

Kumar Tarama Testi) envanterini geliştiren [Lesieur ve Blume \(1987\)](#) 12 maddesi kumar problemlerine işaret etmek üzere toplam 16 maddelik bir ölçüt oluşturmuştur. Bu ölçümden elde edilen puanlara göre oyuncular problemlili kumar katılımı, riskli kumar katılımı ve problemlili olmayan kumar katılımı kategorilerinde sınıflandırılırlar.

Yukarıda kısaca değinildiği gibi kumar problemlerinin tanısı veya tanımlanması hususunda farklı görüşler mevcuttur. Bununla birlikte literatürde pek çok araştırmacının üzerinde anlaştığı ve kumar problemlerini açıklayan bazı ortak faktörler önerilmiştir. Kumar problemleriyle ilgili en çok incelenen faktörlerin önemli bir kısmı kumar problemlerine eşlik eden psikolojik ve sosyal sorunlar kapsamında tanımlanmaktadır. Örneğın [Raylu ve Oei](#)'ye göre (2004) kumar problemleri, ancak kumar oynamanın bireyin kontrolünden çıktığı ve bazı kişisel ve kişiler arası sorunlar yaşamasına neden olduğu zaman tanı kapsamına girebilir. Nitekim kumar problemleri olan bireylerin kumar oynamaları üzerindeki kontrollerini kaybetmelerinin yaşamlarında çeşitli aksamalara yol açabildiğı bilinmektedir ([Pallesen ve ark., 2005](#)). Kumar problemi yaşamayan bireylerle karşılaştırıldığında, kumar problemi yaşayanların finansal, ilişkisel, psikolojik, yasal ve mesleki konularda daha fazla sorun yaşadığı bildirilmiştir ([Namrata ve Oei, 2009](#)). Bu bağlamda kumar araştırmalarının önemli bir kısmı, kumar problemlerinin yol açtığı zararlara odaklanmaktadır. Ancak literatüre bakıldığında kumar problemlerine ilişkin sorunların genellikle psikolojik ve sosyal etkileri açısından tartışıldığı görülmektedir ([Neal ve ark., 2005](#)). Bu kapsamda yapılmış çalışmalarda kumar problemlerinin bireyin ruh sağlığını olumsuz etkilediğı ortaya koyulmuştur. Örneğın aleksitimi (duygusal farkındalık kaybı), karamsarlık ve intihar düşünceleri gibi depresif semptomlar, yaygın olarak kumar problemlerine eşlik etmektedir ([Ledgerwood ve Petry, 2005](#)). Buna ek olarak kumar problemlerinin özellikle evlilik ve aile ilişkilerinde bozucu etkilerinin olduğu ([Namrata ve Oei, 2009; Neal ve ark., 2005](#)), iş hayatında verimliliğın düşmesi, işe devamsızlık ve dolaşısıyla iş kaybı sorunlarına kaynaklık ettiğı de saptanmıştır ([Petry ve Mallia, 2004](#)).

Bireyin, yol açtığı zararlara ve kayıplara rağmen kumar oynamayı sürdürmesine neden olan faktörlerin belirlenmesi büyük bir önem taşımaktadır. Bu bağlamda yapılmış araştırmaların bulgularına göre kolay yoldan para kazanma arzusu, kumar oynamayla ilgili motivasyonel belirleyicilerin en önemlilerinden biri olarak öne çıkmaktadır ([Nower ve Blaszczynski, 2010](#)). Bunun yanı sıra eğlenme/ heyecan arayışı, sosyalleşme ve kaçınma motivasyonları da problemlili düzeyde kumar katılımı ile güçlü bir şekilde ilişkili olarak tanımlanan değişkenler arasındadır ([Arcan ve Karancı, 2014](#)). Konuya ilişkin bir çalışmada, özellikle olumsuz duygularla başa çıkılamadığı durumlarda duygu düzenleme aracı olarak kumar oynamanın, kumar problemlerini yordadığı bulgusu elde edilmiştir ([Stewart ve ark., 2008](#)). Bir diğeri çalışmada ise kumar katılımı problemlili düzeyde olmayanlara kıyasla problemlili kumar katılımı olan bireylerin; rahatsız edici duyguları hafifletme, olumsuz günlük yaşam olayların-

dan ve gerçeklerden kaçma gibi nedenlerle kumar oynama sıklıklarının daha yoğun olduğu bildirilmiştir (Jacobs, 1986).

Bireylerin kumar oynamayı sürdürmelerine yönelik kapsamlı bir anlayış geliştirebilmek için kumar oynama ile ilişkili bilişlerinin ortaya çıkarılması gerekmektedir. Örneğin Toneatto (1999), bireyin kumar oynamanın sonuçlarını (ör. batıl davranışlarla veya şanslı sayılar kullanarak) kontrol edebileceğine dair algısının, kumar oynamanın sonuçlarını öngörebileceğiyle ilgili hatalı inancını yansıttığını öne sürer. Bu durumun, kumar oynamanın sonuçlarıyla ilgili yorumlama yanlışlığından kaynaklandığını belirten Toneatto (1999) yorumlama yanlışlığını da kişinin kumarla ilgili kazançlarını kendi beceri ve başarısına; kayıplarını ise diğerlerinin etkilerine veya şansına atfetmesi olarak tanımlar. Bu algının bireyin kazançlarını kayıplarından daha kolay hatırlamasını beraberinde getirdiği tespit edilen çalışmada sonuç olarak kumar oynama ile ilgili bilişsel hataların, kayıplara rağmen kumar oynamayı teşvik eder nitelik taşıdığı vurgulanmaktadır (Toneatto, 1999).

Literatürdeki bir dizi çalışmanın belirli demografik değişkenlerin kumar problemleri ile ilişkisine odaklandığı görülmektedir. Bu çalışmalarda erkek cinsiyeti, genç yaşta kumar oynamaya başlama ve büyük şehirde yaşama gibi demografik değişkenlerin kumar problemleri açısından önemli risk faktörleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Johansson ve ark., 2009; Volberg ve ark., 2018).

Genel olarak bakıldığında kumar problemlerini tanısal özelliklerinin ötesinde çok boyutlu olarak ele alan çalışmaların bulgularının, bu problemleri deneyimleyen bireylerin karşılaşılabileceği sorunlarla ilgili kapsamlı fikir verdiği görülmektedir. Dolayısıyla mevcut çalışmada, yukarıda yer verildiği üzere kumar problemlerine yönelik anlayışa katkı sağlayan farklı literatür bulgularından yola çıkılarak fenomenolojik düzeyde (kumar oynamanın yol açtığı kişisel zararlar, kumarla ilgili duygular/ düşünceler, değişimin aşamaları vb.) yürütülen bir araştırma yaklaşımı benimsenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Kumar problemleriyle ilgili pek çok araştırma nicel desenler kullanılarak gerçekleştirilmiş olup bu çalışmaların bulgularına, evreni temsil eden örneklem verilerinin istatistiksel yöntemlerle analiz edilmesiyle ulaşılmıştır. Kumar problemlerinin şiddetinin ölçülmesi için geliştirilen The Canadian Problem Gambling Index (Ferris ve Wynne, 2001) ile South Oaks Gambling Screen (Lesieur ve Bleume, 1987) kumar problemleriyle ilgili çalışmalarda en yaygın kullanılan ölçüm araçlarıdır. Bu araçlar, kumar problemlerinin değerlendirmesinde oldukça zengin ölçütleri içerse de kumar problemlerinin daha geniş kapsamda ve sistematik olarak değerlendirilebilmesi için derinlemesine görüşmelerle elde edilmiş verilere ihtiyaç duyulmaktadır.

Derinlemesine bilgi elde etmenin bir yolu olan nitel araştırma yöntemleriyle kumar problemleri yaşayan bireylerin kumar oynamalarına ilişkin kişisel deneyimlerine ulaşım sağlanarak bağımlılığın gelişimi ve değişiminin doğası hakkındaki mevcut anlayışa katkı sunulabilir. Örneğin kumar problemi yaşayan bireylerle yapılmış bir nitel çalışmada, katılımcıların kumar oynamayı sonlandırma konusundaki motivasyonlarını açıklayan ve iyileşme sürecinde aile üyelerinin desteğinin önemini gösteren sonuçlara ulaşılmıştır (Choong ve ark., 2014). Kore’de kumar oynayan kadınlarla yapılan bir diğer nitel çalışmada ise yalnızlık ve izolasyon duygularının kadın oyuncuların kumar deneyimlerinde kritik bir rol oynadığı; başka bir deyişle yalnızlıktan kaçma motivasyonu kumar oynadıkları saptanmıştır (Kim, Kim ve Dickerson, 2016). Görüldüğü üzere bu bilgilerden bazıları, nicel yöntemler ve bunun bir uzantısı olarak geliştirilen ölçme araçları ile toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucu elde edilemeyecek nitelikteki bulgulara dayanmaktadır.

Yukarıdaki örnekte olduğu gibi ele aldığı konuda çok boyutlu ve detaylı bilgiye ulaşmaya odaklanan bu çalışmanın amacı, ilk kumar oynama deneyiminden kumar bağımlılığına doğru ilerleyen süreçte yaşanan gelişim ve değişime dair öznel değerlendirmeleri incelemektir. Bu kapsamda geçmişte veya hâlihazırda kumar problemleri yaşayan bireylerin kumar oynamayla ilgili duygu ve düşünceleri, sosyal ilişkilerdeki tutumları ve deneyimledikleri çeşitli problemlerin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yöntemiyle ele alınması hedeflenmiştir.

Her ne kadar Türkiye’de gerçekleştirilmiş alan çalışmalarında kumar problemleriyle ilgili konulara sınırlı bir ilgi gösterildiği biliniyorsa da bugüne kadar yapılan az sayıdaki çalışmanın bazılarında kumar problemlerine ilişkin çeşitli ölçütleri değerlendirmeye yönelik olarak kullanılan ölçme araçlarının Türk örnekleme uyarlanması noktasında ciddi bir katkı sağlandığı açıktır (ör. Arcan ve Karancı, 2014, 2015; Duvarcı ve Varan, 2001). Bu çalışmada ise kumar problemleri yaşayan bireylerin kişisel deneyimlerini değerlendirmek üzere Türkiye’de daha önce denenmediği düşünülen fenomenolojik yaklaşımlı bir çalışma yürütülmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA; Interpretative Phenomenological Analysis), bir çalışmada katılımcıların yaşam dünyalarına doğrudan erişim sağlamanın zorluğunu kabul eden fenomenolojik bir yöntemdir (Willig, 2013). Kurucularından Smith, Jarman ve Osborn (1999) yöntemin doğasını şu şekilde yorumlamıştır:

“Katılımcılar dünyalarını anlamlandırmaya çalışırken Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yöntemini (YFA) benimseyen araştırmacı, kendi dünyalarını anlamaya çalışan katılımcıları anlamaya çalışır.”

Smith ve arkadaşları (1999) tarafından ortaya konulan tanımlamalara göre YFA; kişiye bilişsel, dilbilimsel, duygusal ve fiziksel bir varlık olarak yaklaşmakta ve insanların sözlü anlatımları ile bilişsel ve duygusal durumları arasında bir bağlantı zinciri olduğunu varsaymaktadır. Ancak insanlar ne düşündüklerini ve hissettiklerini ifade etmekte zorlanabilirler, bazı durumlarda ise kendilerini açıklamak istememelerinin geçerli nedenleri olabilir. YFA uygulayan araştırmacı, katılımcıların söylediklerinden yola çıkarak onların zihinsel ve duygusal yönelimlerini yorumlar. Bir diğer deyişle bu yöntemle belli bir konuyu katılımcının kendi deneyimsel perspektifinden incelemek amaçlanır. Araştırmacının dünya ile ilgili kendi görüşünün konuyu ele alış sürecine yansıdığı ve araştırmacı ile katılımcı arasındaki etkileşimin de çalışmanın doğasını etkilediği kabul edilir. Sonuç olarak bu yöntemde, araştırmacı tarafından üretilen fenomenolojik analiz her zaman katılımcının deneyiminin bir yorumudur (Smith ve Osborn, 2004). Araştırmacının çalışmayla olan etkileşimi, araştırmanın ön yargılı olduğu anlamına gelmemekte; aksine, bilginin ancak araştırmacının verilerle etkileşime girme sürecinde ortaya çıkardığı anlamlarla elde edilmesinin mümkün olduğu varsayımına dayanmaktadır (Smith ve ark., 1999).

Sistematiik doğası ve analiz sürecinin ayrıntılı bilgiler sağlaması ile birlikte YFA, psikoloji alanındaki araştırmacılar için giderek daha cazip bir araştırma yöntemi hâline gelmiştir (Smith ve Osborn, 2004). Mevcut çalışmanın kumar problemleri ile ilgili deneyimsel bilgiler edinmeye yönelik amacı doğrultusunda, kumar problemleri yaşayan bireylerin kumar oynama ile ilgili kişisel deneyimlerinin YFA ile incelenmesi daha işlevsel bulunmuştur. Bir başka ifadeyle YFA, katılımcıların kişisel deneyimlerini nasıl anlamlandırdığını ele almayı amaçladığı için mevcut çalışmanın kapsamına en uygun yöntem olarak görülmüştür.

Çalışma Grubu

YFA için veri toplama genellikle ölçüt örnekleme yöntemine dayanırken katılımcılar da araştırma sorusuyla ilgili ölçütlere göre belirlenir (Smith ve Osborn, 2004, 2007). Dolayısıyla katılımcı grubu belirli bir deneyimi paylaşan bireylerden oluşur. Buna göre mevcut araştırmanın çalışma grubu, ölçüt örnekleme yöntemine dayanarak belirlenmiş ve kumar problemleriyle ilgili deneyimlere sahip üç yetişkin erkek bireyden oluşturulmuştur. Çalışma grubunun oluşturulmasıyla ilgili önceden belirlenmiş ilk ölçüt, katılımcının klinik psikoloji alanında veya psikiyatri alanında uzmanlaşmış en az bir klinisyen tarafından kumar bağımlılığı veya problemlili/ patolojik/ riskli kumar oynama tanısı almış olmasıdır. Mevcut çalışmada, kumar problemlerinin yetişkinlik dönemi literatürü bağlamında ele alınması uyarınca ikinci ölçüt ise katılımcının yaşının 18'den büyük olmasıdır. Bunlara ek olarak araştırmanın örnekleminin oluşturulmasında bir ölçüt olarak belirlenmeyen, fakat bazı katılımcılar arasında ortak olan özellikler de bulunmaktadır. Katılımcılardan ikisi geçmişte

ve hâlen kumar bağımlılığının tedavisi için psikoterapi desteği aldığını bildirmiştir: Üçüncü katılımcı şikâyetleriyle ilgili Bilişsel Davranışçı yönelimli psikoterapi desteği almaktadır (20 haftadır); ikinci katılımcı farklı bir psikoterapist aracılığıyla Psiko-dinamik yönelimli psikoterapi desteği almaya devam etmektedir (4 haftadır). Birinci katılımcı ise geçmişte kumar bağımlılığı tanısı almasının üzerine psikofarmakolojik tedavi yönteminden faydalanmış olup bu tedaviyi hâlen sürdürmektedir. Son olarak tüm katılımcıların eğitim durumunun en az lisans düzeyinde olduğu ve hepsinin tam zamanlı işlerde çalıştığı kaydedilmiştir.

Araştırmının katılımcılarından birincisi, araştırmacının kumar bağımlılığı tanısı ve tedavisi aldığını bildiği bir kişi olarak örneklem ölçütlerine uygun olduğu için çalışmaya doğrudan davet edilmiş ve çalışmanın amacı ile görüşmenin niyetinden bahsedildiğinde katılım sağlamayı tereddütsüz kabul etmiştir. Araştırmacı daha fazla katılımcıya ulaşmak için kendi sosyal medya hesabı ve telefon mesajlaşma uygulaması aracılığıyla araştırmanın amacının bilgisini vererek kumar bağımlılığı tanısı alan bireylerin katılımına ihtiyaç duyduğunu bildirir bir ileti yayımlamıştır. Araştırmacının bağlantıları aracılığıyla yayılmasını sağladığı katılımcı çağrısı, yaklaşık bir ay içinde nispeten geniş bir çevreye ulaşmıştır.

Araştırmacının bağlantılarına ilettiği katılım çağrısından kendi arkadaşları/ yakınları sayesinde haberdar olan ve kumar bağımlılığı olduğunu düşünen üç kişi araştırmaya katılmaya gönüllü olmuştur. Ancak araştırmanın örneklem ölçütlerinde kumar bağımlı-

Tablo 1
Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Kumar Oynama Örüntüleri

	1. Katılımcı	2. Katılımcı	3. Katılımcı
Yaşı	30	29	34
Öğrenim durumu	Doktora (devam ediyor)	Lisans mezunu	Yüksek Lisans (devam ediyor)
Meslek/ Uğraş	Devlet Memuru	Muhasebeci	Mali danışman
Medeni durumu	Evli	Evli	Evli
Kumar bağımlılığı tanısı almasının üzerinden geçen süre	3 yıl	4 hafta	20 hafta
Şu anki kumar oynama sıklığı	2,5 yıldır yılbaşı ikramiye çekilişi hariç oynamıyor	Her gün oynuyor	“Eskiden günde 10, şimdi haftada 1.”
Aldığı tedavi yöntemi	Psikofarmakolojik Tedavi	Psikodinamik Yönelimli Terapi	Bilişsel Davranışçı Yönelimli Terapi
Ağırlıklı olarak oynadığı (veya oynuyor olduğu) kumar türleri	Forex (Foreign Exchange)	Spor bahisleri (İddaa, canlı bahis siteleri)	Spor bahisleri (Canlı bahis siteleri)
İlk kumar oynadığı yaş	14-15	17	18
Aylık geliri	5.500 TL	8.000 TL	30.000 TL
Kumar oynamaya tek seferde yaptığı en yüksek harcama (yaklaşık olarak)	20.000 TL	10.000 TL	250.000 TL
Kumar oynamak için yaptığı toplam harcama (yaklaşık olarak)	50.000 TL	30.000 TL	500.000 TL

lığı tanısını ‘bir ruh sağlığı uzmanından almış olmak’ yer aldığından bu kişiler katılımcı olarak atanamamıştır. Aynı sũreç içerisinde bir uzmandan kumar bağımlılığı tanısı ile tedavisi aldığını belirten iki kişi daha araştırmaya katılmaya gũnũllũ olduğunu bildirmiş ve bu iki kişi, araştırma için belirlenen katılımcı ۆlũtlerini karşıladıkları için katılımcı olarak (ikinci ve ۆũncũ katılımcı) araştırmaya dāhil edilmişlerdir. İlk olarak telefon mesajlaşma yۆntemiyle iletişim kurulan katılımcılara, yaklaşık yarım saat sũrecek gۆrũřmelerin klinik psikoloji alanında uzmanlaşmış ve kumar problemleriyle ilgili çalışmalar yũrũten bir araştırmacı tarafından gerçekleştirileceği bilgisi verilmiştir. Ardından her biri için uygun gۆrũřme gũnleri ve saatleri kararlaştırılmıştır.

Katılımcıların demografik ۆzelliklerinin ve kumar oynama ۆrũntũlerinin bilgisi Tablo 1’de ayrıntılı olarak gۆsterilmiřtir.

Veri Toplama Aracı

Mevcut çalışmada, katılımcıların kumar oynama deneyimleriyle ilgili verilerini elde etmek ۆzere yarı yapılandırılmış gۆrũřme formu oluşturulmuştur. Formda yer alan ilk sorular, katılımcıların ilk kumar deneyimleri hakkında bilgi almaya yۆneliktir. Devam eden sorular ise kumar bağımlılığına doğru ilerleyen sũrete ve sonrasında katılımcıların neler hissettikleri, neler deneyimledikleri ۆzerine oluşturulmuştur. Bu aşamada ayrıca kumar problemlerinin psikolojik ve sosyal dũzeyde hangi sorunlara yol açtığına yۆnelik sorulara yer verilmiştir. Yarı yapılandırılmış gۆrũřme formu bũyũk oranda açık uçlu sorulardan oluşmakla birlikte birtakım (açık uçlu sorulara yۆnelik) kapalı uçlu soruları da içermektedir. Bu formun bazı sorularının oluşturulmasında, kumar problemleri yaşayan bireylerin deneyimlediği olası durumlara yۆnelik ۆlũtleri içeren South Oaks Gambling Screen ([Lesieur ve Blume, 1987](#)), Five-Factor Gambling Motives Scale ([Lee ve ark., 2007](#)), The Gambling Related Cognitions Scale ([Raylu ve Oei, 2004](#)) gibi ۆlme araçlarının maddelerinden faydalanılmıştır. Yarı yapılandırılmış gۆrũřme formunun ۆnemli bir kısmında ise daha ۆnce kumar problemleri yaşayan bireylerle yapılan gۆrũřmeleri içeren belirli nitel araştırmaların ([Choong ve ark., 2014](#); [Kim ve ark., 2016](#)) sorularından faydalanılmıştır.

Veri Toplama Sũreci

Katılımcıların her biri ile birkaç gũnlũk aralıklarla gۆrũřmeler gerçekleştirilmiştir. Yaklaşık 30 ila 45 dakika sũren ve ses kayıt cihazıyla kayda alınan gۆrũřmelerin transkripsiyonu, yorumlayıcı fenomenolojik analiz yۆnteminde ۆnerildiđi ۆzere ([Smith ve Osborn, 2004](#)) diyalogları oluşturan ifadeleri olduğu gibi yansıtacak şekilde birebir yapılmıştır.

Katılımcılara gۆrũřme ۆncesinde çalışmanın amacı, nasıl yapılacağı ve verilerin nerede kullanılacağı gibi bilgilerin yer aldığı yazılı bir Bilgilendirilmiş Onam Formu

sunulmuştur. Görüşmeden önce katılımcıların bilgi formunun içeriğini okuduğu ve anladığı teyit edilmiş, devam etmek istiyorlarsa görüşmeden önce yazılı onay vermeleri istenmiştir. Onay formunun imzalı bir kopyası katılımcıya verilmiştir. Ayrıca katılımcılara, herhangi bir zamanda bir sebep belirtmelerine gerek olmadan çalışmadan çekilebilecekleri de bildirilmiştir.

Veri Analizi

Bu çalışmada, [Smith ve Osborn \(2004\)](#) tarafından Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yönteminde uygulanması önerilen şu adımlar izlenmiştir:

I- İlk vakada temaların belirlenmesi. Konuşma metni birkaç kez okunur, yanıt veren kişinin söyledikleriyle ilgili dikkat çeken ve anlamlı ifadeleri not etmek için kenar boşluğu kullanılır. Analizin ilk aşamasında, konuya mümkün olduğunca hâkim olmak için transkripsiyonu dikkatli ve tekrar tekrar okumak önemlidir. Burada elde edilen ilk notlar, metnin asıl kalitesini yakalamayı amaçlayan temalara dönüştürülür.

II- Temaları bağlama. Ortaya çıkan temalar bir kâğıda listelenir ve aralarındaki bağlantılar aranır. Bazı temalar birlikte kümelenirken bazıları üst düzey kavramlar olarak kabul edilebilir. Bu aşama [Smith ve Osborn \(2004\)](#) tarafından ‘Bazı temaları, diğerlerini içeri çekerek anlam kazanan bir mıknaatıs gibi düşünün’ şeklinde örneklenir.

III- Analize diğer vakalarla devam etme. Sıklıkla önerilen ve mevcut çalışmada da benimsenen bir yöntem olarak ilk vaka analizinde ortaya çıkan temalar bir sonraki vaka analizini yönlendirmek üzere kullanılabilir (bu çalışmada 1. Katılımcı ilk vaka, 2. Katılımcı ikinci vaka, 3. katılımcı ise üçüncü vaka). Bu adım sayesinde önceki veride hangi temaların geldiğinin farkında olarak belirlenen temaları sonraki verilerde daha fazla ifade eden cevapları bulmak ile neyin yeni ve farklı olduğunu tanımlamak mümkün olur.

IV- Yazım aşaması. Bu son aşamada temalar gösterilir, açıklanır ve anlatıya çevrilir. Temaların tablosu katılımcıların cevaplarını temsil eder ve temayı desteklemek için transkriptlerden sözlü alıntılarla serpiştirilmiş ifadeleri içerir.

YFA’nın önerilen adımlarına ([Smith ve Osborn, 2004](#)) uygun olarak mevcut çalışmada öncelikle her görüşme derinlemesine analiz edilmiştir. Transkripsiyonlar birkaç kez okunduktan sonra düşünceler; içerik, dil kullanımı ve kavramsal açıdan yorumlanmıştır. Her transkripsiyon daha sonra yeniden okunarak ortaya çıkan temalar not edilmiştir. Son olarak temalar arasında bağlantılar kurularak superordinate ve alt temalar belirlenmiştir.

Bulgular

Smith ve Osborn (2004) tarafından önerilen analiz adımları sırasıyla izlenerek incelenen olgunun psikolojik içeriği üzerine yapılan kodlamalar 8 superordinate temayı ortaya çıkarmıştır. Elde edilen superordinate temalar ile alt temalar (subthemes) ve katılımcıların bunlara eşlik eden ifadeleri Tablo 2’de ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

Tablo 2

YFA ile Elde Edilen Temaların Listesi

Superordinate temalar	Alt temalar (Subthemes)	Bahsedenenler (1. 2. ve 3. Katılımcı)
ERKEN YAŞTA BAŞLANGIÇ	“14-15 yaşlarında...” “İlk oynadığımda 18 yaşında falandım”	1, 2, 3
KUMAR OYNAMANIN SÜRDÜRÜLMESİNE YOL AÇAN İÇSEL TETİKLEYİCİLER	Eğlenme/ heyecan duyma arayışı “adrenalin” “inanılmaz bir heyecan”	1, 2
	Kazanma motivasyonu “daha çok kazanmak istiyorsunuz” “özellikle çok kaybettiğinizde”	1, 2, 3
	Sorunlardan kaçma “çıkış yolları arıyordum”	1
	Strateji geliştirdiğinde kazanacağına inanma	1, 2, 3
KUMAR OYNAMANIN SÜRDÜRÜLMESİNE YOL AÇAN DIŞSAL TETİKLEYİCİLER	Reklamlar ve/ veya reklam niteliğindeki referansların etkisi	1, 2
KONTROL KAYBI	Kumar üzerinde kontrol sahibi olduğuna inanma ve aşırı öz güven “Başlarken kendinize sonsuz güveniyorsunuz” “istediğim zaman bırakırım diye düşündüm”	1, 2, 3
	Kısır döngüye girme	1, 2, 3
	Kaybettiğini kovalama/ kaybedince daha çok oynama “bir yarış hâline geldi”	1, 2, 3
	Olumsuz duygular nedeniyle intihara sürüklenme	1, 2, 3
PSİKOLOJİK ÇÖKÜŞ	Uyku problemleri	2, 3
	Yoksunluk belirtileri “boğulduğumu hissediyorum” “başım dönüyordu”	2, 3
SOSYAL-YAŞAMSAL SORUNLAR	Eş ve/ veya aile ilişkilerinin zedelenmesi “ayrılma noktasına geldik”	1, 2
	Sosyal izolasyon “kumar insanı yalnızlaştırıyor”	1, 2, 3
	İş hayatında zorluklar “İşe odaklanamıyordum” “iş gücü kaybına sebep oluyordu”	1, 2, 3
	“Eşim hâlâ oynadığını bilmiyor”	1, 2, 3
SAKLANMA	Farkındalık kazanma “ne yaptığımı sorguladım” “kendime dışarıdan bakabiliyorum”	2, 3
KONTROLÜ TEKRAR ELE ALMA	Tetikleyicilerden uzaklaşma “reklam içeriklerini engelledim”	2, 3
	Kumar yerine yararlı aktiviteler koyma	1, 2, 3
	Sosyal destekten faydalanma “duygusal anlamda sizi ayakta tutan birileri çok önemli”	1, 2, 3

Erken Yaşta Başlangıç

Katılımcıların her birinin ilk kumar deneyimiyle ilgili verdikleri yanıtlar doğrultusunda elde edilen tema erken yaşta başlangıç oldu. Katılımcıların üçü de ergenlik dönemine denk gelen yaşlarda “İddaa” oynayarak kumarla tanıştığını belirtti. Bu oyunun popülerliği ile akran grubu arasında sıklıkla tercih ediliyor olması, bu aktiviteye başlamalarında etkili olmuştu.

Lise yıllarında idi, yanlış hatırlamıyorsam, lise 1 falan da olabilir. Yani, 14-15 yaşlarında İddaa oynamıştım (...) O zaman İddaa yeni çıkmıştı. Ya tabii biz de hani her Türk erkeği gibi arkadaşlarımızla spora düşkünlüğümüzden, futbola düşkünlüğümüzden merak ediyorduk. Ondan sonra tabii arkadaş ortamının bu şekilde devamlı İddaa bayine gidip İddaa oynaması ve onların yanında bulunmak... İşte, o kolonları doldururken neyi nasıl yapıyorlar öğrenmek, bunlar ilgi çekmeye başlıyor (1. Katılımcı).

Katılımcılardan ikisi ilk kumar deneyimi olan bu oyunu masumca ve zararlı olmayan bir aktivite olarak değerlendiriyordu.

17 yaşındaydım. Lisede öylesine arkadaşlarla İddaa oynadık, ilgimi çekti. O zamanlar herkes oynadığı için zararlı olduğunu düşünmedim (2. Katılımcı).

İlk kumar olarak değerlendirebileceğim şey, üniversite yıllarımda İddaa oynamam. Zaten çok popüler, pek çok kişinin bildiği oynadığı bir bahis türü diyeyim... İlk oynadığımda 18 yaşında falandım. O zamanlar tabii bu tarz oyunlar masumca geliyor (3. Katılımcı).

Kumar Oynamanın Sürdürülmesine Yol Açan İçsel Tetikleyiciler

Eğlenme/ heyecan duyma arayışı. Katılımcıların kumar oynamalarının lise dönemindeki spor bahis oyunları ile sınırlı kalmayıp ilerleyen yaşlarda da sürdürülmesini anlamlandıran superordinate temalardan birinin kumar oynamanın sürdürülmesine yol açan içsel tetikleyiciler olduğu ortaya çıktı. Bu temaya bağlı alt temalardan biri ise eğlenme/ heyecan duyma arayışı idi.

Üçüncü katılımcının şu ifadelerinden de anlaşıldığı üzere kumar katılımına ilişkin eğlenme ve heyecan arayışı, nihayet bir risk arayışına kadar uzanıyordu.

Maçları takip etmek hoşunuza gidiyor (...) Sanki bahse girdiğiniz takım kazanınca siz kazanmış gibi oluyorsunuz ve tribünde izlemekten bile daha heyecanlı oluyor (...) Ben mesela ekstrem sporları severim, mesela motor kullanıyorum, yamaç paraşütü, rafting falan (...) Bünyemde adrenalin yükselmesi lazım yani... Bu bahis işi de bir nevi adrenalin.

Birinci katılımcının, balayı tatilinde casinoda sıklıkla vakit geçirdiğinden bahsettiği ifadelerinden duyduğu heyecanın kumarla daha çok vakit geçirmesine katkıda bulunduğu çıkarımı yapıldı.

Kazandığım an; hani içinde bir inanılmaz bir heyecan oldu, hani bunu tarif etmek gerçekten... Yani böyle içinde bir kuş kanatlanır ya öyle bir şey oldu (...) Eşim tarafından trip yemişliğim

oldu, hani balayımızda beni yalnız bırakıyorsun, kumarhaneye gidiyorsun gibisinden. Ama tabii ben hâlâ işin eğlence boyutundaydım, o heyecanı ilk orada hissetmeye başlamıştım.

Kazanma motivasyonu. Katılımcıların paylaştığı deneyimlerin değerlendirilmesi kumar oynamanın sürdürülmesine yol açan içsel tetikleyiciler temasının alt temalarından birinin kazanma motivasyonu olduğunu açığa çıkardı. Kazanma motivasyonunun, katılımcıların kumar aktiviteleriyle daha fazla etkileşim içine girmelerinde etkili olduğu görüldü. Birinci katılımcıda kazanma motivasyonu, para kazanma isteği yönüyle gözlemlendi:

Hep daha çok kazanma isteği oluyordu. Çünkü herkesin paraya ihtiyacı vardır öğrenciyken özellikle üniversite çağlarında.

İkinci ve üçüncü katılımcının paylaştığı deneyimler dikkate alındığında kazanma motivasyonunun yalnızca para kazanma isteğiyle ilgili olmadığı görüldü. Kazanma motivasyonu, onların durumunda kaybetme duygusuna tahammül edememenin bir telafisi olarak ortaya çıkıyordu.

Görüşmec: Kumar oynamaya başladınız düzenli olarak ve sonrasında devam ettiniz... Devam etmenizde neler etkili oldu?

Kazanma hırsı en önemli etken bence. Kaybettiğinizde kaybettiğiniz miktar 1 lira da olsa 2 lira da olsa o size dokunuyor ve daha çok kazanmak istiyorsunuz (2. Katılımcı).

Kaybettiğiniz zamanlarda tabii ki acı çekiyorsunuz ama yine de devam ediyorsunuz. Özellikle çok kaybettiğinizde daha çok kazanmak için hırslanıyorsunuz (3. Katılımcı).

Sorunlardan kaçma. Kumar oynamayı sürdürmede etkili olan içsel tetikleyiciler temasını anlamlandıran bir diğer alt temanın stresli yaşam olayları nedeniyle sorunlardan kaçma olduğu belirlendi.

Evlilik sürecinde yaşadığım maddi zorluklar olmaya başladı (...) Bir bocalama dönemi yaşadım (...) çıkış yolları arıyordum ne yapsam ne etsem diye düşünürken internette karşıma bir anda Forex reklamları çıktı (...) Tabii bir arayış içinde olduğum için de merak ettim, ya nedir bu diye (1. Katılımcı).

Birinci katılımcı yaşadığı olumsuz duyguları kolay yoldan çözerek baş etmeyi bir çıkış kapısı olarak görmüştü. Daha önce kumar aktivitelerini olumlu bir deneyim olarak anlamlandırmış biri olarak tekrar bu yolu tercih etmesi, stresten ve baskıdan kaçma çabasının göstergesi idi.

Strateji geliştirildiğinde kazanacağına inanma. Kumar oynamanın sürdürülmesine yol açan içsel tetikleyiciler temasının alt temalarından sonuncusu ise kumar oynarken strateji geliştirildiğinde kazanacağına inanma idi. Aslında, katılımcılar ne kadar strateji yaparsa yapsın, sonuçların beklediklerinden farklı çıkması kaçınılmazdı. Dolayısıyla bu biliş, temelde çarpıtılmış bir algıyı yansıtıyordu. Birinci katılımcı

kumarda çok büyük bir meblağ kaybetmesini ve ardından bunu toparlama çabasıyla ilgili düşüncelerini şöyle anlattı:

Kontrolümü kaybettim açıkçası ve batırdım bir anda. Benim için çok büyük bir paraydı, 10.000 TL kadar. Daha dikkatli olursam artıya çıkarım, diye düşündüm; ama tabii yine işler hiç öyle kafamda kurduğum gibi olmadı (...) sen bunu gerçekten ortaya bir emek koyarak yani bununla ilgili özel çalışmalar, özel eğitimler alarak yapmıyorsun ki ekranda bir anda sayılar çıkıyor içinden o an ne gelirse...

Daha dikkatli olmak ifadesi 1. katılımcının daha önceki yatırımlarında üzerinde yeterince düşünmediği için kaybettiğine ve bir sonraki yatırımlarında iyice odaklanıp stratejik davranırsa kazanabileceğine yönelik algısının yansıması idi. Fakat katılımcının geçmişteki bu inancına yönelik şu anki değerlendirmesi, yaptığı hamlelerin bir çalışma veya emeğe bağlı olmadığı, rastgele sayılara bağlı olduğu yönündeydi.

Üçüncü katılımcı da benzer şekilde geçmişteki kumar deneyimlerinin problemli yönlerini dışarıdan değerlendirerek strateji geliştirmenin kazanmada bir etkisi olmadığı noktasında net bir kanıya vardı.

Bakmayın, yani o kuponları yapmak için analiz kasmanız gerekiyor. Çok uğraş gerektiriyor, çok zaman alıcı şeyler (...) Ama artık şunu görüyorum yani. Sizin ne kadar maç izlediğinizle, ne kadar iyi strateji yaptığınızla hiç alakası yok. Şans bu ya tamamen...

İkinci katılımcının kazandığı anlardaki duygusunu tarif ettiği ifadelerinde hâlen kazanmak için maçların sonuçlarını analiz etmeye zaman ayırmanın, yani strateji geliştirmenin etkili olacağına yönelik inancını koruduğunu gözlemlemek mümkün idi.

İlk başlarda kazandığımda çok mutlu oluyordum. Bir para yatırıyorsunuz, bir kupona onun için kafa yoruyorsunuz, belki günlerce maçları takip ediyorsunuz ve emeklerinin karşılığını alma duygusu güzel oluyor.

Kumar Oynamanın Sürdürülmesine Yol Açan Dışsal Tetikleyiciler

Reklamlar ve/ veya reklam niteliğindeki referansların etkisi. Kumar oynamanın sürdürülmesine yol açan dış kaynaklı sebepler, yani dışsal tetikleyiciler bir diğer süperordinate tema olarak ortaya çıktı. Kumar aktiviteleriyle ilgili katılımcıların karşısına pek çok ortamda (internet siteleri, televizyon, telefon, mobil uygulamalar) çıkan reklamlar ve/ veya reklam niteliğindeki referansların etkisi ise bunun alt teması idi.

Bu piyasayı takip ettiğim forumlar, oradaki yorumlar, işte güvenilir gözüken insanların yorumları... Mailinize gelen reklamlar, bilgilendirmeler... Belli bir süre sonra bunları dikkate almaya başlıyorsunuz (1. Katılımcı).

Üçüncü katılımcının aşağıdaki ifadeleri, reklamlara öncelikle şüpheli yaklaştığını, fakat güvenilir bulduğu referansların onayından sonra reklamlara duyduğu şüphenin önemsizleştiğini ve bahis oyunlarıyla etkileşime devam ettiğinin göstergesi idi.

Daha önce belli bir sitede oynayıp da size kazandığı miktarları anlatanlar varsa o zaman diyorsunuz “Aa evet şu site, reklamını görmüştüm (...) e bu adam da oynamış güvenilir herhâlde”. Sonra siz de deniyorsunuz. Reklamlar birinci faktör evet, bilinçaltınızda yer ediyor (...). Referans olan kişiler... Onlar da ikinci faktör. Hatta daha önemli bir faktör...

Kontrol Kaybı

Kumar üzerinde kontrol sahibi olduğuna inanma ve aşırı öz güven. Kumar oynamayı sürdürmeyi anlamlandıran bir diğer superordinate temanın kontrol kaybı olduğu saptandı. Kontrol kaybı, kumar oynamayı bağımlılığa doğru taşıyan önemli dönemeçlerden biriydi. Kumar üzerinde kontrol sahibi olduğuna inanma ve aşırı öz güven alt temasının kontrol kaybı temasına eşlik ettiği gözlemlendi. Katılımcıların kumar oynamaları üzerinde kontrol sahibi olduğuna inanmalarının, davranışın bağımlılığa doğru ilerlediğini görmelerini engellediği değerlendirildi.

Bildiğinizi düşünüyorsunuz, kendinizi de işin uzmanı olarak görüyorsunuz. Hani şuna inanıyorsunuz “Kontrol bende”. Çevrenizi de buna inandırıyorsunuz. Beni bunlar hep hatalara sürükledi ve sonra işte hayatım tepetaklak aşağı gitmeye başladı (1. Katılımcı).

Başlarken kendinize sonsuz güveniyorsunuz, istediğim yerde dururum ben nasıl olsa sıkıntı yok diyorsun (...) Çok ince bir sınır var, yani bahis oynamakla kumar bağımlılığı arasında. Ee... İnsanlar genelde o ayrımın farkında olmayabiliyorlar, “Ne var canım benim oynadığımda,” diyorlar. Ama bir bakmışsın tepetaklak olmuşsun. Bir anlığına kontrolünüz dışında geliyor her şey (3. Katılımcı).

Biraz daha oynayayım bir şey olmaz diyorsunuz (...) siz bir şey olmaz dedikçe aslında çoktan kaptırmış oluyorsunuz. Her şeyiniz oluyor; gerekirse yemek yemiyorsunuz, uyumuyorsunuz kuponlarla meşgul oluyorsunuz (2. Katılımcı).

Kısır döngüye girme. Katılımcılar, kumar oynamayı sürdürmelerinin nedenlerinden bahsederken o süreçteki hâkim duygularını da bir döngü tarafından ele geçirilmiş veya kısır döngü içerisine girmiş gibi ifadelerle betimlediler. Dolayısıyla kontrol kaybı temasını açıklayan bir diğer alt tema kısır döngüye girme olarak belirlendi. Katılımcıların tarif ettiği döngü, aslında kumar davranışlarının algılanan bir faydaya hizmet etmek yerine dürtüsel bir form alması ve otomatikleşmesi anlamı da taşıyordu.

Bir sistem, sizin ne zaman kazanıp kaybedeceğinize karar veriyor ve asıl stratejiyi yapan o sistem. Yani 500.000 TL kazandığımdan ve sonra o parayla oynayıp kaybedip sonra bir de üstüne kredi çektiğimi söylüyorum. Kısır döngü gibi aynı... (...) o kadar kolay ki bu işte batmak. Çünkü belli bir süre sonra kontrolünüz yok, hipnotize oluyorsunuz (3. Katılımcı).

Amaç sadece oynamak, aslında bir amaç da yok da işte, engel olamıyorsunuz, sadece oynuyorsunuz. Ben bunu şeye benzetiyorum, hani bir yuvarlak var ya hamsterlar içinde koşturuyor, içgüdüsel bir şey gibi niye koştüğünü bilmiyor. Ben de öyle niye koştüğümü bilmiyorum yani (2. Katılımcı).

İçinde bulunduğum kısır döngüden kurtulma hissi kumar oynamaya devam etmemde en önemli etkendi. Aslında en büyük sebep buydu, kazanayım ve bu kısır döngüden çıkayım istiyordum (1. Katılımcı).

Kaybettiğini kovalama/ kaybedince daha çok oyna. Kontrol kaybı temasının alt temalarından sonuncusu kaybettiğini kovalama/ kaybedince daha çok oyna idi. Kaybettikçe daha çok oynamanın, bazı katılımcılar için kumar oynamanın bir mücadele hâline gelmesine neden olduğu ve kumar oynama davranışının bağımlılığa ilerlemesine yol açtığı tespit edildi.

Kaybettikçe onu telafi etmek için daha çok oynuyorsunuz, aklınız fikriniz bir sonraki hamlede oluyor öyle bir anda. Bağımlılık kısmı da o noktada bence bu işin (3. Katılımcı).

İnsan nefret ettiği bir şeyi nasıl bırakamaz dersiniz (...) benden aldıklarını geri kazanma çabası buna devam etmemdeki en önemli etken. Bir yarış hâline geldi (2. Katılımcı).

Kumar oynamak için tek seferde büyük bir meblağ yatırıp kaybettiğini anlatan 1. katılımcı, kaybını kovalamak için daha büyük miktarlarda oynamıştı. Kaybını geri kazanacağına o kadar inanıyordu ki madalyonun öteki yüzünü göremiyordu.

Üzerimdeki stres artmıştı, 20.000 lira kaybetmişim, krediymiş falan bunların ödemesini hiç düşünmüyordum. Çünkü kazanacağım gözüyle baktığım için bu parayı, o an bunu düşünmüyordum. O parayı da kaybettim, gözüm dönmüştü (...) Maaşımın kaç katı, yani 20-30 katı kredi çekmiş oldum bir anda.

Psikolojik Çöküş

Olumsuz duygular nedeniyle intihara sürüklenme. Görüşmeci, kumar oynamayı sürdürmenin hayatlarındaki olumsuz etkilerine ve sonuçlarına yönelik sorular yönelttiğinde katılımcılar kumar oynamayı sürdürmelerinin psikolojik çöküşe yol açtığını gösteren deneyimlerini paylaştılar. Görünen oydu ki katılımcıların tarif ettiği olumsuz duygular, onları intihar düşüncelerine varacak kadar şiddetli boyutta etkiliyordu. Dolayısıyla psikolojik çöküş temasına eşlik eden alt temalardan biri olumsuz duygular nedeniyle intihara sürüklenme idi. Birinci katılımcı yaşadığı stresli dönemleri ve depresif hisleri açıklarken görüşmenin geri kalanına kıyasla oldukça duraklıyordu. Görüşmeci, bu olumsuz hislerin onu epey zorlamış olabileceğini düşündü.

İnanılmaz bir stres altına girdim (...) Büyük bir suçluluk hissi var... Depresyonda hissediyordum kendimi (...) duygusal buhranlar oluyordu, intiharı bile düşündüm, çünkü bu kısır döngüden kurtulamayacağımı düşünüyordum (1. Katılımcı).

Görüşmeci, 2. katılımcının intihar düşüncesini kendisinden kısmen bağımsız gibi anlatmasından ötürü intihar düşüncesine sahip olmayı kabul etmenin onun açısından zor olabileceğini düşündü.

Görüşmeci: Kumar problemleri yaşarken aklınızdan hiç intihar etme düşünceleri geçti mi?

2. Katılımcı: Herkesin geçer, çok büyük kayıplarım olduğunda ve çok büyük banka borçlarına girdiğimde altından kalkamayacağım telaşıyla korkusuyla düşündüğüm günler olmuştur.

Aşağıdaki ifadesinde görüldüğü gibi 3. katılımcının da kumar problemleri yüzünden aklından intihar etme olasılığı geçmiş ve bu noktada kumar oynamayı sonlandırmaya karar vermişti.

Öyle bir noktada adım attım ki ben. Ya tedavi alacaktım ya intihar edecektim ya kafayı üstecektim falan.

Uyku problemleri. Kumar problemlerinin yol açtığı psikolojik çöküşü anlamlandıran alt temalardan bir diğeri uyku problemleri idi. Kumar problemlerinin yol açtığı uyku sorunlarının katılımcıların hayat kalitesini olumsuz etkilediği anlaşıldı.

Uyku çok problem oluyordu. Gece sabaha kadar uykusuz, ayaktasınız. Uyuyakalıp da işe geç gittiğim zamanlar çok olmuştur (3. Katılımcı).

Görüşmeci, uyku problemleriyle ilgili aşağıdaki deneyimlerini paylaşan 2. katılımcının gözaltlarındaki mor halkaların ve yorgun ifadesinin uyku probleminin fiziksel yansımaları olabileceğini düşündü.

Uyku problemi çekiyorum, üzülüyüm zamanlar özellikle. Sanki uyursam kaybedecekmişim gibi ya da pes etmişim gibi olacağından uyumadığım günler çok oldu, işe gitmediğim günler de.

Yoksunluk belirtileri. Kumar oynamanın olumsuz sonuçlarından biri olan psikolojik çöküş temasını anlamlandıran son alt tema ise yoksunluk belirtileri idi. Üçüncü katılımcı özellikle kumar oynamayı sonlandırmaya çalışırken zihninden geçen olumsuz düşünceleri ve fiziksel problemleri şu şekilde özetledi:

Mesela ben birden oynamayı bıraktım, bir hafta hiç oynamadım (...) o hafta mahvoldum fiziksel olarak. Bünyeniz yoksunluk çekiyor. Ortada bir madde de yok baktığınızda. Mesela gözüm kararıyordu, başım dönüyordu falan. Zaten o hâle geldikten sonra, o kadar çileyi çektikten sonra yenik düşüp tekrar başlayınca. İşte o çok kötü bir duygu oluyor. Yok ya ben bırakamayacağım diye düşünüyorsunuz falan (3. Katılımcı).

Kumar bağımlılığı, vücuda sonradan alınan bir maddeyi içermese de yaşanan fiziksel yoksunluk belirtileri, alkol veya uyuşturucu bağımlılığının yoksunluğunda ortaya çıktığı bilinen belirtilere benziyordu. Dolayısıyla kumar bağımlılığını, diğer bağımlılıklardan daha az tehlikeli bir bozukluk gibi tanımlamak mümkün değildi.

İkinci katılımcının kumar oynamadığı zaman yaşadığı gerginliği ortadan kaldırmak için tekrar kumar oynama ihtiyacı duyduğu fark edilir şekildeydi. Kumar bağımlılığıyla baş etmede 1. ve 3. katılımcıya göre daha başlangıç aşamasında sayılabilecek

olan 2. katılımcı, kumar oynamayı bırakmayı denediği zaman yaşadığı yoksunluk belirtilerini yakın zamana kadar, hatta hâlen yaşıyordu.

Ellerim ayaklarım titriyor, uzun süre oynamadığım zamanlar (...) boğulduğumu hissediyorum, ama bu yeni bir oyun zamanı geçiyor (2. Katılımcı).

Sosyal-Yaşamsal Sorunlar

Eş ve/ veya aile ilişkilerinin zedelenmesi. Katılımcıların kumar oynamayı sürdürmelerinin olumsuz etkileri sosyal-yaşamsal sorunlar temasında toplandı. Eş ve/ veya aile ilişkilerinin zedelenmesi bunun bir alt teması olarak ortaya çıktı. Evli olan birinci ve ikinci katılımcı maddi kayıplarının ardından eşlerine bu durumu itiraf ediş sürecini ve sonrasını anlattıklarında, kumar problemlerinin ilişkilerini kopma noktasına kadar getirdiği dikkati çekti.

Öncelikle eşimle kavga ettik. Daha sonra da bu kavgaların sayısı artmaya başladı. Ondan sonra aile birliğimiz dağılmadı, ama dengesiz bir durum yarattı bu tabii (...) Anne babama bu durumdan bahsetmemiştim, onların da haberi yoktu bu büyük kayıplarından, öğrendiklerinde onlarla olan ilişkilerimi zedeledi (...) güvensiz bir ortam kurdum kendi kendime (1. Katılımcı).

İkinci katılımcının ifadesine göre kumar problemlerinin eşiyile olan ilişkisini kopma noktasına getirmekle kalmayıp eşinin psikolojik süreçlerini de olumsuz etkilediği ve bu durumun katılımcının psikoterapi desteği almasının öne çıkan motivasyon kaynaklarından biri olduğu anlaşıldı.

Eşim öğrenince tabii bir büyük kavga yaşadık. Ayrılma noktasına geldik. Bağırıp çağırdı. Normalde sakin bir insandır. Eşimi ilk o defa sinir krizi geçirirken gördüm kaybettiğim büyük miktarları öğrenince. Benim için çok huzursuz bir andı böyle bir şey neden olmak zaten. Ondan sonra terapi desteğine başvurdum. Bunun sadece beni değil etrafımdaki beni seven insanları da etkilediğini gördüğümde yani.

Sosyal izolasyon. Katılımcıların üçünün de paylaştıkları deneyimler, kumar oynamaya vakit ayırmak için veya kumar problemlerinden kaynaklanan depresif duygular yüzünden sosyal ilişkilerinden çekildiklerini gösterdi. Bu ise sosyal izolasyon alt temasını ortaya çıkarmaktadır.

Mesela... Arkadaş buluşmasındasınız. Arkadaşınız bir şeyler anlatıyor ama siz orada değilsiniz. Kafanız sürekli akşamki maçta. Vücut orada, kafa başka yerde (...) Yani uzaklaşıyorsunuz da aslında bir süre sonra ortamlardan çünkü hayatın asıl amacı bir sonraki kupon oluyor (3. Katılımcı).

Depresyonda olduğum ilk zamanlarda biraz uzaklaşmış olabilirim bazı arkadaşlardan, neden böyle yaptığımı anlamadıkları için araya tabii ki soğukluk girdi. - 1. Katılımcı).

Bundan çok öncesinde ev arkadaşlarımla ayrıldım çünkü kendi dünyama çekilip onlarla hiç vakit geçirmemeye uzaklaşmaya başladım. Kumar insanı yalnızlaştırıyor (2. Katılımcı).

Yukarıdaki üç ifadenin üçünde de görüldüğü üzere kumar oynamak katılımcıların hayatında merkezî bir konum olarak sosyal ortamlardan uzaklaşmalarına ve dolayısıyla giderek yalnızlaşmalarına sebep oldu.

İş hayatında zorluklar. Kumar oynamayı sürdürmeyle ilgili sosyal-yaşamsal sorunlar temasını anlamlandıran son alt tema ise iş hayatında zorluklar yaşama idi. Katılımcılar kumar problemleri nedeniyle özellikle işe odaklanma, işe devamlılık ve görevleri yerine getirme gibi hususlarda güçlükler yaşadıklarından bahsetti.

Forex oynadığım dönemlerde işlerime odaklanamıyordum (...) tabii bu da iş gücü kaybına sebep oluyordu. Bazen amirlerimle problemler yaşıyordum. Çünkü işler birikiyordu kendimi veremediğim için. İşleri hatalı yaptığım oluyordu (1. Katılımcı).

Aslında iş yaşantınızı gerçekten bozacak bir uğraş. Hele ki bağımlıysanız iş falan bunlar çok anlamsız geliyor (...) iş yerinde mutsuz günlerim çok oldu ve çok kaybettiğim günlerde işe gitmedim. Gitmek istemedim (2. Katılımcı).

İşleri ucu ucuna yetiştiriyordum ve kendimi veremiyordum o işe. Bizim saat 9'da başlıyor mesaimiz. Ben uyuyakaldığım için bir gün 12 buçukta gittim mesela işe (3. Katılımcı).

Saklanma

Katılımcıların her biri geçmişte veya hâlen kumar problemlerini yakınlarından gizlediklerini belirtti. Dolayısıyla kumar problemlerini gizleme tutumuna işaret eden saklanma superordinate teması ortaya çıktı. Görüşmeci, 3. katılımcının kumar problemlerini saklamasında, bununla ilgili dışarıdan gelebilecek müdahalelere veya onaylanmamaya karşı savunma geliştirmesinin etkili olabileceğini düşündü.

Çevremdekilere bağımlılık yönümü pek göstermedim. (...) Çünkü anlattınız diyelim ki... Bu konuda sürekli akıl vermeye çalışabilirler, size duydukları güven sarsılabilir (3. Katılımcı).

İkinci katılımcının aşağıdaki deneyimlerinden anlaşılacağı üzere kumar problemlerini diğerlerinden saklayarak kendi kendine çözmeye çalışmasının, kumar oynamayı sonlandırmasına katkı sağlamadığı görüldü.

Olağanüstü bir çaba gösterdim kendi adıma bunları gizli yapmak için ama çevremdekiler ben battıkça öğrendiler. Şu an beni kumar oynamıyor diye biliyorlar, eşim mesela hâlâ oynadığımı bilmiyor. (...) Nasıl olsa bırakırım diye söylemedim ve de bu işi kendim halletmek istedim. Bırakmayı çok istiyorum ama olmuyor.

Aksine kumar problemlerini bir süre gizledikten sonra açıklamayı tercih eden birinci katılımcının bu tutumu, bağımlılığıyla yüzleşmesinin ve yardım aramasının önünü açmış gibi duruyordu.

İlk başta eşimin bu son gelişmelerden haberi yoktu. Ben inanılmaz bir stres altına girdim. Anlatamıyorsunuz içinde bulunduğunuz durumu çünkü. Kartopu bir anda çığ oldu. Benim için içinden çıkılamayacak bir hâle geldi. (...) etrafımdakilere sıkıntım bahsedememek beni artık

psikolojik olarak çok yıpratmıştı. Bir akşam eşime bu konudan bahsettim tabii. İlk tepkisi büyük bir hayal kırıklığı olsa da bu süreçte bana destek olmaya çalıştı elinden geldiği kadar. Yani bu işin bir kumar olduğunu, bunun bir bağımlılık olduğunu, bize zarar verdiğini büyük bir hata olduğunu ve bunun aşılması gereken, destek alınması gereken bir şey olduğunu bana defalarca söyledi. Ben de ona hak verdim ve bunun yanlış olduğunu o an anladım ve bunun bir bağımlılık olduğunu fark ettim. Sonra profesyonel destek almaya başladım, eşimin de araştırmaları sonucunda bir psikiyartist bulduk. İşte iki buçuk sene tedavi sürecim oldu (1. Katılımcı).

Kontrolü tekrar ele alma

Farkındalık kazanma. Katılımcıların bağımlılıkla baş etmesine yardımcı olan faktörler değerlendirildiğinde kontrolü tekrar ele alma, kumar bağımlılığıyla ilişkili olan kontrol kaybını sonlandırarak iyileşme sürecini hızlandırmayı anlamlandıran bir tema olarak karşımıza çıktı.

Kontrolü tekrar ele alma temasını anlamlandıran ilk alt tema farkındalık kazanma olarak belirlendi. Kumar bağımlılığıyla baş etmelerinde psikoterapi desteğinin önemine sıklıkla değinen katılımcılar, farkındalık ve kendilerini sorgulama becerisi kazanmalarının olumlu etkileri üzerinde durdular.

Büyük miktarlar kaybedince ‘ben bu işin içinden çıkamayacağım’ dedim ve yardım almam gerektiğini düşündüm (...) Terapiye daha yeni başladım, ama bağımlılıkla baş etmeme en çok katkısı olan bu bence. Yani şimdilik aklımdan geçenleri sorguluyorum “Nasıl ben buna devam ediyorum? Bu benim için ne ifade ediyor?” Bunları soruyorum kendime, kendimi tanımaya çalışıyorum (3. Katılımcı).

Tabii ki daha yeniyiz ama tedavi bazı hususlarda etkili oldu. Kontrolü tekrar ele almaya tam başlamış olmasam da hani kendi durumuma en azından şu anda bir durup dışarıdan bakabiliyorum (2. Katılımcı).

Tetikleyicilerden uzaklaşma. Katılımcılara kumar oynamayı sonlandırma yolunda yardımcı olan yöntemler sorulduğunda, hatırlatıcı reklam mesajlarını engellemek veya filtrelemek gibi yöntemlerin önemine sıklıkla vurgu yaptıkları kaydedildi. Dolayısıyla tetikleyicilerden uzaklaşma, kontrolü tekrar ele alma temasının alt teması olarak yer aldı.

Telefon, internetle çok meşgul olmamaya çalışıyorum. Telefonun ve internetin olmadığı bir düzen bana yardımcı olabilir. Mesela yazın köye gitmiştim 15 gün, yaşadığımı hissettim telefon yok internet yok (...) İlk adım bahisle ilgili mesajları engellemek olacak, sonra da uygulamaları silmek. Ama o kadar kolay bir şey değil birden yapmak (2. Katılımcı).

Üçüncü katılımcının reklam içeriklerini büyük ölçüde engellemesi, kumar oynamayı sonlandırmadaki istikrarına katkı sağlamış izlenimi verdi.

Bu konuda kararlılığımı sürdürüyorum. Bu da bir şey. Ne bileyim kafamı dağıtıyorum başka uğraşlar ediniyorum kendime. Mesela reklam içeriklerini engelledim, Bitcoin programını kaldırdım, mail adresimi ve telefonumu da değiştireceğim.

Kumar yerine yararlı aktiviteler koyma. Kontrolü tekrar ele almak temasının içerdiği bir diğer alt tema, kumar yerine yararlı aktiviteler koyma idi. Kumar aktiviteleriyle karakterize edilen duyguları başka aktivitelerde bulmayı ya da ona harcanan zamanın boşluğunu başka şeylerle doldurmayı, kumar oynamayı azaltmada katılımcıların yararlı bulduğu görünüyordu.

O mutluluğun yerini dolduracak bir şeyler buluyorum. Ama tabii yararlı şeyler (gülüyor) (...) Kafamı dağıtıyorum başka uğraşlar ediniyorum kendime (3. Katılımcı).

Sürekli meşgul olacağın ve canının hiç sıkılmayacağı aktiviteler bulmak önemli. Dizi, film izlemek, kitap okumak gibi... Şu sıralar uygulamaya çalışıyorum ben de işe yarıyor gibi (2. Katılımcı).

İlk başta oynamamak benim için zorlayıcı oldu. Ama sonra Forex'i hayatımdan çıkarıp yerine benim için yararlı ve beni mutlu eden aktiviteler koydum. Kitap okudum, yüksek lisansa başladım (...) sonra doktora başladım bol bol seyahat ettim. Yemek yapmayı öğrendim. Aslında yemek yapmak çok tatmin edici bir duygu, baş etmeme katkıda bulundu (...) Ve dediğim gibi hayatımı faydalı şeylerle doldurdum, mesela kedi sahiplendim (1. Katılımcı).

Sosyal destekten faydalanma. Son olarak katılımcılara kumar problemleriyle baş etmede hangi yöntemlerin veya şeylerin faydalı olduğu sorulduğunda verdikleri yanıtlar doğrultusunda sosyal destekten faydalanma alt teması ortaya çıktı. Katılımcıların çevresinde genel olarak sosyal destek sağlayan veya sağlama potansiyeli olan yakınları bulunuyordu ve sosyal desteğe açık olarak bu durumu avantajlarına çevirmeleri mümkündü.

Anneme düşkünüm ben normalde annemle daha çok konuşmaya başladım telefonda. Her ne kadar bu sıkıntımı bilmeseydi de biraz daha yakın olmayı önemsiyorum (3. Katılımcı).

Eşim beni sıkıştırmıyor (...) "Ne işler çeviriyorsun?" gibi bir tutuma girse belki o beni daha çok içine iter bu işin. O kadar şeyden sonra beni bu konuda sıkıştırmaması hâlâ içinde bana güven kaldığını gösteriyor. Ben de onun güvenini tekrar kazanmak için bu düşünceyle psikoloğa başvurdum zaten (2. Katılımcı).

Birinci katılımcının çevresindekiler ona kumar problemleri yüzünden sırt çevirmekten kendisi de onların desteğine yüzünü dönmüştü.

Ben mesela şu açıdan çok şanslıyım. Eşim bu olaydan sonra bana sırt çevirmedi, ailem, arkadaşlarım sırt çevirmedi. Bence böyle bir bağımlılığa karşı koyabilmeniz için arkanızı dayayabileceğiniz birilerinin olması, yani duygusal anlamda sizi ayakta tutan birileri çok önemli. Onlar bir şey yapamazmış, sizi bu durumdan kurtaramazmış gibi geliyor ama aslında onların desteğiyle atlatıyorsunuz, bu çok önemli işte.

Tartışma

Bu çalışmada, kumar bağımlılığı tanısı almış bireylerin ilk kumar deneyimlerinin kumar bağımlılığına doğru nasıl geliştiğinin ve bu süreçteki değişimlerin, kendi kişisel görüşleri ve deneyimleri çerçevesinde ele alınması amaçlanmıştır. Çalışma kapsa-

mında kumar problemleriyle ilgili profesyonel destek alan ve kumar problem şiddeti değişen üç yetişkinle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yöntemi uygulanarak elde edilen araştırma bulguları kumar oynama deneyiminin başlangıcından kumar problemleriyle mücadeleye uzanan bir perspektifte değerlendirilmiştir.

Her ne kadar farklı demografik veya sosyoekonomik özelliklere sahip olsalar da katılımcıların kumar bağımlılığı gelişim sürecinin birbirine yakın uğraklardan geçtiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda dikkati çeken ilk bulgu, katılımcıların üçünün de kumar oynamaya ergenlik dönemine denk gelen yaşlarda başlamasıydı. Bu bulgunun, literatürdeki genç yaşta kumar oynamaya başlamanın kumar problemleri geliştirme açısından önemli bir risk faktörü olduğuna ilişkin araştırma bulgularıyla (Johansson ve ark., 2009) uyumlu olduğu görülmüştür. Katılımcıların üçü de erken yaşlarda edindikleri ilk kumar deneyimlerini ‘zevkli’ ve ‘masum’ olarak nitelendirme eğilimindedir. Katılımcıların ilk kumar deneyimlerini olumlu olarak algılamaları ve bunun ardından kumar oynamaya devam etmeleri, Toneatto’nun (1999) kumar oynamayı sürdürmede kumar sonuçlarıyla ilgili olumlu yorumlama yanlılığının etkili olduğu görüşünü destekler niteliktedir.

Katılımcıların kumar problemleriyle ilgili paylaştıkları deneyimler, kumar oynamayı sürdürmede etkili bazı nedenleri açığa çıkarmıştır. Başlangıçta tüm katılımcılar kazanma motivasyonuna işaret etmiştir. Literatürde en yakın karşılığı ile para kazanma (monetary) motivasyonu kavramıyla ele alınabilecek bu faktör (Nower ve Blaszczynski, 2010), mevcut çalışmada 1. katılımcı için para kazanma motivasyonu olarak tanımlanabilirse de 2. ve 3. katılımcı için kaybetmeye tahammülsüzlüğün neticesinde ortaya çıkan telafi arayışı biçimini almaktadır. Bu sonuç ise kazanma motivasyonunu literatürdeki bulguların dayandığı para kazanma ölçütünden daha geniş bir perspektifte ele almanın olanaklı olduğu noktasında değerlendirildi.

Kumar oynama nedenleriyle ilgili literatürde öne çıkan kaçınma motivasyonu, 1. katılımcının deneyimlerinde duygu düzenleme aracı olarak gözlemlendi. Bireylerin rahatsız edici duyguları hafifletme ve stresli yaşam olaylarından kaçma gibi nedenlerle daha çok kumar oynadıklarını gösteren geçmiş araştırma bulgularıyla benzer şekilde (Stewart ve ark., 2008), 1. katılımcının içerisinde bulunduğu stresi ve olumsuz duyguları düzenlemek üzere kumar aktivitelerine başvurduğu anlaşılmıştır. Katılımcının olumsuz duygularla baş etmek için kumar oynamayı bir çıkış kapısı olarak görmesi, giderek daha büyük kumar yatırımları yapmasına ve sonuç olarak kumarla daha çok meşgul olmasına olmuştur. Ancak çeşitli problemleri çözmek üzere katılım gösterilen kumar aktivitelerinin, katılımcı için etkili bir başa çıkma mekanizması olarak işlev görmediği de belirlenmiştir.

Literatürde kumar oynama nedenleri arasında yer verilen eğlenme/ heyecanlanma (amusement/ excitement) motivasyonunun (Arcan ve Karancı, 2014), bazı katılımcıların kumar oynamayı sürdürmelerinde etkili olduğu gözlemlendi. Örneğin, risk almayı sevdiğini ve adrenalin tutkusunu kumar oynayarak giderdiğini belirten 3. katılımcının bu deneyimleri kumar oynamanın risk alma yönünü ortaya koymuştur. Bu bulgu, kumar oynamanın risk alma davranışlarıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğuna kanıt sağlayan daha önceki araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (Martins ve ark., 2004; Powell, Hardoon, Derevensky ve Gupta, 1999). Katılımcıların diğer ikisi ise özellikle başlangıçtaki kumar deneyimlerinden zevk duyduklarını, ancak kumar aktiviteleriyle meşgul olmaya devam ettikçe tam tersine bu aktivitelerden hoşnutsuzluk duymamaya başladıklarını gösteren deneyimlerini paylaştılar. Dolayısıyla katılımcılardan bazıları için eğlenme/ heyecan duyma motivasyonunun ağırlıklı olarak kumar katılımının erken süreçlerine özgü olduğu sonucu varılmıştır.

Literatürde kumar oynama nedenlerinden biri olarak belirtilen sosyalleşme (socialization) motivasyonu (Arcan ve Karancı, 2014), mevcut çalışmada kumar oynamanın sürdürülmesinde etkili olan içsel tetikleyiciler temalarını anlamlandırmamıştır. Bununla birlikte ilk defa kumar oynamada etkili olan faktörlerin paylaşıldığı deneyimler arasında ‘her Türk erkeği gibi’, ‘çok popülerdi’ gibi ifadeler ergenlik dönemi içerecek şekilde öne çıkmıştır. Bu ifadelerden yola çıkılarak katılımcıların kumar oynamaya başlamalarını arkadaşlarıyla sosyalleşerek vakit geçirme motivasyonundan ziyade, Erik Erikson’un (1994) psikososyal kimlik gelişimi kuramlarında önerdiği üzere arkadaşlarının arasında kabul görme, popüler kültüre ayak uydurma gibi ergenliğe özgü kimlik kazanımı çerçevesinde yorumlamanın daha tutarlı bir yaklaşım olacağı düşünülmüştür. Geçmiş araştırma bulgularına bakıldığında da sosyalleşme motivasyonunun kumar oynama üzerindeki yordayıcı değerinin diğer motivasyonlara kıyasla daha düşük olduğu görülmektedir (Arcan ve Karancı, 2014; Lee ve ark., 2007; Stewart ve ark., 2008). Sonuç olarak bu çalışmada katılımcıların diğerleriyle birlikte kumar aktivitelerine katılmayı istediklerini düşündürecek güçlü veya tutarlı bulgular ortaya çıkmamıştır. Bu durum mevcut çalışma grubunu oluşturan bireylerin oynadıkları kumar türüne bağlı olabilir. Dolayısıyla sosyalleşme motivasyonuyla kumar oynamayı sürdürmenin ilişkisine dair tutarlı sonuçlar edebilmek için ardıl çalışmalarda, diğer oyuncularla bir araya gelmeyi gerektiren kumar türlerine katılım gösteren bireylerin deneyimlerine başvurmak daha işlevsel olabilir.

Katılımcıların tümü, kumar oynama davranışının problemlili boyutlara ulaşmasını açıklarken kontrol kaybının üzerinde durmuştur. Katılımcılar kontrolü kaybettikleri ilk zamanlarda kayıpları kovalamak için daha çok oynadıklarını, bu davranışın zamanla otomatikleşmesiyle kısır döngüye girdiklerini ve bu süreçte bağımlı olduklarının farkına varmadıklarını belirttiler. Katılımcılardan kimi kaybedilen miktar çok küçük olsa da geri kazanmak istediğini, kimi ise gelirinin oldukça üzerindeki büyük

kayıpları telafi etmek için daha çok kumar oynadığını bildirdi. Katılımcıların bu deneyimleri kontrol kaybının, kayıpları kovalama ve kaybettiğinde daha çok oynamaya gibi etkenlerle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koyan daha önceki araştırma bulgularıyla örtüşmüştür (Coventry ve Brown, 1993; James, Malley ve Tunney, 2016). Mevcut çalışmada dikkat çeken bir diğer bulgu ise katılımcıların kumar oynama üzerindeki kontrolü kaybettikleri süreçte kumar oynamalarına ilişkin üzerinde aşırı öz güven ve hâkimiyet algısına sahip olmalarıdır. Katılımcılardan bazılarının ‘kontrol bende’ diyerek ifade ettiği Blaszczynski ve Nower’in (2002) ise *kontrol illüzyonu* (illusion of control) kavramıyla tanımladığı bu durum kumar problemlerinin fark edilmesindeki başat engellerden biri olarak ortaya çıkmaktadır.

Araştırmanın en önemli ve kritik bulgularından biri katılımcıların genel olarak kayıplarını çevrelerinden gizleme eğiliminde olmalarıydı. Bu çalışmada *saklanma* temasıyla ele alınan problemleri diğerlerinden gizleme eğilimi, daha önceki çalışmalarda kumar problemleriyle güçlü bir şekilde ilişkili olarak bulunmuştur (Carroll ve ark., 2013; Lesieur ve Blume, 1987). Mevcut araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların deneyimleri ayrıntılı incelendiğinde, kumar problemleriyle baş etmede diğerlerine göre daha ileri bir noktada olduğu anlaşılan 1. katılımcının bu problemi yakın çevresiyle açıkça paylaştığı ve saklanma tutumuna son vermiş olduğu görülmektedir. Kumar problemlerini yakınlarıyla paylaşmak, ilk etapta ilişkilerinde güvensiz bir ortam yaratsa da ilerleyen süreçte katılımcının sorunuyla yüzleşmesini ve yardım almasını sağlayan oldukça kritik bir tutum olarak anlam kazanmıştır. O hâlde kumar problemlerini gizlemeye devam ettiğini ve bağımlılığı hâlâ deneyimlediğini belirten diğer katılımcıların, kumar problemlerini gizleme tutumlarının yardım almaları önünde bir engel teşkil ettiği düşünülebilir. Görüldüğü gibi her üç katılımcı için de belli aşamalarda geçerli olan saklanma teması, psikolojik iyiliğin korunması açısından riskli bir tercihi yansıtır olabilir. Çünkü yardım kaynağı engellenen katılımcıların kumar problemleriyle tek başlarına mücadele etmek durumunda kalıyor olmalarının, sorunlarının ‘çığ gibi’ büyümesine, çaresizlik ve suçluluk gibi olumsuz duygularının artmasına, hatta intihar düşünceleri gibi deneyimlerin olasılık düzeyine çıkmasına ortam sunduğu düşünülebilir.

Bu çalışmada üzerinde durulan bir diğer önemli husus ise katılımcıların kumar aktivitelerini sonlandırmayla ilgili karar süreçlerinin anlaşılmasıdır. Elde edilen verilere göre bu kararı vermelerindeki başat etken, bağımlılıklarıyla ilgili farkındalık kazanmaya başlamalarıdır. Birinci katılımcı için bu farkındalık, kumar problemlerinin baskısıyla yaşadığı bunalımın ardından yakın çevresine bu sorunları açıklamasıyla sağlanmıştır. Yakınlarına iç dünyasını açması sonrasında, özellikle eşinin bu konudaki geri bildirimleri kendisini dışarıdan değerlendirmesini mümkün kılmış ve böylelikle değişime yönelebilmıştır. İkinci katılımcının kumar problemleriyle ilgili yüzleşmesi, oldukça büyük miktarda maddi kayıp yaşamasının ardından olmuştur.

Üçüncü katılımcı ise ‘çıldırma hissinin’ ve intihar düşüncelerinin aklından geçmesi sonucunda kumar problemleriyle ilgili yardım alması gerektiği sonucuna varmıştır. Nihayetinde katılımcıların her birinin bağımlılığa ilişkin ilk farkındalığının, maddi ve/veya duygusal boyutta yaşanan bir ‘çöküş’ deneyiminin yarattığı kriz ortamında gerçekleştiği söylenebilir.

Mevcut çalışmanın, literatürde sıklıkla kumar türü olarak değerlendirilmeyen bazı yatırım aktivitelerinin bağımlılıkla doğrudan ilişkisini gösteren ve somut yaşantılara dayanan bulgulara ulaşması özel bir öneme sahiptir. Kumar oynama veya kumar problemlerine ilişkin çalışmalarda çoğunlukla geleneksel ve/veya yaygın olarak oynanan kumar türlerine (ör. spor bahisleri, casino, at yarışı, kart oyunları, çevrim içi kumar aktiviteleri vb.) katılım örüntüleri incelenmektedir. Çünkü bilgi çağına ait dijital ortamların sunduğu, sanal para ile işlem yapma aktivitesini içeren Forex gibi kaldıraçlı piyasa işlemleri, buna benzer alternatif döviz yatırım araçları ve dönemin en öne çıkan icatlarından biri olan Bitcoin yatırımları genellikle kumar aktivitesi olarak sınıflandırılmaktadır. Oysa mevcut çalışmanın 1. katılımcısının büyük ölçüde ve 3. katılımcısının da kısmen paylaştığı deneyimler; daha çok kazanmak için risk almak suretiyle bu dijital uygulamalarda sürekli yatırım yaptıklarını, bunun üzerine ödeyebilecekleri tutarların çok üstünde para kaybettiklerini ve kayıpları kovalama döngüsünün kontrol kaybına, ardından da bağımlılığa doğru ilerlediğini açıkça göstermiştir. Bahsedilen bu işleyişle literatürde yaygın kabul görmüş ‘kumar oynama’ tanımına uyan dijital yatırım aktivitelerinin gerek kamuoyu nezdinde gerekse de araştırma alanında kumar türleri içinde değerlendirilmesi ve bu bağlamda söz konusu aktivitelere katılım gösterilirken en azından ihtiyatlı olunmasının önerilmesi tutarsız bir yaklaşım olmayacaktır.

Mevcut çalışmada, katılımcıların meşgul oldukları kumar aktivitesine bağlı olmaksızın belli bir noktaya kadar kumar oynamayı zararsız veya kendi kontrolleri altındaki bir eylem olarak görmelerinin, kumar aktivitelerine karşı toplumdaki genel bakış açısının bir temsili olduğu düşünülebilir. Kumar aktivitelerinin reklamlarının pek çok mecrada gösterildiği, bu aktivitelere kolayca ulaşılabilir olduğu ve yaygın olarak kabul gördüğü göz önünde tutulduğunda, katılımcıların kumar meşguliyetinin zararlarını öngörememe eğiliminde olmaları beklenebilir bir durumdur. Bu durum ise toplum sağlığını ilgilendiren bir sorun ortaya çıkarmaktadır. Katılımcılardan bazılarının ifade ettiği gibi ‘kumar oynama ile kumar bağımlılığı arasında ince bir çizgi olduğu’ düşünüldüğünde, kumar oynamanın olası zararlarına yönelik olarak ilgili eğitim ve sağlık kuruluşları ile ilgili organizasyonlar aracılığıyla tüm yaş grubundaki bireylerin bilgilendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Zira bireylerin kumar oynama sonucunda karşılaşılabilecekleri sorunlara dair önceden bilgi sahibi olmaları, bu aktivitelere yaklaşımlarını yeniden değerlendirmelerinde etkili olabilir.

Toplum sağlığı açısından üzerinde durulması gereken bulgular arasında katılımcıların sorunlarıyla ilgili farkındalık kazanmalarında ve kumar oynamama kararlarını sürdürmelerinde psikoterapi desteğinin önemine vurgu yapmaları bulunmaktadır. Bazı katılımcılar tarafından ilk başta sıcak bakılmayan psikoterapi desteğinin, süreç içinde davranışları sorgulamaya başlama ve dışarıdan değerlendirme noktasında katkı sağladığı kabul edilmektedir. Literatürde kumar problemlerinin sonlandırılmasında etkili olduğu belirtilen Bilişsel Davranışçı Terapi (Petry ve ark., 2007) ve madde bağımlılıkların tedavisinde öne çıkan Psikodinamik Yönelimli Terapi (ör. Modified Dynamic Group Therapy; Khantzian, Halliday ve McAuliffe, 1990) gibi psikoterapi yaklaşımları, katılımcılar tarafından da kumar problemlerinin çözülmesinde etkili olarak deneyimlenmiştir.

Kumar problemleriyle mücadelede psikoterapi desteğinin yanı sıra sosyal desteğin de önemli olduğu gözlenmiştir. Bazı katılımcıların, eşlerinin kumar problemlerini öğrenmesinin ardından kendilerine destek olması, yardım aramaya teşvik etmeleri ve sonraki süreçte güvensiz bir tutumla yaklaşmamaları sayesinde kumar problemleriyle baş etmelerinin kolaylaştığı ve kumar oynamayı sonlandırma kararını sürdürdükleri anlaşılmıştır. Bu bulgu, kumar oynamayı sonlandırmada aile üyelerinin desteğinin önemine işaret eden daha önceki nitel araştırma bulgularıyla uyumludur (Choong ve ark., 2014). Dolayısıyla kumar problemleri yaşayan bireylerin sosyal destek kaynaklarından faydalanmasının, bu problemle baş etmelerinde hayati bir işlev yaptığı söylenebilir.

Sonuç

Mevcut araştırmanın bulguları, katılımcıların kumar bağımlılığının değişimsel düzleminde farklı konumlarda olduklarını ortaya çıkarmıştır. Çünkü katılımcıların kumar problemleriyle mücadelede katettikleri aşamalar, kumar aktiviteleriyle güncel meşguliyet durumlarına ve profesyonel destek alma süreleriyle tutarlı olarak değişmektedir. Düzenli kumar oynamayı yıllar önce sonlandıran ve iki buçuk senedir psikofarmakolojik destek alan 1. katılımcı, kumarla hâlâ meşgul olan ve psikoterapi desteği almaya görece yakın zamanda başlayan 3. katılımcı ile 2. katılımcıya göre bağımlılıkla mücadelede daha çok yol kat etmişti. Birinci katılımcı kumar oynamayla ilgili kontrolü tekrar ele almış olduğundan kumar oynamayı sonlandırmadaki zorluklardan güncel bir deneyim olarak söz etmedi. İkinci katılımcıya kıyasla daha fazla sayıda psikoterapi seansına katılan 3. katılımcı ise kontrolü ele almada görece ileri aşamadaydı. Oysa 2. katılımcı değişimin henüz başındaydı. Diğer katılımcılara benzer şekilde yardım arama tutumu olmakla birlikte bağımlılıkla ilgili problemleri günceldi ve olumsuz sonuçlarını hâlen şiddetli bir şekilde deneyimliyordu. Yoksunluk belirtilerine işaret eden fiziksel özellikleri (uykusuz ve yorgun ifadesi, konuşmada yaşadığı zorluk) diğer katılımcılara kıyasla belirgin bir şekilde göze çarpıyordu.

Dolayısıyla katılımcıların kumar bağımlılığıyla ilgili kişisel serüvenleri, bağımlılığın başlangıcından, iyileşme sürecine kadar deneyimin değişimini resmediyordu.

Sonuç olarak mevcut araştırmanın bulguları, literatürdeki bulgularla genel itibarıyla uyumlu olmakla birlikte kumar problemlerinin başlangıcından sonlandırılmasına kadar kapsamlı ve sistematik bir incelemeyi ortaya koymuştur. Katılımcıların tarif ettiği durumların altında yatan bilişlerin veya bağımlılığa işaret eden davranışlarının sabit tutumlar olmadığı görülmüştür. Aksine, kumar bağımlılığıyla mücadele eden katılımcılar durumlara ilişkin anlamlandırmalarını ve verdikleri mücadeleyi ifade ederken durumun karmaşık ve dinamik süreçlerini ortaya koymuşlardır. [Smith ve arkadaşlarının \(1999\)](#) insanı bilişsel, dilbilimsel, duygusal ve fiziksel bir varlık olarak tanımlamasıyla uyumlu bir şekilde bu araştırmanın fenomenolojik analiz yöntemi ile gerçekleştirilmesi, katılımcıların kumar problemleriyle ilgili deneyimlerinin belirli kalıplara bağlı olarak değil, çok boyutlu olan kendi öznel sistemleri çerçevesinde değerlendirilmesine olanak sağlamıştır.

Bildirimler

- Bu makalede çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.
- Yazar, bu çalışma için finansal destek almamıştır.

Extended Summary

Interpretative Phenomenological Analysis of the Gambling Experiences of Problematic Gamblers*

Yeşim Erdoğan¹

Abstract

Gambling disorders are psychological problems that are typically less investigated than substance use disorders; however, gambling-related issues are a concern for many individuals in society. Previous studies have revealed various psychological and external triggers to affect gambling. Lack of control, depression, relationship troubles, and decreased performance in work or school all have been reported to be associated with gambling problems. The current study aims to examine subjective evaluations of those engaging in gambling, from their first participation to the addiction phase and beyond. This study has been designed as a qualitative research. Three individuals diagnosed with gambling disorders have been interviewed using a semi-structured questionnaire, and the data have been analyzed using the method interpretative phenomenological analysis (IPA). The study's findings reveal eight superordinate themes (i.e., early onset, internal triggers of gambling, external triggers of gambling, loss of control, psychological impairment, social-life issues, hiding, and reclaiming control) and their subthemes. Some particular common processes (e.g., loss of control, chasing the loss) have been found to be associated with gambling-related problems. In addition, each participant has made different progress in terms of coping with their gambling disorders. The participants' subjective gambling experiences have revealed the multidimensional and dynamic aspects of gambling problems.

Keywords

Gambling • Problem gambling • Gambling addiction • Qualitative research • Interpretative phenomenological analysis

* This is an extended abstract of the paper entitled "Kumar Problemleri Yaşayan Bireylerin Kumar Oynamayla İlgili Deneyimlerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi" published in Addicta: The Turkish Journal on Addictions.

¹ Correspondence to: Yeşim Erdoğan (Clinical Psychologist), Istanbul 34782 Turkey. Email: yesim.erdogdu@hotmail.com

To cite this article: Erdoğan, Y. (2019). Interpretative phenomenological analysis of the gambling experiences of problematic gamblers. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 871–906. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0006>

People participate in gambling activities with the expectation of gaining something more valuable than what they invest (Wilber & Potenza, 2006). Sports betting, horse racing, online betting, card games, and slot machines are some of the most popular forms of gambling. Aside from some up-to-date digital tools such as Forex (Foreign Exchange Market), Bitcoin may arguably be considered as a gambling activity. These markets and other betting sites may quite easily reach communities by advertising. However, the possible harms due to gambling are often ignored by societies, authorities, and organizations.

For some participants, gambling activities are often a form of entertainment or way of socializing. In the case of recreational gamblers, gambling participation occurs with the purpose of testing one's luck with a small amount of money (Choong, Loo, & Ng, 2014). On the other hand, the frequency and intensity of gambling participation for some gamblers increases over time, and in this case one might lose control over one's gambling (Ladouceur & Gaboury, 1988). Loss of control over gambling, spending more time than planned, and being unable to stop gambling have been characterized as pathological/problem gambling or gambling addiction in the literature (Lesieur & Blume, 1987; Nower & Blaszczynski, 2010).

Gambling problems are typically less investigated compared to substance use disorders; however problematic gambling is a concern for many individuals in society. Previous findings have revealed that individuals with gambling problems experience more financial, interpersonal, psychological, performance, and legal issues compared to those without gambling problems (Namrata & Oei, 2009).

Some different factors are considered effective in maintaining gambling behaviors, despite its potential harms. According to previous findings, monetary is considered one of the strongest motivational determinants for gambling (Nower & Blaszczynski, 2010). Amusement/excitement, socialization, and avoidance motivations are also associated with gambling (Arcan & Karanci, 2014). On the other hand, investigating the cognitive errors related to gambling is important. Toneatto (1999), for example, suggested individual perceptions about controlling the results of gambling (by superstitious habits or using lucky numbers, etc.) represent an erroneous belief that one can predict gambling results. In this way, gambling-related cognitive errors encourage participants to maintain their gambling behaviors.

In summary, gambling problems are associated with various factors and providing comprehensive insight into the problems individuals experience is important. Therefore, the present study has adopted a phenomenological approach for investigating the personal harms caused by gambling, the feelings/thoughts regarding gambling, the evolution of change, and so on based on the different literature findings mentioned above.

Purpose

Qualitative research methods contribute to the current understanding of the nature and evolution of gambling problems by enabling individuals to address their own gambling experiences. For example, a previous qualitative study found family support to be an important factor in the process of recovering from gambling addiction (Choong et al., 2014). Another qualitative gambling study in Korea indicated loneliness and isolation to have critical roles in female gambling and women gamblers to gamble in order to escape the negative emotions related to loneliness (Kim, Kim, & Dickerson, 2016). Such findings provided a comprehensive knowledge about the unmeasured or yet unmeasurable aspects of gambling. Therefore, in the present study, it was aimed to examine the subjective evaluations of the development and evolution of the gambling from first participation to addiction phase and also to analyze the emotions, thoughts, interpersonal relations and other experiences of problematic gamblers with interpretative phenomenological analysis method.

Method

Interpretative phenomenological analysis (IPA) is a phenomenological method where providing direct access to participants' internal processes is agreed to be difficult (Willig, 2013). Smith and Osborn (2004) describe IPA as "The participants are trying to make sense of their world; the researcher is trying to make sense of the participants trying to make sense of their world."

According to the explanations of Smith et al.'s (1999) IPA treats the person as a cognitive, linguistic, emotional, and physical entity by assuming a link between people's verbal expressions and their thoughts and emotional states. Accordingly, people may find expressing their thoughts and feelings difficult, and in some cases may have their own reasons for not being open. A researcher who applies IPA interprets the mental and emotional processes of the participants based on their statements. As a consequence in this method, the results of the phenomenological analysis are always an interpretation of the participant's experiences (Smith & Osborn, 2004).

By means of its systematic nature and detailed structure, IPA has increasingly attracted the interest of researchers in the psychological sciences in recent years (Smith & Osborn, 2004). Likewise, IPA has been considered as the ideal method for this study because it aims to address how participants make sense of their personal experiences.

Study Group

IPA studies typically use the method of criterion sampling for organizing a study group. In this method, participants are assigned to the study according to a predetermined criterion of importance (Smith & Osborn, 2004, 2007). Therefore, the

study group consists of individuals who share particular experiences. The present study group has been assigned using criterion sampling and consists of three adult males experiencing problematic gambling. The first predetermined criterion for the sample is the condition of having been diagnosed with gambling addiction/disordered gambling or problematic/pathological/at-risk gambling by at least one professional specializing in clinical psychology or psychiatry. The second criterion is being older than 18. The demographics and gambling patterns of the participants are presented in Table 1.

Table 1
Participants' Demographics and Gambling Habits

	1. Participant	2. Participant	3. Participant
Age	30	29	34
Educational status	PhD candidate	Bachelor degree	Master's student
Occupation	Public officer	Accountant	Financial advisor
Marital status	Married	Married	Married
Time since diagnosis of gambling disorder	3 years	4 weeks	20 weeks
Gambling frequency (present)	Hasn't gambled for 2.5 years except New Year's lotteries	Gambles everyday	Used to gamble 10 times a week, now once a week.
Treatment method	Psychopharmacological treatment	Psychodynamic Therapy	Cognitive Behavioral Therapy
Most frequent form of gambling activity	Forex (Foreign Exchange) investments	Sports betting	Sports betting
Age when gambling began	14-15	17	18
Monthly income	5,500 TL	8,000 TL	30,000 TL
The largest amount of money spent on gambling	20,000 TL	10,000 TL	250,000 TL
Total amount of money spent on gambling	50,000 TL	30,000 TL	500,000 TL

Data Collection Tool

In this study, a semi-structured interview form has been designed for examining participants' data regarding their gambling experiences. The questions have been designed to address when the participants first gambled, their feelings and experiences during and/or after developing gambling problems, and the psychological and social implications of their gambling problems. Items from the South Oaks Gambling Screen (Lesieur & Blume, 1987), Five-Factor Gambling Motives Scale (Lee et al., 2007), and Gambling-Related Cognitions Scale (Raylu & Oei, 2004) have been used to formulate parts of the questions. Other parts of the questions have been formulated based on the content from previous qualitative research on gambling problems (Choong et al., 2014; Kim et al., 2016).

Analysis

This study has adopted the following steps proposed by Smith and Osborn (2004) during the interpretative phenomenological analysis of the data:

I. Looking for themes in the first case. The text of the speech is read several times and the left-hand margin is used to note remarkable and meaningful expressions. In the first stage of the analysis, re-reading the transcript carefully and becoming as familiar as possible with the subject are important. The first notes here are converted to themes that mirror the original quality of the text.

II. Connecting the themes. The themes have been listed on a sheet of paper, and the links between the themes have been examined. While some themes cluster together, others may emerge as high-level concepts. [Smith and Osborn \(2007\)](#) described this process as “Imagine a magnet with some of the themes pulling others in and helping to make sense of them.”

III. Continuing the analysis with other cases. The themes acquired when analyzing the first case can be used to guide the analyses of the next cases (The first participant is Case I, the second participant is Case II, and the third participant is Case III in this study). In this way, it is possible to be aware of which themes come from the previous data and to find answers that express them more in subsequent data and to define what is new and different.

IV. Writing up. In this last step, the themes are presented, explained, and transferred into a narrative account. A table of themes is created that represents the participants’ responses and includes verbal statements taken from the transcripts to support the theme.

Results

By following the analysis steps from [Smith and Osborn \(2004\)](#), the coding procedure regarding the psychological content of the case reveals eight superordinate themes. The superordinate themes, subthemes, and the participants’ related statements are shown in Table 2.

Table 2
List of the Themes

Superordinate themes	Subthemes (and the English translation of the statements)	Participant
EARLY ONSET	<i>'I was 18 years old when I first gambled'</i>	1, 2, 3
INTERNAL TRIGGERS FOR GAMBLING	Amusement/ Excitement <i>'adrenaline' 'an extreme excitement'</i>	1, 2
	Desire to win <i>'the ambition is to win more' 'especially when you lose too much'</i>	1, 2, 3
	Avoiding daily life issues <i>'I was desperate for a way-out'</i>	1
	Believing that strategies help increase the odds of winning	1, 2, 3
EXTERNAL TRIGGERS FOR GAMBLING	Advertisements and references from others	1, 2
LOSS OF CONTROL	Misperception of control over gambling and excessive self-confidence <i>'You have full confidence at the beginning' 'I thought I could quit any time I decided.'</i>	1, 2, 3
	Vicious cycle	1, 2, 3
	Chasing the loss/Gambling more after losses <i>'It literally became a competition after a while'</i>	1, 2, 3
	Suicidal thoughts due to negative emotions	1, 2, 3
PSYCHOLOGICAL IMPAIRMENT	Trouble with sleeping	2, 3
	Withdrawal symptoms (if not gambling for a while) <i>'I felt like drowning' 'I was dizzy'</i>	2, 3
	Marital or familial disturbance <i>'My wife and I almost broke up'</i>	1, 2
SOCIAL-LIFE ISSUES	Social isolation <i>'Gambling makes you lonely'</i>	1, 2, 3
	Work issues <i>'I couldn't focus on my work responsibilities'</i>	1, 2, 3
HIDING	<i>'My wife still doesn't know I gamble'</i>	1, 2, 3
RECLAIMING CONTROL	Gaining awareness <i>'I questioned what I was doing' 'I self-assessed my behaviors'</i>	2, 3
	Removing the triggers <i>'I blocked advertisements'</i>	2, 3
	Replacing useful habits over gambling	1, 2, 3
	Social support <i>'It's very important that someone keeps you emotionally stable'</i>	1, 2, 3

Discussion

Although the participants had different demographic or socioeconomic characteristics, their gambling experiences had common ones. For example all participants emphasized losing control in describing gambling problems. They gambled more and more to chase their losses. Therefore, they lost control over gambling and did not realize its problematic aspects. Some participants reported aiming to chase the losses regardless of the amount, and some of them gambled more intensely to recover the large amount of losses that were extremely higher than their monthly income. These findings are consistent with previous research findings that suggest loss of control to be strongly

associated with chasing losses and gambling more intensely after losses (Coventry & Brown, 1993; James, Malley, & Tunney, 2016). Another noteworthy finding was that the participants had excessive self-confidence and control perception over gambling while experiencing gambling problems. The attitude of ‘I got the control’ which Blaszczynski and Nower (2002) described as *The Illusion of Control*, was suspending the awareness of gambling problems.

One of the most important and critical findings of the study is that the participants generally tended to hide their gambling problems from their family members or friends. In fact, previous studies have specified the tendency to hide gambling problems as a characteristic of problematic gambling (Carroll et al., 2013; Lesieur & Blume, 1987). In the present study, the first participant, who had made relatively more progress in terms of coping with gambling problems, had already shared his issues with family members; in other words, he had stopped hiding. Sharing gambling problems with the family had allowed the participant to confront his problem and seek help for coping with it. On the other hand, the second and the third participants still hide their gambling addiction from others and struggle with gambling-related issues. Based on this, the attitudes of the second and the third participants to conceal gambling problems are considered to possibly inhibit the paths for receiving essential support. Therefore, the theme of *hiding*, which was emphasized by all three participants, might be considered a risk preference related to psychological well-being.

A clinical finding of this study is that psychotherapy has had significant importance in terms of becoming aware of and coping with problematic gambling. Even though some participants had no faith in psychotherapy at the beginning, they soon realized that psychotherapy allows them to self-assess their behaviors objectively. Two participants in the study specified cognitive behavioral therapy (Petry et al., 2007), which has been suggested to be effective for treating gambling problems, and psychodynamic therapy (e.g., modified dynamic group therapy; Khantzian, Halliday, & McAuliffe, 1990), which has been found to be effective in treating substance use disorders, to be effective in coping with gambling problems. In addition, social support from family members has been found to be quite important for all participants in terms of coping with gambling problems. This finding is consistent with previous qualitative research findings that indicate the importance of family support in quitting gambling (Choong et al., 2014).

Conclusion

This study’s findings have revealed the participants to be in different positions regarding their progress with their gambling disorder. The ability to cope with gambling problems varies depending on the frequency of gambling and duration of treatment. For example the first participant had stopped gambling 2.5 years ago

and he had treatment for gambling problems since then, while the second and the third participants were relatively new to the psychological treatment and were still gambling (at different intensities). Thus, the second and third participants were still experiencing the negative outcomes of gambling problems. Therefore, the subjective gambling experiences of the participants represent the evolution of gambling disorders from the beginning to the recovery process.

In conclusion, the particular cognitive processes and addictive behaviors related to gambling have not been assessed as fixed attitudes. On the contrary, participants who struggle with gambling problems have demonstrated the complex and dynamic processes of their experiences. Due to Smith et al. (1999) having described human beings as cognitive, linguistic, emotional, and physical entities, the study's phenomenological approach has enabled the participants to evaluate their experiences with gambling problems within the framework of their own multi-dimensional subjective system.

Acknowledgements

- The author declares no potential conflicts of interest with respect to the research, authorship, and/or publication of this article.
- The author received no financial support for the research, authorship, and/or publication of this article.

Kaynakça/References

- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı (DSM-V)* (5. basım, E. Köroğlu, çev. ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arcan, K., & Karancı, A. N. (2014). Kumar Oynama Nedenleri Ölçeğinin uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(3), 248–256. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.48431>
- Arcan, K., & Karancı, A. N. (2015). Adaptation study of the Turkish version of the Gambling-Related Cognitions Scale (GRCS-T). *Journal of gambling studies*, 31(1), 211–224. <http://dx.doi.org/10.1007/s10899-013-9414-5>
- Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487–499. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00015.x>
- Brito, J., Shadab, H. B., & Castillo, A. (2015). Bitcoin financial regulation: Securities, derivatives, prediction markets, and gambling. *Columbia Science and Technology Law Review*, 16, 144–221. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2423461>
- Carroll, A., Rodgers, B., Davidson, T., & Sims, S. (2013). *Stigma and help-seeking for gambling problems*. Australian National University. Retrieved from <https://prism.ucalgary.ca/>
- Coventry, K. R., & Brown, R. I. F. (1993). Sensation seeking, gambling and gambling addictions. *Addiction*, 88(4), 541–554. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1993.tb02061.x>

- Duvarci, I., & Varan, A. (2001). Reliability and validity study of the Turkish form of the South Oaks Gambling Screen. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 34–45.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton & Company.
- Ferris, J. A., & Wynne, H. J. (2001). *The Canadian problem gambling index* (pp. 1–59). Ottawa, ON: Canadian Centre on Substance Abuse. Retrieved from <http://www.jogoremoto.pt/docs/extra/TECb6h.pdf>
- Jacobs, D. F. (1986). A general theory of addictions: A new theoretical model. *Journal of Gambling Behavior*, 2(1), 15–31. <https://doi.org/10.1007/BF01019931>
- James, R. J., O'Malley, C., & Tunney, R. J. (2016). Loss of control as a discriminating factor between different latent classes of disordered gambling severity. *Journal of gambling studies*, 32, 1155–1173. <https://doi.org/10.1007/s10899-016-9592-z>
- Johansson, A., Grant, J. E., Kim, S. W., Odlaug, B. L., & Götestam, K. G. (2009). Risk factors for problematic gambling: A critical literature review. *Journal of Gambling Studies*, 25(1), 67–92. <https://doi.org/10.1007/s10899-008-9088-6>
- Khantzian, E. J., Halliday, K. S., & McAuliffe, W. E. (1990). *Addiction and the vulnerable self: Modified dynamic group therapy for substance abusers*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1080/02791072.1991.10472581>
- Kim, S., Kim, W., & Dickerson, S. S. (2016). Recognizing the two faces of gambling: The lived experiences of Korean women gamblers. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 46(5), 753–765. <https://doi.org/10.4040/jkan.2016.46.5.753>
- Ladouceur, R., & Gaboury, A. (1988). Effects of limited and unlimited stakes on gambling behavior. *Journal of Gambling Behavior*, 4(2), 119–126. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01020108>
- Ledgerwood, D. M., & Petry, N. M. (2005). Current trends and future directions in the study of psychosocial treatments for pathological gambling. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 89–94. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00341.x>
- Lee, H. P., Chae, P. K., Lee, H. S., & Kim, Y. K. (2007). The five-factor gambling motivation model. *Psychiatry research*, 150(1), 21–32. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2006.04.005>
- Lesieur, H. R., & Blume, S. B. (1987). The South Oaks Gambling Screen (SOGS): A new instrument for the identification of pathological gamblers. *American journal of Psychiatry*, 144(9), 1184–1188. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.9.1184>
- Martins, S. S., Tavares, H., da Silva Lobo, D. S., Galetti, A. M., & Gentil, V. (2004). Pathological gambling, gender, and risk-taking behaviors. *Addictive Behaviors*, 29(6), 1231–1235. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2004.03.023>
- McComb, J. L., & Sabiston, C. M. (2010). Family Influences on Adolescent Gambling Behavior: A Review of the Literature. *Journal of Gambling Studies*, 26(4), 503–520. <https://doi.org/10.1007/s10899-010-9181-5>
- Namrata, R., & Oei, T. P. S. (2009). Factors associated with the severity of gambling problems in a community gambling treatment agency. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(1), 124–137. <https://doi.org/10.1007/s11469-008-9160-6>
- Neal, P. N., Delfabbro, P. H., & O'Neil, M. G. (2005). *Problem gambling and harm: Towards a national definition*. Retrieved from <http://hdl.handle.net/2440/40558>
- Nower, L., & Blaszczynski, A. (2010). Gambling motivations, money-limiting strategies, and precommitment preferences of problem versus non-problem gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 26(3), 361–372. <https://doi.org/10.1007/s10899-009-9170-8>

- Oberlechner, T. (2005). *The psychology of the foreign exchange market*. John Wiley & Sons.
- Pallesen, S., Mitsem, M., Kvale, G., Johnsen, B.-H., & Molde, H. (2005). Outcome of psychological treatments of pathological gambling: A review and meta-analysis. *Addiction*, 100(10), 1412–1422. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2005.01204.x>
- Petry, N. M., & Mallya, S. (2004). Gambling participation and problems among employees at a university health center. *Journal of Gambling Studies*, 20(2), 155–170. <https://doi.org/10.1023/B:JOGS.0000022307.09299.f5>
- Petry, N. M., Litt, M. D., Kadden, R., & Ledgerwood, D. M. (2007). Do coping skills mediate the relationship between cognitive-behavioral therapy and reductions in gambling in pathological gamblers? *Addiction*, 102(8), 1280–1291. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2007.01907.x>
- Powell, J., Hardoon, K., Derevensky, J. L., & Gupta, R. (1999). Gambling and risk-taking behavior among university students. *Substance Use & Misuse*, 34(8), 1167–1184. <https://doi.org/10.3109/10826089909039402>
- Raylu, N., & Oei, T. P. S. (2004). The Gambling Related Cognitions Scale (GRCS): Development, confirmatory factor validation and psychometric properties. *Addiction*, 99(6), 757–769. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2004.00753.x>
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2004). Interpretative phenomenological analysis. In G. M. Breakwell (Ed.), *Doing social psychology research* (pp. 229–254). Leicester, England: British Psychological Society. <https://doi.org/10.1002/9780470776278.ch10>
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2007). Pain as an assault on the self: An interpretative phenomenological analysis of the psychological impact of chronic benign low back pain. *Psychology and Health*, 22(5), 517–534. <https://doi.org/10.1080/14768320600941756>
- Smith, J. A., Jarman, M., & Osborn, M. (1999). Doing interpretative phenomenological analysis. In M. Murray & K. Chamberlain (Eds.), *Qualitative health psychology: Theories and methods* (pp. 218–240). Retrieved from <http://www.brown.uk.com/teaching/HEST5001/smith.pdf>
- Stewart, S. H., Zack, M., Collins, P., & Klein, R. M. (2008). Subtyping pathological gamblers on the basis of affective motivations for gambling: Relations to gambling problems, drinking problems, and affective motivations for drinking. *Psychology of Addictive Behaviors*, 22(2), 257. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-164X.22.2.257>
- Toneatto, T. (1999). Cognitive Psychopathology of Problem Gambling. *Substance Use & Misuse*, 34(11), 1593–1604. <https://doi.org/10.3109/10826089909039417>
- Volberg, R. A., McNamara, L. M., & Carris, K. L. (2018). Risk factors for problem gambling in California: Demographics, comorbidities and gambling participation. *Journal of Gambling Studies*, 34(2), 361–377. <https://doi.org/10.1007/s10899-017-9703-5>
- Wilber, M. K., & Potenza, M. N. (2006). Adolescent gambling: research and clinical implications. *Psychiatry (Edmont)*, 3(10), 40. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2945873/>
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3rd ed.). Maidenhead: Open University Press.