



LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ

**ÇEVİRİMİÇİ ÇOK OYUNCULU VE TEK OYUNCULU
DİJİTAL OYUNLARDA OYUN BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL
KAYGININ İNCELENMESİ**

Süheyla KAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İstanbul, Ağustos 2024

**ÇEVİRİMİÇİ ÇOK OYUNCULU VE TEK OYUNCULU
DİJİTAL OYUNLARDA OYUN BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL
KAYGININ İNCELENMESİ**

Süheyla KAYA

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. H. Gülsen ERDEN

YÜKSEK LİSANS TEZ JURİSİ ÜYELERİ
Prof. Dr. Mansur BEYAZYÜREK
Doç. Dr. Cihat ÇELİK

ÖNSÖZ

Oyun oynamayı seven biri olarak dijital oyunların benim hayatımdaki yeri çok ayrıdır. Dijital oyun ve sosyal kaygı kavramlarını bir araya getirmek uzun süredir zihnimdeki soru işaretlerine yanıt bulmamı sağladı. Bu araştırmayı büyük bir keyifle hazırladığımı söylemek isterim. Oyunlar yeni arkadaşlar edinmemi ve sevdiğilerimle eğlenceli vakit geçirmemi sağlayan bir araç; aynı zamanda gündelik yaşamımdan bir kaçış olabiliyor. Ayrıca baş etme yöntemi olarak oyun oynama davranışını yetişkin çevremde ve kendimde sıkça gözlemliyorum. Sosyal kaygı ve oyun bağımlılığı değişkenlerini oyun türüne göre araştırma fikri ilk zihnime geldiğinde yaşadığım heyecanı hala anımsıyorum. Araştırdıkça alanyazındaki önemini de fark etmem sonucunda heyecanım ve mutluluğum daha da arttı.

Çalışmaya olan katkıları için desteğini, bilgisini ve yardımlarını esirgemeyen değerli tez danışmanım Prof. Dr. Gülsen Erden'e, teorik ve pratik katkılarından dolayı tüm Beykoz Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans hocalarıma, sabırla beni motive eden, bana hep inanan biricik anneme, babama, arkadaşlarıma, Discord sunucumuzdaki oyuncu arkadaşlarıma, motivasyonumu korumada destek olan Tarih Obası topluluğunun üyelerine ve sevgili Ceren Sungur'a

Sonsuz teşekkürler ve sevgiler.

İstanbul, 2024

Süheyla KAYA

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
KISALTMALAR.....	vi
ŞEKİL LİSTESİ	vii
TABLO LİSTESİ.....	viii
1 GİRİŞ.....	1
1.1 TANIMLAR	4
1.1.1 Oyun	4
1.1.2 Bağımlılık	4
1.1.3 Dijital Oyun Bağımlılığı.....	4
1.1.4 Sosyal Kaygı.....	5
2 GENEL BİLGİLER.....	6
2.1 OYUN.....	6
2.2 DİJİTAL OYUN KAVRAMI	7
2.3 DÜNDEN BUGÜNE DİJİTAL OYUNLAR	8
2.4 DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI	10
2.5 KAYGI.....	12
2.6 SOSYAL KAYGI.....	12
2.6.1 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal Kaygı.....	14
2.7 DİJİTAL OYUNLAR VE SOSYAL KAYGI	16
2.8 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	17
2.9 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	18

3 GEREÇ VE YÖNTEM.....	19
3.1 ARAŞTIRMA MODELİ	19
3.2 ÖRNEKLEM.....	20
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	24
3.3.1 Demografik Bilgi Formu	24
3.3.2 Dijital Oyuncu Veri Formu.....	24
3.3.3 Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ)	25
3.3.4 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSAÖ).....	26
3.4 İŞLEM	26
3.5 İSTATİSTİKSEL DEĞERLENDİRME.....	27
4 BULGULAR	29
4.1 NORMAL DAĞILIM SINAMASI.....	29
4.2 KORELASYON ANALİZİ	31
4.3 REGRESYON ANALİZİ	33
4.4 DEMOGRAFİK VERİLERİN ANALİZİ.....	34
4.5 BAĞIMSIZ ÖRNEKLEMLER T-TEST.....	37
4.6 OYUN TÜRÜ, OYUN BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL KAYGI TEK FAKTÖRLÜ MANOVA ANALİZİ.....	39
5 TARTIŞMA VE SONUÇ.....	41
5.1 TARTIŞMA	41
5.2 SONUÇLAR.....	45
5.3 SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER.....	47
KAYNAKÇA	52
EKLER	63
EK A. BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU	63
EK B. SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU.....	65
EK C. OYUNCU VERİ FORMU	66
EK D. YETİŞKİNLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ.....	67
EK E. LIEBOWITZ SOSYAL ANKSİYETE ÖLÇEĞİ	69
ÖZGEÇMİŞ.....	71

ÖZET

ÇEVİRİMİÇİ ÇOK OYUNCULU VE TEK OYUNCULU DİJİTAL OYUNLARDA OYUN BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL KAYGININ İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, çevrimiçi çok oyunculu (multiplayer) ve tek oyunculu (single-player) oyunların dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı açısından incelenmesidir. Çevrimiçi uygulamayla 375 yetişkin katılımcıya ulaşılarak “Oyuncu Veri Formu”, “Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği” yanıtları toplanmıştır. Katılımcılar, çok oyunculu oyun oynayanlar, tek oyunculu oyunları oynayanlar ve iki türü oynayanlar olarak üç gruba ayrılmıştır. Test varsayımlarını karşıladığı tespit edilen veriler Pearson korelasyon testi, regresyon analizi, bağımsız örneklem t-testi ve MANOVA ile incelenmiştir. MANOVA sonucunda ölçek ve etkileşim grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı puanları arasında ise zayıf pozitif korelasyon ($r=0.415$, $p<0.05$) olduğu tespit edilmiştir. Basit regresyon analizi sonucunda sosyal kaygının oyun bağımlılığı puanındaki değişimin yaklaşık %17.5’ini açıkladığı tespit edilmiştir. Bulgular incelendiğinde, oyunların tek oyunculu veya çok oyunculu olması oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı puanları açısından bir farklılık göstermese de regresyon bulgularıyla oyun bağımlılığının sosyal kaygı gelişmesinde risk oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Kaygı, Sosyal Kaçınma, Çok Oyunculu Oyun, Tek Oyunculu Oyun.

Tarih: 02.08.2024

ABSTRACT

EXAMINATION OF GAME ADDICTION AND SOCIAL ANXIETY IN ONLINE MULTIPLAYER AND SINGLE-PLAYER DIGITAL GAMES

The purpose of this study is to examine online multiplayer and single-player games in terms of digital game addiction and social anxiety. By reaching 375 adult participants through an online application, responses to the “Player Data Form,” “Game Addiction Scale for Adults,” and “Liebowitz Social Anxiety Scale” were collected. Participants were divided into three groups: those who play multiplayer games, those who play single-player games, and those who play both types. The data, which were found to meet the test assumptions, were analyzed using MANOVA, Pearson correlation test, independent samples t-test, and regression analysis. As a result of the analysis, no statistically significant difference was found between the scales and interaction groups ($p>0.05$). A weak positive correlation ($r=0.415$, $p<0.05$) was found between digital game addiction and social anxiety scores. The simple regression analysis revealed that game addiction explained approximately 17.5% of the variance in social anxiety scores. When the findings were examined, it was concluded that although the type of game (single-player or multiplayer) does not make a difference in terms of game addiction and social anxiety scores, game addiction poses a risk for the development of social anxiety.

Keywords: Gaming Disorder, Social Phobia, Social Anxiety, Multiplayer, Single Player.

Date: 02.08.2024

KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
APA	: American Psychological Association
	Arenası
	Çevrimiçi Oyunlar
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
GAIA	: Game Addiction Inventory for Adult
ICD	: International Classification of Disease
KKOS	: Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçlar
LSAÖ	: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
MMO	: Massively Multiplayer Online Games - Devasa Çok Oyunculu
MMORPG	: Massively Multiplayer Online Role Playing Games - Devasa Çok
MOBA	: Multiplayer Online Battle Arena - Çok Oyunculu Çevrimiçi Savaş
	Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları
TBAG	: Oyun Bağımlılığı Toplam Puan
TotalSK	: Sosyal Kaygı Toplam Puan
WHO	: World Health Organization
YOBÖ	: Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 3.1 Araştırma Modeli	19
Şekil 4.1 Sosyal Kaygı ve Dijital Oyun Bağımlılığı Saçılım Grafiği	32
Şekil 4.2 Grupların Ölçek Saçılım Grafiği	39

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1 DSM-5’e Göre İnternet Oyun Bağımlılığının Belirtileri.....	10
Tablo 2.2 ICD-11 Oyun Bozukluğu Belirtileri	11
Tablo 2.3 Sosyal Kaygı Bozukluğunun DSM-5 ‘e Göre Tanı Ölçütleri.....	13
Tablo 3.1 Katılımcıların Sosyodemografik ve Klinik Özellikleri	22
Tablo 3.2 Dijital Oyun Verilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	23
Tablo 4.1 Normallik Test İstatistikleri	29
Tablo 4.2 Basıklık ve Çarpıklık Test İstatistikleri	30
Tablo 4.3 Ölçek Alt Boyutları ve Toplam Puan İstatistikleri	30
Tablo 4.4 Pearson Korelasyon Testi - Ölçek Puanları, Oyun Etkileşim Türü ve Oyun Süresi	31
Tablo 4.5 Sosyal Kaygının, Oyun Bağımlılığı Üzerinde Yordayıcı Rolü	33
Tablo 4.6 Demografik Verilerin Ölçek Puanlarına Yönelik İstatistikleri	34
Tablo 4.7 Cinsiyet ve Psikiyatrik Tanı Grupların Karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.8 Oyuncuların Psikiyatrik Tanıya ve Cinsiyete göre Dijital Bağımlılık ve Sosyal Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması	37
Tablo 4.9 MANOVA - Oyun Etkileşim Türü, Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı	40

1 GİRİŞ

Dijitalleşen dünyada video oyunu oynayanların sayısı her geçen gün artmaktadır. Geçtiğimiz yıllarda Covid-19 pandemisi sürecinde evde kalma, izolasyon, dışarıda sosyalleşmenin sınırlılığı, kaygı ve olumsuz bilişlerle baş etme yöntemi olarak; aynı zamanda okul ve iş gibi alanların da çevrimiçi devam etmesi internet kullanımını arttırmıştır. Benzer şekilde, oyun oynamanın bireylerde yarattığı eğlence, sosyalleşme, başarıma isteği, gerçek yaşamdan kaçış gibi motivasyonlar dijital oyunlara katılımı desteklemiştir. Buna ilişkin olarak yapılan bir araştırma, Covid-19 döneminde dijital oyun oynamanın sosyalleşme fırsatı sunduğunu, bilişsel uyarılma sağlayarak ruh sağlığını olumlu etkilediğini, özellikle stresin ve kaygının azalmasını desteklediğini gözlemlemiştir (Barr ve Copeland-Steward, 2022). Oyuncuların video oyunlarının sosyal iletişimi sürdürmeye, stresi azaltmaya ve zihinsel uyarım sağlamaya yardımcı olduğunu sonuçlandırmışlardır.

Çeşitli çalışmalar, dijital oyunların olumsuz yan etkilerini belgelemiştir. Özellikle ilk araştırmaların şiddet içerikli oyunların saldırganlık ve bağımlılık (Ferguson, 2007; Gentile, 2009) üzerindeki etkisine odaklanması dikkat çekmektedir. Oyuncuların, dijital oyun oynamak için uyku, beslenme, hobiler, egzersiz ve sosyalleşme gibi alanları kısıtığını gözlemlenmiştir (Young, 2009). Ayrıca, aşırı dijital oyun oynama ile depresyon ve intihar düşüncesi arasında ilişki bulunmuştur (Messias ve ark., 2011). Araştırmacılar, genellikle erkek oyuncular tarafından oynanan şiddet içerikli video oyunlarının, şiddetli ve saldırgan davranışlarda artışa neden olduğunu keşfetmişlerdir (Lemmens, Valkenburg, ve Peter, 2011; Zhang, Cao, ve Tian, 2021). Ayrıca bir başka çalışma, “Çok Oyunculu Çevrimiçi Savaş Arenası” (MOBA) oyunlarının, özellikle gerçeklikten kaçış amaçlı oynama motivasyonu ile ilişkili olarak daha kötü psikolojik sağlıkla ilişkilendirildiğini göstermiştir. Buna ek olarak, gerçek yaşamdan kaçış motivasyonunun oyun oynama ile

düşük psikolojik sağlık ve düşük özsaygı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Goh, Jones ve Copello, 2019). Yine dijital oyunların olumsuz etkilerinden yola çıkıldığında Cole ve Hooley (2013) yaptığı çalışma yüksek anksiyetenin “Devasa çok oyunculu çevrimiçi” (MMO) oyun ortamında problemlili internet kullanımı için risk faktörleri arasında yer alabileceğini göstermiştir. Öte yandan dijital oyun oynama sonucu ortaya çıkan olumsuz etkilere karşın olumlu tablolar da dikkat çekmektedir.

Buna ilişkin olarak dijital oyunların insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini ele alan çalışmalar örnek gösterilebilir (Anderson ve ark., 2010; Jones ve ark., 2014). Bir başka çalışmada da, genç yetişkinler başta olmak üzere sağlıklı yetişkin nüfusla ilgili olarak bilişsel ve duygusal beceriler üzerinde dijital oyunlarının yararlılığına dair kanıtlar sunulmaktadır (Pallavicini, Ferrari ve Mantovani, 2018). Buna ek olarak, farklı yaştan oyuncularını bir araya getiren dijital oyunların, jenerasyonlar arası ilişkilerde olumlu sosyal etkileşim ve ilişkiler kurulmasını desteklediğinden de söz edilmektedir (Zahn ve ark. 2022). Bir başka çalışma travma geçmişi bulunan eski askerlerde video oyunlarının etkilerini araştırmıştır (Carras et al., 2018). Söz konusu çalışmanın katılımcısı olan eski askerler, oyunların ruhsal durum yönetimine, stresle etkili başa çıkmaya, iyi oluşa ve sosyalleşmeye yardımcı olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca sanal gerçeklik oyunları, “Pokemon GO” ve “Harry Potter: Wizards Unite” gibi oyunların sanal sosyalleşme ve egzersiz sağlayarak zihinsel ve fiziksel sağlığın iyileştirilmesi ile ilişkilendirilmiştir (Ellis ve ark., 2020).

Oyunların olumlu ve olumsuz etkiler araştırılırken davranışsal yaklaşımla açıklanabilen ödül/ceza sistemleri de incelenmektedir. Örneğin, oyunlarda günlük/haftalık belirlenen görevleri yapma koşulu ile ödül kazanan oyuncularda bu davranışın pekişerek sürdürülmesi söz konusudur. Bu oyun bağımlılığı riskini akıllara getirir. Nitekim bu konuda yapılmış “devasa çok oyunculu çevrimiçi rol yapma” (MMORPG) oyun türünü araştıran Lee, Cheung ve Chan (2020); internet bağlantılı, çok oyunculu oyunlarda bağımlılık gelişme riskinin yüksek olduğunu bulgulamıştır. Benzer şekilde Guan ve Chen’in (2023) yaptığı araştırmada da strateji ve rol yapma oyun türünün dijital oyun bağımlılığı geliştirme riskine dikkat çekilmektedir. Farklı araştırmalar incelendiğinde dijital oyunların etkileşim türü, çevrimiçi ya da çevrimdışı olmasına göre araştırıldığında da her iki türün de bağımlılığa sebep olabileceğinin ilişkin güçlü kanıtlar sunulduğu görülmüştür (Kuss, Griffiths ve Pontes, 2017; Tejeiro ve ark., 2016). Öte yandan diğer bir dikkat çeken olgu ise oyun bağımlılığı ve sosyal kaygının birçok araştırmada anlamlı, doğrusal bir ilişki göstermesidir (Haagsma, ve ark, 2013; King ve

Delfabbro 2013; Thomas ve Martin, 2010). Bulgulanan bu ilişkinin, sosyalleşme veya sosyal etkileşimden uzaklaşma amacıyla oyun oynama davranışında sosyal kaygının rolü olabileceğine yönelik görüşleri arttırdığı değerlendirilmiştir.

Öte yandan sosyal kaygı ve oyun bağımlılığı ya da oyunlara yönelik yüksek ilgi ilişkisinde bir karşılıklılıktan da söz edilebilir. Yani sosyal kaygı oyun bağımlılığına giden yolda bir etken olarak değerlendirilirken özellikle çok oyunculu dijital oyunlar yapıları gereği de çoklu bağlantı kurma ve sürdürmeyi gerektirdiklerinden performans bağlamında bir sosyal kaygıya neden olabilir. Esasen rekabetçi çok kişili oyunlara katılım, başkalarıyla sözlü/sözsüz etkileşim gerektirir. Bu nedenle, sosyal kaygı eğilimli bireyler çok oyunculu dijital oyunlarda kaygı yaşayabilir ya da tam tersi olarak yüz yüze etkileşimlerde kaygı yaşayan kişinin çevrimiçi bağlamın etkisiyle kaygısı azalabilir. Bu sosyalleşme dijital ortamda olduğu için yüz yüze etkileşimde sosyal kaygı ölçümünün kritik bulgu sunacağı öngörülmektedir. Bundan hareketle yapılan araştırmalar çevrimiçi oyunların sosyallik ihtiyacını karşılamaya yardımcı olduğunu ancak ters bir etki oluşturarak sosyal izolasyona da sebep olabildiğini göstermektedir (Jansz ve Martens, 2005; Roslana ve Widiandari, 2020). Sosyal kaygı, sosyal ortamlardan kaçınma ile sonuçlanabilen utanmanın eşlik ettiği, işlevde bozulmaya yol açan bir psikolojik bozukluktur. Bu sebeple sosyal kaygısı olan bir oyuncu çok oyunculu oyunlara katılmamayı tercih edebilir. Çevrimiçi oyunlara ise sosyalleşme amacıyla katılım gösterilebilir. Çalışmalar dijital oyunların bireylerde farklı sonuçlar ortaya koymasının çeşitli sebeplerini incelemeye devam etmektedir. Bireysel motivasyon, duygudurum, baş etme stilleri, oyun kültürü ve oyun türü oyunculara olumlu veya olumsuz tablolar ortaya çıkarabilmektedir. Öyle ki, bireylerin oyun oynama motivasyonları incelenerek yapılan araştırmada Yee (2006), oyun oynama bozukluklarıyla ilişkili değişkenlerde oyun süresi, cinsiyet ve önceden var olan ruh sağlığı bozukluklara dikkat çekmiştir. Aynı çalışma dijital oyun bağımlılığını en yüksek açıklayan motivasyonun gerçek yaşamdan kaçış (escape) olduğunu vurgulamıştır (Yee, 2006).

Oyunlar türleri açısından incelendiğinde, geliştirildiği teknolojik cihaz, oyun içi oynayış dinamikleri, hikaye odaklı olup olmama, amaçları gibi konulara göre çeşitlenebilir. Dolayısıyla bu çeşitlilik de bireylerin oyun alışkanlıklarına yön verebilir. Dijital oyun türü dendiğinde ilk akla gelen macera, strateji, birinci şahıs nişan, rol yapma gibi türler akla gelse de oyun bileşeni, dinamiği ve mekaniğine bağlı olarak farklı türlere göre ayrıldığı da görülmektedir. Örneğin, çevrimiçi ve çevrimdışı oyunlar, çok oyunculu oyunlar ve tek oyunculu oyunlar olarak sınıflandırılabilirler. Bununla ilişkili olarak Su

(2021) çalışmasında pandemi sırasında tek oyunculu ve çok oyunculu oyun oynayanların olumlu deneyimler yaşadıklarını bildirmiştir. Yine de oyun tasarımları amaca göre oyuncuyu daha uzun süre oyunda tutmaya ve çeşitli görevleri tamamlamaya yönlendirirken olumsuz etkilere sebep olabilir (Xuan ve Huang, 2021). Araştırmalar dijital oyun oynamanın olumlu ve olumsuz yönleri açısından kesin ve ortak bir karar alabilmiş değildir (Guan ve Chen, 2023; Rosliana ve Widiandari, 2020; Su, 2021; Wei ve ark., 2012). Bu sebeple ayrıntılı ve ilgili yeni araştırmaların yapılması bilimsel alanyazın ve klinik uygulamalar için kritik önem taşımaktadır.

1.1 TANIMLAR

1.1.1 Oyun

Oyun, insanlar arasında veya bireylerin kendi başlarına keyifli vakit geçirmeye yarayan etkinliklerdir. Oyun genellikle belirli kurallar ve hedefler çerçevesinde gerçekleştirilen yapılandırılmış bir etkinlik olarak kabul edilmektedir.

1.1.2 Bağımlılık

Bağımlılık; bireylerin madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış üzerinde kontrol kaybetmesiyle sonuçlanan bir biyopsikososyal bozukluktur. Kontrol kaybı yaşanan, dürtüsel davranışlarla kullanılan maddeler ya da gerçekleştirilen eylemler bağımlılık riski taşır. Bağımlılık riski yüksek maddeler ve davranışlar çok geniş bir açıdan incelenebilir. Genellikle alkol, tütün ya da uyuşturucu kimyasal maddelerle ilişkilendirilir. Kumar, alışveriş, teknoloji, sosyal medya ve dijital oyunlar ise davranış bağımlılığına örnek verilebilir (Holden, 2001)

1.1.3 Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı, işlev bozan sorunlara neden olduğu halde oyun oynamayı bırakamama ve kompulsif olarak devam etme olarak da tanımlanmaktadır (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2009). Griffiths (2005) dijital oyun bağımlılığı konusunda çalışmalar yapmıştır ve aşırı dijital oyun oynamanın davranış bağımlılığına yol açabileceğinin altını çizmektedir.

1.1.4 Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, sosyal veya performansa karşı belirgin ve süregelen bir korku/endişe hali ile karakterize edilmektedir. Fiziksel belirtileri tetikleyebilir. Örneğin çarpıntı, terleme, titreme, kas gerginliği, kızarma ve kekeleme gibi fiziksel belirlere ortaya çıkabilir.



2 GENEL BİLGİLER

2.1 OYUN

Türk Dil Kurumu Sözlüğüne göre oyun tanımı "yetenek ve zeka geliştirici, belirli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence" şeklindedir (Türk Dil Kurumu, 2023). Temelde oyun oynayan kişi veya kişiler belirlenmiş kurallar çerçevesinde bir amaca yönelik etkinlikte bulunur. Oyunun kuralları ve amaçlarına dayalı bir sistem olması, onu diğer aktivitelerden ayıran önemli bir özelliktir. Oyunlar, her yaş grubundaki bireylerin yaşamlarını farklı düzeylerde etkileyebilir (Yılmaz ve Erduran, 2015).

Oyun kavramı oldukça geniş bir çerçevede ele alınabilir. Takım çalışması, sosyallik, eğlence, sanatsal ve sportif faaliyetlerin hepsi "oyun" kavramı içinde tanımlanabilir. Oyunun tarihi, insanlık tarihi kadar eskiye dayanmaktadır. Farklı kültürlerde, oyunlar farklı amaçlar ve yöntemlerle karşımıza çıkar. Antik çağlarda oyunlar genellikle dini ritüel amacı taşıyarak gelecek nesillere bir öğreti aktarmak için kullanılmıştır. Tarihte bilinen en eski masa oyunu, Antik Mısır'da "senet" adı verilen oyundur (Goodall, 2015). Antik Yunan olimpiyatları ise fiziksel dayanıklılık ve rekabet oyunlarının ön plana çıktığı bir dönemdir. Türk tarihinde ise at biniciliği, okçuluk gibi fiziksel dayanıklılık ve rekabet odaklı oyunların yanı sıra destan anlatıcılığı, gölge oyunları gibi eğlence biçimleri de kültürün zenginliğiyle şekillenmiştir (Gültekin, Uzun ve Çebi, 2018).

Oyun kavramı, sosyoloji, antropoloji, tarih, psikoloji gibi çeşitli bilimsel alanlarda incelenebilecek unsurları barındırmaktadır. Psikoloji alanında da oyunlara dair alanyazın her geçen gün zenginleşmektedir. Özellikle oyunların dijital ekranlara taşındığı günümüzde oyuna erişim kolaylaşmıştır. Bu kolaylık, bilişsel ve davranışçı yaklaşıma göre oyunun kendisi kadar oynayan kişinin duygu ve düşünceleri, oynama amacı ve

motivasyonu, oyun oynama sonuca bağılı olarak oynama davranışının artmasını, azalmasını ya da sönmesini etkilerken; dijital oyunlara yönelik tutum ve yaklaşımı da değiştirebilmektedir. Ancak oyun oynamayla kişi genellikle eğlence, sosyalleşme, beceri geliştirme gibi sonuçlarla karşılaştığında pekişerek devam eden bir davranış örüntüsü ortaya çıkarır.

Özellikle oyunların çocuk gelişimi üzerinde önemli etkileri olduğu bilinmektedir (Primack ve ark. 2012). Çocuklar oyunlar aracılığıyla problem çözme becerilerini geliştirebilir, sosyal beceriler kazanabilir ve motor becerilerini arttırabilir. Gelişim çağında kazanılan oyun becerileri, ilerleyen yaşlardaki becerilerin temelini oluşturmaktadır (Vié ve ark., 2024). Öte yandan oyun terapi alanında da etkili bir araç olarak kullanılmaktadır (Schaefer ve Drewes, 2013). Uzman klinik psikologlar çocukların davranış sorunlarının müdahalesinde oyun terapisi yöntemini yaygın bir şekilde kullanmaktadır.

Çocuklarda olduğu gibi yetişkinlerde de oyunun psikolojik ve sosyal faydalarından söz edilebilir. Eğlence amaçlı oyunlar sadece stresi azaltmakla kalmaz, aynı zamanda üretkenliği artırabilir ve iş yaşamına katkıda bulunabilir. Örneğin “Oyunlaştırma” ile yetişkin sorumlulukları ve görevleri oyun konsepti kullanılarak gerçekleştirilebilmektedir (Gerdenitsch ve ark., 2020). Çeşitli yetişkin eğitimleri, gruplar ve organizasyonlar oyunlaştırma dinamiklerini kullanmaktadır. Oyunlar bazen yalnızca boş zaman ve eğlence aktivitesi olarak görülse de “ciddi oyunlar” olarak adlandırılan oyun türü çoğunlukla eğitim, öğretim, problem çözme, sosyal beceriler ve takım çalışması ve benzeri amaçları ön plana çıkarmaktadır (Abt, 1987).

2.2 DİJİTAL OYUN KAVRAMI

Oyun, kültürel etkiler ve yeni keşiflerle çeşitlenen bir yapıda olmuştur. Teknolojinin gelişmesiyle oyunlar da şekillenerek dijital olarak hayatımıza girmiştir. İlk dijital oyunlar 1970’lerde Gameboy ve Tetris gibi oyunlar, oyun konsolları ve atari makineleri gibi oyun oynama amacıyla üretilen cihazlarda oynanmaya başlamıştır. Oyun kültürü Atari salonlarından, PlayStation salonlarına ardından Türkiye’de oldukça yaygınlaşan internet kafelere kadar devam etmiştir. Dijital oyun terminolojisindeki çeşitlilik de dikkat çekmektedir. Video oyunu, bilgisayar oyunu, elektronik oyun kavramları da kullanılabilir. “Dijital oyun”, Atari (arcade), bilgisayar oyunları, konsol oyunları ve mobil oyunları kapsamaktadır (Binark, 2008). Oyuncu katılım sayısına bağılı olarak

dijital oyunlar tek oyunculu ve çok oyunculu kategorilere ayrılabilir. Tür yani “Genre” olarak dijital oyunlar yapısına göre dövüş, aksiyon, birinci şahıs nişancı (FPS), strateji, simülasyon, spor, yarış, rol yapma (RPG), devasa çok oyunculu çevrimiçi rol yapma (MMORPG) oyunları ve diğerlerine ayrılabilir (Gürcan, Özhan ve Uslu, 2008).

Türkiye’de dijital oyunlar genellikle “bilgisayar oyunu” olarak bilinmektedir. Uluslararası bilimsel araştırmalarda “video oyunu” terimi sık tercih edilirken Türkiye’de “dijital oyun” terimi ön plana çıkmaktadır. 2023’te yayımlanan Gaming in Turkey tarafından hazırlanan Türkiye oyun sektörü raporunda mobil oyun ve diğer cihazlarda oyun oynayanların sayısının yaklaşık 47 milyon kişiden fazla olduğu raporlanmıştır. Aynı rapora göre oyuncuların %45’i kadın, %55’i erkek; 18-24 yaş aralığı %25-30, 25-34 yaş aralığı %35-40, 35-44 yaş aralığı %25-27, 45-65 yaş aralığının ise yaklaşık %10 olduğu belirtilmiştir.

2.3 DÜNDEN BUGÜNE DİJİTAL OYUNLAR

Teknolojinin gelişmesiyle oyun sektörü ilk adımlarını 1970’lerde atmaya başlamıştır. Ralph H. Baer dijital oyunun ilk mucidi olarak 1966’da geliştirdiği “kahverengi kutu” ile tarihe geçmiştir. İlk oyun sistemi Odyssey’in piyasaya sürülme yılı 1992’dir. 1977’de Atari şirketi çok renkli ve değiştirilebilir oyun kartuşları içeren bir ev konsolu olan Atari 2600’ü piyasaya sürmüştür. Ardından Pac-man, Donkey Kong, Mario gibi arcade oyunlar yaygınlaşmıştır (History, 2022).

1889 yılında kart oyunları üretimiyle başlayan Japon şirketi Nintendo, günümüzde hala popüler olan Super Mario Bros., The Legend of Zelda ve Metroid gibi birçok önemli video oyunu serisini piyasaya sürmüştür. Mega Man, Castlevania, Final Fantasy ve Dragon Quest gibi uzun ömürlü seriler de oyun geliştiricileri tarafından piyasaya sunuldu. Yine aynı yıl da Nintendo, el tipi Game Boy video oyun cihazını ve Tetris oyununu piyasaya sürerek taşınabilir oyunları popüler hale getirmiştir (History, 2022). Öte yandan Çeşitli popüler oyunların yanı sıra Street Fighter II, Mortal Kombat gibi yeni oyunlar da piyasaya sürülmüştür. Çok ilgi çeken bu oyunlar 1990’ların ortasında aksiyon filmleri olarak beyaz perdeye de uyarlanmıştır. Bilgisayar teknolojisindeki sıçramayla birlikte video oyunları üç boyutlu tasarlanmaya başlandı. 1995 yılında Sega, oyunları kartuşlar yerine CD’lerde oynanan ilk konsol olan Saturn sistemini piyasaya sürdü. Oyun geliştiriciler yeni teknolojileri oyunlara entegre ederken oyun şirketleri de bu dönemde çeşitli rekabetler ederek sektörün çeşitlenmesine ve oyunculara ulaşmasını

sağlamışlardır. Örneğin Nintendo Wii harekete duyarlı uzaktan kumandalarla oyun oynamayı daha aktif hale getirerek toplumun çok daha geniş bir kesimine hitap etmesine yardımcı olmuştur. Ek olarak, internetin yaygınlaşması çevrimiçi oyunların piyasada yer etmesini sağlamıştır. Diğer insanlarla rekabet etmek ve sosyalleşmek oyuncuların bu türde oyunları tercih etmesini sağlamıştır. Video oyunları Facebook gibi sosyal medya platformlarına ve mobil cihazlara yayıldı.

Günümüzde en yaygın kullanılan oyun konsolları Sony Play Station, Microsoft Xbox, ve Nintendo Switch'tir. Bilgisayar donanımları da gelişmekte, yazılım şirketleri oyunlara erişimi kolaylaştırmakta ve yapay zekanın da yaygınlaşmasıyla oyun pazarı hızla büyümektedir. Örneğin, GeForce Now bulut oyun servisi aracılığı ile yeterli donanıma sahip olmayan bilgisayarlarda, tabletlerde ve telefonlarda "bilgisayar oyunu" oynanabilmektedir. Günümüzde, Steam, Epic games ve Xbox Game Pass gibi programlar sayesinde fiziksel CD gibi yöntemlerle oyun satın alma azalmıştır.

Teknolojik gelişmenin etkisiyle dünyanın birçok ülkesinde sanal gerçeklik teknolojisine dayalı oyunlar piyasaya sürülmüştür. Ancak henüz Türk kullanıcılar arasında yaygınlaşmamıştır. Ülkemizde genellikle profesyonellerin kullanımında ve eğitim sahalarında karşımıza çıkmaktadır. Ancak öyle görünmektedir ki gelecekte sanal gerçeklik ve yapay zeka dijital oyun severlere yeni deneyimler sunacaktır. Oyun sektörü, teknolojik ilerlemeler ve yeni oyunlarla genişlemeye devam ederken oyunlara dair konular ve sorunlar medya, toplum ve bilimsel çalışmalarda ilgi odağı olmuştur.

Sonuç olarak teknolojiler kullanıcıya bir dizi kolaylık, eğlence, eğitim ve sosyallik sunsa bile hayatın akışında çeşitli sorunları da beraberinde getirebilir. Örneğin oyun severlerin kontrolü kaybetmesi, kendi görev ve sorumluluklarının önüne geçmesi, sosyal etkileşimde bozulmalar ya da çeşitli davranış sorunlarının gün yüzüne çıkması gibi konuların sık sık dile getirildiği görülmektedir (Horzum, 2011) Bu bağlamda dijital bağımlılıklar hakkında bilimsel araştırmalar toplum ve birey sağlığının korunmasında, riskleri belirlemede ve müdahale yöntemleri üretmede bu sebeple kritik önem taşımaktadır.

2.4 DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

Bağımlılık video oyunları ile ilişkilendirilmiş bir problem olarak değerlendirilmektedir (Tejeiro ve ark., 2016). Video oyunu bağımlılığı Amerikan Psikiyatri birliğinin mental bozukluk tanı ölçütleri el kitabında (American Psychiatric Association [APA], 2022) “internet oyun bozukluğu” olarak isimlendirilmektedir. Detaylı tanı ölçütleri Tablo 2.1’de yer almaktadır.

Öte yandan internet oyun bozukluğu terminolojik tartışmalara sebep olmuştur. Örneğin Tejeiro ve ark. (2016) araştırmasında video oyunu bağımlılığının internet bağlantısı ile ilişkili olmadığı bulgulanmıştır. Bu araştırmaya göre internet bağlantısı gereksiz olan oyunlar da bağımlılık yapıcı olabilmektedir. Bu sebeple dijital oyun bağımlılığını işaret eden terminolojik tartışmalar yeni araştırmalara da zemin hazırladığı dikkat çekmektedir.

Tablo 2.1 DSM-5’e Göre İnternet Oyun Bağımlılığının Belirtileri

1. İnternet oyunları hakkında zihinsel uğraş.
2. Çekilme belirtileri.
3. Tolerans gelişmesi.
4. Oyun oynamayı durdurma ve kontrol etmede başarısız girişimler.
5. İnternet oyunu oynama sonucunda internet oyunları hariç daha önce yaptığı ve keyif aldığı etkinliklere karşı ilgi kaybı ve bu etkinlikleri azaltma.
6. Aşırı oyun oynamanın neden olduğu psikososyal problemlere rağmen internet oyunlarının aşırı kullanımının devam etmesi.
7. Diğerlerinden oyun oynama miktarını gizleme veya açıkça yalan söyleme.
8. Olumsuz duygu durumu hafifletmek veya bu duygu durumdan kaçmak için oyunlarının kullanımı.
9. İnternet oyunlarına yoğun katılım nedeniyle önemli bir ilişkinin, işin, eğitimin veya kariyer imkanlarının tehlikeye atılması veya kaybı.

* Bu semptomlardan 12 ay içinde en az 5’inin görülmesi gerekmektedir. İşlevde bozulmanın derecesine bağlı olarak hafif, orta ve ağır olabilmektedir (APA, 2022).

Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırması’na (ICD-11) bakıldığında ise 2019’da “oyun oynama bozukluğu” (Gaming Disorder) olarak dijital oyun bağımlılığından bahsedilmektedir. Oyun oynama bozukluğu, Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının 11. Revizyonunda oyun oynama üzerindeki kontrolün bozulması ve oyuna verilen önceliğin artmasıyla karakterize edilen bir oyun davranış modeli olarak tanımlanmaktadır (Bkz. Tablo 2.2). Buna göre oyun oynama diğer ilgilere ve günlük aktivitelere göre daha öncelikli olup; olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına rağmen oyun oynamanın devam etmesi ve/veya arttırılması ile karakterize edilmektedir (WHO, 2021).

Tablo 2.2 ICD-11 Oyun Bozukluğu Belirtileri

1. Oyun üzerinde kontrol yetersizliği (örn. başlama, sıklık, yoğunluk, süre, sonlandırma, bağlam)
2. Diğer yaşam alanlarına ve günlük faaliyetlere verilen önceliğe kıyasla oyuna verilen önceliğin artarak yaşamdaki en öncelikli etkinlik haline gelmesi
3. Zararlı sonuçlara rağmen oyun oynamaya devam etme veya artması.

* Belli bir süre oynamayıp ardından ataklar halinde (binge) oynama da oyun oynama bozukluğuna işaret edebilir. Kişinin oyun oynamadığı ara dönem olabilir. 12 ay süresince oyun oynama kaynaklı belirgin bir olumsuz etki olması tanı gerekliliğidir. Belirti şiddetine göre bu süre kısalabilir (WHO, 2021).

Dijital oyun bağımlılığı diğer davranış bağımlılıkları ile benzer bir arka plana sahiptir. Motivasyonun, bağımlılık yaratan davranışların gelişiminde, sürdürülmesinde ve risk faktörlerini anlamada kritik etkisi kabul edilmektedir (Lambe, Mackinnon ve Stewart, 2014). Özellikle duygusal kaçma ve başa çıkma yöntemi olarak bağımlılığı açıklayan teoriler mevcuttur (Bravo ve ark., 2018).

Oyun bağımlılığını incelendiğinde oyun oynama motivasyonlarına dair modeller geliştirilmiştir. Oyuncu motivasyonu konusunda kapsamlı araştırmalar yapan Yee'nin (2006) geliştirdiği modele göre üç başlık altında oyun motivasyonu incelenmektedir. Bunlar başarıma (ilerleme, mekanik, rekabet), sosyal (sosyalleşme, ilişki, takım çalışması) ve içine dalma (keşif, rol oynama, kişiselleştirme, kaçış) olarak üç ana başlığa ayrılmaktadır. Oyuncu bu motivasyonlarla oyun oynama davranışını gerçekleştirir ve sürdürür. Gerçek yaşam problemlerinden kaçma en yaygın motivasyon olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyun bağımlılığı gelişmesinde bu motivasyonlar ilişkilendirilmiştir (Yee, 2006). Oyun motivasyonları ve oyuncu tiplerine yönelik farklı araştırmalar da yapılmıştır (Bartle, 1996; Nacke ve ark., 2011; Doğan, Burmabıyık ve Şahin 2017). Örneğin, Klopfer, Osterwell ve Salen (2009) dijital oyuncuları; güçlü oyuncular (power gamers), sosyal oyuncular (social gamers), serbest oyuncular (leisure gamers), pasif oyuncular (dormant gamers), tesadüfi oyuncular (incidental gamers) ve geçici oyuncular (occasional gamers) olarak sınıflamıştır. Oyuncuların ve oyunların sınıflandırılarak incelendiği araştırmalar ortaya çıkan sonuçları ve davranışları açıklamada kolaylık sunmaktadır.

2.5 KAYGI

Kaygı veya korkuyla ilgili bozukluklar, aşırı korku ve endişe ve buna bağlı davranış bozuklukları ile karakterize edilir. Belirtiler ciddi bir sıkıntıya veya işlevsellikte bozulmaya neden olacak kadar şiddetlidir. Kaygı ve korku arasındaki farkları anlamak önemlidir. Kaygı geleceğe yönelik beklenen bir endişe duyma halidir. Korku ise şu anda algılan “şu an ki” tehlide karşı oluşan bir tepkidir. Korku, diğerleri tarafından normal ve anlaşılabilir karşılanmaktadır. Kaygı da ise tam olarak nedeni anlaşılamayan endişe hali hakimdir (Şahin, 2019). Kişinin kendini tehdit altında hissetmesini sağlayacak gerçek bir tehdit olmaksızın korku tepkileri verme halidir. Kaygı veya korkuyla bağlantılı bozuklukları birbirinden ayırmanın ana yollarından biri endişenin odağıdır yani korkuyu veya endişeyi tetikleyen uyaranlar veya durumlardır. Örneğin ormanda bir ayı ile karşılaşma korku duygusunu tetiklerken, bir üniversite öğrencisinin gelecekte işsiz kalma olasılığı endişe ve kaygı hissetmesine neden olabilir. Kaygının odağı, özgül fobide olduğu gibi belirgin olabilir veya yaygın kaygı bozukluğunda olduğu gibi daha geniş bir durum sınıfıyla ilgili olabilir. Kaygı, gelecekteki tehditleri fark etmemize ve plan yapmamıza yardımcı olduğu için uyum sağlayıcıdır; hazırlanmayı, potansiyel tehlikeli durumlardan kaçınmayı sağlar ve yardımcı olur (Kring ve ark., 2015). Böylelikle o durum gerçekleşmeden önce olası ihtimallere kişiyi hazırlamasıyla işlevsel bir duygudur. Kaygının şiddetinin baş edilebilir düzeyde olması ve uygun durumlarda yaşanması kişiyi dış tehditlere karşı korur (Öztürk ve Uluşahin, 2015). Ancak duygunun şiddeti, etkisi ve süresi bireyin yaşamında problemlere ve işlev bozulmalarına da yol açabilir.

Kaygı bozuklukları DSM-5’te kaygı bozuklukları, saplantı ve zorlantı bozukluğu ve ilişkili bozukluklar, travma ve stresle ilişkili bozukluklar olarak üç bölüme ayrılmıştır. Kaygı işlevsellikte bozulmaya ve aşırı sıkıntıya yol açar. Başka ilaç, sağlık sorunu, madde veya durumdan kaynaklanmaz. Fiziksel tepkiler, düşünceler ve davranışlar kaygı şiddetinin bir ölçütü olabilmektedir. Duygu şiddeti kişiye ve öncüllere bağlı olarak değişiklik gösterebilir.

2.6 SOSYAL KAYGI

Sosyal kaygı, sosyal durumlarda utanç, aşağılanmışlık, diğer insanlar tarafından eleştirilmeye tahammül etmede güçlük olarak karakterize edilmektedir (American Psychiatric Association, 2022). Latince “sosyal” topluma ait, toplum için anlamına

gelmektedir. Fobi ise yunanca kökenli düşmanlarını korkutan Yunan tanrısı Phobos'tan gelmektedir. Türkçede sosyal kaygı, sosyal anksiyete ve sosyal fobi olarak adlandırılmaktadır. Sosyal kaygı kişinin günlük yaşamına, ilişkilerine, psikolojik sağlığına, akademik başarısına kısacası hayatın çeşitli alanlarında işlevselliği bozan bir etki oluşturur. Sosyal kaygıya sahip kişi başkalarının bulunduğu bir ortama girme, yabancılarla konuşma gibi durumlardan kaçınabilir. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler genellikle değerlendirilebilecekleri durumlardan kaçınmaya çalışır ve kaygı belirtileri göstererek utangaç bir tutum sergiler. Sosyal durumlar kişide tedirginliği tetikler ve bununla başa çıkmak durumunda hisseder veya tümüyle bu duygulardan ve durumlardan kaçma ile sonuçlanır (Aktan, 2018). Sosyal kaygıya ilişkin tanı ölçütleri için Tablo 2.3'e bakınız.

Tablo 2.3 Sosyal Kaygı Bozukluğunun DSM-5 'e Göre Tanı Ölçütleri

-
- A.** Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır. Not: Çocuklarda kaygı, yaşitlarının olduğu ortamlarda ortaya çıkmalı ve yalnızca erişkinlerle olan etkileşimler sırasında ortaya çıkmamalıdır.
- B.** Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde)
- C.** Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı ortaya çıkarır. Not: Çocuklarda, korku ya da kaygı, ağlama, bağırıp çağırarak tepinme, donakalma, sıkıca sarılma, sinme ya da toplumsal durumlarda konuşamama ile kendini gösterebilir.
- D.** Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.
- E.** Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre ve toplumsal/kültürel bağlamda orantısızdır.
- F.** Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.
- G.** Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.
- H.** Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.
- İ.** Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.
- J.** Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk) korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir. (APA, 2022)
-

Eleştirilere aşırı hassasiyet geliştirme, eleştirilme sonrasında yaşanan duygu şiddetinde artma ve tepkilerde aşırılık sosyal kaygı problemi yaşayanlarda sık karşılaşılan durumlardandır (Durna, 2018). Sosyal durumlarda kaygı yaşayan kişi bu tepkileri aşırı veya mantıksız olduğunu düşünse bile kontrol etmede güçlük yaşar. Korkulan durumla karşılaşmaktan kaçınma ve kaygılı beklentiyle işlevselliğin önemli ölçüde bozması veya belirgin bir sıkıntıya neden olması sosyal kaygıya işaret edebilir.

Kaygıyla ilişkilendirilen durumlara maruz kalmak çoğunlukla fiziksel belirtileri tetikler. Çarpıntı, terleme, titreme, kas gerginliği, kızarma ve kekeleme gibi fiziksel belirtiler ortaya çıkabilir. Sosyal kaygı belirli durumla sınırlı olabildiği gibi çok çeşitli durumlara da genellenebilmektedir. Bir topluluk karşısında konuşmak, toplantı ya da sınıfta söz almak, yeni insanlarla tanışmak ve otorite figürü olan insanlarla konuşmak en yaygın uyaranlardır (Ruscio ve ark, 2008).

Sosyal kaygı ve kişilik bozukluklarından biri olan kaçınan kişilik bozukluğunu ayırt etmek bazen zor olabilir. Ancak, kaçınan kişilik bozukluğuna sahip bireyler genellikle yalnızlık ve izolasyondan hoşlanırken, sosyal kaygısı olan bireyler sosyal etkileşimden mahrum kalmaktan şikayet eder. Sosyal kaygısı olan bireyler sürekli olarak toplum içinde kendilerini ifade etme ve insanlarla yakın ilişkiler kurma arzusuna sahip olmalarına rağmen bunu gerçekleştirmede zorluk yaşarlar (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

2.6.1 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı farklı psikolojik yaklaşımlarca incelenmiştir. Örneğin Psikanalitik yaklaşım sosyal kaygıyı bilinçdışı arzu ve dürtülere karşı geliştirilen savunma mekanizmalarının bir sonucu olarak ortaya çıktığını savunur (Gabbard 1992). Bilişsel davranışçı kuram ise sosyal kaygı bozukluğunun geçmiş öğrenmeler sonucunda gerçekleştiğini savunurken düşünce, duygu, davranışları incelemektedir. Bu çalışma sosyal kaygıyı bilişsel davranışçı kuramı temel alınarak incelemiştir.

Psikolojik yaklaşımlardan bilişsel ve davranışçı yaklaşım, sosyal kaygıyı geçmiş öğrenmelerle ilişkilendirir. Sosyal kaygı bozukluğunu davranışçı yaklaşım koşullanma modeli ile açıklar. Yani, bir kişinin negatif bir sosyal deneyimi olabilir (doğrudan, model alma ya da sözel kurallar yoluyla) ve benzer durumlardan korkmaya klasik olarak koşullanır, ardından da bu durumlardan kaçınır. Bu kaçınma davranışı edimsel koşullanma yoluyla devam eder çünkü kaçınma, kişinin yaşadığı korkuyu azaltır. Kişinin, sosyal ortamlardan kaçınma eğilimi göstermesinden dolayı koşullanmış korkunun

sönmesi için fırsat bulması kaçınma durumunda güçleşir. Kişi diğerleri ile etkileşimde, güvenlik davranışları olarak adlandırılan kaçınma davranışlarını gösterebilir. Sosyal kaygı bozukluğunda güvenli davranışa örnek olarak, göz temasından kaçınma, konuşmadan uzaklaşma ve diğerlerinden ayrı konumlanma verilebilir. Bu davranışlar olumsuz geri bildirim almayı önlemek için kullanılıyor olsa da başka sorunlar yaratabilir. Diğer insanlar bu tür kaçınma davranışlarını pekiştirebilir ve bu da problemin sürmesine yol açabilir (Wells, 1998).

Bilişsel yaklaşıma göre sosyal kaygı bireyin kendini, diğerleri ve sosyal dünyayı olumsuz algılaması sonucunda ortaya çıkan bir durumdur. Bu yaklaşım genetik, aile çevresi ve yaşam olaylarının etkileşimiyle bireylerin sosyal kaygıya neden olan temel ve negatif inançlar geliştirdiğini savunmaktadır (Ceylan, 2011). Bilişsel-davranışçı teoriye göre bireyin düşük benlik değeri ve olumsuz algılamaları, olumsuz bilişlerin ve davranışların temelini oluşturur (Canoğulları, 2014). Son araştırmalar sosyal kaygı yaşayan bireylerin reddedileceklerine veya utanacaklarına inandıkları bir ortama olumsuz inançlarla girdiklerini göstermektedir (Baltacı, 2010). Bu olumsuz inançlar farklı farklı kendini gösterir. Sosyal kaygı uyandıran bir ortamda fiziksel belirtiler ve davranışlar (örn. kızarma, terleme, titreme ve vücut sıcaklığında artış) ortaya çıkar. Kişi bu davranış ve durumların fark edileceğini ve olumsuz değerlendirileceğinden endişelenir. Bilişsel çarpıtmalar sonucu olarak kişiliğine genelleştirilir ve birey artık o ortamda reddedilir ve istenmez hale gelir. Kişiliğe yönelik bu olumsuz değerlendirmeler bireyi değersiz ve yetersiz hissettirir (Memik ve ark., 2011). Bilişsel çarpıtmalar, kaygı ilişkili problemlerde sıklıkla karşımıza çıkmaktadır ve bunlar onaylanma ihtiyacı, sevilme arzusu, ayrılık kaygısı gibi kavramlarla açıklanabilmektedir. Beck ve ark. (1985) sosyal kaygıya sahip kişilerde “olumsuz sosyal yargı” olasılığının merkezi bir tehdit ile sosyal durumlarda bu düşünceye odaklanma eğilimi gösterdiğini söylemektedir. Sosyal kaygı yaşayan kişilerin bilişsel çarpıtmaları incelendiğinde ortaya çıkan dört temel varsayım şunlardır: Tehdit algılanan sosyal durumların olasılığını abartma, olumsuz sosyal yargı sonucu aşağılanma ve red inancı, kaygısız performans beklentisi ve katı mükemmeliyetçi kurallara bağlı gerçekdışı üstün performans beklentisi (Akt. Yolaç, 2003).

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişiler, diğer insanların olumsuz değerlendirmelerini tehdit algılayarak endişelenebilir. Sık sık kendilerini gözlemleme ve değerlendirme eğilimi taşırlar. Bu durumda kaygı belirtileri ortaya çıkar, ardından kendilerine odakları artabilir. Bunun sonucunda çevrelerini ve başkalarının davranışlarını doğru bir şekilde değerlendirememesi ve bilişsel çarpıtmalar ortaya çıkabilir. Buna ilişkin

olarak bir araştırmada sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerden kısa bir konuşma yaparken çekilmiş videolarındaki performanslarını derecelendirmelerini istenmiştir. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler kendi konuşmalarını negatif değerlendirirken; sosyal kaygı bozukluğu olmayan ve objektif değerlendiriciler performansları aşırılıkla değerlendirmemişlerdir (Ashbaugh, Antony, McCabe ve ark., 2005). Bu nedenle, sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin kendilerini değerlendirme konusunda aşırı derecede katı olabilecekleri sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan sosyal kaygısı yüksek kişiler, kendilerine ve davranışlarına dair düşüncelerinin diğer insanların düşünceleriyle aynı olduğunu varsayabilir ve buna inanabilir. Düşünce süreci, duygudan mantığa (emotional reasoning) tipik bir bilişsel çarpıtma örneğidir. Başka bir ifadeyle, yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip bireyler aşağılanmıştık duygusu ve gerçek aşağılanmayı, kontrolsüzlük düşüncesi ve gerçek kontrolsüzlüğü, endişe duygusunu hissetmek ve endişeli görünmeyi birbirine eş tutabilirler (Türkçapar, 1999). Bu bilişsel süreçler sosyal becerilerde ve performansta düşüşe sebep olarak bilişsel çarpıtmalara kanıt sunarak problemlerin pekişmesine de yol açar. Sosyal kaygının bilişsel açıdan inceleyen ve şemaların yordayıcı etkisini araştıran Ceylan (2011) başarısızlık şeması arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Başarısızlık şemasına sahip bireyler performans gerektiren durumlarda kendilerini daha yetersiz hisseder ve olumsuz taraflara odaklanma eğilimi gösterirler (Arkowitz, 1977). Buna ilişkin olarak yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip kişiler, olumsuz değerlendirilme tehlikesi altında olduklarını düşündüklerinde kendileriyle ilgili tepkileri artar, çevresini doğru bir şekilde değerlendiremezler (Ceylan, 2011). Örneğin, kişinin kendisi ile ilgilenerek diğerlerine yeterince ilgi göstermemesi ve ardından diğerlerinin onunla ilgilenmediği sonucunu çıkarmasına sebep olabilir.

2.7 DİJİTAL OYUNLAR VE SOSYAL KAYGI

İnternet üzerinden kurulan iletişimlerde yüz yüze iletişimde zorlanan kişiler alternatif iletişim yolları kullanarak sosyal kaygı düzeyini düşürebilirler. Bu tür ortamlarda iletişim yüz yüze konuşmak, beden diline uygun davranış gibi unsurlar gerekmediğinden çok daha kolaydır. Gerçek bir mekanın olmaması, bireylerin birbirlerini tanımıyor olması ve benzer etkenler, sosyal medya uygulamaları ve oyunlarda iletişimin normalde yaşanan kaygı düzeyini azaltarak insanların daha kolay bir şekilde etkileşime girmesine yardımcı olabilir (Aktan, 2018). Oyun karakterleri aracılığıyla gerçekleşen sosyal etkileşimler sosyal ihtiyacın karşılanmasını sağlayabilir. Oyunlardaki

özelleştirilebilir avatarlar kişinin kendisini o karakterle özdeşleştirmesini arttırabilir. Dolayısıyla oyun içi başarılar ve etkileşimler olumlu özbenlik saygısı sunabilir. Yetişkinlerde yapılan bir çalışmada bu etkiler dijital oyun bağımlılığı gelişmesinde risk oluşturabileceği sonucuna ulaşmıştır (Sioni, Burleson ve Bekerian 2017).

Dursun ve Çapan (2018) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin kişilerarası ilişkilerde yetersiz hissetmeleri durumunda kendilerini kanıtlama amacıyla dijital ortamlara ve oyunlara yöneldikleri belirtilmiştir. Gioia, Colella ve Boursier'in 2022'de yayımlanan son on yılın araştırmalarını inceledikleri makalede sosyal kaygı ve problemli dijital oyun oynama arasında güçlü bir ilişki olduğunun altını çizmektedir. Sosyal açıdan kaygılı bireyler daha güvende bir ortam olarak interneti algılayabilirler ve çevrimiçi sosyalleşmeyi tercih edebilirler. Bu tutum, sosyal kaygılı kişileri çevrimiçi oyunlara bağımlı olma riskini beraberinde getirebilir (Davis, 2001).

Türkiye'de internet kullanım bağımlılığı olan gençlerde yapılan bir araştırma sosyal kaygı düzeylerinin arttığını göstermektedir (Akboğa ve Gürkan, 2019). Ayrıca, yaşam doyumu ve dijital oyun oynama isteği arasında da anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Karaca ve ark. (2016) yaptığı çalışmada, 10-15 yaşları arasındaki çocuklarda sosyal kaygı ve oyun bağımlılığı arasında orta düzey pozitif bir ilişki bulunmuştur. Başka bir çalışmada, çocuklardaki oyun bağımlılığının aleksitimi ve sosyal kaygı ile ilişkili olduğu, çevrimiçi ortamda değerlendirilme korkusunun azaldığı için bu ilişkinin arttığı düşünülmüştür (Taş ve Güneş, 2019).

2.8 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Teknolojik cihazlar ve internetin yaygınlaşması, yapay zeka teknolojisinin gelecekte hemen her alanda karşımıza çıkacak olması, birey ve toplum araştırmalarının önemini arttırmaktadır. Bundan hareketle oyun etkileşim türlerine (çok oyunculu /tek oyunculu) göre dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı kavramlarını birlikte inceleyen araştırmaların görece az olması araştırmacının dikkatini çekmiştir. Bu noktadan hareketle çok oyunculu (multiplayer) oyunları tercih eden oyuncular ve tek oyunculu (singleplayer) oyunları tercih eden oyuncuların dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı ilişkisini incelemek alanyazına katkı sunacağı değerlendirilmektedir. Dijital oyun oynama, teknolojinin yaygın bir kullanım alanıdır. Artan dijitalleşmenin ve oyuna sınırsız ilgi artışının sebep olabileceği rahatsızlıkları anlamada ve müdahale stratejileri oluşturmada mevcut çalışmanın rol oynayacağı ön görülmektedir. Bunlara ek olarak, katılımcıların

dijital oyun bağımlılıklarını oyun etkileşimine göre karşılaştırmak hangi oyuncu grubunun bağımlılık ve sosyal kaygı için daha yüksek risk taşıdığını ortaya koymaya yardımcı olacaktır.

2.9 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki vardır.

H2: Sosyal kaygı, dijital oyun bağımlılığını istatistiksel açıdan anlamlı şekilde yordamaktadır.

H3: Cinsiyet düzeyleri ve oyun bağımlılığı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

H4: Cinsiyet düzeyleri ve sosyal kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

H5: Psikiyatrik tanı bulunup bulunmaması ve dijital oyun bağımlılığı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

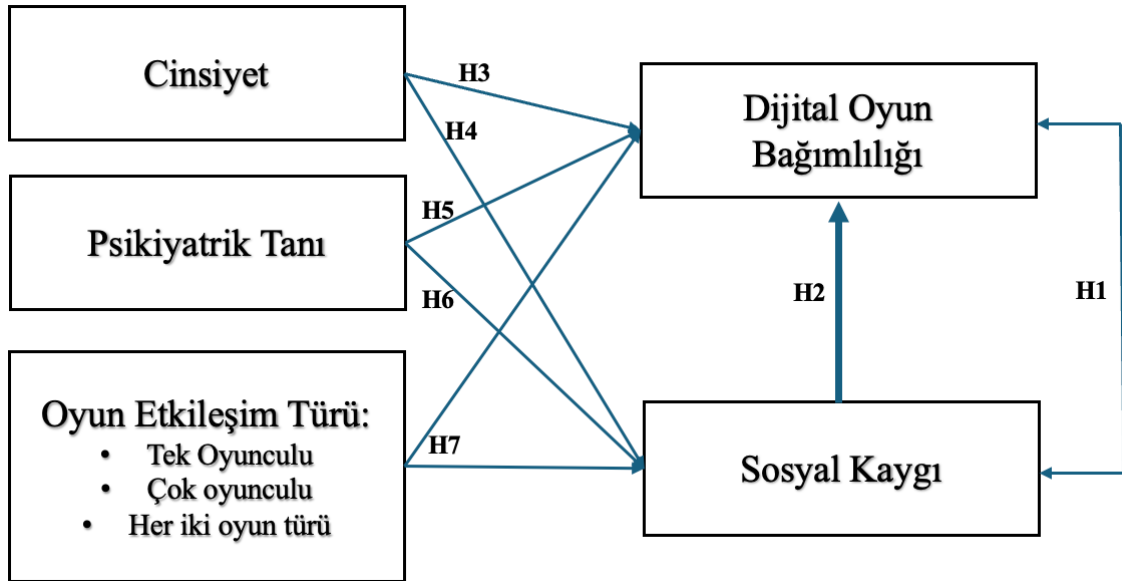
H6: Psikiyatrik tanı bulunup bulunmaması ve sosyal kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

H7: Tek oyunculu, çok oyunculu ve her iki oyun türünü oynayan gruplar arasında dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

3 GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMA MODELİ

Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Yetişkinlerde oyun etkileşim türüne göre 3 gruba ayrılan örneklem (tek oyunculu/çok oyunculu/her iki tür) dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı puanları açısından karşılaştırılmıştır. Tüm örneklemde dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Karşılaştırma ve korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır (Şekil 3.1).



Şekil 3.1 Araştırma Modeli

H1: Dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki vardır.

H2: Sosyal kaygı, dijital oyun bağımlılığını istatistiksel açıdan anlamlı şekilde yordamaktadır.

H3: Cinsiyet düzeyleri ve oyun bağımlılığı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

H4: Cinsiyet düzeyleri ve sosyal kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

H5: Psikiyatrik tanı bulunup bulunmaması ve dijital oyun bağımlılığı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

H6: Psikiyatrik tanı bulunup bulunmaması ve sosyal kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

H7: Tek oyunculu, çok oyunculu ve her iki oyun türünü oynayan gruplar arasında dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

3.2 ÖRNEKLEM

Araştırma örneklemini dijital oyun oynayan 18-50 yaş arasında yetişkin 375 katılımcılardan oluşmaktadır. Çalışmanın içleme kriterleri 18 yaşından büyük olmak, dijital oyun oynuyor olmak ve oynanan oyunların isimlerinin ankette yanıtlanmasıdır. Dışlama kriterleri ise 18 yaşından küçük olmak, dijital oyun oynamıyor olmak, oynanan oyunların isimlerinin yanıtlanmamış olmasıdır.

Katılımcılara çevrimiçi sosyal platformlar (Instagram, WhatsApp, Twitter ve Discord) üzerinden kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Kartopu örnekleme yönteminde kriterlere uyan kişiler seçilir ve bu kişiler üzerinden diğer katılımcılara da ulaşarak kartopu etkisi yaratılır (Goodman, 1961). Bu noktadan hareketle gönüllü katılımcılardan araştırma anketini dijital oyun oynayan çevresiyle ve-veya sosyal medyada paylaşması istenmiştir. Anket paylaşımı tamamen gönüllülük ile gerçekleşmiştir.

Araştırma formunu 400 kişi yanıtlamış olup bunların 6'sı oynadığı oyunların isimlerini yanıtlamadığı için; 2 kişi ise 18 yaş altı olduğu için araştırmadan dışlanmışlardır. Normallik şartının sağlanması amaçlanarak uç değer olarak belirlenen 17 katılımcı örnekleme dahil edilmemiştir. Araştırmaya dahil edilen katılımcı sayısı toplam

375'tir. Araştırmanın değişkenlerine göre belirlenmiş hipotezlerin sınanabilmesi için istatistiksel olarak gerekli örneklem sayısının belirlenmesi amacıyla G Power güç analizi gerçekleştirilerek örneklem grup sayısına A-Priori G*Power Güç Analizi (Sürüm 3) ile karar verilmiştir.

İlgili alanyazında mevcut çalışmadaki değişkenlerin tümünü inceleyen bir çalışma bulunamadığından güç analizinde etki büyüklüğü değerleri için Cohen (1988)'in orta düzeydeki etki büyüklüğü değerleri referans olarak kullanılmıştır. Bu doğrultuda, Tek oyunculu, çok oyunculu ve her iki tür oyunları oynayan üç grubun dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı puanları açısından karşılaştırılmaları “MANOVA analizi” ile gerçekleşmiştir. Bu amaçla 0.80 güç (1-beta), alfa düzeyi 0.05 (iki uçlu), 0.95 güven düzeyi (1-alfa) ve Cohen'e göre (1988) orta etki büyüklüğünde 0.3 alınarak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmak için gerekli örneklem büyüklüğü 111 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın varsayımlarının gerçekleşebilmesi amacıyla örneklem sayısı diğer analizler için de G*power ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aşamasında kartopu yönteminin kullanılması katılımcı sayısının hedeflenenin üzerine çıkmasını (n=375) sağlamıştır.

Katılımcılara ait demografik ve oyun verilerinin frekans analizi Tablo 3.1 ve Tablo 3.2'de yer almaktadır. Cinsiyet değişkenine bakıldığında 116 (%30.9) kadın, 256'ı (%69.1) erkek 375 katılımcı olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 25.59 (s=6.01) olarak ölçülmüştür. Yaş aralıkları 18-25 olan katılımcı sayısı 222 (%59.2), 26-35 olan katılımcı sayısı 129 (%34.4), 36-45 olan katılımcı sayısı 22 (%5.9) ve 45 ve üstü katılımcı sayısı 2 (%.5) olarak ölçülmüştür. Eğitim düzeylerine göre katılımcılara bakıldığında ilkokul-ortaokul mezunu 2 (%.5), Lise mezunu 47 (%12.5), Ön lisans mezunu 25 (%6.7), Lisans 242 (%64.5), Yüksek Lisans 52 (%13.9) ve Doktora mezunu katılımcı sayısı 7 (%1.9) olarak görülmüştür.

Katılımcıların çalışma durumuna göre genel değerlendirme yapılarak alınan sonuçta 128 (%34.1) kişinin öğrenci, 15 (%4.0) kişinin çalışmıyor olduğu ve çalışanların 232 (%61.9) kişi olduğu görülmüştür. Aylık gelirlerine göre düşük gelir düzeyine sahip katılımcı sayısı 160 (%42.7), orta gelir düzeyi için 168 (%44.8) ve yüksek gelir düzeyi için 47 (%12.5) kişi vardır. Romantik ilişkilerine göre ilişkisi olmayan katılımcı sayısı 191 (%50.9), flörtü olan 34 (%9.1), ilişkisi olan 139 (%37.1) ve evli 11 (%2.9) kişi bulunmaktadır. Örneklem psikiyatrik tanısı olan katılımcı sayısı 86 (%22.9) ve psikiyatrik tanısı olmayan katılımcı sayısı 289 (%77.1) olduğu görülmektedir.

Tablo 3.1 Katılımcıların Sosyodemografik ve Klinik Özellikleri

	n	%	Ort.	SS
Cinsiyet				
Kadın	116	30.9		
Erkek	259	69.1		
Yaş				
18-25	222	59.2		
26-35	129	34.4		
36-45	22	5.9		
45 ve üstü	2	0.5		
Yaş Toplam	375	100	25.59	6.01
Eğitim				
İlkokul Ortaokul	2	0.5		
Lise	47	12.5		
Ön lisans	25	6.7		
Lisans	242	64.5		
Yüksek Lisans	52	13.9		
Doktora	7	1.9		
Çalışma Durumu				
Öğrenci	128	34.1		
Çalışmıyor	15	4.0		
Çalışıyor	232	61.9		
Psikiyatrik Tanı				
Var	86	22.9		
Yok	289	77.1		
Aylık Gelir				
Düşük	160	42.7		
Orta	168	44.8		
Yüksek	47	12.5		
Romantik İlişki				
İlişkisi yok	191	50.9		
Flört	34	9.1		
İlişkisi var	139	37.1		
Evli	11	2.9		

Tablo 3.2 Dijital Oyun Verilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	n	%	Ort	SS
Oyun Cihazı				
Mobil ve Bilgisayar	66	17.6		
Bilgisayar ve Konsol	47	12.5		
Mobil ve Konsol	1	0.3		
Yalnız Mobil	17	4.5		
Yalnız Bilgisayar	200	53.3		
Yalnız Konsol	20	5.3		
Mobil, bilgisayar ve konsol	24	6.4		
Oyun Oynama Sıklığı				
Her gün oynarım	210	56.0		
2-3 günde bir oynarım	106	28.3		
Haftada bir oynarım	24	6.4		
Bir ayda ortalama 3 defa oynarım	18	4.8		
Ayda bir oyun oynarım	7	1.9		
Birkaç ayda bir oynarım	10	2.7		
Bir seansta ort. oynama süresi (saat)	375	100	3.21	1.89
E-spor oyunu oynama				
Asla	144	38.4		
Çok nadir	60	16.0		
Nadir	41	10.9		
Ara sıra	48	12.8		
Genellikle	27	7.2		
Her zaman	55	14.7		
E-spor sıralamalarına katılım				
Evet	53	14.1		
Hayır	322	85.9		
Etkileşim türüne göre oyun Tercihi				
Tek Oyunculu Grup (Single player)	178	47.4		
Çok Oyunculu Grup (multiplayer)	85	22.7		
Eşit tercih Kontrol Grup	112	29.9		

Tablo 3.2’de örneklem grubunu oluşturan katılımcıların dijital oyun verilerine ilişkin bilgiler verilmiştir. Tabloya göre katılımcıların dijital oyun oynamak için kullandıkları cihaz sorusuna “mobil ve bilgisayar” 66 (%17.6), “bilgisayar ve konsol” 47 (%12.5), “mobil ve konsol” 1 (%.3), “yalnız mobil” 17 (%4.5), “yalnız bilgisayar” 200 (%53.3), “yalnız konsol” 20 (%5.3) ve “mobil, bilgisayar ve konsol” 24 (%6.4) oranları ile yanıt verdikleri görülmüştür. Oyun oynama sıklığı sorusuna “her gün oynarım”

yanıtını verenler 210 (%56.0), “2-3 günde bir oynarım” yanıtını verenler 106 (%28.3), “haftada bir oynarım” yanıtını verenlerin 24 (%6.4), “bir ayda ortalama 3 defa oynarım” yanıtını verenlerin 18 (%4.8), “ayda bir oyun oynarım” yanıtını verenlerin 7 (%1.9) ve “birkaç ayda bir oynarım” yanıtını verenlerin 10 (%2.7) oranlarında oldukları gözlenmiştir.

Katılımcıların bir dijital oyun oynama seansında geçen süre ortalama 3.21 (SS=1.89) saattir. E-spor türü oyunları oynama sıklığına “asla” yanıtını veren 144 (%38.4) kişi varken, çok nadir yanıtı verenlerin 60 (%16.0), Nadir yanıtı verenlerin 41 (%10.9), Ara sıra yanıtı verenlerin 48 (%12.8), Genellikle yanıtı verenlerin 27 (%7.2) ve Her zaman yanıtını verenlerin de 55 (%14.7) katılımcı olduğu görülmektedir. Katılımcıların 53’ü (%14.1) e-spor sıralama ve turnuvalarına katılırken, 322 (%85.9) kişi katılmamaktadır. Tablo 3.2 de Araştırma gruplarının tek oyunculu Grup için 178 (%47.4), Çok oyunculu Grup için 85 (%22.7) ve her iyi türü de eşit oynayan kontrol Grubu için 112 (%29.9) katılımcıdan oluştuğu görülmektedir.

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Dijital Oyuncu Veri Formu, Yetişkinler için Dijital Oyun bağımlılığı Ölçeği (YÖBO) ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSAÖ) kullanılmıştır.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Örneklemin demografik bilgilerin alınması amaçlı araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formudur. Katılımcılara yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, mesleği, aylık gelir durumu, varsa kronik rahatsızlığı, psikiyatrik tanı olup olmadığı, varsa kullanılan ilaç, varsa terapi geçmişi/şikayeti ve ailede psikiyatrik tanı olup olmadığı sorulmuştur. Demografik bilgi formu Ek B’de verilmiştir.

3.3.2 Dijital Oyuncu Veri Formu

Katılımcıların oyun yöntemlerine ve oyun alışkanlıklarına yönelik bilgi alma amaçlanarak araştırmacı tarafından hazırlanmış soruları içermektedir. Oyun oynanan cihazlar, oyun oynama sıklığı ve süresi, e-spor oyunları oynama ve turnuvalara katılım durumu, en uzun süre oynanan oyun ve süresi, sık oynanan favori 5 oyunun ismi, son iki

haftadır oynanan oyun ve süresi, etkileşim türüne göre oyun türü tercihi (multiplayer/single player) ve tercih edilen oyun türü (genre) sorulmuştur. Demografik bilgiler ve dijital oyuncu verilerine ait bulgular sunulmuştur. Dijital oyuncu veri formu Ek C’de verilmiştir.

3.3.3 Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ)

Yetişkinler için dijital oyun bağımlılığı ölçeği (YOBÖ) 31 ifadeden oluşan Likert tipi 0-4 arası puanlamaya sahip bir ölçektir. Puanlama seçenekleri (0) Hiç katılmıyorum, (1) Katılmıyorum, (2) Kararsızım, (3) Katılıyorum ve (4) Tamamen katılıyorum” ifadelerine karşılık gelmektedir. Orijinal ölçek Game Addiction Inventory for Adult (GAIA) Wong ve Hodgins, (2013) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışmasını Göller ve Pişkin (2022) yürütmüştür. 31 ifade, 6 faktör içermektedir. Bunlar kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları, öfkeli yoksunluk, bağıllık, başa çıkma, üzüntülü yoksunluk ve utanma şeklindedir.

Birinci faktör “kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar” 1, 7, 13, 19, 24, 27, 28, 29, 30, 31 ifadelerinin toplamından oluşmaktadır. 40 puan üzerinden oyun oynama davranışında kontrol kaybı ve sonrasında ortaya çıkan olumsuz sonuçları içerir. İkinci faktör “öfkeli yoksunluk” 2, 8, 14, 20 ifadeleri toplamıyla 16 puan üzerinden oyun oynanmadığı zamanlarda öfke, kaygı ve çatışma durumlarını ölçer. Üçüncü faktör “bağıllık” 3, 9, 15, 21, 25 ifadeleri 20 puan üzerinden oyunlara yoğun ilgi duyma, adanmışlık hakkında veri sunmaktadır. Bağıllık faktörü ters puanlama ile hesaplanmaktadır. Dördüncü faktör “başa çıkma” 4, 10, 16, 22 ifadeleri toplamı ile olumsuz ruh hali ile başa çıkma yöntemi olarak oyun oynama davranışını 16 puan üzerinden ölçer. Beşinci “üzüntülü yoksunluk” 5, 11, 17, 23, 26 ifadeleri toplamı ile oyun oynanmadığı zamanlarda yoksunluk hissini 20 puan üzerinden inceler. Altıncı faktör “utanma” ise 6, 12, 18 ifadeleri toplamından oluşmaktadır. Oyun oynamayı kontrol edememe sonucunda ortaya çıkan olumsuz duygulanımı 12 puan üzerinden ölçer. İki kesme puanına sahiptir. 30-39 puan arası hafif/orta bağımlılık; 40 ve üzeri puan yüksek bağımlılık olarak belirtilmiştir. En yüksek puan ise 124’tür (Göller ve Pişkin, 2022).

Wong ve Hodgins (2013) geliştirdiği orijinal ölçeğin (Game Addiction Inventory For Adult [GAIA]) Cronbach Alfa alt boyutlarda iç tutarlılık değerlerini .77 ve .92 arası olarak hesaplamıştır. Cronbach Alfa değeri ölçek toplamı için .94’tür. Ölçeğin Cronbach alfa değerleri Türkçe güvenirlik çalışmaları kapsamında hesaplanarak alt boyutlarda .65

ile .86 arasında değerlerin değiştiği, toplamında ise .92 olduğu ölçülmüştür (Göller ve Pişkin, 2022). Benzer bir şekilde, bu tez araştırmasında da Cronbach alfa değeri ölçek toplamında .87 olarak ölçümlenmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olarak kullanılabilir. Ölçeğin örnek formu Ek D’de verilmiştir.

3.3.4 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSAÖ)

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, sosyal etkileşim ve performans durumlarında ortaya çıkabilecek kaygıyı ve kaçma/kaçınma düzeyini ölçmek amaçlı Heimberg ve ark. (1999) tarafından hazırlanmıştır. Kaygı ve kaçınma olarak iki alt boyuta sahip ölçek 24 ifadeden oluşmaktadır. Dörtlü Likert tipi ile 1-4 arası puan verilmektedir. Sosyal durumları 11, performans gerektiren durumları ise 13 ifadede değerlendirmektedir. 5, 7, 10, 11, 12, 15, 18, 19, 22, 23, 24. ifadeleri sosyal; 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 13, 14, 16, 17, 20, 21. ifadeler performans ilişkilidir. Her ifade, kaygı ve kaçınma alt boyutuna göre değerlendirilir. İki alt boyuttaki ifadelerin toplamı ölçek puanını oluşturur. Bir alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 72’dir. Toplam ölçek puanı en fazla 144 olmaktadır. Yüksek puanlar, sosyal kaygı ve kaçınmanın yüksek olduğunu işaret etmektedir. Türkçe ölçek için kesme puanı belirlenmemiştir (Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003).

Orijinal ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık değerleri .81 ve .92’dir (Heimberg ve ark., 1999). Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını ise Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) gerçekleştirmiştir. Yaptıkları çalışmada ölçeğin güvenirlik ve geçerlilik gösterdiğini bulgulamışlardır. Çalışmaya göre ölçeğin Cronbach alfa değeri kaygı alt boyutunda .96; kaçınma alt boyutunda ise .95’tir (Özgüven ve Gençöz, 2003). Bu çalışmada ise yine benzer bir sonuç olarak ölçeğin toplam Cronbach alfa değeri .93 olarak bulunmuştur. Liebowitz sosyal kaygı ölçeği Ek E’de verilmiştir.

3.4 İŞLEM

Öncelikli olarak tez araştırmasında kullanılması kararlaştırılan ölçekler için gerekli izinler alınmıştır. Ölçek izinlerinin alınmasından ardından Beykoz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’na yapılan 11.12.2023 tarihli karar sayısı E-45152895-299-2400006288 olan başvurunun değerlendirilmesi sonucunda Kurul’un 15.01.2024 tarih ve 2 sayılı toplantısında alınan karar ile olumlu görüş oluşturulmuştur. Araştırma

verileri 24.04.2024 - 10.05.2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Gönüllülük esasına bağlı olarak araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcıların kimlik bilgileri talep edilmemiştir. Çevrimiçi uygulama 4 aşamalı olarak Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Dijital Oyuncu Veri Formu, Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSAÖ) içermektedir. Araştırma duyurusu sosyal medya hesaplarında (WhatsApp, Instagram ve Discord) yayınlanmıştır. Formların ortalama yanıtlanma süresi 20 dk'dır. 400 katılımcının yanıtları alınmıştır. Veriler toplandıktan sonra "dijital oyuncu veri formu" yanıtları incelenmiş ve oyun seçimlerine göre katılımcılar tek oyunculu (single-player) oyunlar, çok oyunculu oyunlar (multiplayer) ve her iki tür oyunu da oynayan oyuncular olarak araştırmacının değerlendirmesiyle üç gruba ayrılmıştır. Bu sınıflamaya alan yazını doğrultusunda karar verilmiştir (Dechant ve ark. 2020; Ünal, Gökler ve Turan, 2022). Katılımcıların en çok oynadığı oyun, en sevdiği 5 oyun, son oynadığı oyun, oyun türü ve kendine uygun olan grup sorusu doğrudan sorularak alınmıştır. Hipotezler ve araştırma soruları dikkate alınarak gerekli istatistiksel analizler SPSS aracı kullanılarak yapılmış ve raporlanmıştır.

3.5 İSTATİSTİKSEL DEĞERLENDİRME

Veriler öncelikle Microsoft Excel formatına dönüştürülmüş, ardından SPSS v25.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) paket programı ile istatistiksel olarak analiz edilmiştir. SPSS analiz formatına uygun olarak veri kodlaması yapılmıştır. Ölçek alt boyutları ve toplam puanları 'Compute Variables' işlemi ile hesaplanmıştır. Yanıtlar incelenerek işleme kriterlerine uygunluk ve grup atamaları araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Tüm örneklemdeki katılımcı sayısı 375 ve oyun türü düzeylerinin katılımcı sayıları 178, 85 ve 112'dir. Buna göre her biri $n > 50$ olduğu için 'Kolmogorov-Smirnov' normallik testi uygulanmıştır. Tüm katılımcıların toplam ölçek puanlarında anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak bulunmuştur. Gruplarda YOBÖ toplam puanının anlamlılık değeri $p < 0.05$ olduğu; LSAÖ toplam puanının ise $p > 0.05$ olduğu görülmüştür. LSAÖ toplam puanı gruplarda normallik varsayımını sağlarken, YOBÖ toplam puanı gruplarda normallik varsayımını sağlamamaktadır. Değerin 0.05'ten küçük olması normal dağılıma uygunluk göstermediğini işaret etmektedir. Ancak tüm veri puanlarında bu varsayım sağlanmamıştır. Geniş bir örneklem ile çalışıldığı göz önünde bulundurulursa sosyal bilimlerde sadece normallik testi sonucunun normallik ölçütü olarak belirlenmesi konservatif bir tutum olabilmektedir (Eğmir ve Ocak, 2017).

Buna göre normallik varsayımına çarpıklık ve basıklık değerleri, histogram ve kutu grafiklerinin görsel analizi sonucu değerlendirilebilir. Bundan yola çıkarak çarpıklık ve basıklık değerleri, histogram ve kutu grafikleri incelenmiştir. Normallik varsayımından standart Z puanları ± 3 'ü geçen 17 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık istatistik değerlerinin yaklaşık ± 3 aralığında olduğunu (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve histogram grafiklerinde neredeyse normal bir dağılım eğrisi elde edilmesi sonucunda normallik varsayımı saptanmıştır. Detaylar Tablo 4.1 ve Tablo 4.2'te yer almaktadır.

Veri seti frekans analizi ile tanımlayıcı istatistikleri yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikte örneklem sayısı ve yüzdesi; sürekli değişkenlerde ise ortalama ve standart sapma ($\text{Ort.} \pm \text{SS}$) belirlenmiştir. Sosyodemografik veri ölçeği ve Oyuncu veri ölçeğinde yer alan kategorik veriler ölçek puanlarına göre analiz edilmiştir. MANOVA analizi yapılması planlandığından öncelikle gerekli varsayımların ve şartların sağlandığından emin olunmalıdır. Bağımsız değişkenler arasında orta düzey doğrusal bağlantı sağlanırken çoklu doğrusallık olup olmadığı korelasyon testi ve saçılım grafikleriyle analiz edilmiştir. Bağımlı değişkenler sürekli değişkendir. Gözlemler ve grup değişken düzeyleri bağımsızdır. Uç değerler bulunmamaktadır. Uç değer kontrolü ± 3.3 Z skoruna göre belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Çoklu normallik şartı sağlanmıştır. Örneklem grupları ölçeklere göre incelenmiş ve doğrusal ilişki tespit edilmiştir. Bağımlı değişkenlerde kovaryans matrisleri homojen dağılım göstermiştir ($p > 0.05$). Çoklu doğrusallık (Multicollinearity) bulunmamaktadır. Varsayım şartları karşılanan örneklem, YOBÖ ve LSAÖ puanlarının oyun etkileşim türü gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını ölçmek için tek yönlü MANOVA analizi yapılmıştır. Ölçeklerin Pearson korelasyon ve basit regresyon analizi yapılmıştır. Cinsiyet ve psikiyatrik tanı gruplarının normallik varsayımını karşıladığı tespit edilmesiyle bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Yapılan analizlerde $p < 0,05$ değeri istatistiksel olarak anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir. Bu, gözlemlenen farkın veya ilişkinin tesadüfen meydana gelme olasılığının %5'ten daha az olduğunu ifade etmektedir. Sonuçlar raporlanmış ve anlamlı ilişki bulunan hesaplamalarda etki büyüklüğü Hedges'g ile hesaplanmıştır. Bu hesaplama yönteminin tercih edilmesi sebebi, gruplar arasındaki örneklem büyüklüğünün farklı olmasıdır. Hedges'g etki büyüklüğü hesaplamasına göre değer 0.5'ten küçük ise "küçük etki", 0.5 ile 0.8 arasında ise "orta etki", 0.8 ve 0.8'den büyük ise "büyük veya geniş etki" olduğunu ifade etmektedir (Cohen, 1988).

4 BULGULAR

Çalışmanın amaçları doğrultusunda katılımcılara ait demografik bilgiler, değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler, varsayımlar, gruplar arası karşılaştırma, korelasyon ve regresyon bulguları bu bölümde sunulmuştur.

4.1 NORMAL DAĞILIM SINAMASI

Araştırmanın analizleri için öncelikle normallik varsayımının sinaması yapılmıştır. Örneklem sayısı 375 olduğundan Kolmogorov-Smirnov test sonucu incelenmiştir (Tablo 4.1).

Tablo 4.1 Normallik Test İstatistikleri

		Kolmogorov-Smirnov		
		İstatistik	df	p
YOBÖ Toplam		.074	375	0.001
LSAÖ Toplam		.069	375	0.001
Tek Oyunculu	YOBÖ	.081	178	0.006
	LSAÖ	.065	178	0.068
Çok Oyunculu	YOBÖ	.101	85	0.032
	LSAÖ	.092	85	0.075
Kontrol	YOBÖ	.088	112	0.033
	LSAÖ	.075	112	0.152

YOBÖ: Yetişkinlerde Dijital Bağımlılık Ölçeği, LSAÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, $p < 0.05$

Yapılan normallik analizi sonucu YOBÖ ve LSAÖ toplam puanları $p < 0.05$ olarak bulunmuştur. Kolmogorov-Smirnov testine göre veriler normal dağılıma uygunluk göstermemektedir. Yalnızca oyun tercih gruplarının LSAÖ puanında normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır ($p > 0.05$). Normal dağılım göstermeyen sonuçlar için ölçeklerin

çarpıklık ve basıklık istatistikleri ve histogram grafikleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık istatistik değerleri Tabacknick ve Fidel'e (2013) göre belirlenen ± 3 ölçüt kriteri olarak alınmıştır (Tablo 4.2).

Tablo 4.2 Basıklık ve Çarpıklık Test İstatistikleri

	n	Ort.	SS	Çarpıklık		Basıklık	
				İstatistik	SE	İstatistik	SE
YOBÖ Toplam	375	44.21	18.13	.415	.126	-.461	.251
LSAÖ Toplam	375	49.15	30.59	.522	.126	-.223	.251
Tek YOBÖ	178	44.29	18.16	.470	.182	-.284	.362
Oyunculu LSAÖ	178	49.30	29.25	.579	.182	-.105	.362
Çok YOBÖ	85	44.48	19.14	.346	.261	-.706	.517
Oyunculu LSAÖ	85	50.05	33.72	.607	.261	-.092	.517
Kontrol YOBÖ	112	43.90	17.43	.386	.228	-.509	.453
LSAÖ	112	48.22	30.43	.348	.228	-.615	.453

YOBÖ: Yetişkinlerde Dijital Bağımlılık Ölçeği, LSAÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Tablo 4.3'te yer alan analiz sonuçlarına göre örnekleme ve oyun grubu düzeylerinde YÖBO toplam puanı ve LSAÖ toplam puanı çarpıklık/basıklık değerlerinin ± 3 aralığında olduğu görülmüş ve histogram grafiklerinin normal dağılım eğrisine yakınlığı göz önüne alınarak verilerin normal dağıldığı belirlenmiştir.

Tablo 4.3 Ölçek Alt Boyutları ve Toplam Puan İstatistikleri

	n	Ort	SS	Varyans	Çarpıklık	Çarpıklık SE	Basıklık	Basıklık SE	Ranj	Min.	Max.
KKOS	375	9.28	7.28	53.12	0.78	0.12	-0.17	0.25	32	0	32
Öfkeli Yoksunluk	375	2.77	3.05	9.35	1.34	0.12	1.34	0.25	15	0	15
Bağılılık	375	14.14	3.7	13.74	-0.59	0.12	0.05	0.25	18	2	20
Başa Çıkma	375	10.01	3.71	13.79	-0.41	0.12	-0.23	0.25	16	0	16
Üzüntülü Yoksunluk	375	4.76	3.88	15.11	0.89	0.12	0.32	0.25	17	0	17
Utanma	375	3.23	3.33	11.1	0.84	0.12	-0.34	0.25	12	0	12
Toplam YOBÖ	375	44.21	18.13	328.84	0.41	0.12	-0.46	0.25	82	6	88
Sosyal Kaygı	375	24.85	16.11	259.81	0.51	0.12	-0.42	0.25	72	0	72
Sosyal Kaçınma	375	24.29	15.38	236.69	0.55	0.12	-0.14	0.25	72	0	72
Toplam LSAÖ	375	49.15	30.59	935.82	0.52	0.12	-0.22	0.25	144	0	144

KKOS: Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar, YOBÖ: Yetişkinlerde Dijital Bağımlılık Ölçeği, LSAÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

4.2 KORELASYON ANALİZİ

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişki tek yönlü korelasyon analizi yapılarak Tablo 4.4'te gösterilmiştir. Normal Dağılım şartı sağlandığından Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

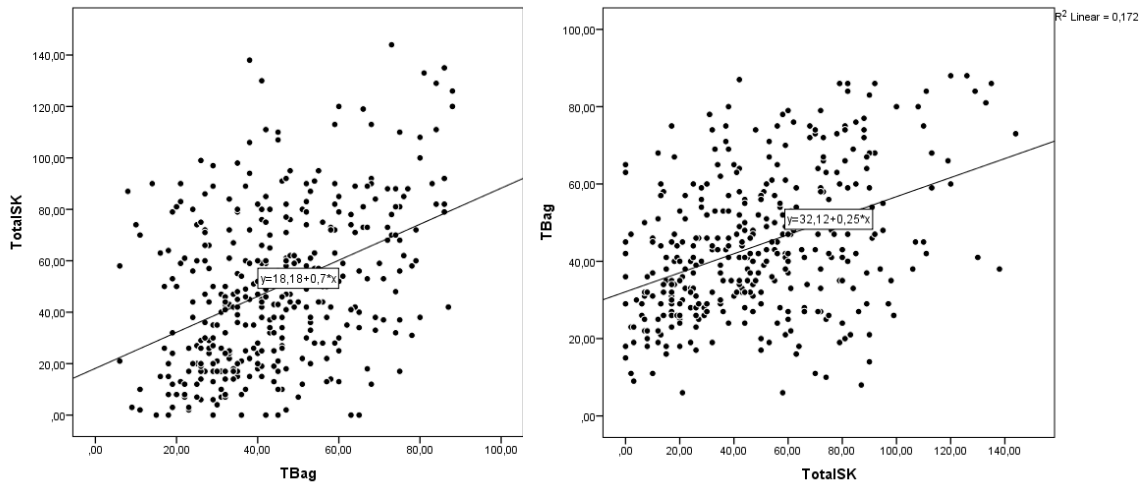
Tablo 4.4 Pearson Korelasyon Testi - Ölçek Puanları, Oyun Etkileşim Türü ve Oyun Süresi

		Dijital oyun bağımlılığı	Sosyal kaygı
Dijital oyun bağımlılığı (n=375)	Pearson r	-	.415
	p		0.00**
Sosyal kaygı (n=375)	Pearson r	.415	-
	p	0.00**	
Kontrol Grubu (n=112)	Dijital oyun bağımlılığı	Pearson r	-.351
		p	0.00**
	Sosyal kaygı	Pearson r	.351
		p	0.00**
Tek Oyunculu Oyun Grubu (n=178)	Dijital oyun bağımlılığı	Pearson r	-.452
		p	0.00**
	Sosyal kaygı	Pearson r	.452
		p	0.00**
Çok Oyunculu Oyun Grubu (n=85)	Dijital oyun bağımlılığı	Pearson r	-.423
		p	0.00**
	Sosyal kaygı	Pearson r	.423
		p	0.00**
Oynayış Süresi (n=375)	Pearson r	.227	.154
	p	0.00**	0.00**

** $p < 0.01$

Tablo 4.4'te Katılımcıların Yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığı ve Liebowitz sosyal Kaygı ölçeği puanları arasındaki ilişki yer almıştır. Korelasyon katsayıları incelendiğinde $r < 0.90$ olduğu için çoklu doğrusallık problemi olmadığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2007). YÖBO, LSAÖ ve oyun süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde korelasyon vardır. Dijital oyun bağımlılığı puanı ve sosyal Kaygı puanı arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur ($r = 0.415$, $p < 0.01$).

Gruplara göre incelendiğinde, her iki etkileşim türünü oynayan kontrol grubunun oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı puanı arasında düşük düzey pozitif korelasyon ($r=0.351$, $p<0.01$); tek oyunculu oyun grubunun oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı puanı arasında düşük düzey pozitif korelasyon ($r=0.452$, $p<0.01$) ve benzer şekilde çok oyunculu oyun grubunun oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı puanı arasında düşük düzey pozitif korelasyon ($r=0.423$, $p<0.01$) bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığı puanı ve oynayış süresi arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur ($r=0.227$, $p<0.01$). Sosyal kaygı puanı ve oynayış süresi arasında da yine düşük düzey pozitif korelasyon bulunmuştur ($r=0.154$, $p<0.01$).



Şekil 4.1 Sosyal Kaygı ve Dijital Oyun Bağımlılığı Saçılım Grafiği

4.3 REGRESYON ANALİZİ

Korelasyondan yola çıkılarak Tablo 4.5'te Sosyal kaygının Oyun bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir.

Tablo 4.5 Sosyal Kaygının, Oyun Bağımlılığı Üzerinde Yordayıcı Rolü

Bağımlı Değişken	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p	b için %96 GA	
	B	Std. Hata	Beta			Alt	Üst
(Sabit)	32.118	1.616		19.875	0.00**	28.39	35.29
Sosyal Kaygı (LSAÖ)	0.246	0.028	0.415	8.817	0.00**	0.191	0.301

$r=.415$, $R^2=.172$; $F(1,373)=77.738$, $**p<0.01$; Durbin-Watson= 2.036; Oyun Bağımlılığı ($\hat{y}$) = $32.118 + \text{Sosyal Kaygı} * 0.246$; Bağımlı değişken: Oyun Bağımlılığı

Tablo 4.5'te görülüşü üzere kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(1, 373)=77.738$, $p<0.01$). Sosyal kaygının toplam değişiminin %17.2'si oyun bağımlılığı ile açıklanmaktadır ($R^2=.172$). Regresyon eşitliği gösteriyor ki oyun bağımlılığındaki bir birimlik değişim sosyal kaygıda 0.246'lık bir değişime neden olmaktadır. Sosyal kaygı oyun bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı bir role sahiptir ($\hat{y} = 32.118 + \text{SosyalKaygı} * 0.246$). Ayrıca %95 güven aralığı hesaplanmasıyla, oyun bağımlılığındaki 1 puanlık artış sonucunda sosyal kaygı puanının 0.191 ile 0.301 arasında artacağını göstermektedir.

4.4 DEMOGRAFİK VERİLERİN ANALİZİ

Tablo 4.6 Demografik Verilerin Ölçek Puanlarına Yönelik İstatistikleri

	n (375)	YOBÖ		LSAÖ	
		Ort.	SS	Ort.	SS
Cinsiyet					
Kadın	116	46.80	20.43	60.06	31.57
Erkek	159	43.06	16.91	42.47	27.70
Yaş Grubu					
18-25	222	45.31	17.62	51.64	31.58
26-35	129	44.19	18.63	45.40	27.20
36-45	22	34.86	18.46	48.36	37.82
45 ve üstü	2	27.50	2.12	23.00	8.48
Romantik ilişki					
Evli	11	37.27	15.77	29.27	32.66
Flört var	34	43.20	17.71	48.05	30.70
İlişkisi var	139	40.17	17.44	44.25	30.09
İlişkisi yok	191	47.74	18.19	54.06	29.98
Oynama Sıklığı					
Her gün oynarım	210	48.80	17.96	48.80	32.31
2-3 günde bir oynarım	106	40.81	15.53	47.80	28.10
Haftada bir oynarım	24	34.87	19.13	45.41	28.02
Bir ayda ortalama 3 defa oynarım	18	36.66	17.23	58.33	28.81
Ayda bir oyun oynarım	7	40.00	20.18	62.28	21.67
Birkaç ayda bir oynarım	10	22.90	9.65	54.10	33.88
Oyun Cihazı					
Yalnız Mobil	17	38.11	19.76	45.00	31.44
Yalnız Bilgisayar	200	45.31	17.35	48.71	28.32
Yalnız Oyun Konsolu	20	39.05	16.53	42.45	31.41
Mobil, Bilgisayar	66	48.16	20.50	62.69	33.90
Mobil ve Oyun konsolu	1	24.00	.	38.00	.
Bilgisayar. Oyun konsolu	47	38.80	14.32	38.61	29.24
Mobil, Bilgisayar ve Oyun konsolu	24	44.33	21.47	45.25	31.43

$p < 0.05$

Sosyodemografik veri formu ve Oyuncu veri formundan alınan kategorik verileri ölçek puanlarına göre analizinin gösterildiği tablo 4.6'da kadın katılımcıların YOBÖ puan ortalaması 46.80 (SS=20.43) ve LSAÖ puanlarının ortalaması 60.06 (SS=31.57)'dir. Erkeklerin ise 43.06 (SS=16.91), LSAÖ puanlarına bakıldığında ise ortalama 42.47 (s=27.70) olduğu görülmektedir.

Yaş grupları incelendiğinde 18-25 yaş grubu YOBÖ puanı en yüksek ortalamaya sahipken (Ort=45.31, SS=17.62); 45 yaş ve üstü (Ort=27.50, SS=2.12) ve 36-45 yaş aralığı (Ort=34.86, SS=18.46) düşük ortalamaya sahiptir. Benzer bir şekilde LSAÖ puanlarının yaş aralığı düzeyleri arttıkça düşmekte olduğu görülmektedir.

Romantik ilişki seçeneklerine bakıldığında YOBÖ puanlarından en düşük puanı sahip olanlar evli (Ort=37.27, SS=15.77); en yüksek puana sahip olanların ise ilişkisi olmayanların olduğu görülmektedir (Ort=47.74, SS=18.19). LSAÖ puanına bakıldığında da en yüksek puanı alanlar ilişkisi olmayan (Ort=54.06, SS=29.98); en düşük puan alanlar ise evli olanlar (Ort=29.27, SS=15.77) olarak tespit edilmiştir.

Oyun cihazı olarak yalnız bilgisayar kullananların yüzdesi %53.3 (n=200), bilgisayar ve oyun konsolu kullananların yüzdesi %12.5 (n=47), yalnız mobil kullananlar %4.5 (n=17), mobil ve bilgisayar kullananlar %17.6 (n=66), mobil ve oyun konsolu kullanan %0.5 (n=1), mobil, bilgisayar ve oyun konsolu kullanan yüzdesi %6.4 (n=24), sadece oyun konsolu kullanan yüzdesi %5.3 (n=20) olarak bulunmuştur. YOBÖ Kesme puanına göre 40 puanı altında olan gruplar mobil ve oyun konsolu (Ort=24), yalnız oyun konsolu (Ort=39.05, SS=16.53), yalnız mobil (Ort=38.11, SS=19.76), bilgisayar ve oyun konsolu (Ort=38.80, SS=14.32) gruplarıdır. YOBÖ puanında en yüksek ortalamaya sahip olan grup ise 45.31 (SS=17.35) ile yalnız bilgisayar oyunu oynayanlar olarak görülmektedir. Oyun cihazı gruplarının LSAÖ puanlarına bakıldığında ise mobil ve bilgisayar oyunu oynayanların (Ort=62.69, SS=33.90) Sosyal kaygı puanlarının diğer cihaz gruplarına oranla dramatik bir şekilde yüksek olduğu görülmektedir.

Oyun oynama sıklığına göre örneklem ele alındığında YÖBO puanları en yüksek ortalamaya sahip olan grup "her gün oynarım" ifadesini seçen grup (Ort=48.80, SS=17.96) olduğu ve en düşük puan ise "birkaç ayda bir oynarım" ifadesini seçen grup (Ort=22.90, SS=9.65) olduğu görülmektedir. LSAÖ puanlarında ise yüksek ortalamaya sahip olan gruplar "Ayda bir oynarım" (Ort=62.28, SS=21.67) ve "Bir ayda ortalama 3 defa oynarım" seçeneğini seçmiştir. Katılımcılar bir oyun oynama seansında ortalama 3.21 (SS=1.89) saat oynamaktadır (Tablo 4.6).

Katılımcıların cinsiyet ve psikiyatrik tanı alıp almama durumuna göre karşılaştırılma yapılması amacıyla Pearson Ki Kare testi uygulanmıştır (Tablo 4.7).

Tablo 4.7 Cinsiyet ve Psikiyatrik Tanı Grupların Karşılaştırılması

		Psikiyatrik Tanı				Toplam	x ²	p
		Yok		Var				
		n	%	n	%			
Cinsiyetiniz	Kadın	74	51.2	42	48.8	116	16,743	0.00*
	Erkek	215	74.4	44	25.6	259		
Toplam		289	100	86	100	375		

**** $p < 0.01$**

Tablo 4.7’de Cinsiyet ve tanı gruplarının Pearson Ki kare testi sonuçları yer almıştır. Psikiyatrik tanısı olan kadınların oranı %48.8, erkeklerin oranı ise %25.6’tır. Cinsiyet ve tanı alma durumu istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki analiz edilmiştir ($p < 0.01$).

4.5 BAĞIMSIZ ÖRNEKLEMLER T-TEST

Normallik varsayımı sağlanan Kadın ve erkek gruplarının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla ilişkisiz örneklem t testi yapılmıştır. Yine normallik şartını sağladığı tespit edilen psikiyatrik tanıya sahip olan ve olmayan katılımcı grupları da dijital oyun bağımlılığı (YÖBO) ve sosyal kaygı (LSAÖ) puanları ilişkisiz örneklem t-testi kullanılarak karşılaştırılmıştır (Tablo 4.8).

Tablo 4.8 Oyuncuların Psikiyatrik Tanıya ve Cinsiyete göre Dijital Bağımlılık ve Sosyal Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması

Psikiyatrik Tanı		n	Ort.	s	t	p
YÖBÖ	Yok	289	43.74	18.29	-.922	0.357
	Var	86	45.80	17.60		
LSAÖ	Yok	289	46.03	28.71	-3.68	0.00**
	Var	86	59.63	34.34		
Cinsiyet						
YÖBÖ	Kadın	116	46.80	20.43	1.85	0.086
	Erkek	259	43.06	16.91		
LSAÖ	Kadın	116	64.06	31.57	6.67	0.00**
	Erkek	259	42.47	27.70		

**** $p < .001$**

Psikiyatrik tanısı olan ve olmayan katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı (YÖBO) ve Sosyal Kaygı (LSAÖ) puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediği tespit etmek amacıyla ilişkisiz örneklem t testi yapılmıştır (Tablo 4.8). Analiz sonuçlarına bakıldığında psikiyatrik tanı grupları YÖBÖ puanlarında anlamlı bir fark göstermezken ($p > 0.05$). LSAÖ puanları tanı olan ve olmayan gruplarda anlamlı bir fark ortaya çıkarmıştır ($t(122) = -3.68$, $p < 0.01$). Tanı almış olan katılımcıların, tanı almamış katılımcılara göre sosyal kaygı puanının yüksek olduğu test edilmiştir. Hedges'g etki büyüklüğü hesaplanarak psikiyatrik tanının, sosyal kaygı açısından zayıf etkiye ($g = 0.452$) sahip olduğu ölçülmüştür.

Cinsiyet gruplarında dijital bağımlılık puanları anlamlı bulunmamıştır ($t(373) = 1.85$, $p > 0.05$). Sosyal kaygı puanlarında ise cinsiyet grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t(373) = 6.67$, $p < 0.01$). Kadın katılımcıların erkeklere göre sosyal kaygı

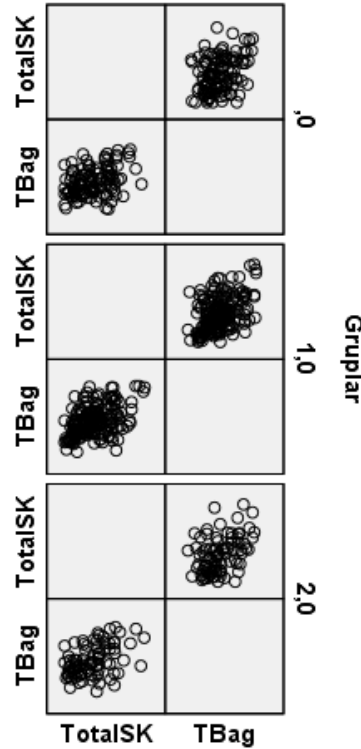
puanının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal kaygının cinsiyet değişkenine göre etki büyüklüğü örneklem farkı göz önüne alınarak Hedges'g ile hesaplanmıştır. Cinsiyet, sosyal kaygı açısından orta etkiye ($g=0.745$).

Özetle, sosyal kaygı puanları psikiyatrik tanısı olan/olmayan ve kadın/erkek gruplarında anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ancak oyun bağımlılığı puanları bu gruplarda anlamlı bir farklılık göstermemektedir.



4.6 OYUN TÜRÜ, OYUN BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL KAYGI TEK FAKTÖRLÜ MANOVA ANALİZİ

Analiz için gerekli varsayımlar incelenmiştir. Araştırma deseni bir bağımsız değişken üç düzeyden oluşmaktadır. Bağımlı değişkenler dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı olarak iki sürekli değişkendir. Gözlemler ve grup katılımcıları bağımsızdır. Örneklem büyüklüğü yeterli düzeydedir ($n=375$). Tek veya çok değişkenli aykırı değerler bulunmamaktadır. Z skorları kontrol edilmiş ve ± 3.3 sınırları içinde kalmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Standart uç değerler en düşük -2.107, en yüksek ise 2.414 olarak ölçülmüştür. Çok değişkenli normallik koşulu sağlanmıştır. Bağımlı değişken gruplarında ve toplam ölçek puanlarında normallik varsayımı karşılanmıştır. Homojenlik varsayımını test etmek için Levene Testi kullanılmış ve bağımlı değişkenlerin gruplar arasında homojen olduğu bulgusu elde edilmiştir. Varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği Box's Test ile incelenmiştir. Saçılım grafiği ölçeklere göre değerlendirilmiş homojenlik ve doğrusal bir ilişki gözlemlenmiştir (Şekil 4.2).



Şekil 4.2 Grupların Ölçek Saçılım Grafiği

TotalSK: Toplam Sosyal Kaygı, TBag: Toplam Oyun Bağımlılığı, .0: İki türü de tercih grubu, 1.0: Tek oyunculu oyun grubu, 2.0: Çok oyunculu oyun grubu

Varyans-kovaryans matrislerinde homojenlik tespit edilmiştir. Çoklu doğrusallık (Multicollinearity) bulunmamaktadır. Varsayımlar karşılanmıştır. Hipotez H7 test edilmesi amacıyla tek faktörlü MANOVA yapılmıştır (Tablo 4.9).

Tablo 4.9 MANOVA - Oyun Etkileşim Türü, Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı

		<i>n</i>	Ortalama	s	<i>F</i>	<i>p</i>
YÖBO	Tek Oyunculu	178	44.29	18.16	0.027	0.973
	Çok Oyunculu	85	44.48	19.14		
	Kontrol	112	43.90	17.43		
LSAÖ	Tek Oyunculu	178	49.30	29.25	0.091	0.913
	Çok Oyunculu	85	50.05	33.72		
	Kontrol	112	48.22	30.43		

$p < 0.05$

Oyun etkileşim türü gruplarına göre dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($F=0.091$, $p=0.913$). Oyun etkileşim türü gruplarına göre sosyal kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($F=0.027$, $p=0.973$). MANOVA analizinin anlamlılık değeri kontrol edilmiş ve anlamlı bulunmamıştır. Anlamlı bir ilişki bulunmadığından post-hoc analizi yapılmamıştır. Buna göre YOBÖ ve LSAÖ puanlarının, gruplar arasında istatistiksel açıdan bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

5 TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1 TARTIŞMA

Dijital oyun oynayan 375 yetişkin oyuncunun katıldığı araştırma, çok oyunculu, tek oyunculu ve her iki etkileşim türünü oynayan grupların oyun bağımlılığı ve sosyal kaygılarının farklılaşıp farklılaşmadığını, yordayıcılık etkisini ve anlamlı verileri incelemeyi amaçlamıştır. Sosyodemografik bilgi formu, dijital oyuncu veri formu, yetişkinler için oyun bağımlılığı ölçeği ve Liebowitz sosyal anksiyete ölçeği kullanılarak toplanan veriler değerlendirilmiştir.

Tüm örneklem puanlarında oyun bağımlılığı puan ortalamasının 44.21 (SS=13.13) olduğu bulunmuştur. Ortalama, ölçek için belirlenen kesme noktasının üzerindedir. 40 ve üzeri puanı sahip olan katılımcıların oyun bağımlılığı riskinin yüksek olduğu söylenebilir (Göller ve Pişkin, 2022). Sosyal kaygı ve oyun bağımlılığı arasında tüm örneklem puanları için düşük düzey pozitif ilişki bulunmuştur ($r=0.415$, $p<0.01$). Lee ve Leeson, (2015) çalışmasında bu araştırmadakine benzer olarak sosyal kaygı ve oyun bağımlılığı arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuştur. Yine benzer sonuçlara Marino ve ark. (2020) çalışmasında ulaşmıştır. Bulgular alanyazın ile örtüşmektedir. Ek olarak çocuklarla yapılan bir çalışmada sosyal kaygı ve oyun bağımlılığı arasında orta düzey pozitif ilişki bulunmuştur (Karaca ve ark., 2016). Bu çalışmada düşük düzey pozitif ilişki bulunmasında yaş değişkeninin etkisi olduğu düşünülmektedir. Yaşın artmasıyla her iki ölçekte de düşüş dikkat çekmektedir.

Pearson korelasyon analizi sonucunda bulunan pozitif doğrusal ilişkiyi yordayıcılık etkisine göre incelenmek amacıyla basit regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda anlamlı bir yordayıcılık etkisi göstermiştir. Sosyal kaygı, oyun bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı role sahiptir. Oyun bağımlılığı ve sosyal

kaygı üzerinde de yordayıcılık etkisi dikkat çekmektedir. Sosyal kaygıdaki değişimin %17.2'si oyun bağımlılığı ile açıklanabilmektedir. %95 güven aralığında yapılan değerlendirmeye göre, sosyal kaygıdaki 1 puanlık artışın oyun bağımlılığında 0.191 ile 0.301 arasında bir artışa neden olacağını göstermektedir. Bu aralıklar, oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin güvenilir ve tahmin edilebilir olduğunu belirtmektedir. Sosyal kaygı için elde edilen regresyon katsayısı $B=0.246$ 'dır. Sonuçlar dikkate alındığında sosyal kaygı gibi altta yatan psikolojik bozuklukların oyun bağımlılığı riskini arttırabileceği söylenebilir. Ayrıca belirtmek gerekir ki oyun bağımlılığının sosyal kaygı için de bir risk faktörü olarak çift yönlü bir etki söz konusudur. Başka bir ifadeyle özellikle çok oyunculu oyunlarda sosyal iletişim gereği de arttığı için oyuncuların sosyal kaygılarının artabileceği değerlendirilmiştir.

Çalışmada, psikiyatrik tanısı olan ve olmayan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı (YÖBO) ve sosyal kaygı (LSAÖ) puanları arasındaki farklar incelenmiştir. İlk olarak, psikiyatrik tanı grupları arasında yapılan analizde, dijital oyun bağımlılığı puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, sosyal kaygı puanları psikiyatrik tanı olan gruplarda istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, psikiyatrik tanının bireylerin sosyal kaygı düzeyleriyle ilişkili olabileceği şeklinde değerlendirilmiştir. Bu noktada psikiyatrik tanı özelliklerinin de oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı ilişkisinde incelenmesi gereken bir değişken olduğu düşünülmüştür.

Literatürde benzer çalışmalar, psikiyatrik hastalıkların sosyal kaygı üzerindeki etkilerini doğrulamaktadır (Koyuncu ve ark., 2020). Mevcut çalışma, psikiyatrik tanının sosyal kaygı üzerindeki zayıf ancak önemli etkisini Hedges'g etki büyüklüğü ile desteklemektedir ($g=0.452$). Bu durum, psikiyatrik tanının sosyal kaygı üzerindeki etkisinin, bireyler arasında değişkenlik gösterebileceğini ve bu etkinin klinik önemini vurgulamaktadır.

Cinsiyet grupları arasında yapılan analizlerde, dijital oyun bağımlılığı puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Oyun bağımlılığı, cinsiyet ilişkisi bu araştırmada açıklanamamaktadır. Ancak Su ve ark. (2020) tarafından yapılan meta analizde kadınların oyun bağımlılığı geliştirme riskini erkeklerden düşük olarak raporlamıştır. İkinci ve Kara (2017) da benzer bir sonuca ulaşarak erkeklerin kadınlara oranla oyun bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğunu raporlamıştır. Sosyal kaygı puanları incelendiğinde ise mevcut çalışmada kadın katılımcıların puanları istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, cinsiyetin sosyal kaygı düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Kadınların sosyal kaygı düzeylerinin

erkeklere göre daha yüksek olması literatürde de sıkça gözlemlenen bir bulgudur (Crome, Baillie, ve Taylor, 2012). Bu bağlamda cinsiyetin sosyal kaygı ölçümünde istatistiksel açıdan anlamlı bulunması alanyazın ile uyumludur. Yapılan Ki-kare testi de cinsiyet ve psikiyatrik tanı alma durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve bu ilişkinin rastlantısal olmadığını işaret etmektedir. Tablo 4.8’de gösterilen bağımsız örneklem t-testi sonucunda yapılan Hedges’g etki büyüklüğü hesaplamaları, cinsiyetin sosyal kaygı üzerinde orta düzeyde bir etkiye ($g=0.745$), dijital oyun bağımlılığı üzerinde ise zayıf bir etkiye ($g=0.206$) sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, cinsiyetin psikolojik belirtiler üzerindeki etkilerini anlamamıza katkı sağlamaktadır.

Romantik ilişki, oyun oynama sıklığı, kullanılan cihaz gibi değişkenler frekans dağılımlarına göre yorumlanmıştır. Buna göre oyun oynama sıklığı için her gün oynarım diyen katılımcıların araştırmada çoğunlukta olduğu görülmektedir. En yüksek oyun bağımlılığı puanı her gün oynayan gruptadır. En düşük oyun oynama bu puanına sahip grup birkaç ayda bir oynarım yanıtını veren grup olarak görülmektedir (Tablo 4.6). Sosyal kaygı puanları ile oyun oynama sıklığına bakıldığında ayda bir oyun oynarım seçeneği en yüksek ortalamaya sahipken diğerleri birbirine yakın değerler olarak bulunmuştur. Oyun oynama sıklığına göre katılımcıların sosyal kaygı puanlarında belirgin bir değişim gözlenmemiştir. Bu durumun oyunun sosyal iletişimdeki olumlu ve olumsuz etkileri olabileceği ve bunun da karıştırıcı rol oynamış olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Öte yandan “birkaç ayda bir oynarım”, “ayda bir oynarım” ve “Bir ayda ortalama 3 defa oynarım” yanıtını veren katılımcıların sosyal kaygı puanları “her gün oynarım”, “2-3 günde bir oynarım” “Haftada bir oynarım” yanıtını verenlerden yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde ölçek puanları ve bir oynama seansında geçirilen süre arasında kurulan korelasyon düşük düzey pozitif ilişki göstermektedir. Buna göre oyunda kalış süresi arttıkça sosyal kaygı ve bağımlılığın da artmakta olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.4). Benzer olarak aşırı sürelerde dijital oyun oynamanın, internet bağımlılığı, depresyon ve sosyal kaygı oranını arttırdığını kanıtlayan çalışmalara rastlanmaktadır (Wei ve ark., 2012; Pontes, Kuss ve Griffiths, 2015). Ek olarak Canoğulları’nın (2014) ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada, internet kullanım süresi, kullanım amacı ve zaman kontrol becerileri açısından internet bağımlılığı yüksek ve düşük gruplarda farklılık bulmuştur. Alanyazın dikkate alındığında oyun oynama süre ve sıklığının puanlara etkisi benzerlik dikkati çekmektedir.

Alan yazın bulguları bağlamında katılımcılarda psikiyatrik tanı bulunmasının araştırmaların sonuçlarını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Örneğin Laconi ve ark. (2017) araştırmalarında oyun bozukluğu olanların, olmayanlardan daha fazla depresif belirti gösterdiklerini söylemektedir. Depresyon belirtileri gösteren katılımcıların oyunlara yönelmesi ve oyun bağımlılığı geliştirme riski olduğu da gözlenmiştir (Wang ve ark., 2022). Alanyazından farklı olarak bu çalışmada psikiyatrik tanı bulunup bulunması oyun bağımlılığı için istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermemiştir. Sonucun alanyazından farklı olmasının sebebi tanı olan ve olmayan grupların sayılarının yakın olmaması ve var olan psikiyatrik tanının özelliği, alındığı tarih, tedavi alıp alınmama gibi ayrıntıların çalışmaya dahil edilmemesi olabilir.

Puan dağılımlarına göre romantik ilişki değişkeninde her iki ölçekte ilişkisi olmayanlarda en yüksek ölçek puanları görülürken; evli olanlarda en düşük olarak ölçülmüştür. Flört ve ilişkisi olan kişilerin oyun bağımlılığı puanları birbirine yakındır. Sosyal kaygı puanlarına bakıldığında evli olanların ortalamalarının en düşük olduğu; ilişkisi olmayanların ise en yüksek olduğu görülmüştür.

Oyuncular, sosyalleşme, keşfetme, öğrenme, sakinleşme gibi amaçlarla oyun oynarken bağımlılığa ve sosyal işlevde bozulmaya yol açabilecek aşırı süreler oynama ve etkilere maruz kalabilir. Oyun oynama amaçlarına göre seçilen tür de değişkenlik göstermektedir. Örneğin, çok oyunculu oyunları yeni ilişkiler kurmak, ilişkilerini sürdürmek ve romantik partner bulmak amaçlı da tercih ettiklerini belirten çalışmalara rastlanmaktadır (Williams ve ark., 2006).

Katılımcıların en çok tercih ettiği oyun cihazı yalnızca bilgisayar olmuştur (n=200, %53.3). Bununla birlikte, oyun bağımlılığı puanı en yüksek olan katılımcılar hem mobil hem de bilgisayar cihazlarını oyun oynamak için kullanmaktadır. Mobil ve kişisel bilgisayarlar, erişilebilirliği en yüksek olan teknolojik cihazlardır ve bu durum, oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri üzerinde farklılıklara sebep olmuş olabilir. Kaygı puanlarına kullanılan oyun cihazına göre bakıldığında, en yüksek puanların yine mobil ve bilgisayar kullanıcılarına ait olduğu görülmektedir. Mobil cihazlara erişim, bilgisayar ve oyun konsollarından daha kolay olduğundan, bu cihazlar oyun bağımlılığı açısından daha riskli hale gelmektedir. Oyunlar, oyuncuyu uzun süre oyunda tutmak amacıyla çeşitli tasarım stratejileri kullanır ve bu stratejiler, özellikle erişimi kolay mobil cihazlarda sıklıkla uygulanır. Sosyal kaygı puanları hem mobil hem de bilgisayar kullanan grupta, diğer cihaz kullanıcılarına göre belirgin bir artış göstermiştir. Bu bulgular, mobil ve bilgisayar oyunlarını birlikte kullanmanın, oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı riskini

artırdığını düşündürmektedir. Dolayısıyla, bu cihazların oyun amaçlı yaygın kullanımı, oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı gibi psikolojik sorunların gelişimine risk olarak bahsedilebilir.

MANOVA sonucunda gruplar arasında sosyal kaygı ve oyun bağımlılığı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu bulgular, farklı oyun etkileşim türlerinin dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı üzerinde benzer düzeyde etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, literatürde Tejeiro ve ark. (2016) tarafından yapılan çalışmada da çevrimiçi/çevrimdışı oyunların bağımlılık üzerinde belirleyici olmadığı savunulmuştur ve bulgularla uyumludur. Oyunun çevrimiçi/çevrimdışı veya tek veya çok oyunculu olması, sosyal kaygı veya oyun bağımlılığı için belirgin bir risk faktörü olmayabilir. Ancak, bu sonuçlara etki edebilecek oyuncu tipi, oyun motivasyonu, kişilik özellikleri, oyun türü, oyun tasarımı ve çevrimiçi sosyal etkileşim gibi faktörlerin varlığı göz önünde bulundurulmalıdır. Su (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, tek oyunculu oyunları tercih edenlerin genellikle rahatlama, stres azaltma ve iyi hissetme motivasyonu ile oynadıkları, çok oyunculu oyunların ise sosyal etkileşimi artırmak ve sosyal refahı iyileştirmek için tercih edildiği gözlemlenmiştir. Oyun oynama amacının oyuncular üzerindeki etkilerine dikkat çekilmiştir (Su, 2021). Bu nedenle gruplar arasında ölçek puanlarında anlamlı bir fark bulunmamış olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, tek oyunculu oyunları tercih eden bir kişi, diğer oyuncularla bireysel deneyimlerini sosyal çevre ile paylaşma amacıyla oynayabilir. Çok oyunculu oyunları tercih edenler ise iletişim kanallarını kapalı tutarak bu tür oyunları oynayabildikleri değerlendirilmiştir.

5.2 SONUÇLAR

Çalışma, 375 yetişkin oyuncunun oyun etkileşim türü, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma hipotezlerine göre elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir:

- Hipotez 1 (H1) ise dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, araştırma verileri tarafından doğrulanmış ve hipotez kabul edilmiştir.
- Hipotez 2 (H2), sosyal kaygının dijital oyun bağımlılığını istatistiksel açıdan anlamlı şekilde yordadığı desteklenmiştir. Hipotez araştırma verileri doğrultusunda kabul edilmiştir.

- Hipotez 3'ün (H3) cinsiyet düzeyleri ve oyun bağımlılığı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır önermesi kabul edilmemiştir. Araştırma sonuçları, cinsiyet ile dijital oyun bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, kadın ve erkek katılımcıların oyun bağımlılığı puanları açısından benzer özelliklere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

- Cinsiyet düzeyleri ve sosyal kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır hipotezi (H4) kabul edilmiştir. Cinsiyet ile sosyal kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadın katılımcıların sosyal kaygı puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, cinsiyetin sosyal kaygı üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir.

- Psikiyatrik tanı ile dijital oyun bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Hipotez 5 (H5) reddedilmiştir. Bu bulgu, psikiyatrik tanı alan ve almayan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanları açısından benzer olduğunu ortaya koymaktadır.

- Psikiyatrik tanı ile sosyal kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ve hipotez 6 (H6) kabul edilmiştir. Psikiyatrik tanı almış olan katılımcıların sosyal kaygı puanlarının, tanı almamış katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, psikiyatrik tanının sosyal kaygı üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir.

- Hipotez 7 (H7) olarak belirtilen, tek oyunculu, çok oyunculu ve her iki oyun türünü oynayan gruplar arasında dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Bu hipotez araştırma verileri doğrultusunda reddedilmiştir.

Araştırma bulguları, sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılık bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca, cinsiyetin sosyal kaygı üzerinde etkili olduğu, ancak dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. Psikiyatrik tanının sosyal kaygı üzerinde etkili olduğu, ancak dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir. Bunlara ek olarak oyun etkileşim türü ile dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulgular, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı ilişkisine yönelik gelecekteki araştırmalarda dikkate alınması önerilmektedir.

5.3 SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Araştırmada yanıtların çevrimiçi uygulama ile alınması araştırmanın sınırlı bir yönü olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca oyuncu veri formunda bulunan favori oyunların isimleri, türleri, en uzun süre oynadıkları oyunların etkileşim türü ve kendilerini hangi grupta olduklarına ilişkin yanıtlara bağlı grup ataması bir diğer sınırlılık olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda gelecek araştırmalarda nitel ve nicel yöntemler kullanılarak farklı bir araştırma ile zengin bulgular elde edilebileceği düşünülmüştür. Ayrıca ölçek yanıtları yüz yüze veya çevrimiçi görüşme yoluyla karma desen kullanılarak alınabilir. Oyuncuların çok geniş bir oyun türü havuzundan seçilmiş olması oyun türü bakımından incelenmesinde sınırlılığa sebep olmuş olabilir. Bu sebeple gelecek araştırmalar tek bir oyun türü veya belli bir oyun üzerinden çalışma yürütülebilir. Örneğin Lee, Cheung ve Chan (2020) MMORPG ve Cole ve Hooley (2013) MMO türünü konu alarak araştırmalar gerçekleştirmiştir. Benzer bir sınırlılığın oluşmaması amacıyla katılımcıların oyun platformlarındaki (Steam, Epic, Xbox vb.) profilleri incelenerek oynadıkları oyunlara ilişkin güvenilir veriler elde edilebilir.

Sosyal etkileşim her oyun ve oyuncu için farklılık göstermektedir. Sözsüz iletişimin de çok oyunculu oyunlarda mevcut olması, anonim bir kimlikte oynuyor olmak sosyal kaygı puanlarında farklılık çıkmamasına sebep olmuş olabilir. Bu sınırlılığı en aza indirmek için gelecek çalışmalarda ayrıntılı bir araç kullanılması önerilmektedir. Sanal ortamda anonim oyuncular sosyal kaygı belirtilerine günlük yaşamda karşılaşılsalar bile dijital ortamda gizlenmenin etkisiyle kaygı belirtileri göstermeyebilirler. Benzer karıştırıcı değişkenlerin tespiti ve kontrolü sağlandığında hata olasılığı düşer.

Ölçme aracına bağlı sınırlılık olabileceği de düşünülmüştür. Mevcut çalışma sosyodemografik veri ölçeği, oyuncu veri ölçeği, Liebowitz sosyal kaygı ölçeği ve Yetişkinlerde oyun bağımlılığı ölçeği ile sınırlıdır. Kullanılan ölçeklerin öz-rapor olması ve çevrimiçi veri toplama yöntem kullanılması araştırmanın sınırlılığı olarak belirtilebilir. Ayrıca Sanal ortamdaki sosyal davranışların ve günlük yaşamdaki sosyal davranışların ne açıdan farklılık gösterebildiğini ölçen bir ölçüm aracı ileri araştırmalara eklenebilir.

Araştırma, oyun motivasyonu ve oyuncu tipi gibi değişkenleri de ölçmemiştir. Bu sebeple gelecekte yapılacak araştırmaların bu değişkenleri ölçmesi, dikkate alması ve bu sınırlılığı aşması önem arz etmektedir. Örneğin, sosyalleşme odaklı oyun oynayanlar ile olumsuz duygulardan kaçınma motivasyonuna sahip oyuncular arasındaki farklar

belirlenerek gelecek araştırmalar güçlendirilebilir. Oyun oynama süre ve şiddetine baēlı ölçüm yapılarak cinsiyet, yaş, oyun motivasyonu gibi deēiřkenler kullanılarak çoklu bir model araştırması gelecek çalışmalara önerilmektedir.

Dijital oyun baēımlılıēının oyun içi oynayış dinamiklerine göre deēiřkenlik gösterdiēi bilinmektedir. Örneēin oyun tasarımı ve psikolojik faktörleri konu alan Xuan ve Huang (2021) oyun tasarımının oyun oynama süresi arttırmasına yol açabileceēi ve bunun da oyun baēımlılıēı için risk olabileceēine dikkat çekmektedir. Buna göre ileri araştırmalarda oyun içi mekaniklerin de dikkate alarak planlanması ve buna uygun bir içleme/dışlama kriteri belirlenmesi önerilmektedir.

Mevcut araştırmanın yalnızca yetişkin oyuncularını kapsaması ve yaş ortalamasının yakın olması araştırmanın güçlü bir yanıdır. Buna ek olarak 12-18 yaş aralıēında oyun baēımlılıēı geliştirme riskinin fazla olduēu bulgulanmıştır (Gentile ve ark. 2017). Bu nedenle boylamsal çalışmalar ileri sonuçlar elde etme bağlamında önerilmektedir.

Sınırlılıklar ve bulgular bağlamında gelecek araştırmalara ilişkin önerilere ek olarak oyun baēımlılıēının klinik önemi çerçevesinde klinik müdahaleler için de öneriler verilmesi önemli görölmüştür. Bu bağlamda kısaca özetlemek gerekirse sosyal kaygı bozukluēu bireylerin sosyal ortamlarda ya da performans gerektiren durumlarda aşırı derecede endişe ve korku hissetmesi durumudur. Bu sorun gözlenen kişiler, başkalarının onları yargılayacaēı, eleřtireceēi veya küçük düşeceēi korkusuyla sosyal durumlardan kaçınabilirler. Dijital oyun baēımlılıēında ise oyuncu, video oyunlarına yönelik aşırı oynama davranışı geliştirir ve bu durumu kontrol edememe sonucu gelişir. Tüm baēımlılıklarda olduēu gibi söz konusu baēımlılık da, sosyal kaygıya benzer biçimde kişinin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilir. Ortak olarak her iki problem için de bireylerin iş, okul, saēlık ve ilişkilerinde işlev bozulmasına ve zorluklara yol açtıēı söylenebilir. Bu noktadan hareketle farklı müdahale tekniklerinin çeşitli baēımlılık tedavilerinde etkililiēi üzerinde durulabilir. Örneēin;

- Bilişsel Davranışçı Terapi dijital oyun baēımlılıēında en çok çalışılan psikolojik tedavi yöntemi olarak gözlenmektedir. Baēımlı olunan davranışı tetikleyen unsurları bulmak için davranış-düşünce-duygu ilişkisi kullanılabilir. Winkler ve ark. (2013) BDT'nin duygu düzenleme, iletişim, sosyal yeterlilik, bilişsel yeniden yapılanma, alternatif davranışların benimsenmesi ve psikoeēitim konularına odaklandıēını tanımlamıştır. Dijital oyun baēımlılıēı müdahalesinde diēer davranış baēımlılıklarıyla benzer yöntemler kullanılabilir. Özellikle oyun baēımlılıēı ve kumar baēımlılıēı benzer belirtilere sahip olduēundan ortak terapi yöntemleri kullanılabilir.

- Bilişsel ve davranışçı terapilerin dijital oyun bağımlılığı belirtilerini azaltmada etkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Chang ve ark., 2022; Goslar ve ark., 2020; Kim ve Noh, 2019; King ve ark., 2017; Lam ve Lam, 2016; Lemos ve ark., 2014; Liu ve ark., 2017; Xu ve ark., 2021).
- Psikoterapinin bireysel ve gruplar halinde çevrimiçi uygulanması da belirtileri azaltmada etkilidir (Zajac ve ark., 2017).
- Oyun oynamaya yönelik kompulsif davranışların azaltılması amaçlı tepki engelleme gibi davranışsal yöntemler uygulanabilmektedir. Örneğin maruz bırakma yöntemi oyun oynamayı bir kaçış yöntemi olarak kullananlarda etkili olabilir.
- Olumsuz duygularla baş etme yöntemi olarak oyun oynama sonucunda bağımlılık gelişmiş ise farklı baş etme stratejileri belirlenerek davranışçı bir yöntem izlenebilir.
- Farmakolojik tedavi ve psikoterapi birlikte yürütüldüğünde dijital oyun bağımlılığının azaltılmasında etkili sonuçlar alınmıştır (Chang ve ark., 2022; Xu ve ark., 2021; Zajac ve ark., 2017). Ayrıca Xu ve ark. (2021) yaptığı araştırmada aile terapisiyle dijital oyun bağımlılığının semptomlarında azalma gözlemlendiğini ortaya koymuştur.
- Oyun bağımlılığının sıklıkla eş tanı ile görülmesi yalnızca bağımlılık odaklı bir yaklaşımın yeterli gelmeyeceğini de düşündürür. Biyopsikososyal bir canlı olarak insanın tanı ve tedavisinin biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenleri de kapsayarak müdahalede bulunulması önerilir.
- Sosyal kaygı bozukluğunun klinik müdahalesinde ise yaygın olarak kullanılan bilişsel ve davranışçı yöntem maruz bırakmadır. Bu yöntemde, danışan sosyal ortamlardan önce rol oynama yoluyla terapist ile uygulama yaparak veya küçük gruplarda sosyal etkileşimde bulunarak başlanabilir (Marks, 1995). Uzun süreli maruz bırakma terapisi ile kaygı genellikle söner (Hope, Heimberg ve Bruch, 1995).
- Bilişsel müdahaleler terapiye eklenerek bilişsel çarpıtmalar üzerine çalışılabilir. Ayrıca zihinde canlandırma (imajinasyon) teknikleri de terapi planında yer alabilir.
- Öte yandan sosyal beceri gelişimi için psikoeğitimle danışana etkili iletişim, uygun ifadeler ve davranışlar öğretilir. Göz temasından kaçınma gibi güvenlik davranışları sosyal kaygının azalmasına engel olmaktadır (Clark ve Wells, 1995). Bu sebeple güvenlik davranışları ve işaretlerine müdahale de etkili terapi için gereklidir. Sonuç olarak, maruz bırakmada kişilerin sosyal aktivitelere katılmasının yanında; doğrudan göz teması kurmaları, konuşmaları ve tamamen orada olmaları üzerine

egzersizler planlanabilir. Bunların yapılması maruz bırakmanın gücünü artırır (Taylor ve Alden, 2011).

- Sosyal kaygıya ilişkin klinik müdahalelerde çevrimiçi sosyal ortamların olumlu etkisinden de söz edilebilir (Jansz ve Martens, 2005). Örneğin Sanal gerçeklik; bazen uçma, yükseklik ve hatta sosyal etkileşimler gibi korkulan durumları canlandırmak için kullanılabilir. Sanal gerçekliği kullanan maruz bırakma tedavisinin kaygı bozukluklarında büyük bir iyileşme sağladığı görülmektedir (Parsons ve Rizzo, 2008). Psikoterapi uygulamalarında sosyal kaygı puanları yüksek danışanlarda sanal ortam ve oyunlar kullanılarak yüz yüze etkileşim için bir geçiş yöntemi sunulabilir. Diğer bir deyişle çevrimiçi sosyallik gerektiren oyunlarda ve performansın da ölçüldüğü oyunlar sosyal ve performans kaygısına olumlu müdahale oluşturabilir. Ancak etkiler kontrol edilerek müdahaleyi gerçekleştirmek gerekmektedir. Çünkü sanal ortam ve anonim oyuncu/kullanıcı olmak vb. etkenler güvenlik sağlayıcı nitelik taşıyabilir.

Tez bulguları, klinik ve ileri araştırmalar için öneriler bağlamında, dijital oyun oynayanlar ve aileleri için öneriler de önem taşımaktadır. Oyuncular ve birlikte yaşamı paylaştıkları kişiler sanal eğlencenin yaşamlarındaki etkilerini göz önünde bulundurmalıdır. Oyun kişiye çok farklı yollardan (olumlu sosyal ilişki kurulması, başarıma motivasyonu ve sıralamada öne geçme vb.) pekiştireçler sağlayabilir. Bu oyun oynama davranışını arttırabilir ve kontrol algısında bozulmalarla bağımlılık ortaya çıkarabilir. Yetişkinlerde sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılığı ortaya çıkmasını engellemek için önlemler alınabilir. Örneğin;

- Oyuncular dijital oyunlarda harcanan ekran sürelerini kontrollü bir kullanımla azaltabilir; artan zamanlarda yüz yüze sosyal, kültürel etkinliklere ve oyunlara katılabilirler.
- Spor, sanat gibi etkinlikler ve yüz yüze sosyal etkileşimlerin artmasıyla internet ve oyun oynama üzerindeki kontrol sağlanabilir.
- Oyuncular, E-spor türündeki dijital oyunları fiziksel olarak aynı ortamda bulunarak oynayabilirler ve böylelikle dijital oyun aktivitelerinin sosyal amacına vurgu yapılabilir.
- Oyunların aile ve arkadaşlarla ilişkilerini güçlendirmelerinde bir araç olarak dijital oyunları kullanabilirler.
- Akıllı telefonlar neredeyse hayatın vazgeçilmez bir parçası olduğundan oyunlara erişim de oldukça yaygındır.

Son olarak gerek sosyal medya gerek teknolojik cihazların kullanımı açısından dijital bağımlılık risklerini düşürmenin önemi ön plana çıkmaktadır. Bu araştırmada bahsedildiği gibi bir psikiyatrik tanı bulunması gibi riskli grupta bulunan oyuncuların tedavi süreçlerine ek olarak egzersiz, sportif faaliyetler, yüz yüze sosyal ilişkiler, sanatsal ve müzik içerikli kültürel etkinlikler gibi seçenekler önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Abt, C. C. (1987). Serious games. University press of America.
- Akboğa, F. Ö., Gürkan, 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.
- American Psychiatric Association (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>.
- Anderson, C.A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E.L., Bushman, B.J., Sakamoto, A., & Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries. Psychological Bulletin, 136, 151-173. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0018251>.
- Arkowitz, H. (1977). The measurement and modification of minimal dating behavior. Hersen, M., Eisler, R.M. & Miller, P.M. (Ed.), Progress in Behavior Modification. Elsevier, Volume 5, 1977, s. 1-61.
- Ashbaugh, A. R., Antony, M. M., McCabe, R. E., Schmidt, L. A., & Swinson, R. P. (2005). Self-Evaluative Biases in Social Anxiety. Cognitive Therapy and Research, 29(4), 387–398. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-2413-9>
- Baltacı Ö, 2010. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Barr, M., & Copeland-Stewart, A. (2022). Playing Video Games During the COVID-19 Pandemic and Effects on Players' Well-Being. Games and Culture, 17(1), 122–139. <https://doi.org/10.1177/15554120211017036>.

- Bartle, R. "Hearts, Clubs, Diamonds, Spades: Players Who Suit MUDS." 1996. <http://www.mud.co.uk/richard/hcds.htm> adresinden 30.06.2024 tarihinde erişilmiştir.
- Binark, M. (2008). Kültür Endüstrisi Olarak Dijital Oyun. Kültür Endüstrisi Olarak Dijital Oyun.
- Bravo, A., Pilatti, A., Pearson, M., Mezquita, L., Ibáñez, M., & Ortet, G. (2018). Depressive symptoms, ruminative thinking, drinking motives, and alcohol outcomes: A multiple mediation model among college students in three countries. *Addictive Behaviors*, 76, 319–327. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.08.028>.
- Canogulları Ö, 2014. İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Carras, M., Kalbarczyk, A., Wells K., Banks J., Gillespie, C., & Latkin, C. (2018). Connection, Meaning, and Distraction: A Qualitative Study of Video Game Play and Mental Health Recovery in Veterans Treated for Mental and/or Behavioral Health Problems. *Social Science & Medicine*, 216, 124-132. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.08.044>.
- Ceylan H, 2011. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yordanması, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir: Yüksek Lisans Tezi.
- Chang, C. H., Chang, Y. C., Yang, L., & Tzang, R. F. (2022). The Comparative Efficacy of Treatments for Children and Young Adults with Internet Addiction/Internet Gaming Disorder: An Updated Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2612. <https://doi:10.3390/ijerph19052612>.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (s. 69–93). The Guilford Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Ed.) Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cole Sadie, H., & Hooley Jill, M. (2013). Clinical and Personality Correlates of MMO gaming: Anxiety and Absorption in Problematic Internet Use. *Social Science Computer Review*, 31(4), 424-436. <https://doi.org/10.1177/0894439312475280>.

- Crome, E., Baillie, A., & Taylor, A. (2012). Are male and female responses to social phobia diagnostic criteria comparable? *International journal of methods in psychiatric research*, 21(3), 222–231. <https://doi.org/10.1002/mpr.1363>.
- Davis RA. (2001) A cognitive-behavioural model of pathological Internet use. *Computers in Human Behaviour*. 17:187– 95. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).
- Dechant, M., Poeller P., Johanson C., Wiley K., & Mandryk R. (2020). In-game and Out-of-game Social Anxiety Influences Player Motivations, Activities, and Experiences in MMORPGs. 1-14. DOI: 10.1145/3313831.3376734.
- Doğan, E., Burmabıyık, A., & Şahin, Y. L. (2017). Öğretim süreçlerinin tasarımı bağlamında oyuncu türleri. H. F. Odabaşı, B. Akkoyunlu, A. Şişman (Edt). *Eğitim Teknolojileri Okumaları 2017* (s.276-289). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Yayınları.
- Durna H. (2018) Sosyal fobi: Kim korkar sosyal fobiden. *Pagem akademi*, İstanbul.
- Dursun, A. ve Çapan, E. A. (2018) Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 9(2): 128- 140.
- Eğmir, E., ve Ocak, G. (2017). Eleştirel Düşünme Öğretim Programının Öğrencilerin Eleştirel Düşünme Becerisi ve Özdeğerlendirme Düzeylerine Etkisi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 138-156.
- Ekinci, N. E., & Kara, T. (2017). An investigation of the digital game addiction between. 14(4). <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i4.4936>.
- Ellis, L., Lee, M., Ijaz, K., Smith, J., Braithwaite J., & Yin, K. (2020). COVID-19 as ‘Game Changer’ for the Physical Activity and Mental Well-Being of Augmented Reality Game Players During the Pandemic: Mixed Medhods Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(12):e25117 <https://doi.org/10.2196/25117>.
- Ferguson, C. J. (2007). The good, the bad and the ugly: a meta-analytic review of positive and negative effects of violent video games. *Psychiatr. Q.* 78, 309–316. <https://doi.org/10.1007/s11126-007-9056-9>.
- Gabbard, G.O. (1992) Psychodynamics of panic disorder and social phobia. *Bull Menninger Clin*, 56 (Suppl 2A): 3-13.
- Gaming Turkey. 2023. Türkiye Oyun Sektörü Raporu. <https://www.gaminginturkey.com/tr/turkiye-oyun-sektoru-raporlari> (Erişim Tarihi: 08.04.2024).

- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18. *Psychol. Sci.* 20, 594–602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>.
- Gentile, D. A., Bailey, K., Bavelier, D., Brockmyer, J. F., Cash, H., Coyne, S. M., Doan, A., Grant, D. S., Green, C. S., Griffiths, M., Markle, T., Petry, N. M., Prot, S., Rae, C. D., Rehbein, F., Rich, M., Sullivan, D., Woolley, E., & Young, K. (2017). Internet Gaming Disorder in Children and Adolescents. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S81–S85. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758H>
- Gerdenitsch, C., Sellitsch, D., Besser, M., Burger, S., Stegmann, C., Tscheligi, M. & Kriglstein, S. (2020). Gamification at Work: Effects on Work Enjoyment and Productivity and the Role of Leadership Responsibilities. *Electronic Commerce Research and Applications*. 43. 100994. DOI: 10.1016/j.elerap.2020.100994.
- Gioia, F., Colella, G.M. & Boursier, V. (2022) Evidence on Problematic Online Gaming and Social Anxiety over the Past Ten Years: a Systematic Literature Review. *Curr Addict Rep* 9, 32–47. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00406-3>.
- Goh, C., Jones, C., & Copello, A. (2019). A Further Test of the Impact of Online Gaming on Psychological Wellbeing and the Role of Play Motivations and Problematic Use. *Psychiatric Quarterly*, 90, 747-760. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09656-x>.
- Goodall, P. (2015). The Ancient Egyptian Game of Senet. *The Rosicrucian Beacon*.
- Goodman, L. A. (1961). Snowball Sampling. *The Annals of Mathematical Statistics*, 32(1), 148–170. <http://www.jstor.org/stable/2237615>.
- Goslar, M., Leibetseder, M., Muench, H. M., Hofmann, S. G., & Laireiter, A. R. (2020). Treatments for internet addiction, sex addiction and compulsive buying: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 14–43. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00005>.
- Göller, L. ve Pişkin, M. (2022). Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Türkçe Uyarlama, Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24 (1) , 67-86 . DOI: 10.26468/trakyasobed.930971
- Griffiths M. A (2005) ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use* 10:191-197
- Guan, J., & Chen, T. (2023). Exploring Addiction Mechanism of Different Game Types. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. 8. 14901496. 10.54097/ehss.v8i.4509.
- Gültekin M., Uzun R.N. ve Çebi M. (2018). Türk Kültüründeki Geleneksel oyunlar ve Sporlara Yüzeysel Bir Bakış. *Journal of Turkish Studies*.

- Gürcan, A., Özhan, S. ve Uslu R. (2008). Dijital Oyunlar ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri Raporu (İnternet). TC Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, Ankara. Erişim Tarihi 10.04.2024
- Haagsma, M.C., Caplan, S.E., Peters, O., & Pieterse, M.E. (2013) A cognitive- behavioral model of problematic online gaming in adolescents aged 12–22 years. *Comput. Hum. Behav.* 29(1):202–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.08.006>.
- Heimberg, R.G., Horner, K.J., Juster, H.R., Safren, S.A., Brown, E.J., Schneier, F.R., & Liebowitz, M.R. (1999) Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychol Med* 29:199-212.
- History (2022, Ekim 17). Video Game History. History. <https://www.history.com/topics/inventions/history-of-video-games>. Erişim Tarihi: 13.06.2024
- Holden C. (2001). ‘Behavioral’ addictions: do they exist? *Science* (New York, N.Y.), 294(5544), 980–982. <https://doi.org/10.1126/science.294.5544.980>.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Bruch, M. A. (1995). Dismantling cognitive-behavioral group therapy for social phobia. *Behaviour research and therapy*, 33(6), 637–650. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00013-n](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00013-n).
- Horzum, M. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159). <https://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/268> adresinden erişildi.
- Jansz, J., & Martens, L. (2005) Gaming at a LAN event: the social context of playing video games. *New media & Society*. 7(3):333–55. <https://doi.org/10.1177/2F1461444805052280>
- Jones, C. M., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M., & Carras, M. C. (2014). Gaming well: links between videogames and flourishing mental health. *Front. Psychol.* 5:260. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00260>.
- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N., Barlas, G. Ü. (2016) Ortaokul Öğrencilerinde Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Kaygının İncelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6 (1): 14 – 9.
- Kim, S., & Noh, D. (2019). The Current Status of Psychological Intervention Research for Internet Addiction and Internet Gaming Disorder. *Issues in Mental Health Nursing*, 40(4), 335–341. <https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1534910>.

- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2013) Issues for DSM-V: Video-gaming disorder? Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. 47:20–2. <https://doi.org/10.1177/2F0004867412464065>.
- Klopfer, E., Osterweil, S., & Salen, K. (2009). Moving learning games forward. Cambridge, MA: The Education Arcade.
- Koyuncu, A., İnce, E., Ertekin, E., & Tükel, R. (2019). Comorbidity in social anxiety disorder: diagnostic and therapeutic challenges. Drugs in context, 8, 212573. <https://doi.org/10.7573/dic.212573>
- Kring A. M., Johnson S. L., Davidson G., & Neale J. (2015). Anormal Psikolojisi. 12. Basımdan çeviri, Gözden geçirilmiş yeni basım Eylül 2019. Çeviri editörü: Muzaffer Şahin. Nobel Akademik yayıncılık.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2017). Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. Journal of behavioral addictions, 6(2), 103–109. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.062>
- Laconi, S., Pirès, S. & Chabrol, H. (2017). Internet Gaming Disorder, Motives, Game genres and Psychopathology. Computers in Human Behavior. 75. 652–659. 10.1016/j.chb.2017.06.012.
- Lam, L. T., & Lam, M. K. (2016). eHealth Intervention for Problematic Internet Use (PIU). Current Psychiatry Reports, 18(12), 107. <https://doi.org/10.1007/s11920-016-0747-5>
- Lambe, L., Mackinnon, S., & Stewart, S. (2014). Validation of the gambling motives questionnaire in emerging adults. Journal of Gambling Studies, 31(3), 867–885. <https://doi.org/10.1007/s10899-014-9467-0>
- Lee, B. W. & Leeson, P. R. C. (2015). Online gaming in the context of social anxiety. Psychology of Addictive Behaviors, 29 (2), 473-482.
- Lee, Z.W.Y, Cheung, C.M.K, & Chan, T.K.H. (2020). Understanding massively multiplayer online role-playing game addiction: A hedonic management perspective. Information Systems Journal. 31. 10.1111/isj.12292.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). The Effects of Pathological Gaming on Aggressive Behavior. Journal of Youth and Adolescence, 40(1), 38-47. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9558-x>

- Lemmens, J. S., Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology - MEDIA PSYCHOL.* 12. 77-95. [10.1080/15213260802669458](https://doi.org/10.1080/15213260802669458).
- Lemos, I. L., De Abreu, C. N., & Sougey, E. B. (2014). Dependência de internet de jogos eletrônicos: Um enfoque cognitivo-comportamental. *Revista de Psiquiatria Clinica*, 41(3), 82–88. <https://doi.org/10.1590/010160830000000016>
- Liu, J., Nie, J., & Wang, Y. (2017). Effects of group counselling programs, cognitive behavioral therapy, and sports intervention on internet addiction in east Asia: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), 1470. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121470>
- Marino, C., Canale, N., Vieno, A., Caselli, G., Scacchi, L. & Spada, M.M. (2020). Social anxiety and Internet gaming disorder: The role of motives and metacognitions. *Journal of Behavioral Addictions*. 9. 3, 617–628 DOI: 10.1556/2006.2020.00044
- Marks, L. (1995) Advances in behavioral-cognitive therapy of social phobia. *Journal of Clinical Psychiatry*, 56, 25-31.
- Memik, N. C., Yıldız, O., Tural, U., ve Ağaoğlu, B. (2011). Sosyal Fobinin Yaygınlığı: Bir Gözden Geçirme. *Nöropsikiyatri Arşivi, Galenos Yayınevi*. 48(1), 4-10.
- Messias, E., Castro, J., Sanni, A., Usman, M., & Peebles, D. (2011). Sadness, Suicide, and their Association with Video Game and Internet Overuse Among Teens: Results from the Youth Risk Behavior Study 2007 and 2009. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 41(3), 307-315. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2011.00030.x>
- Nacke, L. E., Bateman, C., & Mandryk, R. L. (2011). BrainHex: preliminary results from a neurobiological gamer typology survey. In *International Conference on Entertainment Computing* (288-293). Springer Berlin Heidelberg.
- Öztürk, M. O., Uluşahin, A. (2015) *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.
- Pallavicini, F., Ferrari, A. & Mantovani F. (2018), Video Games for Well-Being: A Systematic Review on the Application of Computer Games for Cognitive and Emotional Training in the Adult Population. *Front. Psychol.* 9:2127. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02127>
- Parsons, T. D., & Rizzo, A. A. (2008). Affective outcomes of virtual reality exposure therapy for anxiety and specific phobias: A meta-analysis. *Journal of Behavior*

- Therapy and Experimental Psychiatry, .39(3), 250-261. Doi 10.1016/JJbtep.2007.07.007
- Pontes H., Kuss D., & Griffiths M. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*. 4:11-23
<https://doi.org/10.2147/NAN.S60982>
- Primack, B. A., Carroll, M. V., McNamara, M., Klem, M. L., King, B., Rich, M., Chan, C. W., & Nayak, S. (2012). Role of video games in improving health-related outcomes: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, 42(6), 630–638. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.02.023>
- Roslina, L., & Widiandari, A. (2020). Online Game and the Hikikomori Phenomenon in Japan. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 202, p. 07080). EDP Sciences. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202020207080>
- Ruscio, A. M., Brown, T A , Chiu, W T, Sareen, J., Stein, M. B, & Kessler, R. C. (2008) Social fears and social phobia in the USA: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, .38(1), 15-28. Doi: 10.1017/S0033291707001699
- Schaefer, C. E. ve Drewes, A. A. (2013). Oyun terapisinin temelleri. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sioni, S. R., Burleson, M.H. & Bekerian, D. A. (2017). Internet gaming disorder: social phobia and identifying with your virtual self, *Computer in Human Behavior* 71. 11-15 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.044>
- Soykan, C., Ozguven, H.D., & Gencoz, T. (2003) Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish version. *Psychol Rep*. 93(3 Pt 2):1059-69.
- Su W., Han X., Yu H., Wu, Y. & Potenza M.N., (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction, *Computers in Human Behavior*, Volume 113, 106480, ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>
- Su, N. N. (2021). Single and Multiplayer Video Gamers: Looking at Their Experiences and Psychosocial Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Psychological Studies*; Vol. 13, No. 4. <https://doi.org/10.5539/ijps.v13n4p51>
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Kaygı) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.

- Tabacknick, B.G. & Fidel, L. S. (2013). Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı kitabı. (6. Basım) Nobel Akademik Yayıncılık
- Taş, İ., Güneş, Z. (2019) 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal kaygı, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. Klinik Psikiyatri, 22: 83-92.
- Taylor, C. T., & Alden, L. E. (2011). To see ourselves as others see us: An experimental integration of the intra and interpersonal consequences of self-protection in social anxiety disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(1), 129–141. <https://doi.org/10.1037/a0022127>
- TDK (Türk Dil Kurumu) (2023). Genel Açıklamalı Sözlük. Ankara: TDK Yayınları.
- Tejeiro, R., Gómez-Vallecillo, J. L., Espada, P. J., Gonzalvez, M. T., Christiansen, P., & Gome-Vallecillo, J. L. (2016). Gaming is not Limited to the Internet: A Comperative Study Between Offline and Online Gamers. *TPM Vol. 23, No. 2*
- Thomas, N. J., Martin, F. H. (2010) Video-arcade game, computer game and Internet activities of Australian students: participation habits and prevalence of addiction. *Aust J Psychol.* 62:59–66. <https://doi.org/10.1080/00049530902748283>
- Türkçapar, M.H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 247-253.
- Ünal, E., Gökler, M. E. & Turan, Ş. (2022). An Evaluation of the Factors Related to Internet Gaming Disorder in Young Adults. *Addiction & Health*, 14(4), 279-87. doi: 10.34172/ahj.2022.1381
- Vié, C., Govindin-Ramassamy, K., Thellier, D., Labrosse, D., & Montagni, I. (2024). Effectiveness of digital games promoting young people’s mental health: A review of reviews. *Digital health*, 10, 20552076231220814. <https://doi.org/10.1177/20552076231220814>
- Wang, Y., Liu, B., Zhang, L., & Zhang, P. (2022). Anxiety, Depression, and Stress Are Associated With Internet Gaming Disorder During COVID-19: Fear of Missing Out as a Mediator. *Frontiers in psychiatry*, 13, 827519. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.827519>
- Wei, H. T., Chen, M. H., Huang, P. C. & Bai, Y. M. (2012). The association between online gaming, social phobia, and depression: an internet survey. *BMC psychiatry*, 12, 92. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-92>
- Wells, A. (1998). Cognitive therapy of social phobia. in N. Tarrier, A. Wells, & G. Haddock (Eds), *Treating complex cases: The cognitive-behavioural approach* (s.1-26). Chichester, England: Wiley.

- Williams, D., Ducheneaut, N., Xiong, L., Zhang, Y., Yee, N., & Nickell, E. (2006). From Tree House to Barracks: The Social Life of Guilds in World of Warcraft. *Games and Culture*, 1(4), 338-361. <https://doi.org/10.1177/1555412006292616>
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317–329. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.12.005>
- Wong, U. & Hodgins, D. C. (2013). Development of the game addiction inventory for adults. *Addiction Research and Theory*, 22, 1–15. Doi: 10.3109/16066359.2013.824565
- World Health Organization (2021). International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.). <https://icd.who.int/>
- Xu, L., Wu, L., Geng, X., Wang, Z., Guo, X., Song, K., Liu, G., Deng, L., Zhang, J., & Potenza, M. N. (2021). A review of psychological interventions for internet addiction. *Psychiatry Research*, 302, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114016>
- Xuan C., & Huang Y. (2021). The Applications of Psychological Effects in Game Design and Suggestions for Parents and Teenagers. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, vol 631.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(6), 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Yılmaz, M. ve Erduran, N. (2015). *Oyun Dünyam-Dünyam Oyun*. Eğiten Kitap
- Yolaç, P. (2003). Sosyal Fobi. I. Savaşır, G. Soygüt, ve E. Kabakçı (Ed.), *Bilişsel-davranışçı terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>
- Zahn, C., Leisner, D., Niederhauser, M., Roos, A. L., Iseli, T., & Soldati, M. (2022). Effects of Game Mode in Multiplayer Video Games on Intergenerational Social Interaction: Randomized Field Study. *JMIR formative research*, 6(2), e29179. <https://doi.org/10.2196/29179>
- Zajac, K., Ginley, M. K., Chang, R., & Petry, N. M. (2017). Treatments of Internet Gaming Disorder and Internet Addiction: A Systematic Review. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(8), 979-994. <https://doi.org/10.1037/adb0000315>.

Zhang, Q., Cao, Y., & Tian, J. (2021). Effects of Violent Video Games on Aggressive Cognition and Aggressive Behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 24(1), 5-10. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0676>



EKLER

EK A. BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Sizi, “**Çok oyunculu ve tek oyunculu dijital oyun tercihinin göre dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı ilişkisinin incelenmesi**” başlıklı çalışmamıza katılmak için davet ediyoruz. Bu çalışma, Beykoz Üniversitesi’nde **Prof. Dr. Gülsen Erden’in** danışmanlığında yürütülen Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tez çalışmasıdır ve Süheyla Kaya tarafından yönlendirilmektedir.

Bu araştırmaya tamamen kendi iradenizle, herhangi bir zorlama veya mecburiyet olmadan gönüllü olarak katılımınız esastır. Lütfen aşağıdaki bilgileri okuyunuz ve katılmaya karar vermeden önce anlamadığınız herhangi bir husus varsa çekinmeden sorunuz.

Bu çalışma, dijital oyun türü tercihinin, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı ile ilişkisini araştırmayı amaçlamaktadır. Sizden yaklaşık 20 dakika ayırmanızı rica ediyoruz. Verilen soruları, belirtilen başlık altındaki yönergelere uygun olarak objektif bir şekilde yanıtlamanız, bilimsel araştırmamıza önemli bir katkı sağlayacaktır. Her soruyu lütfen dikkatlice okuyun ve size uygun olan seçeneği işaretleyin, boş bırakmayın. Araştırmaya katılabilmeniz için 18 ve 35 aralığında olmanız gerekmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Katılmama veya anketi doldurmayı sonlandırma hakkına sahipsiniz. Verdiğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bu bilgiler, sadece bu çalışma için kullanılacak ve başka bir amaçla kullanılmayacaktır.

Çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa, lütfen tez yürütücüsü Süheyla Kaya ile iletişime geçmekten çekinmeyin.

E-posta: **psikologsuheylakaya@gmail.com**

Katılımınız için teşekkür ederiz.

-Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumluluklarımı anladım. Kabul ediyorum.

Yukarıda yapılan açıklamaları anladım. Sorularım tatmin olacağım şekilde yanıtlandı. Dilediğim zaman ayrılma hakkım saklı kalmak koşulu ile bu çalışmaya katılmayı onaylıyorum. Bu formun bir kopyası da bana verildi.

Tarih :

Katılımcının

Adı, soyadı :

İmzası :

Tarih :

Öğretim Elemanının

Unvanı, adı, soyadı : Prof. Dr. H Gülsen Erden

İmzası :

Tarih :

EK B. SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz? Kadın () Erkek () Diğer ()

3. Medeni Durumunuz? Bekar (), Evli, () İlişkisi var (): Flört var (), İlişkisi yok ()

4. Eğitim Durumunuz? İlkokul () Ortaöğretim() Lise() Ön lisans()
Lisans() Yüksek Lisans () Doktora ()

5. Çalışma Durumu? Öğrenci () Çalışmıyor () Çalışıyor ()

6. Aylık geliriniz: Düşük () Orta () Yüksek ()

7. Herhangi kronik bir rahatsızlığınız var mı?

Evet () (Belirtiniz:.....) Hayır ()

8. Tanısı konmuş herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?

Evet () (Belirtiniz:) Hayır ()

9. Herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz?

Evet () (Belirtiniz:) Hayır ()

10. Şu anda devam etmekte olan bir psikoterapi/psikiyatri desteği alıyor musunuz?

Evet () (Belirtiniz:) Hayır ()

11. Daha önce psikolojik destek aldıysanız hangi şikayetle başvurmuştunuz?

.....

12. Ailenizde psikolojik rahatsızlık yaşamış biri var mı?

Evet (), Hayır (), Emin Değilim ()

EK C. OYUNCU VERİ FORMU

1. Evde kendinize ait bilgisayarınız var mı? Evet (), Hayır ()

2. Dijital oyun oynamak amaçlı en yaygın kullandığınız cihazları belirtiniz:

Mobil (), Bilgisayar (), Konsol (), Diğer ().....

3. Ne sıklıkla oyun oynuyorsunuz?

Hiç oynamıyorum (), Birkaç ayda bir oynarım (),

Ayda bir oyun oynarım (), Bir ayda ortalama 3 defa oynarım (),

Haftada bir oynarım (), 2-3 günde bir oynarım (), Her gün oynarım ()

4. Oynadığınız günlerde ortalama kaç saat oyun oynuyorsunuz

.....

5. Espor oyunlarını ne sıklıkla oynarsınız?

Asla (), Çok nadir (), Nadiren (), Ara sıra (), Sıklıkla (), Genellikle (), Her zaman ()

6. Espor turnuvalarına katılır mısınız? Evet (), Hayır ()

7. En uzun oynama süresine sahip olduğunuz oyunun ismi ve biliyorsanız yaklaşık oynayıp süresi:

Oyun: / . Süresi:

8. En sevdiğiniz ve sıklıkla oynadığınız 5 oyunu sıralayınız

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

9. Son iki haftadır en sık oynadığınız oyunu ve biliyorsanız süresini yazınız:

Oyun: / . Süresi:

10. Size uygun olan bir seçeneği işaretleyiniz

(A) - Tek oyunculu, hikâye temelli oyunları oynamayı tercih ederim

(B) - Çevrimiçi çok oyunculu oyunları oynamayı tercih ederim

(C) - Hem çevrimiçi oyunları hem single player oyunları eşit şekilde tercih ederim

11. Tercih ettiğiniz oyunların türünü işaretleyiniz:

o Aksiyon (Grand Theft Auto – Resident Evil – Dark Souls – Armored Core - vb.)

o Macera (Hogwarts Legacy – No man’s Sky – Skyrim – Assassin’s Creed - vb.)

o Arcade (Geometry Dash – Vampire Survivors – Hotline Miami – Trackmania - vb.) o

Masa/Kart oyunları (Hearthstone – Marvel Snap – Legends of Runeterra - vb.)

o Casual (Party Animals – Among us – Fall guys – Mario Party – Overcooked - vb.)

o Rekabetçi (League of Legends – Counter Strike – Rocked League – Overwatch - vb.)

o Dövüş (Street Fighter – Tekken – Mortal Combat – Guilty Gear - vb.)

o FPS (Call of Duty - Counter Strike – Rainbow Six Siege – Battlefield – Destiny – vb.)

o Müzik/Ritim (OSU! – Muse Dash – Beat Saber – Cytus – vb.)

o MMORPG (Worl of Warcraft – Black Desert – New World – Final Fantasy XIV – vb.)

o Platform (Celeste – Mario – Sonic – Shovel Knight – Hollow Knight - vb.)

o Yarış (Forza – Assetto Corsa – Need for Speed – F1 – Asphalt – The Crew – vb.)

o Simulasyon (Farming Simulator – Microsoft Flight Simulator – Elite Dangerous – vb.)

o Strateji/Puzzle (Civilization – Europa Universalis – Total war – Hearts of Iron – vb.)

o Survival (Rust – Forest – Ark – Raft – vb.)

o Diğer:

EK D. YETİŞKİNLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıda bilgisayar, cep telefonu, konsol vb. elektronik ortamlarda oynanan oyunlara ilişkin birtakım ifadeler yer almıştır. Lütfen bu ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

0 = Hiç Katılmıyorum

1 = Katılmıyorum

2 = Kararsızım

3 = Katılıyorum

4 = Tamamen Katılıyorum

	0-4
1. Oyunlara harcadığım zaman yüzünden bazen evde tartışma çıkıyor.	
2. Oyun oynayamadığımda sinirleniyorum.	
3. Oyun oynamak hayatımda pek de önemli bir yer tutmaz.	
4. Genellikle kendimi daha iyi hissetmek için oyun oynuyorum.	
5. Oyun oynayamadığımda kendimi yalnız hissediyorum.	
6. Oyun oynamamın sebep olduğu olumsuzlukları gizlemeye çalıştığım oldu. (Örneğin; oynadığımdan daha az oynadığımı söylemek, yalan söylemek vb.)	
7. Oyun oynamaya bağımlı olduğumu düşünüyorum.	
8. Oyun oynayamadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.	
9. Bir daha hiç oyun oynamayacak olsam umurumda olmaz.	
10. Stres atmak için sıklıkla oyun oynarım.	
11. Oyun oynayamadığım zamanlar oyun karakterimi özlerim.	
12. Oyun oynamanın hayatımda yarattığı olumsuz etkilerden utanç duyuyorum. (Örneğin; zamanı verimli kullanamama, akademik başarısızlık, insanlarla çatışma vb.)	
13. Oyun yüzünden bazen gitmem gereken yerlere geç kaldığım olur.	
14. Oyun oynayamadığımda kendimi gergin hissederim.	
15. Ne kadar az oyun oynarsam benim için o kadar iyi olur.	

16. Moralimi düzeltmek, gerginliğimi azaltmak veya daha fazla heyecan yaşamak için sıkça oyun oynuyorum.	
17. Oyun oynamaktan başka yapacak bir şeyim yok.	
18. Oyunlar yüzünden diğer işlerimi ihmal ettiğim için sıklıkla pişmanlık duyuyorum.	
19. Oyunlar yüzünden zaman zaman sosyal hayatımın olumsuz etkilendiği oluyor.	
20. Oyun oynayamadığımda diğer insanlarla daha fazla çatışma yaşıyorum.	
21. Oyun cihazlarından uzak olduğumda oyunlar pek aklıma gelmez.	
22. Genellikle oyun dışındaki hayatımı unutmak için oyun oynuyorum.	
23. Oyun oynayamadığımda üzgün oluyorum.	
24. Oyun yüzünden bazen çalışmalarım (işim, dersim vb.) aksıyor.	
25. İnsanların oyun hakkında yaptığı sohbetler pek de ilgimi çekmiyor.	
26. Oyun oynayamadığımda kendimde bir eksiklik hissediyorum.	
27. Oyun oynayamadığımda sıkça tedirginlik hissediyorum.	
28. Oyun yüzünden sıkça uykusuz kalıyorum.	
29. Oyunlara gücümün yettiğinden daha fazla para harcadığımı düşünüyorum.	
30. Oyunlara harcadığım zamanı azaltmaya çalıştım ama başaramadım.	
31. Oyun oynamak için bazen önemli şeyleri ihmal ediyorum.	

EK E. LIEBOWITZ SOSYAL ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

LIEBOWITZ SKALASI		
Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek, bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.		
	Korku ya da anksiyete 0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli	Kaçınma 0=asla (% 0) 1=ara sıra (% 1-33) 2=sıkça (% 34-67) 3=genellikle (% 68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupla beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		

15. İlgilili merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. İsrarcı bir satıcıyı reddetmek		

ÖZGEÇMİŞ

Süheyla Kaya İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünden 2020 yılında mezun olmuştur. Aynı yıl Kadir Has Üniversitesi Spor ve Sağlık Psikolojisi Tezsiz Yüksek Lisansına başlayan Kaya, 2021 yılında mezun olmuştur. Yüksek lisans Süpervizyon kapsamında Altinyurt Spor kulübünde spor psikoloğu olarak görev almıştır. Kızlar Sahada gönüllü eğitmen programında bir yıl süreyle toplumsal cinsiyet eşitliğinin tesis edilmesine katkı sağlamak amacıyla Spor Psikolojisi branşında gönüllü eğitmenlik yapmıştır. Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans 2023 yılında başlamıştır. Bağımlılıklarla mücadelede önemli rol oynayan Yeşilay derneğinde gönüllü olarak yer almaktadır.