

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNİN
SOSYAL FOBİ VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLE
İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Şevval Şeyda ŞAKAR

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

İstanbul-2021

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI	: Şevval Şeyda ŞAKAR
TEZİN DİLİ	: Türkçe
TEZİN ADI	: Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Sosyal Fobi ve Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlişkisi
ENSTİTÜ	: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
ANABİLİM DALI	: Psikoloji
TEZİN TÜRÜ	: Yüksek Lisans
TEZİN TARİHİ	:17.02.2021
SAYFA SAYISI	:69
TEZ DANIŞMANLARI	: Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI
DİZİN TERİMLERİ	: Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı, Sosyal Fobi, Sosyal Görünüş Kaygısı
TÜRKÇE ÖZET	:Çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin sosyal fobi ve sosyal görünüş kaygısıyla ilişkisi ölçmek amacıyla Eylül- Ekim tarihleri arasında 450 üniversite öğrencisine anket dağıtılmıştır. Kullanılan ölçekler Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği şeklindedir. Araştırmanın sonucunda Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeği ile sosyal fobi ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur.
DAĞITIM LİSTESİ	:1.İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 2. YÖK Ulusal Tez Merkezi

Şevval Şeyda ŞAKAR

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNİN
SOSYAL FOBİ VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLE
İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Şevval Şeyda ŞAKAR

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

İstanbul-2021

BEYAN

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

Şevval Şeyda ŞAKAR

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Şevval Şeyda ŞAKAR 'ın Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Sosyal Fobi ve Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlişkisi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalı KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

İmza

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Araştırmanın amacı, üniversite öğrenim gören öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ile sosyal fobi ve sosyal görünüş kaygısının ilişkisini incelemektir. Araştırmanın örneklem grubunu Eylül- Kasım tarihleri arasında sosyal medya (Facebook ve Twitter) üzerinden anket dağıtılarak seçilen; 186'sı kadın, 264'ü erkek, 450 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmaya toplam 600 kişi katılmış, 150 kişi yaş kriterlerine uymamaları, anket sorularını eksik doldurmaları ve "Çevrimiçi oyun oynuyor musunuz?" sorusuna hayır cevabını vermeleri sebebiyle çalışmaya dahil edilmemişlerdir.

Yapılan çalışmada, öğrencilerin demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla Kişisel Bilgi Formu, çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği, sosyal fobi düzeylerini belirlenmesi amacıyla Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA) ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Regresyon kullanılarak, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkene etkisi görülmüştür.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların oyun bağımlılığı ile yaş, kilo, boy değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif yönlü ve zayıf seviyede ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Oyunda geçirilen süre ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında anlamlı fark bulunmuştur. Gelir düzeyi ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Eğitim seviyesi değişkeniyle çevrimiçi oyun bağımlılığı ve alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında; aksaklık boyutuyla çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı fark bulunamamış, ekonomik kazanç ve başarı alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmıştır. Çevrimiçi oyun bağımlılığı, sosyal fobi ve sosyal görünüş kaygısıyla ilişkisine bakıldığında iki değişkenle de orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile sosyal fobi arasında ile yüksek derecede pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı, Sosyal Fobi, Sosyal Görünüş Kaygısı

SUMMARY

The purpose of this research is to analyse correlation between online game addiction level, social phobia and social appearance anxiety. Research sample group were chosen in September-November through social media (Facebook and Twitter). There are 186 females and 264 males, in total, 450 university students which are participated this survey. Additionally, in total 600 people have participated this survey; as a result, 150 of them can't meet with age criteria, didn't answer questions completely, and gave the answer no to the question "Are you playing online games?" are not included to the research.

In the research, in order to determine the demographic features of this students' "Personal Information Form", to determine the level of online game addiction "Online Game Addiction Scale", to determine social phobia level "Liebowitz Social Phobia Scale", and to determine the level of social appearance anxiety "Social Appearance Anxiety Scale" applied. Indeed, T-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Pearson Correlation Analysis were used in the analysis of the data obtained. Lastly, using regression, the effect of independent variables on the dependent variable was observed.

As a result, according to obtained findings; the level of online game addiction of male participants is higher than females. When looking at the correlation between the participants' game addiction with age, weight, and height variables, it can be concluded that there was a negative and weak relationship. Moreover, while a significant difference was found between the time spent in the game and online game addiction, no significant difference was found between income level and online game addiction. Furthermore, when looking at the correlation between education level variable and online game addiction and its sub-dimensions; no significant difference was found between glitch sub-dimension and the online game addiction level, indeed, there is a significant difference in economic gain and success sub-dimensions. Additionally, considering the relation of online game addiction with social phobia and social appearance anxiety, a moderate positive correlation was found with both variables. Lastly, a highly positive correlation was found between social appearance anxiety and social phobia.

Keywords :Online Game Addictions, Social Appearance Anxiety, Social Phobia

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
EKLER LİSTESİ	vii
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1.Araştırma Problemi	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3.Araştırmanın Önemi	4
1.4.Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI	5
2.1.1. Oyun Kavramı ve Oyunun Tarihi.....	5
2.1.2. Dijital Oyunlar ve Türkiye	6
2.1.3. DSM-5 ve ICD-11 Tanı Kriterleri.....	7
2.1.4. Bağımlılık.....	8
2.1.5. Teknoloji Bağımlılığı	10
2.1.6. Oyun Bağımlılığını Destekleyen Bileşenler.....	11
2.1.7. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı.....	12
2.2. SOSYAL FOBİ	18

2.2.1. Fobi Nedir?	18
2.2.2. Sosyal Fobi Nedir?	18
2.2.3. Sosyal Fobi ve Oyun	19
2.2.4. Sosyal Fobi Tanı Kriterleri.....	19
2.3. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI.....	21

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırma Örneklemi.....	20
3.2. Veri Toplama Araçları	20
3.2.1 Kişisel bilgi Formu.....	20
3.2.2.Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇOBÖ)	20
3.2.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)	20
3.3.4.Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği(SGKÖ).....	21
3.4. Verilerin Analizi.....	21
3.4.1. İstatistiksel Değerlendirme.....	21

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	22
TARTIŞMA	35
SONUÇ VE ÖNERİLER	42
KAYNAKÇA	44
EKLER	51

KISALTMALAR

DSM V	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Revision 5
ICD	: International Classification of Diseases
İOOB	: İnternette Oyun Oynama Bozukluğu
LOL	: League of Legend
MIT	: Massachusset Teknoloji Enstitüsü
MMOFPS	: Massively Multiplayer First Person Shooter
MMORPG	: Massively Multiplayer Online Role Playing Game
PIK	: Patolojik İnternet Kullanımı
TDK	: Türk Dil Kurumu
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4. 1. Örneklemin sosyo-demografik değişkenlere göre dağılımı.....	22
Tablo 4. 2. Örneklemin oyun oynamak için kullandıkları teknolojik aletlere göre dağılımı	23
Tablo 4. 3. Örneklemin yaş, boy ve kilolarına ait tanımlayıcı istatistikler	24
Tablo 4. 4. Örneklemin ÇOBÖ,LSKÖ ve SGKÖ ait tanımlayıcı istatistikler ..	24
Tablo 4. 5. Örneklemin cinsiyetine göre ÇOBÖ ve alt boyutlarının puanlarının bağımsız t-Testi sonuç tablosu	25
Tablo 4. 6. Örneklemin gelir durumu değişkenine göre ÇOBÖ ve alt boyutları arasındaki fark için yapılan Anova testi sonuçları	26
Tablo 4. 7. Örneklemin eğitim durumuna göre ÇOBÖ ve alt boyutları arasındaki farkı test etmek için yapılan Anova testi sonuçları.....	27
Tablo 4. 8. Örneklemin oyunda geçirilen süre değişkenine göre ÇOBÖ ve alt boyutları arasındaki farkın bulunması için yapılan Anova testi sonuçları.....	28
Tablo 4. 9. Örneklemin yaşları ile ÇOBÖ ve alt boyut puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon analizi sonuçları.....	30
Tablo 4. 10. Örneklemin boyları ile ÇOBÖ, LSKÖ ve SGKÖ ve puanları arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon analizi sonuç tablosu.....	30
Tablo 4. 11. Örneklemin kiloları ile ÇOBÖ, LSKÖ ve SGKÖ puanları arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon analizi sonuç tablosu.....	31
Tablo 4. 12. Örneklemin ÇOBÖ ve alt boyutları ile LSKÖ ve alt puanları arasındaki ilişki için Pearson analizi sonuç tablosu	32
Tablo 4. 13. Örneklemin ÇOBÖ ve alt boyutları ile SGKÖ puanları arasındaki ilişki için Pearson analiz sonucu tablosu.....	33
Tablo 4. 14. Örneklemin LSKÖ ve alt boyutları ile SGKÖ puanları arasındaki ilişki için Pearson korelasyon analizi sonuç tablosu	34

EKLER LİSTESİ

Ek- A. Kişisel Bilgi Formu

Ek- B. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Ek- C. Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği

Ek- D. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği



ÖNSÖZ

Çalışmam sürecinde gösterdiği destek ve yardımları için tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYGILI hocama;

Her zaman yanımda olan, desteğini hiç esirgemeyen, sürekli beni motive eden Mert DEMİR'e;

Çalışmamın her aşamasında destek olan, tüm sorunlarımda yanımda olan, değerli meslektaşım Dilan GÜNBEGİ' ye

Son olarak her zaman yanımda olan ailem ve tüm arkadaşlarıma;

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Şevval Şeyda ŞAKAR

GİRİŞ

Günümüz, teknoloji kullanımının her alanda hızla arttığı ve kullanım alanlarının sürekli değiştiği bir dönemdir. Teknoloji kullanımının hızla değişmesinin günlük hayata olumlu yönde katkıları olduğu gibi olumsuz yönde etkileri de zamanla ortaya çıkmaya başlamıştır. İnternet kötü kullanımı, bilgisayar ve oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi durumlar olumsuz yönde etkilerine örnek olarak gösterilebilir. (Yılmaz, 2019, s.1)

Teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte bağımlılık türlerine sanal bağımlılık türleri de eklenmeye başlanmıştır. İnternetin ve teknolojik aletlerin kullanımının artması ve kolay ulaşılabilir olmasıyla birlikte bu bağımlılık türlerine internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar eklenmiştir. Son yıllarda oyun bağımlılığına yönelik yapılan araştırmalar artış göstermektedir. (Dönmez, 2018,s.1) Bununla birlikte madde bağımlılığı kişinin kahve, çay, uyuşturucu, sigara gibi maddelerin yanlış kullanımı sonucunda oluşurken; davranış temelli bağımlılık ise davranışın yinelenmesi sonucu kişide oluşan psikolojik ve bedensel sorunlar yaşamaya oluşur. (Bekir, 2018, s.1)

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayımlanan DSM-V tanımı kitabında “İnternette oyun oynama bozukluğu (İOOB)” “Daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulan” bozukluk olarak tanımlanmıştır. Tanı koyulabilmesi için son 12 ayda 9 kriterin 5 tanesi kişide bulunmalı ve işlevsellikte bozulmaların olması gerekmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yayımlanan ICD el kitabının 15. baskısında “oyun oynama bozukluğu” çevrimiçi ve çevrimdışı olarak DSM V gibi bir öneri değil hastalık olarak sınıflandırılmıştır. “Oyun oynamada kontrolün bozulması, oyunun bireyin günlük aktivitesini yerini alması, kişinin işlevselliğinin bozulması gibi kriterlerin en az 12 ay boyunca olması tanı için gereklidir.(Arıcık, 2019,s.2)

Küçük yaşta bilgisayar oyunlarının “Oynanması bilgisayar okuryazarlığı, el-göz koordinasyonun sağlanması, hayal etme, uzaydaki şekillerin bütünleşmesini sağlama” gibi durumlar açısından faydaları bulunmaktadır. Ancak olumlu yönlerinin bulunmasının yanında; biyolojik yönden “Hiperaktivite, psikomotor beceri bozuklukları, kilo problemleri, görme ile ilgili sorunlar, uyku problemleri vb” ve

psikoloji yönden “Agresif davranışlar, antisosyal davranışlar, şiddet eğilimi isteksizlik, artan kaygı düzeyi vb” olumsuz yönleri de bulunmaktadır. (Horzum, 2011,s.58)

Türkiye’de online oyun oynayan kişilerin sayısı Dijital Oyun Raporuna (2017) göre 2016 yılında 30 milyona ulaşmıştır. Ülkemizde dijital oyun pazarı 2017 yılında 750 milyon dolarken, bu büyüklük 2018 yılında 878 milyon dolara yükselmiştir.(Dijital Oyun Raporu,2019) Dünya çapında ise aktif oyun oynayan kullanıcı sayısı 2.5 milyarın üzerindedir. (Webtekno, 2020)

İnsan sosyal bir varlıktır ve yaşamının devamı için diğer insanlarla düşünce ve duygularını paylaşarak etkileşime girmektedirler. İnsanlar iş hayatlarında ve günlük yaşamlarında diğer insanlar üzerinde iyi izlenim bırakmak isterler. (Kılıç,2015,s.1) Kişilerarası etki durumunun olumlu yönde olması için yoğun çaba sarf ederler. Kaygı durumu bu etkinin olumlu olamadığını düşündükleri zaman başlar. Sosyal grniş kaygısı insanların diğerleri tarafından değerlendirilirken verdiği tepkiler olarak ifade edilebilir. İnsanlar bu gibi durumlarda gergin, kaygı gibi durumlarda olabilirler. (Kara, 2016, s. 95-96)

İlgili literatür incelendiğinde evrimii oyun bağımlılığı ve sosyal fobi ile ilgili araştırmalara rastlanmış ancak sosyal grniş kaygısıyla ilgili daha az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bu sebeple evrimii oyun bağımlılığı kavramıyla sosyal fobi ve sosyal grniş kaygısıyla ile ilişkisi incelenecek evrimii oyun bağımlılığı düzeyinin yaş, kilo, cinsiyet gibi demografik değerşkenlere bağlı farklılaşma gösterip göstermediği incelenecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırma Problemi

Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerinin sosyal fobi ve sosyal görünüş kaygısıyla arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerinin sosyal fobi ve sosyal görünüş kaygısıyla ilişkisini incelemektir. Öğrencilerin cinsiyet, yaş, boy, kilo, aylık gelir gibi değişkenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı, sosyal fobi ve sosyal görünüş kaygısı ile arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın amacı kapsamında oluşturulan hipotezler aşağıdaki gibidir:

H₁: Erkeklerin oyun bağımlılığı düzeyi kadınların oyun bağımlılığı düzeyinden daha fazladır

H₂: Çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır.

H₃: Çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyi katılımcıların boy ve kilo değişkenine göre farklılaşmaktadır.

H₄: Katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri eğitim seviyelerine (önlisans, lisans, yüksek lisans) göre farklılaşmaktadır.

H₅: Katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir.

H₆: Katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ile oyunda geçirdikleri süre arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H₇: Çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyi ve sosyal fobi arasında anlamlı, pozitif yönlü ilişki vardır.

H₈: Çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyi ve sosyal görünüş kaygı düzeyi arasında anlamlı - pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H₉: Sosyal görünüş kaygısı ile sosyal fobi arasında anlamlı -pozitif yönlü bir ilişki vardır.

1.3.Araştırmanın Önemi

İnternet kullanımının hızla artması, teknolojik aletlere ulaşımın kolaylaşması ve oyun sektörünün hızla gelişmesi, kişinin bağımlılık davranışının artmasında büyük rol oynamaktadır. Kişilerin sosyal hayattan uzaklaşarak sanal dünyadaki ilişkilere yönelmeleri bağımlılık ile ilişkilerini inceleyen araştırmaların çoğalmasına ve bu durumlara oluşabilecek problemler için önlem alınması açısından önem taşımaktadır.

1.4.Araştırmanın Varsayımları

1.Araştırmaya katılacak kişilerin soruları doğru bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

2. Araştırmaya katılacak kişiler örnekleme temsil etmektedir.

3.Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği(SGKÖ) ilgili verileri geçerli ve güvenilir olarak ölçecektir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1.Araştırma örnekleme 18-24 yaşlarındaki üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

2.Araştırma örnekleme 18-24 yaşlarındaki arası üniversite öğrencilerinden rastgele seçilecek 450 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.

3.Elde edilen veriler 18-24 yaş arası üniversite öğrencilerine uygulanan Kişisel Bilgi Formu, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği(SGKÖ) ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI

2.1.1. Oyun Kavramı ve Oyunun Tarihi

Çevrimiçi oyun kültüründe bağımlılık kavramlarının anlaşılabilmesi için öncelikle oyun kavramını incelemek gerekmektedir. Türk Dil Kurumu(TDK) oyunu; “Yetenek ve zeka geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence” olarak tanımlamıştır. Fransız sosyolog Roger Collins(1957) ise oyunu; “Eğlence için yapılan, belirli alanda ve ya zamanda sürülen ve eklenmeyen sonuçları olan, gerçek hayattan farklı olduğu bilinci ile yapılan bir etkinlik” olarak açıklamışlardır. (Pala ve Erdem, 2011, s.54)

İlk oyunların kökeni M.Ö. 2000 a kadar dayanmaktadır. Sahra Çölünden Antik Yunana, Mısır ve Roma gibi eski medeniyetlerde ilk oyunların izlerini taşıyan yapılar bulunmuştur. (Yılmaz ve Çağıltay, 2004) Oyunların içeriği ve isimleri değişse de oyun sosyal ilişkileri destekleyen, duyguların dışa çıkmasını sağlayan bir araç olmaya devam etmektedir.

Oyunun yetişkin bireylerde kendini ifade etme yeteneğini ve karşılıklı iletişim becerilerini arttırdığını, kazanma- kaybetme duygusunu ve birliktelik kavramlarını güçlendirdiği ve günlük stres düzeyinin kontrol edilmesinde yardımcı olduğu düşünülmektedir. (Yılmaz ve Çağıltay, 2004, s.8)

Günümüz çocukları ve yetişkinleri değişen teknolojinin insana sunduklarına kolayca adapte olabilmektedirler. Geçmişte oyun oynama ve sosyal iletişim için kişilerin aynı ortamda karşılıklı halde olmaları gerekirken, teknolojinin ilerlemesi ve oyun sektörünün ilerlemesiyle birlikte kişiler kilometrelerce uzaklıkta olsalar bile anlık iletişimde bulunabilmektedirler. Atari, Playstation, Xbox gibi video oyunlar ve taşınabilir haldeki mobil oyunlar kolaylıkla ulaşılabilir ve paylaşılabilir duruma gelmiştir. (Pala, 2011 ,s.54-55)

Literatüre baktığımızda karşılıklı oynanan ilk oyunun Russel ve arkadaşları tarafından 1962 yılında MIT’de (Massachusetts Teknoloji Enstitüsü) yapılmış olan *Spacewar* (uzay savaşı) adlı çalışmayı görülmektedir. Oyun iki kişinin iki uzay gemisini kontrol ederek ateş etmelerini sağlıyordu. Oyun kısa sürede hızla yayılarak

benzer tüm bilgisayarlarda yerini almıştır. Bu oyunu geliştirilmesinden 10 yıl sonra evdeki televizyonlara takılabilen ve bilgisayarlara göre daha ucuz olan oyun konsolları sayesinde oyunlar daha geniş kitlelere yayıldı. Atari firmasının 1978 yılında Space Invaders oyununu yayınlaması büyük ivme yaratmıştır. (Yılmaz ve Çağatay, s.2) Oyunları geniş kitlelere yayılması oyun sektörünün gelişmesine, rakip firmaların oluşmasına ve şu an oynanan oyunların oluşmasına neden olmuştur.

90'lı yıllardan itibaren oyun sektörünün hızla büyümesi beraberinde hızlı tüketimi ve oyuncular tarafından şekillenen farklı türde oyunların çıkmasına sebep olmuştur. Adam ve Rollings (2006) oyun türlerini “taktik, yap-boz, macera, aksiyon, spor, rol yapma ve simülasyon” olarak oyunun yedi türünü belirlemiştir. (akt. Irmak ,2016 s.129)

2.1.2. Dijital Oyunlar ve Türkiye

Dijital oyunlar 1980'lerde Türkiye'de yayılmaya başlamıştır. Oyun kültürünün hızla yayılması ve ekonomik güçlüklerden dolayı herkesin evine dijital oyunları alamaması sebepleriyle o dönemlerde “atari salonları” faaliyet göstermeye başlamıştır. Bu salonlara farklı yaşlarda insanlar, özellikle çocuklar aşırı ilgi göstermiştir. Çocukların yetişkinlerle aynı ortamda bulunması ağır sigara dumanına maruz kalmaları gibi sebeplerden bu salonlara tepki gelmeye başlamıştır. Atari salonu kültürünü 1990 yıllarında internet salonları devralmaya başlamıştır. (Yılmaz ve Çağatay, s.2-3) Günümüzde alım gücünün artması, bilgisayar kullanımının artması gibi etkenler bu tarz salonların işlevini yitirmesine yol açmaktadır.

Günümüzde genç nüfusun artmasıyla yaklaşık 30 milyon insan bilgisayar ve telefonların başında oyun oynamaya devam etmektedir. Ülkemiz dijital oyunlarının pazar büyüklüğü bakımından 18. Sırada yer almaktadır. (Dijital Oyun Raporu, 2019)

Oyunfor sitesinin Türkiye'nin 2019 Oyun Verileri haberine göre Türkiye'de 2019 yılında en çok Pubg Mobile ve Fortnite oyunu oynanmıştır. Yine aynı sitede kadın oyuncuların %70'inin mobil oyunları ve savaş oyunlarını tercih ettiğini açıklamıştır. Pubg Mobile, League of Legend(LOL) ve Lords Mobile kadın oyuncular tarafından en çok tercih edilen oyunlardır. Erkeklerin ise Battle Royale ve futbol oyunları oynadıkları açıklanmıştır. Oyunfor sitesinin 2019 yılında yaptığı haberde en çok oynanan oyunlar şu şekilde sıralanmıştır:

- 1.PUBGMobile
- 2.Fortnite
- 3.FIFASerisi
- 4.TomClancy'sRainbowSixSiege
- 5.LeaguofLegends(LOL)
- 6.FootballManagerserisi
- 7.WorldofWarcraft
- 8.Overwatch
- 9.Battlefieldserisi
- 10.CallofDuty:BlackOps4

Günümüzde oyun türlerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı kadın kullanıcılarında savaş ve strateji oyunlarına büyük ilgi gösterdikleri gözlemlenmiştir.

2.1.3. DSM-5 ve ICD-11 Tam Kriterleri

İnternette Oyun Oynama Bozukluğu (İOOB), DSM V(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, revision 5)' in ileri araştırmalar gereken durumlar bölümünde sınıflandırılmıştır. DSM V de bozukluk yoğun ve sıklıkla başka oyuncularla birlikte oynamak için internet kullanma olarak tanımlamıştır. Bu bozuklukta: “Yoğun ve uzamış (günde 8-10, haftada en az 30 saat) oyun oynama davranışı, oyun oynama üzerindeki oto denetimin yitimi, tolerans gelişimi, engellenmeye ajitasyon ve öfke ile tepki verme, okul, ev ve işle ilgili sorumlulukların ve yakın ilişkilerin ihmali, yemek yemeyi ve uykuyu erteleme gibi bir dizi bilişsel ve davranışsal” gibi durumlar gözükmektedir. Oynan oyunun türüne göre aynı özellikleri taşıyan kişiler bir araya gelir ve sosyalleşme bu tarz oyun ortamında devam eder. İOOB için tanımlanan aşağıda 9 kriter, madde bağımlılığı için oluşturulan kriterlere benzetmektedir ve 12 ayda en az 5 kriterin sağlanması, işlevsellikte bozulmaların olması tanı için gereklidir. (Adanır, 2016, s.86)

DSM V İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Tam Kriterleri:

- 1.Oyun üzerine aşırı kafa yormak
2. Oyun oynamadığında ortaya çıkan yoksunluk belirtileri

3. Tolerans (İnternet oyunlarına giderek artan miktarda zaman ayırma ihtiyacı duyma)

4. Başarısızlıkla sonuçlanan; oyun oynamayı azaltma, kontrol altına alma ya da bırakma girişimleri

5. Oyun için diğer aktivitelerden vazgeçmek

6. Yol açtığı psikososyal sorunların bilinmesine rağmen oyun oynamayı sürdürmek

7. Oyun hakkında aile üyelerine, terapistine ya da başkalarına yalan söylemek

8. Olumsuz duygu durumdan kurtulmak için oyun oynamak

9. Aşırı oyun oynama yüzünden önemli bir ilişkisini, işini, eğitimi ya da mesleği ile ilgili fırsatları tehlikeye atma

Dünya Sağlık Örgütü(WHO) tarafından 2018 yılında yayımlanan ICD (International Classification of Diseases) “Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması” el kitabının 11. baskısında oyun bağımlılığı kavramı çevrimiçi ve çevrimdışı olarak ve bir hastalık olarak sınıflandırılmıştır. Oyun oynama bozukluğu yoğunlukla çevrimiçidir ve tekrarlayıcı olarak gerçekleşmektedir. Tanımın koyulabilmesi için en az 12 aylık bir süre içerisinde tanılar belirgindir olmalıdır ancak tanılar şiddetli bir şekilde kişide mevcutsa tanı daha erken de konulabilir. (ICD-11)

ICD-11 Oyun Oynama Bozukluğu Tanı Kriterleri:

1. Oyun üzerinde kontrolün bozulması
2. Oyun oynamanın, diğer ilgi alanlarının veya günlük aktivitelerden öncelikli hale gelmesi
3. Olumsuz sonuçların yaşanmasına rağmen oyun oynamanın devam etmesi. Oyun oynama davranışı kişisel, ailesel, sosyal, eğitimsel, mesleki veya diğer işleyiş alanlarında önemli bozulmalara neden olması.

2.1.4. Bağımlılık

Bir maddenin amacı dışında kullanılması ve o maddeye karşı geliştirilen tolerans sonucu maddenin giderek artan miktarlarda alınması, maddenin kullanımının azaltılması sonucunda yoksunluk belirtileri göstermesi ve kişide hem fiziksel hem de

psikolojik anlamda sorunlara yol açması şeklinde ilerlemesine “bağımlılık” olarak tanımlanabilir. Bu maddelerin kişiye mutluluk verecek özellikte olması ve beyin ödül mekanizması üzerindeki etkisi kişinin tekrar tekrar kullanmasına neden olabilmektedir. (Uğurlu, 2012, s.38)

Bağımlılık bir beyin hastalığı olarak adlandırılmaktadır. Bedensel ve psikolojik gereksinimlerin giderilmesi için maddeleri almak bir süre sonra kişinin bedenine, psikolojisine ve sosyal çevresine zarar verebilmektedir. Kişinin sürekli madde ihtiyacını gidermeye çalışması günlük yaşamının da sekteye uğramasına neden olabilmektedir. Bir kişiye bağımlılık tanısının konabilmesi için bazı ölçütler belirlenmiştir. “Bunlardan ilki tolerans gelişmesidir. Yani kişi her seferinde aynı etkiyi almak için kullanılan maddenin miktarını arttırma gereği hissetmektedir. Çünkü istenen etkiye ulaşabilmenin tek şartı dozu devamlı olarak arttırmaktan geçer. İkincisi, madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasıdır. Üçüncüsü, madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan sürekli ama faydasız çabalarıdır. Dördüncü ölçüt, maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcamaktır. Beşinci ölçüt, fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen, madde kullanımının sürdürülmesidir. Altıncısı, maddenin tasarlanandan daha uzun süreli ya da yüksek miktarlarda alınmasıdır. Son ölçüt ise madde kullanımını nedeniyle sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azalması ya da tamamen bırakılması olarak belirlenmektedir.” (Çavuş, 2016, s.271)

Teknolojinin gelişmesi madde, sigara, içki gibi bağımlılık türlerinin yanında internet, sosyal medya, televizyon, oyun gibi iletişim temelli bağımlılık türleri eklenmiştir. (Ayhan ve Köseliören,2019,s.4) Bununla birlikte sanal bağımlılık türlerinde yaşanan bazı bedensel ve psikolojik değişimler, madde bağımlılıklarında yaşanan değişimlere benzerdir. Sanal bağımlılık türlerinde de madde bağımlılıkları gibi beyinde salgılanan kimyasal maddeler kişinin iletişim süreçlerini etkileyerek bilgi alma ve işleme gibi süreçlerine etki etmektedir. (Çabuş, 2016,s. 272) Bağımlılık tarzlarından etkilenen bu işleyiş kişinin günlük yaşamını, hafızasını, öğrenme süreçlerini gibi birçok yapıyı etkileyebilmektedir.

Shaffer vd.,(2000) göre bir davranışın bağımlıya dönüşebilmesi için sahip olması gereken 3 özellik olmalıdır(akt. Tekindal ve Çalışkan, 2016, s.5):

1. O şeyi devamlı bir şekilde çokça istemek,

2. O şey için kendini tutamamak,
3. O şey için direnmek.

Bağımlılıkla ilgili bu genel 3 özellik internet ve oyun bağımlılıkları gibi sanal bağımlılık türleri için de geçerli olabilmektedir.

2.1.5. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı; teknoloji ve internetin kullanımına bağlı olarak “aşırı kullanım, kullanma isteğini doyuramama, aşırı kullanımdan dolayı aktivitelerin ihmal edilmesi, aşırı kullanımın sosyal ilişkilere zarar vermesi, negatif duygu ve yaşam stresinden bir kaçış aracı olarak kullanma, kullanımı azaltma ve durdurmada problemler yaşama, kullanımın mümkün olmadığı durumlarda gergin ve sinirli olma ve kullanım süresi ve miktarına ilişkin yalan söyleme durumu” şeklinde tanımlanmaktadır.(Ektiricioğlu vd., 2020, s.54)

Bağımlılıkla ilgili çalışmalarda, “İnternet bağımlılığı”, “patolojik internet kullanımı(PİK)”, “aşırı internet kullanımı” gibi başlıklar birbirinin yerine geçebilecek şekilde kullanılmıştır. Bununla beraber aşırı düzeyde internet kullanımı genelde “teknoloji bağımlılığı” adı altında toplanmıştır. Teknoloji bağımlılığı olan kişiler; “genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kaldığında aşırı sınırlılık hali ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması” olarak tanımlanabilir. (Arisoy, 2009, s.57)

İnternet bağımlılığı kavramını ilk olarak Young ortaya atmıştır ve internet bağımlılığıyla ilgili ölçek oluşturmuştur. Young’ a göre internet bağımlıları çeşitli dürtü kontrol bozukluğu belirtileri göstermektedir. İnternet bağımlılığı madde kötüye kullanımı içermemesinden dolayı dürtü kontrol bozukluğu altında, internet bağımlılığına en yakın bozukluğun “patolojik kumar oynama bozukluğu” olduğunu belirtmiştir. (Arisoy, 2009, s.58)

Teknolojik aletler ve internetin gelişmesiyle artan sosyal medya uygulamaları kişilerarası iletişimin kolaylaşmasına olanak sağlamıştır. Herkesin kullanımına açık olan, çoğunlukla ücretsiz olan bu uygulamalar haberleşmeye, yeni arkadaşlıklar kurmaya, kişilerin kendilerini daha kolay ifade etmelerine katkı sağlamıştır. İnternet ile birlikte farklı alanlarda, sınırsız bilgilere ulaşılacak çağa uygun bir hızla gerçekleşebilmektedir. (Yılmaz, 2019, s.11)

Masa üstü bilgisayarlar, diz üstü bilgisayarlar, cep telefonları, oyun konsolları Playstation gibi elektronik aletlerle oynanan oyunlar, dijital oyunların ulaşılabilirliğini daha yaygın kullanılması, diğer teknolojik aletlere göre daha güçlü olması, oyunların daha çok bilgisayar destekli olması bilgisayar kullanımının artmasında etkili olmuştur. Bilgisayarların internet bağlantılarıyla birlikte oyunlara erişimin kolay olması ve internetle oynanan oyunların yaygınlaşması online (çevrimiçi) oyun sektörünün offline(çevrimdışı) oyun sektörünün önüne geçmesine neden olmuştur. (Taylan vd, 2016, s.79) Özellikle çocuk ve gençlerin teknolojik aletleri kullanımının yaygın olması online oyunlara karşı daha ilgili olmalarına neden olabilmektedir.

2.1.6. Oyun Bağımlılığını Destekleyen Bileşenler

Oyunların sahip olduğu bazı etmenler kişiler üzerinde bağımlılık etkisi yaratabilmektedir. Yee(2006;akt, Irmak ve Erdoğan, 2016, s.132) bu etmenleri üç başlık altında toplamıştır:

1.Başarı Bileşeni:

- Yükselme/İlerleme: Oyunda statü kazanmayı istemek, güç elde etmek, ödül kazanmayı istemek.
- Mekanik: Oyunun sistemi üzerinde düşünerek oluşturduğu karakteri daha iyi seviyeye getirmeyi istemek.
- Rekabet: Oyun içerisinde diğer oyuncularla mücadele içerisinde olmak.

2.Sosyal Bileşen:

- Sosyalleşme: Diğer oyuncularla iletişim halinde olmak.
- İlişki: Oyuncuların yan yana olmasalar bile aynı anda oyuna girerek bir iletişimde bulunmaları.
- Ekip Çalışması: Bir gruba ait hissetmek ve bu durumdan memnun olmak.

3.Oyuna Dalma Bileşeni:

- Keşif: Bir sonraki adımda ne olacağının bilinmemesi ve bu gibi keşif görevlerinin yerine getirilmesi.

- Rol Yapma: Oyunda anlatılan olay ile ilgili uygun role girebilmek ve kendinde olmayan özellikleri oynadığı karaktere yansıtarak iletişim kurabilmek.
- Özelleştirme ve Kontrol: Oyundaki karakteri kişinin isteğine göre özelleştirebilmesi ve değişiklikleri kontrol edebilmek.
- Gerçeklerden Kaçmak: Günlük hayatta yaşanan olumsuzluklardan, stres ve kaygıdan kaçabilmek.

Bu gibi durumlar kullanıcılarda oyun oynama isteğinin artmasına, oyunlarda çok vakit geçirmelerine ve bununla beraber bağımlılık düzeylerinin artmasına neden olabilmektedir.

2.1.7. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı

Çevrim içi oyun kelime anlamı olarak “Bilgisayar ve bazı taşınabilir çoklu ortam aygıtları ile bir ya da birden fazla kişinin, genel ağa (internet) bağlanarak bilgisayar oyunları oynanması” şeklinde açıklanabilmektedir. (Türkçe Bilgi, 2020)

İnternetin gelişimi ve teknoloji alanında yapılan yenilikler oyun sektörünün de gelişmesine neden olmuştur. Oyunların mobil cihazlarla ve oyun konsollarla oynanabilmesi online oyunların istenilen zamanda ve yerde oynanmasına yol açmıştır. Karşılıklı etkileşime dayanan oyunların yerini çevrim içi oyunlar üzerinden iletişim kurarak oynanabilen oyunlar almıştır. Bu gibi gelişmeler kişilerin oyunlar üzerinden sosyalleşmelerine, farklı kişilerle iletişim kurmalarına olanak sağlamıştır. (Yılmaz ve Karaoğlan Yılmaz, 2018, s.119)

Sosyalleşmenin dijital ortamda olması, yüz yüze etkileşime gerek duyulmaması toplum içine karışmakta zorlanan kişiler için sosyalleşmenin daha kolay hale gelmesine olanak sağlamıştır. Bu gibi etmenler çevrim içi oyunlara ilginin artmasına ve bu tarz oyunlara bağımlılık geliştirme düzeyinin artmasına neden olabilmektedir.

Dijital ortamlarda oynanan oyunlar sebebiyle insanlar arası etkileşim ve sosyalleşme oyunlar üzerinden sağlanmaya başlamıştır. Bu durum, karşılıklı temasın ve beden dili kullanımını zayıflatmaktadır. Oyunlar başta insanları rahatlatıp farklı ortamlara girilmesine olanak sağlasa da özellikle çocuklar da bağımlılığa ve başka sağlık problemlerine yol açabilmektedir. (Alper vd., 2015, s.101)

Oyun bağımlılığı kişinin bir oyundan ayrılamaması, devamlı olarak oyunu düşünmesi ve sürekli oyunla vakit geçirmesi şeklinde tanımlanabilir. Kişiyi oyun oynamaya iten olumsuz etmenler, oyunda gerçekleşen memnuniyet artışıyla birlikte kişiyi oyun bağımlılığına götürmektedir. Bu memnuniyet artışı oyunu tekrar tekrar oynamaya isteğini beraberinde getirmektedir. Bu istek ve motiveyle kişi oyunla bütünleşir ve sürekli oyun oynamak ister. (Horzum, 2011, s.58-59)

Online oyunlar sayesinde oyuncular kendi oluşturdukları karakterlere bürünüp, diğer oyuncularla oyun oynayabilirler. Massively Multiplayer Online Role Playing Game (MMORPG) yani Kitlesel Katılımlı Çevrimiçi Rol Yapma bu oyunların genel adıdır. Oyunlarda sunulan fantastik öğeler, kişilerin karakteri diledikleri gibi yaratmaları, bu karakteri güncellemeleri, oynadıkça karakterinin farklı özellikler kazanması ve güçlenmesi oyunları çekici yapan ve bağımlılığa sürükleyen etmenlerdendir. (Gündüz, 2011, s.103)

Görünüşleriyle ilgili kaygı yaşayan ve sosyal iletişimde zorlanan kişiler için oyun bir seçenek haline gelebilmektedir. Kendinde eksik gördüğü tarafları karakteriyle tamamlayabilir ve sosyalleşmesini yarattığı karakteriyle gerçekleştirebilir. Bu sayede kişi, yüz yüze gerçekleştiremediği kişiler arası etkileşimi oyunlar sayesinde gerçekleştirebilir.

2.2. SOSYAL FOBİ

2.2.1. Fobi Nedir?

Fobinin sözlük anlamı “Belirli nesnelere veya durumlar karşısında duyulan olağan dışı güçlü korku, yığı” şeklinde tanımlanmıştır. Fobi kelimesinin kaynağı ise Yunanca’ da “kaçış, panik, korku” anlamında kullanılan “Phobos” kelimesine dayanmaktadır. (Hsspolat, 2016)

Fobili kişilerde oluşan tepki, olaya neden uyaranla orantsız olmayan şekilde ortaya çıkabilir. Kişi olay karşısında verdiği tepkinin mantıksız ve abartılı olduğunu bilse de verdiği tepkiyi engelleyemez. (Sungur, 1997, s.5)

Korku, birçok insanda sınırlı bir şekilde görülebilir. Bu korkular kişinin günlük yaşantısını engellemez. Çoğu durumlarda korkular çocuklarda normal kabul edilebilir. Korku, kişinin yaşantısını kısıtladığı, işlevselliklerini engellediği gibi durumlarda fobiye dönüşür. Fobiye sahip kişilerde görünüm kaygı panik bozuklukta görülen gibi aniden değildir. Fobiler belirli nesnelere veya olaylara bağlıdır. (Sungur, s.5)

2.2.2. Sosyal Fobi Nedir?

Sosyal fobi bireyin, başkası karşısında belirli faaliyetler içinde olduğunda yaşadığı sıkıntıyı, anksiyeteyi, korkuyu ifade eder. Yemek yeme, içme, halka açık tuvaletler kullanma, bir başkasını arama, toplu taşıma kullanma, seyahat etme gibi durumlarda kişinin kaygı seviyesi artabilir. Bu aktiviteler sırasında endişe, titreme, kızarma gibi fiziksel belirtiler yaşanabilir. Bununla birlikte sosyal kaygı terimi farklı bir ortamda bulunan yabancı insanlar veya kişinin tanıdığı insanlarla konuşurken yaşadığı sıkıntıyı tanımlar. Bu gibi durumlarda yaşanan temel kaygılar anlaşılmasız olma, kulağa aptalca gelme, sohbetlere nasıl katılacağını bilememe, cevap verememe, yok sayılma gibi korkuları içerebilir. (Mattick ve Clarke, 1998, s.457)

Sosyal fobiye sahip bireyler diğer insanlardan gelen olumsuz düşüncelere, yapılan eleştirilere, karşılıklı ilişki başlatmaya, ikili ilişkilere karşı çok hassastır. Bu tarz durumlarda kişi korku ve kaçınma olarak iki davranış özelliği gösterebilmektedir. (Akdoğan ve Gürkan, 2019, s.447)

Sosyal fobiye sahip kişiler genelde utangaçtırlar, insanlarla göz temasından kaçınırlar. Sosyal ortamlara girmek istemezler ve kendileriyle konuşulmadıkça

başkalarıyla konuşmazlar. Gruplara fazla dahil olmazlar ancak grup içinde bulduklarında az konuşurlar. (Kaya vd., 2012, s.211) Bununla birlikte sosyal fobiye sahip kişilerin özelliklerine ek maddeler şu şekilde sıralanabilir. (Sarıyar, 2015, s.21):

- Sosyal fobi- anksiyete yaşayan kişiler genelde içedönüklerdir,
- Kısık sesle ve az konuşurlar,
- İltifatları çok sessizce geçirirler, cevapları az ve çekingendir,
- Herhangi bir konuda fikirlerini net ifade edemezler,
- Dikkatin kendilerinde toplanmasından hoşnut olmazlar,
- Toplum içinde öncül kararlar vermekten yoğun kaygı yaşarlar ve çekimser kalırlar,
- Korku ya da kaçınma davranışlarının yaşamlarında önemli bir yeri vardır.

2.2.3. Sosyal Fobi ve Oyun

Sosyal fobi, bireyleri genellikle sosyal etkileşimde bulunmaktan vazgeçiren mantıksız korkuları içerebilmektedir. Kişinin geçmişinde yaşadığı utançtan kaynaklanabilir. Bu utanç duygusu kişide kendisiyle ilgili memnuniyetsizlik ve utanma duygusunu arttırabilir. Bu gibi durumlar kişinin sosyal ortamlardan kaçmasına sebep olabilmektedir. Bununla beraber önceki bölümlerde açıklanan MMORPG, kişilere sosyalleşme için daha güvenli bir ortam sağlar. Oyuncular sosyal etkileşimin ne derecede olacağına kendileri karar verebilmektedirler. Kişi fiziksel olarak ortamda bulunmadığından sadece sözlü etkileşimler dikkate alınır ve kişi için bu durum tehdit oluşturmayabilir. Sosyal fobiye sahip oyuncular sosyal ortamda yaşadıkları stresten kaçınırken, sosyallik ihtiyaçlarını karşılamak için online oyunlara yönelirler. Online oyunlar sayesinde sosyalleştikleri için oyun bağımlılığı geliştirme riskleri de daha fazla olabilmektedir. (Sioni vd., 2017, s.12)

2.2.4. Sosyal Fobi Tanı Kriterleri

Sosyal fobi terimi ilk kez Janet tarafından 1903 yılında kullanılmış ve ilk kez DSM-III tanı kitabında kaynaklara girmiştir. (Haspolat, 2016)

2014 yılında yayımlanan DSM-V'de sosyal fobinin tanı kriterleri şu şekilde belirtilmiştir. (DSM-V, 2014):

Tablo 2 DSM-V tanı ölçütleri:

1. Kişinin, etrafındakiler tarafından eleştirileceği bir durumda kaygı-korku yaşamaması.(Etkileşim, izlenme, kalabalık ortamda eylemde bulunma)
2. Kişi, davranışlarının olumsuz değerlendirilmesinden veya yaşadığı huzursuzluğa dair belirti göstermekten endişe duyar.(Küçük düşeceği, utanç duyacağı biçimde)
3. Yaşanan toplumsal olaylar, neredeyse her zaman korku ya da kaygı yaratır.
4. Kişi yaşadığı toplumsal olaylardan kaçınılır ya da yoğun bir biçimde korku ya da kaygı ile bu durumlara katlanılır.
5. Hissedilen korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek olaya göre toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.
6. Yaşanılan kaygı ve toplumdaki uzaklaşma, devamlı bir durumdur ve altı ay ya da daha uzun sürer.
7. Korku, endişe ve ya toplumdaki çekilme, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal ve ya işle ilgili alanlarda belirgin işlevsellik kaybına neden olur.
8. Yaşanılan endişe ve ya çekilme durumu herhangi bir madde ve ya başka bir sağlık durumunun fizyolojik etkileriyle açıklanamaz.
9. Endişe ve ya toplumdaki uzaklaşma başka bir psikolojik rahatsızlıkla açıklanamaz.
10. Kişinin sağlığıyla ilgili bir sorunu var ise (Parkinson ve da şişmanlık gibi) korku, kaygı ve ya kaçınma durumu bu durumla açıkça ilgisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayımlanan ICD-11(2018) tanı kitabında ise sosyal anksiyete bozukluğu; sosyal etkileşimler, bir başkası izlerken bir şeyler yapmak, başkalarının önünde performans sergilemek gibi davranışlarda bulunurken olumsuz olarak değerlendirileceğinden endişe etmek şeklinde açıklamıştır. Kişi, bu tarz sosyal ortamlardan sürekli kaçınma gösterir ya da yoğun korku göstererek bu ortamda kalır. Bu tarz semptomlar birkaç ay devam eder. Semptomlar kişinin ailevi, kişisel, sosyal ve mesleki hayatındaki işleyişlere önemli derecede sıkıntıya ya da bozulmaya yol açar.

2.3. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI

Benlik imgesi, kişinin kendi bedenini algılaması ve bu algılara karşı kişinin kendini nasıl gördüğüyle ilişkilidir. Genelde bu algılar kişinin kendinde olmasını istediği özellikler olarak nitelendirilebilir. Bireyin fiziksel görünüşüne ilişkin düşündükleri benlik saygısının önemli belirleyicisi olmaktadır. Yani kişinin kendisine ait duygularının olumlu- olumsuz olması aynı şekilde benliğine ilişkin duygularını aynı şekilde etkilemektedir. (Gümüş,1999)

Kişinin kendi bedenini beğenmesi, bedenine dair pozitif duygu ve düşünceler beslemesi olumlu bir beden algısına sahip olduğunu göstermektedir. Olumsuz beden algısına sahip olan kişiler, bedenlerine dair negatif duygu ve düşünceler beslemektedirler, fiziksel özelliklerinden memnun değildirler. Olumsuz beden algısı olan kişiler bedenlerinden rahatsız olduklarını ifade edebilmektedirler. Bireyin bu olumsuz algısı ‘sosyal görünüş kaygısı’ olarak adlandırılmaktadır. (Şimşir vd., 2019)

Çoğu insan sosyal ortamlara girdiğinde diğer insanlar üzerinde olumlu etki bırakmak ister. Kişi, bırakacağı etkinin olumsuz olacağını düşündüğünde ise kaygı yaşamaya başlar. Yaşanan bu kaygı durumu sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırılır. Sosyal görünüş kaygısı, kişinin kalabalık ortamda başka insanlar tarafında fiziksel görüntüsünün değerlendirmesine dair yaşanan kaygı olarak nitelendirilebilir. (Kara, 2016, s.95-96)

Sosyal görünüş kaygısı ölçeğini de geliştiren Hart ve arkadaşlarına(2008) göre bu kaygı türü kişinin genel fiziksel (kilo vb) görünüşlerinden farklı olarak kişinin ten rengi, dişleri, burnu vb. daha detaylı özelliklerini içeren daha geniş bir kavramdır.

Bireyler, karşılaştıkları insanlar üzerinde olumlu etki bırakmak ve karşısındaki insanı etkilemek için çaba göstermektedirler. Çekici insanlarla iletişim kurmak çoğu insan için daha caziptir. Kurulan iletişimlerde bırakılan izlenimin iyi olmayacağı düşüncesi kaygı yaratır. (Özcan vd., 2013, s.108)

Günümüzde sosyal medya, moda sektörü, reklamlar gibi birçok platformda belirli güzellik kalıpları var edilmektedir. Oluşturulan bu güzellik modasına uymayan erkek ve kadınlar açısından da bu durum kaygı yaratabilir. Oluşturulan normlar dışında kalan insanlar kendisinde eksik ya da kötü gördüğü fiziksel özelliklerinde daha takıntılı olmaya başlayabilir. Örneğin dişleri kötü olan biri toplulukta olumsuz izlenim bırakacağı korkusu yaşayarak gülmekten çekinebilir. Bu tarz durumlar insanların

sosyal etkileşimlerini sekteye uğratabilir ve kişiler ihtiyaçları olan sosyalleşmeyi sosyal medya uygulamaları veya online oyunlarda aramaya başlayabilirler. Online oyunlarda veya sosyal medya uygulamalarında kişi diğer insanlarla konuşurken kendinde eksiklik gördüğü kısmı karşısındakine belli etmez ve bu durum için çaba harcamasına gerek olmaz. Online oyunlarda kişi oyun içinde kullanacağı avatarları yaratırken kendinde eksik gördüğü kısımları avatarında tamamlayabilir ve iletişimi başlatıp bitirmek kendi elinde olduğu kaygı seviyesini daha altda tutabilir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırma Örnekleme

Araştırmanın örneklemini 450 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara Eylül- Kasım tarihleri arasında sosyal medya (Facebook, Twitter) üzerinden ulaşılmış ve anket online olarak dağıtılmıştır. Çalışmaya toplam 600 kişi katılmış, 150 yaş kriterlerine uymamaları, anket sorularını eksik doldurmaları ve “Çevrimiçi oyun oynuyor musunuz?” sorusuna “Hayır” cevabını vermeleri sebebiyle çalışmaya dahil edilmemişlerdir.

3.2. Veri Toplama Araçları

3.2.1 Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada kullanılan sosyo-demografik form(EK-A) katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm, aylık gelir, oyun oynama süreleri gibi demografik özelliklerini belirleme yönelik sorulardan oluşmaktadır.

3.2.2.Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇOBÖ)

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği(EK-B), Kaya (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek başta 69 maddeden oluşmaktadır ancak geçerlilik çalışması tamamlanan ölçeğin toplam varyansın %58.55 ve 21 maddenin üç faktör altında toplandığı bulgusuna ulaşılmıştır. ÇOBÖ'nün 21 maddelik güvenirlik analizleri sonucunda ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Analizler sonucu ortaya çıkan üç faktörden birincisi olan Aksaklıklar Faktörünün Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .90, faktörlerin ikincisi olan Başarı Faktörünün Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .88 ve faktörlerin üçüncüsü olan Ekonomik Kazanç Faktörünün Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçek türü 5' likert tipindedir. “Tamamen Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Katılmıyorum”, “Kesinlikle Katılmıyorum”

3.2.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

1987 yılında Liebowitz tarafından sosyal etkileşim ve performans durumunda sosyal kaygısı olan hastaların korku ve/veya kaçınma düzeylerini belirlemek için

hazırlanmıştır.(EK-C)(Heimberg vd., 1999). Toplamda 24 madde dörtlü likert tipinde korku ve kaçınma durumlarını belirlemek içi ayrı ayrı kullanılır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama alışmaları Dilbaz(2001) ve Soykan(2003) tarafından gerçekleştirilmiştir.

3.3.4.Sosyal Görünüş Kaygısı leği(SGKÖ)

Sosyal Görünüş Kaygısı leği,(EK-D) Hart ve arkadaşları tarafından 2008 yılında geliştirilmiştir. Doğan tarafından 2010 yılında Türkçe' ye uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Ölçek için SGKÖ için Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı leği 5'li likert tipi ölçektir. 16 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin birinci maddesi ters kodlanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

3.4.1. İstatiksel Değerlendirme

Toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve istatistiksel analiz için SPSS 25 programı kullanılmıştır. Analize başlamadan önce normallik testi için basıklık-arpıklık değerleri kontrol edilmiş ve sonuca göre bu değerler -2, +2 arasında olduğu için normal dağılım gösterdiği bulunmuştur. (George ve Mallery, 2010).

Normal dağılım olduğu için parametrik testler kullanılmaya karar verilmiştir. Bağımsız testler arasındaki fark analizi için T-Testi uygulanmıştır. Birden fazla grup arasındaki fark analizi için ANOVA uygulanmıştır. Birden fazla değerşken arasındaki ilişki analizi Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Regresyon uygulanarak, bağımsız değerşkenlerin bağımlı değerşkene etkisi grlmştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölüm, Kişisel Bilgi Formu ile toplanan verilerin analizlerini içermektedir.

Tablo 4. 1. Örneklemin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı

		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	186	41.3
	Erkek	264	58.7
	Toplam	450	100.0
Eğitim durumu	Ön lisans	83	18.4
	Lisans	344	76.4
	Yüksek Lisans	23	5.1
	Toplam	450	100.0
Aylık gelir	0-999 TL	280	62.2
	1000-2999 TL	119	26.4
	3000-4999 TL	29	6.4
	5000 ve üzeri	22	4.9
	Toplam	450	100.0
Günlük oyun oynama saati	0-1 saat	54	12.0
	1-2 saat	97	21.6
	2-4 saat	170	37.8
	4-6 saat	91	20.2
	8-10 saat	21	4.7
	10 saatten fazla	17	3.8
	Toplam	450	100.0
Çevrimiçi oyunlardan arkadaş edindiniz mi?	Evet	320	71.1
	Hayır	130	28.9
	Toplam	450	100.0
Edindiyseniz buluştuğunuz oldu mu?	Evet	119	26.4
	Hayır	331	73.6
	Toplam	450	100.0

Yapılan analize göre, çalışmaya katılanların %41.3'ü kadın, %58.7'si erkek, %18.4'ü ön lisans mezunu, %76.4'ü lisans mezunu, %5.1'i yüksek lisans mezunu, %62.2'sinin aylık geliri 0-999 TL arasında, %26.4'ünün aylık geliri 1000-2999 TL arasında, %6.4'ünün aylık geliri 3000-4999 TL arasında, %4.9'unun aylık geliri 5000 TL ve üzeri, %12'si günde ortalama 0-1 saat arası oyun oynuyor, %21.6'sı günde ortalama 1-2 saat arası oyun oynuyor, %37.8'i günde ortalama 2-4 saat arası oyun oynuyor, %20.2'si günde ortalama 4-6 saat arası oyun oynuyor, %4.7'si günde ortalama 8-10 saat arası oyun oynuyor, %3.8'i günde ortalama 10 saatten fazla oyun oynuyor, %71.1'i çevrimiçi oyunlardan arkadaş edinmiş, %28.9'u edinmemiş, %26.4'ü edindiği arkadaşıyla buluşmuş, %73.6'sı buluşmamıştır.

Tablo 4. 2.Örneklemin oyun oynamak için kullandıkları teknolojik aletlere göre dağılımı

		<i>N</i>	<i>%</i>
Masaüstü Bilgisayar	Evet	159	35.3
	Hayır	291	64.7
	Toplam	450	100.0
Dizüstü Bilgisayar	Evet	278	61.8
	Hayır	172	38.2
	Toplam	450	100.0
Play Station	Evet	75	16.7
	Hayır	375	83.3
	Toplam	450	100.0
Cep Telefonu	Evet	203	45.1
	Hayır	247	54.9
	Toplam	450	100.0
Tablet	Evet	19	4.2
	Hayır	431	95.8
	Toplam	450	100.0

Tabloya göre, örneklemelerin %35.3'ü oyun oynamak için masaüstü bilgisayar kullanıyor, %61.8'i oyun oynamak için dizüstü bilgisayar kullanıyor, %16.7'si oyun oynamak için playstation kullanıyor, %45.1'i oyun oynamak için cep telefonu kullanıyor, %4.2'si oyun oynamak için tablet kullanıyor.

Tablo 4. 3. Örneklemin yaş, boy ve kilolarına ait tanımlayıcı istatistikler

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>
Yaş	450	18	24	20,76	1,95
Boy(cm)	450	150	197	172,65	9,67
Kilo(Kg)	450	45	110	71,60	14,51

Tabloda görüldüğü üzere Yaş ortalaması 20,76(ss=1,95), Boy (cm) ortalaması 172,65(ss=9,67), Kilo (kg) ortalaması 71,60(ss=14,51)dir.

Tablo 4. 4.Örneklemin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğine ait tanımlayıcı istatistikler

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği	450	25,00	98,00	59,99	14,23
Aksaklık	450	11,00	44,00	25,55	6,82
Başarı	450	8,00	40,00	26,73	7,42
Ekonomik Kazanç	450	4,00	19,00	7,72	4,07
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	450	0,00	129,00	49,33	30,01
Kaçınma	450	0,00	66,00	25,67	15,69
Kaygı	450	0,00	70,00	23,66	16,13
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	450	17,00	76,00	40,15	16,63

Tabloda görüldüğü üzere Çevrim İçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ortalaması 59,99(ss=14,23), Aksaklık ortalaması 25,55(ss=6,82), Başarı ortalaması 26,73(ss=7,42), Ekonomik Kazanç ortalaması 7,72(ss=4,07), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ortalaması 49,33(ss=30,01), Kaçınma ortalaması 25,67(ss=15,69), Kaygı ortalaması 23,66(ss=16,13), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ortalaması 40,15(ss=16,63)dir.

Tablo 4. 5. Örneklemin cinsiyetine göre Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutlarının puanlarının bağımsız t-Testi sonuç tablosu

		<i>N</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>T</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	186	54.98	13.05	-6.558	448	0.000*
	Erkek	264	63.52	13.99			
Aksaklık	Kadın	186	23.53	6.51	-5.438	448	0.000*
	Erkek	264	26.97	6.68			
Başarı	Kadın	186	25.55	7.79	-2.855	448	0.005*
	Erkek	264	27.56	7.05			
Ekonomik Kazanç	Kadın	186	5.90	2.77	-8.548	448	0.000*
	Erkek	264	8.99	4.34			

* $p < 0.05$

Tabloya göre, yetişkinler için Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği puanlarının, cinsiyete göre farklılaşma durumunu kararlaştırmak için yapılan bağımsız gruplar t- testi sonucunda, erkek grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ($t = -6.558, p < 0.05$).

Tabloya göre, yetişkinler için Aksaklık Alt Boyutu puanlarının, cinsiyete göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t- testi sonucunda, erkek katılımcılar daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ($t = -5.438, p < 0.05$).

Tabloya göre, yetişkinler için Başarı Alt Boyutu puanlarının, cinsiyete göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız gruplar t- testi sonucunda, erkek grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ($t = -2.855, p < 0.05$).

Tabloya göre, yetişkinler için Ekonomik Kazanç Alt Boyutu puanlarının, cinsiyete göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t- testi sonucunda, erkek grup daha yüksek puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t = -8.548, p < 0.05$).

Tablo 4. 6. Örneklemin gelir durumu değişkenine göre ÇOBÖ ve alt boyutları arasındaki fark için yapılan Anova testi sonuçları

		<i>N</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği	0-999 TL	280	60,71	14,57	0,892	0,445
	1000-2999 TL	119	59,44	14,21		
	3000-4999 TL	29	57,41	12,70		
	5000 ve üzeri	22	57,23	11,58		
	Toplam	450	59,99	14,23		
Aksaklık	0-999 TL	280	25,47	6,96	0,987	0,399
	1000-2999 TL	119	26,24	6,60		
	3000-4999 TL	29	24,55	6,68		
	5000 ve üzeri	22	24,05	6,36		
	Toplam	450	25,55	6,82		
Başarı	0-999 TL	280	27,28	7,46	1,574	0,195
	1000-2999 TL	119	25,80	7,75		
	3000-4999 TL	29	25,17	6,78		
	5000 ve üzeri	22	26,77	5,24		
	Toplam	450	26,73	7,42		
Ekonomik Kazanç	0-999 TL	280	7,96	4,30	1,336	0,262
	1000-2999 TL	119	7,39	3,66		
	3000-4999 TL	29	7,69	3,56		
	5000 ve üzeri	22	6,41	3,55		
	Toplam	450	7,72	4,07		

* $p < 0.05$

Tabloya göre, örneklemin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Aksaklık, Başarı, Ekonomik Kazanç Alt Boyutlarından almış olduğu puanların gelir durumu değişkeni arasındaki farklılaşmayı bulmak için yapılan ANOVA analizini sonucu kontrol edildiğinde gruplar arasında fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4. 7. Örneklemin eğitim durumuna göre ÇOBÖ ve alt boyutları arasındaki farkı test etmek için yapılan Anova testi sonuçları

		<i>N</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği	Ön lisans	83	62,35	16,72	5,183	0,006*
	Lisans	344	59,98	13,09		
	Yüksek Lisans	23	51,65	18,09		
	Toplam	450	59,99	14,23		
Aksaklık	Ön lisans	83	25,48	7,81	2,825	0,060
	Lisans	344	25,78	6,55		
	Yüksek Lisans	23	22,30	6,43		
	Toplam	450	25,55	6,82		
Başarı	Ön lisans	83	27,57	7,95	4,806	0,009*
	Lisans	344	26,83	6,99		
	Yüksek Lisans	23	22,26	10,13		
	Toplam	450	26,73	7,42		
Ekonomik Kazanç	Ön lisans	83	9,30	4,70	8,034	0,000*
	Lisans	344	7,38	3,84		
	Yüksek Lisans	23	7,09	3,69		
	Toplam	450	7,72	4,07		

* $p < 0.05$

Tabloya göre, örneklemin Aksaklık Alt Boyutundan almış olduğu puanların eğitim seviyesi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının bulmak için uygulanan ANOVA analizini sonucu kontrol edildiğinde farklı eğitim seviyeleri arasında fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p > 0.05$).

Katılımcıların eğitim seviyesi değişkeni ile Başarı Alt Boyutu arasında farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. [$F=4.806$, $p < 0.05$]. Levene's testinin sonucunda grupların homojen dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p < 0.05$). Sonrasında post-hoc testi uygulanmaya karar verilmiş ve varyanslar homojen olmadığında uygulanan Tamhane karşılaştırma testi sonucuna göre Ön Lisans grubu, lisans ve Yüksek Lisans grubundan daha yüksek puan aldığından dolayı gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Katılımcıların eğitim seviyesi değişkeni ile Ekonomik Kazanç Alt Boyutu arasında fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. [$F=8.034$, $p < 0.05$]. Levene's testinin sonucunda grupların homojen dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p < 0.05$). Sonrasında post-hoc testi uygulanmaya karar verilmiş ve varyanslar homojen olmadığında

uygulanan Tamhane karşılaştırma testi sonucuna göre Ön Lisans grubu, Yüksek Lisans grubundan daha yüksek puanda olduğundan gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Tablo 4. 8. Örneklemin oyunda geçirilen süre değişkenine göre ÇOBÖ ve alt boyutları arasındaki farkın bulunması için uygulanan Anova testi sonuçları

		<i>N</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği	0-1 saat	54	53,65	12,57	6,645	0,000*
	1-2 saat	97	57,75	12,17		
	2-4 saat	170	60,09	12,95		
	4-6 saat	91	62,15	14,25		
	8-10 saat	21	67,57	16,44		
	10 saatten fazla	17	70,94	24,96		
	Toplam	450	59,99	14,23		
Aksaklık	0-1 saat	54	22,33	5,80	6,556	0,000*
	1-2 saat	97	24,54	5,89		
	2-4 saat	170	25,41	6,28		
	4-6 saat	91	27,43	7,52		
	8-10 saat	21	27,81	7,70		
	10 saatten fazla	17	30,06	9,35		
	Toplam	450	25,55	6,82		
Başarı	0-1 saat	54	25,06	7,70	1,277	0,273
	1-2 saat	97	26,49	6,85		
	2-4 saat	170	26,97	7,00		
	4-6 saat	91	26,64	7,41		
	8-10 saat	21	29,38	7,55		
	10 saatten fazla	17	28,18	12,18		
	Toplam	450	26,73	7,42		
Ekonomik Kazanç	0-1 saat	54	6,26	2,99	10,655	0,000*
	1-2 saat	97	6,72	3,78		
	2-4 saat	170	7,72	3,88		
	4-6 saat	91	8,09	3,77		
	8-10 saat	21	10,38	4,83		
	10 saatten fazla	17	12,71	5,57		
	Toplam	450	7,72	4,07		

* $p < 0.05$

Örneklem grubunun oyunda geçirilen süre değişkenine Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinde farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. [$F=6.645, p<0.05$]. Levene's testi sonucunda grupların homojen dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p<0.05$). Sonrasında post-hoc testi uygulanmaya karar verilmiş, varyanslar homojen olmadığında uygulanan Tamhane karşılaştırma testi sonucuna göre 2-4, 4-6, 8-10 saat arası oyun oynayan grup, 0-1 saat oyun oynayan gruptan daha yüksek puanda olduğu için gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Katılımcıların oyunda geçirilen süre değişkeni ile Aksaklık Alt Boyutu arasında fark olduğu görülmektedir. [$F=6.556, p<0.05$]. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p<0.05$). Sonrasında post-hoc testi uygulanmaya karar verilmiş ve varyanslar homojen olmadığında uygulanan Tamhane karşılaştırma testi sonucuna göre 2-4, 4-6, 8-10 saat arası oyun oynayan grup, 0-1 saat oyun oynayan gruptan daha fazla puan aldığı için gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Tabloya göre, örneklemin Başarı Alt Boyutundan almış olduğu puanların oyunda geçirilen süre değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını bulmak için yapılan ANOVA analizini sonucu kontrol edildiğinde gruplar arasında fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p>0.05$)

Katılımcıların oyunda geçirilen süre değişkeni ile Ekonomik Kazanç Alt Boyutu arasında fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. [$F=10.655, p<0.05$]. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Sonrasında post-hoc testi uygulanmaya karar verilmiş ve varyanslar homojen olmadığında uygulanan Tamhane karşılaştırma testi sonucuna göre 10 saat üzeri oyun oynayan grup, diğer gruplardan daha yüksek puan aldığı için gruplar arası fark anlamlı bulunmuştur.

Tablo 4. 9.Örneklemin yaşları ile ÇOBÖ ve alt boyut puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon analiz sonuçları

	Yaş
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği	-,257**
Aksaklık	-,170**
Başarı	-,258**
Ekonomik Kazanç	-,145**

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Tabloya göre, örneklemin yaşları ile Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizine göre;

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Yaş değişkeni arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.257, p < 0.05$). Aksaklık ile Yaş değişkeni arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.170, p < 0.05$). Başarı ile Yaş değişkeni arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.258, p < 0.05$). Ekonomik Kazanç ile Yaş değişkeni arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.145, p < 0.05$).

Tablo 4. 10.Örneklemin boyları ile ÇOBÖ, LSKÖ ve SGKÖ ve puanları arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon analizi sonuç tablosu

	Boy(Cm)
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği	,134**
Aksaklık	,107*
Başarı	0,056
Ekonomik Kazanç	,185*
Liebowitz Sosyal kaygı Ölçeği	*-,112
Kaçınma	-,116*
Kaygı	-,096*
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	-0,044

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Tabloya göre, örneklemin boyları ile Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve arasındaki ilişkinin ölçülmesi amacıyla yapılan Peaarson Korelasyon analizi sonucuna göre;

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Boy değişkeni arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.134, p<0.05$). Ekonomik Kazanç ile Boy arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.185, p<0.05$). Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Boy arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.112, p<0.05$). Kaçınma ile Boy arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.116, p<0.05$). Kaygı ile Boy arasında zayıf seviyede negatif yönde bir ilişki vardır ($r=-.096, p<0.05$).

Tablo 4. 11. Örneklemin kiloları ile ÇOBÖ, LSKÖ ve SGKÖ puanları arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon analizi sonuç tablosu

	Kilo
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği	,209**
Aksaklık	,179**
Başarı	,122**
Ekonomik Kazanç	,208**
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	,207**
Kaçınma	,172**
Kaygı	,228**
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	,239**

** $p<0,01$, * $p<0.05$

Tabloya göre, örneklemin kiloları ile Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve arasındaki ilişkinin ölçülmesi amacıyla yapılan Peaarson Korelasyon analizi sonucuna göre;

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Kilo değişkeni arasında düşük seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.209, p<0.05$). Aksaklık ile Kilo değişkeni arasında düşük seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.179, p<0.05$). Başarı ile Kilo arasında düşük seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.122, p<0.05$). Ekonomik Kazanç ile Kilo arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.208, p<0.05$).

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Kilo arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.207, p<0.05$). Kaçınma ile Kilo arasında zayıf seviyede pozitif yönlü

ilişki vardır ($r=.1722, p<0.05$). Kaygı ile Kilo arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r=.228, p<0.05$).

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Kilo arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. ($r=.239, p<0.05$)

Tablo 4. 12. Örneklemin ÇOBÖ ve alt boyutları ile LSKÖ ve alt puanları arasında ilişkinin belirlenmesi için Pearson analizi sonuç tablosu

	Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Kaçınma	Kaygı
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği	,362**	,351**	,333**
Aksaklık	,308**	,276**	,305**
Başarı	,304**	,315**	,260**
Ekonomik Kazanç	,195**	,191**	,177**

** $p<0,01$, * $p<0.05$

Tabloya göre, örneklemin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutu arasındaki ilişkinin ölçülmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucuna göre;

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.362, p<0.05$). Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Kaçınma puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.351, p<0.05$). Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Kaygı puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.333, p<0.05$).

Aksaklık ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.308, p<0.05$). Aksaklık ile Korku puanı arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir ($r=.276, p<0.05$). Aksaklık ile Kaygı puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r=.305, p<0.05$).

Başarı ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.304, p<0.05$). B

Başarı ile Kaçınma puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.315, p<0.05$). Başarı ile Kaygı puanı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise düşük düzeyde ve pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir ($r=.260, p<0.05$).

Ekonomik Kazanç ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.195, p<0.05$). Ekonomik Kazanç ve Kaçınma arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki görülmektedir ($r=.191, p<0.05$). Ekonomik Kazanç ile Kaygı puanı arasında düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r=.177, p<0.05$).

Tablo 4. 13. Örneklem ÇOBÖ ve alt boyutları ile SGKÖ puanları arasındaki ilişki için Pearson analiz sonucu tablosu

	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği	,322**
Aksaklık	,296**
Başarı	,238**
Ekonomik Kazanç	,197**

** $p<0,01$, * $p<0.05$

Tabloya göre, örneklem Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Alt Boyutu arasındaki ilişkinin belirlenmesi öl amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucuna göre;

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki görülmektedir ($r=.322, p<0.05$).

Aksaklık ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği arasında zayıf düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r=.296, p<0.05$).

Başarı ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği arasında zayıf düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r=.238, p<0.05$).

Ekonomik Kazanç ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği arasında zayıf düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r=.197, p<0.05$).

Tablo 4. 14. Örneklemin LSKÖ ile SGKÖ puanları arasındaki ilişki için yapılan Pearson korelasyon analizi sonuç tablosu

	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	,514**
Kaçınma	,483**
Kaygı	,487**

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Tabloya göre, örneklemin Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği arasındaki ilişkinin ölçülmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucuna göre;

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır ($r = .514$, $p < 0.05$).

Kaçınma ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır ($r = .483$, $p < 0.05$).

Kaygı ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır ($r = .487$, $p < 0.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin sosyal fobi ve sosyal görünüş kaygısıyla ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen veriler, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi gibi sosyo-demografik özelliklere göre değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar literatürde bulunan benzer çalışmalarla birlikte açıklanmıştır.

Araştırmaya toplam 450 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 264'ü erkek, 186'sı kadındır. Katılımcıların 83'ü ön lisans, 344'ü lisans ve 23'ü yüksek lisans öğrencisidir. Katılımcıların yaş ortalaması 20,76(ss=1,95), boy(cm) ortalaması 172,65(ss=9,67), kilo (kg) ortalaması ise 71,60(ss=14,51)dir.

Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında örneklemin büyük çoğunluğunun oyun oynamak için dizüstü bilgisayar(%61.8) ve cep telefonu (%45.1) kullandığı görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, katılımcıların teknolojik aletlere sahip olmalarının oyun bağımlılığıyla ilişkisini inceleyen çalışmalar mevcuttur. Göldağ tarafından 2018 yılında yapılan bir çalışmada bilgisayar ve cep telefonuna sahip olan öğrencilerin oyun bağımlılık puanları, bu teknolojik aletlere sahip olmayan öğrencilerin oyun bağımlılık puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Teknolojik aletlerin kolay taşınabilir olması kişilere oyunlarını istedikleri yerde istedikleri zaman oynayabilme özgürlükleri sağlamaktadır. Piyasaya sürülen oyunların özellik le bilgisayarlar ve cep telefonları için uygun olması, bu teknolojik aletlerin Xbox, PlayStation gibi aletlere göre daha yaygın kullanılıyor olması katılımcıların dizüstü bilgisayar ve cep telefonu kullanımının daha yüksek çıkmasına neden olabilmektedir.

Katılımcıların %71.1'i çevrimiçi oyunlar sayesinde arkadaş edinmiştir. %26.4 ü ise oyunlar sayesinde tanıştıkları insanlarla yüz yüze görüşmüşlerdir. Çevrimiçi oyunlar sayesinde katılımcıların çoğu arkadaş edinmekte ve sosyalleşme ihtiyaçlarını oyunlar üzerinden gidermektedirler. Oyun bağımlılığının sosyalleşmeye yönelik motivasyon üzerindeki rolünün incelendiği bir çalışmada oyunlar üzerinden sosyalleşmenin sağlandığı ve bu durumun katılımcılar için psikolojik rahatlama sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. (Çelebi, 2020, s.660) İnternet üzerinden kurulan sanal sohbetler, kişilerin sosyalleşmelerine hatta günlük kuramadıkları arkadaşlıkları bu tarz ortamda kurabilmelerine olanak sağlamaktadır. Özen ve Sarıcı tarafından 2010 yılında yapılan bir çalışmada oyunların gençlerin yalnızlıklarını paylaşmalarında önemli bir

araç olduğu, ayrıca bu tarz ortamların kişiyi bağımlı hale getirerek daha fazla yalnız olmalarına neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal medya, online oyun gibi platformlar yüz yüze iletişimde zorlanan insanlar için alternatif oluşturmaktadır. Sosyal kaygıya sahip insanlar bu tarz ortamlarda kendilerini daha rahat ifade edebilmekte, kendilerine daha kontrol edebilecekleri ortamlar yaratmaktadırlar. Bu durumla beraber online oyun oynamanın sıklığı kişinin sosyal yaşantısına da zarar verebilmektedir. Koçak ve Köse tarafından 2014 yılında yapılan çalışmada bilgisayar oyunlarının aile, okul, arkadaşlık ilişkileri gibi ergenin sosyalleşme durumlarını olumsuz yönde etkilediği ve bu durum nedeniyle yüz yüze etkileşimden uzaklaştıkları, daha yalnız kalmayı tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda online oyunlar üzerinden kurulan arkadaşlıklar için, kişinin online oyunlara bağımlı oldukça gerçek hayattaki iletişimlerinin olumsuz yönde etkilendiği ya da gerçek hayatta kurulamayan arkadaşlıklar için online oyunların tercih edildiğini söylemek mümkün olabilmektedir.

Çalışmanın bulgularına göre, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı derecede farklılaştığı, erkek katılımcıların oyun bağımlılığı düzeyinin kadın katılımcıların oyun bağımlılığı düzeyinden daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir çalışma Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen tarafından 2005 yılında Tayvanlı 395 ortaokul öğrencisinin çevrimiçi oyun bağımlılığı şiddetini ve diğer faktörlerin oyun bağımlılığını ne derece etkilediğinin değerlendirdiği çalışmada erkek oyuncuların oyun bağımlılığı düzeyi kadın oyuncuların oyun bağımlılığı düzeyinden daha fazla bulunmuştur. Elde edilen veriler benzeri birçok çalışma literatürde mevcuttur. (McInroy ve Minsa,2017; Wenliang Su vd.,2020 ; Cengiz vd.2020; Bekir,2018). Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin aksaklık, başarı ve ekonomik, alt boyutlarının cinsiyete göre farklılığı incelendiğinde üç boyutta da cinsiyet değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmıştır. Erkek katılımcılar üç boyutta da fazla puan almıştır. Dönmez tarafından 2018 yılında yapılan çalışmada Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ölçeğinin aksaklık ve başarı alt boyutlarının puanlarını erkeklerde anlamlı derecede farklı olduğunu ve etkisinin fazla olduğunu, ekonomik kazanç alt boyutunun ise anlamlı olduğunu etkisinin ise orta derecede olduğunu bulmuştur. Erkek katılımcıların daha fazla oyun oynama nedenleri internete ve oyunların oynanacağı aletlere daha kolay ulaşım sağlamalarından kaynaklanabilir. Bu durum şimdilerde farklılaşsa da geçmişte oyun karakterlerinin çoğunun erkek olması,

o oyunların erkeklere yönelik olduğu algısını oluşturmaktaydı. Oyunların rekabet ve güç kazanma etkenlerini içermesi, küçük yaştan itibaren erkeklere yöneltilen “güçlü olmak, kendi cinsleriyle rekabet halinde olma” duygusuyla yetişen erkek katılımcılar için oyun bağımlılık puanlarının yüksek olmasına neden olmuş olabilir. Oyunlar sayesinde katılımcılar diğer oyuncularla rekabet içinde olabilmekte ve her zafer sonrası kendilerini güçlü hissedebilmektedirler.

Katılımcıların Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği puanlarıyla yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde yaş değişkeniyle oyun bağımlılığı arasında zayıf seviyede negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. 8-12 yaş arasındaki çocuklarla yapılan çalışmada oyun bağımlılığın yaş değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.(Taş ve Güneş,2019,s.89) Teknolojik aletlere ulaşmanın artık daha kolay olması, yaş değişkenine göre farklılaşmanın daha az olmasına neden olmuş olabilir. Çalışmamızın aksine Hazar vd. tarafından 2020 yılında yapılan çalışmada ise 10-14 yaşındaki ortaokul öğrencilerine Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği uygulanmış, yaş değişkeniyle oyun bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların yaş seviyesi arttıkça oyunda geçirilen sürenin artması, oyun oynanabilecek internet kafe gibi ortamlara daha kolay ulaşılması yaş değişkeniyle oyun bağımlılığı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişkinin çıkmasına neden olmuş olabilir.

Katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyi ile boy ve kilo değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde zayıf ve pozitif yönü bir ilişki bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde, dijital oyun motivasyonları ve beden kitle indeksi ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, kilosu fazla olan öğrencilerin kilosu normal ve zayıf akranlarına göre anket puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. (Bozkurt ve Tamer,2020) Yılmaz (2019) tarafından yapılan çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığı ve beden kitle indeksi arasında ilişki bulunamamış ancak katılımcıların oyunda geçirdikleri süre ve beden kitle indeksi arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının kişisel özellikler ve başarı ile ilişkisini inceleyen çalışmada, 446 üniversite öğrencisine anket uygulanmış ve kilo ile oyun bağımlılığı arasında ilişkiye rastlanamamıştır.(Bülbül vd., 2018). Kişilerin kiloları arttıkça bedenlerine olan özgüvenlerinin azalması, özgüvenleri azaldıkça sosyal ilişkilerden kaçınmaları kişileri online oyunlara yönlendirebilmektedir. Kişiler karşılıklı iletişimde olmayacakları için sanal ortamlarda

kendilerini daha rahat hissedebilmektedirler. Bu durum hem online oyunlar üzerinden arkadaşlık kurmalarını hem de oyun bağımlılığı düzeylerinin artmasına neden olabilmektedir. Çalışmamızda ise katılımcıların kilolarının normal olması ve obez bireylerin ankete katılmaması, çalışmamızda boy ve kilo açısından oyun bağımlılığıyla ilişkinin çıkmamasına neden olmuş olabilmektedir. Katılımcıların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, kaygı ve kaçınma alt boyutu ve Sosyal görünüş Kaygısı ölçeğinin yaş değişkeniyle ilişkisi incelendiğinde, ölçekler ve alt boyutlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu durum kilosundan memnun olmayan kişilerin zayıf sevide de olsa sosyal kaygı yaşamaları ve görünüşlerinden dolayı kaygı yaşadıkları şekliyle açıklanabilmektedir.

Çalışmanın bulgularına göre oyunda geçirilen süre ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında anlamlı fark bulunmuştur. 2-4,4-6, 8-10 saat arası oyun oynayan kişiler 0-1 saat arasında oyun oynayan kişilerden daha fazla puan almıştır. Aksaklık boyutunda aynı sonuca ulaşılırken, Ekonomik kazanç alt boyutunda 10 saat ve üzeri puan alan grup diğer gruptan daha fazla puan aldığı için anlamlı fark bulunmuştur. Başarı alt boyutunda ise oyunda geçirilen sürede gruplar arası fark bulunmamıştır. Araştırma sonucu literatür çalışmalarıyla benzer özellik taşımaktadır. (Shao- Kang Lo vd.,2005;Tekindal ve Çalışkan, 2016; Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018). Hu vd. tarafından 2019 yılında yapılan bir araştırmada bir oyunda sahip olunan arkadaş sayısı ile haftalık oyun oynamak için harcanan süre arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuşlardır. Korkmaz tarafından 2019 yılında ortaokul öğrencilerinin oyun bağımlılık düzeyleri, oyun alışkanlıkları ve tercihlerinin incelendiği bir çalışmada, oyun için 2 veya daha fazla süre harcayan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin, 2 saatten az süre harcayan öğrencilerden anlamlı olarak daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızda ve ilgili literatür çalışmaların bakıldığında, katılımcıların oyunlarda 2 saatten fazla vakit geçirmeleri bağımlılık düzeylerinin yüksek olmasıyla pozitif olarak anlamlı olduğu yönünde sonucunu desteklemektedir.

Çalışmanın bulgularına göre, örneklemin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve gelir durumu değişkeninin ilişkisine bakıldığında değişkenler arası anlamlı fark bulunamamıştır. Başarı, aksaklık ve ekonomik kazanç alt boyutlarıyla gelir düzeyi ilişkisine bakıldığında da değişkenler arası anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatürde benzer sonuçlar bulunmaktadır.(Bülül vd., 2018; Taylan vd.,2018; Arslan, 2020) Dinçer ve Kolan tarafından yapılan 2020 bir araştırmada ortaokul

öğrencilerinin ailelerinin gelir durumuyla bilgisayar oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş, gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Gelir durumu düzeyine göre farklılaşmaması internet kafé, akıllı telefonlar gibi daha kolay ulaşılabilir yöntemlerin olması çalışmada gelir durumları açısından farklılık olmamasına neden olabilmektedir. Çalışmamızın aksine ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeylerinin incelendiği bir çalışmada ise üst sosyo-ekonomik düzeyde bulunan 4. Sınıf öğrencilerinin, orta ve alt sosyo-ekonomik düzeyde bulunan 3. ve 5. sınıf öğrencilerine göre oyun bağımlılığı düzeyi daha fazla bulunmuştur. (Horzum, 2011, s.63). Bu durum sosyo-ekonomisi yüksek aileli çocukların bilgisayar, cep telefonu gibi oyun oynayabilecekleri teknolojik aletlere ulaşmalarının daha kolay olması nedeniyle açıklanabilmektedir.

Katılımcıların eğitim seviyesi (ön lisans, lisans, yüksek lisans) değişkeni ile Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; aksaklık alt boyutu ve eğitim seviyesi arasında ilişki bulunamamıştır. Başarı alt boyutuna bakıldığında ön lisans grubu lisans ve yüksek lisans grubundan daha fazla puan aldığı için gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Ekonomik kazanç alt boyutu da başarı boyutuyla aynı sonuçları göstermektedir. Literatürde lisans düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır ancak sınıf düzeylerini inceleyen çalışmalar mevcuttur. Çakır vd. tarafından 2011 yılında yapılan araştırmada katılımcıların öğrenim gördükleri sınıfın oyun bağımlılığıyla arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, sınıf düzeyi ve oyun bağımlılığı arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Çalışmaya göre birinci sınıf öğrencilerinin oyun bağımlılığı düzeylerinin üçüncü sınıf öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeylerinden daha fazla olduğu bulunmuştur.(Odabaşı, 2016, s.69) Çalışmalarda oyun bağımlılığı düzeylerinde farklılıklar görülmesi birinci sınıf düzeyindeki öğrencilerin yeni ortama girmeleri nedeniyle ihtiyaç duydukları sosyalleşmeyi oyunlar üzerinden sağladığını düşündürmektedir. Yaptığımız çalışmada ön lisans grubunun daha yüksek puan alması oyunlara daha fazla ve daha kolay zaman ayırmaları, diğer eğitim gruplarına göre sosyalleşmelerini oyunlar üzerinden sağlamaları gibi durumlar daha etkili olabilmektedir.

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği arasında yapılan incelemelere göre ölçekler arasında orta derece pozitif yönlü ilişki tespit

edilmiştir. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ölçeği ile kaygı ve kaçınma alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde ise orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde çalışmaların benzer sonuçlar gösterdikleri görülmektedir.(Wang, Sheng ve Wang, 2019; Sioni vd., 2017; Taş ve Güneş,2015) Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal kaygının ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, sosyal kaygı puan ortalamaları ile oyun bağımlılığı puan ortalamaları incelendiğinde ölçek toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal kaygı puanları oyun bağımlılığı puanlarıyla birlikte yükselmektedir.(Karaca vd.,2016). Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal fobi ve cinsiyet gibi değişkenler açısından değerlendirildiği bir çalışmada, sosyal kaygı al boyutları ve problemleri internet kullanımı arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.(Zorbaz ve Dost, 2014, s.305). Başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine dair kaygısı olan kişi, sanal ortam üzerinden ilişki kurmaya yönelebilir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında sosyal kaygı ve oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler, sosyal ilişkilerden kaçarak kendilerini oyunlarda daha fazla süre harcamaya yönlendirebilirler ya da oyun bağımlılığı düzeyi ve oyunda geçirilen süre miktarı arttıkça kişinin sosyal hayata ayırdığı sürenin azalmasıyla bu ilişki açıklanabilmektedir. Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler, gerçek hayatta karşılıklı ilişki başlatmakta, kalabalık ortamlarda fikirlerini bildirmekte zorlanabilirler. Online oyunlar kişiye daha kontrollü ortam sağlayabilmektedir. Bu tarz ortamlarda kişi kendini gizleyebilmekte, karşısındaki taraf kendisi hakkında izin verdiği kadar bilgi edinebilmektedir. Bu durum kişilerin internet ve oyun ortamında daha rahat hareket etmesine ve kaygı durumlarını daha rahat kontrol edebilmelerine olanak sağlamaktadır.

Yapılan çalışmanın sonucuna göre Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. İlgili literatür tarandığında sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Cole ve Griffiths tarafından 2007 yılında yapılan MMORPG oyunlarına yönelik yapılan bir çalışmada, rol yapma oyunlarının güçlü sosyal ilişkiler yaratmada önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada, gerçek hayatta görüşlerinden dolayı rahat hissetmeyen kişilerin sanal oyunlar sayesinde kendilerini daha rahat ifade edebildikleri sonucuna

ulaşmıştır. Çalışmamızda çıkan sonuç aksine Yılmaz tarafından 2019 yılında yapılan bir çalışmada Çevrimiçi oyun bağımlılığıyla sosyal görünüş kaygısı arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Yapılan başka bir çalışmada ise sosyal görünüş kaygısıyla, MMOFPS(Devasa Çok Oyunculu Çevrimiçi Birinci Şahıs Nişancı Oyunu) oyuncularının kendilerini oyuna kaptırma davranışı arasındaki ilişki incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısının artması, oyuna kendini kaptırma motivasyonunda azalmaya sebep olduğunu bulmuşlardır.(Dindar ve Akbulut, 2018) Ayrıca Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin ve oyunda geçirilen süre değişkeni incelendiğinde gruplar arasında farka rastlanmamıştır. Çalışmamızda analiz sonucu orta düzeyde pozitif bir ilişkinin bulunması, görünüşlerinden dolayı endişe duyan öğrencilerin, sosyalleşme amacıyla çevrimiçi oyunlara ilgi göstermesinden kaynaklanabilmektedir. Yalnızca sesle iletişim kurulan bu tarz durumlarda kişinin görünüşünden dolayı kaygı yaşamasını gerektirecek durumlar engellenebilmekte ve kişi kendini daha rahat hissedebileceği online oyunlara yönelebilmektedir.

Çalışmanın sonucuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeği arasında yüksek derecede pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı ile kaçınma ve kaygı alt boyutlarının ilişkisine bakıldığında iste orta derecede pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde görünüş kaygısı ve sosyal fobi ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Özcan vd. tarafından 2013 yılında yapılan bir çalışmada sosyal görünüş kaygısı, depresyon, kaygı ve benlik saygısı gibi değişkenler arasında yüksek oranda ilişki olduğu bulunmuştur. Levinson vd. tarafından 2013 yılında yapılan çalışmada ise sosyal görünüş kaygısıyla, sosyal kaygı güçlü ve pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğunu bulunmuştur. Kara(2016) tarafında yapılan bir çalışmada sosyal görünüş kaygısının utangaçlığı açıklayan en önemli değişken olduğu sonucuna varılmıştır. Kaçınma alt boyutuyla sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin orta derecede pozitif yönlü olması, kişilerin görünüşlerinden dolayı kaygı yaşadıkça sosyal ortamlardan kaçınma yaşadıkları durumunu desteklemektedir. Bireyler, görünüşlerinden dolayı olumsuz eleştirilere maruz kalacaklarını düşünüp sosyal ortamlara girmekten endişe ve korku duyabilmektedirler. Bu kaygı özgüvenlerinin düşük olmasına ve utangaç olmalarına neden olabilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmada 18-24 yaş arası üniversite öğrencileri araştırmanın örneklem evreni olarak seçilmiştir. Katılımcılara sosyal medya üzerinde anket dağıtılmıştır. Yapılan çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyi sosyal fobi ve sosyal görünüş kaygısı gibi değişkenler üzerinden değerlendirilmiştir. Ayrıca yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim durumu gibi değişkenlerin de çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyine etkileri değerlendirilmiştir.

Teknolojik gelişmelerin çoğalması, internetin kullanımının yaygınlaşması ve ulaşılabilirliğinin yüksek olması oyun sektörünün de bu doğrultuda büyümesinde neden olmuştur. Oyunların içeriği genişlemiş, online olarak oyun oynamanın getirisi olarak insanların sosyalleşmelerine olanak sağlamıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların çoğunun (%71.1) oyunlar üzerinden arkadaş edindiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın sonucuna göre çevrimiçi oyun bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Araştırmada erkek katılımcıların daha yüksek oyun bağımlılığı puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların yaş, boy ve kilo değişkeniyle çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyi ilişkisi incelendiğinde değişkenler arası zayıf seviyede negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Oyunda geçirilen süre ve çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında değişkenler arası anlamlı fark bulunmuştur. Araştırma sonucunda gelir düzeyi ve çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde değişkenler arası anlamlı fark bulunamamıştır. Katılımcıların eğitim seviyesi ve çevrimiçi oyun bağımlılığı değişkeni ve alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde aksaklık alt boyutu ve eğitim seviyesi arasında ilişki bulunamamıştır. Ekonomik kazanç ve başarı alt boyutlarına bakıldığında gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyi ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında değişkenler arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunda çevrimiçi oyun bağımlılığı ile sosyal fobi arasında orta derecede pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sosyal fobi ve sosyal görünüş kaygısıyla arasındaki ilişkiye bakıldığında ise değişkenler arasında yüksek derecede pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Öneriler

İlgili literatür incelendiğinde oyun bağımlılığı çalışmalarının çoğunlukla ilk ve orta öğretim seviyelerinde çalışıldığı gözlemlenmiştir. Oyun kültürünün çok fazla gelişmesi ve herkes tarafından kullanıldığı düşünüldüğünde erişkinlerle yapılan çalışmaların artırılması gerektiği söylenebilir. Oyunların artık e-spor olarak kabul edilmesi, bu alanda dünya çapında ve ülkemizde profesyonel takımların kurulmasına neden olmuştur. Gelecek çalışmalarda e-spor oyuncularıyla ilgili çalışmalar yapılabilir. Teknolojinin hızla gelişmesi ve ekonomik açıdan her saniye büyüyen oyun sektörü, hızla yayılmaya ve bünyesine yeni oyuncular katmaya devam etmektedir. Türkiye’de de bu sektör hızla büyümekte ve ülke içinde de oyunlar üretilmektedir. Yapılacak olan yeni çalışmalarda, Türk oyuncuların hangi kültürün oyunlarına kendilerini daha yakın gördüklerini inceleyen kültürel çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Adams, E. ve Rollings, A. (2014). Fundamentals of Game Design. 3.Baskı, Prentice Hall, s.67-81

Adanır Sürer, A., Doğru, H. ve Özatalay, E. (2016). Oyuna adanmış yaşam: Bir olgu sunumu üzerinden internet oyun oynama bozukluğuna kısa bir bakış, *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi* 20(2) 85-90. doi: 10.15511/tahd.16.21685

Akboğa, Ö. F. ve Gürkan, U.(2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Avrasya Sosyal Ekonomi Araştırma Dergisi(ASEAD)*, 6(6),444-464. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/76870>

Alper, K., Aytan, N. Ve Ünlü, S. (2015). Görsel medya çağında çocukların video oyun bağımlılıkları, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1) 98-116. Erişim Adresi: <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/IGTKi.pdf>

Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı(DSM-5), (2014).Tam Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E.(2014), Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Arcak Tolga, O., Dinç, M., Yay, M. ve Griffiths Mark, D. (2019).. İnternet oyun oynama bozukluğu ölçeği kısa formu'nun (İOOBÖ9-KF) Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1),1-22. Doi: 10.15805/addicta.2019.6.1.0027

Arsoy, Ö.(2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 1,55-67 Erişim Adresi: <https://core.ac.uk/download/pdf/26663761.pdf>

Arslan, A.(2020).Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *International e-Journal of Educational Studies* 4(7),21-47 Doi: doi.org/10.31458/iej.600483

Ayhan, B. ve Köselören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık, *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 6(1), 1-30. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/751430>

Bekir, S.(2018). *Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*,(Yüksek Lisans Tezi), Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez No:516564)

Bozkurt Tuğba, M. ve Tamer, K.(2020). Dijital oyun oynama motivasyonu ile beden kitle indeksi ilişkisi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 105-120, DOI: 10.31680/gaunjss.730904

Bülbül, H., Tunç, T. ve Aydil, F.(2018). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığı: kişisel özellikler ve başarı ilişkisi, *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(3),97-111 DOI: 10.25287/ohuibf.423745

Cengiz, S., Peker, A. ve Demiralp, C. (2020). Dijital Oyun Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Mutluluk, *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 7(1), 21-34. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1197909>

Cole, H. ve Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in Massively Multilayer Online Role-Playing Gamers, *CyberPsychology and Behavior*, 10(4) Doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9988>

Çakır, Ö., Ayas, T. Ve Horzum, Mehmet B.(2011). Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri fakültesi Dergisi*, 44(2), 95-118. Doi: https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001226

Çavuş, S., Ayhan B. ve Tuncer, M.(2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (43), 265-289. Erişim Adresi: <https://iletisimdergisi.hacibayram.edu.tr/index.php/IKAD/article/view/287>

Çelebi, E. (2020). Oyun Bağımlılığının Sosyalleşme Sürecine Yönelik Motivasyon Üzerindeki Rolü, *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (e-gifder)*, 8 (1), 643-668. Doi: <https://doi.org/10.19145/e-gifder.559199>

Çevrim İçi Oyun Kavramı
https://www.turkcebilgi.com/%C3%A7evrimi%C3%A7i_oyun Erişim Tarihi 17.09.2020

Dijital Oyunlar Raporu, (2017). Erişim Adresi: <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/82MsL.pdf>

Dilbaz, N.(2001). Liebowtiz Sosyal Kaygı Ölçeği Geçerlilik ve Güvenilirliği. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı, s.132.

Diñer, B. ve Kolan, H. İ.(2020). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun düzeyleri ile sorumluluk davranışı arasındaki ilişki, *Kastamonu Education Journal*, 28(6), 2319-2330. Doi: 10.24106/kefdergi.4004

Dindar, M. ve Akbulut, Y.(2015). Role off self-efficacy and social appearance anxiety on gaming motivation of MMOFPS players, *Computers and Education*, 81, 26-34. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.09.007>

Doğan, T.(2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 39: 151-159 Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/87464>

Dönmez, Ş.(2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumuyla ilişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez No: 51047)

Ekircioğlu, C., Arslantaş, H. ve Yüksel, R.(2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı, *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* 29(1):51-64 Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1018138>

Göldağ, B.(2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi (YYU Journal of Education Faculty)*, 15(1):1287-1315 Doi : <http://dx.doi.org/10.23891/efdyyu.2018.105>

Gümüş, A. E.(1999). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi, Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/549639>

Gündüz, U. (2011). Kitlese katılımlı rol yapma oyunlarının (MMORPG) ergenlerdeki etkileri üzerine bir bağımlılık araştırması, *Marmara İletişim Dergisi*, 18(18), 102-125 Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruid/issue/25223/266789>

Güvenli İnternet Merkezi, *Dijital Oyunlar Raporu*,(2019).Erişim Adresi: <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/RjARy.pdf>

Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. and Heimberg, R. C. (2008). *Development and examination of the social appearance anxiety scale*. Assessment, 15, 48-59. Doi : 10.1177/1073191107306673

Haspolat, N. K. (2016). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı benlik saygısı ve sosyal fobinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi) Erişim Adresi: <http://earsiv.erzincan.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12432/3353>

Hazar, K., Özpolat, Z. Ve Hazar Z.(2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi(Niğde ili örneği), *Spormetre*, 18(1),225-234. DOI: 10.33689/spormetre.647313

Heimberg, R.G., Horner, K.J, Juster, H.R., Safren, S.A., Brown, E.J., Schneier, F.R., Liebowitz, M.R.(1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychol Med*.29:199-212. Doi: DOI: 10.1017 / s0033291798007879

Horzum, B. M.(2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi,2011 *Eğitim ve Bilim*, 36(159),56-68. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/268/238>

Hu E., Stavropoulos V., Anderson A. Scerri M. and Collard J.(2019). Internet gaming diorder: Feeling the flow of social games, *Addictive Behaviors Report*, 9, 1-8 Doi: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.10.004>

ICD-11 Mortality and Morbidty Statistic <https://icd.who.int/dev11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/2062286624> Erişim Tarihi: 25.10.2020

Irmak, Yalçın A. ve Erdoğan S.(2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir Bakış, *Türk Psikiyatri Dergisi* 27(2) ,128-137. Erişim Adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C27S2/07.pdf>

Kara, A.(2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Birey ve Toplum Dergisi* 6(11), 95-116 Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/224415>

Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, E., Hekim, M., Onan, N. Ve Barlas, Ünsal G.(2016). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences* 6(1),14-19 DOI: 10.5152/clinexphealthsci.2016.053

Kaya, A., Bozaslan, H. Ve Genç G.(2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18. 208-225 Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/787018>

Kaya, Bedir A. (2013). *Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması* (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez No: 351001)

Kılıç, M.(2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi),Erişim adresi: <http://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/handle/123456789/5803>

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H. and Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273-277. doi: 10.1097/01.nmd.0000158373.85150.57

Koçak, H. ve Köse, Z.(2014). Ergenlerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve sosyalleşme süreçleri üzerine bir araştırma(Kütahya ili örneği), *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Kütahya Özel Sayısı*, 21-32. Erişim Adresi : <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dpusbe/issue/31943/352201>

Korkmaz, Ö.(2019). Ortaokul öğrencilerinin oyun bağımlılık düzeyleri, oyun alışkanlıkları ve tercihleri, *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*,20(3),779-812 DOI: 10.17679/inuefd.505200

Levinson, Cheri A., Rodebaugh, Thomas L., White, Emily K., Menatti, Andrew R., Haftalar, Justin W., Iacovino, Juliette M. and Warren Courtney S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism and fear of negative evaluation. Distinct of shared risk factors for social anxiety and eating disorders? *Appetite* 67, 125-133 Doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.002>

Mustafaoğlu, R. ve Yasacı, Z.(2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz etkileri, *Bağımlılık Dergisi* 19(3).51-58. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/38282/447021>

Odabaşı, Ş.(2016). *Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Özel Mutluluk Düzeyleriyle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi) Erişim

adresi:

<https://acikerisim.sakarya.edu.tr/bitstream/handle/20.500.12619/74687/T06783.pdf?sequence=1>

Oyun endüstrisinin çığır hedefi:1 milyar yeni oyuncu (2020, Şubat) Erişim Adresi : <https://www.webtekno.com/oyun-endustrisi-1-milyar-oyuncu-h82740.html>

Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız M.(2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadımlarla benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi, *Journal of Mood Disorders* 3(3):107-113 doi: 10.5455/jmood.20130507015148

Özen, Ü. Ve Korukçu Sarıcı, B. M.(2010) Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1), 149-159. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/atauniiibd/issue/2698/35574>

Pala, K. F. ve Erdem, M. (2011). Dijital oyun tercihi ve oyun tercihi nedeni ile cinsiyet sınıf düzeyi ve öğrenme stilleri arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 53-71 Erişim Adresi: https://www.researchgate.net/profile/Ferhat_Pala/publication/262262275_Dijital_Oyun_Tercihi_ve_Oyun_Tercih_Nedeni_ile_Cinsiyet_Sinif_Duzeyi_ve_Ogrenme_Stili_Arasindaki_Iliskiler_Uzerine_Bir_Calisma/links/5c079dc7a6fdcc315f9dfd6/Dijital-Oyun-Tercihi-ve-Oyun-Tercih-Nedeni-ile-Cinsiyet-Sinif-Duezeyi-ve-Oegenme-Stili-Arasindaki-Iliskiler-Uezerine-Bir-Calisma.pdf?origin=publication_detail

Mattick, R. P. and Clarke, J.C.(1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety, *Behavior Research and Therapy* 36(4), 455-470. Doi: DOI: 10.1016/s0005-7967(97)10031-6

Sarıyar, B.(2015). *Lise öğrencilerinde atılganlık, sosyal fobi ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişki*, (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. Tez No: 440331

Shaffer, H.J., Hall, M.N. and Bilt, J.V. (2000). Computer addiction: A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70, 162-168. Doi: 10.1037 / h0087741

Shao-Kang, Lo., Chih-Chien, W. and Wenchang F.(2002). Physical Interpersonal Relationships and Social Anxiety among Online Game Players, *CyberPsychology and Behavior*, 8(1) . Doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.15>

Sioni, S. R., Burlison, M.H. and Bekerian D. A. (2017). Internet gaming disorder : social phobia and indentifying with your virtual self, *Computer in Human Behavior* 71. 11-15 Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.044>

Soykan, C., Ozguven, H.D. ve Gencoz, T.(2003) Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish version. *Psychol Rep* 2003;93(3 Pt 2):1059-69.

Sungur, M. Z. (1997). Fobik bozukluklar, *Psikiyatri Dünyası* 1(1), 5-11 Erişim Adresi: <http://psikiyatridizini.net/viewarticle.aspx?articleid=3328>

Şimşir, Z., Seki, T. ve Dilmaç, B.(2019). Sosyal Görünüş Kaygısında Cinsiyet Farklılıkları: Bir Meta Analiz Çalışması, *Uluslararası Toplum Araştırma Dergisi*, 10(17) 1-23 doi: 10.26466/opus.519967

Taş, İ. ve Güneş, Z.(2019). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi, *Klinik Psikiyatri*, 22,83-92 DOI: 10.5505/kpd.2018.17894

Taylan, H. H., Kara, Z. H. ve Durğun, A.(2017). Ortaokul ve lise öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri üzerine bir araştırma, *PESA Uluslararası Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 78-87 Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/448246>

Tekinal, M. ve Çalışkan, B.(2016). Üniversite 1. sınıf öğrencilerinin çevrimiçi oyun oynama ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi: Hacettepe Üniversitesi İİBF Örneği, *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1) Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/626789>

Türk Dil Kurumu Sözlükleri <https://sozluk.tdk.gov.tr/> (erişim tarihi :27.02.2020)

Türkiye'nin 2019 Oyun Verileri (2019), <https://www.oyunfor.com/blog/turkiye-nin-2019-oyun-verileri>

Uğurlu, T.T., Şengül, C.B. ve Şengül,C.(2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 4(1):37-50 doi: doi:10.5455/cap.20120403

Wang, J. L., Sheng, J R. and Wang, H. Z.(2019). The association between mobile addiction and depression, social anxiety and loneliness. Brief Research Report Article Doi: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00247>

Wenliang, S., Xiaoli, H., Hanlu, Y. and Marc, N. P.(2020). Why Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction, *Computers in Human Behavior* Volume 113 1-11 Dio: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>

Yılmaz, E., Çağiltay, K.(2004). Elektrikli Oyunlar ve Türkiye, TBD 21. Ulusal Bilişim Kurultayı. Erişim Adresi: <http://simge.metu.edu.tr/conferences/TBD04-ElektronikOyunlar.pdf>

Yılmaz, M. (2019). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile beden kitle indeksleri, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez No:570908)

Yılmaz, R. ve Karaoğlan Yılmaz, F. G. (2015, Şubat) *Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile yalnızlık ve depresyon eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. I. Uluslararası Eğitimde ve Kültürde Akademik Çalışmalar Sempozyumu, Mersin.

Zorbaz, O. ve Tuzgöl Dost, M.(2014). Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education), 29(1), 298-310. Erişim Adresi: <http://efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/119-published.pdf>



EKLER

EK-A: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: a. Kadın b. Erkek

2. Yaşınız:

3. Boyunuz.....

4. Kilonuz.....

5. Eğitim durumunuz:

a. Önlisans b. Lisans c. Yüksek Lisans d. Doktora

6. Bölümünüz:

7. Aylık geliriniz: 0-999 TL (...) 1000-2999 TL (...) 3000-4999(..) 5000 TL ve üzeri(...)

8. Çevrimiçi (online) oyun oynuyor musunuz?

a. Evet b. Hayır

9. Oynuyorsanız oynadığımız oyunları belirtiniz:

.....

10. Günde ortalama kaç saat oyun oynuyorsunuz?

() 0-1 saat () 1-2 saat () 2-4 saat () 4-6 saat () 6-8 saat () 8- 10 saat () 10 saatten fazla

11. Oyun oynamak için kullandığımız araçları işaretleyiniz: (Birden çok seçeneği işaretleyebilirsiniz)

a. Masaüstü bilgisayar b. Dizüstü bilgisayar c. Play Station d. Tablet e. Cep telefonu
f. tablet g. diğer

12. Çevrimiçi oyunlar üzerinden yeni arkadaşlar edindiniz mi?

a. Evet b. Hayır

13. Edindiyseniz, bu arkadaşlardan gerçek hayatta buluştuklarımız oldu mu?

a. Evet b. Hayır

EK-B: ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Çevrimiçi oyun oynadığım için uyku düzenim bozuldu.					
2. Çevrimiçi oyunlarda level(seviye) atladığımda mutlu hissederim					
3. Çevrimiçi oyunda hedefime ulaşmak için (puan, level, item vs.) işlerimi ertelediğim olmuştur.					
4. Çevrimiçi oyunda en üst seviyeye ulaşmak için elimden geleni yaparım.					
5. Çevrimiçi oyun oynadığım için geç yatıp geç kalkarım.					
6. Çevrimiçi oyunlarda geliştirdiğim karakteri satarak para kazandım.					
7. Gece geç saatlere kadar çevrimiçi oyun oynadığım için kaçırdığım dersler oldu					
8. Çevrimiçi oyunlarda rakibimi alt ettiğimde mutlu hissederim.					
9. Çevrimiçi oyun oynarken yemeğimi genelde bilgisayar başında yerim.					
10. Çevrimiçi oyunlarda rakibim beni yendiğinde öfkelenirim.					
11. Çevrimiçi oyunlarda kazandığım itemleri satarak para kazandım.					
12. Çevrimiçi oyun oynadığım için arkadaşlık ilişkilerim sekteye uğradı					
13. Çevrimiçi oyunlarda yeni bir item aldığımda mutlu hissederim					
14. Çevrimiçi oyuna ara vermemek için yemeği ertelediğim olmuştur					
15. Çevrimiçi oyun benim için kazanç kapısıdır					
16. Level atladığımda emeklerimin karşılığını aldığı hissederim					
17. Çevrimiçi oyun grubumuzun oyun içi bir faaliyeti için gece uykumdan feragat ederim.					
18. Çevrimiçi oyundaki başarılarımdan dolayı kendimle gurur duyarım.					
19. Çevrimiçi oyunda seviyesi benden yüksek oyuncuları yendiğimde gururlanırım					
20. Takasa giderek oyun karakterimi geliştirdim					
21. Çevrimiçi oyunda hedefime ulaşmak için (puan, level, item vs.) uyku saatimi ertelemişimdir.					

EK-C: LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

Soruları Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek -bugün de dahil olacak şekilde- puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadysa, böyle bir durumla karşılaştığınızı hayal ediniz ve göstereceğiniz tepkiyi bu durumu hayal ederek puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da kaçınma ”nın derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.

	Korku ya da Anksiyete 0=Yok 1=Hafif 2=Orta 3=Şiddetli	Kaçınma 0=Asla (%0) 1=Ara Sıra (%1-33) 2=Sıkça (%34-67) 3=Genellikle (%68-100)
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp Konuşmak		
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak.		
3. Dikkatleri üzerinde toplamak.		
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak		
5. Bir gruba önceden hazırlanılmış sözlü bilgi sunmak		
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek		
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak		
8. Satın aldığı bir mal, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek		
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi		
10. Gözlendiği sırada çalışmak		
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak		
12. Bir eğlenceye gitmek		
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması		
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak		
16.Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda konuşmak		
17. Umumi yerlerde yemek yemek		
18. . Evde misafir ağırlamak		
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak		
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek		
21. Umumi telefonları kullanmak		
22- Yabancılarla konuşmak		
23-Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		
24-Umumi tuvalette idrar yapmak		

EK-D Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kararsız	Uygun	Tamamen uygun
1. Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.					
2. Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim					
3. İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4. İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim					
5. Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim					
6. Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7. İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8. Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracağından endişe duyarım.					
9. Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10. İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11. Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12. Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13. İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim					
14. Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
15. Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16. İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

