

## Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Duygu Düzenleme Güçlüğüne ve Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi

Sevim Altıok<sup>1,2</sup>, Sait Kahraman<sup>3</sup>

### ÖZET

Bu çalışma, internet erişimi ve dijital materyallerin artmasıyla üniversite öğrencileri arasında yaygınlaşan dijital oyun bağımlılığının, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma, Manisa ilindeki üniversitelerde eğitim gören 406 bireyle yürütülmüştür. Örneklem, rastgele örnekleme yönteminde kullanılmış olup, örneklemin içerisinde 273 kadın ve 133 erkek bulunmaktadır. Araştırmada "Yetişkinler için dijital oyun bağımlılığı ölçeği", "Sosyal Kaygı Ölçeği", "Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizi için SPSS 27 yazılımında Pearson Korelasyon Analizi, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, Bağımsız Gruplar t-Testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Çalışmanın neticesinde dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif korelasyon sonucu elde edilmiş olup erkeklerde bağımlılık düzeyi daha yüksektir. Regresyon analizlerine göre dijital oyun bağımlılığının sosyal kaygı üzerinde yordayıcı etkisi vardır. Duygu düzenleme ve sosyal kaygı değişkenleri bağlamında değerlendirdiğimizde kadınların dijital bağımlılık düzeyinin artması bu iki değişkeni erkeklere oranla daha fazla etkilenmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme Güçlüğü, Sosyal Kaygı, Dijital Oyun Bağımlılığı.*

## Investigating the Effect of Digital Game Addiction on Emotion Regulation Difficulty and Social Anxiety Level in University Students

### ABSTRACT

This study examines the impact of the increasing access to the internet and digital materials on the relationship between digital gaming addiction, emotion regulation difficulty, and social anxiety levels among university students. The study was conducted with 406 individuals attending universities in Manisa province. The sample was selected using random sampling, consisting of 273 females and 133 males. The "Digital Gaming Addiction Scale for Adults," "Social Anxiety Scale," "Emotion Regulation Difficulty Scale," and "Personal Information Form" were used in the research. SPSS 27 software was employed for the analysis of the collected data, including Pearson Correlation

<sup>1</sup> İletişim Yazarı: sevim.altiok@gmail.com

<sup>2</sup> Psikolog, Adalet Bakanlığı/Manisa, ORCID: 0009-0000-4340-2307.

<sup>3</sup> Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Topkapı Üniversitesi, ORCID: 0000-0002-9615-2855.

(Makale Gönderim Tarihi: 23.04.2024 / Yayın Tarihi:30.09.2024)

Doi Number: [10.18026/cbayarsos.1472388](https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1472388)

Makale Türü: Araştırma Makalesi )

Analysis, Multiple Linear Regression Analysis, Independent Samples t-Test, and ANOVA tests. The study's findings reveal a positive correlation between digital gaming addiction and emotion regulation difficulty, as well as social anxiety levels, with higher addiction levels observed among males. The regression analyses suggest that digital gaming addiction has a predictive effect on social anxiety. Regarding emotion regulation and social anxiety variables, it is noted that the increase in digital addiction levels among females impacts these two variables more than males.

**Keywords:** *Emotion Regulation Difficulty, Social Anxiety, Digital Gaming Addiction.*

## 1. GİRİŞ

Gelişen teknolojilerin etkisiyle, toplumlar arasında bilişim teknolojilerini etkin bir şekilde kullanma konusunda sürekli bir rekabetin olduğu bilinmektedir. Bu rekabet, toplumların bilişim teknolojilerini etkili bir şekilde kullanma becerilerini geliştirmek için süregelen bir yarışa dönüşmüştür (Yalçın ve Bertiz, 2019). Yapılan araştırmalar, her iki bağımlılık türünün benzer belirtiler taşıdığını ve benzer olumsuz etkilere yol açtığını göstermektedir (Yiğit ve Günüş, 2020). Özellikle, üniversite öğrencileri arasında dijital oyunların popülerlik kazanmasıyla birlikte, oyun bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kayı düzeyi üzerindeki etkileri önem kazanmıştır.

Dijital oyun bağımlılığı, bireyin video oyunlarına aşırı derecede zaman ayırması, bu oyunları oynama konusundaki kontrolünü kaybetmesi ve günlük yaşam aktivitelerini aksatma noktasında sorunlar yaşaması durumudur. Bu bağımlılık, sosyal kayı düzeyinde azalma, duygu düzenleme güçlüğü ve akademik performansta düşüş gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Orak, Hanifi ve Yılmaz, 2021). Ayrıca, sosyal kaygı gibi psikolojik faktörlerin de oyun bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu görülmektedir.

Kaygı türlerinden biri olan sosyal kaygı, kişinin eleştirilme ve değerlendirilme korkusunun verdiği rahatsızlık hissine ve toplulukta veya tanıdık olmayan bir ortam veya insanların mevcut olduğu yerlerde kaçınmasına neden olan bir türdür. İnsanların sosyal etkileşimlerinde, iletişimlerinde, günlük yaşam pratiklerinde ve genel yaşam kalitelerinde önemli deformasyona neden olan bir durumdur. Sosyal kaygı, bireylerin kendilerini değersiz, yetersiz veya eleştirilebilir hissetmelerine, sürekli bir endişe veya korku hali içinde olmalarına neden olur. Bu durum, kişilerin sosyal çevrelerindeki etkileşimleri ve ilişkileri etkileyebilir. Sosyal kaygıya sahip bireyler, genellikle diğer insanların kendilerini nasıl değerlendireceği veya eleştireceği konusunda sürekli olarak endişe duyarlar. Bu endişeler, sosyal etkileşimlerin önünde engeller oluşturur ve kişilerin sosyal ortamlardan kaçınmalarına, kendilerini izole etmelerine veya geri çekilmelerine yol açabilir (Baltacı ve Hamarta, 2013).

Bireylerin duygularını fark etme, anlama ve kabul etme konusunda zorluk yaşaması, olumsuz duygularla başa çıkma ve hedefe yönelik davranışlarını gerçekleştirme konularında zorlanması olarak ifade edilen bir durum olan duygu düzenleme güçlüğüdür (Budak, 2017). Duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerini tanımlama, anlama ve düzenleme becerisini içeren önemli bir psikolojik süreçtir. Oyun bağımlılığı olan

öğrencilerde, duygu düzenleme güçlüğü sıkça gözlenen bir özellik olmuştur. Bu bireyler, duygusal zorluklarla başa çıkmak için oyunları bir kaçış yolu olarak kullanabilmekte ve gerçek hayatta duygusal düzenlemeyi zorlaştırmaktadır.

Oyun bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü yaşamasının yanı sıra, sosyal kaygı düzeylerinde de belirgin bir azalma gözlenebilir. Oyunlar, öğrenciler arasında sosyal etkileşim yerine geçebilir ve bu da gerçek hayattaki sosyal ilişkilerin ihmal edilmesine ve yalnızlıkların hissinin artmasına yol açabilir. Ayrıca, oyun bağımlılığı olan bireyler genellikle oyunlarına daha fazla zaman ayırırken, sosyal etkinliklere ve sosyal etkileşimlere daha az zaman harcamaktadır. Bu da sosyal kaygı düzeylerinin azalmasına ve sosyal becerilerin yetersiz gelişmesine neden olabilir (Yumuşak, 2019). Bu nedenle, oyun bağımlılığının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisini daha iyi anlamak önemlidir. Bu bilgi, uygun önlemlerin alınması ve müdahalelerin geliştirilmesi için temel oluşturabilir. Araştırmanın sonuçları, oyun bağımlılığı olan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü yaşama olasılığının yüksek olduğunu ve bu durumun sosyal kaygı düzeylerini olumsuz etkilediğini gösterebilir. Bu bulgular, üniversitelerin öğrenciler arasında oyun bağımlılığına yönelik farkındalık ve önleme programları geliştirmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, bu çalışmanın sonuçları, psikolojik danışma ve destek hizmetlerinin oyun bağımlılığıyla mücadele eden öğrencilere duygu düzenleme becerilerini geliştirme ve sosyal etkileşimleri destekleme konusunda nasıl yardımcı olabileceğine dair bilgiler sunabilir.

Alan yazında 3. ve 4. Sınıf şiddet içerikli video oyunlarını oynayan öğrencilerin saldırganlık eğilimlerinin (Kirsh, 1998), şehire yakın merkezi kesimde yaşayan gençlerin, kırsal kesimde yaşayanlara göre dijital oyunlara harcadıkları zamanın (Erboy ve Akar Vural, 2010), 23-28 yaş arasındaki katılımcı üzerinde yapılan deneysel bir araştırmada, katılımcıların oyunlar hakkındaki savunma mekanizmalarının (Horzum vd., 2008), 18-40 yaş arasındaki bireyler üzerinde yapılan çalışma, çok oyunculu çevrimiçi video oyunlarını oynayanların saldırganlık düzeyleri ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Bilgin, 2015), 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının (Günay, 2011), 13-14 yaşındaki ergenlerin bilgisayar oyunları ile sosyalleşme durumlarının (Köse, 2013), duygu düzenlemesi ile psikolojik yardım arasındaki ilişkinin (Peker ve Bilgiz, 2018), duygu düzenleme güçlüğü'nün erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi arasındaki ilişkideki aracı rolünü'nün (Eldoğan ve Barışkın, 2014), 754 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, duygusal düzenleme zorluklarının internet bağımlılığına etkisinin (Ceyhan, Boysan ve Kadak, 2019), dijital oyunların “oyuncularda olumlu duyguları tetikleme, stresi azaltma ve duygusal dengeye katkıda bulunma yeteneklerini incelenmesinin (Türk, Heimberg, Luterek ve Mennin, 2005) saptanmıştır. Özetle, bazı değişkenlerin bireylerin dijital oyun bağımlılıkları üzerinde farklılık oluşturabileceği söylenebilir.

Bu çalışma, üniversite öğrencileri arasında oyun bağımlılığının yaygınlığını ve ilişkili olduğu duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı düzeyini araştırmayı amaçlamaktadır. Araştırmanın sonuçları, oyun bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı

düzeyi üzerindeki etkisini daha iyi anlamamıza ve bu alanda alınabilecek önlemleri belirlememize yardımcı olabilir. Bu çalışma, üniversitelerin öğrenciler arasında oyun bağımlılığına yönelik farkındalık ve önleme programları geliştirmesine katkı sağlayabilir.

Çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenlenme güçlüğü ile dijital oyun bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenlenme güçlüğü ile sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı sosyal kaygı ve duygu düzenleme güçlük düzeylerini yordamakta mıdır?
5. Cinsiyete göre duygu düzenlenme güçlüğü, sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisini" incelemek üzere ilişkisel tarama modeline uygun bir araştırma tasarlanmıştır. İlişkisel tarama, bir durumun geçmişte veya mevcut durumda ayrıntılı bir şekilde açıklanması için kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntem, ilişkili değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını ve büyüklüğünü belirleme amacı taşır veya bir dizi değişkenin kullanılmasıyla başka bir değişkenin tahmin edilmesini sağlar (Karasar, 2007). Bu modele dayalı olarak, çalışmanın değişkenleri duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasında ilişkisel bir analiz yapılmış ve veriler istatistiksel yöntemlerle çözümlenmiştir.

### 2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini, Manisa ilinde üniversite eğitimlerine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Örnekleme oluştururken "rastgele örnekleme yöntemi" kullanılmıştır. Israel (1992)'in örnekleme büyüklüğü hesaplamak amacıyla oluşturduğu tablodan istifade edilmiş olup 100.000'den fazla kişi sayısına sahip evrenden örnekleme için 400 kişi seçilmesi kabul edilir olması bu çalışmayı 406 kişiyle yürütmeme neden olmuştur. Örneklemin 273'ü kadın, 133' ü erkektir. 335 kişi Lisans, 71 kişi Ön Lisans öğrencisidir. Araştırma grubuna dair demografik bilgiler Tablo 1' de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

	N	%	
Yaş	17-22	289	71.2
	23-28	117	28.8
Cinsiyet	Kadın	273	67.2
	Erkek	133	32.8
Eğitim Seviyesi	Ön Lisans	71	17.5
	Lisans	335	82.5
	Toplam	406	100.0

Çalışmaya dair sonuçlar incelendiğinde, çalışmaya katılanların %71.2’si 17-22, %28.8’i 23-28 yaş aralığındadır. %67.2’si kadın, %32.8’i erkektir. %17.5’i ön lisans, %82.5’i lisans düzeyindedir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcılara sunulan anket Aydınlatılmış Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Etkileşim Kaygısı Ölçeği’ni içermektedir.

#### 2.3.1. Aydınlatılmış onam formu

Katılımcıların bilgilendirildiği ve gönüllük esasıyla çalışmayı kabul ettikleri beyan formudur.

#### 2.3.2. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgileri almak amacıyla hazırlanan soruları barındıran formdur. Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan formda; cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir yaş ve meslek demografik sorularının yer almaktadır.

#### 2.3.3. Yetişkinler için dijital oyun bağımlılığı ölçeği

Wong ve Hodgins (2013) tarafından, 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerin oyun bağımlılıklarını tanımlamak için geliştirilmiştir. Ölçek 147 madde ve 5’li likert “(0) Hiç katılmıyorum, (1) Katılmıyorum, (2) Kararsızım, (3) Katılıyorum ve (4) Tamamen katılıyorum” biçiminden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan “124”dür. Bu ölçekte 6 alt boyut bulunmakta olup varyansın %65.42’sini anlatabilmektedir. Ölçekteki üçüncü faktör tersten puanlanmakta olan bağımlılığın düzeyiyle ilgili araştırma yapacaklar

kişiler için iki kesme noktası oluşturmuşlardır. Buna göre bağımlılık düzeyi ile ilgili, ölçekten 30 ile 39 arası puan hafif ve orta düzeyde problemlili, 40 ve üzerinde puan ise yüksek düzeyde problemlili kısımda belirtmişlerdir. Alt boyutlara ilişkin cronabach alfa katsayıları .86 ile .65 arasında iken ölçeğin toplam puanına ilişkin katsayının ise .92 olduğu tespit edilmiştir (Göller ve Pişkin, 2022).

#### **2.3.4. Sosyal kaygı ölçeği**

Üniversite öğrenci grupları seçilerek 2000-2001 yılında geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. Test tekrar test tekniği kullanılan çalışma için Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nden 52 öğrenciyle yürütülen çalışma 2 hafta aralıkla iki defa uygulanmıştır. Birinci uygulama puanı ile ikinci uygulama puanı arasındaki korelasyon katsayısı ölçeğin tutarlı bir şekilde etkileşim kaygısını ölçtüğü tespit edilmiştir. Bu ölçek beşli likert tipinde “(1) Hiç yansıtıyor, (2) Çok az yansıtıyor, (3) Kısmen yansıtıyor, (4) Çok yansıtıyor, (5) Tamamen yansıtıyor” bir ölçektir ve 21 maddeden oluşmaktadır. Puanlama yanıtların toplanması ile yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105 iken en düşük puan 21'dir. Puan arttıkça kişinin kendisini etkileşimde kaygılı biçimde algıladığı şeklinde değerlendirilecektir. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .90 bulunmuş ve iç tutarlılığı saptanmıştır (Subaşı, 2003).

#### **2.3.5. Duygu düzenleme ölçeği**

Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeğinin orijinalini Gratz ve Roemer (2004) geliştirmiştir ve 36 maddeden oluşmaktadır. Bjureberg vd. (2016) ölçeğin uzun olduğunu belirterek 16 maddelik kısa formu geliştirmişlerdir. Ölçek amaçlar, açıklık, stratejiler, dürtüler ve kabul etmeme olarak 5 alt boyuta sahiptir. Bu çalışmada ise ölçeğin toplam puanı kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Ölçek beşli likert tipinde hazırlanmış olup puanların artması duygu düzenleme güçlüğüne arttığını ifade etmektedir (Bjureberg vd. 2016). Bu ölçeğin Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasını Yiğit ve Güzey (2017) yapmıştır. Ölçeğe dair Cronbach alfa iç tutarlılık katsayı puanları alt ölçeklerde .78 - .87 arasındadır. Bu araştırmada kullanılan toplam puan açısından ise iç tutarlılık katsayısı .92 olarak saptanmıştır.

### **2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi**

Araştırmada kullanılan ölçekler üniversite öğrencilerine çevrimiçi platformlar üzerinden iletilerek uygulanmıştır. Örneklemi oluştururken “rastgele örnekleme yöntemi” kullanılmıştır. Ankete dahil olacaklarda aranan kıstas üniversite öğrenimi görüyor olmasıdır. Katılımcılar anketi Google Forms üzerinden doldurmuştur. Katılım için gönüllülük esas alınmıştır. Çalışmanın başlangıcında onay kriteri olan Aydınlatılmış Onam Formu sunulmuş bu formu onaylayan kişiler çalışmaya katılabilmiştir. Verilerin analizi SPSS 27 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak ölçeklere ilişkin güvenilirlik katsayı hesaplanmış olup 0.60' tan yüksek olduğu belirlenmiştir (Kılıç, 2016). Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin önerilen referans değer olan +2 ile -2 arasında olduğu belirlenmiştir (HahsVaughn ve Lomax, 2020). Analiz yöntemleri olarak ise yordayıcılığı

ölçmek için Çoklu Doğrusal Regresyon, değişkenler arası ilişkiler ve ilişkilerin yönlerini belirlemek için Pearson Korelasyon, kişisel verilerin araştırma değişkenleri açısından farklılaşma durumlarını belirlemek amacı ile de Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA analiz yöntemleri tercih edilmiştir. testleri uygulanmıştır. Araştırma kapsamında yapılan analizlerde p değeri .05 anlamlılık düzeyi referans alınmış ve analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir.

### 3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde Tablo 2, Tablo 3 ve Tablo 4'te çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinde alınan veriler analiz edilmiştir.

**Tablo 2.** Sosyal Kaygı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Sosyal Kaygı Ölçeği	1													
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	.53**	1												
Açıklık	.40**	.76**	1											
Amaçlar	.51**	.86**	.57**	1										
Dürtü	.44**	.89**	.60**	.71**	1									
Stratejiler	.52**	.96**	.68**	.78**	.82**	1								
Kabul Etmeme	.42**	.87**	.62**	.64**	.72**	.81**	1							
Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	.20**	.14**	.08	.05	.13**	.15**	.20**	1						
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	.21**	.16**	.11*	.09	.13**	.17**	.20**	.91**	1					
Öfkeli Yoksunluk	.16**	.13*	.10*	.03	.13**	.12*	.17**	.85**	.80**	1				
Bağlılık	-.05	-.11*	-.10	-.22**	-.06	-.09	-.04	.43**	.13*	.21**	1			
Baş Çıkma	.20**	.17**	.06	.19**	.13**	.15**	.19**	.73**	.62**	.53**	.08	1		

Üzüntülü Yoksunluk	.21**	.18**	.13**	.10	.16**	.18**	.21**	.87**	.83**	.83**	.16**	.62**	1	
Utanma	.23**	.23**	.16**	.18**	.18**	.22**	.24**	.78**	.79**	.70**	.06	.55**	.71**	1

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

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Sosyal Kaygı Ölçeği ( $r=.53$ ,  $p<0.01$ ), Açıklık ile Sosyal Kaygı Ölçeği ( $r=.40$ ,  $p<0.01$ ), Amaçlar ile Sosyal Kaygı Ölçeği ( $r=.51$ ,  $p<0.01$ ), Dürtü ile Sosyal Kaygı Ölçeği ( $r=.44$ ,  $p<0.01$ ), Stratejiler ile Sosyal Kaygı Ölçeği ( $r=.52$ ,  $p<0.01$ ), Kabul Etmeme ile Sosyal Kaygı Ölçeği ( $r=.42$ ,  $p<0.01$ ), Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Sosyal Kaygı Ölçeği ( $r=.20$ ,  $p<0.01$ ), Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları ile Sosyal Kaygı Ölçeği ( $r=.21$ ,  $p<0.01$ ), Öfkeli Yoksunluk ile Sosyal Kaygı Ölçeği ( $r=.16$ ,  $p<0.01$ ), Başa Çıkma ile Sosyal Kaygı Ölçeği ( $r=.20$ ,  $p<0.01$ ), Üzüntülü Yoksunluk ile Sosyal Kaygı Ölçeği ( $r=.21$ ,  $p<0.01$ ), Utanma ile Sosyal Kaygı Ölçeği ( $r=.23$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ( $r=.14$ ,  $p<0.01$ ), Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ( $r=.16$ ,  $p<0.01$ ), Öfkeli Yoksunluk ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ( $r=.13$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar, Bağıllık ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ( $r=-.11$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon, Başa Çıkma ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ( $r=.17$ ,  $p<0.01$ ), Üzüntülü Yoksunluk ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ( $r=.18$ ,  $p<0.01$ ), Utanma ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ( $r=.23$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları ile Açıklık ( $r=.11$ ,  $p<0.05$ ), Öfkeli Yoksunluk ile Açıklık ( $r=.10$ ,  $p<0.05$ ), Üzüntülü Yoksunluk ile Açıklık ( $r=.13$ ,  $p<0.01$ ), Utanma ile Açıklık ( $r=.16$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Bağıllık ile Amaçlar ( $r=-.22$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon, Başa Çıkma ile Amaçlar ( $r=.19$ ,  $p<0.01$ ), Utanma ile Amaçlar ( $r=.18$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Dürtü ( $r=.13$ ,  $p<0.01$ ), Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları ile Dürtü ( $r=.13$ ,  $p<0.01$ ), Öfkeli Yoksunluk ile Dürtü ( $r=.13$ ,  $p<0.01$ ), Başa Çıkma ile Dürtü ( $r=.13$ ,  $p<0.01$ ), Üzüntülü Yoksunluk ile Dürtü ( $r=.16$ ,  $p<0.01$ ), Utanma ile Dürtü ( $r=.18$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Stratejiler ( $r=.15$ ,  $p<0.01$ ), Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları ile Stratejiler ( $r=.17$ ,  $p<0.01$ ), Öfkeli Yoksunluk ile Stratejiler ( $r=.12$ ,  $p<0.05$ ), Başa Çıkma ile Stratejiler ( $r=.15$ ,  $p<0.01$ ), Üzüntülü Yoksunluk ile Stratejiler ( $r=.18$ ,  $p<0.01$ ), Utanma ile Stratejiler ( $r=.22$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Kabul Etmeme ( $r=.20$ ,  $p<0.01$ ), Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları ile Kabul Etmeme ( $r=.20$ ,  $p<0.01$ ), Öfkeli Yoksunluk ile Kabul



Etmeme ( $r=.17$ ,  $p<0.01$ ), Başa Çıkma ile Kabul Etmeme ( $r=.19$ ,  $p<0.01$ ), Üzüntülü Yoksunluk ile Kabul Etmeme ( $r=.21$ ,  $p<0.01$ ), Utanma ile Kabul Etmeme ( $r=.24$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

**Tablo 3.** Dijital Oyun Bağımlılığının Sosyal Kaygı Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i><math>\beta</math></i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Alt Sınır</i>	<i>Üst Sınır</i>
Sabit	49.95	1.30		38.47	<.001***	47.40	52.51
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	0.00	0.26	0.00	0.00	0.998	-0.50	0.50
Öfkeli Yoksunluk	-0.95	0.66	-0.13	-1.45	0.149	-2.24	0.34
Baş Çıkma	0.34	0.26	0.08	1.33	0.184	-0.16	0.85
Üzüntülü Yoksunluk	0.78	0.53	0.15	1.48	0.139	-0.25	1.81
Utanma	1.28	0.60	0.17	2.12	0.035*	0.09	2.47
<i>R=.26</i>		<i>R<sup>2</sup>=.06</i>	<i>F(5,400)=5.84</i>	<i>p&lt;.001***</i>			

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

Analizlere göre regresyon modeline dahil edilmiş olan öfkeli yoksunluk, üzüntülü yoksunluk ve kontrol kaybı değişkenlerinin sosyal kaygı üzerindeki yordayıcılık düzeylerinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Utanma değişkeninin ise sosyal kaygı düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı anlaşılmaktadır. Buna göre utanma değişkeni sosyal kaygıya ilişkin toplam varyansı %06 düzeyinde açıklamıştır. Analiz sonuçlarına göre R2 değeri .06'dır. ( $F(5,400)=5.84$ ,  $p<.001$ ). Sonuç olarak utanma değişkeni sosyal kaygı düzeyini pozitif doğrultuda yordamıştır ( $\beta=.17$   $p<.05$ ).

**Tablo 4.** Cinsiyete Göre Sosyal Kaygı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Kadın(n=273)		Erkek(n=133)		t	Sd.	p
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
Sosyal Kaygı Ölçeği	57.23	17.66	48.49	13.80	5.45	325.889	<.001***
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	40.38	16.50	34.01	13.39	4.16	315.798	<.001***
Açıklık	4.77	2.07	4.35	2.00	1.92	404	0.056
Amaçlar	9.29	3.53	7.52	3.12	5.13	292.686	<.001***
Dürtü	7.00	3.51	5.83	2.78	3.66	321.943	<.001***
Stratejiler	12.42	5.84	10.14	4.55	4.32	326.950	<.001***
Kabul Etmeme	6.90	3.59	6.17	3.02	2.14	305.991	0.033*
Yetişkinler için							
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	23.04	17.95	33.09	18.11	-5.28	404	<.001***
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	4.65	6.50	7.59	7.90	-3.72	221.672	<.001***
Öfkeli Yoksunluk	1.48	2.14	2.53	2.72	-3.93	214.412	<.001***
Bağlılık	8.50	5.55	11.10	5.14	-4.53	404	<.001***
Baş Çıkma	4.36	4.00	6.48	4.20	-4.94	404	<.001***
Üzüntülü Yoksunluk	2.41	3.09	3.20	3.66	-2.29	404	0.022*
Utanma	1.64	2.17	2.19	2.44	-2.27	404	0.024*

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

Sonuçlara göre Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ( $t(315.798)=4.16$ ,  $p<.05$ ) ve alt boyutlar olan Stratejiler ( $t(326.950)=4.32$ ,  $p<.05$ ), Amaçlar, Kabul etmeme ( $t(305.991)=2.14$ ,  $p<.05$ ), Dürtü ( $t(321.943)=3.66$ ,  $p<.05$ ) ve Amaçlar alt ölçekleri puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca Sosyal kaygı ( $t(325.889)=5.45$ ,  $p<.05$ ) puanlarının da benzer şekilde cinsiyete göre farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Sonuçlar ifade edilen ölçek puanlarına göre kadınların erkeklere oranla daha yüksek puanlar aldığını göstermiştir. Duygu Düzenleme güçlüğü Açıklık alt ölçeği açısından ise anlamlı bir farklılığın oluşmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ). Dijital Oyun

Bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin sonuçlara göre hem toplam puan hem de alt boyutların tümünde erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Öfkeli Yoksunluk ( $t(214.412)=-3.93, p<.05$ ), Başa Çıkma ( $t(404)=-4.94, p<.05$ ), Üzüntülü Yoksunluk ( $t(404)=-2.29, p<.05$ ), Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçlar ( $t(221.672)=-3.72, p<.05$ ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Toplam ( $t(404)=-5.28, p<.05$ ).

#### **4. TARTIŞMA**

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı düzeyi ile ilişkisini incelemektir. Bununla beraber dijital oyun bağımlılığının sosyal kaygı ve duygu düzenleme üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda, dijital oyun bağımlılığı incelenmiş olup, katılımcıların demografik verileri olan yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyleri açısından farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ile sosyal kaygı ölçeği arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi aracılığı ile incelenmiş olup sonuçları bağlamında, duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları olan sabit, açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme ile sosyal kaygı arasında düşük ve orta düzeyde pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. Mehrizi, Amani, Feyzabadi ve Kolae (2022), Dryman ve Heimberg (2018), Goldin, Jazaieri ve Gross, (2014) çalışmalarında benzer şekilde sosyal kaygı ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı ilişkinin bulunduğu dair sonuçlar bildirmişlerdir. Duygu düzenleme güçlükleri türlü biçimlerde sosyal kaygı belirtilerinde etkili olabilir. Sosyal ortamların yarattığı endişeyi kontrol etmekte zorlanan bireyler, yaşadıkları zorlayıcı duygularıyla baş edebilmek için sosyal ortamlardan kaçınma eğilimi gösterebilirler. Bu da sosyal kaygı belirtilerinin sürmesine veya duygu düzenleme stratejisini daha sık kullanmasına neden olabilir. Aydın (2018), 200 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışma neticesinde DDG ve sosyal anksiyete arasındaki ilişki incelendiğinde farkındalık ve kaygı alt boyutları ile anlam belirtmeyen olumsuz ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Rude ve McCarty (2003) ile Tull, Rodman ve Roerner (2008), Mennin ve Fresco (2009), Cisler, Olatunji, Feldner ve Forsyth, (2010) ve Rusch, Westermann ve Lincoln, (2012) çalışmasında da duygu düzenleme güçlüklerini en çok yaşayan bireylerin ve sosyal kaygısı olan bireyler olduğunu bulmuşlardır. Duygusal tepkilere yönelik farkındalık düzeyi düşük olan bireylerin, kaçınma davranışı sergilemeleri beklenir. Bireylerin duygu düzenleme becerilerindeki eksiklikler, sosyal ortamlardaki kaygının devam etmesine, yeni kişilerle iletişim kuramamasına ve mevcut ilişkilerini sürdürememesine yol açmaktadır (Gross ve Munoz 1995). Veriler ışığında literatür bulguları neticesinde DDG yaşayan kişilerin sosyal anksiyete ve kaçınma belirtileri göstermesi beklenir: Kaçınma davranışı, fonksiyonel olmayan duygu düzenleme stratejilerinden biridir. Bu stratejinin kullanılması, olumsuz duyguları azaltmak yerine artmasına neden olabilir (Hatzenbuehler, Nolen ve Dovidio, 2009).

Araştırma amaçları çerçevesinde dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutlar (Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları, Öfkeli Yoksunluk, Bağlılık, Başa Çıkma, Üzüntülü Yoksunluk,

Utanma) ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları (Açıklık, Amaçlar, Dürtü, Stratejiler, Kabul Etmeme) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Hussain ve Griffiths'in (2009) araştırmasında, bireylerin olumsuz duygusal süreçleri ile baş etmekte zorlandıkları için oyun bağımlılığını bir araç olarak kullanıyor olabileceklerini belirtmişlerdir. Bireyler oyun oynama davranışını kontrol edemediği için sonucunda ortaya çıkan olumsuz durumlar için pişmanlık duymaktadır. İlgili konuda literatür tarandığında bulgular dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Köksal'ın (2015) gerçekleştirdiği bir çalışmada, dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile duygu düzenleme güçlük düzeyi arasında orta düzeyde anlamlı bir pozitif ilişki tespit edilmiştir. Çalışmada oyun bağımlılığı düzeyi arttıkça oyun oynayamadığı durumlarda bireyin ortaya çıkan öfke, kaygı ve çatışma gibi duyguları kontrol etmekte güçlük çekildiği vurgulanmıştır. Villani, Carissori, Triberti, Marcihetti, Gilli ve Riva (2018) yaptığı bir araştırmada, oyun bağımlılık düzeyleri yüksek olanların duygu düzenleme becerilerinin bu süreçte bozulduğunu saptamışlardır. Bununla beraber başka bir çalışmada ergenler arasında oyun bağımlısı olanlarda öfke patlamalarının ve saldırgan eğilimlerin ortaya çıktığı belirtilmiştir (Choi, Hums ve Bum, 2018). Ercengiz ve Şar (2017) ergen bireylerle yapmış olduğu araştırmada dijital oyun bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğüne yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Akboğa ve Gürkan (2019) 426 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada dijital oyun bağımlılığı tüm alt ölçekleri duygu düzenleme tüm alt ölçekleri arasında pozitif ilişki tespit etmiştir. Hem bu çalışma bulguları hem daha önce yapılmış çalışmalar duygu düzenleme güçlüklerinin dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bireylerin oyunlar içerisinde uzun zamanlar geçirmeye bağlı olarak duygusal açıdan çevresinden uzaklaşma olasılıkları ve oyun süreçlerinin duygusal olarak bireyleri tahrip edebilmelerinin bu sonuçları açıkladığı düşünülebilir.

Çalışmanın diğer bir sonucuna göre dijital oyun bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre Dijital oyun bağımlılığı toplam ve alt ölçekleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Buna göre dijital oyun bağımlılığı arttıkça sosyal kaygı düzeyi artmaktadır. Bununla beraber regresyon analizleri sonuçlarına göre dijital oyun bağımlılığı alt ölçeklerin yalnızca utanma değişkeninin sosyal kaygı üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuç oyun bağımlılığına bağlı utanma değişkeninin sosyal kaygıyı arttırdığını göstermektedir. Sosyal kaygının “rezil olma”, “küçük düşme” ve “utanç duyma” gibi dinamikleri düşünüldüğünde utanma değişkeninin sosyal kaygı şiddetini arttırması beklenen bir sonuç olmaktadır. Zira oyun bağımlılığına ilişkin utanma ile sosyal ortamlara ilişkin kaygının örtüştüğü söylenebilir. Aslan, Başçılar ve Karataş (2022), lise öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada sosyal kaygı ve sosyal beceriler ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Buna göre dijital oyun bağımlılığı arttıkça sosyal kaygı artmakta ve sosyal beceriler azalmaktadır. Benzer şekilde Madran ve Çakılcı (2014), araştırmasında dijital oyun bağımlılığının sosyal ilişkilerde hem agresif ve çekingen tutumları arttırdığını bildirmişlerdir. Sosyal kaygı ve sosyal ilişkilerde yaşanan problemler (Hsieh, Lo, Chiu ve Hwang, 2016; Topal, 2019) gibi değişkenlerle dijital oyun bağımlılığı

arasındaki pozitif ilişkin literatürde çoğunlukta olduğu görülmektedir. 10 ile 15 yaş arasındaki çocuklarla yapılan başka bir çalışmada, sosyal kaygı ve oyun bağımlılığı arasında oyun oynama davranışı ile sosyal anksiyete arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Karaca, Gök, Kalay, Başbuğ, Hekim ve Onan, 2016). Literatürde bu çalışma sonucumuzu desteklemeyen çalışmalar vardır. Bu çalışma üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyinin dijital oyun bağımlılığı ile anlamlı bir ilişki göstermediği verisine ulaşılmıştır. Bu sonuç bizim çalışmamızla ve literatür ile çelişmektedir (Özmen, 2019). Sosyal ilişkileri güçlü olmayan bireylerin ve sosyal ortamlara ilişkin kaygıları yüksek olan bireylerin oyun bağımlılığı riski taşıdıkları ifade edilmektedir (Griffiths, Davies ve Chappel 2004; Yeşilyurt, 2014). Liu ve Chang (2016) insanların sosyal etkileşim eğlence ve zaman geçirme gibi amaçlarla oyun oynamaya yöneldiğini ve pozitif etki yaratan bu durumların oyuna bağlanma eğilimini arttırdığını belirtmiştir. Bu durumun sosyal yaşamda başarı elde edemeyenlerin sanal ortamlarda bu arayışı başlatmakla ilişkili olabileceği belirtilebilir.

Cinsiyete göre sosyal kaygı ve duygu düzenleme farklılaşma durumuna ilişkin sonuçlara göre duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve alt boyutlar olan stratejiler, amaçlar, kabul etmeme, dürtü ve amaçlar alt ölçekleri puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca Sosyal kaygı puanlarının da benzer şekilde cinsiyete göre farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Sonuçlar ifade edilen ölçek puanlarına göre kadınların erkeklere oranla daha yüksek puanlar aldığını göstermiştir. Duygu Düzenleme güçlüğü Açıklık alt ölçeği açısından ise anlamlı bir farklılığın oluşmadığı görülmektedir. Aldao, Nolen ve Schweizer (2010), Goldin vd., (2014) benzer şekilde duygu düzenleme güçlüklerinin cinsiyete göre farklılaştığını belirlemişlerdir. Kapçı, Uslu, Akgün ve Acer (2009) tarafından yapılan araştırmada, erkeklerin kızlar göre duygu ayarlayabilme becerisinin daha güçsüz olduğu tespit edilmiştir. Ecirli ve Ogelman'ın (2015) "olumsuz duygu düzenleme stratejileri" ile ilgili yapılan araştırma erkeklerin kızlara göre daha fazla puan aldığını gözlemlemiştir. İlgili konuda literatür tarandığında yeterli veri bulunmamakla birlikte araştırmaları incelendiğinde duygu düzenlemenin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (Castella, Goldin, Jazaieri, Ziv ve Gross 2014; Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018). Sosyal kaygının cinsiyete göre farklılaştığı sonucu da literatür ile paralellik göstermektedir. Çalışmalar kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde sosyal kaygıya sahip olabileceğini düşündürmektedir (Bulut ve Sengul 2023). Erkeklerin duygu işleme ve düzenleme becerisi eksikliklerinden muzdariptir, ancak kadınlara kıyasla biraz farklı zorluk profillerine sahip olabilirler (Sousa, Linharelhos, Silva ve Riho, 2023). Gültekin ve Dereboy' un (2011) çalışmasında benzer şekilde kızların erkeklere oranla daha yüksek seviyede sosyal anksiyete yaşadığını belirtmiştir (Gültekin ve Dereboy, 2011). Bu sonucun çıkma nedeni olarak kızlar olumsuz değerlendirilme korkusunu erkeklere oranla daha fazla yaşamaktadır. Bunun nedeni; sosyal normlara, toplumsal beklentilere veya bireysel özgüven eksikliğine dayalı olarak kızların toplum içindeki rolleri, görünüşleri veya başarılarıyla ilgili endişelerinden kaynaklanabilir. Bu korku, genellikle başkalarının beğenisini kazanmak, takdir edilmek veya kabul görmek isteme isteğiyle ilişkilendirilir. Bu tür korkular, sosyal etkileşimlerde ve kişisel ilişkilerde önemli bir etkiye sahip olabilir ve genellikle stres, kaygı ve düşük özgüvenle ilişkilendirilir (La Greca ve Lopez, 199; Akt.

Gümüő, 2006). Örneğin, bir çalışma, sosyal etkileşim kaygısının, spesifik depresif belirtiler açısından kadın ve erkekler üzerinde farklı bir etkiye sahip olup olmadığını araőtırdı ve kadınların daha fazla depresif belirtiler verdiği gözlemlenmiőtir (Baloğlu, Kozan ve Kesici, 2018). Cinsiyete göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir farkın bulunmadığını belirten Dilbaz ve Güz'ün (2002) araőtirmasında cinsiyet deđiőkenine göre sosyal kaygı düzeylerinde farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Schneier, Johnson, Hornig ve Liebowits (1992), erkeklerin kızlara oranla daha fazla sosyal kaygı yaşadığını tespit etmiőlerdir. Sonuç olarak bu uyumsuzluğun nedeni kişilerin sosyal kaygıyı öğrenme yolu ile de davranıő kalıplarına ekleyebilmesi düşünölmektedir. "Sosyal kaygının model alma yoluyla öğrenilmesi," çevredeki önemli kişilerin (örneğin, aile üyeleri, arkadaşlar, medya figürleri) sosyal kaygılı davranışlarını gözlemleyerek, bu davranıőları kendi davranışlarını őekillendirmekte etkili olduklarını ifade eder. Özellikle çocuklar ve gençler, çevrelerindeki rol modellerini taklit ederek, onların davranışlarını öğrenme eğilimindedirler. Bu süreç, sosyal kaygının bireyler arasında yayılmasına ve güçlenmesine katkıda bulunduğu düşünölmektedir tek başına cinsiyet değişkeni ile değerlendirmek yetersiz olabilir çünkü yaş grubuna göre model alma süreci etkisini yitirmektedir. Yaőa bağlı kiőiliđi oturan ve özerkleően birey kaygılı rol modelini daha sağlıklı ve farkındalık düzeyi yüksek bir biçimde değerlendirebildiği ve içselleőtirmeyeceđi düşünölmektedir.

Dijital Oyun Bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin sonuçlara göre hem toplam puan hem de alt boyutların tümünde erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek puanlar aldıkları görölmektedir. Bu bulgunun da literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir. Bu konuda yapılmış çalışmalar oyun oynama ve bağımlılık geliştirme riskinin erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olduğuna dair sonuçlara rastlaőmıőlardır (Yönet, 2018; Bekar, 2018; Griffiths vd., 2004; Karagöz, 2017; Li ve Wang, 2013). Yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin bağımlılık düzeyi, kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuőtür. Bu bulgu, cinsiyetin bilgisayar oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır (Horzum, 2011). Yee (2006), tarafından yapılan araştırma sonucu, üç yıl boyunca gözlenen 30000 çevrimiçi oyun oyuncusundan toplanan verilere göre 18-22 yaőları arasındaki kullanıcılarda erkekler, kızlara oranla kendini oyuna daha bağımlı görmekte-dirler. İlgili konuya dair literatür taranmıő olup sonuçlar çalıőmamız ile uyumludur. Dijital oyun oyun bağımlılığında cinsiyet çok önemli ve belirleyici bir faktördür. Kız öğrencilerin algılanan sosyal destek ihtiyacının fazla olması onları sosyal medyaya, erkek öğrencilerin online ve internet oyunları oynayarak kendilerini ifade ettikleri düşünölmektedir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonucunda ulaőılan bulgulara göre erkeklerin puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu görölmüőtür. Dijital oyun bağımlılığı düzeyinden alınan puanların yükselmesinde cinsiyetin rol oynadığı görölmüőtür. Dijital oyun bağımlılığını yordama gücü en yüksek olan değişkenin sosyal kaygı olduğu sonucuna ulaőılmıőtir. Öfkeli yoksunluk, üzüntü-lü yoksunluk ve kontrol kaybı değişkenlerinin sosyal kaygı üzerindeki yordayıcılık düzeylerinin anlamlı olmadığı görölmüőtür. Utanma

değişkeninin ise sosyal kaygı düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı anlaşılmaktadır. Buna göre utanma değişkeni sosyal kaygıya ilişkin toplam varyansın %06' sını açıklamıştır.

Kullanımı en yaygın olan dijital platformlardan biri de dijital oyunlardır. Dijital oyunlar günümüz dijital uyaran (sosyal medya, alışveriş siteleri, oyunlar vs.) ve materyallerin artmasıyla çocuğundan yetişkinine birçok kişinin ilgi alanındadır. Bu araştırma Google forms yardımıyla 406 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Bulguların desteklenmesi ve daha geçerli sonuçlar için daha büyük bir örneklem sayısı ile çalışılması önerilir. Özellikle son yıllarda dijital oyunların kullanımının arttığı görülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin ve diğer tüm eğitim kademelerinde öğrenim süreçlerinde öğrencilerin, dijital oyunları faydalı yönde kullanma konusunda ve dijital oyunların olası zararları konusunda bilinçlendirilmeleri faydalı olacaktır. Aksi takdirde dijital oyun bağımlılığı, bireylerin duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkilidir ve oyunlara aşırı bağlılık, duygusal tepkileri düzenleme becerilerini etkileyebilir. Bu durum, duygusal bozukluklar veya stresle başa çıkma mekanizmalarında zayıflamaya neden olabilir ve akademik başarıda düşüş gibi olası sonuçlara da neden olabilir, bu değişken üzerinde de çalışılabilir.

Diğer bir öneri dijital oyun bağımlılığı, sosyal kaygı düzeylerini artırabilir. Oyunlara aşırı zaman ayırmak, sosyal ilişkilerde azalma ve izolasyonla sonuçlanabilir. Bu durum, bireyin sosyal becerilerini zayıflatabilir ve çeşitli sosyal etkinliklere katılımını kısıtlayabilir. Bu bağlamda okullarda sosyal etkinlikleri ve katılımı arttırmak dijital oyun bağımlılığı riskini azaltacağı düşünülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme ve sosyal kaygı bağlamında genel bir öneride bulunacak olursak;

**Bilinçli Oyun Kullanımı:** Bireylerin oyun kullanımını dengelemesi ve kontrollü bir şekilde sınırlaması önemlidir.

**Duygu Düzenleme Becerilerini Geliştirme:** Psikolojik destek olarak veya destek gruplarına katılarak duygu düzenleme becerilerini güçlendirmek önemli olabilir.

**Sosyal Aktiviteleri Teşvik Etme:** Sosyal kaygı ile başa çıkmak için sosyal etkinliklere katılımı teşvik etmek, sosyal becerileri güçlendirebilir.

**Aile ve Arkadaş Destek Sistemi:** Aile ve arkadaşların sağlam bir destek sistemini sürdürmesi, duygusal ve sosyal sorunların üstesinden gelmede yardımcı olabilir.

Bu öneriler, dijital oyun bağımlılığının duygu düzenleme güçlükleri ve sosyal kaygı üzerindeki olası etkilerini hafifletmeye yönelik bireylere ve topluluklara yönelik müdahale stratejilerini destekleyebilir. Bu sonuçlar, zihinsel sağlık sorunlarının önlenmesi ve tedavisinde duygu düzenleme becerilerine odaklanmanın önemli olabileceğini göstermektedir. Duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi, duygusal uyumu artırabilir ve psikolojik sağlığı destekleyebilir.

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır, gelecek çalışmalar için katılımcılarla yüz yüze yapılacak görüşmeler sağlıklı veri elde etmeye yardımcı olacağından nicel çalışmalara ek olarak nitel çalışmalarda eklenebilir.

### **Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı**

Makalenin tüm süreçlerinde Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi'nin araştırma ve yayın etiği ilkelerine uygun olarak hareket edilmiştir.

### **Yazarların Makaleye Katkı Oranları**

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

### **ıkar Beyanı**

Yazarın herhangi bir kişi ya da kuruluş ile çıkar atışması yoktur.



## KAYNAKÇA

- Akboğa, Ö. F. & Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumunu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443-464.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. and Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Aslan, H., Başcılar, M. ve Karataş, K. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile sosyal beceriler arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 266-274.
- Aydin, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması. (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <http://tez2.yok.gov.tr/>
- Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (2018). Gender differences in and the relationships between social anxiety and problematic internet use: Canonical analysis. *Journal of medical Internet research*, 20(1), e33.
- Baltacı, Ö., & Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(167).
- Bekar, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıklar ve ilişkili faktörler. (Uzmanlık tezi, T.C. Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Denizli.). Erişim adresi: <http://tez2.yok.gov.tr/>
- Bilgin, H. C. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli). Erişim adresi: <http://tez2.yok.gov.tr/>
- Bilgiz, Ş., & Peker, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 1978-1990.
- Budak, C. F. (2017). İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü. (Yksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <http://tez2.yok.gov.tr/>
- Bulut, A., & Sengul, H. (2023). The moderating role of gender in the relationship between nomophobia and social interaction anxiety in university students. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 1-14.doi:10.1080/10447318.2023.2191079.
- Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2014). Emotion beliefs in social anxiety disorder: Associations with stress, anxiety, and well-being. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 139-148.
- Ceyhan, E., Boysan, M., & Kadak, M. T. (2019). Associations between online addiction attachment style, emotion regulation depression and anxiety in general population testing the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Sleep and Hypnosis*, 21(2), 123-139.
- Chiu, S. I., Lee, J. Z., & Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 571-581. doi:10.1089/cpb.2004.7.571
- Choi, C., Hums, M. A., & Bum, C. H. (2018). Impact of the family environment on juvenile mental health: eSports online game addiction and delinquency. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(12), 2850.
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., & Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 32, 68-82.
- Dilbaz N, & Güz H (2002) Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39:79-86.
- Ecirli, H., & Ogelman, H. G. (2015). Beş-altı yaş çocukları için duygu düzenleme stratejileri ölçeği'nin geçerlik güvenirlik çalışması. *UHBAB Journal*, 4(13).
- Eldoğan, D., & Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mı? *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108-115.
- Erboy, E., & Vural, R. A. (2010). İlköğretim 4 ve 5 sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(1), 39-58.

- Ercengiz, M., & Şar, A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1).
- Goldin, P. R., Jazaieri, H., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation in social anxiety disorder. İçinde Hofmann, S. G. ve BiBartolo, P.M. (Eds.). *Social Anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3.Baskı) (s. 511-529). Academic Press.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2004). Online Computer Gaming: A Comparison of Adolescent and Adult Gamers. *Journal of Adolescence*, 27, 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.007>
- Griffiths, M. D., & Hunt, N. (1995). Computer game playing in adolescence: Prevalence and demographic indicators. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 5(3), 189-193. doi:10.1002/casp.2450050307.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151.
- Gültekin, B. K., & Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158.
- Günay, G. (2011). Şiddet içerikli online bilgisayar oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık tepkileri üzerindeki etkisi. (Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale). Erişim adresi: <http://tez2.yok.gov.tr/>
- Haşimoğlu, A., & Aslandoğan, A. (2018). Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 71-83.
- Hatzenbuehler, M. L., Nolen-Hoeksema, S., & Dovidio, J. (2009). Damga nasıl derinin altına girer? duygu düzenlemenin aracılık rolü. *Psikoloji Bilimi*, 20 (10), 1282-1289.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
- Hsieh, A. Y., Lo, S. K., Chiu, Y. P. and Hwang, Y. (2023). Social anxiety and online media choice: Visual anonymity as a key. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 1-7.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). Excessive use of massively multi-player online role-playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(4), 563-571. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9202-8>
- Israel, G.D. (1992). Determining sample size. University of Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agriculture Sciences, EDIS.
- Kapçı, EG, Uslu, Rİ, Akgün, E., & Acer, D. (2009). İlköğretim çağı çocuklarında duygu ayarlama: Bir ölçek uyarlama çalışması ve duygu ayarlamayla ilişkili etmenlerin belirlenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 13-20
- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N., & Barlas, G. Ü. (2016). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 14-19.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel yayın dağıtım.
- Kim, H., & Duval, E. R. (2023). Social interaction anxiety and depression symptoms are differentially related in men and women. *Current Psychology*, 42(26), 22526-22537. doi:10.1007/s12144-022-03245-1.
- Köksal, Y. (2015). İnternet bağımlılığı ile internetten alışveriş ilişkisi üzerine bir inceleme; üniversite öğrencileri uygulaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 117-130.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83-94.
- Li, H., & Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 35(9), 1468-1475.
- Liu, C. C., & Chang, I. C. (2016). Model of online game addiction: The role of computer-mediated communication motives. *Telematics and Informatics*, 33(4), 904-915.
- Madran, H. A., & Çakılcı, E. (2014). Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(2).

- Mehrizi, S. H. A. A., Amani, O., Feyzabadi, A. M., & Kolae, Z. E. B. (2022). Emotion regulation, negative self-evaluation, and social anxiety symptoms: The mediating role of depressive symptoms. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03225-5>
- Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2009). Emotion regulation as an integrative framework for understanding and treating psychopathology. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*, 356-379.
- Orak, M. E., Hanifi, Ü., & Yılmaz, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 279-293.
- Özmen, M. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı düzeyinin yordanması. (Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli). Erişim adresi: <http://tez2.yok.gov.tr/>
- Rusch, S., Westermann, S., & Lincoln, T. M. (2012). Specificity of emotion regulation deficits in social anxiety: An internet study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(3), 268-277. doi:10.1111/j.2044-8341.2011.02029.x.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R., & Weissman, M. M. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of general psychiatry*, 49(4), 282-288.
- Sousa, R., Linhares, M., Silva, D. R. D., & Rijo, D. (2023). The difficulties in emotion regulation scale: Dimensionality, measurement invariance, and physiological correlates in community adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 79(10), 2351-2363. doi:10.1002/jclp.23553
- Subaşı, G. (2003). Etkileşim kaygısı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(19), 35-40.
- Topal, M. (2019). Ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamadaki rolü. (Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla). Erişim adresi: <http://tez2.yok.gov.tr/>
- Tull, M. T., Rodman, S. A. & Roemer, L. (2008). An examination of the fear of bodily sensations and body hypervigilance as predictors of emotion regulation difficulties among individuals with a recent history of uncued panic attacks. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 750-760.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 89-106. doi:10.1007/s10608-005-1651-1.
- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: A systematic review. *Games for Health Journal*, 7(2), 85-99. doi:10.1089/g4h.2017.0108.
- Yalçın, S., & Bertiz, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının etkileri üzerine nitel bir çalışma. *Bilim Eğitim Sanat ve Teknoloji Dergisi*, 3(1), 27-34.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772-775.
- Yeşilyurt, F. (2014). Ergenlerin çevrim içi oyunlardaki deneyimleri ve oyuna ilişkin tutumlarının incelenmesi (Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <http://tez2.yok.gov.tr/>
- Yiğit, E., & Günüş, S. (2020). Çocukların dijital oyun bağımlılığına göre aile profollerinin belirlenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 144-174.
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form. *Current Psychology*, 38(6), 1503-1511. doi:10.1007/s12144-017-9712-7.
- Yönet, E. (2018). Lise öğrencilerinin sportif serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin araştırılması. (Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya.) Erişim adresi: <http://tez2.yok.gov.tr/>
- Yumuşak, F. N. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <http://tez2.yok.gov.tr/>