T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ SOSYAL KAYGI DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Darcan ALTAN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Gizem Turgut

İstanbul – 2025

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Darcan ALTAN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 14.07.2025

Sayfa Sayısı : 105

Tez Danışmanları : Dr. Öğr. Üyesi Gizem Turgut

Dizin Terimleri : Oyun, Oyun Bağımlılığı, Dijital Oyun, Sosyal Kaygı.

Türkçe Özet : Çocuktan gencine kadar dijital oyun bağımlılığı birçok kişinin ilgi alanındadır. Oyunlar, teknolojnin gelişimiyle ve kentleşmenin artmasıyla kişisel alanlara ve dijital ortamlara aktarılmıştır. Dijital oyunlar, insanlar tarafından birçok farklı amaç ile oynanmaktadır. Bazıları bu oyunları boş zamanlarını değerlendirme, bazıları eğlenceli vakit geçirmek amacıyla oynarken bazıları ise rekabet duygusu yaşamak, maddi ve manevi açıdan kazanç sağlamak, yaşamsal bazı olumsuz deneyimlerden kaçınmak amacıyla oynamaktadır. Konuya ilişkin literatüre bakıldığında dijital oyun bağımlılığına ilişkin çalışmaların genel itibariyle ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirildiği ancak üniversite öğrencileri baz alınarak böyle çalışmalara rastlanılmadığı görülmüştür. Bununla

beraber dijital oyun bağımlılığı ile sosyal kaygı ile beraber inceleyen çalışmaların ise oldukça sınırlı olduğu belirlenmiştir. Ortaya koyduğumuz bu çalışmada ilk olarak kavramsal kısımda dijital oyun bağımlılığının ne olduğu, bu durumun nasıl bağımlılığa dönüştüğü açıklanmaya çalışılacaktır. Sonrasında sosyal kaygı kavramana parantez açılacak ve dijital oyun bağımlılığı ile nasıl bir ilişkide olduğu ifade edilecektir.

Dağıtım Listesi **:** 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Darcan ALTAN

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ SOSYAL KAYGI DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Darcan ALTAN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Gizem Turgut

İstanbul – 2025

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 olarak sunulmadığını beyan ederim.

Darcan ALTAN

…../…../2025

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Darcan ALTAN'ın "Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

	İmza
Başkan	*Dr. Öğr. Üyesi Gizem TURGUT (Danışman)*
	İmza
Üye	*Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ONNAR*
	İmza
Üye	*Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK*

ONAY
Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.
... / ... / 2025

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Çocuktan gencine kadar dijital oyun bağımlılığı birçok kişinin ilgi alanındadır. Oyunlar, teknolojnin gelişimiyle ve kentleşmenin artmasıyla kişisel alanlara ve dijital ortamlara aktarılmıştır. Dijital oyunlar, insanlar tarafından birçok farklı amaç ile oynanmaktadır. Bazıları bu oyunları boş zamanlarını değerlendirme, bazıları eğlenceli vakit geçirmek amacıyla oynarken bazıları ise rekabet duygusu yaşamak, maddi ve manevi açıdan kazanç sağlamak, yaşamsal bazı olumsuz deneyimlerden kaçınmak amacıyla oynamaktadır. Konuya ilişkin literatüre bakıldığında dijital oyun bağımlılığına ilişkin çalışmaların genel itibariyle ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirildiği ancak üniversite öğrencileri baz alınarak böyle çalışmalara rastlanılmadığı görülmüştür. Bununla beraber dijital oyun bağımlılığı ile sosyal kaygı ile beraber inceleyen çalışmaların ise oldukça sınırlı olduğu belirlenmiştir. Ortaya koyduğumuz bu çalışmada ilk olarak kavramsal kısımda dijital oyun bağımlılığının ne olduğu, bu durumun nasıl bağımlılığa dönüştüğü açıklanmaya çalışılacaktır. Sonrasında sosyal kaygı kavramana parantez açılacak ve dijital oyun bağımlılığı ile nasıl bir ilişkide olduğu ifade edilecektir.

Anahtar Kelimeler: Oyun, Oyun Bağımlılığı, Dijital Oyun, Sosyal Kaygı.

SUMMARY

Digital game addiction is of interest to many people, from children to young people. Games have been transferred to personal spaces and digital environments with the development of technology and the increase in urbanization. Digital games are played by people for many different purposes. While some play these games to evaluate their free time, some to have fun, others to experience a sense of competition, to gain material and spiritual gain, and to avoid some negative life experiences. When we look at the literature on the subject, it is seen that studies on digital game addiction are generally conducted on middle school and high school students, but no such studies are found based on university students. However, it has been determined that studies examining digital game addiction together with social anxiety are quite limited. In this study we present, we will first try to explain what digital game addiction is in the conceptual part and how this situation turns into addiction. Then, the concept of social anxiety will be opened in parentheses and its relationship with digital game addiction will be stated.

Keywords: Game, Game Addiction, Digital Game, Social Anxiety

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
KISALTMALAR ..... **vi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vii**
EKLER LİSTESİ ..... **viii**
ÖNSÖZ ..... **ix**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM **1**
ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI **1**

1.1. Araştırmanın Problemi 1
1.2. Araştırmanın Önemi 2
1.3. Araştırmanın Varsayımları 3
1.4. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri 3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları 4
1.6. Operasyonel Tanımlar 4

İKİNCİ BÖLÜM **6**
KURAMSAL TEMELLER VE LİTERATÜR TARAMASI **6**

2.1. Oyunun Tanımı ve Tarihi 6
2.2. Oyunların Sınıflandırılması 9
2.3. Son Yılların En Çok Tercih Edileni: Online Oyunlar 10
2.3.1. Devasa Çok Oyunculu Online Rol Yapma Oyunları (MMORPG'ler) 11
2.3.2. Online Strateji Oyunları 11
2.3.3. Online Birinci Şahıs Nişancı (FPS) Oyunları 12
2.3.4. Casual (Rastgele) ve Sosyal Online Oyunlar 12
2.3.5. Eğitici ve Ciddi Online Oyunlar 12
2.4. Online Oyun Oynama Nedenleri 14
2.5. Dijital Oyun Kavramı ve Tarihi 15
2.5.1. Dijital Oyun Türleri 17
2.5.2. Dijital Oyun Kullanımının Psikolojik Etkileri 20
2.6. Bağımlılık Kavramı 24
2.7. Dijital Oyun Bağımlılığı 25
2.7.1. Dijital Oyun Bağımlılığının Tanımı 25
2.7.2. Bağımlılık Belirtileri ve Tanı Kriterleri 26
2.7.3. Dijital Oyun Bağımlılığına Etki Eden Faktörler 28
2.7.4. Dijital Oyun Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar 30
2.7.5. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Destekleyici Bileşenler 30
2.7.5.1. Başarı Bileşeni 32

2.7.5.2. Sosyal Bileşen 32
2.7.5.3. Oyuna Dalma Bileşeni 32
2.7.6. Dijital Oyun Bağımlılığının Olumlu ve Olumsuz Etkileri 33
2.7.7. Oyun Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Çalışmalar 34
2.8. Sosyal Kaygı 37
2.8.1. Kaygı Kavramı 37
2.8.2. Sosyal Kaygının Tanımı 37
2.8.3. Sosyal Kaygının Bilişsel ve Davranışsal Özellikleri 40
2.8.4. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Yaygınlığı 41
2.8.5. Sosyal Kaygıyı Etkileyen Bireysel ve Çevresel Etmenler 42
2.9. Sosyal Kaygı ve İlintili Kavramlar 44
2.10. Sosyal Kaygı Modelleri ve Konunun Kuramsal Açıdan İncelenmesi 47
2.10.1. Davranışçı Yaklaşıma Göre Sosyal Kaygı 50
2.10.2. Bilişsel Yaklaşıma Göre Sosyal Kaygı 52
2.10.3. Bağlanma Kuramına Göre Sosyal Kaygı 54
2.10.4. Kendilik Sunum Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı 55
2.10.5. Akılcı Davranış Modeline Göre Sosyal Kaygı 55
2.11. Genç ve Yetişkin Bireylerde Sosyal Kaygının Yaygınlığı 56
2.12. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı 57

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 62
YÖNTEM 62

3.1. Araştırmanın Modeli 62
3.2. Evren ve Örneklem 62
3.3. Ölçme Araçları 63
3.3.1. Demografik Bilgi ve Soru Formu 63
3.3.2. Ergenler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği 64
3.3.3. Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu 64
3.4. İşlem 64

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 67

4.1. Korelasyon Analizi Bulguları 67
4.2. Regresyon Analizi Bulguları 68
4.3. Karşılaştırma Analizi Bulguları 69

BEŞİNCİ BÖLÜM 75
SONUÇ VE TARTIŞMA 75

5.1. Sonuç 75
5.2. Tartışma 75
5.3. Öneriler 77

KAYNAKÇA 78
EKLER 94

ÖZGEÇMİŞ..... 105

KISALTMALAR

ANOVA	**:**	Tek Yönlü Varyans Analizi
DSM-5	**:**	Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı - Beşinci Baskı
F	**:**	ANOVA Testi İstatistiği
Games-Howell	**:**	Games-Howell Post-Hoc Testi
n	**:**	Örneklem Sayısı
p	**:**	Anlamlılık Düzeyi
SPSS	**:**	IBM Statistical Package for the Social Sciences
SS	**:**	Standart Sapma
t-testi	**:**	Bağımsız Örneklemler t-Testi
Tukey	**:**	Tukey HSD Post-Hoc Testi
WHO	**:**	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
$\bar{X}$	**:**	Aritmetik Ortalama
α	**:**	Güven Aralığı/Alfa Katsayısı

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgilerinin Dağılımı 62
Tablo 2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi 65
Tablo 3. Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 67
Tablo 4. Sosyal Kaygının Digital Oyun Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular..... 68
Tablo 5. Cinsiyete Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması 69
Tablo 6. Anne ve Babanın Ekran Denetimi Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması..... 70
Tablo 7. Sınıf Düzeyine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması 71
Tablo 8. Anne Eğitim Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması 72
Tablo 9. Baba Eğitim Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması 73

EKLER LİSTESİ

EK A. Anket Formu 94

ÖNSÖZ

Bu tez çalışması, dijital oyun bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencileri bağlamında ele alarak, günümüz gençliğinin dijital dünyayla olan etkileşimini psikolojik bir perspektifle incelemeyi amaçlamaktadır. Teknolojik gelişmelerin yaşamın her alanında belirleyici olduğu bir dönemde, dijital oyunların bireylerin sosyal ve duygusal dünyalarındaki etkilerinin anlaşılması, hem akademik hem de toplumsal açıdan önemli bir ihtiyaç haline gelmiştir.

Tez sürecinde, bilimsel yöntemi benimseyerek verilerin toplanması ve analizinde titizlikle çalıştım. Bu süreçte bana yol gösteren, desteğini ve rehberliğini esirgemeyen değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Gizem Turgut'a sonsuz teşekkür ederim. Kendisi, araştırma sürecindeki akademik katkıları ve yapıcı geri bildirimleriyle çalışmamın bilimsel niteliğini önemli ölçüde artırmıştır.

Ayrıca, araştırmaya katılarak değerli katkılarda bulunan tüm öğrencilere ve veri toplama sürecinde destek olan akademik birimlere de teşekkür ederim. Bu çalışmayı hazırlamam sürecinde manevi desteğini her zaman yanımda hissettiğim aileme ve yakın çevreme de içten şükranlarımı sunuyorum.

Bu tezin, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı konularında yapılacak olan ileriki çalışmalara katkı sunmasını ve alandaki farkındalığı artırmasını temenni ederim.

GİRİŞ

Bağımlılık, beynin ödül sistemindeki etkileri sebebiyle kişinin yaşadığı olumsuz sonuçlara rağmen bağımlılık geliştirilen maddenin zorlayıcı bir biçimde kullanımına devam edilmesi; bırakma veya kullanım miktarında azalma durumunda yoksunluk belirtileri ortaya çıkaran psiko-sosyal, genetik ve çevresel faktörlerin yol açtığı nöro-biyolojik bir hastalıktır (Uğurlu vd., 2012, ss. 37-50). Bağımlılık kişinin işlevselliğini çok ciddi hasara uğratan, kişiye hayatının birçok alanında sorun yaşatan bio - psiko-sosyal bir sorundur. Kişide bağımlılık gelişmesinde etkili olan çok sayıda belirleyici vardır. Bu belirleyicilerden en önemlisi kişinin 'haz nesnesi' aracılığıyla çok az bir uğraşla en yüksek seviyede hazza ulaşıyor olmasıdır (Dinç, 2017).

Madde ve alkol bağımlılığının yanı sıra davranış bağımlılıkları da sıklıkla araştırılan konulardandır. Davranışsal bağımlılık, maddeyle ilişkisi olmayan, kişiye sorun teşkil ettiği halde kişinin bu davranışı veya davranışları tekrarlama durumudur (Black, 2013). Madde veya alkol bağımlılığında olduğu gibi davranış bağımlılığında da kişi, bağımlılık geliştirilen davranışı gerçekleştirme ve tekrarlama dürtüsü içindedir. Davranışı kesme veya sınırlandırma durumunda huzursuzluk yaşar. Alışveriş yapma, kontrolsüz cinsellik, kontrolsüz cep telefonu veya internet kullanımı gibi davranış bağımlılıkları günlük hayatın içinde bulunabilecek davranışlar iken; kleptomani veya kumar oynama gibi diğer davranış bağımlılıkları patolojik olarak görülmektedir (Starcevic, 2016, ss. 721-725).

Dijital Oyun Bağımlılığı Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından 2013 yılında kullanıma sunulan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı Beşinci Versiyonu'nda (DSM 5) İnternette Oyun Oynama Bozukluğu olarak ele alınmış olup dijital oyun bağımlılığının tanı kitabına eklenmesi için klinik bulguları destekleyecek çalışmaların arttırılmasını önerilmiştir. Henüz bir bozukluk olarak kabul edilmese de dijital oyun bağımlılığı son yıllarda üzerine çok fazla araştırmalar yapılan sorunlardan biridir.

Geleneksel oyun kültürü teknolojik gelişmelerle beraber yerini yeni oyun kültürüne bırakmıştır. 1960'lı yıllarla beraber insanların hayatına giren dijital oyunların gerek olumlu gerekse de olumsuz etkilerinden bahsetmek mümkündür. Dijital oyunlar kontrollü oynandığında kişinin problem çözme becerilerini geliştiren, çoklu oyunlarla işbirliğini ve paylaşmayı destekleyen, planlama ve strateji belirleme

gibi becerileri geliştiren oyunlardır. Bilinçsiz ve kontrolsüz şekilde oynanan dijital oyunlar sosyal ilişkilerde, duygusal süreçlerde, akademik başarıda, uyku ve yeme düzeninde ve daha birçok alanda soruna yol açabilmektedir. Dijital oyunları aşırı oynamanın en hasar verici tarafı ise bağımlılığa yol açabilmesidir. Dijital Oyun Bağımlılığı bireyde duygusal, toplumsal/sosyal problemlere sebep olmasına rağmen dijital ve video oyunlarının bilinçsiz olarak kullanımı olarak tanımlanmıştır (Griffihs, 1995, ss. 14-19).

Dijital Oyun Bağımlılığı belirleyicisi olarak Patolojik Kumar Oynama araçları kullanılmaktadır. Alanyazında son yıllarda dijital oyun bağımlılığı ile çeşitli demografik özelliklerin, ruhsal sorunların ilişkisi ve birbirine olan etkileri sıklıkla araştırılan konulardan olmuştur. Bu çalışmada da dijital oyun bağımlılığı ile önemli bir kaygı sorunu olan sosyal kaygı ilişkisi üzerinde çalışılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi

Günümüzde dijital teknolojilerin hızlı gelişimi ve yaygınlaşması, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinde köklü değişikliklere yol açmıştır. Özellikle üniversite çağındaki gençler arasında dijital oyunlar, eğlence ve sosyalleşme aracı olmanın ötesine geçerek, bireylerin psikososyal gelişimlerini etkileyen önemli bir unsur haline gelmiştir. Dijital oyunların aşırı ve kontrolsüz kullanımı ise, bireylerde çeşitli psikolojik, sosyal ve akademik sorunlara neden olabilen dijital oyun bağımlılığına yol açabilmektedir.

Üniversite öğrencileri, hem gelişimsel özellikleri hem de akademik ve sosyal yaşamlarına yönelik karşılaştıkları zorluklar nedeniyle dijital oyun bağımlılığı açısından risk grubunda yer almaktadır. Bu durumun özellikle sosyal ilişkiler ve kişilerarası etkileşimler üzerindeki etkileri dikkate değer bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır. Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusu yaşaması şeklinde tanımlanmakta olup, üniversite öğrencileri arasında yaygın bir psikolojik sorundur.

Dijital oyun bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki, mevcut literatürde çeşitli açılardan ele alınmakla birlikte, bu ilişkinin yönü ve etkisinin derecesi hakkında kesin bir yargıya ulaşmak güçtür. Örneğin Arslan'ın 2024 yılında yaptığı "Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıkları ile Sosyal Anksiyetelerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" başlıklı çalışmasında öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönde çok düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır (Arslan, 2024). Bir başka örnek daha vermek gerekirse Geniş'in 2020 yılında adölesan dönemde dijital oyun bağımlılığı, sosyal kaygı ve ebeveyn tutumları ile ilgili olarak yaptığı çalışmada ergenlerin sosyal kaygı puanları ile dijital oyun bağımlılıkları arasında pozitif yönde, zayıf ilişki olduğu bulgulanmıştır (Geniş, 2020). Bir başka örnek daha vermek gerekirse; Taş ve Güneş'in 2019 yılında yaptığı 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal kaygı, yaş ve cinsiyetin incelenmesi başlıklı çalışmada bilgisayar oyun bağımlılığı ile sosyal anksiyete arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu

bulgulanmıştır (Taş ve Güneş, 2019). Yukarıda değinilen araştırma örnekleri internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve çevrimiçi oyun bağımlılığının bireyin sosyal anksiyetesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak hangisinin sebep hangisinin sonuç olduğunu gösteren çok fazla çalışma yoktur. Bazı çalışmalarda; çevrimiçi oyun bağımlılığına ciddi eğilimi olan bireylerin, normalde çevrimiçi oyunları kullananlara göre önemli ölçüde daha yüksek sosyal anksiyete seviyelerine sahip olduğu bulgulanmıştır. Örneğin Lo ve arkadaşları, çevrimiçi oyunların kişilerarası ilişkilerin kalitesi ve sosyal anksiyete düzeyleri üzerindeki potansiyel etkilerini araştırmıştır. Sonuçlar, gençler çevrimiçi oyun oynamaya daha fazla zaman harcadıklarında kişilerarası ilişkilerin kalitesinin zayıflayabileceğini ve sosyal anksiyete miktarının artabileceğini göstermiştir. Bu bağlamda bu araştırma yukarıda değinilen araştırmalardan farklı olarak üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi çeşitli demografik değişkenler açısından ortaya koymayı hedeflemiştir ve sosyal kaygının dijital oyun bağımlılığını yordayıcılığı üzerinde durmayı hedeflemektedir. Buna ek olarak sosyal kaygının ve dijital oyun bağımlılığının yaş, cinsiyet, sınıf, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi ve ekran kullanımının denetlenmesi değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının araştırılması hedeflenmektedir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte dijital oyunlar, üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarında önemli bir yer tutmaya başlamıştır. Ancak, dijital oyunların aşırı ve kontrolsüz kullanımı bağımlılık riskini beraberinde getirmekte ve bu durum öğrencilerin sosyal, akademik ve psikolojik işlevselliğini olumsuz etkileyebilmektedir. Sosyal ilişki kurmakta ve sürdürmekte zorlanan genç bireyler de gerçek ilişkiler kurmak yerine kendilerini sanal kimliklerle daha özgürce ortaya koydukları dijital ortamları tercih etmekte ve bu ortamlarda oyun oynayarak hem hoş vakit geçirmektedir hem de mücadelelerini sanal ortamda yaparak gerçek risklerden de kaçınmaktadırlar. Böylece dijital oyun bağımlılıkları sosyal kaygılarını arttırırken aynı zamanda sosyal kaygılarının artması da dijital oyun bağımlılıklarını arttırmaktadır.

Bu çalışma, üniversite öğrencileri arasında sosyal kaygı ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyerek, gençlerin ruh sağlığı ve sosyal uyum

süreçleri hakkında önemli bilgiler sunacaktır. Elde edilecek bulgular, hem bireysel düzeyde gençlerin psikososyal sorunlarının anlaşılmasına katkı sağlayacak hem de eğitim kurumlarının ve ruh sağlığı profesyonellerinin, dijital oyun bağımlılığı ile sosyal kaygıyı önlemeye yönelik strateji ve müdahaleler geliştirmelerine olanak tanıyacaktır.

Ayrıca, araştırmanın sonuçları sosyal kaygının dijital oyun bağımlılığına etkisine dair mevcut literatüre bilimsel katkı sunacak, farklı demografik ve davranışsal değişkenlerin bu ilişki üzerindeki rolünü ortaya koyarak, alan çalışmaları ve politika oluşturma süreçleri için yol gösterici olacaktır.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırma aşağıdaki varsayımlar temel alınarak yürütülmüştür:

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri, dijital oyun oynama alışkanlıkları ve sosyal kaygı düzeyleri hakkında kendilerine yöneltilen soruları samimiyetle ve doğru şekilde yanıtlamaktadırlar.
2. Sosyal kaygı, dijital oyun bağımlılığını etkileyebilecek önemli bir psikopatolojik değişken olarak kabul edilmektedir.
3. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasında ölçülebilir ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
4. Sosyal kaygı düzeyi, katılımcıların gerçek sosyal ortamlardaki deneyimlerini ve duygusal durumlarını yansıtmaktadır.
5. Sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılığı demografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşacaktır.
6. Ölçme araçları, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeylerini geçerli ve güvenilir şekilde değerlendirebilmektedir.

1.4. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin dijital oyun bağımlılığına etkisini belirlemektir. Ayrıca araştırmanın bir diğer hedefi de sosyal kaygının ve dijital oyun bağımlılığının yaş, cinsiyet, sınıf, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi ve ekran kullanımının denetlenmesi, değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının araştırılmasıdır.

H1: Sosyal kaygı düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1a: Sosyal kaygı düzeyi, dijital oyun bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısıdır.

H2: Demografik değişkenlere göre sosyal kaygı düzeyi ve dijital oyun bağımlılığı anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örneklemi, araştırmacının anlık mesaj uygulamaları ve sosyal medya aracılığı ile ulaşabildiği ve yalnızca internet erişimi olan üniversite öğrencilerinden oluştuğu için ve üniversite öğrencisinden kasıt yalnızca lisans düzeyinde eğitim gören bireylerden oluştuğu için elde edilen bulgular üniversitede tüm eğitim kademelerinde (yüksek lisans ve doktora) öğrenim gören öğrencileri ve farklı yaş gruplarını kapsamaması nedeniyle kısıtlı bulunmaktadır.

Araştırmanın örneklem grubunu tanımlamak için sosyal kaygı bozukluğu tanısı alıp almadığı veya dijital oyun bağımlılığı tanısı alıp almadığı sorgulanmamış olup ilgili özelliklerin araştırma örnekleminde olup olmadığı ve ne derece olduğu sadece araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin bir kısmı ailelerinden uzakta başka bir şehirde yalnız ya da yurtta ya da arkadaşlarıyla birlikte paylaştığı öğrenci evinde kalmaktadır. Öğrencilerden nerede kaldıklarına ilişkin bir bilgi alınmamıştır. Bu, göz önünde bulundurulduğunda ebeveyni tarafından ekran kullanımı denetlenmesine karşın ailesinden uzakta başka bir şehirde üniversiteye devam eden öğrencilerin ailelerinin ekran kullanımını nasıl denetlediklerine ilişkin yeterli bilgi alınmamıştır.

1.6. Operasyonel Tanımlar

Dijital Oyun Bağımlılığı: Dijital oyun bağımlılığı, bireyin dijital oyunları kontrolsüz ve aşırı derecede oynaması sonucu günlük yaşam aktivitelerinde, sosyal ilişkilerinde, akademik ve mesleki işlevselliğinde bozulmaların ortaya çıkması durumudur. Bu durum, Dünya Sağlık Örgütü tarafından "oyun bozukluğu" olarak tanımlanmakta ve davranışsal bağımlılıklar kapsamında değerlendirilmektedir (World Health Organization, 2019). Dijital oyun bağımlılığı, kişinin oyun oynama davranışını bırakma veya azaltmada zorlanması, oyun oynama isteğinin artması ve oyun

oynamaya aşırı zaman ayırması gibi belirtilerle kendini göstermektedir (Kuss ve Griffiths, 2012).

Sosyal Kaygı: Sosyal kaygı, bireyin sosyal durumlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme, eleştirilme veya reddedilme korkusu yaşamasıyla karakterize edilen yoğun ve süreğen bir kaygı türüdür (American Psychiatric Association, 2013). Sosyal kaygı bozukluğu, kişinin sosyal etkileşimlerden kaçınmasına, sosyal performansının olumsuz etkilenmesine ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olmaktadır (Leary, 1983). Üniversite öğrencileri arasında sosyal kaygı, akademik başarıyı ve sosyal uyumu doğrudan etkileyen önemli bir psikolojik problemdir (Stein ve Stein, 2008).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL TEMELLER VE LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Oyunun Tanımı ve Tarihi

Oyun terimi Öztürkçe'den gelmekle beraber tarihi, insanlık tarihiyle eşdeğerdir. Birçok anlama sahip olan oyun kavramının TDK'ya göre tanımı: beceri ve zeka geliştirici, belli kurallara sahip, güzel vakit geçirmeyi sağlayan eğlence, kumar, şaşkınlık uyandıran hüner, tiyatro ya da sinemalarda sanatçının yorumlama türü, müzik hareketlerinin bütünü, seslendirmek yahut sahnede oynamak amacıyla hazırlanmış eser, piyes, beyine dayalı becerileri geliştirmek için ortaya konan çevikliğe dayalı her çeşit yarışma, hile, düzen, entrika şeklindedir (TDK, 2019).

Oyun kavramı John Dewey'e göre belirli bir süre boyunca düzenli olarak gerçekleştirilen ve gerçekleştirilmeye istekli bir aktivite olarak tanımlanmaktadır. Spencer bunu fazla enerjiyi serbest bırakma ihtiyacı olarak, Eibesfeldt aktif öğrenme olarak, Groos'u yaşamın bir sonraki aşamasına hazırlık olarak, Mitchell ve Mason bireylerin kendini ifade etme şekli olarak ifade etmiştir. Hiç şüphe yok ki oyun, tüm canlıların yaşamında önemli bir yere sahiptir (Akt. Ergin, 2015).

Uzun bir geçmişe sahip olan oyun, o zamandan bu yana ne olduğu ve ne olması gerektiği konusunda birçok farklı öneriyi gündeme getirmiştir. Ancak tüm bu görüşlerin ortak düşüncesi oyunun çocuğun ve ergenin; hatta yetişkinlerin dahi çok önemli etkinliği olduğudur. Kelime ne kadar anlam taşırsa taşısın Mac Luhan'a göre oyun da her sanat gibi yaşanması zor bir olayın ifadesidir (Akt. Çalışkan ve Karadağ, 2008).

Oyunun kavramsal tanımların yola çıkılarak oyuna ilişkin fikir edinmek mümkündür. Bu fikirler şu şekildedir: oyun, özellikle çocukların duygusal yönleri ile hayallerini ifade eden, çevresini tanıyarak ona birçok konuda tecrübe sağlayan, bireylerin her konuda gelişimine yarar sağlayan, mutluluk kaynağı olan etkinlik şeklindedir (Cinel, 2006).

Kültür ve coğrafyaya göre oyun teriminin farklı anlamları ifade ettiği aşikardır. Bunun yanında çocukların bilişsel gelişiminde de değişikliklere sebebiyet vermekte; yapısı, içerdiği kurallar ve amaçlar da değişkenlik arz edebilmektedir (Pilten ve Pilten, 2013).

İlgili alan yazınına bakıldığında oyun tercihi üzerinde etkili unsurlar olduğu neticesi elde edilmiştir. McOmber (2006) tarafından yapılan araştırmaya göre okul öncesi kız çocuklarının en sevdiği oyuncaklar "üç tekerlekli bisikletler", erkek çocuklarının ise "topları" olduğu belirlenmiştir. Padovani (2009), cinsiyetten bağımsız olarak çocukların en sevdiği oyuncağın "top" olduğunu belirtmektedir. Gredlein (2001) tarafından yapılan benzer bir çalışma, üç yaşındaki erkek çocukların, kızlara göre oyuncakları blok yapma oyunları için daha fazla zaman harcadıklarını bulmuştur. Colwell ve Lindsey (2005) okul öncesi çocuklarla yaptıkları bir araştırmada erkek çocukların kaba oyunlarda kızlara göre daha fazla zaman harcadıklarını bulmuşlardır. Riley ve Jones (2007), kızların oyun tercihlerinin işbirlikçi oyunlar, erkeklerin ise rekabetçi oyunları tercih ettiğini belirtmişlerdir (Akt. Ayan ve Memiş, 2012).

Tüm bu bilgilerin toplanması sonucunda ortaya çıkan tanımlara göre oyun: belirli bir amacı, kuralı olsun yahut olmasın; her durumda bireyin gerçek yaşamının bir parçası olan fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişmeye dayalı öğrenme sürecidir (Sormaz, 2010).

Oyun, insanoğlunun var oluşundan bu yana oynanmaktadır. Bu oyunlar özellikle; ilk insanoğlunun temel yaşam deneyimiyle ilgilidir (Eni, 2017:23). Oyun, insanların çevrelerindeki insanlarla aynı hareketleri yapması ya da yaptıklarını bir başkasına anlatırken hareketler yaptırılmasıyla oluşturulmuştur. Bu taktikler sonucunda oyun çocuklar sayesinde günümüze kadar gelmiştir. Arkeologlar antik oyun kültürü hakkında bazı bilgiler bulmuşlardır. Hindistan ve Mısır'da çocukların duvarlara resim yaptığı görülmüştür. Duvardaki resimlere bakıldığında resimlerin dönüp el çırptığını gören bu oyunları oynadıkları sonucuna varmıştır (Kaya Canlı ve Demirarslan, 2020, ss. 65-70). Oyunlar her dönemde farklılıklar göstermektedir. Bunlardan bazıları aşağıda ele alınmıştır (Yamakoğlu, 2001, ss. 543-550).

Mısır uygarlığında kazılar neticesinde mezarda oyuncak bebeklere rastlanılmıştır. Ancak bunun yanı sıra dönemin şartlarına uyarlanmış tohumlardan, oyuncak bebeklerden veya hayvan tohumlarından yapılmış çıngıraklar da bulunması, o dönemde çocukların oyun oynadığı inancını ortaya çıkarmıştır. Yunan uygarlığında; araştırmaya göre en çok top oyunları oynanmaktadır. Yunanlılar fiziksel gelişime önem verdikleri için spor oyunları da önem taşımıştır. Roma uygarlığının eski dönemlerine ilişkin yapılan araştırmada savaş nedeniyle yaşam koşulları zorlaştığı ve

çalışmalar başladı, bu da oyun türünün değişmesine neden olduğu belirlenmiştir. Eski dönemlerde bu uygarlıkta toplarla oynamak yasaktı ve yalnızca burjuva ailelerin çocukları oyuncak alabilmekteydi. İşçi sınıfı ailelerin çocukları, ailelerine yardım etmek ve para kazanmak için hayatın koşullarıyla mücadele etmekteydi. Para kazanmak için harcadıkları zamanın haricinde geri kalan zamanda ebeveynlerinin yaptığı oyuncaklarla oynamışlardır.

16. ve 17. Yüzyıllarda oyunlar diğer dönemlerden farklı olmaya başlamıştır. Oyun artık bir egzersizden beceriye ve gücün sembolüne dönüşmüştür. 19. yüzyılda Sanayi devriminin etkisiyle yaşam koşullarının değişmesi sonucu çocuklar büyüklerinin emeğiyle anaokuluna gitmeye başlamışlardır. Okula giden çocuklar genellikle misket oyunları oynamışlardır. Ancak okula gitmeyen çocuklar kendi tasarlayıp oluşturdukları oyunları oynamışlardır. Bu dönemde sosyal ve ekonomik farklılıklar bir kez daha güçlü bir şekilde ortaya çıkmıştır (Uzunoğlu, 2021 ss. 116-131).

20. yüzyılda; İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra yetişkinlerin çalışma koşulları değişip arttıkça kendilerine ayırdıkları zamanı "hobiler" olarak tanımlamışlar ve bu kavramı tanıtmışlardır. Bu konsept sayesinde yetişkinlere ve çocuklara yönelik oyun anlayışı da değişti (Penezoğlu Yıldırım ve Ulukol, 2022, ss. 1176-1171). O zamandan beri günümüze dek gelişerek oynanan oyunlar zihinsel ve fiziksel gelişime katkı sağlayacak türden olmuştur. Bazı oyunların çocuk tarafından oynandığı kabul edilirken, bazı oyunlara yetişkinler de katılabilmektedir. Oyun, kültürün sosyal bileşenlerinin bir parçası olmakla birlikte, günlük yaşamın baskılarından ve sorunlarından kaçış sağlamaktadır (Doğu, 2009).

Türklerin oyun anlayışını en iyi açıklayan kaynak Dede Korkut hikayelerinde bulunmaktadır. Bir diğer önemli kaynak ise Evliya Çelebi'nin Seyahatnamesi'dir. Anadolu'da yaşayan çocuklar etraflarında buldukları malzemelerden oyuncaklar yapmışlar, oyunlar geliştirmişlerdir. Saklambaç, evcilik ve futbol türünde oyunlar, dikkat ve dayanıklılık gerektiren oyunlar, kavga gibi oyunlar geliştirip oynamışlardır. Bu dönemlerden sonra oyunlar nesilden nesle aktarılarak çocuk oyunları daha da zenginleşip gelişerek günümüze kadar gelmiştir (Atalay, 1992, s.242).

2.2. Oyunların Sınıflandırılması

Yaşama olan etkileri ve içerikleri açısından oyunlar sınıflandırılabilir. Oyunların en temeline inilecek olunursa soyut ve somut olmak üzere iki türdür. Gerçek yaşantıdan uzak, hayali bir dünya içinde gerçekleşen, belli kurallara dayalı oyunlar soyut oyunlardır. Bütünüyle gerçeği yansıtan oyunlar ise somut oyunlardır. Bazı teorisyenlerce bu ayrımın sağlıklı olmadığı ileri sürülmektedir (Özyürek, 2019, ss. 105-119).

Klasik oyun teorisinde temeli oluşturan bazı eserler vardır. Bu eserler; Johan Huizinga'nın Homo Ludens (1938) ve Roge Caillois'in Man, Play and Games (1958) adlı eserleridir (Akt. Hazar, 1996). Oyunlarla ilgili başka bir sınıflandırma Sutton-Smith (1997) tarafından yapılmıştır. Sutton-Smith, oyunu türlerine göre sınıflandırmaya tabi tutmuştur. Bu sınıflandırmaya göre oyunlar (Akt. Kadim, 2012, s.32):

- Yalnız Oyun,
- Akılsal- Düşünsel Oyun,
- İnformal Sosyal Oyun,
- Oyunsu Davranış ile Eylem
- Performansa Dayalı Oyun,
- Temsili Oyun,
- Spor Müsabakaları,
- Riskli Oyunlar,
- Kutlama ve Festivaller şeklindedir.

Sınıflandırılan bu oyunların dışında teknoloji kullanımın sıklığına göre geleneksel oyunlar ve dijital oyunlar olmak üzere iki tür oyun bulunmaktadır. Eğer söz konusu oyunda herhangi bir teknoloji kullanımı yoksa bunlar geleneksel karakterlidir. Bunlara örnek olarak saklambaç, körebe, sek sek oyunlarını vermek mümkündür. Eğer oyunun oluşturulmasında ve oynanmasında bir teknoloji söz konusu ise bu oyunlar dijital oyunlardır. Bu oyunlar tablet, telefon, oyun konsolları ve mobil cihazlar aracılığı ile oynanmaktadır (Bülbül, 2022, ss. 1172-1179).

Günümüz dünyasında teknolojinin hızlı bir biçimde gelişmesi ve yaygınlaşması ile beraber dijital oyunlar ilgi odağı haline gelmiştir. Artan bu büyük ilgiyle beraber

dijital oyunların gelişmesi ve çeşidinde büyük artış yaşanmıştır. Dijital oyun türleri günümüzdeki şekliyle aşağıdaki gibidir (Bulus ve Bulus, 2020, s. 1-6).

- Yap-boz
- Taktik
- Aksiyon
- Macera
- Spor
- Rol yapma
- Simülasyon gibi oyunlar bulunmaktadır.

Dijital oyunlara harcanan para, her geçen yıl artış göstermektedir. 2014 yılında harcanan para, 75 milyar dolar dolaylarında gerçekleşirken, bu miktarın 206'da 100 milyar dolaylarında, 2019'da ise yaklaşık olarak 120 milyar dolaylarında olduğu belirtilmiştir (Newzoo, 2016).

2.3. Son Yılların En Çok Tercih Edileni: Online Oyunlar

Online oyun, en genel tanımıyla, öncelikle internet olmak üzere bir bilgisayar ağı üzerinden oynanan video oyunudur. Bu oyunlara kişisel bilgisayarlar, oyun konsolları, akıllı telefonlar ve tabletler gibi çeşitli cihazlar aracılığıyla erişilebilir ve oynanabilir (Kerr, 2017). Online oyunları tanımlayan temel özellik, işbirlikçi oyun, rekabet veya sosyal etkileşim yoluyla diğer oyuncularla etkileşimi içermeleridir (Yee, 2006).

Rollings ve Adams (2006), online oyunu "oyuncuların gerçek zamanlı veya asenkron olarak birbirleriyle etkileşime girmesine olanak tanıyan, tipik olarak internet üzerinden oynanan bir oyun" olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, online oyunların ağ tabanlı doğasını ve kolaylaştırdıkları çeşitli oyuncu etkileşim modlarını vurgulamaktadır.

Mulligan ve Patrovsky (2003) ise, online oyunu "oyuncuların oynayabilmesi için merkezi bir sunucuya veya sunucu setine sürekli bağlantı gerektiren bir oyun" şeklinde ifade etmektedir. Bu yaklaşım, online oyun ortamlarının barındırılması ve yönetilmesinde sunucuların rolünün yanı sıra, oyun dünyasının ve oyuncu ilerlemesinin kalıcılığını da ön plana çıkarmaktadır.

Online oyunlar, türlerine, oynanış özelliklerine ve destekledikleri oyuncu etkileşimi türüne göre kategorize edilebilir (Apperley, 2006). En yaygın online oyun türleri arasında şunlar yer almaktadır:

2.3.1. Devasa Çok Oyunculu Online Rol Yapma Oyunları (MMORPG'ler)

Bu oyunlar, binlerce oyuncunun birbiriyle etkileşime girebileceği, iş birliği yapabileceği ve rekabet edebileceği geniş ve kalıcı sanal dünyalar sunar (Castronova, 2005). World of Warcraft, Final Fantasy XIV ve The Elder Scrolls Online, bu türün önde gelen örnekleri arasındadır. MMORPG'ler, oyuncuların zengin anlatılara ve karmaşık oyun mekaniğine kendilerini tamamen kaptırabilecekleri muazzam dijital evrenler yaratarak online oyun dünyasının çehresini kökten değiştirmiştir. "World of Warcraft" gibi MMORPG'ler, kapsamlı görevler ve etkileyici hikaye anlatımının yanı sıra, oyuncu loncaları, oyun içi etkinlikler ve dinamik bir oyuncu ekonomisi aracılığıyla karmaşık sosyal etkileşimleri ve topluluk oluşumunu teşvik eder (Yee, 2006; Ducheneaut vd., 2006, ss. 407-416). Bu oyunlar, sürekli gelişen geniş ve kalıcı dünyaları simüle ederek, oyunculara sınırsız keşif, karakter gelişimi ve sosyal etkileşim olanakları sunar. MMORPG'lerin en büyük cazibesi, sanal dünyada oyunculara güçlü bir aidiyet ve kimlik duygusu sağlama yeteneklerinde yatar; bu da oyun deneyimini derinden kişisel ve sürükleyici kılar (Cole ve Griffiths, 2007; Bessiere vd., 2007).

2.3.2. Online Strateji Oyunları

Gerçek zamanlı strateji (RTS) ve çok oyunculu online savaş alanı (MOBA) oyunlarını kapsayan bu oyun türü, oyuncuları taktiksel ustalık ve stratejik planlama yoluyla rakiplerinin üstesinden gelmeye zorlar. "StarCraft II" gibi RTS oyunları, kaynak yönetimi, üs inşası ve birim kontrolüne önem vererek, oyuncuların rakiplerinin birkaç hamle ötesini düşünmelerini gerektirir. "League of Legends" ve "Dota 2" gibi MOBA oyunları ise bu stratejik unsurları, her bir oyuncunun eşsiz yetenekli birer kahraman kontrol ettiği ve rakip takımın üssünü yok etmek adına güçlerini birleştirdikleri daha odaklanmış, takım tabanlı mücadelelere indirger (Mora-Cantallops ve Sicilia, 2018; Egliston, 2020). MOBA'ların stratejik derinliği ve takım odaklı oynanışı, yalnızca özverili oyuncu topluluklarının oluşmasını sağlamakla kalmamış, aynı zamanda geniş kitleleri ve büyük ödül havuzlarını kendine çeken

profesyonel ligler ve uluslararası şampiyonalarla e-sporun gelişimine de önemli katkıda bulunmuştur (Witkowski, 2012, ss. 349-374).

2.3.3. Online Birinci Şahıs Nişancı (FPS) Oyunları

Bu aksiyon odaklı oyunlarda, oyuncular genellikle rekabetçi çok oyunculu modlarda, birinci şahıs perspektifinden silahlı mücadeleye girerler. FPS ve Battle Royale oyunları, yoğun, hızlı tempolu oynanışları ve rekabetçi ruhu ile oyuncuların ilgisini çekmiştir. Bu oyunlar, hedef odaklı takım mücadelelerinden, onlarca hatta yüzlerce oyuncunun hayatta kalan son kişi olmak için çarpıştığı geniş ölçekli savaşlara kadar uzanan çeşitli oyun modlarıyla beceri, refleks ve stratejik takım çalışmasına öncelik verir. Counter-Strike, Call of Duty ve Overwatch serileri, bu türün önde gelen temsilcileridir (Jansz ve Tanis, 2007, ss. 133-136). "Fortnite" ve "PlayerUnknown's Battlegrounds" gibi yapımlarla örneklenen Battle Royale oyunlarının yükselişi, hayatta kalma mekaniğini devasa çok oyunculu deneyimlerin sosyal dinamikleriyle harmanlayarak online oyunlara yepyeni bir boyut kazandırmıştır (Bogost, 2018). Bu oyunların rekabete dayalı doğası ve seyirci dostu formatı, onları e-spor dünyasının vazgeçilmez bir unsuru haline getirmiş; canlı yayınlara ve turnuvalara milyonlarca izleyici çekmiştir (Hamilton vd., 2012, ss. 1315-1324).

2.3.4. Casual (Rastgele) ve Sosyal Online Oyunlar

Genellikle basit mekanikler ve kısa oynama seanslarıyla tanımlanan bu oyunlar, geniş bir kitleye hitap edecek ve keyifli vakit geçirmelerini sağlayacak şekilde tasarlanmıştır (Juul, 2010). Sosyal oyunlar ise mevcut online sosyal ağları kullanarak iş birliğine dayalı ve rekabetçi deneyimler sunar; oyuncuları arkadaşlarıyla bağlantı kurmaya, ilerlemelerini paylaşmaya ve hatta birbirlerine oyun içinde yardım etmeye teşvik eder (Wohn vd., 2011). "Candy Crush Saga" ve "Words With Friends" gibi yapımların elde ettiği başarı, casual ve sosyal oyunların günlük yaşamın içine ne denli sorunsuz bir şekilde entegre olduğunu ve milyonlarca oyuncu için oyun oynamayı sıradan bir sosyal aktivite haline getirme potansiyelini ortaya koymaktadır (Consalvo, 2009, ss. 50-54).

2.3.5. Eğitici ve Ciddi Online Oyunlar

Eğlence ve fayda unsurlarını harmanlayan, çeşitli konularda öğrenmeyi, eğitimi ve farkındalığı kolaylaştırmak adına oyun mekaniğini kullanan oyun türüdür. Bu

oyunlar, okul sınıflarından kurumsal eğitim programlarına kadar çok çeşitli bağlamlarda kullanılır; öğrenme motivasyonunu ve bilgi akılda tutmayı artırmak için oyunların sürükleyici doğasından faydalanır (Gee, 2003). Ciddi oyunlar; dil öğrenimi, tarih, fen bilimleri ve hatta tıp eğitimi gibi çok çeşitli disiplinleri kapsayarak, oyunların eğitim aracı olarak ne denli çok yönlü olduğunu gözler önüne serer (Michael ve Chen, 2006). Online oyunların etkileşimli ve içine çeken nitelikleri, bireylerin ihtiyaçlarına göre uyarlanabilen interaktif bir öğrenme deneyimi sunarak, eğitim amaçları için özellikle etkili olmalarını sağlar (Boyle vd., 2016, ss.178-192).

Online oyunlar, erişilebilirlikleri, sosyal özellikleri ve yarattıkları topluluk duygusu sayesinde giderek daha popüler hale gelmektedir (Cole ve Griffiths, 2007, ss. 575-583). Bu oyunların yükselişi, aynı zamanda e-spor, oyun yayıncılığı ve kullanıcı tarafından oluşturulan içerik gibi ilgili olguların da gelişmesine zemin hazırlamıştır (Scholz, 2019). Ancak, online oyunlar etkin moderasyon ihtiyacı, hile ve toksik davranışların önlenmesi, oyuncu verilerinin ve gizliliğinin korunması gibi bir dizi benzersiz zorluk da barındırmaktadır (Blackburn vd., 2011, ss. 1-25). Dolayısıyla, bu oyunların tasarımında ve yönetiminde, teknolojik yeniliklerin yanı sıra etik ve sosyal faktörlerin de göz önünde bulundurulması büyük önem taşımaktadır.

Akademik açıdan bakıldığında, online oyunlar üzerine yapılan araştırmalar da giderek derinleşmekte ve disiplinler arası bir nitelik kazanmaktadır. Ludoloji (oyun çalışmaları), psikoloji, sosyoloji, eğitim bilimleri ve bilgisayar bilimleri gibi alanlar, online oyunları farklı perspektiflerden ele alarak, bu olgunun bireyler, topluluklar ve toplumlar üzerindeki etkilerini anlamaya çalışmaktadır. Örneğin, online oyunların sosyal beceri gelişimi, problem çözme, yaratıcılık ve iş birliği gibi alanlardaki potansiyeli araştırılırken (Granic vd., 2014, ss. 66-78), aşırı oyun oynama davranışının altında yatan psikolojik mekanizmalar ve olası olumsuz sonuçları da incelenmektedir (Kuss vd., 2012, ss. 347-374). Eğitim alanında, online oyunların öğrenme süreçlerine entegrasyonu ve pedagojik potansiyeli üzerine çalışmalar yürütülmektedir. Online oyunların sunduğu etkileşimli, deneyimsel ve sosyal öğrenme fırsatları, geleneksel eğitim yaklaşımlarına yenilikçi alternatifler sunabilir. Benzer şekilde, online oyun topluluklarındaki sosyal dinamikler, kimlik oluşumu ve liderlik gibi olgular da sosyolojik açıdan incelemeye değer zengin bir alan oluşturmaktadır (Pearce, 2009).

2.4. Online Oyun Oynama Nedenleri

Online/çevrim içi oyunlar, günümüzde aktif bir medya aracı olarak da kullanılmaktadır. Bireyler bu oyunları başlangıç itibariyle vakit geçirmek için kullanmaktadırlar. Ancak bu oyunlar ilerleyen süreçlerde kişilerin yaşamlarında büyük etkilere yol açabilmektedir (İnal ve Kiraz, 2008, ss. 523-544). Daha çok çocuk ve genç bireyler tarafından oynanan bu tarz oyunların tercih edilme nedenleri eğlenme, boş zamanları geçirmedir (Horzum vd., 2008, ss. 76-88).

Bu oyunların oynanma sebepleriyle alakalı olarak yapılan çalışmalarda neden bu oyunların tercih edildiğine ilişkin birçok farklı nedenin varlığı ortaya konulmuştur. İnan (2008)'a göre, bireylerin bu oyunları tercih etmesinin nedeni sosyal etkileşim ve buna bağlı olarak sanal bir çevre oluşturmaktır. Çünkü bu oyunlar daha gerçekçi yapıdadırlar. Benzer bir biçimde Koo vd. (2011, ss. 391-394) ise bu oyunları oynamanın nedenlerini bireylerin bu oyunlardan daha fazla keyif almasına, sosyal etkileşim kurmasına bağlamaktadır.

Kişilerin çevrimiçi oyunları oynamalarının önemli diğer bir nedeni ise,yaşamış oldukları sorunlara istinaden kendilerini rahatlatma istekleridir. Nitekim Yee (2006, ss. 772-775)'nin yapmış olduğu bir çalışma bu durumu kanıtlamıştır. Yee (2006), yaptığı çalışmada bireyin baş edemediği bir sorunla karşılaştığında bu sorundan uzaklaşmak için çevrim içi oyunları tercih ettiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Horzum vd. (2008, ss. 76-88), bu duruma ilişkin olarak kişilerin sosyal hayatlarında karşılaştıkları zorluklarla mücadele edecek gücü gösteremedikleri zaman çevrim içi oyunları bir çıkış yolu olarak gördüklerini belirtmiştir.

Yine Yee (2006)'nin yapmış olduğu bir araştırmada oyun oynamayla alakalı motivasyon kaynakları ele alınmıştır. Buna göre üç ana etmen mevcuttur. Bunlar; başarı, sosyallik ve oyuna dalmak şeklindedir. Başarı unsurunun yanı sıra kazanma, yükselme, gelişme ve rekabet etme isteği de birlikte ifade edilmektedir. Öte yandan konuyla ilgili yapılan diğer çalışmalar da bu sonuca destek olmaktadır (Griffiths, King ve Delfabbro, 2012, ss. 308-318).

Meydan okuma, ve kendini ispat etme ihtiyacı, sanal dünyadan keyif alma, sosyal anlamda iletişim kurma, stresten uzaklaşma suretiyle rahatlama, tekrarlanabilme ve uzun süre bir yere odaklanmak yolyla güncel sorunları unutma (Kirriemuir, 2002, s.7) şeklinde ifade edilmiştir.

2.5. Dijital Oyun Kavramı ve Tarihi

Geleneksel medya yerini modern medyaya bıraktığından bu yana internet ve bilgisayar daha fazla hayatımızda olmaya başlamıştır. İnternetin ve bilgisayarın hayatı kolaylaştıran unsurlardan olduğu artık yadsınamaz gerçeklerdendir. Günlük hayattaki yaşam tarzında değişimler; şehirleşmenin artması, oyun alanlarının azalması gibi; geleneksel oyun alışkanlıklarını değiştirerek yerini dijital oyunlara bırakmıştır (Gentile, 2009, ss. 594-785). Bilgisayar oyunları veya video oyunları olarak da ifade edilen dijital oyunlar, kontrolör ve monitör gibi yardımcı cihazlarla etkileşime giren, kuralları ve amaçları olan bilgisayarlı sistemler topluluğu olarak tanımlanmaktadır (Kirriemuir, 2002, s.7). Bir başka deyişle dijital oyunlar internet aracılığıyla veya çevrimdışı olarak bilgisayar, telefon, tablet gibi cihazlardan oynanan oyunlardır (Özdemir, 2021, ss. 17-35). Özellikle 90'lı yıllardan sonra popülerliği artan dijital oyunların birçok farklı türü vardır. 2020 yılında yayınlanmış Dijital Oyunlar Raporun'da bu türler şu şekilde belirtilmiştir: masaüstü oyunları, konsol oyunları, mobil oyunlar ve çevrimiçi (online) oyunlar.

Konsol Oyunları: Oyuncuların kontrolü elinde tuttuğu cihazla sağladığı oyunlardır. Bilgisayar kökenli oyunlardan olup, oyunculara video görüntüsü ve ses sağlar. Bu oyunların en sık tercih edilenleri ise Microsoft Xbox, Sony Playstation, Nintendo Gamecup olarak karşımıza çıkar.

Masaüstü Oyunlar: Bilgisayar tabanlı oyunlardan biridir. CD, DVD veya internet aracılığı ile oynanmaktadır. Oyuncuların bilgisayar faresi (mouse), klavye gibi cihazlarla oyun üzerinde kontrol sağladıkları oyunlardır.

Çevrimiçi (Online) Oyunlar: İnternet tabanlı oyunlardır. İnternete erişim olan herhangi bir cihaz üzerinden oynanabilmektedir. Çevrimiçi oyunlar tek kişi veya çoklu olarak oynanabilmekte olup daha çok rol yapma, yarışma veya nişan alma gibi oyun türlerini içinde barındırmaktadır.

Mobil Oyunlar: Dijital oyun sektörünün önemli bir parçası olan mobil oyunlar telefon, tablet gibi taşınabilir cihazlar üzerinden gerek çevrimdışı gerekse çevrimiçi oynanan oyunlardır. Mobil oyunlar günümüzde gencinden yaşlısına birçok kişi tarafından tercih edilmektedir. Günümüzde popüler olan mobil oyunlara birkaç örnek şunlardır: PUBG Mobile, Candy Crush Saga, Subway Surfers.

Yukarıda belirtilen platformlarda oynanabilecek oyunlar çeşitli türlere ayrılmıştır. Araştırmacılar bu konuda net bir sınıflandırmaya ve bu sınıflandırma içindeki oyunların hangi amaçla oynandığı, satıldığı konusunda net bir sonuca varamamaktadır (Demirbaş, 2015, ss. 363-387). En çok vurgu yapılan ve Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu'nun yaptığı sınıflandırma şiddet içerikli, eğitici, strateji, spor ve yarış, macera ve eğlence oyunları şeklindedir (Dinç, 2012).

Günümüzde kullanımı giderek artan dijital oyunların tarihi batı ülkelerinde 1960'lı yıllara dayanmaktadır. Dijital oyunlar ülkemize batı ülkelerine göre daha geç girmiş olsa da artık ülkemizde günümüzde popüler olan dijital oyunlara ve bu dijital oyunların gerektirdiği cihazlara veya uygulamalara ulaşmak oldukça kolaylaşmıştır (Yılmaz ve Çağıltay, 2005, ss. 16-20). Dijital oyunların tarihine bakıldığında karşımıza ilk olarak Steve Russell tarafından (1962) geliştirilen Spacewar çıkmaktadır. Spacewar geliştirilmiş ilk 'etkileşimli' bilgisayar oyunudur. Spacewar'ın atari versiyonu da geliştirilmiş olup (1971) bu oyun uzun yıllar popülerliğini korumuştur (Friedman, 1995; aktaran Yılmaz ve Çağıltay, 2005, ss. 16-20). Bir yıl sonra, 1972 yılında, Atari INC'in çok tercih edilmesi sebe biyle masa tenisi oyunu olan Pong piyasaya sürülmüştür. 80'li yıllara gelindiğinde popülerliği bugüne kadar uzanan, Namco şirketinin piyasaya sürdüğü "Pac- Man" karşımıza çıkmaktadır. 1982 yılında oyun oynamak için tasarlanmış PC Konfigürasyonu *"Commodore 64"* piyasaya sürülmüştür. Commodore 64 yalnızca oyun konsolu değil bununla birlikte bilgisayar işlevi de görüyor olmasından dolayı çok fazla tercih edilmiştir. 1990'da Nintendo, o döneme kadar piyasaya sürülen oyunlar içinde en çok satımı yapılan video oyunu Super Mario 3'ü piyasaya sürdü. İlk 3 boyutlu bilgisayar tabanlı dijital oyun Wolfenstein-3D 1992 yılında piyasaya sürülmüştür. 1994 yılına gelindiğinde günümüzde hala en çok tercih edilen oyun konsollarından olan *'"Playstation"* satışa çıkarılmış olup sonraki yıllarda bunu 2'si, 3'ü diğer segmentleri izlemiştir (Yılmaz ve Çağıltay, 2005, ss. 16-20). 2000'li yıllara gelindiğinde görselliğin ön planda olduğu oyunlar tercih edilmeye başlanmıştır. Sırasıyla Sims, Xbox, Nintendo Gamecube gibi oyunlar piyasaya sürülmüştür. Son yıllarda ise sosyal medya platformları üzerinden oynanan oyunlar popülerlik kazanmış olup FarmVille gibi oyunlar 60 milyondan fazla oyuncu sayısına ulaşmıştır. Spacewar'ın piayasaya sürüldüğü 1962 yılından bu yana dijital oyunlar popüler kültürün bir parçası olmuştur ve toplum üzerinde önemli sosyal, ekonomik, politik ve teknolojik etkiye sahiptir (Newman, 2004 aktaran; Hsiao, 2007,

ss. 124-129). Dijital oyunlar günümüzde sıklıkla tercih edilen popüler kültür ürünü olup her yaştan ve cinsiyetten kişiler tarafından tercih edilmektedir (Hsiao, 2007, ss. 124-129). Kullanımı bu denli artan dijital oyunların kişiler üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri son yıllarda sıklıkla araştırılmaya başlanmıştır.

2.5.1. Dijital Oyun Türleri

Teknolojinin hızlı gelişimi ile birlikte dijital oyunlar farklı türlere ayrılarak çeşitli sınıflandırma sistemleri ortaya konmuştur. Kakul'a (2017) göre, dijital oyunlar; oyunun amacı, oynanma şekli, oyuncu sayısı ve oynandığı ortam gibi kriterlere göre farklı kategorilere ayrılmaktadır. Teknolojik altyapı açısından bakıldığında dijital oyunlar, konsol oyunları, bilgisayar oyunları ve çevrimiçi (online) oyunlar olmak üzere üç temel gruba ayrılmaktadır. Ayrıca, oyuncu sayısına göre oyunlar tek kullanıcılı (single player) ve çok kullanıcılı (multiplayer) olarak sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırmalar, dijital oyunların içerik, deneyim ve etkileşim biçimleri açısından çeşitlilik göstermesine olanak sağlamaktadır (Eni, 2017).

Bu farklı sınıflandırma ölçütleri, dijital oyunların hem kullanıcı profilleri hem de oynanış biçimleri açısından heterojen bir yapı sergilediğini göstermektedir. Özellikle çok kullanıcılı çevrimiçi oyunlar, oyunculara sosyal etkileşim ve iş birliği fırsatları sunarken, tek kullanıcılı oyunlar daha çok bireysel deneyime odaklanmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012). Dolayısıyla, dijital oyunların türlerine göre bağımlılık riskleri ve sosyal kaygı üzerindeki etkilerinin farklılık gösterebileceği düşünülmektedir.

Dijital oyunlar, farklı ölçütlere göre çeşitli kategorilere ayrılabilmektedir. Oyun oynama platformuna göre dijital oyunlar; konsol oyunları, PC oyunları, atari oyunları (arcade) ve akıllı cihaz oyunları gibi alt gruplara bölünmektedir. Kaya (2013), dijital oyunları fazla oyunculu bölgesel ağ oyunları, tek kişilik oyunlar, iki kişilik oyunlar ve çevrimiçi oyunlar olarak sınıflandırmaktadır. Ayrıca, dijital oyunların temaları ve oynanış tarzları da sınıflandırmada önemli bir rol oynamaktadır (Eni, 2017).

Crawford (1982), dijital oyunları strateji oyunları ile beceri ve aksiyon oyunları olmak üzere iki ana kategoriye ayırmıştır. Beceri ve aksiyon oyunları arasında dövüş, spor, yarış müsabakaları, labirent ve karmaşık oyunlar yer almaktadır. Strateji oyunları kategorisinde ise rol yapma oyunları, şans oyunları, eğitici ve çocuk oyunları, fazla kullanıcılı çatışma oyunları ve fantezi oyunları bulunmaktadır. Solak'a (2012) göre

strateji oyunları bilişsel çalışma ve planlama gerektirirken; beceri ve aksiyon oyunları daha çok algısal ve motor becerilerin kullanılmasını zorunlu kılmaktadır.

Bu sınıflandırmalar, dijital oyunların farklı oynanış mekanizmaları ve amaçlarına göre çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymakta, aynı zamanda bu oyun türlerinin kullanıcılar üzerindeki bilişsel, duygusal ve sosyal etkilerinin farklılaşabileceğine işaret etmektedir.

Prensky (2001) dijital oyun türlerini çeşitli kategorilere ayırmakta olup, bu türler arasında rol yapma oyunları, aksiyon oyunları, rekabete dayalı oyunlar, strateji oyunları, gerçek dünya simülasyonları ve birinci şahıs nişancı (FPS) oyunları yer almaktadır. Bu sınıflandırma, dijital oyunların oynanış mekanizmaları ve kullanıcı deneyimleri açısından çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymakta ve farklı oyun türlerinin bireylerin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim süreçlerinde farklı etkiler yaratabileceğini göstermektedir (Prensky, 2001).

Dijital oyunlar, günümüzde popüler kültürün ayrılmaz bir parçası haline gelmiş olup, farklı türleriyle geniş bir oyuncu kitlesine hitap etmektedir. Bu çeşitlilik, dijital oyunların yalnızca eğlence amaçlı olmanın ötesinde, kullanıcıların farklı ilgi, beceri ve tercihlerine göre özelleşmiş deneyimler sunmasını mümkün kılmaktadır. Her dijital oyun türü, kendine özgü kurallar, oyun mekanikleri, hikâye anlatımı ve etkileşim yöntemleri ile tanımlanmakta ve bu yönleriyle oyunculara farklı deneyimler sağlamaktadır. Dijital oyun dünyasında en yaygın olarak bilinen türler arasında aksiyon, macera, rol yapma oyunları (RPG), strateji, spor ve yarış oyunları, simülasyon, bulmaca ve çok oyunculu çevrimiçi savaş arenaları (MOBA) yer almaktadır. Ancak, teknolojinin hızlı gelişimi ve dijital oyunların oynanabildiği platform sayısının artmasıyla birlikte, dijital oyun türlerinin sınıflandırılması giderek daha karmaşık bir hâl almaktadır. Dijital oyunların sınıflandırılması, akademik literatürde önemli bir tartışma alanı olarak yer almakta olup, bu alandaki çalışmalar oyun endüstrisinin hızlı gelişimi ve oyunların karmaşık yapısını yansıtmaktadır. Apperley (2006), video oyunlarının geleneksel sınıflandırmalarının genellikle görsel ve anlatısal özelliklere dayandığını belirtmekte, ancak bu yaklaşımın oyunların temel unsurlarından biri olan interaktifliği göz ardı ettiğini vurgulamaktadır. Apperley, video oyunlarının ergodik doğasına —yani oyuncunun aktif çaba ve katılımını gerektiren

yapısına— dayalı yeni bir tür sınıflandırma modelini savunmakta ve bu sayede oyun türlerinin daha doğru ve kapsamlı bir şekilde tanımlanabileceğini ileri sürmektedir.

Dijital oyunların sınıflandırılması konusu, teknolojinin hızlı gelişimi ve oyunların karmaşık yapısı nedeniyle akademik literatürde geniş bir yer tutmaktadır. Geleneksel olarak video oyun türleri, görsel ve anlatısal özelliklere göre sınıflandırılmakta ancak bu yöntemler, oyunların temel bileşeni olan interaktiflik ve oyuncunun aktif katılımı gibi unsurları tam olarak yansıtmamaktadır (Apperley, 2006). Apperley, video oyunlarının ergodik doğusuna yani oyuncunun oyun deneyimine doğrudan katkıda bulunması gereken aktif çaba ve etkileşimine dayalı bir sınıflandırma modelini önermekte ve böylece oyun türlerinin daha gerçekçi ve kapsamlı bir biçimde tanımlanmasını sağlamaktadır.

Buna ek olarak, Vargas-Iglesias (2020) oyun türlerinin sınıflandırılmasında Piaget'in bilişsel psikoloji teorisine atıfta bulunarak, farklı bilişsel işlevlerin dikkate alınmasını savunmaktadır. Bu perspektif, oyunların yalnızca yüzeysel özelliklerinin değil, aynı zamanda oyuncunun zihinsel süreçleri üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesini mümkün kılarak, dijital oyunların bilişsel gelişime olan katkılarının daha iyi anlaşılmasına olanak tanımaktadır. Böylece, bilişsel temelli sınıflandırma, oyunların oyuncular üzerindeki psikolojik etkilerinin ve bu etkilerin türlere göre değişkenlik göstermesinin incelenmesine zemin hazırlamaktadır.

Clarke vd. (2015), video oyun türlerinin sınıflandırılmasında karşılaşılan zorlukları detaylı olarak incelemiş ve bu zorlukların pazarlama stratejileri, eğitim uygulamaları ve kullanıcı deneyimi üzerinde önemli etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Çalışmada, geleneksel hiyerarşik tür sınıflandırmalarının sınırlı kaldığı vurgulanarak, bunun yerine daha esnek, çok boyutlu ve dinamik yaklaşımların benimsenmesi önerilmektedir. Bu tür yaklaşımlar, oyunların karmaşık yapısını daha doğru yansıtmakta ve farklı disiplinlerde daha işlevsel kullanım alanları sağlamaktadır (Clarke vd., 2015).

Juul'un (2001) çalışması, oyun türlerinin anlaşılmasında hikâye anlatımının geleneksel önemini sorgulamakta ve video oyunlarının özgün yapısına dikkat çekmektedir. Juul, video oyunlarının sadece hikâye anlatımı üzerinden değerlendirilmemesi gerektiğini, asıl odak noktasının oyunların etkileşimli yapısı

olması gerektiğini savunmaktadır. Bu yaklaşım, video oyun türlerinin daha detaylı ve kapsamlı bir şekilde incelenmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Juul, 2001).

Wolf (2005), video oyun türlerinin sınıflandırılmasında kullanıcı ile üretici arasındaki etkileşime dayanan esnek ve dinamik bir yaklaşımı savunmaktadır. Wolf'a göre, video oyun türleri film türleriyle karşılaştırıldığında yapısal olarak farklılık göstermekte ve bu nedenle oyunlara özgü yeni sınıflandırma yöntemlerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Ayrıca, Wolf (2021) Encyclopedia of Video Games adlı eserinde, dijital oyun türlerini detaylandırarak tam 55 farklı oyun türünü listelemekte ve bu çeşitliliğin oyun endüstrisinin karmaşıklığını ortaya koyduğunu göstermektedir.

2.5.2. Dijital Oyun Kullanımının Psikolojik Etkileri

Yapılan araştırmalar, oynanan dijital oyunun içeriğinden bağımsız olarak dijital oyun oynamanın depresyon ve yalnızlık gibi olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Bagdasarov vd., 2013; Rosen vd., 2014). Ayrıca, dijital oyunların sosyal fobi, sosyal izolasyon, depresyon ve kaygı gibi çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu da literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Arıcak vd., 2018; Gentile vd., 2011).

Dijital oyunların ve internet kullanımının aşırıya kaçması, bireylerin psikososyal sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Kelleci vd., (2009) tarafından yapılan çalışmada, uzun süre dijital oyun oynayan ve internette vakit geçiren bireylerde saldırganlık düzeyinin arttığı, özsaygı seviyelerinin düştüğü, sosyal ilişkilerin zayıfladığı ve depresyona eğilimin yükseldiği belirtilmiştir. Benzer şekilde, Messias ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, günde beş saat veya daha fazla dijital oyun oynayan ergenlerin daha yüksek düzeyde üzüntü ve intihar eğilimi gösterdiği saptanmıştır.

Twenge (2018) ise elektronik cihazlarla geçirilen sürenin günde üç saati aşması durumunda ergenlerde intihar eğiliminin %35 oranında arttığını ifade etmiştir. Bu bulgular ışığında, dijital oyun bağımlılığının psikolojik etkileri arasında depresyon, davranış bozuklukları, kaygı, yalnızlık, intihar eğilimi ve sosyal fobi gibi önemli sorunların yer aldığı söylenebilir. Bu durum, dijital oyun kullanımının kontrollü ve bilinçli yönetilmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Üniversite öğrencileri arasında yapılan güncel araştırmalar, dijital oyun bağımlılığının psikososyal etkilerinin kapsamlı bir şekilde incelendiğini göstermektedir. Özellikle, dijital oyun bağımlılığının bireylerin sosyal ve psikolojik durumları üzerinde önemli etkiler yarattığı ortaya konmuştur (Altıok ve Kahraman, 2024; Balcı ve Sarıtaş, 2023; Kılıç, 2021; Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016). Bu kapsamda, dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuş; saldırganlığın, dijital oyun bağımlılığının önemli bir psikososyal yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (Choi vd., 2018; Akbaş ve Kılınç İşleyen, 2024). Bu durum, dijital oyun bağımlılığının sadece bireysel psikolojik sağlık açısından değil, aynı zamanda sosyal etkileşimler ve davranış biçimleri açısından da önemli sonuçlara sahip olduğunu göstermektedir. Dijital oyunların aşırı ve kontrolsüz kullanımının, özellikle genç yetişkinlerde sosyal ilişkilerin zayıflaması, duygusal dengesizlikler ve davranışsal sorunlara yol açabileceği literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (Altıok ve Kahraman, 2024; Balcı ve Sarıtaş, 2023).

Oyun bağımlılığı, bireylerin yalnızca dijital oyun oynama alışkanlıklarını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini, duygusal durumlarını ve genel yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyen önemli bir psikososyal sorundur. Kılıç (2021) tarafından yapılan çalışmada, dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun oynama motivasyonu ile saldırganlık puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir; özellikle fiziksel saldırganlık, sözlü saldırganlık ve düşmanlık gibi saldırganlığın alt boyutlarında bu ilişki belirgindir. Psikososyal etkiler, bireyin toplumsal bağlarından zihinsel sağlığına kadar geniş bir yelpazede kendini göstererek olumsuz sonuçların derinleşmesine zemin hazırlamaktadır. Dijital çağın sunduğu kolay erişim, sosyal medya ile bütünleşmiş oyun platformları ve bireysel tatmin arayışları, bağımlılık döngüsünün güçlenmesine neden olmaktadır.

Kartal'ın (2024) araştırması ise dijital oyun bağımlılığının sosyal bağları zayıflattığını ve yalnızlık hissini artırdığını göstermektedir. Aynı çalışmada, dijital oyun bağımlılığı düzeyi arttıkça bireylerin aile ilişkilerinde ve psikolojik- duygusal iyi oluşlarında olumsuz etkilerin gözlemlendiği belirtilmiştir. Özellikle çevrimiçi oyunlara bağımlı bireylerin, sanal ortamda oluşturdukları sosyal çevrenin yüzeysel ve geçici olması nedeniyle gerçek sosyal bağların yerini tutamadığı, bunun da yüz yüze etkileşimlerden uzaklaşmaya, sosyal izolasyona ve yalnızlık hissinin derinleşmesine yol açtığı vurgulanmaktadır. Benzer şekilde, Yılmaz ve Yılmaz (2018) dijital

oyunların yalnızlık hissi yaşayan bireylerde bir başa çıkma stratejisi olarak ortaya çıktığını, ancak uzun vadede bu eğilimin yalnızlık duygusunu daha da artırabileceğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığının bireylerin psikososyal sağlığı üzerindeki etkileri, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli sonuçlar doğurmaktadır.

Psikolojik etkiler açısından değerlendirildiğinde, dijital oyun bağımlılığı depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkilendirilmektedir. Bireyler, gerçek yaşamda karşılaştıkları sorunlardan kaçmak amacıyla dijital oyunlara yönelmektedir; ancak bu kaçış stratejisi, sorunların çözümünü engellemekte ve mevcut problemleri daha da derinleştirmektedir (Lemmens vd., 2011). Uzun süreli ve kontrolsüz oyun oynama, bireylerin zihinsel sağlık durumunu olumsuz etkileyerek depresyon belirtilerinin artmasına neden olmaktadır. Bunun yanı sıra, oyun bağımlılığı olan bireylerde sosyal kaygı düzeyinin yükselmesi yaygın bir psikolojik belirtiler arasında yer almaktadır. Sosyal kaygı, yüz yüze iletişim kurma becerilerinde azalmaya yol açarak bireylerin gerçek yaşamda kendilerini yetersiz ve başarısız hissetmelerine sebep olmaktadır. Bu durum, bireylerin çevrimiçi oyunlara daha fazla yönelmesine ve böylece bağımlılık döngüsünün devam etmesine zemin hazırlamaktadır. Balcı ve Sarıtaş (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, dijital oyun bağımlılığı olan bireylerin sosyal becerilerinde zamanla belirgin bir gerileme olduğu ve sosyal kaygı düzeylerinde artış gözlendiği belirtilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığının bireyin sosyal ilişkileri üzerindeki etkileri de önemli bir boyut teşkil etmektedir. Bağımlılık, bireylerin aile içi ve arkadaş çevresiyle kurdukları bağların zayıflamasına yol açabilmektedir. Kartal (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, dijital oyun bağımlılığı düzeyi yüksek olan öğrencilerde aile ilişkilerinin zayıfladığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumsuz yönde etkilendiği belirlenmiştir. Bağımlılığın artmasıyla birlikte aile içi çatışmaların yoğunlaştığı, bireylerin ise sosyal çevreyle olan iletişim ve etkileşimlerini ihmal ettikleri görülmektedir. Bu durum, bireylerin gerçek sosyal ilişkiler yerine sanal ortamlarda bağlar kurma eğilimini artırmaktadır. Ancak Griffiths ve diğerleri (2016) tarafından belirtildiği üzere, sanal dünyada kurulan sosyal bağlar genellikle yüzeysel ve kısa vadeli olmaktadır. Bu nedenle, birey uzun vadede sosyal tatmin sağlayamamakta, yalnızlık ve izolasyon hissi giderek derinleşmektedir. Böylece dijital oyun bağımlılığı,

sosyal ilişkilerdeki zayıflama ve yalnızlık duygusunun artması gibi psikososyal sorunları beraberinde getirmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin sadece sosyal ve psikolojik alanlarını değil, aynı zamanda akademik ve profesyonel yaşamlarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar, dijital oyun bağımlılığının akademik başarı üzerinde negatif etkiler oluşturduğunu ve derslere odaklanmayı zorlaştırdığını ortaya koymaktadır (Gentile vd., 2011). Oyunlara ayrılan zamanın artması, öğrencilerin ders çalışma sürelerinin kısalmasına ve konsantrasyon problemlerine yol açmakta; bu durum akademik performansın düşmesine neden olmaktadır. Benzer şekilde, mesleki yaşamda da oyun bağımlılığı, bireylerin sorumluluklarını yerine getirmede güçlük çekmelerine ve zaman yönetiminde başarısız olmalarına sebebiyet vermektedir.

Duygusal açıdan değerlendirildiğinde ise, oyun oynama davranışının engellenmesi durumunda bireylerde huzursuzluk, öfke patlamaları ve motivasyon kaybı gibi belirtiler gözlemlenmektedir (Kılıç, 2021). Bu tür duygusal dalgalanmalar, özellikle genç bireylerde özgüvenin azalmasına ve sosyal çevreden kopmaya yol açabilmektedir. Dolayısıyla, oyun bağımlılığına bağlı duygusal dengesizlikler, bireyin hem sosyal ilişkilerini zayıflatmakta hem de psikolojik sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu durum, bireylerin akademik ve mesleki başarılarını sürdürebilmeleri için gerekli olan psikososyal kaynakları tüketmekte ve genel yaşam kalitesini düşürmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı, bireysel düzeydeki etkilerinin yanı sıra toplumsal düzeyde de önemli sonuçlar doğurmaktadır. Özellikle genç bireylerin dijital oyunlara aşırı zaman ayırması, üretkenlik faaliyetlerinden uzaklaşmalarına yol açmakta ve bu durum toplumsal dayanışma ile kültürel katılımın azalmasına sebep olmaktadır. Ayrıca, oyun bağımlılığı ile ilişkilendirilen depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunların artması, sağlık hizmetleri üzerinde ek bir yük yaratmakta ve toplumun genel sağlık sisteminin sürdürülebilirliğini zorlaştırmaktadır (Akbaş ve Kılınç İşleyen, 2024; Yılmaz ve Yılmaz, 2018; Keskin Aktan ve Kutlay, 2021). Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığının sadece bireysel değil, aynı zamanda toplumsal dinamikler üzerinde de dikkate alınması gereken kapsamlı etkileri bulunmaktadır.

Dijital oyun bağımlılığının psikososyal etkileri, bireylerin yaşam kalitesini ve sosyal işlevselliğini önemli ölçüde olumsuz yönde etkilemektedir. Yönet (2018) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile yaşam kalitesi arasında negatif bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur. Buna karşılık, sportif serbest zaman etkinliklerine katılımın öğrencilerin yaşam kalitesini artırdığı ve dijital oyun bağımlılığını azaltmada etkili olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda, sportif faaliyetlerin bireylerin psikolojik, sosyal ve fiziksel refahını olumlu yönde desteklediği anlaşılmaktadır. Dijital oyun bağımlılığının yol açtığı psikososyal sorunların üstesinden gelebilmek için bireysel, ailevi ve toplumsal düzeyde kapsamlı çözüm önerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir (Yönet, 2018; Koral ve Alptekin, 2023).

Etkin müdahaleler arasında psikolojik destek programları, farkındalık kampanyaları ve sosyal etkinliklerin düzenlenmesi yer almaktadır. Ayrıca, teknolojik cihazların çocukları teselli etmek, boş zamanlarını doldurmak ya da susturmak amacıyla kullanılması engellenmeli, haftalık kullanım çizelgeleri oluşturularak kontrollü ve bilinçli bir kullanım teşvik edilmelidir. Ev ortamında ise bilgisayar, tablet, telefon ve internet gibi teknolojik araçların kullanımına ilişkin uygun düzenlemeler yapılmalı, bu cihazların ortak alanlarda kullanılması sağlanmalıdır. Bunun yanı sıra, bireylerin zaman yönetimi becerilerini geliştirmeleri ve sosyal çevreleriyle sağlam bağlar kurmaları, dijital oyun bağımlılığının olumsuz etkilerinin azaltılması için kritik önem taşımaktadır (Yeşilay, 2024; Koral ve Alptekin, 2023; Kılıç, 2021).

Bu yaklaşımlar, dijital oyun bağımlılığının bireylerin hem psikolojik hem de sosyal sağlığı üzerindeki etkilerini azaltmada etkili stratejiler olarak görülmektedir.

2.6. Bağımlılık Kavramı

En sade tanımıyla bağımlılık; tüm olumsuz sonuçlara karşın belli bir maddenin alımının sürdürülmesi yahut davranışın tekrarlanması isteği ve eğilimidir (Hollen, 2009). DSM 5'e göre (American Psychiatric Association, 2013) alkol ve uyuşturucu maddelerin yenileyen kullanımı bağımlılık olarak ifade edilmektedir. Burada bireyin alkol ya da uyuşturucu maddeyi kullanmak istememesine karşın bu isteğini bastıramamasına vurgu yapılmıştır. Bağımlılık tanısında DSM 5'e göre belli başlı kriterler olmak zorundadır. Tolerans geliştirme, yoksunluğa ilişkin belirtiler, bireyin maddeyi bırakmaya dönük düşüncesinin olması ancak buna karşın başarılı olamaması,

kişinin yüksek dozlu ve uzan süreli madde kullanılması, madde kullanan bireyin sosyal, kültürel ve bireysel alanlarda yaşamını kısıtlaması; yaşamında psikolojik, fiziksel ve sosyal manada problemlere sebep olmasına karşın madde alımının devam ettirilmesidir. Eğer bu kıstaslardan herhangi üçü mevcut ise kişiye bağımlılık tanısı konulmaktadır (American Psychiatric Association, 2013).

2.7. Dijital Oyun Bağımlılığı

2.7.1. Dijital Oyun Bağımlılığının Tanımı

Geleneksel olarak insanların sokaklarda, parklarda ve kahvehanelerde oynadığı oyunlar, teknolojinin gelişimi ve internetin yaygınlaşmasıyla birlikte önemli bir dönüşüm geçirmiştir. Günümüzde oyunlar, bireylerin evlerinde, iş yerlerinde veya ofislerinde dijital cihazlar aracılığıyla oynanmaktadır. İnternetin yaygınlaşması, oyunların sanal ortama taşınmasına olanak sağlamış ve çevrimiçi platformlarda oyun oynama alışkanlığını artırmıştır (Musluoğlu, 2016). Bu durum, insanların fiziksel mekanlarda bir araya gelerek oyun oynama geleneğinin yerini, akıllı telefonlar, bilgisayarlar, tabletler ve PlayStation gibi teknolojik cihazlar üzerinden oyun oynama pratiğine bırakmasına neden olmuştur (Semerci, 2020). Böylece, oyun kültürü dijitalleşmiş, bireyler artık sosyal alanlardan ziyade kişisel ve dijital alanlarda oyun deneyimi yaşamaktadır. Bu değişim, oyunların erişilebilirliğini artırırken, aynı zamanda sosyal etkileşim biçimlerini ve oyun oynama alışkanlıklarını da köklü biçimde etkilemiştir.

Dijital oyun bağımlılığına yönelik kesin ve evrensel bir tanım henüz oluşturulamamış olmakla birlikte, bu durum genellikle bir davranış bağımlılığı olarak kabul edilmektedir (Horzum, 2011). Dijital oyun bağımlılığı, kişinin zarar görmesine rağmen oyun oynama davranışını uzun süre ve denetimsiz bir şekilde sürdürmesi olarak tanımlanabilir. Bu bağımlılık, bireyin oyun oynama süresinin kontrolünü kaybetmesi, oyunla günlük yaşamını bütünleştirmesi, oyun nedeniyle günlük sorumluluklarını yerine getirmede güçlük yaşaması ve diğer sosyal veya kişisel etkinlikleri ihmal ederek oyun oynamayı tercih etmesi gibi belirtilerle kendini gösterir (Eni, 2017). Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığı, bireyin yaşam kalitesini ve işlevselliğini olumsuz etkileyen karmaşık ve çok boyutlu bir fenomen olarak ele alınmaktadır.

Araştırmalar, internetin kendisinin doğrudan bağımlılık yapıcı bir faktör olmadığını; aksine kullanıcıların internet üzerinden kumar, alışveriş ve dijital oyunlar gibi belirli etkinliklere bağımlı hale geldiklerini göstermektedir (Bülbül vd., 2018). Özellikle oyun bağımlılığı, bilgisayar ve video oyunlarının aşırı ve sorunlu biçimde kullanımı sonucu ortaya çıkan, bireylerin toplumsal ve romantik ilişkilerinde olumsuz etkiler yaratan karmaşık bir durum olarak tanımlanmaktadır (Yiğit, 2017). Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığı sadece bireysel bir sorun olmayıp, sosyal yaşamı da derinden etkileyen önemli bir psikososyal problem olarak değerlendirilmektedir.

Bağımlı bireyler, dijital cihazlarla daha fazla vakit geçirmek amacıyla uyku düzenlerini, beslenme alışkanlıklarını ve sosyal etkileşimlerini ihmal etmektedirler. Bu bağımlılık süreci genellikle gizli ve yavaş ilerler; dolayısıyla kişinin bağımlı olduğunu fark etmesi çoğu zaman uzun zaman alabilir (Musluoğlu, 2016). Bu durum, dijital oyun bağımlılığının erken tespiti ve müdahalesini zorlaştırmakta, bireyin hem fiziksel hem de psikososyal sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.

Günümüzde dijital ortamda geçirilen sürenin artması, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde önemli riskler doğurmaktadır. Özellikle uzun saatler boyunca bilgisayar veya internet başında vakit geçirmek, bağımlılık eğilimlerini artırmakta ve bu durum kumar bağımlılığı gibi ciddi davranışsal sorunlarla benzer sonuçlar doğurabilmektedir (Sulubey, 2022). Dijital bağımlılık, bireylerde uyku bozuklukları, melankolik belirtiler ve çeşitli psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Yiğit, 2017). Bu bağlamda, dijital ortam kullanımının kontrollü ve bilinçli hale getirilmesi, bağımlılık riskinin azaltılması ve bireylerin ruh sağlığının korunması açısından büyük önem taşımaktadır. Önleyici stratejiler ve farkındalık artırma çalışmaları, bu sorunlarla mücadelede etkili yöntemler olarak öne çıkmaktadır.

2.7.2. Bağımlılık Belirtileri ve Tanı Kriterleri

Uzun süreli dijital oyun oynama, bireylerde aşırı yorgunluk ve akademik başarısızlık gibi önemli sorunlara yol açabilmektedir (Musluoğlu, 2016). Bu durum, özellikle genç bireylerin derslerine yeterince odaklanamamasına ve performanslarının düşmesine neden olur. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı sosyal etkileşimlerde zayıflamaya sebep olarak, bireylerin arkadaş çevresinden uzaklaşmasına yol açabilir. Bu süreçte, bireylerde ebeveynlerine ve çevresindekilere karşı karşı çıkma, itaatsizlik gibi davranışlar da gözlemlenebilir (Semerci, 2020). Oyun dışındaki etkinliklere olan

ilginin azalması ve hobilerden uzaklaşma da bağımlılığın diğer olumsuz sonuçları arasında yer almaktadır. Bu nedenle, dijital oyun kullanımının dengeli ve kontrollü hale getirilmesi, hem bireysel gelişim hem de sosyal ilişkiler açısından büyük önem taşımaktadır.

Griffiths (2009) tarafından dijital oyun bağımlılığını belirlemek amacıyla geliştirilen 7 maddelik ölçüt, bireylerin oyun oynama davranışlarının bağımlılık boyutunu değerlendirmede önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Bu maddeler şunlardır: "Her gün oyun oynuyor mu?", "Uzun süreli video oyunları oynuyor mu?", "Arzu ve coşku hissi için oyun oynuyor mu?", "Oynamadığı zamanlar huzursuz oluyor mu?", "Diğer faaliyetler yerine oyun oynamayı tercih ediyor mu?", "Oyun oynamak amacıyla diğer sosyal faaliyetlerini aksatıyor mu?", "Oyun oynarken geçirdiği zamanı azaltmayı deniyor fakat başarılı olamıyor mu?" (Semerci, 2020). Bu kriterlerden en az dört tanesine olumlu yanıt veren bireylerin dijital oyun bağımlılığına sahip olduğu kabul edilmektedir. Bu yaklaşım, oyun bağımlılığının erken tespitinde ve müdahale süreçlerinde rehberlik eden önemli bir ölçüt olup, özellikle gençlerin dijital oyun kullanımlarının riskli boyutlarının saptanmasında klinik ve akademik çalışmalarda yaygın şekilde kullanılmaktadır. Böylelikle, bağımlılığın sosyal, psikolojik ve akademik etkilerinin önlenmesi için erken müdahale olanakları artırılmaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı, yalnızca bireylerin teknolojik cihazlarda uzun süre vakit geçirmesiyle sınırlı olmayan, yaşamın çeşitli alanlarında işlevsellik kaybına yol açan karmaşık bir bozukluktur. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın beşinci baskısında (DSM-5, 2013) "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu" olarak tanımlanan bu durum, kişinin oyun oynama davranışını kontrol edememesi ve bunun sonucunda çeşitli psikososyal sorunlar yaşaması ile karakterizedir. DSM-5'e göre, tanı için oyun süresinin artması, oyun oynama isteğinin engellenmesi halinde sinirlilik ve kaygı gibi yoksunluk belirtileri, oyun dışı etkinliklere ilginin azalması ve fiziksel ya da psikolojik olumsuzluklara rağmen oyun oynamaya devam edilmesi gibi kriterler dikkate alınır. Ayrıca, bireyin oyun oynama alışkanlığı nedeniyle akademik performansının, iş yaşamının ve sosyal ilişkilerinin olumsuz etkilenmesi de tanının önemli bir parçasıdır. Bu bozuklukta bireyler, oyun oynama süresi ve sıklığı hakkında çevresine karşı gizlilik gösterebilir ve günlük yaşamda yaşanan stres veya sorunlardan kaçmak için oyunlara yönelebilirler (DSM-5, 2013). Bu nedenle dijital oyun bağımlılığı, sadece zaman

faktörüyle değil, kişinin yaşam kalitesini ve sosyal işlevselliğini bozacak düzeydeki etkileri ile ele alınmalıdır.

2.7.3. Dijital Oyun Bağımlılığına Etki Eden Faktörler

Dijital oyun bağımlılığının ortaya çıkmasında pek çok faktör etkili olmaktadır. Bunlar arasında bireylerin sosyal etkileşim ihtiyacını karşılaması, bilgi eksikliklerini gidermesi, boş zamanlarını değerlendirme arzusu ve eğlenceli vakit geçirme isteği yer almaktadır. Strutton ve Tran (2013), bu nedenlerin bireylerin mutlu olma ihtiyacına hizmet eden temel unsurlar olduğunu vurgulamaktadır.

Bunun yanı sıra, tablet, bilgisayar ve cep telefonu gibi dijital cihazların her ortamda kolayca kullanılabilmesi ve erişim imkanlarının artması, bu araçların kullanım oranlarını yükseltmektedir. Dijital oyun oynanırken zamanın hızla akıp gittiğinin fark edilmemesi, oyun süresinin giderek uzaması ve bu süreçte oyun üzerinde kontrolün azalması, dijital oyun bağımlılığının önemli sebepleri arasında yer almaktadır (Alptekin ve Koral, 2023). Bu durum, bireylerin oyun deneyiminde kontrolü kaybetmelerine ve günlük yaşam aktivitelerinde aksamalara yol açarak bağımlılık sürecini tetiklemektedir.

Dijital oyun bağımlılığının oluşumunda kişilik özellikleri ve motivasyonlar önemli bir rol oynamaktadır. Kim vd. (2008), saldırgan ve narsist kişilik özelliklerine sahip bireylerin dijital oyun bağımlılığına daha yatkın olduğunu belirtirken, özkontrole sahip olmanın bağımlılık riskini azalttığını ortaya koymuştur. Bu durum, bireylerin karakter yapısının dijital oyunlara karşı eğilimlerinde belirleyici olduğunu göstermektedir.

Yee (2006) ise dijital oyun oynama motivasyonlarını üç ana kategoride toplamıştır: başarı, sosyalleşme ve oyuna dalma. Başarı motivasyonu, oyunda güç kazanma, statü sembolleri toplama ve rekabet etme arzusunu ifade ederken; sosyalleşme motivasyonu, diğer oyuncularla iletişim kurma ve grup halinde ortak hedeflere ulaşmaktan duyulan memnuniyeti kapsamaktadır. Oyuna dalma ise, oyuncunun oyun dünyasına gömülerek gerçek yaşamın stres ve sıkıntılarından kaçma isteğini temsil etmektedir.

Gloc ve Kneer'in (2013) çalışması, bu üç motivasyonun dijital oyun bağımlısı bireylerde yüksek seviyede olduğunu ve özellikle oyuna dalma ile oyun oynama

süresinin bağımlılığı güçlü şekilde yordadığını göstermiştir. Ayrıca, olumsuz sosyal ilişkiler ve ebeveyn-öğretmen ile zayıf iletişim gibi sosyal çevre faktörlerinin dijital oyun bağımlılığını artırdığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, dijital oyun bağımlılığının sadece bireysel psikolojik motivasyonlar değil, aynı zamanda sosyal çevrenin etkileriyle şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı ve oynama motivasyonları üzerinde kişilik özelliklerinin etkisi önemli bir araştırma konusu olmuştur. Park ve diğerleri (2010), Yee'nin (2006) dijital oyun oynama motivasyonlarını temel alarak, bu motivasyonların altında yatan beş boyutu; ilişkiler, macera isteği, gerçeklerden kaçma, rahatlama ve başarı olarak açıklamıştır. Çalışmada özellikle dışadönüklük ve uyumluluk kişilik özelliklerinin dijital oyun oynama motivasyonlarını güçlü biçimde etkilediği tespit edilmiştir.

Dışadönük kişilik özelliklerine sahip bireyler, dijital oyunları sosyal etkileşim ve iletişim kurma aracı olarak daha fazla kullanmaktadır. Çünkü oyunlarda yer alan örtük hedefler ve ortak deneyimler, bu kişilerin sosyal ihtiyaçlarını karşılamalarına olanak sağlamaktadır. Uyumluluk özelliği taşıyan bireyler ise sosyal davranışlardan hoşlandıkları için dijital oyunlarda iş birliği ve etkileşimi ön planda tutmaktadır. Bu kişiler, diğer oyunculardan olumlu geri bildirim almak ve kabul görme arzusu doğrultusunda oyun oynama motivasyonunu güçlendirmektedirler. Uyumluluğu yüksek bireyler, çevrimiçi oyunları sosyal davranış sergilemenin ve tatmin elde etmenin etkili bir yolu olarak görmektedirler.

Bu bağlamda, dijital oyun oynama motivasyonları ile kişilik özellikleri arasında yakın bir ilişki olduğu ve özellikle dışadönüklük ile uyumluluk gibi sosyal yönelimli kişilik özelliklerinin oyun oynama davranışını desteklediği ortaya konmuştur. Bu durum, dijital oyun bağımlılığının psikolojik dinamiklerini anlamada önemli bir perspektif sunmaktadır.

Kişilerin dijital oyun oynama motivasyonlarının, yaş dönemlerine göre farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Doğan Keskin ve Aral'ın (2018) yaptığı araştırmaya göre, 0-6 yaş grubundaki çocuklar teknolojik aletleri genellikle eğlence amaçlı kullanmakta; animasyon izlemek ve oyun oynamak bu yaş grubunun internetle ve dijital cihazlarla etkileşimde bulunma temel nedenlerindendir. Bu dönemdeki çocuklar için teknoloji, daha çok keşif ve eğlence aracı olarak öne çıkmaktadır.

Öte yandan, ergenlik döneminde dijital oyun oynama motivasyonları sosyal ve kimlik kazanma odaklıdır. Benli ve Sayar (2020) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin sanal dünyada popüler olma, arkadaş gruplarında öne çıkma ve dijital oyunlarda başarı elde ederek sosyal statü kazanma isteğinin önemli motivasyonlar arasında yer aldığı vurgulanmıştır. Bu dönemde oyunlar, gençler için sadece eğlence değil, aynı zamanda sosyal kimlik ve aidiyet duygusunu pekiştiren bir ortam olarak işlev görmektedir.

Bu farklılıklar, dijital oyun bağımlılığı ve oyun oynama alışkanlıklarının yaş gruplarına göre değişkenlik gösterdiğini ve her yaş dönemine özgü psikososyal ihtiyaçların oyun tercihlerini şekillendirdiğini göstermektedir.

2.7.4. Dijital Oyun Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar

Dijital oyun bağımlılığı üzerine geliştrilen kuramlara baktğımızda ise; davranışçı kuram; oyun bağımlılığını dışsal uyaranların ve ödüllendirmenin etkilediğini, kişilik kuramı; kişilik özellikleriyle bağımlılığın bir ilgisi olmadığını, bilişsel kuram; kişinin oyun oynamasının gerçek hayata yaşadığı kontrolsüzlüklerle alakası olmadığını ve bireylerin bilinçli bir şekilde yalnızca oyunla bütünleşerek çevresindekileri göz ardı etğini, hümanist yaklaşım; bağımlılığın fziksel ihtyaçlar, sevgi, ait olma, kabul görme ve kimlik oluşturma duygusunu pekiştrdiği için oluştuğunu, sosyal anlamlandırma kuramı; oyun oynama pratği ve bağımlılığın bağdaştğını, öz-belirlenim kuramı ise; kullanıcıların yeterli hissetme, özerklik ve ilgili olma nedenlerinden dolayı dijital oyunlara bağımlı olduğunu savunmaktadır. Tüm bunlarla birlikte oyun oynamanın içsel ve dışsal motvasyona bağlı olarak, psikolojik ve sosyal nedenlere de bağlı olduğu söylenebilir (Uzunoğlu, 2021).

2.7.5. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Destekleyici Bileşenler

Dijital oyun bağımlılığının bütüncül bir tanımı bulunmamakla beraber, bu tarzdaki eylemler davranış bağımlılığı olarak görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığının ana göstergesi, teknolojiye karşı uzun süreli karşı konulamaz bir kullanım durumudur. DSM-V' kriterlerine göre aşağıda belirtilen semptomlardan minimum 5 tanesini taşıyan bireylere bağımlılık tanısı konmaktadır. Bu semptomlar (Tuncay vd., 2023, s. 177-195).

- Oyuna vakit harcama ve ayırma,

- Oyun oynama o anda eğer mümkün değilse geri üzüntü, endişe gibi belirtilerin görülmesi,
- Hoşgörü dürtüsünü gidermek amacıyla oyuna çok fazla vakit ve enerji harcama,
- Oyun oynamayı azaltarak oyundan çıkmada zorlanma,
- Oyundan dolayı daha önceden gerçekleştirilen aktivitelerde gerileme yaşama ve bu aktivitelere karşı ilgiyi yitirme,
- Etrafındaki problemlere rağmen oyun oynamayı sürdürmek,
- Olumsuz ruhsal durumları hafifletmek amacıyla oyun oynama arzusu.

Dijital oyun bağımlılığı her yaşta ortaya çıkabilmekte olup, özellikle çocuklarda uzun süreli kullanım, sorumlulukların ihmal edilmesi, oyunların hayatla ilişkilendirilmesi, dijital oyunların geleneksel oyunlara tercih edilmesi olarak tanımlanabilmektedir. Teknolojinin hızla geliştiği ve teknolojinin çocukların hayatında güncellendiği günümüzde oyunlar da hayatlarına girmektedir (Horzum, 2011, s.36).

Dijital oyun bağımlılığı üzerine yapılan bir araştırmada bazı oyunların diğerlerine göre daha popüler olduğu ve tercih edildiği ortaya çıkmıştır. Kalabalıktan öne çıkan bu oyunlar, içerik açısından ilgi çekici ve grafik kalitesi açısından en iyi olan en yeni oyunlardır. Fakat Minecraft üzerinde yapılan bir araştırma, çok eski ve düşük yoğunluklu bir oyun olmasına rağmen dünyada en çok oynanan oyunlardan biri olduğunu ortaya çıkarmıştır Bunun nedeninin oyunun sonsuz özellikleri, uzun süreli dikkat gerektiren yapısı ve içeriği, oyuncuların sosyal rollerini seçebilme becerisi gibi faktörlerden kaynaklandığı saptanmıştır (Akt. Alper vd., 2015).

Sisler'e (2005) göre toplumun ve kültürün vazgeçilmez bir parçası haline gelen dijital oyunların ciddi ekonomik, sosyal ve kültürel etkileri vardır. Dijital oyunların oyunculara sunduğu ortam, yarattığı hayal dünyası, dünyayı istenildiği gibi değiştirebilme yeteneği ve bazı eylemlerin değiştirilememesi göz önüne alındığında, etki alanı geniş olan bu oyunların asıl araç olduğu görülmektedir. Gerçek dünyada yapılabilecek işler bilgisayar ortamında da yapılabilmektedir (Akt. İnal ve Kiraz, 2008, ss. 523-544).

Sağlıklı yaşam tarzına sahip insanlar için dijital oyun oynamak normal kabul edilirken, araştırmalar aynı zamanda oyun oynamanın rahatlama gibi çeşitli olumlu etkileri olabileceğini de göstermiştir. Ancak bunun yanı sıra kişinin oyun oynama

dürtüsüne karşı koyamaması, kendini kontrol edememesi, duygularında iniş çıkışlar olması, düşüncelerinde değişiklik olması ve sosyal hayattan ciddi anlamda uzaklaşması gibi durumlarda da soruna bağımlılık denilebilir.

Dijital oyunların bazı özelliklerinin ve oyunculardaki yarattığı duyguların, bağımlılık sürecini hızlandıran ve oyun oynamaya daha fazla zaman ayırmaya yol açan faktörler olduğuna inanılmaktadır. Yee (2006, ss. 772-775), başarı ve oyuna dalma başarıları başlıkları altında dijital oyunlarda oyuncalar üzerinde motivasyon sağlayan ögeleri gruplandırmıştır.

2.7.5.1. Başarı Bileşeni

Mekanik: Oyundaki yaratılan karakterlerin performansını iyileştirmeye uğraşmak ve oyunun şahsına münhasır kurallarını sistemsel açıdan çözme gerekliliği.

Yükselme/İlerleme: Oyun sırasında elde edilen güç, ödül, hızlı ilerleme, servet ile statü merakı.

Rekabet: Oyun sırasında diğer oyuncularla beraber gösterilen mücadele arzusu.

2.7.5.2. Sosyal Bileşen

İlişki: Oyunda yer alan kişiler değişik şehirlerde yaşıyor olsa dahi online oyunlar vasıtasıyla uzun süreyi kapsayan ilişkiler inşa etme.

Sosyalleşme: Oyunda yer alan kişiler arasında yardımlaşma arzusu.

Ekip Çalışması: Oyun esnasında oyuncuların bir grupta olmaktan dolayı memnun olması**.**

2.7.5.3. Oyuna Dalma Bileşeni

Rol Yapma: Oyuncu, oyun sırasında hayal gücüne dayalı bir karakter geliştirerek, bu karakterin davranış biçimlerini benimseyebilir ve onun bakış açısından hareket edebilir.

Özelleştirme ve Kontrol: Oyuncular, oyun içi karakterleri ya da ortamları kendi tercihlerine göre şekillendirme olanağı bulur. Bu da oyunun daha anlamlı ve özgün hale gelmesini sağlar.

Keşif: Oyun içerisinde ilerlemeyi sağlayan görevler, oyuncunun merak duygusunu tetikler. Her yeni bölüm, bir öncekinden farklı deneyimler sunarak oyuna olan ilgiyi canlı tutar.

Gerçeklerden Kaçma: Oyuncular, gündelik hayatın stres ve problemlerinden geçici olarak uzaklaşmak için dijital oyunlara yönelebilir.

2.7.6. Dijital Oyun Bağımlılığının Olumlu ve Olumsuz Etkileri

Dijital oyunların oynanmasıyla beraber oynayan kişilerde gerek pozitif gerekse de negatif manada bir dizi etki görülebilir. Bu oyunların çeşitliliği ile harcanan zamana göre de değişiklik olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığının olumlu ve olumsuz etkileri ifade edilecek olunursa (Horzum vd., 2008, ss. 76-88).

Olumlu Etkiler: Dijital oyunlar, özellikle çocuklar ve gençler üzerinde bazı gelişimsel katkılar sağlayabilir. Oyun sırasında bireylerin algısal ve bilişsel becerilerinin yanı sıra, motor yeteneklerinde de gelişim gözlemlenebilir (Tüzün, 2006). Ayrıca oyun oynayan bireyler; karar verme, problem çözme ve ekip çalışması gibi sosyal ve zihinsel becerilerde ilerleme kaydedebilirler. Bu da bireyin çevresine karşı daha açık ve esnek bir tutum sergilemesine olanak tanır (Bayırtepe ve Tüzün, 2007). Rekabet temelli oyunlar, oyuncuları stratejik düşünmeye, hedef belirlemeye ve plan yapmaya teşvik eder. Bu süreçte elde edilen başarı duygusu, bireyin özgüvenini artırabilir. Ayrıca oyunlar, karmaşık durumlarla başa çıkma becerisi kazandırarak bireylerin odaklanma, planlama ve sistemli hareket etme yetilerini geliştirebilir (Eğitek, 2008).

Olumsuz Etkiler: Dijital oyunların aşırı ve kontrolsüz biçimde kullanımı, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı üzerinde çeşitli olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Uzun süre boyunca ekran karşısında hareketsiz kalmak; obezite, uyku bozuklukları, baş ağrısı, göz yorgunluğu, el ve bilek ağrıları gibi fiziksel rahatsızlıkların görülme sıklığını artırmaktadır. Ayrıca kas-iskelet sistemi üzerinde de kalıcı olumsuz etkiler oluşabilmektedir (Amatem, 2008). Bunun yanı sıra, özellikle şiddet temalı dijital oyunlar, çocuklarda agresif davranış eğilimlerini tetikleyebilir; öfke kontrolünde güçlük ve saldırganlık gibi sosyal uyumsuzluklara neden olabilir (Asagem, 2008). Aşırı oyun bağımlılığı, bireyin günlük yaşamdan ve sosyal çevresinden uzaklaşmasına yol açabilir. Geleneksel oyunlardan ve yüz yüze sosyal etkileşimlerden uzak kalan çocuk ve gençler, zamanla içe kapanık ve asosyal bireyler

hâline gelebilir. Akademik açıdan da dijital oyunlara ayrılan uzun süreler; ders çalışmaya ayrılan zamanı azaltmakta, ödevlerin aksatılmasına, notların düşmesine ve bazı durumlarda okul terkine kadar varabilen ciddi sonuçlara neden olabilmektedir (Eğitek, 2008).

2.7.7. Oyun Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Oyun bağımlılığına yönelik yapılan araştırmaların büyük çoğunluğu, özellikle çocuklar ve ergenler üzerinde yoğunlaşmakta; yetişkin bireyleri kapsayan çalışmalar ise sınırlı sayıda kalmaktadır. Bu alandaki çalışmalardan biri olan Gökçearslan ve Durakoğlu'nun (2014, ss. 419-435) araştırmasında, ortaokul düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeyleri çeşitli değişkenler doğrultusunda incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 6., 7. ve 8. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeyleri, anne ve babanın cinsiyeti ile eğitim durumu gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermektedir. Özellikle erkek öğrenciler, eğitim seviyesi yüksek ebeveynlere sahip bireyler ve günde 3 saatten fazla oyun oynayan öğrenciler, bağımlılık açısından yüksek risk grubunda yer almaktadır. Çavuş vd. (2016, s. 43) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise bu kez üniversite öğrencileri üzerinde bilgisayar oyunu bağımlılığı ile ilgili değerlendirmeler yapılmıştır. 435 öğrencinin katılım sağladığı çalışmada, Young (1998, ss. 237-244) tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılığı Ölçeği, bilgisayar oyununa uyarlanarak kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, her beş katılımcıdan birinin oyun bağımlılığı açısından risk taşıdığını ortaya koymuştur. Ayrıca çalışmada erkek öğrencilerin, kız öğrencilere kıyasla bağımlılık riski açısından daha yüksek bir eğilim gösterdiği belirlenmiştir. İlginç bir diğer bulgu ise, annelerin eğitim ve gelir düzeyi yükseldikçe, öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeylerinde de bir artış olduğudur.

Balıkçı (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, çevrimiçi oyun bağımlılığı ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya, yaşları 10 ile 19 arasında değişen 625 öğrenci (317 kız, 308 erkek) katılmıştır. Bulgular, çevrimiçi oyun bağımlılığı ile saldırganlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Özellikle lise öğrencileri arasında çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca çevrimdışı oyunlara kıyasla çevrimiçi oyunları tercih eden bireylerin saldırganlık düzeylerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Benzer şekilde, Erboy (2010) ilkokul 4. ve 5. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, bilgisayar oyunu bağımlılığı üzerinde etkili olan faktörleri incelemiştir. Araştırmada "Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı" ve "Yabancılaşma Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, bağımlılık düzeyi erkek öğrencilerde daha yüksek çıkmış, ayrıca kişisel bilgisayara sahip olma durumu ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışma, aynı zamanda sosyal izolasyon ve sınıf düzeyinin de bağımlılıkla ilişkili olduğunu göstermiştir. Özellikle 4. sınıf öğrencilerinin daha yüksek sosyal izolasyon puanlarına sahip olduğu görülmüştür.

Brand vd. (2016, ss. 252-266) ise dijital oyun oynama düzeylerine ve tercih edilen oyun türlerine göre bireylerin kişilik özelliklerini incelemiştir. Araştırmaya 2.891 kişi katılmıştır. Sonuçlara göre, bilgisayar oyunu bağımlısı bireylerde "savaşçı" kişilik özelliklerinin daha baskın olduğu görülmüştür. Ayrıca oyun türüne göre kişilik yapılarında da farklılıklar tespit edilmiştir. Örneğin; mobil oyunları tercih eden bireylerin daha dışa dönük ve daha az nevrotik özellikler taşıdığı belirlenmiştir.

Son olarak, Moor ve Anderson (2019, ss. 40-55) tarafından yürütülen sistematik derlemede, kişilik özellikleri ile çevrimiçi ortamdaki antisosyal davranışlar arasındaki bağlantılar incelenmiştir. 26 çalışmanın değerlendirildiği bu incelemede; siber zorbalık, sorunlu sosyal medya kullanımı, çevrimiçi oyunlar, sanal takip ve şiddet içeren içerik paylaşımı gibi davranışların kişilik yapısıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Speckman vd. (2013), 11-18 yaş arası 1004 erkek ergenin verilerini inceledikleri çalışmalarında, oyun bağımlılığının tanımı ve ölçümüne yönelik bir yaklaşım geliştirmiştir. Katılımcılara, kişilik yapılarının bağımlılık davranışlarıyla ilişkisini değerlendirmek amacıyla MMPI-2 (Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, madde kullanım bozuklukları, problemli internet kullanımı ve psikiyatrik kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir.

Benzer şekilde, Walther vd. (2012, ss. 167–174) Almanya'da 12-25 yaş arası 2.553 katılımcıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında, bağımlılık davranışlarının tekrarlanmasında kişilik özelliklerinin etkisini incelemiştir. Çalışmada hem madde bağımlılığı hem de problemli internet kullanımı değerlendirilmiş; sonuçlar, oyun ve

internet bağımlılığı ile bazı kişilik özellikleri arasında düşük düzeyde fakat anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Daha sonraki bir çalışmada yine Walther ve meslektaşları (2016), Norveç'teki katılımcılar üzerinde dijital oyun oynama davranışının yaygınlığını araştırmıştır. Bu çalışmada, bireylerin %7,3'ünün sorunlu oyun oynayıcı, %1,4'ünün ise bağımlı oyuncu olarak sınıflandırıldığı görülmüştür. Aynı zamanda cinsiyet ve yaş gibi demografik faktörlerin bağımlılık için risk oluşturduğu belirlenmiştir; özellikle erkeklerin ve genç bireylerin daha fazla risk altında olduğu saptanmıştır.

Son olarak, Wolf ve meslektaşları (2008), ergenlerde oyun bağımlılığı tanısının belirlenmesinin oldukça karmaşık bir süreç olduğunu vurgulamıştır. Almanya'da gerçekleştirilen bir araştırmada, 221 katılımcı üzerinden yapılan değerlendirmelerde katılımcıların %6,3'ü dijital oyunların tercih edildiğini ve bunun bağımlılığı tetikleyebileceğini ifade etmiştir. Ayrıca çalışmada, dijital oyun oynayan bireylerde bilişsel esneklik düzeyinin düşük olduğu ve bu durumun bağımlılık eğilimini artırabileceği öne sürülmüştür.

2.8. Sosyal Kaygı

2.8.1. Kaygı Kavramı

Bireyler sosyal ortamlarda başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak ve kendilerine özgü bir imaj oluşturmak amacıyla çeşitli davranışlarda bulunurlar. Ancak bu çabanın nasıl sonuçlanacağına dair belirsizlik yaşandığında, yani birey arzu ettiği şekilde algılanıp algılanmadığından emin olamadığında, sosyal kaygı ortaya çıkabilir (Schlenker ve Leary, 1982, ss. 641-669). Günlük yaşamda karşılaşılan pek çok sosyal durumda bu tür kaygı tepkileri gözlemlenebilir. Sosyal kaygının yoğunluğu, süresi ve ortaya çıkma sıklığı kişiden kişiye ve durumdan duruma farklılık gösterebilir. Örneğin; bir sohbeti başlatmak ve sürdürebilmek, iş görüşmelerine katılmak, ilk kez biriyle romantik bir buluşmaya çıkmak, otorite figürleriyle konuşmak, topluluk önünde konuşma yapmak, bir toplantıyı yönetmek ya da yabancılarla etkileşimde bulunmak gibi durumlar sosyal kaygıyı tetikleyebilir. Ayrıca kalabalık bir ortamda yemek yemek ya da içecek tüketmek gibi basit görünen eylemler bile bazı bireylerde kaygıya yol açabilmektedir (Leary ve Kowalsky, 1995). Kaygı (anksiyete), bireyin tehdit algıladığı ya da tehlike altında hissettiği durumlarda ortaya çıkan ve hem duygusal hem de fizyolojik değişimlerle kendini gösteren otomatik bir tepkidir. Bu tepki; bedensel belirtiler, düşünsel süreçler ve davranışsal tepkiler şeklinde kendini gösterebilir. Genellikle korku ve stres kavramlarıyla birlikte ele alınan kaygı, aslında bireyin hayatta kalma güdüsünü destekleyen, adaptif bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Korku, stres ve kaygı; bireyin belirli amaçlara yönelmesini, çevresel tehditlere karşı tetikte olmasını ve uygun savunma davranışları geliştirmesini sağlayan temel tepkilerdir (Berksen, 2003).

Kaygılı bireyin zihnindeki temel düşünce, kişisel gücüne yönelmiş bir tehlike olduğudur. Bu bireye göre sahip olduğu her şeye - kendisine, malına, konumuna, değerlerine- her zaman zarar gelme ihtimali vardır (Beck, 2005).

2.8.2. Sosyal Kaygının Tanımı

Kaygı, bireyin tehdit edici ya da belirsiz olarak algıladığı durumlar karşısında yaşadığı, içsel bir huzursuzluk ve gerginlik durumudur. Bu duygu durumu, bireyin davranışsal tepkilerini etkileyerek olağan işlevselliğinde bozulmalara yol

açabilmektedir. Kaygı, yalnızca dış çevreden gelen uyarıcılara değil, aynı zamanda bireyin kendi iç dünyasındaki çatışmalara da bağlı olarak gelişmektedir (Işık, 1996).

Kaygı durumunda birey, tanımlayamadığı endişe ve korkularla karşı karşıya kalmakta; bu durum fiziksel (örneğin terleme, çarpıntı, mide bulantısı) ya da psikolojik (örneğin huzursuzluk, karamsarlık, yoğun endişe) belirtilerle kendini göstermektedir. Söz konusu belirtiler bireyin sosyal çevresiyle olan ilişkilerinde bozulmalara neden olmakta, sosyal ortamlarda bulunmak birey için stres kaynağı haline gelmektedir (Aktan, 2018). Kaygı, bireyin sosyal etkileşimden kaçınmasına, kişilerarası ilişkilerde zorlanmasına ve sosyal işlevselliğinde azalmaya sebep olabilmektedir. Bu durum, bireyin çevresiyle olan bağlarını zayıflatmakta ve toplumsal yaşama katılımını olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle sosyal ortamlarda kabul edilme, değerlendirilme ya da eleştirilme düşüncesi, kaygı düzeyinin artmasına yol açarak bireyin çevresinden uzaklaşmasına neden olabilmektedir.

Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda başkalarının dikkatini çekme, olumsuz değerlendirilme veya değersiz görülme ihtimali karşısında yoğun bir endişe yaşadığı, gerçeklikten sapma eğilimi gösteren bir duygu durumudur (Beck, 2005). Bu durum, bireyin sosyal ortamlarda var olma becerisini olumsuz yönde etkileyerek, iletişim kurma ve sosyal rollerini yerine getirme konusunda güçlük yaşamasına sebep olmaktadır.

Erkan (2002), sosyal kaygıyı; toplum içinde konuşmak, başkalarıyla tanıştırılmak, topluluk içinde yemek yemek gibi gündelik sosyal etkileşimlerden kaçınma davranışıyla kendini gösteren bir durum olarak tanımlamaktadır. Sosyal kaygı yaşayan birey, bu tür ortamlarda çevresindeki kişiler tarafından dikkatle izlendiğini ve değerlendirildiğini düşünmektedir. Bu algı, bireyin doğal ve sağlıklı iletişim süreçlerinden uzaklaşmasına ve sosyal normlara aykırı davranışlar sergilemesine yol açabilmektedir.

Gümüş (2006), sosyal kaygıyı; bireyin sosyal etkileşim sırasında utanç verici bir duruma düşeceği, başarısız görüneceği, yetersiz veya beceriksiz algılanacağı yönündeki düşüncelerinin yarattığı gerilim ve huzursuzluk durumu olarak açıklamaktadır. Bu süreç, bireyin kendine olan güvenini zedelemekte; sosyal etkileşimde rahat davranmasını engelleyerek, akademik başarı, mesleki gelişim ve

kişilerarası ilişkiler gibi yaşamın önemli alanlarında çeşitli zorluklara neden olabilmektedir.

Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda utanç verici bir duruma düşme, hatalı davranışlarda bulunma ya da başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme ihtimali karşısında yoğun bir endişe yaşamasıyla ortaya çıkmaktadır. Bu durum, bireyin sosyal etkileşimler esnasında çevresindekilerin eleştirel bakışlarına maruz kalabileceğine dair algısıyla ilişkilendirilmekte ve söz konusu etkileşimlerde belirgin bir gerginlik ya da huzursuzluk hissi yaşamasına neden olmaktadır (Antony ve Swinson, 2000). Sosyal kaygının temelinde, bireyin diğer kişiler tarafından yargılanma korkusuyla sosyal davranışlarını kontrol etmeye çalışması yer almakta; bu da bireyin doğal ve akıcı bir şekilde iletişim kurmasını güçleştirmektedir. Bu bağlamda, sosyal kaygı bireyin hem psikolojik iyilik halini hem de toplumsal işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir.

Sosyal kaygı, literatürde sıklıkla sosyal fobi kavramı ile eşanlamlı olarak kullanılmakta ve bireylerin sosyal ortamlarda yoğun bir kaygı yaşamalarına neden olan, işlevselliği olumsuz etkileyen bir psikolojik durum olarak tanımlanmaktadır. Bu kaygı biçimi, bireylerin başkaları tarafından değerlendirilme, eleştirilme ya da küçük düşürülme ihtimali karşısında yoğun bir endişe ve korku hissetmeleriyle karakterize edilmektedir. Sosyal kaygı yaşayan bireyler, özellikle sosyal etkileşimlerin beklendiği ya da göz önünde bulunulan ortamlarda bulunmaktan kaçınmakta, bu durum ise hem sosyal ilişkilerinin kalitesini düşürmekte hem de günlük yaşamlarını sekteye uğratmaktadır (Yeniçıktı, 2010).

Sosyal kaygıya sahip bireyler, genellikle başkalarının kendileri hakkında olumsuz değerlendirmelerde bulunacağına yönelik güçlü bir inanca sahiptirler. Bu inanç, sosyal etkinliklerden uzak durma, topluluk önünde konuşmaktan kaçınma ve yeni ilişkiler kurmakta isteksizlik gibi davranışsal kaçınmalara yol açmaktadır. Böylelikle, bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerde sınırlılıklar ortaya çıkmakta, sosyal becerilerini geliştirme fırsatları azalmaktadır. Bu durum, zamanla iletişimde yetersizlik hissini artırarak, iletişim kaygısını da beraberinde getirmektedir (Aktan, 2018). Sosyal kaygının oluşturduğu baskı, bireylerin kendilerini açık bir şekilde ifade etmelerini zorlaştırmakta ve sosyal etkileşimlerin doğal akışını bozarak etkili iletişim kurmalarını engellemektedir. Bu bağlamda, sosyal kaygı yalnızca bireyin psikolojik

sağlığını değil, aynı zamanda sosyal yeterliliğini ve toplumsal yaşama katılım düzeyini de olumsuz yönde etkilemektedir.

Sosyal kaygı bozukluğu (SKB), bireylerin sosyal etkileşim gerektiren ya da başkaları tarafından gözlemlenme ihtimali bulunan durumlarda yoğun korku ve endişe yaşaması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu bozukluk, bireylerin toplum içinde konuşma, tanımadıkları kişilerle iletişim kurma ya da topluluk içinde bir eylemi gerçekleştirme gibi durumlar karşısında olumsuz değerlendirilme ihtimaline karşı duydukları sürekli ve aşırı kaygı ile karakterize edilmektedir (Kılıçarslan ve Parmaksız, 2020).

SKB'nin temelinde, bireyin sosyal senaryolarda yetersiz, aptalca ya da utanç verici bulunacağına dair yoğun bir korku yer almaktadır. Bu korku, bireyin bu tür durumlardan kaçınmasına ya da kaçınılamayan durumlarda belirgin bir huzursuzluk ve iç sıkıntısı yaşamasına neden olmaktadır. Söz konusu durum, bireyin mesleki yaşamı, akademik performansı ve kişilerarası ilişkileri gibi birçok yaşam alanında işlev kayıplarına yol açabilmektedir (Stein ve Stein, 2008).

Araştırmalar, sosyal kaygı bozukluğunun genellikle ergenlik döneminde başladığını ve bu dönemde uygun psikososyal destek ya da profesyonel müdahale sunulmadığında belirtilerin yetişkinlikte de devam etme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Kashdan ve Herbert, 2001). Bu durum, SKB'nin erken tanı ve müdahale gerektiren önemli bir ruhsal sağlık sorunu olduğunu ortaya koymaktadır. Gelişimsel süreçte edinilen sosyal beceriler ve çevresel etkileşimlerin niteliği, sosyal kaygının oluşumu ve sürdürülmesinde belirleyici olabilmektedir. Dolayısıyla, sosyal kaygı bozukluğunun bireyin yaşam kalitesi üzerindeki uzun vadeli etkileri göz önünde bulundurularak, sistematik değerlendirme ve uygun psikolojik destek süreçlerinin yürütülmesi büyük önem taşımaktadır.

2.8.3. Sosyal Kaygının Bilişsel ve Davranışsal Özellikleri

Sosyal kaygı, bireyin sosyal etkileşimler sırasında olumsuz değerlendirilme korkusu ile karakterize edilen, hem bilişsel hem de davranışsal boyutları olan psikolojik bir durumdur. Bilişsel düzeyde, sosyal kaygıya sahip bireyler, sosyal durumlara ilişkin aşırı öz-farkındalık yaşamakta ve bu durumlarda kendilerini olumsuz değerlendirmeye eğilim göstermektedirler. Bu bireyler, başkalarının kendilerini beceriksiz, yetersiz ya da değersiz bulacağına dair güçlü inançlara sahiptir. Sosyal ortamlarda sergiledikleri davranışları sürekli olarak analiz etmekte ve küçük hataların

bile dikkat çekici olacağına inanmaktadırlar. Bu olumsuz otomatik düşünceler, bireylerin sosyal etkileşimler öncesinde yoğun kaygı yaşamalarına, olay anında performanslarını düşürmelerine ve sonrasında olayları gereğinden fazla ve olumsuz biçimde değerlendirmelerine neden olmaktadır (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997).

Sosyal kaygının davranışsal özellikleri ise genellikle kaçınma eğilimleriyle kendini göstermektedir. Kaygı düzeyi yüksek bireyler, sosyal etkileşimlerden tamamen uzak durarak ya da bulundukları ortamlarda etkileşime girmeyerek bu durumdan kaçınmaya çalışmaktadırlar. Bu kaçınma davranışı kısa vadede rahatlama sağlasa da, uzun vadede kaygının pekişmesine ve bireyin sosyal becerilerini geliştirememesine yol açmaktadır. Dolaylı kaçınma biçimleri arasında göz teması kurmaktan kaçınmak, grup içinde konuşmamak, arka sıralarda oturmak gibi davranışlar yer alabilir. Bununla birlikte, sosyal kaygı yaşayan bireylerde titreme, terleme, kalp çarpıntısı gibi fizyolojik belirtiler de sıkça görülmekte ve bu belirtiler bireyin daha da fazla endişe duymasına neden olmaktadır. Bu fizyolojik belirtilerin başkaları tarafından fark edilme ihtimali, bireyin sosyal ortamdan kaçınma isteğini artırmaktadır (Hofmann, 2007).

Sosyal kaygı, bireyin hem düşünsel süreçlerini hem de sosyal davranışlarını etkileyerek, yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürebilmektedir. Bu nedenle, sosyal kaygının anlaşılması ve ele alınmasında hem bilişsel hem de davranışsal bileşenlerin dikkate alınması gerekmektedir.

2.8.4. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Yaygınlığı

Üniversite dönemi, bireylerin sosyal, akademik ve duygusal açıdan çeşitli gelişimsel görevlerle karşılaştıkları, aynı zamanda geleceğe yönelik kimliklerini inşa ettikleri kritik bir yaşam evresidir. Bu dönemde öğrenciler, yeni sosyal ortamlara uyum sağlama, akran ilişkileri kurma, topluluk önünde konuşma ve akademik performanslarını sergileme gibi birçok sosyal beceri gerektiren durumla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu bağlamda, sosyal kaygı bozukluğu (SKB), üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın bir ruhsal sağlık problemi olarak dikkat çekmektedir (Strahan, 2003).

Yapılan araştırmalar, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı bozukluğu görülme oranlarının genel popülasyona kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Örneğin,

Russell ve Shaw (2009) tarafından yürütülen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaklaşık %10-15'inde klinik düzeyde sosyal kaygı belirtilerinin bulunduğu tespit edilmiştir. Türkiye'de yürütülen benzer araştırmalarda da benzer oranlar rapor edilmiştir. Özellikle bireylerin akademik sunum yapmaları, grup çalışmalarına katılmaları ve öğretim elemanlarıyla iletişim kurmaları gereken durumlarda sosyal kaygının yoğun olarak deneyimlendiği belirlenmiştir (Deniz ve Hamarta, 2004).

Sosyal kaygının bu yaş grubunda sık görülmesinin nedenlerinden biri, öğrencilerin yeni sosyal çevrelere uyum sağlama sürecinde yaşadıkları belirsizlik ve kabul edilme isteğidir. Üniversite ortamında başarı baskısı, akran değerlendirmesi ve geleceğe yönelik beklentiler, sosyal performans üzerindeki kaygıyı artırabilmektedir (Beidel, Turner ve Morris, 1999). Ayrıca, sosyal kaygının akademik başarıyı da olumsuz etkilediği; öğrencilerin sınıf içi etkinliklere katılmaktan kaçındıkları, düşüncelerini ifade etmekte zorlandıkları ve bu durumun genel başarı düzeylerini düşürdüğü çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur (Meloni ve Gana, 2001).

Özetle, üniversite öğrencileri arasında sosyal kaygının yaygınlığı dikkat çekici düzeydedir ve bu durum öğrencilerin akademik, sosyal ve psikolojik işlevselliklerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Üniversite ortamında sosyal kaygıyı tanımaya ve bu konuda müdahale etmeye yönelik psiko-eğitim programlarının yaygınlaştırılması, öğrencilerin bu sorunla başa çıkmalarını kolaylaştırabilir. Bu çerçevede, üniversite yönetimlerinin rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerini erişilebilir ve etkili kılması, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemek adına kritik bir öneme sahiptir.

2.8.5. Sosyal Kaygıyı Etkileyen Bireysel ve Çevresel Etmenler

Aile ortamı ile ebeveyn tutumlarının, çocukların ve ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri üzerinde önemli bir belirleyicilik taşıdığı görülmektedir. Özellikle aşırı koruyucu ya da aşırı eleştirel ebeveyn yaklaşımlarının, çocuklarda sosyal kaygı gelişimini artırıcı yönde etkide bulunduğu ifade edilmektedir. Ebeveynlerin çocuklarının sosyal etkileşimlerine müdahale biçimi, çocukların sosyal ortamlarda kendilerini ne düzeyde güvende ve rahat hissedeceklerini doğrudan etkileyebilmektedir. Bu tür müdahalelerin, çocukların öz-yeterlik algılarını zedeleyerek sosyal durumlarda kendilerine olan güvenlerini azaltma riski taşıdığı; bunun da sosyal kaygı düzeylerinde artışa neden olabileceği ileri sürülmektedir (Rapee

ve Spence, 2004). Bu bağlamda, ebeveynlerin tutumları, çocukların sosyal gelişim süreçlerinde kaygı temelli sorunların oluşmasında kritik bir rol oynamaktadır.

Sosyal dışlanma, akran zorbalığı ve benzeri olumsuz sosyal deneyimler, bireylerin sosyal ortamlarda yoğun kaygı ve korku hissetmelerine neden olabilmektedir (Hatun ve Füsun, 2020). Özellikle ergenlik dönemindeki bireyler için bu tür deneyimler, sosyal çevrede kabul görmeme ve değersiz hissetme gibi duygulara yol açarak sosyal kaygı düzeylerini önemli ölçüde artırabilmektedir. La Greca ve Lopez'in (1998) yürüttüğü çalışmada da, genç bireylerde yaşanan sosyal reddedilme ve zorbalık olaylarının, sosyal kaygı belirtilerinde anlamlı bir artışla ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu tür olumsuz sosyal yaşantılar, bireylerin sosyal etkileşimlere karşı daha kırılgan hale gelmelerine yol açmakta ve sosyal ortamlarda kendilerini güvende hissetmelerini zorlaştırmaktadır. Sonuç olarak, sosyal tehdit algısının artması, bireyin sosyal ortamlardan kaçınma eğilimini güçlendirmekte ve sosyal kaygının gelişiminde risk faktörü oluşturmaktadır.

Kültürel normlar ve toplumsal beklentiler, bireylerin sosyal kaygı geliştirmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Özellikle topluluk odaklı kültürlerde, bireylerin sosyal uyum gösterme zorunluluğu, başkaları tarafından olumlu değerlendirilme ihtiyacı ve sosyal etkileşimlerde hata yapmaktan kaçınma eğilimi, sosyal kaygı düzeylerini artırabilmektedir. Bireylerin sosyal etkileşimler sırasında kendilerini sürekli olarak başkalarıyla kıyaslamaları ve bu karşılaştırmalar sonucunda yetersizlik hissi geliştirmeleri, sosyal kaygının ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine zemin hazırlamaktadır (Alden ve Taylor, 2004). Bu bağlamda, kültürel yapının bireyin benlik algısı ve sosyal performans beklentileri üzerindeki etkisi, sosyal kaygının deneyimlenme biçimini şekillendirmektedir. Toplumsal roller, başarım standartları ve sosyal statüye atfedilen değer gibi kültürel faktörler, bireyin sosyal ortamlarda daha fazla baskı hissetmesine ve buna bağlı olarak sosyal kaygı belirtileri göstermesine neden olabilmektedir.

Sosyal medyanın yaşamın her alanına nüfuz etmesiyle birlikte, bireyler üzerindeki kültürel ve toplumsal baskılar daha görünür ve sürekli hâle gelmiştir. Özellikle sosyal medya platformlarının bireylere sürekli olarak idealize edilmiş yaşam tarzları, fiziksel görünümler ve başarı hikâyeleri sunması, kullanıcıların kendilerini bu standartlarla kıyaslamasına yol açmaktadır. Bu karşılaştırmalar, bireylerde yetersizlik,

değersizlik ve dışlanma hissini tetikleyerek sosyal kaygı düzeylerinde artışa neden olabilmektedir. Gençler ve ergenler, gelişimsel olarak kimlik arayışı içerisinde olduklarından bu tür kıyaslamalardan daha fazla etkilenmekte ve sosyal medya aracılığıyla oluşan toplumsal beklentiler, sosyal ortamlarda performans gösterme baskısını artırmaktadır (Vannucci, Flannery ve Ohannessian, 2017). Bu durum, bireylerin sosyal etkileşimlerde kendilerini daha gergin, endişeli ve güvensiz hissetmelerine neden olmakta; sosyal kaygının oluşumu ve sürdürülmesinde önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

2.9. Sosyal Kaygı ve İlintili Kavramlar

Sosyal kaygı (fobi) (social anxiety-social phobia) terimi ilk olarak 1903 yılında Janet tarafından, konuşma, piyano çalma yada yazı yazma eylemlerini yaparken diğer insanlar tarafından gözlenme korkusu yaşayan bireyleri tanımlamak için geliştirilmiştir (akt: Heckelman ve Schneier, 1995). Sosyal kaygı bozukluğuna işaret eden semptomlar, farklı isimlerle gruplandırılmış olmalarına rağmen, Amerikan Psikiyatri Birliği el kitabına "sosyal fobi" adı altında ilk kez 1980 yılında yayınlanan (DSMIII) isimli üçüncü versiyonu ile girmiştir.

Bir insanın diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirileceği yahut birden fazla durumdan devamlı olarak korkma, utanç duyacağı, rezil olacağı türde davranacağından korkma sosyal kaygı olarak adlandırılmaktadır (DSM-III-RJ989). Sosyal kaygı, bireyin sosyal ilişkilerinde yaşadığı bir kaygı türü olmakla birlikte fizyolojik uyarılma düzeyinde artış, dikkatini toplayamama ve gergin olma gibi belirtileri içermektedir. Sosyal kaygılı birey, yaşadığı kaygının içerisinde bulunduğu sosyal etkileşimden kaynaklandığının farkındadır (Burger, 2006).

Sosyal kaygı, diğer insanlar tarafından eleştirileceği, onların yanında rezil olacağı yahut utanç duyacağı hallere düşecek davranışlar sergileyebileceği kaygısıyla sosyal alanlara girmekten korkma yahut insanlar ile iletişim kurma hususunda korku duymadır (Işık, 1996).

Nezlek (1999)'e göre sosyal kaygılı kişiler için en önemli korkulardan biri olan reddedilme/kabul görmeme korkusu kaygı oluşturan etkilerin başında gelmektedir (akt: Erözkan, 2004). Sosyal kaygı ilk olarak kişinin içinde bulunduğu ilişki ile etkileşim hallerine bağlı kalmak suretiyle kendi kendine meydana getirdiği birtakım sayıltılarla gelişmektedir. Örneğin, "birine hayır dersem ya da sinirli davranırsam

reddedilirim" ya da "eğer biri beni sevdiğini açıkça göstermiyorsa bu benim kabul edilmeyeceğim - reddedileceğim- ve değersiz olduğum anlamına gelir" şeklinde reddedilmeye karşı duyarlılığı barındıran sayıltılar bu tarz sayıcılardandır (Mellings-Adlen, 2000; akt: Erözkan, 2004).

Sosyal kaygı, utanma korkusu, onaylanmama, reddedilme, hoşlanmama vb. gibi olumsuz durumlarda ortaya çıkıyorsa; bunlar, başkalarının beklentilerine duyarlılık, hayır diyememe ve özeleştiriyi içermektedir(Segrin, 1999; akt: Erözkan, 2004).

Kısaca belirtmek gerekirse sosyal kaygı, çeşitli sosyal durumlarda uygunsuz davranmayı, kötü durumlara düşmeyi, olumsuz yorumlar bırakmayı, olumsuz değerlendirmeler almayı ve diğerlerini ifade etmektedir (Gümüş, 2002, s.14).

Sosyal anksiyete bozukluğu (fobi): kişinin başkalarının önünde aşağılanacağı, incineceği veya utanacağı korkusudur. Bu kişiler başkalarıyla iletişim kurmaları, başkalarının yanında bir şeyler yapmaları gereken durumlardan korkmakta ve mümkün olduğunca bunlardan kaçınmaya çalışmaktadır. Örneğin toplum içinde yemek yerken, telefonla konuşurken, umumi tuvaleti kullanırken, adını yazarken veya başkalarının önünde imza atarken çok fazla utanç, aşağılanma ve korku hissetmektedirler (Öztürk, 2002, s. 355). Sosyal fobi temel olarak kabul edilmeme korkusudur ve bu sorunu yaşayan birey kendini gizleme sürecine sürüklenmektedir. Kabul edilme isteğini yansıtan bir dürtü, bu saklanma sürecinin altında yatmaktadır. Eğer birey içinden geçen şeyi olduğu şekliyle ifade ederse, reddedilme tehlikesini göze aldığı anlamı çıkmaktadır. Bu çerçevede birey, kabul edemeyeceği, reddedileceği düşüncesi ile ne düşündüğünü, ne hissettiğini ifade edememe eğilimi sergilemektedir. Bu durum ise gerek reddedilme karşısında duyarlılığı gerekse de sosyal fobiyi tetiklemektedir (Thomas, 2000, s. 28; akt: Erözkan, 2004).

Sosyal kaygı ve sosyal fobi kavramları birbirine oldukça yakın kavramlardır. Bireyler kişilik özelliklerine göre farklı düzeylerde kaygı yaşamaktadırlar. Kişilerarası ilişkilerde aşın panik yaşayan bireylere sosyal fobi tanısı koyulmaktadır. Sosyal fobi, bireyin yabancı insanlarla karşılaşacağı ya da başka insanlann gözü önünde alacağı, toplum önünde herhangi bir ya da daha fazla eylemde bulunacağı küçük düşeceği ve utanacağı bir davranış sergileyeceğinden sürekli ve belirgin şekilde korkuya kapılması olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994).

Genel toplum içinde sosyal kaygı oranının % 8 ile % 12 olduğu tahmin edilmektedir. Toplum içerisinde sosyal kaygıya ilişkin yapılan bu tahmin oldukça yaygın olduğunu göstermektedir. Gençlik çağındaki bireylerin ele alan araştırmalar sosyal kaygı oranının % 5 olduğunu göstermekte ve en sık rastlanılan yaş aralığının da 8 yaş ile orta ergenlik arasındaki dönem olduğu görülmektedir (Kazdin, 2000).

Birbirine yakın tanımlamaların yapıldığı sosyal kaygı kavramına ilişkin ayrıntılı tam Amerikan Psikiyatri Birliği Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM-IV (1998)' de aşağıdaki gibi ifade edilmiştir:

- Tanımadık insanlarla karşılaşacağı ya da diğer insanların gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği bir durumdan belirgin ve sürekli şekilde korku duymadır. Kişi küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkar (ya da kaygı belirtisi gösterir). Not: Çocuklarda tanıdık kişilerle yaşına uygun toplumsal ilişkilere girebilme becerisi olmalı ve kaygı, sadece erişkinlerle olan etkileşimlerinde değil, akranlarıyla karşılaştığı ortamlarda da ortaya çıkmalıdır.

- Korkulan bir sosyal durumla karşılaşmak neredeyse her zaman kaygıya neden olur "panik ataklar" olarak kendini gösterir.

- Kişi hissettiği korkunun aşırı ya da mantıksız olduğunun farkındadır.

- Korkulan sosyal veya kişisel etkinliklerden kaçınmak veya yoğun kaygı ve sıkıntıya katlanmak söz konusudur.

- Sosyal açıdan korkulan davranışlardan, kaygılı beklentilerden veya depresyondan kaçınma, kişinin normal günlük işlerini, mesleki (veya eğitimsel) faaliyetlerini, sosyal faaliyetlerini veya ilişkilerini engellemekte veya fobinin varlığı ciddi düzeyde kaygıya sebebiyet vermektedir.

- 18 yaşından küçük bireylerde minimum 6 ay görülmektedir.

- Herhangi bir uyuşturucu maddenin ya da genel tıbbi bir durumun doğrudan etkilerine bağlı olarak korku ya da kaçınma söz konusu değildir. Bu korku ve kaçınma, başka bir mental bozukluk ile ifade edilemez.

- Genel bir tıbbi durum yahut bir diğer mental bozukluk varsa dahi A tanı ölçüsünde bahsi geçen korku, bunun ile ilişkisizdir.

Sosyal kaygıya yönelik belirtiler, Dünya Sağlık Örgütü ICD-10 Ruhsal ve Davranışsal Bozuklukların Sınıflandırılması kitabında aşağıdaki gibi belirtilmiştir:

- Sosyal kaygıya bireyin başkaları tarafından incelenme korkusu yoğundur. Bu korku çok sayıda değil, küçük gruplarda ortaya çıkmaktadır.
- Bu korku belirli durumlarda gözlemlenebilirdir ancak korku tepkisi daha geneldir.
- Sosyal kaygı genellikle düşük özsaygı ve eleştiri korkusuyla ilişkilidir.
- Kaygı önemli sosyal durumlarda belirmeli veya belirginlik kazanmalıdır.
- Korku uyandıran durumlardan mümkün olduğunca kaçınılmalıdır (ICD-10, 1993).

Hemen birçok kişi diğer insanların incelemesi altında olduğu sosyal ortamlarda kaygı hisseder. Bakılma korkusu sadece insanlarda değil hayvanlarda da bulunan bir fenomendir. Tehdit edici bakışlar, üzerine dikilmiş gözler hemen tüm kültürlerde ve gelişmiş hayvan türlerinde rahatsızlık doğurur. Özellikle bakışın niteliği hakkında emin olunamayan durumlarda, bir başka deyişle tamdık olmayan ortamlarda bakışlar korkutucu hale gelir (Greist, 1995; akt: Türkçapar, 1999, s. 247). Sosyal ortamlarda ve toplantılarda alkol kullanımının yaygın oluşu bu evrensel fenomene bağlı olabilir (Jefferson, 1995; akt: Türkçapar, 1999, s. 247).

2.10. Sosyal Kaygı Modelleri ve Konunun Kuramsal Açıdan İncelenmesi

Sosyal kaygı kuramsal açıklaması bilişsel temelli kuramlar çerçevesinde ele alınmıştır ve sosyal kaygıyı açıklayan modeller geliştirilmiştir. Bu modellerden Clark ve Wells Modeli, Foa ve Kozak Modeli, Foa ve Kendini Sunuş Modeli kısaca şu şekilde açıklanabilir:

Clark ve W eli s Modeli: Beck, Emery ve Greenberg (1985)'in modelini temel alan Clark ve Wells (1995) sosyal anksiyete bozukluğu ve sosyal durumlara dair olumsuz inançların değişmesini engelleyen faktörler çerçevesinde çalışmışlardır. Sosyal anksiyete bozukluğu gösteren bireyler tecrübelerine dayanarak sosyal durumlarla başa çıkabilme becerilerine ilişkin işlevsel olmayan düşünceler geliştirmektedirler. Dolayısıyla birey uygun olmayan ve kabul görmeyecek şekilde

davranma içinde olduğuna, bu durumdan dolayı da red göreceğine ve statüsünü kaybedeceğine inanmaktadır.

Foa ve Kozak Modeli: Foa ve Kozak (1986, ss. 20-35.) anksiyete bozukluklarını, işlevsel olmayan bilişsel varsayımlara dayanan bir bilişsel model ile açıklamışlardır. Modelde, duyguların bellekte bilgi yapılanmasıyla temsil edildiğini ve bilgi yapılanmasının etki-tepki durumlarında yinelendiğini ve sadece bellekte saklanan durumlarda değil aynı zamanda benzer anlamlı durumlarda yinelendiği açıklanmıştır. Buna göre birey tehlike durumundan kaçınmak istediğinde bilginin yapılanması işlemeye devam etmekte ve kaygı ortaya çıkmaktadır.

Kendini Sunuş Modeli: Leary ve Kowalsky (1995), bireyin iki koşulun bir arada bulunduğu sosyal bir ortamın bireyde kaygıya neden olacağını belirtmişlerdir. Bu koşullar; bireyin diğer insanlar üzerinde belirli bir izlenim bırakmak istemesi ve bu izlenimi bırakıp bırakamayacağından emin olmamasıdır. Eğer sosyal ortamda bu koşullardan herhangi biri yoksa, birey kaygı yaşamamaktadır.

Sosyal gelişime ilişkin literatür incelendiğinde sosyal kaygı ve sosyal kaygı bozukluğuyla benzerlik gösteren kavramlara rastlanmaktadır. Bu kavramlar kısaca şu şekilde açıklanabilir:

Utangaçlık ve Sosyal Kaygı: Bireyin hedeflerini gerçekleştirme sürecinde yaşadığı duraklama ve huzursuzluk duygusudur. Diğer bir formu ise duygu, düşünce ve fiziksel tepkilere aşırı önem verip odaklanma durumudur. Utangaçlık bireyin sosyal ilişkilerini sona erdirmesi sebep olabilmektedir (Zimbardo, 1986, ss. 17-25).

Stein ve Walker (2008) utancın başkaları tarafından gözlemlenebilen bir olgu olduğunu ancak sosyal kaygı için dışarıdan gözlemlenen davranışa bakmanın yeterli olmadığını, kişinin nasıl hissettiğini bilmenin gerekli olduğunu savunmaktadır (akt: Aydın, 2006).

Sıkılganlık ve Sosyal Kaygı: Sıkılganlığa eşlik eden durumlar şaşkınlık, telaşlı olma ve hayal kırıklığıdır. Sıkılganlık yaşayan bireyler, diğer insanların onlar nasıl algıladıklarına fazla önem vermekte ve olumsuz, istenmeyen bir izlenim bıraktıkları düşüncesine kapılmaktadırlar (Miller, 2001). Diğer insanlar tarafından nasıl görülüp değerlendirildiğine fazla önem vermesi bireyde sıkılganlık ve sosyal kaygıya neden olabilir (Miller, 1995, ss. 315-339).

İçedönüklülük ve Sosyal Kaygı: iİçe dönük kişiler kendileriyle vakit geçirmeyi, iç dünyalarında yaşamayı sevmekte olup; enerji kaynakları da iç dünyalarıdır. Utangaç olmayan içedönükler diğer insanlarla etkileşimde zorluk çekmemektedirler. Hem utangaç hem de içe dönük insanlar tüm enerjilerini kendilerinden almakta ve sosyal etkileşimlerde utangaç olmayan insanlara göre daha az rahat olmaktadırlar (Hillard, 2005).

Çekingenlik ve Sosyal Kaygı: Kısaca yalnızlık olarak adlandırılan çekingenlikte kişi daha kısa süreli akran ilişkileri kurmaktadır. Kimi zaman yaşam boyu süren çekingenlik hali, ardında utangaçlığı, sosyal kaygıyı ve depresyon hallerini de getirmektedir (Rıihin ve Aspendorpf, 1993).

Sosyal Beceriler ve Sosyal Kaygı: Sosyal kaygıyla ilgili başka bir kavram da sosyal beceriler veya sosyal beceriksizliktir. Sosyal beceriler; bireyin diğer insanlarla başarılı bir şekilde etkileşime geçmesini sağlayan davranışlar. Sosyal beceriler, doğası gereği kişilerarası olan ve çevrelerindeki başkaları tarafından değer verilen davranışlardır (Kuzgun, 2000).

Aile ve Sosyal Kaygı: Sosyal fobi tanısı alan hastaların birinci dereceden yakınlarında sosyal fobi görülme riskinin diğer kaygı bozukluklarına oranla yüksek olduğu gösterilmiştir. Diğer taraftan hem aile çalışmalarında hem de aile öyküsüne dayanan çalışmalarda sosyal fobi hastalarının yakınlarında kontrol grubuna oranla daha fazla sosyal fobiye rastlandığı bildirilmiştir. Sosyal fobi olgularının %9-20'si yakın akrabalarında benzer bozukluğun varlığından söz etmişlerdir. Bu, sosyal fobi tanısı alanların ailelerinde aynı hastalığın görülme sıklığının genel nüfusa göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Sosyal fobi özellikleri taşıyan kişiler kendi ana babalarım aşın koruyucu, ancak buna karşın yeterince duyarlı olmayan ana babalar olarak tanımlamışlardır. Aile ile ilgili çalışmalarının çoğunda sosyal fobinin erişkin aile bireylerinde sık görülmesinden söz edilmesine karşın ebeveyn ile çocuklarında hastalığın geçişi ve görülme sıklığı konusunda az sayıda çalışma vardır. Bu çalışmaların çoğunda sosyal fobinin oluşumunda ailenin önemli payı olduğu belirtilmiş, ancak ailesel geçişin şekli ve kesin çevresel nedenler tespit edilememiştir (Öztürk vd., 2005, ss. 60-64).

Kişilik ve Sosyal Kaygı: Sosyal kaygılı bir çok birey, içe kapanıklılık, sosyal ortamlardan kaçman ve utanmaya eğilimli Özellikler göstermektedir. Araştırmalar

bireylerin %40 ile %50 oranında kendilerini sosyal kaygılı olarak tanımladıkları belirtilmektedir (Carducci ve Zimbardo, 1995).

Aslında bu bireylerin dörtte üçü sosyal kaygılı olmaktan rahatsız olduklarım ve üçte ikisi de bu durumun kendileri için bir sorun olduğunu söylemişlerdir. Bireyler sosyal ve arkadaş ilişkilerindeki problemlerde, kendilerini suçlayarak bunlarla başa etmede içedönüklüğü ve sosyal ortamlardan kaçınmayı bir yol olarak görmektedirler. İçekapanık bireyler, sosyal kaygıyı yaşamaya ve sosyal ortamlardan kaçmaya daha yatkın kimselerdir. îçekapanıklık, ergenlik döneminde sosyal kaygının ilk evrelerini oluşturmaktadır (Leary, 1983; akt: Öztürk, 2004).

2.10.1. Davranışçı Yaklaşıma Göre Sosyal Kaygı

Çevrede oluşan belli çevresel karakterli uyaranlara karşı birey tarafından geliştirilmiş koşullanmalar, bu kuramın temelini oluşturmaktadır. Bu yaklaşıma göre öğretilmiş davranışların bir neticesi olarak sosyal kaygı meydana gelmektedir. Kişi, sosyal kaygıyı model alarak ya da koşullanma ile öğrenmektedir. Birey günlük yaşamında sosyal kaygıya neden olan bir sosyal durumla karşılaştığında yüzde kızarma, terleme, nabız artışı, gerginlik gibi kaygı belirtileri yaşayabilmektedir. Daha sonra benzer bir şeyle karşılaştığında da aynı gerilimi hissetmektedir. Birey artık sosyal olaya uyum sağlamakta ve tekrarlandığında kaygı yaşamaktadır. Birey, durumun yarattığı olumsuz deneyimlerden kendini korumak için sıklıkla kaçma davranışı sergilemektedir. Model alma yoluyla birey, çevresinde kendisi açısından önemli gördüğü bireyleri gözlemlemektedir. Söz konusu birey burada kendisi için önemli olan kişilerin deneyimledikleri kaygıların gözlenmesi yahut bu bireylerce sosyal durumlara has doğru olmayan bilgilerin verilmesi, söz konusu durum karşısında sosyal kaygı yaşamalarına sebep olmaktadır. İnsanların neredeyse yarısı sosyal aşağılanmanın bir sonucu olarak sosyal kaygı yaşamakta ya da yaşadıkları var olan sosyal kaygıları daha ileri boyutlara taşınmaktadır. Olumsuz sosyal deneyimler, topluluk önünde konuşulduğunda sosyal kaygı üzerinde daha etkili durumlar ortaya çıkabilmektedir (Stemberger ve diğ., 1995; akt: Öztürk, 2004).

Doğrudan koşullandırma, gözlemsel öğrenme ve bilgi aktarımı olacak şekilde davranışçı model, sosyal kaygının üç şekilde geliştiğini öngörmektedir. Doğrusal koşullanma, kişinin sosyal ortamda travmatik bir olaya maruz kalması neticesinde ortaya çıkmakta ve çalışmalar, hastaların yaklaşık %5'inin bu tür doğrudan travmatik

bir sosyal deneyim yaşadığını ve sözsüz ipuçları yoluyla sosyal korkuyu tetikleyebileceğini göstermiştir. Ayrıca yaygın sosyal fobi çocukluk çağı utangaçlığı ile ilişkilidir (Türkçapar, 1999).

Gümüş'e (2002, s. 45) göre davranışçı yaklaşım, sosyal kaygının oluşumu ve sürdürülmesine yönelik çok önemli açıklamalarda bulunmuş olup, bu açıklamalara dayanarak önerilen tedavi yöntemleri de oldukça önemlidir. Ortaya konan araştırmadan elde edilen sonuçlara göre sosyal kaygının sağaltılması üzerinde etkili olan davranışçı teknikler aşağıdaki gibidir:

Gevşeme Teknikleri: Davranışsal yaklaşımlar içerisinde kaygı kontrolü araştırmalarında yaygın olarak kullanılan gevşeme tekniklerinin birçok karmaşık problemin çözümünde etkili olduğu gösterilmiştir. Sosyal durumlarda, güçlü fizyolojik uyaranlar nedeniyle gerginlik ortaya çıkmakta ve kas gevşemesi, sosyal kaygıyı azaltmanın etkili bir yoludur.

Sosyal Beceri Eğitimi: Sosyal kaygının tedavisine yönelik ilk araştırmalar, hastaların kaygısının sözel ve sözel olmayan sosyal becerilerin eksikliğiyle ilişkili olduğu varsayımına dayanmaktaydı. Ancak araştırmalar, sosyal kaygısı olan kişilerin sosyal becerilerinin, sosyal kaygısı olmayan insanlardan önemli ölçüde farklı olmadığını ve sosyal kaygısı olan kişilerin sosyal işlevselliklerini daha olumsuz olarak değerlendirdiklerini ve bazı durumlarda daha az eksiklikleri olduğunu göstermiştir. Sosyal beceriler, sosyal uyaranlarla sınırlı etkileşimin sonucudur. Tedavi sırasında sosyal beceri eğitimi verilerek, sosyal kaygısı olan bireyler kendi performanslarını daha olumlu değerlendirebilirler ve yetersiz sosyal becerilere yönelik eğitimin, sosyal kaygı tedavisinde uzun vadeli sonuçlara ulaşmanın bir yolu olduğuna inanılmaktadır.

Girişken Davranış Eğitimi: Bazı insanlar pasif bir şekilde çevrenin talep ve baskılarına boyun eğmekte ve başkalarının düşünce ve hisleri nedeniyle kişilik hakları ihlal edilmektedir. Dayanıklılık eğitimi bu kişilerin psikolojik sorunlarının çözümünde önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal kaygısı olan kişiler duygu ve düşüncelerini doğrudan ifade etmede, istekte bulunmada, kişisel çıkarlarını korumada ve sosyal aktivitelerde zorluk yaşamaktadır.

Rol Oynama: Davranışçı yaklaşım içerisinde çeşitli amaçlarla kullanılan bir teknik olan rol yapma, sosyal becerileri ve özgüvene dayalı davranışları öğrenmenin

ve uygulamanın özellikle etkili bir yoludur. Gerçek hayata benzeyecek şekilde tasarlanmış ve durumun gereklerine göre yapılandırılmış bir ortamda kullanılmaktadır.

Karşı Karşıya Kalma: Aşama aşama olacak şekilde kaygılı durumlar ile karşı karşıya gelinerek kaygı ile kaçınma davranışını söndürme şeklinde uygulanmaktadır. Kaygı bozukluklarının sağaltımında en sık ve en etkili tekniktir.

2.10.2. Bilişsel Yaklaşıma Göre Sosyal Kaygı

Bilişsel model bireyin zihnindeki bir takım düşünce, inanç ve olayları algılama şeklinin, sosyal kaygının ortaya ortaya çıkıp gelişmesine ya da bireyde var olan sosyal kaygının tetiklenerek ortaya çıkmasına neden olduğuna dikkat çekmektedir. Düşüncelerin yanlış yönlendirilmesini temel alan bilişsel model, doğru olmayan düşünce şemalarının olumsuz davranış ve duygulara neden olduğunu ve bunun sonucunda sosyal kaygınının ortaya çıktığını vurgulamaktadır. İnsanların anlık bir biçimde ortaya koydukları algı ve inançları incelenerek "otomatikleşmiş" tepkileri analiz edilmiştir. İnsanların sahip oldukları koşullu ve koşulsuz olumsuz inançları incelenerek, koşullu olumsuz inançları sosyal kaygıyı tetiklediği sonucuna varılmıştır. Koşullu olumsuz inançlar kendi içlerinde birbirini tetikleyerek ve destekleyerek şemalar oluşturmaktadır. Bunun sonucunda birey yaşadığı tüm tecrübelerden dolay kendisini tehlikede ve tehdit altında hissederek sosyal kaygı yaşamaktadır (Beck ve Emery, 2006).

Sistemli olarak gerçekleştirilen aynı türden düşünce hatalarından beslenmek suretiyle sürdürülen olumsuz hatalar şunlardır Bu hatalar şunlardır (Gümüş, 1997:52):

Aşırı Genelleme: Karşılaşılan birkaç olumsuz olaydan sonra hep böyle olacağına dair inanış.

Kişiselleştirme: Eksik kanıtlardan ve başka etmenlerden kaynaklanacağını göz ardı ederek olumsuz olay yahut durumları sadece bireyin kendisine yüklemesi aracılığı ile meydana gelen düşünce yanılmasıdır.

Seçici Dikkat ve Bellek: Seçici bellekte olumsuz otomatik düşünceler ile ilintili yaşantıların diğer yaşantılara nazaran daha detaylı ve sık hatırlanma eğilimi söz konuşu iken seçici dikkatte birtakım bilgiler göz ardı etme; buna karşın bazı bilgilere daha çok dikkat etme söz konusudur.

Hemen Sonuca Atlama: Elde yeteri kadar kanıt olmadan yahut aksine kanıt olduktan sonra peşin bir şekilde neticeye ulaşmadır. Burada düşünce okuma ve kötü şansa inanma söz konusudur.

Küçümseme: Küçümseme aracılığı ile olumlu unsurları olumsuza çevirmedir.

"Meli-Malı " nın Eştik Ettiği İfade ve Kurallar: Bu tarz düşünceler ile bireyin kendisine gerçekleştiremeyeceği normlar koyan bir denetleyici mekanizma gibi davranmaktadır.

Felaket Haline Getirme: Bireyin bir dizi olumsuz unsurun söz konusu olduğu sosyal bir yaşantıdan sonra olumlu ögeleri göz ardı edip, olumsuzlara yoğunlaşma aracılığı ile gerçekleştirdiği düşünce hatalarıdır.

3.4.3.Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Göre Sosyal Kaygı

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, sosyal kaygı gerçekten yaşanmış olumsuz durumlardan dolayı değil, bireyin işlevsel olmayan gerçek dışı olumsuz düşüncelerinden dolayı ortaya çıkmaktadır. Sosyal kaygının sağaltımında bu yanlış bilişleri tanımlama ve gerçekle örtüşen bir yeniden yapılanma adımları izlenmektedir (Işık ve Taner, 2006).

Sosyal kaygıyla baş etmek için işlevsel olmayan inanç ve düşüncelerin değiştirilmesi ile bilişsel yeniden yapılandırma oldukça önemli bir yere sahiptir. Başa çıkma tekniklerinin yaygın olarak kullanılanları; başta sosyal beceri modeli olmak üzere, gerçek yaşamla karşı karşıya kalma, yoğun kaygı yaşantılarıyla yüzleşme, sistematik duyarsızlaştırma, gevşeme teknikleri, imgeleme yoluyla karşı karşıya kalma, olumsuz inançları değiştirmek için rasyonel rol oynama tekniklerdir (Gümüş, 2002).

Bilişsel davranışçı yaklaşım, gerek sosyal kaygı bozukluğu gerekse diğer kaygı bozukluklarının tedavisi için bireysel ve grup terapisi yöntemlerine önem veren ve çocuk ve gençler için önemli sonuçların alındığı işlevsel bir yaklaşımdır (Sweeney ve Rapee, 2001, ss. 525-537).

Bilişsel davranışçı terapi bireyin bulunduğu zaman dilimindeki problemlerine odaklanan bir yaklaşım olmakla birlikte, sosyal ilişkilerinde ve kendi iç dünyalarında uyumlu olmaları için bireylerin gereksinim duyacaktan yeterlilikleri kazandırmayı amaçlayan bir psikoterapi yaklaşımıdır (Heimberg ve Becker, 2002, ss. 101-108).

Sosyal kaygımn sağaltımı için izlenen etkili bilişsel-davranışçı teknikler şu şekilde açıklanabilir:

Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Sosyal kaygının tedavisinde kullanılan bu teknik, kaygının altında yatan olumsuz otomatik düşüncelerin sorgulanarak, kaygıyla başa çıkmak için buna karşı akılcı düşünceler oluşturulmasını içermektedir (Gruber ve Heimberg, 1997; akt: Gümüş, 2002).

İşlevsel olmayan temel inançların değiştirilmesi: Bu aşamada olumsuz otomatik besleyen işlevsel olmayan temek sayıltılar tanınmakta, ortaya çıkarılmakta ve gerçek yaşamla bağdaşan -gerçekçi- olanlarda yer değiştirilmesi sağlanmaktadır (Savaşır ve diğerleri, 2003).

Yüzleştirme Tekniği: Bu teknikte amaç, bireyde hangi sosyal durumların kaygı yarattığını ve olumsuz düşüncelerin tanımlanarak bireyin bu konuda farkındalik kazanmasını sağlamaktır. Bunun ardından bireyin, kendisinde kaygı yaratan durumların üzerine gitmekte ve sönme gerçekleşene bunu devam ettirmesi sağlanmaktadır (Butler, 1999).

Gevşeme Teknikleri: Bu teknikte amaç, kaygı duyulan sosyal durum ve etkileşimde hissedilen korkunun somatik belirtilerini azaltmak ve kontrol etmeyi sağlamaktır (Yolaç, 1996). Birey seanslarda farklı kas gruplarını çalıştırarak rahatlamayı öğrenmektedir. Öncelikle seanslarda gevşeme egzersizleri gösterilerek bunlar ev ödevi şeklinde verilir, egzersizlerin etkileri hakkında konuşulur ve on altı kasla başlayarak daha sonra farklı kas gruplarıyla çalışma sürdürülür. Seansların sonunda birey, vücudunu dinlemeyi, vücudundaki gergin kaslara ilişkin farkındalik kazanmayı ve bu kaslan nasıl gevşeteceğini öğrenerek, yaşadığı kaygı durumunda kullanmaktadır (O'st, 1987; akt: Heimberg 2002).

2.10.3. Bağlanma Kuramına Göre Sosyal Kaygı

Bu teoriye göre saplantılı bağlanma türüne sahip kişiler, olumsuz benlik ve olumlu başkaları modelini geliştirmiştir. Bundan dolayı kişilerde kendisini değersiz görme, sevilemeye layık görmeme; buna karşın başkalarına karşı olumlu değerlendirmeler söz konusu olmaktadır. Bu kişiler sürekli olarak kendilerini kabul ettirmeye ve yakın oldukları kişilere kendilerini kanıtlamaya çalışmaktadır. Ancak bu çabalar sıklıkla başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Hazan ve Shaver'ın kaygılı/kararsız

bağlanma stili bu bağlanma stiline karşılık gelmektedir. Kişinin aşırı derecede olumsuz benlik kavramı ve kendini yenileme konusundaki olumsuz sosyal deneyimi, sosyal ortamda kaygıya neden olabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991, ss. 226-244).

2.10.4. Kendilik Sunum Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı

Shlenker ve Leary'nin benlik yaklaşımı olan kendilik sunumu yaklaşımına göre sosyal kaygı, bireyin değerlendirmesinin gerçek veya hayali bir sosyal ortamda mevcut veya mümkün olması durumunda ortaya çıkan kaygıdır. Sosyal ortam, insanların konuştuğu ve sohbet ettiği bir yerdir; buna diğer insanların ilgi odağı olmak da dahildir. Bu tür sosyal etkileşim durumları, kişilerarası değerlendirme beklentilerini gerektirmektedir. Bireyler sosyal bir durumda olduklarında ya da bir sosyal durumun içinde olacaklarını düşündüklerinde bile sosyal kaygı yaşamaktadır (Akt: Erkan, 2002, 7-11).

İnsanlarda her zaman başkalarının baskısını (etkisini) yönetme arzusu vardır. Bazı sosyal ortamlarda insanlar başkalarının etkisine karşı diğerlerinden daha duyarlıdır. Riskler yüksek olduğunda insanlar bir şekilde etkiyi yönetmek için motive olmaktadır. Genel olarak, kişinin istenen etkiyi yaratma isteği ne kadar yüksekse, sosyal kaygı yaşama olasılığı da o kadar yüksektir (Leary ve Kowalski, 1995).

2.10.5. Akılcı Davranış Modeline Göre Sosyal Kaygı

Bu model, birey için uygun ve uygunsuz duyguları incelemektedir. Kaygı aynı zamanda uygunsuz bir duygusal durum olarak da kabul edilmektedir. Bunun nedeni kaygının kişinin mantık dışı ve mantıksız inanç ve düşüncelere dayalı gerçek davranışlarda bulunmasını engellemesidir. Rasyonel duygusal davranış modeli, insanların rasyonel ve irrasyonel davranışlarında genetik yatkınlığın yanı sıra edinilmiş davranışların da etkili olduğunu öne sürmektedir. Ellis, insanlar arasında var olan iki zıt durumdan bahsetmektedir. İnsanlar mantıklı ve iyilik yapma yeteneğine sahip olabilmekle beraber, mantıksız ve hatalarını kendilerine ve başkalarına zarar verecek şekilde tekrarlayabilirler (Corey, 1982).

Akılcı Duygusal Davranış Modeline göre, sosyal fobi tanısı almış bireyler irrasyonel bir biçimde “iyi performans göstermek zorunda oldukları” ve “performans esnasında rahatsızlık duymamak zorunda oldukları” komutlarım kendilerine vererek sosyal fobi belirtilerini açığa çıkarmaktadırlar. Topluma karşı sunumda sosyal fobiler

gerek doğuştan gerekse de yetişme sırasında fobik hale gelmektedir. Hem iyi konuşabilmek hem de konuşurken herhangi bir şekilde rahatsızlık duymamak, toplum içinde konuşan sosyal fobiğin temel amacıdır. Buradaki irrasyonel İnanç, "topluma kaşsı iyi ve rahat konuşmak istediğim için, mutlaka böyle yapmak zorundayım. Eğer bunu yapamazsam bu sadece şanssızlık değil berbat bir durum olur ve benim yetersiz, değersiz bir insan olduğumu gösterir" (akt: Türkçapar, 1999, s. 251).

2.11. Genç ve Yetişkin Bireylerde Sosyal Kaygının Yaygınlığı

Sosyal kaygı, genel popülasyonda yaşam boyu yaygınlığı yaklaşık %12 olarak tahmin edilen en yaygın ruh sağlığı bozukluklarından biridir (Stein vd., 2008). Sosyal kaygının başlangıcı genellikle ergenlik döneminde, 13 ila 16 yaşları arasında ortanca başlangıç yaşı ile ortaya çıkar (Wittchen ve Fehm, 2011, ss. 655-679). Bununla birlikte, sosyal kaygı çocukluk veya yetişkinlik döneminde de gelişebilir..

Araştırmalar, sosyal kaygı yaygınlığının yaş grupları ve kültürel bağlamlara göre değiştiğini ortaya koymuştur. Lijster vd. (2017) tarafından yapılan bir meta-analiz, çocuklar ve ergenler arasında sosyal kaygı bozukluğu yaygınlığının %5,0 olduğunu, oranların yaşla birlikte arttığını tahmin etmiştir. Kızlarda (%7,0) erkeklere (%4,0) kıyasla daha yüksek yaygınlık oranları bulunmuştur. Burstein vd. (2011) tarafından yapılan bir çalışma, 1318 yaş arası ABD'li ergenlerde sosyal kaygı bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığının %9,1 olduğunu, kadınlarda (%11,2) erkeklere (%7,0) göre daha yüksek oranlar olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Türkiye'de Sümer vd. (2008) tarafından yapılan bir çalışma, Türk ergenler arasında sosyal kaygı bozukluğu yaygınlığının %8,7 olduğunu, kızlarda (%10,8) erkeklere (%6,6) göre daha yüksek oranlar olduğunu bulmuştur.

Yetişkinlerde sosyal kaygı bozukluğu yaygınlığının Batı ülkelerinde %2,8 ila %13 arasında olduğu tahmin edilmektedir (Bandelow ve Michaelis, 2015). Stein vd. (2017) tarafından yapılan geniş çaplı bir çapraz-ulusal epidemiyolojik çalışma, 26 ülkede sosyal kaygı bozukluğunun 12 aylık yaygınlığının %2,4 olduğunu, yüksek gelirli ülkelerde (%3,5) düşük ve orta gelirli ülkelere (%1,6) kıyasla daha yüksek oranlar olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma ayrıca sosyal kaygı bozukluğunun kadınlarda (%3,0) erkeklere (%1,8) göre daha yaygın olduğunu ve iş, sosyal ve aile yaşamında önemli bozulmalarla ilişkili olduğunu bulmuştur. Türkiye'de Izgiç vd. (2004) tarafından yapılan bir çalışma, Türk üniversite öğrencileri arasında sosyal kaygı

bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığının %7,9 olduğunu, kadınlarda (%9,8) erkeklere (%5,9) göre daha yüksek oranlar olduğunu ortaya koymuştur.

Sosyal kaygı, yaşam boyu ve Türkiye dahil olmak üzere çeşitli kültürel bağlamlarda bireyleri etkileyen yaygın ve zayıflatıcı bir ruh sağlığı durumudur. Ergenler ve yetişkinler arasında sosyal kaygının yaygınlığını ve özelliklerini anlamak, kültürel ve sosyal faktörleri dikkate alan etkili önleme ve müdahale stratejileri geliştirmek için çok önemlidir.

2.12. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı

Dijital oyun bağımlılığı, bireylerde psikolojik ve sosyal sorunların gelişimi ve artışı ile ilişkilendirilmektedir. Aşırı oyun oynama davranışı ile birlikte bireylerin günlük yaşamını kontrol etmekte zorlanmakta, kaygı düzeyi artmakta, agresif davranışlar sergilemeye başlamakta ve böylece sosyal ilişkileri zayıflamaktadır. Sosyal ilişki de oyun bağımlılığını etkileyen önemli faktörlerden biri olup, sosyal aktiviteleri olmayan kişilerin oyun bağımlılığına daha duyarlı oldukları bilinmektedir. Dolayısıyla kötü sosyal ilişki ve dijital oyun bağımlılığı çift yönlü olarak birbirini etkilemekte ve bireyi kısır bir döngüye sokmaktadır (Jeong ve diğerleri, 2015, s.6)

Yüksek düzeyde dijital oyun bağımlılığı olan kişilerin sosyal kaygı düzeyleri, dijital oyunları normal düzeyde kullanan kişilere göre önemli ölçüde daha yüksektir. Musluoğlu (2016, s. 1-41) yaptığı araştırmada bireylerin dijital oyunlara daha fazla zaman ayırdıkça sosyal ilişkilerinin kalitesinin düşebileceğini ve sosyal kaygı düzeylerinin artabileceğini göstermiştir. Başka bir çalışma, dijital oyun oynamanın gençleri arkadaşlardan uzaklaştırdığını, sosyal becerilerini zayıflattığını ve sosyal kaygıya neden olduğunu tespit etmiştir. Depresyon, düşük benlik saygısı ve sosyal kaygı da oyun bağımlılığı için artan risk faktörleriyle ilişkilidir. Dolayısıyla sosyal kaygının, dijital oyun bağımlılığı üzerinde rol oynayan önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Yıldız ve diğerleri, 2016, ss. 54-60)

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda, dijital oyun bağımlılığı olan bireylerin artan depresyon ve kaygı gösterdiğini ve sosyal olarak daha izole oldukları bildirilmiştir. Oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı arasında pozitif ilişki olduğu gösterilmiştir (Stockdale ve Coyne, 2018, ss. 265-272).

Dijital oyun bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki literatürde tartışılan araştırma konularından biridir. 426 İnternet bağımlısı üzerinde yapılan bir araştırma, sosyal kaygı ile İnternetin kötüye kullanımı arasında pozitif bir ilişki bulmuştur (Akboğa ve Gürgan, 2019, ss. 445-464.). 8-12 yaş arası çocuklarla yapılan bir araştırmada oyun bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçları sosyal kaygı ile oyun bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Taş ve Güneş, 2019, ss. 83-92).

Chiu vd. (2004, ss. 571-581) tarafından yapılan çalışmada beş, altı, yedi ve sekizinci sınıftan 1228 öğrenci ile çalışılmış olup, video oyunlarının çeşitli etkilerine bakılmıştır. Araştırma bulgularında video oynama sıklığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Chiu vd., 2004, ss.571-581). Yaşları 10 ile 15 arası değişen çocuklar ile yapılan başka bir çalışmada, sosyal kaygı ve oyun bağımlılığı arasında Chiu vd. (2004)'nın ortaya koyduğu bulgulara benzer olarak, pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Karaca vd., 2016, ss.14-9).

Son yıllarda, sosyal kaygı ile online oyun bağımlılığı arasındaki ilişki araştırmacıların artan ilgisini çekmiştir. Yapılan çalışmalar, sosyal kaygısı yüksek bireylerin aşırı online oyun oynama eğiliminde olabileceğini göstermektedir (Mehroof ve Griffiths, 2010, ss. 313-316). Sanal ortamın, gerçek yaşam sosyal etkileşimlerinde zorluk yaşayanlara güvenlik, kontrol ve anonimlik duygusu sağlaması bu durumun nedeni olarak öne sürülmektedir. Online oyunlar, sosyal kaygısı yüksek bireylere yüz yüze sosyal durumların stresinden kaçınma ve başa çıkma fırsatı sunmaktadır (Lee ve Leeson, 2015, ss. 473-482).

Sosyal kaygı ile online oyun oynama arasındaki karmaşık ilişkiyi açıklamak için çeşitli teorik çerçeveler önerilmiştir (Lee ve Leeson, 2015, ss. 473-482). Bu teoriler, sosyal kaygısı yüksek bireylerde problemli oyun davranışlarının gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunan psikolojik ve sosyal faktörlere ışık tutmayı amaçlamaktadır (Elhai vd., 2020, ss.576-582).

Telafi Edici İnternet Kullanımı Teorisi'ne göre, sosyal kaygısı olan bireyler gerçek hayattaki sosyal bağlantı eksikliklerini telafi etmek ve kaygının yol açtığı olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla online oyun oynamaya yönelebilmektedir. Online oyunlar, bu bireyler için güvenli bir sosyal etkileşim ortamı sunmakta ve

Kardefelt-Winther'in (2014, ss.351-354) çalışması bu ilişkide kaçış ve sosyal etkileşim güdülerinin aracılık rolüne işaret etmektedir.

Sosyal Telafi Hipotezi ise sosyal kaygısı yüksek bireylerin, kontrollü ve daha az tehdit edici bir ortamda sosyal ihtiyaçlarını gidermek için dijital oyunlara yönelebileceğini ileri sürmektedir. Online oyunların sosyal özellikleri, bu bireylere gerçek hayatta zor elde edilebilecek sosyal bağlantı, işbirliği ve kabul fırsatları sunmaktadır (Cole ve Griffiths, 2007).

Öz-belirleme Teorisi'ne göre bireyler, temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan faaliyetlere katılmaya motive olmaktadır. Sosyal kaygısı yüksek bireyler için dijital oyunlar, bu ihtiyaçları karşılama potansiyeline sahiptir (Przybylski vd., 2010, ss. 154-166).

Bilişsel-Davranışçı Model çerçevesinde, uyumsuz bilişlerin problemli internet kullanımına katkıda bulunabileceği öne sürülmektedir (Davis, 2001: 187-195). Sosyal kaygısi olan bireylerde olumsuz bilişlerin, onları dijital oyun oynamaya yönlendirebildiği savunulmaktadır.

Pekiştirme Duyarlılığı Teorisi, ödül ve cezaya karşı bireysel duyarlılık farklılıklarının davranışı etkileyebileceğini ileri sürmektedir. Bu çerçevede, sosyal kaygısı yüksek bireyler için dijital oyunlardaki ödüllerin aşırı pekiştirici olabileceği belirtilmektedir (Park vd., 2016, ss. 427-432).

Bu teorik çerçevelere ek olarak, çok sayıda ampirik çalışma da sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmış ve bu iki yapı arasındaki bağlantıya dair kanıtlar sunmuştur. Bu çalışmalar, kesitsel anketler, boylamsal tasarımlar ve deneysel yaklaşımlar gibi çeşitli metodolojiler kullanarak sosyal kaygı ve problemli oyun davranışı arasındaki karmaşık etkileşime ışık tutmayı amaçlamıştır (Gonzâlez-Bueso vd., 2018, s.668).

Bu ilişkiyi araştıran ilk çalışmalardan biri Lo vd. (2005) tarafından gerçekleştirilmiş, bulgular sosyal kaygısı yüksek bireylerin problemli dijital oyun oynama olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, Ng ve Wiemer-Hastings'in (2005, 110-113) MMORPG oyuncularının daha yüksek sosyal kaygı düzeylerine sahip olduğunu bildirdiği çalışma gibi sonraki araştırmalarla da desteklenmiştir.

Longman vd. (2009, ss. 563-566) çalışması, bir grup MMORPG oyuncusunda sosyal kaygı, yalnızlık ve problemli oyun oynama arasındaki ilişkiyi incelemiş, sosyal kaygısı yüksek bireylerin problemli oyun oynama olasılığının daha yüksek olduğu ve yalnızlık duygularının bu ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur. Bu, online oyun oynamanın sosyal kaygısı yüksek bireyler için yalnızlık ve sosyal kopukluk duygularını hafifletmek için bir başa çıkma yolu olabileceğini düşündürmektedir (Kardefelt-Winther, 2014: 351-354).

Benzer şekilde Caplan vd. (2009), sosyal kaygının online oyun oynamayı da içeren problemli internet kullanımının önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuş, online etkileşimlerin anonim ve kontrollü doğasının sosyal kaygısı yüksek bireyler için yüz yüze sosyal durumların zorluklarından kaçınmayı kolaylaştırabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu görüş, son zamanlardaki araştırmalarla da desteklenmiştir (Elhai vd., 2020).

Cole ve Hooley'in (2013) büyük ölçekli çalışmasında, sosyal kaygının hem online oyun oynama hem de internet bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğu ve online oyun oynamanın bu ilişkide kısmen aracı rol oynadığı bulunmuştur. Bu, sosyal kaygısı yüksek bireylerin problemli oyun davranışları yoluyla daha geniş internet bağımlılığı kalıpları geliştirme riskine işaret etmektedir. Bu bulgular, güncel çalışmalarla da desteklenmektedir (Sioni vd., 2017, ss.1115).

Bazı çalışmalar ayrıca, sosyal kaygı ve problemli oyun oynama arasındaki ilişkide belirli oyun motivasyonlarının rolünü araştırmıştır. Örneğin, Kardefelt-Winther (2014) kaçış ve sosyal etkileşim güdülerinin bu ilişkide aracılık ettiğini bulmuştur. Bu, sosyal kaygısı yüksek bireylerin gerçek hayattan kaçmak ve daha az tehdit oluşturan bir ortamda sosyal bağlantılar aramak için online oyun oynamaya yönelebileceğini düşündürmektedir. Benzer bulgular, güncel araştırmalarda da bildirilmiştir (Demetrovics vd., 2011, ss. 814-825).

Lee ve Leeson (2015, ss. 473-482), sosyal kaygı, oyun motivasyonları ve problemli oyun oynama arasındaki ilişkilerde kendini kaptırma ve başarı motivasyonlarının aracılık ettiğini bulmuştur. Bu, sosyal kaygısı yüksek bireylerin sanal bir dünyaya dalmak ve başarı duygusu elde etmek için online oyun oynamaya yönelebileceğini düşündürmektedir. Bu bulguyu destekleyen başka güncel çalışmalar da vardır (Ballabio vd., 2017, ss. 397-408).

Mehroof ve Griffiths (2010, ss. 313-316), sosyal kaygı, heyecan arama, öz-kontrol ve online oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiş, sosyal kaygının önemli bir yordayıcı olduğunu ve zayıf öz-kontrol düzeylerinin bu ilişkiyi düzenlediğini bulmuştur. Bu, düşük öz-kontrolü olan sosyal kaygısı yüksek bireylerin problemli oyun davranışları geliştirme riskinin daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Son yıllardaki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir (Savci ve Aysan, 2017, ss. 202-216).

Sioni vd. (2017, ss. 1115) ise sosyal kaygı, online sosyal sermaye ve problemli oyun oynama arasındaki ilişkiyi incelemiş, online bağlayıcı sosyal sermayenin bu ilişkide aracı rol oynadığını bulmuştur. Bu, sosyal kaygısı yüksek bireylerin sosyal bağlantı kurmak ve aidiyet duygusu geliştirmek için online oyun oynamaya yönelebileceğini düşündürmektedir.

Gentile vd. (2011, ss. 319-329) boylamsal çalışması, patolojik oyun oynama ile sosyal kaygı de dahil olmak üzere çeşitli psikolojik ve sosyal faktörler arasındaki çift yönlü ilişkiyi araştırmış, sosyal fobinin zaman içinde patolojik oyun oynamadaki artışı yordadığını ancak tersi durumun geçerli olmadığını göstermiştir. Bu, sosyal kaygının problemli oyun davranışlarının gelişimi için bir risk faktörü olabileceğini düşündürmektedir. Yakın tarihli boylamsal çalışmalar da bu görüşü desteklemektedir (Wartberg vd., 2019, ss. 1237-1255).

Prizant-Passal vd. (2016, ss. 221-229) meta-analizi, sosyal kaygı ile online oyun bağımlılığını da içeren internet bağımlılığı arasında orta etki büyüklüğünde anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Genel olarak, ampirik kanıtlar sosyal kaygı ve online oyun bağımlılığı arasında bir ilişki olduğunu tutarlı bir şekilde desteklemektedir. Sosyal kaygısı yüksek bireyler, muhtemelen kaygılarıyla başa çıkmak, gerçek hayattaki sorunlardan kaçmak ve daha az tehdit edici bir ortamda sosyal bağlantılar aramak için problemli oyun davranışları geliştirme açısından daha yüksek risk altında görünmektedir (Xu vd., 2021, s.626). Bununla birlikte, tüm sosyal kaygısı yüksek bireylerin problemli oyun davranışları geliştirmediğini ve oyun motivasyonları, öz-kontrol ve sosyal destek gibi diğer faktörlerin de bu ilişkide rol oynayabileceğini belirtmek önemlidir (Laier ve Brand, 2017, ss. 9-13).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli ilişkisel tarama modelidir. Bu model, mevcut durumu olduğu gibi betimleyerek değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymayı amaçlar. Araştırmada herhangi bir deneysel müdahale yapılmamış, yalnızca bireylerin mevcut durumları temel alınarak veri toplanmıştır. Araştırmada bireylerin sosyal kaygı düzeyleri ile dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı araştırılmış olup anlamlı ilişki çıkması durumunda sosyal kaygı düzeyinin dijital oyun bağımlılığını yordayıcılığı incelenmiştir. Bu yaklaşım doğrultusunda, araştırma nicel yöntem temelli bir araştırmadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 18-65 yaş arası önlisans veya lisans eğitimi görmekte olan, araştırmada kullanılan form ve ölçekler Türkçe olduğundan Türkçe'yi en az okur – yazar düzeyinde bilen kadın ve erkek üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan form ve ölçekler google forms'a aktarılarak araştırmada kullanılan form ve ölçekleri cevaplamak için oluşturulan link katılımcılarla ulaşılabilirlik esasına göre araştırmacı tarafından anlık mesaj uygulamaları ve sosyal medya uygulamaları aracılığıyla paylaşılmış olup katılımcılar form ve ölçekleri gönüllülük esasına göre yanıtlamıştır. Bu yüzden araştırmanın örnekleme yöntemine olasılıksız örnekleme yötemi denilebilir. Örneklem grubuna ait tanımlayıcı bilgiler aşağıdaki gibidir;

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgilerinin Dağılımı

		n	%
Yaş $\bar{X}$±SS (Min-Maks)		21.84±2.85 (18-30)	
Cinsiyet	Kadın	148	46.5
	Erkek	170	53.5
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	55	17.3
	2. Sınıf	72	22.6
	3. Sınıf	84	26.4
	4. Sınıf	107	33.6

Anne Eğitim Durumu	İlkokul	97	30.5
	Ortaokul	73	23
	Lise	49	15.4
	Lisans	52	16.4
	Lisansüstü	47	14.8
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	38	11.9
	Ortaokul	45	14.2
	Lise	75	23.6
	Lisans	73	23.0
	Lisansüstü	87	27.4
Anne ve Babanız Ekran Denetimi Yaparlar mı	Evet denetler	183	57.5
	Hayır denetlemez	135	42.5
	Total	318	100

Yukarıdaki verilere göre, katılımcıların yaşları 18 ile 30 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması *($\overline{X}$ = 21.84, SS = 2.85)* olarak bulunmuştur. Katılımcıların %46.5'i *(n = 148)* kadın ve %53.5'i *(n = 170)* erkektir. Sınıf düzeyine göre katılımcıların %17.3'ü *(n = 55)* 1. sınıf, %22.6'sı *(n = 72)* 2. sınıf, %26.4'ü *(n = 84)* 3. sınıf ve %33.6'sı *(n = 107)* 4. sınıf öğrencisidir.

Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyi %30.5 oranında *(n = 97)* ilkokul, %23.0 *(n = 73)* ortaokul, %15.4 *(n = 49)* lise, %16.4 *(n = 52)* lisans ve %14.8 *(n = 47)* lisansüstü düzeydedir. Babaların eğitim düzeyi ise %11.9'u *(n = 38)* ilkokul, %14.2'si *(n = 45)* ortaokul, %23.6'sı *(n = 75)* lise, %23.0'ı *(n = 73)* lisans ve %27.4'ü *(n = 87)* lisansüstü düzeyindedir.

Katılımcıların %57.5'inin *(n = 183)* anne ve babalarının ekran kullanımı üzerinde denetim yaptığı, %42.5'inin *(n = 135)* ise denetim yapmadığı belirtilmiştir. Araştırmaya toplam 318 üniversite öğrencisi katılmıştır.

3.3. Ölçme Araçları

3.3.1. Demografik Bilgi ve Soru Formu

Araştırmacı tarafından araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanmış olan bir formdur.

3.3.2. Ergenler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Bu araştırmada Hazar ve Hazar'ın 2019 yılında "Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği"nden yola çıkarak geliştirdikleri ve geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yaptığı "Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 24 maddeden oluşup aşırı odaklanma ve erteleme, yoksunluk ve arayış ve duygu değişimi ve dalma boyutları olmak üzere 3 boyuttan oluşmaktadır. 1. faktördeki yük değerlerinin ,53 ile ,76 arasında olduğu, 2. faktördeki yük değerlerinin ,51 ile ,74 arasında, 3. faktördeki yük değerlerinin ,54 ile ,82 arasında, arasında değiştiği görülmektedir. Birinci alt faktör 19,18,21,24,17,15,9, 22,16,14,20; ikinci alt faktör 6,8,4,7,13,10, üçüncü alt faktör 1,3,2 ve 11. maddelerden oluşmuştur. Faktörlerin Cronbach Alpha katsayıları ise birinci alt faktör için ,93; ikinci alt faktör için ,88, üçüncü alt faktör için ,75, ve toplam ölçek için ise ,92 bulunmuştur (Hazar ve Hazar, 2019).

3.3.3. Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu

La Greca ve Lopez'in (1998) başlangıçta çocuklar için geliştirdikleri ve üç alt boyut, 18 maddeden oluşan ölçme aracı, La Greca ve diğerleri tarafından revize edilerek lise öğrencileri ve yetişkin formu olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla "olumsuz değerlendirilme korkusu", "yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk" ve "genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk" olarak adlandırılmaktadır. Nunes vd. (2018) ölçeğin 18 maddelik formunurevize ederek12 maddelik kısa formunu hazırlamışlardır. Orijinal formu AFA ve DFA kullanılarak araştırılmış ve 12 maddelik ölçme aracının üç alt boyuttan oluştuğu ve üç faktörlü modelin doğrulandığı belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde iç tutarlığı Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak hesaplanmış ve.90 düzeyinde olduğu görülmüştür (Can ve Bozgün, 2021).

3.4. İşlem

Veri toplama araçları google forms'a aktarılarak link oluşturulmuş ve oluşturulan link katılımcılarla ulaşılabilirlik esasına göre anlık mesaj uygulamaları ve sosyal medya uygulamaları aracılığıyla ulaştırılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi, IBM SPSS Statistics 27 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu tanımlamak için betimsel

istatistiki yöntemlerden yararlanılmıştır. Ölçeklere ilişkin güvenirlik testi yapılırken Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Hipotezler test edilirken parametrik analiz yöntemlerinden mi yoksa parametrik analiz yöntemlerinden mi yararlanılıp yararlanılmayacağına karar vermek için araştırma modelindeki nicel değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmış olup ilgili analiz bulguları aşağıdaki gibidir;

Tablo 2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	SS	Basıklık	Çarpıklık	Cronbach Alpha (a)
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	318	25	101	66.96	20.18	-0.66	-0.40	0.97
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	318	11	54	31.81	9.41	-0.41	-0.27	0.91
Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	318	7	35	24.81	7.56	-0.64	-0.36	0.95
Duygu Değişimi ve Dalma	318	3	15	10.33	3.71	-0.57	-0.51	0.97
Sosyal Kaygı Ölçeği	318	14	60	27.15	9.23	1.73	1.39	0.87
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	318	4	20	9.49	3.83	0.49	1.12	0.83
Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk	318	4	20	8.75	3.86	1.15	1.43	0.81
Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk	318	4	20	8.91	3.94	0.16	1.08	0.81

Ölçüm araçlarının güvenilirlik düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan iç tutarlılık analizlerinde, tüm ölçeklerin ve alt boyutlarının iyi ile mükemmel düzeyde güvenilir olduğu bulunmuştur. Cronbach's Alpha (α) katsayısı, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği için (α=.97) ve alt boyutları için (.91 ile .97 arası) mükemmel düzeydedir. Sosyal Kaygı Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı ise (α=.87) iyi bir güvenilirlik düzeyine işaret ederken, alt boyutlarının katsayıları .81 ile .83 arasında değişmektedir. Bu katsayılar, tüm ölçüm araçlarının psikometrik açıdan kabul edilebilir ve tutarlı ölçümler sağladığını kanıtlamaktadır (George ve Mallery, 2003).

Elde edilen sonuçlara göre, değişkenlere ait basıklık değerlerinin -0.66 ile 1.73 arasında, çarpıklık değerlerinin ise -0.51 ile 1.43 arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Tüm bu değerlerin, parametrik testlerin ön koşulu olan normal dağılım varsayımı için

referans kabul edilen ±2 aralığında olduğu görülmektedir (Gravetter ve Wallnau, 2014). Bu durum, veri setinin ileri düzey parametrik analizler için uygun bir dağılım sergilediğini göstermektedir. Dolayısıyla H1 test edilirken basit korelasyon analizi yapılmıştır. H1'in anlamlı çıkması durumunda H1a test edilirken basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. H2 test edilirken de iki kategorili demografik değişkenlere göre sosyal kaygı düzeyi ve dijital oyun bağımlılığının anlamlı olarak farklılaşmasını test ederken ilişkisiz örneklemler için t-testi ve ikiden fazla kategorili demografik değişkenlere göre sosyal kaygı düzeyi ve dijital oyun bağımlılığının anlamlı olarak farklılaşmasını test ederken de ilişkisiz örneklemler için tek yönlü varyans analizi yapılmış olup anlamlı çıkması durumunda anlamlı farkın kaynağını anlamak için de post hoc testi yapılmıştır. Gerçekleştirilen tüm istatistiksel analizlerde, %95 güven aralığı esas alınmış ve istatistiksel anlamlılık için alfa (α) düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 3. Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-Yaş	1								
2-Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	.06	1							
3-Aşırı Odaklanma ve Erteleme	.06	.98**	1						
4-Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	.05	.98**	.94**	1					
5-Duygu Değişimi ve Dalma	.07	.94**	.88**	.93**	1				
6-Sosyal Kaygı Ölçeği	-.01	.22**	.27**	.18**	.17**	1			
7-Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	.03	.19**	.23**	.15**	.16**	.79**	1		
8-Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk	.01	.18**	.22**	.14*	.12*	.83**	.54**	1	
9-Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk	-.06	.16**	.19**	.13*	.12*	.76**	.35**	.45**	1

***p<0.01, *p<0.05 Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi*

Yapılan korelasyon analizine göre, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğıı ile Sosyal Kaygı Ölçeği *(r = .22, p < .01),* Olumsuz Değerlendirilme Korkusu *(r = .19, p < .01),* Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(r = .18, p < .01)* ve Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(r = .16, p < .01)* puanları arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Aşırı Odaklanma ve Erteleme puanları ile Sosyal Kaygı Ölçeği *(r = .27, p < .01),* Olumsuz Değerlendirilme Korkusu *(r = .23, p < .01),* Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(r = .22, p < .01)* ve Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(r = .19, p < .01)* puanları arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Çatışma, Yoksunluk ve Arayış puanları ile Sosyal Kaygı Ölçeği *(r = .18, p < .01),* Olumsuz Değerlendirilme Korkusu *(r = .15, p < .01),* Yeni Sosyal Korku ve

Huzursuzluk *(r = .14, p < .05)* ve Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(r = .13, p < .05)* arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Duygu Değişimi ve Dalma puanları ile Sosyal Kaygı Ölçeği *(r = .17, p < .01),* Olumsuz Değerlendirilme Korkusu *(r = .16, p < .01),* Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(r = .12, p < .05)* ve Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(r = .12, p < .05)* arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

4.2. Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 4. Sosyal Kaygının Digital Oyun Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular

						%95 GA	
	B	**SH**	**β**	**t**	**p**	**Alt Sınır**	**Üst Sınır**
Sabit	53.68	3.44		15.62	<.001***	46.91	60.44
Sosyal Kaygı	0.49	0.12	0.22	4.08	<.001***	0.25	0.73
	R=.22	R^2=.05	$F_{(1.316)}$=16.65		p<.001***		

****p<.001, **p<.01, *p<.05; Not, GA: Güven Aralığı*

Yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre, sosyal kaygı düzeyi, bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($R = .22$, $R^2 = .05$, $F(1, 316) = 16.65$, $p < .001$). Bu model, dijital oyun bağımlılığına ilişkin toplam varyansın %5'ini açıklamaktadır.

Regresyon katsayısı incelendiğinde, sosyal kaygının dijital oyun bağımlılığı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($B = 0.49$, $\beta = 0.22$, $t = 4.08$, $p < .001$). %95 güven aralığı, 0.25 ile 0.73 arasında yer almaktadır. Bu bulgu, sosyal kaygı düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Sonuç olarak, bireylerin sosyal kaygı düzeyleri, dijital oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı ve pozitif bir yordayıcı etkiye sahiptir.

4.3. Karşılaştırma Analizi Bulguları

Tablo 5. Cinsiyete Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Kadın (n=148)		Erkek (n=170)				
	X̄	**SS**	**X̄**	**SS**	**t**	**Sd**	**p**
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	62.78	21.00	70.59	18.76	-3.50	316	0.001**
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	29.74	9.53	33.62	8.96	-3.75	316	<.001***
Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	23.30	8.04	26.12	6.89	-3.33	291.432	0.001**
Duygu Değişimi ve Dalma	9.74	3.91	10.85	3.46	-2.67	316	0.008**
Sosyal Kaygı Ölçeği	25.99	7.62	28.16	10.35	-2.15	307.806	0.032*
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	9.24	3.28	9.72	4.26	-1.14	311.424	0.256
Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk	8.38	3.51	9.07	4.13	-1.62	315.825	0.107
Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk	8.37	3.61	9.38	4.16	-2.31	315.999	0.022*

****p < .001, **p < .01, *p < .05. Kullanılan Test: Bağımsız Örneklemler T-Testi*

Yapılan analizler sonucunda bazı değişkenler açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğiında kadınların puanı *($\bar{X}$ = 62.78, SS = 21.00),* erkeklerin puanına *($\bar{X}$ = 70.59, SS = 18.76)* göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur *(t(316) = -3.50, p = .001).*

Aşırı Odaklanma ve Erteleme alt boyutunda kadınların puanı *($\bar{X}$ = 29.74, SS = 9.53),* erkeklerin puanına *($\bar{X}$ = 33.62, SS = 8.96)* göre anlamlı derecede daha düşüktür *(t(316) = -3.75, p < .001).*Çatışma, Yoksunluk ve Arayış puanları açısından da kadınların puanı *($\bar{X}$ = 23.30, SS = 8.04),* erkeklerin puanından *($\bar{X}$ = 26.12, SS = 6.89)* anlamlı şekilde düşüktür *(t(291.432) = -3.33, p = .001).*Duygu Değişimi ve Dalma boyutunda kadınların ortalama puanı *($\bar{X}$ = 9.74, SS = 3.91),* erkeklerin ortalamasından *($\bar{X}$ = 10.85, SS = 3.46)* anlamlı olarak daha düşüktür *(t(316) = -2.67, p = .008).*

Sosyal Kaygı Ölçeğinda kadınların ortalaması *($\bar{X}$ = 25.99, SS = 7.62),* erkeklerin ortalamasına *($\bar{X}$ = 28.16, SS = 10.35)* kıyasla anlamlı derecede daha düşüktür *(t(307.806) = -2.15, p = .032).*Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk alt boyutunda kadınların puanı *($\bar{X}$ = 8.37, SS = 3.61),* erkeklerin puanından *($\bar{X}$ = 9.38, SS = 4.16)* anlamlı şekilde daha düşüktür *(t(315.999) = -2.31, p = .022).*

Son olarak, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu *(t(311.424) = -1.14, p = .256)* ve Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(t(315.825) = -1.62, p = .107)* alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 6. Anne ve Babanın Ekran Denetimi Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Evet, Denetlerler (n=183)		**Hayır, Denetlemezler (n=135)**				
	X̄	**SS**	**X̄**	**SS**	**t**	**Sd**	**p**
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	71.27	17.90	61.11	21.65	4.45	255.394	<.001***
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	33.80	8.31	29.13	10.16	4.37	253.33	<.001***
Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	26.41	6.78	22.64	8.04	4.41	258.921	<.001***
Duygu Değişimi ve Dalma	11.07	3.31	9.34	4.00	4.08	255.25	<.001***
Sosyal Kaygı Ölçeği	27.71	9.13	26.39	9.34	1.26	316	0.209
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	9.62	3.91	9.32	3.73	0.70	316	0.485
Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk	9.02	3.84	8.39	3.88	1.44	316	0.150
Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk	9.07	3.80	8.69	4.12	0.86	316	0.393

****p < .001, **p < .01, *p < .05. Kullanılan Test: Bağımsız Örneklemler T-Testi*

Yapılan analizler sonucunda Ebeveynlerin ekran denetimi durumuna göre çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklar tespit edilmiştir. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğıı denetlenen çocuklarda *(X̄=71.27, SS=17.90),* denetlenmeyen çocuklara *(X̄=61.11, SS=21.65)* kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (*t(255.394)=4.45, p<.001).*

Aşırı Odaklanma ve Erteleme boyutunda da denetlenen çocukların puanları *(X̄=33.80, SS=8.31),* denetlenmeyenlerden *(X̄=29.13, SS=10.16)* anlamlı düzeyde yüksektir *(t(253.33)=4.37, p<.001).*

Benzer şekilde, Çatışma, Yoksunluk ve Arayış puanları denetlenen grupta *(X̄=26.41, SS=6.78),* denetlenmeyen gruba göre *(X̄=22.64, SS=8.04)* anlamlı olarak daha yüksektir *(t(258.921)=4.41, p<.001).* Duygu Değişimi ve Dalma alt boyutunda da denetlenen çocukların puanları *(X̄=11.07, SS=3.31),* denetlenmeyen çocuklara göre *(X̄=9.34, SS=4.00)* anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur *(t(255.25)=4.08, p<.001).*

Buna karşılık, Sosyal Kaygı Ölçeği *(t(316)=1.26, p=.209),* Olumsuz Değerlendirilme Korkusu *(t(316)=0.70, p=.485),* Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(t(316)=1.44, p=.150)* ve Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(t(316)=0.86, p=.393)* boyutlarında denetlenen ve denetlenmeyen gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 7. Sınıf Düzeyine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Sınıf Düzeyi										
	1.Sınıf[1] (n=55)		**2.Sınıf[2] (n=72)**		**3.Sınıf[3] (n=84)**		**4.Sınıf[4] (n=107)**				
	$\bar{X}$	***SS***	$\bar{X}$	***SS***	$\bar{X}$	***SS***	$\bar{X}$	***SS***	**F(3,314)**	**p**	**Post-Hoc**
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	68.35	30.43	67.03	12.72	62.52	21.51	69.68	15.87	2.11	0.099	-
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	32.91	14.57	31.65	5.64	29.61	9.85	33.09	7.32	2.49	0.061	-
Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	25.40	10.71	24.97	5.12	23.04	8.43	25.79	5.98	2.30	0.078	-
Duygu Değişimi ve Dalma	10.04	5.65	10.40	2.77	9.88	3.61	10.79	3.04	1.09	0.353	-
Sosyal Kaygı Ölçeği	27.80	11.10	26.35	8.59	27.33	8.06	27.21	9.54	0.28	0.837	-
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	9.33	4.25	9.11	3.80	9.64	3.42	9.72	3.97	0.44	0.726	-
Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk	8.45	4.26	8.94	3.82	8.71	3.48	8.79	4.00	0.17	0.914	-
Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk	10.02	4.78	8.29	3.40	8.98	3.71	8.70	3.91	2.18	0.091	-

****p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games HowellTesti*

Elde edilen bulgulara göre, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğıı *(F(3,314)=2.11, p=.099),* Aşırı Odaklanma ve Erteleme *(F(3,314)=2.49, p=.061),* Çatışma, Yoksunluk ve Arayış *(F(3,314)=2.30, p=.078)* ve Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(F(3,314)=2.18, p=.091)* değişkenlerinde sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde, Duygu Değişimi ve Dalma *(F(3,314)=1.09, p=.353),* Sosyal Kaygı Ölçeği *(F(3,314)=0.28, p=.837),* Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

(F(3,314)=0.44, p=.726) ve Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(F(3,314)=0.17, p=.914)* değişkenlerinde de anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 8. Anne Eğitim Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Anne Eğitim Durumu												
	İlkokul[1] (n=97)		**Ortaokul[2] (n=73)**		**Lise[3] (n=49)**		**Lisans[4] (n=52)**		**Lisansüstü[5] (n=47)**				
	$\bar{X}$	**SS**	**$\bar{X}$**	**SS**	**$\bar{X}$**	**SS**	**$\bar{X}$**	**SS**	**$\bar{X}$**	**SS**	**F(4,313)**	**p**	**Post-Hoc**
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	73.66	22.09	71.99	21.43	63.78	11.64	57.33	18.35	59.30	15.65	9.73	<.001**	1>3,4,5[b] 2>4,5[b]
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	35.11	10.68	33.85	9.83	30.14	5.65	27.23	8.06	28.66	7.04	9.55	<.001**	1>3,4,5[b] 2>4,5[b]
Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	27.08	8.11	26.77	8.47	23.65	4.29	21.58	7.00	21.87	5.69	8.59	<.001**	1>3,4,5[b] 2>4,5[b]
Duygu Değişimi ve Dalma	11.46	3.93	11.37	3.56	9.98	2.41	8.52	3.87	8.77	3.08	10.00	<.001**	1>3,4,5[b] 2>4,5[b]
Sosyal Kaygı Ölçeği	28.05	10.77	26.32	9.81	27.53	8.67	25.12	5.85	28.45	8.29	1.27	0.282	-
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	9.70	4.13	9.36	4.07	9.27	3.88	8.62	2.71	10.49	3.72	1.63	0.167	-
Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk	8.98	4.25	8.67	3.95	9.02	3.97	8.17	2.91	8.74	3.78	0.44	0.779	-
Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk	9.37	4.31	8.29	3.95	9.24	3.94	8.33	3.47	9.21	3.53	1.24	0.296	-

****p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games HowellTesti*

Elde edilen bulgulara göre, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğıı değişkeninde anlamlı bir fark saptanmıştır *(F(4,313)=9.73, p<.001).* Games-Howell post-hoc testine göre, ilkokul mezunu annelere sahip bireylerin puanları *($\bar{X}$=73.66, SS=22.09),* lise *($\bar{X}$=63.78, SS=11.64),* lisans *($\bar{X}$=57.33, SS=18.35)* ve lisansüstü *($\bar{X}$=59.30, SS=15.65)* eğitim düzeyine sahip annelere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, ortaokul mezunu annelere sahip bireylerin puanları da lisans *($\bar{X}$=57.33, SS=18.35)* ve lisansüstü *($\bar{X}$=59.30, SS=15.65)* gruplarına göre anlamlı derecede yüksektir.

Aşırı Odaklanma ve Erteleme alt boyutunda da anlamlı bir fark gözlenmiştir *(F(4,313)=9.55, p<.001).* Games-Howell testine göre, ilkokul mezunu annelere sahip bireylerin puanları *($\bar{X}$=35.11, SS=10.68),* lise *($\bar{X}$=30.14, SS=5.65),* lisans *($\bar{X}$=27.23, SS=8.06)* ve lisansüstü *($\bar{X}$=28.66, SS=7.04)* gruplarına kıyasla anlamlı derecede daha

yüksektir. Ortaokul mezunu annelere sahip bireylerin puanları da lisans *($\bar{X}$=27.23, SS=8.06)* ve lisansüstü *($\bar{X}$=28.66, SS=7.04)* gruplarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Çatışma, Yoksunluk ve Arayış alt boyutunda da anlamlı bir fark bulunmuştur *(F(4,313)=8.59, p<.001)*. Games-Howell testi sonuçlarına göre, ilkokul mezunu annelere sahip bireylerin puanları *($\bar{X}$=27.08, SS=8.11),* lise *($\bar{X}$=23.65, SS=4.29),* lisans *($\bar{X}$=21.58, SS=7.00)* ve lisansüstü *($\bar{X}$=21.87, SS=5.69)* gruplarına göre anlamlı derecede daha yüksektir. Ayrıca, ortaokul mezunu annelere sahip bireylerin puanları da lisans *($\bar{X}$=21.58, SS=7.00)* ve lisansüstü *($\bar{X}$=21.87, SS=5.69)* gruplarına göre daha yüksektir.

Duygu Değişimi ve Dalma boyutunda da anlamlı bir fark saptanmıştır *(F(4,313)=10.00, p<.001)*. Games-Howell testine göre, ilkokul mezunu annelere sahip bireylerin puanları *($\bar{X}$=11.46, SS=3.93),* lise *($\bar{X}$=9.98, SS=2.41),* lisans *($\bar{X}$=8.52, SS=3.87)* ve lisansüstü *($\bar{X}$=8.77, SS=3.08)* gruplarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, ortaokul mezunu annelere sahip bireylerin puanları da lisans *($\bar{X}$=8.52, SS=3.87)* ve lisansüstü *($\bar{X}$=8.77, SS=3.08)* gruplarına göre anlamlı derecede daha yüksektir.

Buna karşılık, Sosyal Kaygı Ölçeği *(F(4,313)=1.27, p=.282),* Olumsuz Değerlendirilme Korkusu *(F(4,313)=1.63, p=.167),* Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(F(4,313)=0.44, p=.779)* ve Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(F(4,313)=1.24, p=.296)* değişkenlerinde anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 9. Baba Eğitim Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Baba Eğitim Durumu												
	İlkokul[1] (n=38)		**Ortaokul[2] (n=45)**		**Lise[3] (n=75)**		**Lisans[4] (n=73)**		**Lisansüstü[5] (n=87)**				
	$\bar{X}$	**SS**	**$\bar{X}$**	**SS**	**$\bar{X}$**	**SS**	**$\bar{X}$**	**SS**	**$\bar{X}$**	**SS**	**F(4,313)**	**p**	**Post-Hoc**
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	66.16	29.63	69.76	16.63	66.49	17.75	65.05	19.11	67.86	19.93	0.44	0.777	-
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	31.95	14.33	33.00	7.60	31.72	8.62	30.71	8.64	32.15	8.97	0.46	0.767	-
Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	24.00	11.08	25.89	6.29	24.53	6.62	24.42	7.11	25.17	7.53	0.46	0.767	-
Duygu Değişimi ve Dalma	10.21	4.80	10.87	3.14	10.24	3.25	9.92	3.72	10.54	3.86	0.55	0.701	-
Sosyal Kaygı Ölçeği	29.68	11.41	27.82	7.52	26.92	11.05	25.42	7.79	27.34	8.22	1.44	0.220	-

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	9.82	4.47	10.07	3.85	9.77	4.16	8.56	3.12	9.60	3.73	1.52	0.195	-
Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk	9.84	4.56	8.73	3.92	8.92	4.13	8.32	3.47	8.49	3.56	1.13	0.345	-
Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk	10.03	4.76	9.02	2.58	8.23	4.30	8.55	3.58	9.25	4.02	1.67	0.157	-

****p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games HowellTesti*

Elde edilen bulgulara göre, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğıı *(F(4,313)=0.44, p=.777),* Aşırı Odaklanma ve Erteleme *(F(4,313)=0.46, p=.767),* Çatışma, Yoksunluk ve Arayış *(F(4,313)=0.46, p=.767),* Duygu Değişimi ve Dalma *(F(4,313)=0.55, p=.701),* Sosyal Kaygı Ölçeği *(F(4,313)=1.44, p=.220),* Olumsuz Değerlendirilme Korkusu *(F(4,313)=1.52, p=.195),* Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(F(4,313)=1.13, p=.345)* ve Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk *(F(4,313)=1.67, p=.157)* değişkenlerinin tümünde baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

5.1. Sonuç

Bu araştırma kapsamında, üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve sosyal kaygının dijital oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular, sosyal kaygı düzeyi yükseldikçe dijital oyun bağımlılığı düzeyinin de arttığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygıdan kaçmak amacıyla dijital oyunlara yönelme eğiliminde olduklarını düşündürmektedir (Kuss ve Griffiths, 2012; American Psychiatric Association, 2013).

Cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, erkek öğrencilerin hem sosyal kaygı hem de dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, önceki çalışmalarla da paralellik göstermektedir (Griffiths, Kuss ve Ortiz de Gortari, 2017). Aynı zamanda, ebeveyn denetiminin olduğu durumlarda öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olması dikkat çekicidir. Bu bulgu, denetimin içeriğinin baskı ya da çatışma temelli olabileceği ve genç bireylerde ters etki yaratabileceği şeklinde yorumlanabilir (Kirsh, 2006).

Genel olarak, dijital oyunların yalnızca boş zaman etkinliği olmadığı; sosyal ve psikolojik süreçlerle iç içe geçen bir alan olduğu bir kez daha ortaya konmuştur. Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler için dijital oyunlar, gerçek sosyal ilişkilerin yerini alabilmekte, bu da bağımlılık riskini beraberinde getirebilmektedir (Caplan, 2007).

5.2. Tartışma

Bu araştırma kapsamında, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında anlamlı bir pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Bu bulgu, sosyal kaygı yaşayan bireylerin dijital oyunları bir kaçış ya da baş etme aracı olarak kullandıklarını göstermektedir. Dijital ortam, bireylere sosyal etkileşim kurmadan iletişimde bulunma fırsatı sunduğu için sosyal kaygı düzeyi yüksek bireyler için daha cazip hale gelmektedir (Caplan, 2007; Kuss ve Griffiths, 2012).

Korelasyon analizleri dijital oyun bağımlılığı ile sosyal kaygının tüm alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni sosyal ortamlarda huzursuzluk yaşama ve genel sosyal korku gibi belirtiler karşısında dijital oyunlara yöneldiklerini göstermektedir.

Özellikle sosyal kaygısı yüksek bireylerin çevrimdışı sosyal etkileşimden kaçınarak dijital oyunlar aracılığıyla duygusal regülasyon sağlama çabası dikkat çekicidir (Joormann ve Stanton, 2016).

Regresyon analizinde sosyal kaygının dijital oyun bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Her ne kadar modelin açıklayıcılığı sınırlı olsa da sosyal kaygının bireylerin oyunlara yönelmesinde etkili bir psikolojik faktör olduğu görülmektedir (Granic vd., 2014).

Cinsiyete göre yapılan analizlerde erkek öğrencilerin hem dijital oyun bağımlılığı hem de sosyal kaygı düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonuç, erkek bireylerin dijital oyunlara daha fazla ilgi gösterdiklerini ve sosyal ortamlarda daha fazla baskı ya da beklentiyle karşılaşabildiklerini düşündürmektedir (Griffiths vd., 2017).

Ebeveyn ekran denetiminin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi de dikkat çekicidir. Bulgulara göre, ebeveynleri tarafından ekran kullanımı denetlenen bireylerin oyun bağımlılığı puanları daha yüksektir.

Bu durum, denetimin şekline bağlı olarak bireylerde baskı, öfke ya da tepki geliştirebileceğini ve bu durumun dijital oyunlara yönelmeyi artırabileceğini göstermektedir (Chou ve Lee, 2017).

Bu bulgular, dijital oyunların sadece eğlence ya da zaman geçirme amacıyla değil, aynı zamanda sosyal izolasyon, kaygı, başarısızlık hissi ve yalnızlık gibi psikolojik durumlarla baş etme aracı olarak da kullanıldığını göstermektedir (Caplan vd., 2009).

Sonuç olarak bu çalışma, dijital oyun bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin üniversite öğrencileri arasında var olduğunu ve bu ilişkinin bireyin duygusal ve sosyal baş etme stratejileriyle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

5.3. Öneriler

1. Psikolojik Danışmanlık ve Sosyal Beceri Geliştirme Programları Yaygınlaştırılmalıdır: Üniversite bünyesindeki psikolojik danışma birimleri, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilere yönelik bireysel veya grup temelli müdahale programları düzenlemelidir (Leary, 1983). Bu programlar sosyal etkileşim becerilerini destekleyerek dijital ortama kaçışı azaltabilir.

2. Dijital Oyun Kullanımı Konusunda Psikoeğitim Programları Uygulanmalıdır: Öğrencilere dijital oyunların faydaları ve riskleri hakkında bilgi vermeyi amaçlayan seminer ve atölyeler düzenlenmelidir. Bu sayede dijital oyunlar, işlevsel sınırlar içinde kullanılabilir hale getirilebilir (Gentile vd., 2011).

3. Ailelere Yönelik Bilinçlendirme Çalışmaları Yapılmalıdır: Aileler, genç bireylerin teknoloji kullanımı ve oyun alışkanlıkları konusunda sadece denetleyici değil, aynı zamanda destekleyici bir rol üstlenmeleri gerektiği yönünde bilgilendirilmelidir (Chou ve Lee, 2017).

4. Farklı Üniversite ve Yaş Gruplarında Çalışma Tekrar Edilmelidir: Bu çalışma yalnızca belirli bir üniversitede uygulanmış olup, bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. Farklı üniversitelerde, farklı yaş gruplarını kapsayan örneklemlerle benzer araştırmalar yapılmalıdır (Pallant, 2020).

5. Dijital Oyunların Sosyal Faydalarını Artıran Uygulamalar Geliştirilmelidir: Sosyal etkileşimi teşvik eden, ekip çalışmasını geliştiren ve rekabetten çok iş birliğine dayalı dijital oyunlar yaygınlaştırılmalı; bu sayede hem eğlence hem de sosyal beceri gelişimi desteklenmelidir (Granic vd., 2014).

KAYNAKÇA

Akbaş, E., ve Kılınç İşleyen, E. (2024). The effect of digital game addiction on aggression and anger levels in adolescents: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, *52*, 106-112. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2023.01.004

Akboğa F. Ö., Gürgan U. (2019) Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler tarafından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 6*(6), 445-464.

Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim, 11*(2), 35-53.

Alden, L. E., ve Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical psychology review, 24*(7), 857-882.

Alper, K., Aytan, N., ve Ünlü, S.(2015). Görsel Medya Çağında Çocukların Video Oyun Bağımlılıkları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 4*(1), 98-106.

Altıok, S., ve Kahraman, S. (2024). Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğüne ve sosyal kaygı düzeyine etkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *22*(3), 277-295.

Amatem. (2008). *Bilgisayar ve İnternet.* Ankara: Amatem.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. Baskı). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El kitabı (DSM-IV), 4.* Baskı, Washington D.C., Çev.,Köroğlu, E., Hekimler Birliği Yayınlan, Ankara.

Antony, M. M., ve Swinson, R. P. (2000). The shyness & social anxiety workbook: Proven techniques for overcoming your fears. New Harbinger Publications.

Apperley, T. H. (2006). Genre and game studies: Toward a critical approach to video game genres. *Simulation & Gaming, 37*(1), 6–23. https://doi.org/10.1177/1046878105282278

Arıcak, O. T., Dinç, M., Yay, M. ve Griffiths, M. D. (2018). İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu'nun (İOOBÖ9-KF) Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Addicta: *The Turkish Journal on Addictions, 5*(4), 615-636. https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0027

Asagem. (2008). *İnternet Kullanımı Ve Aile Araştırması*. İstanbul: Asagem.

Atalay, B. (1992). *Divanü Lügati't-Türk Tercümesi* (I.Cilt). Ankara

Ayan, S. ve Memiş, U. A. (2012), Erken Çocukluk Döneminde Oyun. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 14*(2), 143-149.

Aydın, A. (2006). *Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Bagdasarov, Z., Romer, D., ve More, E. (2013). Older versus newer media and the well-being of United States youth: results from a national longitudinal panel. *Journal of Adolescent Health, 52*(5), 613-619. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.11.012

Balcı, Ş., ve Sarıtaş, H. (2023). Sosyal kaygı düzeyi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide kullanım süresinin aracılık rolü: Üniversite gençliği üzerine bir inceleme. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi, 23*(2), 1181-1199.

Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

Ballabio, M., Griffiths, M. D., Urban, R., Quartiroli, A., Demetrovics, Z., ve Kirâly, O. (2017). Do gaming motives mediate between psychiatric symptoms and problematic gaming? An empirical survey study. *Addiction Research & Theory, 25*(5), 397-408. https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1305360

Bandelow, B., Michaelis, S., ve Wedekind, D. (2017). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 19*(2), 93-107. https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/bbandelow

Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology.* 61, *226-244.*

Bayırtepe, E., ve Tüzün, H. (2007). Oyun-Tabanlı Öğrenme Ortamlarının Bilgisayar Dersindeki Başarıları Ve Öz-Yeterlik Algıları Üzerine Etkileri (The Effects Of Game-Based Learning Environments On Students' Achievement And Self-Efficacy İn A Computer Course). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*, 41-54

Beck, A. T. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. (çev: V. Öztürk ve Aysun Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Beck, A.T., Emery, G. (2006). *Anksiyete Bozukluklar ve Fobiler: Bilişsel Bir Bakış Açısı,* (çev: V. Öztürk). İstanbul: Literatür Yayınlan.

Beck, T. A. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar.* İstanbul: Litera-Yayıncılık.

Beidel, D. C., Turner, S. M., ve Morris, T. L. (1999). Social phobia and anxiety inventory for children (SPAI-C): External and discriminative validity. *Behavior Therapy, 30*(1), 171–186.

Berksem, O.E., (2003). *Anksiyete* ve *Anksiyete Bozuklukları* (2.Baskı.) Ankara: Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları.

Bessiere, K., Seay, A. F., ve Kiesler, S. (2007). The ideal elf: Identity exploration in World of Warcraft. *CyberPsychology & Behavior, 10*(4), 530-535. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9994

Blackburn, J., Simha, R., Kourtellis, N., Zuo, X., Ripeanu, M., Skvoretz, J., ve lamnitchi, A. (2011). Cheating in online games: A social network perspective. *ACM Transactions on Internet Technology, 13*(3), 1-25. https://doi.org/10.1145/2700481

Bogost, I. (2018). Can a video game capture the magic of Walden? *The New Yorker.* https://www.newyorker.com/tech/annals-of-technology/can-a-video-game-capture-the-magic-of-walden

Boyle, E. A., Hainey, T., Connolly, T. M., Gray, G., Earp, J., Ott, M., Lim, T., Ninaus, M., Ribeiro, C., ve Pereira, J. (2016). An update to the systematic literature review of empirical evidence of the impacts and outcomes of computer games and serious games. *Computers & Education, 94*, 178-192. https://doi.org/10.1016/_j.compedu.2015.11.003

Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., ve Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect- Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 71*, 252-266.

Bulus, B., ve Bulus, G. C. (2020). Kültür Endüstrisi Ürünü Olarak Dijital Oyunlar ve Dijital Ekonomi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 12*(2), 1-6.

Burger, J.M., (2006). *Kişilik.* (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoglu), 1. Basım, İstanbul: Kaknüs Yayınlan.

Butler, G., (1999). *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A self-help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques.* First Publishing, GP: Robinson Publishing.

Bülbül, H. İ. (2022). Dijital Oyunlar Üzerine. *TRT Akademi, 7*(16), 1172-1179.

Bülbül, H., Tunç, T., ve Aydıl, F. (2018). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığı: kişisel özellikler ve başarı ile ilişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 11*(3), 97-111.

Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior, 10*(2), 234–242.

Caplan, S. E., Williams, D., ve Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior, 25*(6), 1312–1319.

Carducci, B.J. ve Zimbardo, P.G. (1995). Are you shy? *Psychology Today. 28,* 34-46.

Castronova, E. (2005). *Synthetic worlds: The business and culture of online games.* University of Chicago Press.

Chiu, S. I., Lee, J. Z., ve Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior, 7*(5), 571-581.

Choi, C., Hums, M. A., Bum, C. H. (2018). Impact of the family environment on juvenile mental health: eSports online game addiction and delinquency. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(12), 2850 https://doi.org/10.3390/ijerph15122850

Chou, C., ve Lee, Y. H. (2017). The moderating effects of parental mediation on the relationship between children's screen time and their psychosocial adjustment. *Computers in Human Behavior, 66*, 347–356.

Cinel, N. (2006). *Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki 3-6 Yaş Çocuğu Olan Anne Babaların Oyuncak Ve Oyun Materyalleri Hakkındaki Görüşlerinin Ve Bu Yaş Grubu Çocukların Sahip Oldukları Oyuncak Ve Oyun Materyallerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Clark, D. M., ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, ve F. R. Schneier (Eds.), *Socialphobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). Guilford Press.

Clarke, R., Lee, J. H., ve Clark, N. (2015). Why video game genres fail: A classificatory analysis. *Games and Culture, 10*(5), 445–465. https://doi.org/10.1177/1555412015591900

Cole, H., ve Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role- playing gamers. *CyberPsychology & Behavior, 10*(4),575-583. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9988

Consalvo, M. (2009). *Hardcore casual: Game culture Return(s) to Ravenhearst.* Proceedings of the 4th International Conference on Foundations of Digital Games, 50-54. https://doi.org/10.1145/1536513.1536531

Corey, G., (1982). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.* Califomia: Brooks/Cole Publishing.

Crawford, C. (1982). *The Art of Computer Game Design*. McGraw-Hill.

Çalışkan, N. ve Karadağ, E. (2008). Kuramdan- Uygulamaya İlköğretimde Drama 'Oyun ve İşleyiş Örnekleriyle'. (2.Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık

Çavuş Selahattin, Ayhan Bünyamin ve Tuncer Mehmet (2016). Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 43,* 265-289.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(2), 187-195. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041- 8

Demetrovics, Z., Urban, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervo, B., Reindl, A., Âgoston, C., Kertesz, A., ve Harmath, E. (2011). Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *Behavior Research Methods, 43*(3), 814-825. https://doi.org/10.3758/s13428-011-0091-y

Demirbaş, K. Y. (2015). Dijital oyunlara "oyun türü" yaklaşımlarının sorunları: "platform oyunları" türü örneği. *Selçuk iletişim Dergisi, 9*(1), 363-387

Deniz, M. E., ve Hamarta, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 4*(1), 171–180.

Dinç, M. (2012). *Türkiye'de dijital oyunlar federasyonu.* Erişim adresi: https:// docplayer.biz.tr/643513-Turkiye-dijital-oyunlar-federasyonu-mevlut-dinc.

Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Doğan Keskin, A. ve Aral, N. (2021). Oyun bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Bağımlılık Dergisi, 22*(3), 327-339. https://doi.org/10.51982/bagimli.880679

Doğu, B. (2006). *Popüler Kültürün Tüketim Aracı Olarak Bilgisayar Oyunlarında Sunulan Yaşam Tarzı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Ducheneaut, N., Yee, N., Nickell, E., ve Moore, R. J. (2006). *"Alone together?" Exploring the social dynamics of massively multiplayer online games.* Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 407-416. https://doi.org/10.1145/1124772.1124834

Eğitek. (2008). *Eğitim Sisteminde İnternet ve Bilgisayar Oyunlarına Yönelik Çalışmalar, Konuyla İlgili Görüş ve Öneriler.* Ankara: MEB

Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., ve Asmundson, G. J. (2020). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *Journal of Affective Disorders,* 274, 576-582.

Eni, B. (2017). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve algıladıkları ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. Sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.

Ergin Hatice ve Yıldız Armağan S., (Ed.). (2015). *Gelişim psikolojisi* (6.basım). Nobel Akademik Yayıncılık.

Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(*10).

Erkan, Z. (2002). Sosyal Kaygı ve Kendilik Sunumu Yaklaşımı. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2, 7-11.

Erözkan, A. (2004). *Romantik İlişkilerde Reddedilmeye Dayalı İncinebil iri ik, Bilişsel Değerlendirme ve Başa Çıkma,* (Yayımlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Foa, E.B., Kozak, M.J., (1986). Emotional precessing of fear: Exposure to cognitive Information. *Psychological Bulletin, 99,* 20-35.

Gee, J. P. (2003). *What video games have to teach us about learning and literacy.* Palgrave Macmillan.

Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18. *Psychological Science, 20*(5), 594-785. doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x

Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. ve Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics, 127*(2), 319- 329. https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353

Gentile, D. A., Coyne, S., ve Walsh, D. A. (2011). Media violence, physical aggression, and relational aggression in school age children: A short-term longitudinal study. *Aggressive Behavior, 37*(2), 193–206.

Gonzâlez-Bueso, V., Santamaria, J. J., Fernândez, D., Merino, L., Montero, E., ve Ribas, J. (2018). Association between internet gaming disorder or pathological video-game use and comorbid psychopathology: A comprehensive review. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 15(4), 668.

Gökçearslan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi 23,* 419-435.

Granic, I., Lobel, A., ve Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist, 69*(1), 66-78. https://doi.org/10.1037/a0034857

Granic, I., Lobel, A., ve Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist, 69*(1), 66–78.

Granic, I., Lobel, A., ve Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist, 69*(1), 66–78.

Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum,* 76, 14-19.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., ve King, D. L. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *CurrentPsychiatry Reviews, 8*(4), 308-318.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., ve Ortiz de Gortari, A. B. (2017). Videogames as therapy: An updated selective review of the medical and psychological literature. *International Journal of Privacy and Health Information Management, 5*(2), 1–21.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., ve Ortiz de Gortari, A. B. (2017). Videogames as therapy: An updated selective review of the medical and psychological literature. *International Journal of Privacy and Health Information Management, 5*(2), 1–21.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Pontes, H. M. (2016). A brief overview of Internet gaming disorder and its treatment. *Australian Clinical Psychologist,* 2(1), 20108.

Gümüş, A. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi. Sostal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gümüş, A. E. (2006). A prediction of social anxiety based on self esteem and dysfunctional attitudes. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 3*(26), 63-75.

Gümüş, A., (2002). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi,* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hamilton, W. A., Garretson, O., ve Kerne, A. (2012). *Streaming on twitch: Fostering participatory communities of play within live mixed media.* Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 1315-1324. https://doi.org/10.1145/2556288.2557048

Hatun, O., ve Füsun, E. (2020). Lise Öğrencilerinde Değerler, Sosyal Dışlanma ve Akran Baskısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 28*(4), 1689-1699.

Hazar M. (1996). *Beden Eğitimi Ve Sporda Oyunla Eğitim.* Ankara, Tutibay Yayınları.

Heckelman, L.R., ve Schneier, F.R. (1995). Diagnostic issues. Richard G. Heimberg, MichaelR. LiebowİtzDebra A. Hope & Franklin, R. Schneier (Ed.) *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp.3-20). New York: Guiiford Press.

Heimberg, R.G. (2002). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: Current status and future directions. *Biological psychiatry,* 51, 101-108.

Hillard, E.B. (2005). *Living Fully with Shyness and Social Anxiety.* New York: Marlow.

Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy, 36*(4), 193–209.

Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 36(159), 56-68.

Horzum, M. B., Ayas, T., ve Çakır-Balta, Ö. (2008) Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(30), 76-88.

Hsiao, H. (2007). A Brief Review of Digital Games and Learning. *2007 First IEEE International Workshop on Digital Game and Intelligent Toy Enhanced Learning (DIGITEL'07),* 124-129.

ICD-10 (World Healt Organization). (1993). *The ICD-10 Clasificatîon of Mental and Behavioral Disorders: Diagnostic Criteria,* Geneva:WHO.

Işık, E. ve Taner, Y, I. (2006). *Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları.* (Birinci Baskı). İstanbul: Golden Print.

Işık, E. (1996). *Nevrozlar*. Ankara: Kent Matbaası.

Işık, E., (1996). *Anksiyete Bozukluldarı; Somatomorf Bozukluklar, Dissosiyatif Bozukluklar, Yapay Bozukluklar*, Ankara: Kent Matbaası.

İnal, Y., ve Kiraz, E. (2008). Bilgisayar Oyunları İdeoloji İçerir Mi?: Eğitsel ve Ticari Oyunlara Bakış. *Türk Eğilim Bilimleri Dergisi, 6*(3), 523-544.

Jansz, J., ve Tanis, M. (2007). Appeal of playing online first person shooter games. *CyberPsychology & Behavior,* 10(1), 133-136. https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9981

Jeong, E. J., Lee, H. R., and Yoo, J. H. (2015). Addictive Use Due to Personality: Focused on Big Five Personality Traits and Game Addiction. *International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering,* 9(6), 1995-1999.

Joormann, J., ve Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour research and therapy, 86*, 35–49.

Juul, J. (2001). Games telling stories: A brief note on games and narratives. Game Studies, 1(1). http://www.gamestudies.org/0101/juul-gts/

Juul, J. (2010). *A casual revolution: Reinventing video games and their players.* MIT Press.

Kadim M. (2012). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Oyun Öğretimine İlişkin Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Kahya Canli, S. ve Demirarslan, D. (2020). Çocuk Oyun Alanlarının Tarihi Gelişimi. *Çocuk Ve Gelişim Dergisi, 3*(6), 60-75.

Kakul, İ. (2017). Dijital oyun türleri ve oyuncu profilleri. *Bilgisayar ve Oyun Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 45-59.

Karaca S., Gök C., Kalay E., Başbuğ M., Hekim M. ve Onan N., G. Ü. Barlas (2016) Ortaokul Öğrencilerinde Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Anksiyetenin İncelenmesi. *Clinical andExperimental Health Sciences, 6 (1),* 14 - 9.

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in HumanBehavior, 31*, 351-354. https://doi.org/10.1016Zj.chb.2013.10.059

Kartal, E. R. (2024). *Ortaokul öğrencilerinde aile ilişkileri, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kashdan, T. B., ve Herbert, J. D. (2001). Social anxiety disorder in childhood and adolescence: Current status and future directions. *Clinical child and family psychology review, 4,* 37-61.

Kaya, M. (2013). Dijital oyun türleri ve oyuncu davranışları. *Oyun ve Teknoloji Araştırmaları Dergisi, 4*(2), 33-47.

Kazdın, E.A., (2000). Social Phobia. *Encycolopedia of Psychology,* Oxford University Press.

Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H., ve Gölbası, Z. (2009). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 8,* 223-230.

Kerr, A. (2017). *Global games: Production, circulation and policy in the networked era.* Routledge.

Keskin Aktan, A. ve Kutlay, Ö. (2021). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 12*(2), 176–182. https://doi.org/10.31067/acusaglik.874362

Kılıç, G. (2021). *Dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, saldırganlık, mutluluk ve dijital oyun oynama motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Istanbul.

Kılıçarslan, S., ve Parmaksız, İ. (2020). Ergenlerde Şiddet Eğiliminin Yordayıcıları Olarak Sosyal Kaygı ve Duygusal Özerklik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(1), 1-14.

Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. ve Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry, 23*(3), 212-218. https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010

Kirriemuir, J. (2002). Video gaming, education and digital learning technologies. *D-lib Magazine, 8(2),* 7.

Kirsh, S. J. (2006). *Children, adolescents, and media violence: A critical look at the research.* SAGE Publications.

Kneer, J. ve Glock, S. (2013). Escaping in digital games: The relationship between playing motives and addictive tendencies in males. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1415- 1420. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.030

Koo, C., Wati, Y., Lee, C. ve Oh, H. Y. (2011). Internet Addicted Kids and South Korean Govemment Efforts: Booy-Camp Case. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(6), 391-394.

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılğı: bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi* (11), 283-308. https://doi.org/10.54557/karataysad.1237807

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi* (11), 283-308.

Kuss, D. J. and Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction,* 10, 278-296. https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5

Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences, 2*(3), 347-374.

Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction, 10*(2), 278–296.

Kuzgun, Y. (2000). *İlköğretimde Rehberlik.* II. Baskı. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım.

La Greca, A. M., ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology, 26*, 83-94.

Laier, C., ve Brand, M. (2017). Mood changes after watching pornography on the Internet are linked to tendencies towards Internet-pornography-viewing disorder. *Addictive Behaviors Reports,* 5, 9-13.

Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment, 47*(1), 66–75.

Leary, M.R. (1983). *Understanding social anxiety: Social, persanality and clinical perspectives.* Beverly Hills, Ca: Sage.

Leary, M.R., ve Kowalski, R.M. (1995). *Social anxiety.* London. The Guilford Press.

Lee, B. W., ve Leeson, P. R. (2015). Online gaming in the context of social anxiety. *Psychology of Addictive Behaviors, 29*(2), 473-482.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior, 27*(1), 144–152. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015

Lo S, Wang C, Fang W. Çevrimiçi oyun oynayanlar arasında fiziksel kişilerarası ilişki ve sosyal kaygı. Siber Psikolojik Davranış. (2005) 8:15–20. 10.1089.

Longman, H., O'Connor, E., ve Obst, P. (2009). The effect of social support derived from World of Warcraft on negative psychological symptoms. *CyberPsychology & Behavior, 12*(5), 563-566.

Mehroof, M., ve Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13*(3),313-316. https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229

Meloni, F., ve Gana, K. (2001). Social anxiety, self-esteem, and academic achievement in college students. *Personality and Individual Differences, 31*(4), 747–755.

Messias, E., Castro, J., Saini, A., Usman, M. ve Peepler, D. (2011). Sadness, suicide, and their association with video game and internet overuse among teens: Results from the youth 112 risk behavior survey 2007 and 2009. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 41*(3), 307-315. https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2011.00030.x

Michael, D., ve Chen, S. (2006). *Serious games: Games that educate, train, and inform.* Thomson Course Technology.

Miller, R. S. (1995). On the nature of embarrassability: Shyness, social skill, and socialevaluation. *Journal of Personality, 63,* 315-339.

Miller, R. S. (2001). Embarrassment and social phobia: Distant cousins or close kin? S.G.Hofmann, ve P. M. DiBartolo (Ed.), *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives* (pp. 65-85). Boston: Allyn and Bacon.

Moor, L. ve J. R. Anderson (2019). A systematic literature review of the relationship between dark personality traits and antisocial online behaviours. *Personality and Individual Differences,* 144, 40-55.

Mora-Cantallops, M., ve Sicilia, M. Â. (2018). MOBA games: A literature review. *Entertainment Computing,* 26,128-138. https://doi.org/10.1016/_j.entcom.2018.02.005

Mulligan, J., ve Patrovsky, B. (2003). *Developing online games: An insider's guide.* New Riders.

Musluoğlu, M. (2016). *15-19 Yaş Arası Öğrencilerden Oluşan Bir Lise Örnekleminde Bağlanma Stilleri ile İnternet ve Dijital Oyun Bağımlılığının İlişkisinin İncelenmesi,* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Musluoğlu, M. (2016). *15-19 Yaş Arası Öğrencilerden Oluşan Bir Lise Örnekleminde Bağlanma Stilleri İle İnternet ve Dijital Oyun Bağımlılığının İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Newzoo. (2020). *Global games market report.* https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2020-light-version/

Ng, B. D., ve Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *CyberPsychology & Behavior, 8*(2), 110-113.

Özdemir, M., Karaboğa, M. T. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıkları ve Sosyal Eğilimleri/Middle School Students' Digital Game Addictions and Social Tendencies. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 12*(5), 17-35.

Öztürk, A. (2004). *Sosyal Kaygıya İlişkin Kendini Sunma Modeli* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniveristesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Öztürk, M. O. (2002). *Ruh Sağlığı ve Bozuldukları.* İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Öztürk, M., Sayar, K., Ugurad, I., ve Tüzün, Ü., (2005). Sosyal Fobisi Olan Çocukların Annelerinde Sosyal Fobi yaygınlığı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni;* 15, 60-64.

Özyürek, A. (2019). Yakın geçmişte çocukların oynadıkları oyun ve oyuncaklar. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(*37*), 105-119.

Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). McGraw-Hill Education.

Park, J. H., Lee, Y. S., Sohn, J. H., ve Han, D. H. (2016). Effectiveness of atomoxetine and methylphenidate for problematic online gaming in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental, 31*(6), 427-432.

Pearce, C. (2009). *Communities of play: Emergent cultures in multiplayer games and virtual worlds.* MIT Press.

Penezoğlu Yıldırım, D. N. ve Ulukol, B. (2022). Dijital Oyunlar ve Şiddet. *TRT Akademi, 7*(16), 1162-1171.

Pilten,A. P., ve Pilten, G. (2013). Okul Çağı Çocuklarının Oyun Kavramına İlişkin Algılarının Ve Oyun Tercihlerinin Değerlendirilmesi. *Mersin ÜniversitesiEğitim Fakültesi Dergisi, 9*(2), 15-31.

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital inmigrants. *On the Horizon, 9*(5), 1-6.

Prizant-Passal, S., Shechner, T., ve Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and internet use - A meta-analysis: What do we know? What are we missing? *Computers in Human Behavior,* 62, 221-229.

Przybylski, A. K., Rigby, C. S., ve Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology, 14*(2), 154-166.

Rapee, R. M., ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 35*(8), 741–756.

Rııbin, K.H., Aspendorpf, J. (1993). *Social vrithdrawal, inhibition and shyness in childhood.* Hibsdale, NJ: Erlbaum.

Rollings, A., ve Adams, E. (2006). *Fundamentals of game design.* Prentice Hall.

Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., Mendoza, J. S. ve Rokkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior, 35*, 364-375. https://doi.org/10.1016/j.chb. 2014.01.036

Savaşır, L, Soygüt, G., ve Kağıtçıbaşı, E. (2003). *Bilişsel Davranışçı Terapiler.* Üçüncü baskı. Türk Psikologlar Demeği. Ankara.

Savci, M., ve Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences,* 30(3), 202-216.

Schlenker, B.R., Leary, M.R. (1982). Social anxiety and self presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin,* 92, 641-669.

Scholz, T. M. (2019). *eSports is business: Management in the world of competitive gaming.* PalgraveMacmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-11199-1

Sioni, S. R., Burleson, M. H., ve Bekerian, D. A. (2017). Internet gaming disorder: Social phobia and identifying with your virtual self. *Computers in Human Behavior*, *71*, 1115. https://doi.org/10.1016/_j.chb.2017.01.044

Solak, E. (2012). Dijital oyun türleri ve bilişsel beceriler arasındaki ilişki. *Bilişsel Bilimler Dergisi*, 7(3), 85-102.

Sormaz, F. (2010). *Çocukluk İmgesi Oyun ve Oyuncak: Sosyo-Kültürel Bir Analiz* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 50(8),* 721-725.

Stein, M. B., ve Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet, 371*(9618), 11151125. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2

Stockdale, L., ve Coyne, S. M. (2018). Video Game Addiction In Emerging Adulthood: Cross-Sectional Evidence Of Pathology In Video Game Addicts As Compared To Matched Healthy Controls. *Journal of affective disorders, 225,* 265-272.

Sulubey, O. (2022). E-sporda ve sporda dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stresin ilişkisel olarak incelenmesi. (Master's thesis). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Sweeney, L., Rapee, M., (2001). Social Phobia in Children And Adolescents: Psychological Treatments. W.R. Crozier and L.E. Alden (ed.). *International handbook of social anxiety : Concepts, research and ınterventions relating to the self and shyness,* (525-537). West Sussex: JohnWiley and Sons, Ltd.

Taş, İ., Güneş, Z. (2019). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 22(1),* 83-92.

TDK. (2019). Oyun. https://sozluk.gov.tr/?kelime=oyun

Tuncay, P. Y., Eren Bozdoğan, K. ve Bozdoğan, E. (2023). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Aile İçi İletişim Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Ve Toplum Araştırmaları Dergisi, 10*(2), 177-195.

Türkçapar, H., M. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2, 247- 253.

Tüzün, H. (2006, Aralık). *Bilgisayar Oyunlarının Yararları Ve Zararları*. İ-Net-Tr'06, Xı. Türkiye'de İnternet Konferansı'nda Sunulan Bildiri, Ankara, Türkiye

Twenge, J. M. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science, 6*(1), 3-17. https://doi.org/10.1177/2167702617723376

Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., ve Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4(1),* 37-50.

Uzunoğlu, A. (2021). Dijital Oyun ve Bağımlılık. *Yeni Medya,* (11), 116-131.

Vannucci, A., Flannery, K. M., ve Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders, 207*, 163-166.

Vargas-Iglesias, J. (2020). Cognitive development and video game classification: Applying Piagetian theory to understand game types. *Journal of Gaming & Virtual Worlds, 12*(2), 157-172. https://doi.org/10.1386/jgvw_00025_1

Walther, B., Morgenstern, M., ve Hanewinkel, R. (2012). Co-occurrence of addictive behaviours: personality factors related to substance use, gambling and computer gaming. *European addiction research*, *18*(4), 167-174.

Walther, B., Morgenstern, M., ve Hanewinkel, R. (2016). Co-occurrence of addictive behaviours: Personality factors related to substance use, gambling and computer gaming. *European Addiction Research, 18*(4), 167-174. https://doi.org/10.1159/000335662

Wartberg, L., Zieglmeier, M., ve Kammerl, R. (2019). An empirical exploration of longitudinal predictors for problematic Internet use and problematic gaming behavior. *Psychological Reports, 123*(4), 1237-1255.

Witkowski, E. (2012). On the digital playing field: How we "do sport" with networked computer games. *Games and Culture, 7*(5), 349-374. https://doi.org/10.1177/1555412012454222

Wittchen, H. U., Jacobi, F., Rehm, J., Gustavsson, A., Svensson, M., Jönsson, B., Olesen, J., Allgulander, C., Alonso, J., Faravelli, C., Fratiglioni, L., Jennum, P., Lieb, R., Maercker, A., van Os, J., Preisig, M., Salvador-Carulla, L., Simon, R., ve Steinhausen, H. C. (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology, 21*(9), 655-679. https://doi.org/10.1016/_j.euroneuro.2011.07.018

Wohn, D. Y., Lampe, C., Wash, R., Ellison, N., ve Vitak, J. (2011, January). The" S" in social network games: Initiating, maintaining, and enhancing relationships. In *2011 44th Hawaii international conference on system Sciences* (pp. 1-10). IEEE. https://doi.org/10.1109/HICSS.2011.400

Wolf, Mark. J. P. (2008). *The Video Game Explosion: A History From Pong to Playstation and Beyond.* USA: Greenwood Publishing.

Xu, J., Ni, S., Ran, M., and Zhang, C. (2017). The Relationship Between Parenting Styles and Adolescents' Social Anxiety in Migrant Families: A Study in Guangdong, China. *Frontiers in Psychology, 8*, 626.

Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Genç ve erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi, 27*(2), 128–37. doi:10.5080/u13407

Yamakoğlu, C. (2001). Türkiye'de Çocuk Oyunları. *Erdem, 13*(39), 543-550.

Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. Cyberpsychology & Behavıor, 9(6), 772-77. https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772

Yeniçıktı, N. T. (2010). *Halkla İlişkiler Sürecinde Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri İle Giderilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Yeşilay. (2024, Ocak). Teknoloji bağımlılığı. Erişim adresi https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliligi.

Yıldız, E., Tüfekçi, F., ve Aksu, E. (2016). Çocuklarda Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler. *Türkiye Klinikleri Journal Public Health Nursing-Special Topics, 2*(1), 54-60.

Yılmaz, E., Çağıltay, K. (2005). History of Digital Games in Turkey. *In DiGRA Conference* (16-20).

Yılmaz, R. ve Yılmaz, F. G. K. (2018). *Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile yalnızlık ve depresyon eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* I. Uluslararası Eğitimde ve Kültürde Akademik Çalışmalar Sempozyumu, Mersin, Eylül

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior, 1*(3), 237-244.

Yönet, E. (2018). *Lise öğrencilerinin sportif serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin araştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Zimbardo, P. G. (1986). The Stanford shyness project. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on Research and Treatment,* (pp. 17-25). New York: Plenum.

EKLER

EK A. Anket Formu

Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Sosyal Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Bu anket Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Sosyal Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi için hazırlanmış olup, anket sonuçları yüksek lisans tezi için kullanılacaktır. Tarafınıza ait özel bilgiler istenmeyecektir ve hiçbir şekilde bireysel anket sonuçları üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Anketi doldurmak için gösterdiğiniz özveriden dolayı teşekkür ederim.

* Zorunlu soruyu belirtir

1. Çalışmaya katılmayı onaylıyor musunuz? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ◯ Evet
- ◯ Hayır

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

2. Cinsiyetiniz? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ◯ Kadın
- ◯ Erkek

3. Yaşınız? *

_____

4. Sınıfınız? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ◯ 1. Sınıf
- ◯ 2. Sınıf
- ◯ 3. Sınıf
- ◯ 4. Sınıf

5. Anne eğitim düzeyi? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ◯ Okur-yazar değil
- ◯ İlkokul
- ◯ Ortaokul
- ◯ Lise
- ◯ Lisans
- ◯ Lisansüstü

6. Baba eğitim düzeyi? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ◯ Okur-yazar değil
- ◯ İlkokul
- ◯ Ortaokul
- ◯ Lise
- ◯ Lisans
- ◯ Lisansüstü

7. Günlük ortalama dijital oyun süreniz? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- 0-1 saat arası
- B) 1-2 saat arası
- 2-3 saat arası
- 3 saat ve daha fazla

8. Dijital oyunda tercih ettiğiniz teknolojik alet? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Masaüstü bilgisayar
- Tablet
- Akıllı telefon
- Oyun konsolu

9. Ailenizin oyun oynama sürenizi denetlemesi? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Evet denetler
- Hayır denetlemez

Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılık Ölçeği (DÖBÖ)

10. 1- Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

11. 2- Dijital oyun oynarken acıktığımın farkına varmam. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

12. 3- Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

13. 4- Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissederim. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

14. 5- İstediği zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim/öfkelenirim. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

15. 6- Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

16. 7- Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçar. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

17. 8- Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

18. 9- Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

19. 10- Gün içerisinde birden bire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

20. 11- Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafa bakınırım. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

21. 12- Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

22. 13- Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

23. 14- Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

24. 15- Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

25. 16- Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim içim çok önemlidir). *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

26. 17- Dijital oyun oynamak için derslerimi aksattığım zamanlar olur. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

27. 18- Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

28. 19- Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

29. 20- Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

30. 21- Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Kes	◯	◯	◯	◯	◯	Kesinlikle Katılıyorum

Sosyal Kaygı Ölçeği

31. 1- Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiçl	◯	◯	◯	◯	◯	Her zaman

32. 2- Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiçl	◯	◯	◯	◯	◯	Her zaman

33. 3- Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiçl	◯	◯	◯	◯	◯	Her zaman

34. 4- Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğünden endişelenirim. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiçl	◯	◯	◯	◯	◯	Her zaman

35. 5- Yeni insanlarla tanıştığımda tedirgin olurum. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiçl	◯	◯	◯	◯	◯	Her zaman

36. 6- Tanımadığım insanların yanında utanırım. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiçl	◯	◯	◯	◯	◯	Her zaman

37. 7- Çok iyi tanımadığım insanlarla konuşurken tedirgin olurum. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiçl	◯	◯	◯	◯	◯	Her zaman

38. 8- Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiçl	◯	◯	◯	◯	◯	Her zaman

39. 9- Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemekte zorlanırım. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiçl	◯	◯	◯	◯	◯	Her zaman

40. 10- Başkaları hayır diyebilirler diye benimle bir şeyler yapmalarını teklif etmeye çekinirim. (Ör: sinemaya gitmek gibi) *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiçl	◯	◯	◯	◯	◯	Her zaman

41. 11- Bir grup insanla beraberken durgun olurum. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiçl	◯	◯	◯	◯	◯	Her zaman

42. 12- İyi tanıdığım insanların yanındayken bile utanırım.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiçl	◯	◯	◯	◯	◯	Her zaman

Bu içerik Google tarafından oluşturulmamış veya onaylanmamıştır.

Google Formlar

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı	: Darcan ALTAN
Uyruğu	: T.C.
Doğum tarihi ve yeri	:
Telefon	:
Faks	:
e-mail	:

Eğitim

Derece	**Eğitim Birimi**	**Mezuniyet Tarihi**
Yüksek lisans		
Lisans		
Lise		

İş Deneyimi

Yıl	**Yer**	**Görev**

Yabancı Dil

Yayınlar

Hobiler