

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI

SOSYAL HİZMET BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞI, SOSYAL YETKİNLİK, ÇÖZÜM
ODAKLI DÜŞÜNME VE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zehra AKGÜL

İstanbul

Nisan-2025

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI

SOSYAL HİZMET BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI,
SOSYAL YETKİNLİK, ÇÖZÜM ODAKLI DÜŞÜNME VE YAŞAM
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zehra AKGÜL

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Sena ÖKSÜZ POPLATA

İstanbul

Nisan-2025

Lisansüstü eğitim enstitüsü müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Sosyal Hizmet Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Sena ÖKSÜZ POPLATA

Üye Doç. Dr. Mira ASSADI

Üye Dr. Öğr. Üyesi Kaan SEVİM

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Yetişkin Bireylerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Yetkinlik, Çözüm Odaklı Düşünme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Zehra AKGÜL

ÖNSÖZ

Bu tez, eğitim hayatımın önemli bir kilometre taşı olup, tamamlanmasında pek çok kişinin emeği ve desteği büyük rol oynamıştır. Bu zorlu ve bir o kadar da anlamlı yolculuğumda, yanımda olan herkese gönülden teşekkür ederim.

Öncelikle, tez çalışmam süresince bilgi ve tecrübeleriyle yol gösteren, beni motive eden ve her zaman destekleyen değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Sena ÖKSÜZ POPLATA'ya sonsuz şükranlarımı sunarım. Kendisi yalnızca akademik bir rehber değil, aynı zamanda ilham veren bir yol gösterici olmuştur.

Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, her koşulda yanımda olan sevgili aileme, özellikle babam Zeki Cevdet AKGÜL'e, annem Halise AKGÜL'e ve kardeşim Esmâ AKGÜL'e en derin teşekkürlerimi iletmek isterim. Onların sevgisi, sabrı ve duaları bu süreci daha kolay ve anlamlı kılmıştır.

Tezimin konusu olan dijital oyunlar sayesinde tanıştığım ve araştırma sürecinde anketime katılarak değerli katkılarda bulunan tüm dostlarıma ayrıca teşekkür etmek isterim. Dijital oyunların, bir akademik çalışmayı mümkün kılacak kadar güçlü bağlar ve iş birliği ortamları oluşturduğunu görmek, bu çalışmanın önemini bir kez daha pekiştirmiştir.

Bu süreçte bana inanan, moral veren, yol arkadaşlığını esirgemeyen dostlarıma, bana destek olan kıymetli akademisyenlere, sınıf arkadaşlarıma ve meslektaşlarıma da minnettarım. Ayrıca, akademik çalışmalarım boyunca gerek fikirleriyle gerekse manevi desteğiyle yanımda olan ve her daim cesaretlendiren diğer tüm değerli destekçilerime teşekkür ederim.

Zehra AKGÜL

İstanbul-2025

ÖZET

YETİŞKİN BİREYLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, SOSYAL YETKİNLİK, ÇÖZÜM ODAKLI DÜŞÜNME VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Zehra AKGÜL

Yüksek Lisans, Sosyal Hizmet

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Sena ÖKSÜZ POPLATA

Nisan,2025 – 110 sayfa

Bu tez çalışması, dijital oyunların yetişkin bireylerin sosyal yetkinlikleri, çözüm odaklı düşünme becerileri ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Günümüzde dijital oyunlar yalnızca bir eğlence aracı değil, aynı zamanda bireyler arası sanal etkileşim ve bilişsel gelişim için önemli bir platform haline gelmiştir. Çalışma, nicel bir araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiş olup Türkiye'deki yetişkin oyun kullanıcıları üzerine odaklanmıştır. Araştırmada, katılımcıların dijital oyun oynama alışkanlıkları, oynama süresi ve sıklığı gibi değişkenlerin sosyal yetkinlik düzeyleri, çözüm odaklı düşünme becerileri ve yaşam doyumları üzerindeki etkileri analiz edilmiştir. Araştırmanın sonuçları, dijital oyunların bireylerin sanal etkileşimlerini destekleyebileceğini, çözüm odaklı düşünme yeteneklerinin geliştirebileceğini ve yaşam doyumunu artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, bu tez, dijital oyunların yalnızca eğlence aracı olmanın ötesine geçtiğini ve bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal yaşamlarında önemli bir etkileşim alanı sunduğunu ortaya koymaktadır. Dijital oyunların özellikle genç yetişkinler için bir destek aracı olarak değerlendirilebileceği yönünde gelecek araştırmalara ışık tutmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun, Sosyal Yetkinlik, Yaşam Doyumu, Çözüm Odaklı Düşünme

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION, SOCIAL COMPETENCE, SOLUTION-FOCUSED THINKING AND LIFE SATISFACTION IN ADULTS

Zehra AKGÜL

Master's Thesis, Social Work

Thesis Advisor: Assistant Prof. Dr. Sena ÖKSÜZ POPLATA

April, 2025 – 110 pages

This thesis aims to examine the effects of digital games on adult individuals' social competence, solution-focused thinking skills, and life satisfaction. In today's world, digital games have evolved beyond being mere entertainment tools and have become significant platforms for virtual interaction and cognitive development among individuals. This study was conducted using a quantitative research method and focused on adult game users in Turkey. It analyzes the impact of variables such as participants' digital gaming habits, duration, and frequency of gameplay on their levels of social competence, solution-focused thinking skills, and life satisfaction. The findings indicate that digital games can support virtual social interactions, enhance solution-oriented thinking abilities, and have the potential to increase life satisfaction. In conclusion, this thesis reveals that digital games go beyond being a source of entertainment and provide a meaningful field of interaction in individuals' social, cognitive, and emotional lives. It also suggests that digital games can be considered as supportive tools particularly for young adults, and it paves the way for future research in this area.

Keywords: Digital Games, Social Competence, Life Satisfaction, Solution-Focused Thinking

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	4
1.2. Araştırmanın Ana Soruları.....	4
1.2.1. Araştırmanın Alt Soruları.....	4
1.3. Tezin Amacı.....	5
1.4. Tezin Önemi.....	6
1.5. Tezin Varsayımları.....	7
1.6. Sınırlılıklar.....	8
İKİNCİ BÖLÜM.....	9
SOSYAL YETKİNLİK, YAŞAM DOYUMU, ÇÖZÜM ODAKLI DÜŞÜNME VE DİJİTAL OYUNLARLA İLİŞKİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE.....	9
2.1. Sosyal Yetkinlik.....	9
2.1.1. Sosyalleşme Sürecinde Sosyal Yetkinlik.....	10
2.1.2. Sanal Sosyal Yetkinlik.....	13
2.2 Yaşam Doyumu.....	14
2.2.1. Yaşam Doyumu Tanımı.....	15
2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	15
2.3. Çözüm Odaklı Düşünme.....	16

2.4. Dijital Oyunlar.....	17
2.4.1. Dijital Oyunların Tanımı.....	18
2.4.2. Dijital Oyun Tarihçesi.....	19
2.4.3. Dijital Oyunların Etkileri.....	20
2.4.4. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	22
2.4.5. Dijital Oyun Türleri.....	23
2.5. Sosyal Hizmet Bağlamında Sosyal yetkinlik, Yaşam Doyumu ve Çözüm Odaklı Düşünme ve Dijital Oyun.....	24
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	27
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	27
3.1. Araştırma Modeli.....	27
3.2. Çalışma Grubu.....	27
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.3.1. Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği.....	30
3.3.2. Çözüm Odaklı Düşünme Ölçeği.....	31
3.3.3. Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.....	31
3.3.4. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği.....	32
3.4. Verilerin Analizi.....	32
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	34
ARAŞTIRMA BULGULARI	34
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	73
BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ VE TARTIŞMA.....	73
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	78
KAYNAKÇA.....	82
EKLER.....	92
ÖZGEÇMİŞ.....	100

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri.....	28
Tablo 3.2: Normallik Dağılımı Tablosu	32
Tablo 4.1: Ölçek Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri	34
Tablo 4.2: Araştırma Değişkenleri ve Cinsiyet Arasındaki Bağlantısız t Testi Analizi Bulguları.....	35
Tablo 4.3: Araştırma Değişkenleri ve Çocuk Sahibi Olma Durumu Arasındaki Bağlantısız t Testi Analizi Bulguları.....	37
Tablo 4.4: Araştırma Değişkenleri ve Çalışma Durumu Arasındaki Bağlantısız t Testi Analizi Bulguları.....	39
Tablo 4.5: Araştırma Değişkenleri ve Sigara Kullanımı Arasındaki Bağlantısız t Testi Analizi Bulguları.....	40
Tablo 4.6: Araştırma Değişkenleri ve Alkol Kullanımı Arasındaki Bağlantısız t Testi Analizi Bulguları.....	41
Tablo 4.7: Araştırma Değişkenleri ve Yaş Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....	49
Tablo 4.8: Araştırma Değişkenleri ve Çalışma Saati Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....	46
Tablo 4.9: Araştırma Değişkenleri ve Aylık Gelir Düzeyi Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....	49
Tablo 4.10: Araştırma Değişkenleri ve Eğitim Durumu Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....	58
Tablo 4.11: Araştırma Değişkenleri ve Medeni Durum Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....	55
Tablo 4.12: Araştırma Değişkenleri ve Yaşanılan Yer Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....	58
Tablo 4.13: Araştırma Değişkenleri ve Çalışma Yılı Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....	66
Tablo 4.14: Araştırma Değişkenleri ve Çalışma Şekli Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....	69
Tablo 4.15: Araştırma Değişkenleri ve Dijital Oyun Oynama Süresi Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....	65
Tablo 4.16: Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	75

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1: Güç Analizi.....	33
-----------------------------	----



KISALTMALAR

- AMOS:** Analysis of Moment Structures (Yapısal Eşitlik Modellemesi)
- ANOVA:** Analysis of Variance (Varyans Analizi)
- DSM:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
- MMORPG:** Massively Multiplayer Online Role-Playing Game (Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları)
- SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bilgisayar ve internet teknolojileri, son yıllarda hayatın birçok alanında etkisini artırmış, özellikle eğlence ve oyun sektöründe yaşanan gelişmeler yetişkin bireylerin dijital oyunlara yönelimini artırmıştır. Bu durum, dijital oyunlara ayrılan zamanın bireylerin sosyal etkileşimleri, çözüm odaklı düşünme yetenekleri ve yaşam doyumu üzerindeki olası etkilerini gündeme getirmektedir. Bilgisayar ve internet teknolojilerinin iş hayatının yanı sıra sosyal iletişimde de giderek daha önemli bir rol oynamasıyla birlikte, yeni bir etkileşim alanı ortaya çıkmıştır (Altıkardeş, 2023).

Bu yeni etkileşim alanı, özellikle sosyal bilimciler için derinlemesine araştırmalara zemin hazırlayan bir nitelik taşımaktadır. Dijital oyunlar ve internet tabanlı sosyal etkileşimler, bireylerin psikolojik, sosyal ve kültürel dinamiklerini anlamak için zengin bir veri kaynağı sunmaktadır. Bu alan, oyunların insan davranışları üzerindeki etkilerini, çözüm odaklı düşünme ve sosyal beceriler gibi kavramlarla ilişkilendirerek incelemeye olanak tanır, böylece sosyal bilimciler, teknoloji ve toplum arasındaki etkileşimi daha kapsamlı bir şekilde analiz etme fırsatı bulmaktadır.

Dijital oyunlar, günümüzde yalnızca eğlence amaçlı bir aktivite olmanın ötesine geçerek, bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal yaşantılarına çeşitli şekillerde etki etmektedir. Özellikle yetişkin bireyler arasında giderek yaygınlaşan dijital oyunlar, sosyal yetkinlik, çözüm odaklı düşünme ve yaşam doyumu gibi önemli yaşam dinamiklerini etkileme potansiyeline sahiptir (Irmak & Erdoğan, 2016). Bu araştırma, Türkiye'deki yetişkin bireylerin dijital oyun oynama alışkanlıklarının, yaşam doyumları üzerindeki etkilerini inceleyerek, bu konuda literatürdeki eksikliği gidermeyi amaçlamaktadır.

Bu çalışma, dijital oyunların yetişkin bireylerin yaşamına olan etkilerini üç ana boyutta ele almaktadır: sosyal yetkinlik, çözüm odaklı düşünme ve yaşam doyumu. Oyun oynama süresi, sıklığı ve yaş, eğitim, ekonomik faktörler üzerindeki roller incelenmiş; dijital oyunlar ile yaşam doyumu arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, dijital oyunların yetişkin bireylerin yaşam doyumu üzerindeki etkilerine dair önemli veriler sunmayı hedeflemektedir.

Tezin ilk bölümünde, araştırmanın temel problemi detaylı bir şekilde ele alınmış, araştırmanın amacına yönelik, araştırma soruları belirlenerek sunulmuştur. Ayrıca,

çalışmanın akademik ve pratik açıdan önemi vurgulanmış; elde edilen bulguların alana katkısı tartışılmıştır. Araştırmanın varsayımları, çalışma sürecinde kabul edilen temel önermeler olarak açıklanıp ve bu bağlamda ortaya çıkan sınırlılıklar da değerlendirilmiştir. Böylece, araştırmanın kapsamı ve geçerliliği hakkında kapsamlı bir çerçeve sunulması hedeflenmektedir.

İkinci bölümde, sosyal yetkinlik, yaşam doyumu ve çözüm odaklı düşünme ve dijital oyun kavramları üzerinde derinlemesine incelemeler gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde, sosyal yetkinliğin tanımı ve önemi, bireyler arası etkileşimlerdeki rolü ve dijital oyunların sosyal yetkinliklerine olan etkisi detaylı bir şekilde ele alınmış olup ayrıca; yaşam doyumunun tanımı, bireylerin genel yaşam memnuniyeti üzerindeki etkileri ve dijital oyunların bu memnuniyet düzeyini nasıl şekillendirdiği üzerinde durulmuştur. Bu kavramlar arasındaki ilişkiler de analiz edilerek, çalışmanın temel teorik çerçevesi oluşturulmuştur.

Bu bölümün devamında, dijital oyunların yetişkin bireyler üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenmiş, dijital oyunların sosyal yetkinlikleri, yaşam doyumu ve çözüm odaklı düşünme ile olan bağlantıları üzerinde durulmuştur. Dijital oyunların, çevrimiçi ve çevrimdışı sosyal ilişkilerdeki rolü ile bireylerin yaşam doyumuna olası etkileri akademik çevrelerde tartışılmaktadır. Bu çalışma, oyun oynama sıklığı ile sosyal etkileşim ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ele almayı amaçlamaktadır. Son olarak, dijital oyunların çözüm odaklı düşünme yeteneklerini geliştirmedeki etkileri incelenerek; bu bağlamda, oyunların bireylerin çözüm odaklı düşünme becerileri üzerindeki rolü ve bu becerilerin günlük yaşamdaki uygulanabilirliği tartışılmıştır. Böylece, dijital oyunların sosyal yetkinlik, yaşam doyumu ve çözüm odaklı düşünme ile olan etkileşimleri daha kapsamlı bir şekilde analiz edilmiştir.

Tezin üçüncü bölümünde, araştırmanın yöntemi detaylı bir şekilde açıklanmıştır. İlk olarak, araştırma modeli, nicel bir yaklaşım benimsenerek belirli değişkenlerin sistematik bir biçimde incelendiği bir çerçevede tanımlanmış ardından, evren ve örneklem kısmında, araştırmanın hangi popülasyona odaklandığı ve bu popülasyondan nasıl bir örneklem grubu seçileceği hakkında bilgiler verilmiştir.

Sosyal yetkinlik, yaşam doyumu ve çözüm odaklı düşünme ile ilgili ölçme araçlarının geçerlilik ve güvenilirlikleri değerlendirilerek, hangi anket ve ölçeklerin kullanılacağına dair detaylar sunulmuştur. Verilerin toplanması aşamasında,

katılımcılara nasıl ulaşılabileceği, veri toplama sürecinin nasıl gerçekleştirileceği ve örneklem grubunun belirlenmesinde kullanılacak yöntemler açıklanmıştır. Son olarak, verilerin analizi kısmında, toplanan verilerin hangi istatistiksel yöntemlerle değerlendirileceği, analiz sürecinin aşamaları ve elde edilen bulguların nasıl yorumlanacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Böylece, araştırmanın yöntemi, sistematik bir bütünlük içinde sunularak, çalışmanın geçerliliği ve güvenilirliği pekiştirilmiştir.

Tezin dördüncü bölümünde, araştırma bulguları sistematik bir şekilde sunulmuştur. Bu bölümde, önceki bölümlerde tanımlanan hipotezlerin test edilmesi sonucunda elde edilen verilerin analizi yapılmıştır. İlk olarak, araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine ilişkin veriler ayrıntılı bir şekilde ele alınmış; yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi temel bilgilerin dağılımları tablo ve grafikler aracılığıyla görselleştirilerek sunulmuştur. Daha sonra, sosyal yetkinlik, yaşam doyumu ve çözüm odaklı düşünme ve dijital oyun bağımlılığı ile ilgili ölçümlerin sonuçları detaylandırılmıştır. Her bir değişken için elde edilen ortalamalar, standart sapmalar ve güven aralıkları gibi istatistiksel veriler sunulmuş, ayrıca bu verilerin hipotezlerle olan ilişkisi analiz edilmiştir.

Tezin son ve beşinci bölümünde, elde edilen bulguların değerlendirilmesi ve tartışılması yapılmıştır. Bu bölüm, araştırmanın hipotezlerinin geçerliliğini ve elde edilen sonuçların anlamını derinlemesine incelemiştir. İlk olarak, sosyal yetkinlik, yaşam doyumu ve çözüm odaklı düşünme ile ilgili bulguların, literatürdeki bilgilerle karşılaştırılması yapılmış; benzerlikler ve farklılıklar üzerinde durulmuştur. Daha sonra, dijital oyunların bu üç alandaki etkileri açıklanarak, bulguların pratik ve teorik yansımaları değerlendirilmiştir. Örneğin, dijital oyunların sosyal yetkinliği nasıl teşvik ettiği, bireylerin yaşam doyumunu artırmadaki potansiyeli ve çözüm odaklı düşünme becerilerini geliştirme yolları üzerinde durulmuştur.

Ayrıca, çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak, sonuçların uygulanabilirliği tartışılmıştır. Elde edilen verilerin, yalnızca belirli bir örneklem üzerinde gerçekleştirildiği dikkate alınarak, farklı demografik gruplar veya kültürel bağlamlar üzerindeki etkileri hakkında önerilerde bulunulmuştur.

Son olarak, bu bulguların gelecekteki araştırmalara nasıl ışık tutabileceği, hangi yeni soruların ortaya çıkabileceği ve bu alanda yapılacak çalışmalara yönelik öneriler

sunulmuştur. Böylece, araştırmanın katkıları ve gelecekteki yönelimler üzerinde kapsamlı bir değerlendirme yapılmıştır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Günümüzde dijital oyunlar, yetişkinler arasında yaygın bir eğlence aracı haline gelmiştir. Ancak, dijital oyunların yetişkin bireylerin sosyal yetkinlikleri, yaşam doyumu ve çözüm odaklı düşünme becerileri üzerindeki ilişkisi tam olarak anlaşılmamıştır. Araştırmalarda, dijital oyunların sosyal etkileşim, çözüm odaklı düşünme becerileri ve yaşam doyumu gibi alanlarda hem olumlu hem de olumsuz etkiler yarattığına dair bulgular mevcuttur (Ahmed & Ullah, 2013); ancak bu etkilerin kapsamı ve doğası üzerine yapılan çalışmaların niteliği ve niceliği sınırlıdır.

Nitel araştırmalar, oyun oynayan bireylerin deneyimlerine, motivasyonlarına ve sosyal etkileşimlerine dair derinlemesine bilgiler sunmakta, ancak çoğu durumda bu çalışmalar küçük örneklem gruplarıyla sınırlı kalmaktadır. Bu tür araştırmalar, dijital oyunların sosyal bağ kurma, özgüven geliştirme veya stresle başa çıkma gibi konularda nasıl etki yarattığını anlamaya yönelik içgörüler sunsa da, genellemeye uygun değildir.

Nicel araştırmalarda ise oyun oynama süresi, sıklığı ve bu aktivitelerin bireyler üzerindeki etkileri daha geniş örneklem gruplarıyla ve istatistiksel yöntemlerle değerlendirilmektedir. Ancak, bu çalışmaların da çoğu zaman korelasyon düzeyinde kalması ve daha derin nedensel ilişkileri ortaya koyamaması, sonuçların kapsamlı bir değerlendirme sunmasını zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, dijital oyunların sosyal ve bireysel etkilerini tam anlamıyla ortaya koyabilmek için daha fazla ve nitelikli araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu durum, dijital oyunların yetişkin bireylerin sosyal ilişkilerine, yaşam kalitesine ve çözüm odaklı düşünme yeteneklerine olan etkilerini derinlemesine inceleyen, kapsamlı bir araştırmanın eksikliğini ortaya koymaktadır. Bu araştırma, yetişkin dijital oyun oyuncularının sosyal yetkinlik, yaşam doyumu ve çözüm odaklı düşünme becerileri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır.

1.2. Araştırmanın Ana Sorusu

- Algılanan Sosyal Yetkinlik, Çözüm Odaklı Düşünme, Yaşam Doyumu ve Dijital Oyun Bağımlılığı değişkenleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.2.1. Araştırmanın Alt Soruları

- Algılanan Sosyal Yetkinlik, Çözüm Odaklı Düşünme, Yaşam Doyumu ve Dijital Oyun Bağımlılığı demografik değişenlere göre (cinsiyet, Çocuk Sahibi Olma Durumu, Çalışma Durumu, Sigara Kullanımı, Alkol Kullanımı, yaş, çalışma saati, aylık gelir düzeyi, eğitim durumu, medeni durumu, yaşanan yer, çalışma yılı ve çalışma şekli) göre farklılık göstermekte midir?
- Algılanan Sosyal Yetkinlik, Çözüm Odaklı Düşünme, Yaşam Doyumu ve Dijital Oyun Bağımlılığı Dijital Oyun Oynama süresi arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Bu araştırma soruları, konunun derinlemesine incelenmesine olanak sağlayacak ve dijital oyunların yetişkin bireylerde hangi açılardan önemli olduğunu ortaya koyabilecektir.

1.3. Tezin Amacı

Bu tez, dijital oyunların yetişkin kullanıcılar üzerindeki sosyal yetkinlik, çözüm odaklı düşünme ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçlamaktadır. Dijital oyunların artan popülerliği, bireyler üzerindeki sosyal, bilişsel ve duygusal dinamiklere olan etkilerini anlamayı gerekli kılmaktadır. Çalışma, dijital oyun oynayan yetişkinlerin sosyal yetkinlik süreçlerini, çözüm odaklı düşünme becerilerini ve yaşam doyumlarını daha derinlemesine inceleyerek bu konulara yönelik kapsamlı bir analiz sunmayı hedeflemektedir.

Araştırma, dijital oyun bağımlılığına sahip yetişkinlerin çevrimiçi sosyal etkileşimlerini ve bu ilişkilerin gerçek hayatlarındaki sosyal yaşantılara olan etkilerini değerlendirecektir. Bunun yanı sıra, dijital oyunların bireylerin çözüm odaklı düşünme yeteneklerini nasıl etkilediği ve bu becerilerin günlük yaşama nasıl transfer edildiği incelenecektir.

Tezin bir diğer odak noktası, dijital oyunların yaşam doyumu üzerindeki etkilerini anlamaktır. Oyun oynama sıklığı, oyun türleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler analiz edilerek, dijital oyunların genel yaşam memnuniyeti üzerindeki etkileri değerlendirilecektir. Bu bağlamda, dijital oyun oynayan yetişkinlerin sosyal, bilişsel ve duygusal yaşantılarına yönelik kapsamlı bir inceleme sunulacak ve elde edilecek bulgular, bu alandaki gelecekteki çalışmalara katkı sağlayacaktır.

Çalışma ayrıca, dijital oyunların ruh sağlığı, stres yönetimi ve psikolojik iyi oluş üzerindeki ilişkisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Dijital oyunların stresle başa çıkma becerilerini nasıl desteklediği ve psikolojik iyi oluşla nasıl ilişkilendiği incelenerek, bu alandaki sınırlı çalışmalara katkı sunulacaktır. Ayrıca, Türkiye'deki dijital oyun kültürü bağlamında, dijital oyun oynamanın yetişkin bireylerde sosyal ilişkiler, bilişsel yetenekler ve yaşam doyumu ile olan ilişkisini daha derinlemesine anlamak hedeflenmektedir.

1.4. Tezin Önemi

Bu araştırma, dijital oyunların yetişkin bireyler üzerindeki etkilerini inceleyerek, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Dünyada ve Türkiye'de çocuklar ve ergenler üzerine yapılan çalışmalar, sosyal yetkinlik, yalnızlık, yaşam doyumu ve şiddet gibi konulara odaklanırken, YÖK Tez Merkezi incelendiğinde yetişkinler üzerindeki etkiler ile ilgili yeteri kadar kaynak bulunamamıştır. Bu çalışma, özellikle Türkiye'deki yetişkin nüfusun dijital oyun oynama alışkanlıklarını ele alarak, sosyal yetkinlik, yaşam doyumu ve çözüm odaklı düşünme becerileri üzerindeki etkileri değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Böylece, bu alanda literatüre yeni ve özgün bir perspektif kazandırılması beklenmektedir.

Dijital oyunların yalnızca eğlence amacıyla değil, aynı zamanda bireylerin sosyal becerilerini geliştirmeleri ve çözüm odaklı düşünme becerilerini güçlendirmeleri açısından da önemli bir araç olabileceği göz önünde bulundurularak, oyun oynama alışkanlıklarının bireysel ve toplumsal düzeydeki etkileri ele alınmaktadır.

Bu araştırma, dijital oyunların yetişkin bireylerin yaşam doyumu, sosyal yetkinlik ve çözüm odaklı düşünme becerileri üzerindeki etkilerini bir bütün olarak inceleyen özgün bir çalışmadır. Mevcut literatür incelendiğinde, dijital oyunların her bir boyutunun (yaşam doyumu, sosyal yetkinlik, çözüm odaklı düşünme) ayrı ayrı ele alındığı birtakım araştırmalar bulunmasına rağmen, bu faktörlerin birbirleriyle etkileşimini ve dijital oyunların tüm bu alanlardaki toplam etkisini yetişkinler boyutunu inceleyen bir çalışma yoktur.

Dijital oyunların sosyal becerilere etkisi üzerine yapılan önceki çalışmalarda, genellikle genç yaştaki bireyler üzerine yoğunlaşmıştır. Oysa yetişkinler üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır. Bu çalışma, dijital oyunların yetişkin bireyler üzerindeki etkilerini derinlemesine inceleyerek, yetişkinler arasındaki sosyal yetkinlik, yaşam

doyumunu ve çözüm odaklı düşünme becerileri gibi faktörlerin oyunlarla olan etkileşimini ele almayı amaçlamaktadır. Böylece, bu demografiye yönelik önemli bir boşluk doldurulmuş olacaktır.

Araştırmanın bir diğer önemli katkısı ise, Türkiye'deki dijital oyun oynayan yetişkinlerle ilgili nicel veri setleri sunarak, büyük ölçüde nitel çalışmalara dayalı mevcut literatüre yeni bir boyut kazandırmaktır. Türkiye'deki yetişkin oyun kullanıcılarının çözüm odaklı düşünme becerilerini, yaşam doyumu ve sosyal yetkinlik düzeylerini nicel yöntemlerle değerlendirerek, bu alanda bilimsel bilgiye derinlik kazandıracak özgün bir çalışma sunmaktadır.

Literatürde mevcut olan nitel çalışmalarda, dijital oyunların psikososyal etkileri genellikle soyut bir biçimde ele alınmıştır. Bu tezde ise, dijital oyunların etkilerinin nicel araştırma yöntemiyle ölçülerek somut ve genellenebilir verilerle analiz edilmesi hedeflenmektedir. Bu yöntemsel farklılık, literatürdeki teorik tartışmalara somut veriler ekleyerek, dijital oyunların yetişkin bireyler üzerindeki etkilerine dair daha net ve objektif sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır.

1.5. Tezin Varsayımları

Araştırma sürecinde, katılımcıların anonimliklerinin korunacağı ve kişisel bilgilerinin gizli tutulacağı varsayılmaktadır. Bu durum, katılımcıların güvenini sağlamak ve dürüst yanıtlar almaya olanak tanımak için önemlidir. Ayrıca, çevrimiçi veri toplama yöntemi, katılımcıların anketi her an ve herhangi bir yerden kolayca tamamlamasına imkân tanımıştır. Bu, veri toplama sürecini daha pratik ve esnek hale getirmiş, katılımcıların zaman kısıtlamaları nedeniyle anketi tamamlamama olasılığını en aza indirmiştir. Çevrimiçi anketler, aynı zamanda araştırmanın daha geniş bir katılımcı kitlesine ulaşmasına olanak sağlamış, süreç boyunca katılımcıların rahatlıkla anketi tamamlama imkânı bulmalarını sağlamıştır. Bu kolay erişim, veri toplama sürecinin etkinliğini artırmış ve araştırmanın hızla tamamlanmasına katkıda bulunmuştur.

Araştırmada kullanılacak anket ve ölçeklerin, çalışmanın amacına ulaşması açısından uygun olduğu varsayılmaktadır. Katılımcıların, ölçme araçlarına tarafsız ve samimi şekilde yanıt verdikleri kabul edilmektedir.

1.6. Sınırlılıklar

Bu çalışmanın en önemli sınırlılıklarından biri, veri toplama sürecinin zaman kısıtlamaları nedeniyle çevrimiçi yöntemlerle gerçekleştirilmiş olmasıdır. Çevrimiçi veri toplama, özellikle dijital oyun oynayan bireylerle ilgili geniş bir katılımcı kitlesine ulaşmak açısından avantajlı olmakla birlikte, katılımcıların internet erişimi ve dijital oyun alışkanlıkları gibi faktörlerden dolayı verilerin temini bazı zorluklarla karşılaşmıştır. Bu sınırlama, araştırmanın kapsamını ve genellenebilirliğini etkileyebilmiştir.

Bir diğer sınırlılık, Türkiye'deki politik olaylar ve sosyal medya platformlarına yönelik erişim kısıtlamalarıdır. Özellikle bazı sosyal medya platformlarına getirilen erişim engelleri, katılımcı bulma sürecini ve anketlerin yayılmasını olumsuz etkilemiştir. Bu sebeple, veri toplama sürecinde beklenmedik aksaklıklar yaşanmış ve bu da araştırmanın zaman çerçevesi içerisinde tamamlanmasını zorlaştırmıştır. Gelecekte, daha geniş ve erişilebilir veri toplama yöntemleri kullanılarak bu sınırlılıklar aşılabilir.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise, anketin bazı katılımcılar için tekrarlayan ve benzer sorulardan oluşması nedeniyle uzun ve bunaltıcı bir deneyim yaratmış olabileceğidir. Özellikle, sosyal yetkinlik, yaşam doyumu ve çözüm odaklı düşünme gibi kavramların farklı boyutlarını kapsamlı bir şekilde ele almak amacıyla soruların sayısı artırılmış ve bu da katılımcıların anketi tamamlama sürecinde sıkılmalarına neden olmuş olabilir. Bu durum, katılımcıların yanıt verme süresini uzatmış ve dolayısıyla yanıtların doğruluğu ve güvenilirliği üzerinde olumsuz etkiler yaratmış olabilir. Gelecekteki araştırmalarda, anketlerin daha odaklı ve kısa sorularla yapılandırılması, katılımcıların dikkat sürelerini iyileştirecek ve elde edilen verilerin geçerliliğini artıracaktır.

İKİNCİ BÖLÜM

SOSYAL YETKİNLİK, YAŞAM DOYUMU, ÇÖZÜM ODAKLI DÜŞÜNME VE DİJİTAL OYUNLARLA İLİŞKİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, sosyal yetkinlik, yaşam doyumu, çözüm odaklı düşünme ve dijital oyunlarla ilgili kavramsal ve kuramsal çerçeve detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Öncelikle, bu kavramların tanımları yapılmış ve birbirleriyle olan ilişkileri açıklanmıştır. Kuramsal açıdan ise, geleneksel ve çağdaş yaklaşımlar değerlendirilmiş; sosyal yetkinlik, yaşam doyumu, çözüm odaklı düşünme ve dijital oyunlar bağlamında temel teoriler incelenmiştir. Ayrıca, dijital oyunların bireylerin sosyal yetkinlik ve yaşam doyumlarına etkisi, çözüm odaklı düşünme becerilerini geliştirme potansiyeli ve bu süreçlerin altında yatan mekanizmalar ilgili literatür doğrultusunda tartışılmaya çalışılmıştır.

2.1. Sosyal Yetkinlik

Sosyal yetkinlik, bireyin olumlu tepkiler oluşturacak ve olumsuz tepkilerden kaçınmaya yardımcı olacak şekilde diğer bireylerle etkileşimde bulunmasını sağlayan, toplumsal olarak kabul gören öğrenilmiş davranışlardır (Sarıçam, Akın, Akın, & Çardak, 2013).

Bir diğer tanıma göre sosyal yetkinlik, geniş kapsamlı uyum sağlayıcı bir özellik olarak değerlendirilmektedir ve bir duruma ilişkin olarak başkasının bakış açısını kavrayabilme, geçmiş deneyimlerden edinilen bilgileri içselleştirebilme ve bu kazanımları sürekli değişen sosyal bağlamda uygulayabilme becerisi şeklinde tanımlanabilir (Hukkelberg, Keles, Ogden, & Hammerstrøm, 2019).

Sosyal yetkinlik, gelişim sürecinde kritik bir beceri olarak değerlendirilmekte olup, çocukluk döneminden itibaren sosyal becerilerin geliştirilmesinin desteklenmesi gereklidir (Rose-Krasnor, 1997). Araştırmalar, sosyal yetkinlik eksikliğinin bireyin ilerleyen dönemlerde kişilerarası ilişkilerde güçlük yaşamasına ve yaşam doyumunda azalmaya neden olabileceğini ortaya koymaktadır (Wentzel, 1991). Sosyal yetkinlik düzeyini geliştiren bireyler, daha sağlam ilişkiler kurabilmekte; iş birliği yapma ve duygusal destek sağlama gibi becerilerde başarılı olmaktadır (Eisenberg & Mussen, 1989).

Sosyal yetkinlik düzeyi, hem bireysel hem de toplumsal açıdan anlamlı bir gösterge olarak değerlendirilmektedir. Sosyal yetkinliğin yüksek olması, bireysel gelişimi desteklemenin yanı sıra toplumsal uyum ve iş birliğini de teşvik etmektedir. Bu bağlamda, sosyal yetkinliğin geliştirilmesi yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal refahın artırılmasına katkı sağlayan bir süreç olarak görülmektedir (Bandura, Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective, 2001).

Bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirebileceğine dair inancı olarak tanımlanan sosyal yetkinlik beklentisi, bireyin yaşamında önemli bir role sahiptir. Bu inancın güçlenmesinde sosyal destek mekanizmaları kritik bir faktördür. Özellikle aile, arkadaş çevresi ve eğitim ortamlarında sağlanan sosyal destek, bireyin sosyal yetkinlik beklentisinin gelişimine ve artışına olumlu yönde katkı sağlayabilir (Varol, 2019).

2.1.1. Sosyalleşme Sürecinde Sosyal Yetkinlik

Sosyal yetkinlik, bireyin sosyal ortamlarda kabul gören, uygun ve etkili davranışları sergileyebilme becerisidir (Rose-Krasnor, 1997). Empati kurma, duygularını uygun biçimde ifade etme, iş birliği yapma ve kişilerarası ilişkileri sürdürülebilirlik gibi beceriler bu yetkinlik kapsamına girer (Rubin, Bukowski & Parker, 2006). Sosyal yetkinlik, kalıtsal değil; yaşam boyu öğrenilen ve gelişen bir beceridir. Bu gelişimde en temel süreç sosyalleşmedir.

Sosyalleşme, bireyin içinde bulunduğu çevrenin ya da bir topluluğun beklentilerine uygun davranışları öğrenmesi, şekillendirmesi ve değiştirmesi gereken bir iletişim süreci olarak tanımlanmaktadır (Zengin, 2024).

Sosyalleşme, bireylerin toplumun normlarını, değerlerini, inançlarını ve davranış kalıplarını öğrenerek topluma uyum sağlamasını ve toplum içinde etkin bir şekilde rol almasını sağlayan bir süreçtir (Giddens, 2008). Bu süreç, bireyin doğumundan itibaren başlar ve yaşam boyu devam eder. Sosyalleşme yoluyla birey, bir yandan toplumsal bir varlık haline gelirken diğer yandan kendi kimliğini de oluşturur. Sosyalleşme hem bireyin bireysel gelişimini hem de toplumun devamlılığını sağlamada kritik bir öneme sahiptir (Haralambos ve Holborn, 2008).

Eğitim kurumları "toplumun değerlerinin aktarılmasında merkezi bir yapı" olarak tanımlanmış ve okullar, hem bilgi aktarımı yaparken hem de bireylerin sosyal rollerini kavramalarına yardımcı olan, onları topluma hazırlayan ikincil sosyalleşme unsurları arasında yer almıştır. Dolayısıyla eğitim, bireylerin toplumsal bütünleşmesini sağlayarak sosyal düzenin sürekliliğine katkıda bulunur (Giddens & Sutton, 2017).

Medya, bireylerin sosyalleşme süreçlerinde önemli bir rol oynayan temel ajanlardan biri haline gelmiştir. Özellikle kitle iletişim araçları, bireylerin toplumsal normlar ve değerler konusunda bilgi edinmelerine önemli ölçüde katkı sağlar. Medya, modern toplumlarda bireylerin dünya görüşünü şekillendiren kilit bir sosyalleşme ajanı haline gelmiştir. Bireyler, medya aracılığıyla toplumsal meseleler hakkında farkındalık kazanır ve kültürel değerlerle etkileşimde bulunurlar. Medyanın bu geniş kapsamlı etkisi, bireylerin sosyal davranışlarını ve toplum içindeki konumlarını anlamalarında belirleyici bir rol oynar (Erikson E., 1959).

Son yıllarda, özellikle dijitalleşme ve teknolojik gelişmelerin hız kazanmasıyla, sosyalleşme süreçlerinin en güçlü ve etkili araçlarından biri dijital medya olmuştur. Geleneksel medyanın yanı sıra, sosyal medya platformları bireylerin toplumsal normlar, değerler ve kültürel pratiklerle sürekli etkileşim içinde olmalarını sağlamaktadır. Bu durum, modernleşme süreciyle paralel olarak, bireylerin sosyalleşme biçimlerini de dönüştürmektedir. Dijital medya, coğrafı sınırları aşarak, bireylerin küresel bir topluluğun parçası gibi hissetmelerine olanak tanırken, aynı zamanda kişisel kimliklerin şekillendirilmesinde de önemli bir rol oynar. Özellikle genç kuşaklar, sosyal medya aracılığıyla hem kişisel ilişkiler kurmakta hem de toplumsal normlar hakkında bilgi edinmektedir. Bu dijital etkileşimler, yalnızca sosyalleşmeyi değil, aynı zamanda bireylerin sosyal yetkinlik düzeylerini de etkilemektedir. Sosyal medya ortamında iletişim kurma, kendini ifade etme, grup içi roller geliştirme ve farklı bakış açılarını anlama gibi beceriler, bireylerin sosyal yetkinlik repertuarını genişletmekte; dijital bağlamda da etkili sosyal roller üstlenmelerine imkân tanımaktadır. Bu süreç, sosyalleşmenin daha hızlı, dinamik ve sürekli bir hale gelmesine katkı sağlar. Medya, modern toplumların sosyal dokusunu şekillendiren temel ajanlardan biri haline gelmiş ve bireylerin toplumsal kimliklerini yeniden inşa etmelerinde merkezi bir rol üstlenmiştir (Couldry & Hepp, 2017).

Sosyalleşme, yalnızca çocukluk dönemine özgü bir olgu olmayıp, bireyin yaşamının her aşamasında süregelen bir süreçtir. Bireyin hayatının farklı evrelerinde çeşitli sosyal

rolleri benimsemesi ve toplumsal beklentilere uyum sağlama gerekliliği vardır. Birey, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde de sosyalleşme süreçlerine maruz kalır. Bu bağlamda, birey yaşamı boyunca, her yeni sosyal rol ile sosyalleşme sürecine devam eder ve bu, sürekli bir öğrenme deneyimi olarak tanımlanabilir. Sosyalleşme, bu özelliği sayesinde toplumsal değişimlere ve bireysel gelişime yanıt veren dinamik bir süreç olarak tanımlanabilir. Birey, her evrede yeni bilgi ve deneyimlerle zenginleşirken, toplumsal yapının sürekliliğine de katkıda bulunur (Erikson, 1959). Bu süreklilik içinde gelişen sosyal etkileşimler, bireyin sosyal yetkinlik düzeyinin de zamanla artmasına katkı sağlar. Farklı yaş dönemlerinde karşılaşılan toplumsal roller, bireyin sosyal becerilerini pekiştirerek, çevresine daha etkili ve uygun tepkiler verebilmesini sağlar.

Sosyalleşme sürecinde kullanılan en önemli araçlardan biri dil ve iletişimdir. Dil, bireyin toplumun kültürel yapısını anlamasını ve diğer bireylerle etkileşim kurmasını sağlar. Bu iletişim süreci, aynı zamanda bireyin sosyal yetkinlik becerilerinin gelişimi açısından da kritik bir rol oynar. Birey, iletişim yoluyla karşısındakinin duygularını anlamayı, uygun sosyal tepkiler vermeyi ve sosyal roller içinde işlevsel olmayı öğrenir. Ayrıca, medya ve dijital araçlar günümüzde sosyalleşmenin önemli bir unsuru haline gelmiştir. Özellikle dijital oyunlar gibi modern araçlar, bireylerin yalnızca sosyalleşme süreçlerine değil, aynı zamanda sosyal yetkinlik düzeylerine de hem olumlu hem de olumsuz yönde katkı sağlayabilmektedir. Dijital ortamlarda sürdürülen iletişim, bireylerin empati kurma, takım çalışması yapma ve çatışma çözme gibi sosyal yetkinlik bileşenlerini deneyimleyebilecekleri alternatif bir etkileşim alanı sunmaktadır (Buckingham, 2003).

Özetle, Sosyal yetkinlik, bireyin sosyal ortamlarda uygun ve etkili davranışlar sergileyebilme, kişilerarası ilişkileri sürdürebilme, empati kurabilme ve problem çözebilme gibi becerileri kapsar. Bu becerilerin kazanımı büyük ölçüde sosyalleşme süreciyle gerçekleşir. Aile, akran grupları, okul ve medya gibi sosyalizasyon ajanları bireyin sosyal etkileşim repertuarını geliştirerek sosyal yetkinliğini artırır. Bu bağlamda sosyalleşme, bireyin sadece toplumun bir parçası haline gelmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda sosyal ortamlarda etkili ve uygun davranışlar sergileyebilen yetkin bireyler yetişmesini mümkün kılar (Rubin, Bukowski & Parker, 2006).

2.1.2. Sanal Sosyal Yetkinlik

Sosyal Yetkinlik, bireylerin yaşam boyu toplumsal normları, değerleri ve sosyal standartları öğrendiği süreçte edindiği beceridir. Medya, bu süreçte güçlü bir etkileyici ajan olarak kabul edilir. Aile, okul, arkadaş çevresi ve din gibi diğer sosyal yetkinliği artırıcı unsurlar arasında medya, bireylerin toplumsal normlara uyum sağlamasını ve sosyal değerleri öğrenmesini etkiler. Bunun etkisi, bireylerin yaşam aşamasına, kişilik özelliklerine ve deneyimlerine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Özellikle medya, toplumsal etkileşimlerin bir parçası olarak bireylerin sosyal davranışlarını, dünya görüşlerini ve değerlerini şekillendirmede önemli bir rol oynar (Genner & Süss, 2017).

Sanal sosyal yetkinlik, bireylerin dijital platformlar aracılığıyla sosyal etkileşimlerini sürdürdükleri ve geliştirdikleri bir beceridir. Bu yetkinlik, özellikle sosyal medya ve çevrim içi topluluklar yoluyla sosyal ilişkilerin sanal ortamda kurulmasına olanak tanır. Sanal sosyal yetkinlik, bireylerin farklı sosyal çevrelerde yer almalarını sağlar ve kültürel farklılıkların aşılmasına katkıda bulunur (Çimen, 2018). Araştırmalar, sanal ortamda kurulan ilişkilerin yüz yüze ilişkilerden farklı dinamikler taşıdığını ve bireylerin bu platformlarda sosyal yetkinliklerini arttırabileceklerini ortaya koymaktadır (Özen & Sarıcı, 2010).

Sosyal medya platformları, bireylerin sosyal yetkinlik kazanma ve kendilerini ifade etme süreçlerini köklü bir şekilde dönüştürmüştür. Bu platformlar, kullanıcıların bireysel kimliklerini oluşturduğu ve ifade ettiği dijital alanlar sunar. Bireyler, sosyal etkileşimler sırasında kendilerini temsil etmek için metinler, fotoğraflar veya videolar kullanarak sosyal yetkinliklerini çevrim içi ortamda sergilerler. Ancak bu temsil süreci, yalnızca bireysel ifadelerin ötesinde, toplumsal normlar ve beklentiler tarafından şekillendirilen karmaşık bir medya aracılığı sürecini de içerir. Sosyal medya, bireylere sosyal bağlantılar kurma ve geliştirme imkânı sunarken, aynı zamanda mahremiyet ve kamusal alanlar arasında sürekli bir denge kurma zorunluluğu da doğurur. (Enli & Thumim, 2012).

Prensky (2001) tarafından ortaya atılan “dijital yerli” kavramı, dijital medyanın genç nesiller üzerindeki etkisini vurgular. Dijital yerliler, teknolojiyi doğal bir şekilde benimseyen bireyler olarak tanımlanır. Ancak araştırmalar, bu grubun teknoloji becerilerinde önemli farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Gençlerin çevrimiçi ortamda kimliklerini keşfetmeleri ve sosyal bağlarını güçlendirmeleri, dijital ortamda

sosyal yetkinliklerini geliştirdiklerinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir (Genner & Süs, 2017).

Sanal sosyal etkileşimin bir diğer yönü ise bireylerin çevrimiçi kimliklerinin, gerçek hayattaki sosyal rollerinden farklılık gösterebileceği ve bu farklılıkların kimlik algısı üzerinde karmaşık etkiler yaratabileceğinin ortaya koyulmasıdır. Çevrimiçi etkileşimler, bireylerin toplumsal normlara uygun davranış biçimleri geliştirmesi, sosyal rollerini tanınması ve bu rolleri pekiştirmesi yoluyla sosyal yetkinliklerini artırmalarına katkı sağlar. Bununla birlikte, bu gelişim süreci çevrimdışı bağlamlarla sürekli bir etkileşim içerisinde. Sanal ortamlar, bireylere sosyal deneyler yapma, kimliklerini farklı biçimlerde ifade etme ve sosyal roller üzerinde denemeler gerçekleştirme fırsatları sunarak, sosyal yetkinlik gelişimi ve kimlik inşası için yeni bir alan yaratmaktadır. Bu dinamik, bireylerin hem çevrimiçi hem de çevrimdışı dünyada daha geniş bir sosyal uyum ve yetkinlik geliştirmelerine olanak tanır (Prusty & Ahmed, 2023).

2.2 Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, bireyin yaşamını genel olarak değerlendirme sürecinde ulaştığı memnuniyet ve mutluluk düzeyini ifade eden öznel bir kavramdır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Birey, yaşam doyumunu değerlendirirken kendi değerleri, hedefleri ve beklentileri doğrultusunda yaşamının çeşitli yönlerini karşılaştırır. Bu süreç, bireyin yaşamından ne kadar memnun olduğuna dair öznel bir algıya dayanır ve genellikle bireyin ruhsal, duygusal ve sosyal iyi oluşunun önemli bir göstergesi olarak kabul edilir (Pavot ve Diener, 2008).

Yaşam doyumu, bireyin yaşamın farklı alanlarında –örneğin, iş, aile, arkadaşlık ilişkileri ve sağlık– hissettiği memnuniyet düzeyini kapsayan çok boyutlu bir yapıdır (Myers ve Diener, 1995). Pozitif duyguların yoğun yaşanması, anlamlı ilişkiler kurma, başarı hissi ve kişisel hedeflerin gerçekleştirilmesi, yaşam doyumunu artıran temel faktörler arasında yer alır. Bununla birlikte, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre, ekonomik koşullar ve kültürel bağlam da yaşam doyumu üzerinde etkili olabilir (Diener ve Oishi, 2000).

2.2.1. Yaşam Doyumu Tanımı

Yaşam doyumu, bireyin yaşamından genel anlamda memnuniyet duyduğu ve hayatının çeşitli yönlerinden tatmin olduğu bir kavramdır. Bu memnuniyet, bireyin hayattaki hedeflerine ulaşma durumu, yaşamın anlamı, ilişkiler, iş ve genel sağlık gibi çeşitli alanlardaki tatmin düzeyine dayanır. Yaşam doyumu, genel yaşamın niteliğini ve bireyin öznel mutluluk düzeyini yansıtan bir göstergedir. Bir diğer deyişle yaşam doyumu, bireyin yaşamını genel olarak değerlendirme süreci olarak tanımlanmıştır ve bireyin yaşamındaki tatmin düzeyinin farklı demografik ve psikolojik faktörlerle ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Erdinç, Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, 2018).

Bir başka tanıma göre, yaşam doyumu daha çok bir toplum perspektifinden ele alınır ve bu kavram "mutluluk" ile özdeşleştirilir. Yaşam doyumu, bireylerin hayatlarından duydukları genel memnuniyet ve bu memnuniyetin toplum içerisindeki refah ile olan ilişkisini kapsar. Bu bağlamda, bireyin yaşam doyumu, toplumsal koşulların etkisi altında şekillenir ve sadece bireysel özelliklerle değil, çevresel faktörlerle de bağlantılıdır (Dağlı & Baysal, 2016)

2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bireyler, hayatları boyunca pek çok olumlu ya da olumsuz durumla, olaylarla ve duygularla karşı karşıya kalırlar. Bu durumlar, bireylerde ve yaşamlarında memnuniyetsizlik yaratabilir. Küreselleşme olgusunun etkisiyle bireylerin iş ve sosyal çevrelerindeki belirsizlikler artmakta, stres düzeyleri yükselmekte ve hızla ilerleyen teknolojik gelişmelere uyum sağlamak giderek zorlaşmaktadır. Ayrıca, bilgi teknolojilerindeki ilerlemeler sayesinde bilgilere hızlı erişim, insan hakları düzenlemelerindeki iyileşmeler, gelir düzeyindeki olumlu artışlar ve genel ile yerel yönetimlerin sunduğu hizmetler, bireylerin yaşam doyumunda önemli iyileşmelere katkı sağlamıştır. Yaşam doyumu, bireyin yalnızca belirli bir an veya duruma değil, iş ve sosyal yaşamının tüm yönlerini kapsayarak genel olarak hayatından duyduğu memnuniyeti ifade eder (Benzer, 2019).

Yaşam doyumu, mutluluk ve moral açısından refahı ifade eder. Günlük yaşamda bireylerin pozitif duygularının, negatif duygularına baskın geldiği bir durumu açıklamak mümkündür. Dolayısıyla, yaşam doyumu kavramı yalnızca iş, okul, ev ya da sosyal çevreden memnuniyeti değil, tüm bu ortamlarda genel bir tatmin ve

hoşnutluk hissini de kapsar. Ayrıca yaşam doyumu; anlamlı bir hayata sahip olmak, hayattan zevk almak ve hayatın içinde çeşitli uğraşlara sahip olmak gibi faktörlerle de ilişkilendirilmiştir (Benzer, 2019).

Yaşam doyumunun temel alanları iş, aile, boş zaman, sağlık, eğitim, gelir, güvenlik, benlik ve bireyin yakın çevresi olarak sıralanabilir. Öznel iyi oluş, bireyin hayatı boyunca karşılaştığı olaylara yönelik duygusal tepkilerinin ve yaşam doyumunun bilişsel değerlendirilmesi olarak tanımlanır ve bireyin hayatına dair kendi değerlendirmesine odaklanır (Benzer, 2019).

Aynı zamanda, yaşam doyumu bireyin kendi hayatına bakış açısı olarak tanımlanabilir. Bireyin hayatına bir bütün olarak bakışı ya da aile, arkadaşlar, yaşam ortamı gibi belirli alanlardan memnun olup olmadığını ifade eden bir perspektif olarak da tanımlanabilir. Yüksek yaşam doyumunun bazı temel özellikleri vardır. Yüksek yaşam doyumu, bireyin başarısına, motivasyonuna, sağlığına ve moral seviyesine bağlıdır. Tanımlardan da anlaşıldığı üzere, yaşam doyumunu belirli kalıplara sıkıştırmak ya da net bir şekilde tanımlamak oldukça zordur (Benzer, 2019).

Wagner'ın araştırmasında bireylerin yaşam doyumu düzeyinin, toplumun refah seviyesi, temel sağlık hizmetlerinin erişilebilirliği ve eğitim olanaklarının kalitesiyle yakından ilişkili olduğu öne sürülmüştür (Gül, Demirci, & Uskun, 2007) (Wagner, 2006). Bir başka çalışmada Asya'da yaşam doyumunun en önemli göstergesinin hükümet politikaları, aile değerleri ve medeni durum olduğunu belirtilmiştir (Tey, 2014). Başka bir çalışmada, sürekli olmayan ve aylık olarak değişen iklimlere sahip bölgelerde yaşam memnuniyetinin düşük olduğu gösterilmiştir (Maddison & Rehdanz, 2011).

Farklı konularda yapılan araştırmaya göre kişilik özelliklerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin, ekonomik gelir seviyesinin etkisiyle bağlantılı olduğu bulunmuştur (Proto & Rustichini, 2015). Ayrıca güçlü dini duygulara sahip bireylerin, dini hizmetlere katılanların ya da bu tür insanlarla güçlü sosyal bağlara sahip olanların yaşam doyumlarının arttığı öne sürülmüştür (Lima & Putnamb, 2010).

2.3. Çözüm Odaklı Düşünme

Çözüm odaklı düşünme, bireylerin karşılaştıkları zorluklara yönelik çözümler üretmek ve hedeflerine ulaşmak için bir süreç olarak tanımlanabilir. Bu yaklaşım, problem odaklı düşünme yerine, bireylerin olumlu sonuçlar elde etme yolunda atacakları somut

adımlara yönelmelerini teşvik eder. Çözüm odaklı düşünme, bireylerin yaşamlarındaki olumlu değişiklikleri gerçekleştirmek için gereken stratejileri belirlemelerine ve uygulamalarına olanak tanır (Walter & Peller, 1992).

Çözüm odaklı düşünmenin bireylerin hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olduğu ve yaşam kalitelerini artırmalarını sağladığı belirtilmektedir. Araştırmalar, bu yaklaşımın bireylerin kendi güçlü yönlerini ve önceki başarılarını dikkate alarak, çözüm odaklı düşünme yeteneklerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır (I.K.Berg & Jong, 2013).

Araştırmalar, çözüm odaklı yaklaşımların çeşitli popülasyonlar üzerinde iyilik hali ile ilişkili olduğunu ve hedef takibini teşvik ettiğini göstermektedir. Bu tür yaklaşımlar, bireylerin güçlü yönlerine odaklanarak onların yaşam kalitelerini artırmayı hedefler (Solms, Koen, Theeboom, & Beersma, 2022).

Çözüm odaklı düşünme, bireylerin karşılaştıkları sorunlardan ziyade hedeflerine odaklanmalarını sağlayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin yaşamlarında olumlu değişimler gerçekleştirebilmeleri için gerekli motivasyonu ve stratejileri geliştirmelerine yardımcı olur (Şahin & Derin, 2020).

Çözüm odaklı düşünme, bireylerin karşılaştıkları sorunların kökenine inmek veya problemleri oluşturan düşüncelerle uğraşmak yerine, bu problemlerin kişiye sağladığı faydanın sınırlı olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, netleştirilmesi gereken hedeflerin daha somut, gözlemlenebilir, gerçekliğe uygun ve çevreyle bağlantılı olması gerektiği belirtilmektedir. Dolayısıyla, sorunlara odaklanmak yerine, bireylerin hedeflerine, daha önce keşfedemedikleri içsel güçlerine ve psikolojik dayanıklılıklarına odaklanmaları gerektiği ifade edilmektedir (Havan, 2022).

2.4. Dijital Oyunlar

Dijital oyunlar, elektronik cihazlar aracılığıyla oynanan, etkileşimli bir yapıya sahip, eğlence, eğitim veya rekreasyon amacı güden sanal oyunlardır (Prensky, 2001). Bu oyunlar, bilgisayar, konsol, tablet, akıllı telefon gibi teknolojik cihazlarda oynanabilir ve genellikle görsel, işitsel ve bazen de dokunsal geri bildirimlerle desteklenir. Dijital oyunların temel özelliği, oyuncunun aktif katılımını gerektiren bir etkileşim sunmasıdır. Bu süreçte, oyuncular, belirli kurallar çerçevesinde hedeflere ulaşmak, zorlukları aşmak veya diğer oyuncularla rekabet etmek için strateji geliştirir ve çözüm odaklı düşünme becerilerini kullanır (Gee, 2003).

Dijital oyunlar, hem bireysel hem de çok oyunculu olarak oynanabilir. Bireysel oyunlar, oyuncunun kendi başına hedeflere ulaşmasına odaklanırken, çok oyunculu oyunlar sosyal etkileşim imkânı sunar ve oyuncular arasında iş birliği veya rekabet gerektirebilir (Yee, 2006). Bu durum, dijital oyunların yalnızca eğlence aracı olmanın ötesinde, sosyalleşme ve iletişim becerilerinin geliştirilmesine de katkı sağladığını göstermektedir (Granic, Lobel ve Engels, 2014).

Dijital oyunlar, sadece eğlence amacıyla değil, aynı zamanda eğitim, sağlık ve iş dünyasında da kullanılabilir. Örneğin, eğitsel dijital oyunlar, öğrenme süreçlerini desteklerken; simülasyon tabanlı oyunlar, iş dünyasında ve mesleki eğitimlerde kullanılmaktadır (Shaffer, 2006). Bununla birlikte, dijital oyunların aşırı kullanımı, bağımlılık veya sosyal izolasyon gibi olumsuz etkiler yaratabileceği için bu oyunların dengeli bir şekilde kullanılması önemlidir (Anderson ve Bushman, 2001).

2.4.1. Dijital Oyunların Tanımı

Dijital oyunlar; bilgisayar, oyun konsolu ve benzeri cihazlar aracılığıyla, belirli kurallara dayanan çevrimiçi veya çevrimdışı olarak oynanabilen, tek oyunculu ya da çok oyunculu modlarda sunulan, rekabet, problem çözme, planlama, rol yapma ve sosyal yetkinlik gibi farklı motivasyonlarla çeşitlenen elektronik yazılımlardır. Aksiyon, strateji, platform, macera, rol yapma ve simülasyon gibi oyun türlerine ayrılarak, oyunculara yapay zekaya karşı ya da diğer oyuncularla birlikte mücadele edebilme imkânı sunar. Bu oyunlar, hem bireysel hem de grup düzeyinde bilişsel ve sosyal becerilerin gelişimine katkı sağlayarak, farklı oyun türleri içinde kendine özgü dinamiklerle varlık gösterir (Kılıç, 2021).

Günümüzde teknolojinin hızla ilerlemesi, şehirleşmenin artması ve açık alanlardaki oyun imkanlarının azalması gibi etkenler, dijital oyunlara olan talebi önemli ölçüde artırmıştır. Geleneksel oyun biçimlerinin yerini tablet, akıllı telefon ve bilgisayar gibi dijital cihazlar almıştır. Bu cihazlar, oyunculara görsel ve işitsel uyarıcılar sunarak, eğlenceli ve etkileşimli bir deneyim sağlamaktadır. Dijital oyunlar, bireylerin sadece boş zamanlarını değerlendirmelerine değil, aynı zamanda sosyal etkileşimler ve bilişsel gelişim açısından da önemli katkılar sunmaktadır (Mustafaoğlu & Yasacı, 2018).

Dijital oyunlar, bilgisayar tabanlı ve metin ya da görsel bileşenlere dayanan etkileşimli yazılım türleri olarak tanımlanabilir. Bu oyunlar, elektronik cihazlar aracılığıyla

bireylere, fiziksel veya sanal ortamlarda tek başlarına ya da diğer oyuncularla etkileşim kurma imkânı sunar (Ölmez, 2024).

Dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte oyunlar, mobil cihazlar ve sosyal ağların da katkısıyla yaygınlaşmış ve neredeyse her bireyin günlük yaşamına entegre olmuştur. Oyunların ilerleyişinin durması, insanlık var oldukça beklenemez. Giyilebilir teknolojiler, yapay zekâ temelli yeni uygulamalar, makineler, kişisel dijital asistanlar, artırılmış ve sanal gerçeklik sistemleri ile insansı robotlar, oyun felsefesi çerçevesinde geliştirilen ve geliştirilecek olan yeni nesil teknolojiler arasında yer alacaktır (Kılıç, 2021).

2.4.2. Dijital Oyun Tarihçesi

Oyunlar, toplumların ve kültürlerin şekillenmesinde son derece önemli bir yere sahiptir ve dijitalleşmenin etkisiyle yeni dünyaya uyum sağlamış, hatta yeniden yorumlanmıştır. Bu bağlamda, 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren dijital oyunların ilk örnekleri ortaya çıkmaya başlamıştır (Kılıç, 2021).

Dijital oyun tarihine dair yaygın bir görüş, ilk dijital oyunun MIT öğrencisi Steve Russell tarafından 1962 yılında geliştirilen Spacewar'dır. Bu oyun, iki uzay gemisinin birbiriyle savaştığı bir senaryoyu temel almış ve dijital oyun dünyasında önemli bir kilometre taşı olarak kabul edilmiştir (Ölmez, 2024). Bu dönemde bilgisayarlara göre daha uygun maliyetli ilk oyun konsolları ortaya çıkar ve 1972'de Pong piyasaya sürülerek büyük bir ilgi toplar. Devamında Space Invaders (1978), Pac-Man (1980) ve Donkey Kong (1981) gibi efsane oyunlar sektörde bir akım başlatır (Kılıç, 2021).

1980'lerin ortalarında CD teknolojisi ve Commodore 64 gibi ev bilgisayarlarıyla dijital oyunlar daha geniş bir kitleye ulaştı. 1987 yılında ise Game Boy ve Legend of Zelda serisinin çıkışı önemli gelişmelerdir. 1990'lar, SimCity ve Civilization gibi strateji oyunlarının çıkışıyla devam eder. Aynı zamanda Neverwinter Nights MMORPG türünün prototiplerinden biri olur. 1994 yılında PlayStation ve Warcraft oyunları sahneye çıkar (Kılıç, 2021).

2000'ler ise World of Warcraft, Knight Online, Silkroad Online gibi MMORPG'lerin yükselişiyle dikkat çeker. Aynı dönemde The Sims ve Total War gibi seriler piyasaya sürülürken, 2007'de American Medical Association dijital oyun bağımlılığını resmen kabul eder. Mount & Blade, Twitch ve Minecraft 2010'larda oyun dünyasında yeni bir dönemi başlatan projeler olur. PlayerUnknown's Battlegrounds ve Divinity: Original

Sin 2 de türlerinde büyük başarı kazanır. Son olarak, The Witcher 3, Pokemon Go, ve Red Dead Redemption 2 gibi oyunlar sektöre devrim niteliğinde katkılar sunmuş, dijital oyunların hem popülaritesini hem de teknolojik gelişimini hızlandırmıştır (Kılıç, 2021).

Türkiye'de dijital oyun tarihi, dünyadakinden farklı bir gelişim süreci izlemiştir. 1980'lerde ülke dijital oyunlarla tanışmıştır. Bu dönemde televizyonların renkli hale gelmesiyle, televizyon tabanlı oyunların yaygınlaştığı gözlemlenmiştir. Oyun severler arasında Atari konsollarının popüler hale gelmesi, illerde Atari oyun salonlarının artmasıyla oyun kültürü gelişmeye başlamıştır. Bilgisayar kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte, internet kafelerin hızla çoğaldığı ve büyük bir ilgi gördüğü bir döneme girilmiştir (Yılmaz & Çağıltay, 2004).

2011 yılında kurulan, Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu'nun amacı, dijital oyun oynayan kullanıcıları doğru şekilde yönlendirmek ve başarılı oyunculardan oluşan bir "Dijital Oyunlar Milli Takımı" oluşturarak ülkemizi uluslararası yarışmalarda temsil etmektir (Ölmez, 2024).

2.4.3. Dijital Oyunların Etkileri

Araştırmalar, dijital oyunların hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Bireyin oynadığı oyun türü ve oyun oynama süresine bağlı olarak etkilerin değiştiği gözlemlenmektedir. Saklambaç, yakar top ve voleybol gibi fiziksel oyunların, çocukların strateji geliştirme ve düşünme becerilerini olumlu yönde etkilediği gösterilmiştir. Bu bağlamda, dijital oyunlar kontrollü bir şekilde oynandığında, oyuncular üzerinde olumlu etkiler yaratabilmektedir (Şarlıoğlu, 2024).

Dijital oyunların olumlu etkilerine baktığımızda, bazı oyunların zihinsel süreçleri uyararak, stresli ve ani durumlarda sakin kalma yeteneğini artırdığı, anlık çözüm odaklı düşünme becerilerini geliştirdiği ve uzun süreli konsantrasyon becerilerinin gelişimine katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, bireyler oyun oynarken karar verme, planlama, takım çalışması, görev delegasyonu ve strateji geliştirme konularında açık bir algı geliştirmektedir. Bunun yanı sıra, dijital oyunlar kısa süreli hafızanın gelişimini de etkilemektedir (Bülbül, 2022).

Dijital oyunlar rekabetçi bir ortamda oynanmaktadır; oyuncular stratejiler geliştirdikçe kazanmanın keyfini yaşar ve bu, kazandıkça kendilerine olan güvenlerini artırır.

Ayrıca, yabancı dil tabanlı dijital oyunlar dil öğrenimini geliştirmekte ve hayal gücünü olumlu bir şekilde artırmaktadır (Bayırtepe & Tüzün, 2007).

Dijital oyunlar, dikkatli bir şekilde seçilip oynandığında, bireylerin öz farkındalık, öz kontrol sağlama, üretkenlik, teknolojiyi etkin bir şekilde kullanma ve sosyal etkileşimlerde bulunma gibi beceriler kazanmalarına yardımcı olabilir. Utangaç kişilik özelliklerine sahip çocuklar, oyun esnasında diğer oyuncularla iletişim kurarak özgüven geliştirebilirler. Farklı dillerde konuşan bireylerin aynı oyun platformunda yazılı veya sözlü iletişim kurmaları, dil gelişimlerine olumlu katkılar sağlar (Çınar, 2020).

Dijital oyun oynayan bireyler, oyun bağımlısı olarak nitelendirmedikleri bir tutum sergileyerek, oyunların günlük sorumluluklarına engel olmadığını ve depresyon, saldırganlık gibi olumsuz etkiler hissetmediklerini ifade etmişlerdir. Beklentilerin tersine, oyun oynama eğiliminde olan kişilerin, yeni arkadaşlıklar kurmak, günlük yaşamın rutininden uzaklaşmak ve oyun içinde özgür hissetmek gibi nedenlerle kendilerini istedikleri yerde ve rahat bir durumda gördükleri tespit edilmiştir (Çelebi, 2020).

Bireyler uzun süre kontrolsüz bir şekilde oyun oynadıklarında, oyun oynamanın olumsuz sonuçlarıyla karşılaşabilirler. Bu olumsuz etkiler anında ortaya çıkabileceği gibi zamanla da gelişebilir. Dijital oyunların olumsuz etkilerine bakıldığında, özellikle aynı pozisyonda kalmak ve uzun süre oturmak, obezite, kas ve iskelet ağrıları, uyku sorunları, baş ağrıları, göz yorgunluğu ve diğer fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olabilir (Karaduman & Aciyan, 2020).

Dijital oyunların fiziksel etkilerine ek olarak, psikososyal ve davranışsal sonuçları da olumsuz bir etkidir. Araştırmalar, oyunlardaki şiddet ve olumsuz içeriklerin öfkeli ve agresif davranışları tetiklediğini göstermiştir. Bu tür oyunlar, şiddeti teşvik edebilir ve bireylerin günlük yaşamlarında cesaret edemeyecekleri davranışlara girmelerine olanak tanıyan bir ortam yaratabilir; bu da insanları gerçek hayatta şiddete yatkın hale getirebilir. Ayrıca, bu oyunlar olumlu sosyal davranışların azalmasına, gerçek hayattaki olumsuz ve şiddet içeren olaylara karşı duyarsızlaşmaya ve konsantrasyon gücüne yol açabilir. Dijital oyunların olumsuz etkileri olan bireyler için akla gelen yaygın tanımlamalardan biri de bağımlılık kavramıdır (Yalçın & Bertiz, 2019).

2.4.4. Dijital Oyun Bağımlılığı

Bağımlılık, belirli bir maddeye, nesneye veya etkinliğe bağımlı olma durumu olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle, bağımlılık, ödül, motivasyon ve hafıza ile ilgili beyin devrelerinde işlev bozukluğu ile karakterize edilen bir hastalık olarak tanımlanabilir. Bu durum, bireylere biyolojik, sosyal ve psikolojik zararlar vererek, ödül veya rahatlama amacıyla patolojik olarak bağımlılık davranışları sergilemelerine yol açar (Ayhan & Köseliören, 2019).

Dijital oyun bağımlılığından bahsettiğimizde, çevrimiçi veya çevrimdışı oyun oynama davranışının tekrarlayıcı niteliğini kastediyoruz. Dijital oyun bağımlılığı olan bireylerin ortak özellikleri arasında oyun oynamaya harcanan zamanı kontrol etme güçlüğü, diğer aktivitelere olan ilginin kaybolması, olumsuz sonuçlara rağmen oyun oynamaya devam etme ve oynayamama durumunda psikolojik geri çekilme hissi bulunmaktadır (Şarlıoğlu, 2024).

DSM-5 Tanı kitabına göre; internet oyunlarına aşırı ilgi, oyun oynayamama durumunda yoksunluk belirtileri hissetme, olumsuz sonuçlara rağmen oyunu bırakamama, harcanan zaman hakkında yalan söyleme ve oyun davranışı nedeniyle ilişkilerin, işlerin, eğitim ve kariyer fırsatlarının kaybı gibi birden fazla kriterin yaşanması bulunmaktadır. Eğer bu kriterlerden en az beşi, 12 aylık bir süre içerisinde mevcutsa ve bireyin işlevselliğinde bir azalma varsa, bağımlılık tanısı koyulabilir (American Psychiatric Association, 2013).

Oyunların neredeyse tüm teknolojik cihazlarda oynanabilmesi, toplumlarda oyun bağımlılığının yaygınlaşmasına yol açmıştır. Birçok dijital oyun, toplumları ekonomik, sosyal ve kültürel olarak etkilemeye başlamış, oyunların sunduğu sonsuz olanakların artmasıyla birlikte dijital oyunlar bireyler için vazgeçilmez bir eğlence kaynağı haline gelmiştir. Birçok insanın gerçek hayatta gerçekleştiremeyeceği veya karşılaşamayacağı eylemlerinin, dijital oyun dünyasında hayata geçirilmesi, oyunları bireyler için önemli bir eğlence kaynağı haline getirmiştir (Karaduman & Acıyan, 2020).

Bireyler oyun oynayarak daha fazla zaman geçirdikçe, keyif yerine gerilim ve stres hissetmeye başlayabilirler; bu, oyun bağımlılığının başlangıcını gösterir. Dijital oyun bağımlılığı bireyleri sosyal, fiziksel ve psikolojik açıdan etkiler ve oyunlara bağımlılık arttıkça bireylerin sosyal etkinliklere ve etkileşimlere katılımında azalma yaşanabilir.

Sonuç olarak, bireyler sosyal çevrelerinden eleştirilerle karşılaşabilir ve nihayetinde dışlanabilirler. Bazı araştırmalar, dijital oyunlar ile yalnızlık, depresyon ve saldırganlık arasındaki bağı, bireylerin oyunları sorunlarından kaçış aracı olarak görmelerinden ve saldırganlık ile oyun bağımlılığı arasındaki ciddi ilişkiden kaynaklandığını önermektedir (Şarhoğlu, 2024).

2.4.5. Dijital Oyun Türleri

Dijitalleşme süreciyle birlikte, çeşitli türlerde dijital oyunlar geliştirilmeye başlanmıştır. Literatürde, pek çok araştırmacı dijital oyunların sınıflandırılmasını farklı biçimlerde yapmıştır. Bu sınıflandırmalar, oyunların oynanış şekilleri, içerikleri veya hedef kitleleri gibi çeşitli kriterlere dayanarak yapılmaktadır. Örneğin, bazıları oyunları rol yapma, strateji, spor veya bulmaca gibi türler altında toplarken, diğerleri daha teknik unsurlarına odaklanarak oyun mekanikleri veya platformları üzerinden bir ayırım yapmaktadır.

- **Aksiyon Oyunları:** Bu tür oyunlar, hızlı reflexler, iyi bir el-göz koordinasyonu ve hareket içeren durumlarla karakterizedir. Genellikle şiddet unsurları barındıran bu oyunlarda, oyuncuların kazanabilmesi için ani tepkiler vermesi gerekmektedir.
- **Macera Oyunları:** Gizem, bulmacalar ve problem çözme unsurlarının ön planda olduğu bu oyunlar, oyuncuların bilinmeyen bir ortamda yön bulmalarını ve çeşitli görevleri tamamlamalarını amaçlar.
- **Strateji Oyunları:** Bu oyunlarda dikkat, düşünme ve kaynak yönetimi önemli rol oynamaktadır. Oyuncular, belirli bir hedefe ulaşmak için yollar geliştirmekte ve genellikle ordularını ya da şehirlerini yönetmektedir.
- **Rol Yapma Oyunları:** Sanal bir dünyada belirli karakterlerin yaratıldığı ve bu karakterlerle etkileşimde bulunduğu oyunlardır. Oyuncular, farklı rolleri üstlenerek karakterleriyle özdeşleşirler ve çevreleriyle etkileşimde bulunurlar.
- **Simülasyon Oyunları:** Gerçek dünya olaylarını bilgisayar ortamında yansıtan bu oyunlar, genellikle üç boyutlu alanlarda bir aracı kullanma deneyimi sunar. Eğitim amaçlı olarak sıkça kullanılmaktadır, örneğin pilot ya da sürücü eğitimi gibi.
- **Spor ve Dövüş Oyunları:** Spor oyunları, gerçek hayattaki spor faaliyetlerini dijital ortama taşıyarak karşılıklı rekabet imkânı sunar. Oyuncular, futbol, basketbol gibi çeşitli spor branşlarında kendi takımlarını kurarak mücadele

eder. Dövüş oyunları ise, oyuncuların birbirleriyle karşılaştığı ve genellikle doğu dövüş sanatlarına dayanan mücadelelerdir.

- **Yapboz Oyunları:** Bu oyunlar, belirli bir amaca yönelik olarak objeleri doğru bir şekilde dizme ve yerleştirme üzerine kuruludur.
- **Taktik Oyunları:** Bu tür oyunlar, kazanmak için düşünme ve plan yapma gibi stratejilere dayalıdır. Oyuncuların çeşitli taktikler geliştirerek başarı elde etmeleri beklenir (Ölmez, 2024).

2.5. Sosyal Hizmet Bağlamında Sosyal Yetkinlik, Yaşam Doyumu ve Çözüm Odaklı Düşünme ve Dijital Oyun

Sosyal hizmet bağlamında sosyal yetkinlik, yaşam doyumu ve çözüm odaklı düşünme, bireylerin psikososyal gelişimlerini destekleyen ve toplumsal refahı artıran önemli unsurlardır. Bu unsurların her biri, sosyal hizmet uygulamalarının temel bileşenleri olarak, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur ve genel yaşam kalitelerini artırır.

Sosyal yetkinlik, bireylerin sosyal etkileşimler yoluyla toplumsal normları, değerleri ve becerileri öğrenme sürecidir. Sosyal hizmet pratiği, bireylerin sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmelerini teşvik ederek sosyal bağlılıklarını artırmayı hedefler. Sosyal bağlantılar, bireylerin duygusal destek almasına, stresle başa çıkmalarına ve yaşam kalitelerinin artmasına katkıda bulunur. Özellikle genç bireyler arasında sosyal yetkinliğin desteklenmesi, sosyal becerilerin gelişimini ve toplumsal uyumun sağlanmasını kolaylaştırır (Brown & Larson, 2009).

Sosyal çalışmacılar, dezavantajlı bireylerin veya toplumsal dışlanma riski taşıyan kişilerin toplumla bağ kurmalarına yardımcı olur ve bu süreçte rehberlik ile destek sağlar. Risk altındaki grupların topluma kazandırılmasını kolaylaştırmak, sosyal hizmet uygulamalarının temel hedeflerinden biridir. Bu bağlamda, sosyal hizmetler bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, toplumsal kaynaklara erişim sağlamalarına ve potansiyellerini gerçekleştirmelerine katkıda bulunur. Sosyal yetkinliği destekleyen bu tür sosyal hizmet müdahaleleri, yalnızca bireylerin yaşam kalitesini artırmakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı da güçlendirir (Payne, 2021).

Yaşam doyumu, bireylerin yaşamlarına ilişkin genel memnuniyetlerini ifade eder ve psikolojik sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Sosyal hizmet uygulamaları, bireylerin yaşam doyumlarını artırmaya yönelik stratejiler geliştirmeyi hedefler. Sosyal hizmet, bireylerin yalnızca maddi ihtiyaçlarını karşılamakla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda duygusal ve sosyal destek sağlayarak yaşam doyumlarını artırmayı hedefler. Bunun yanı sıra, bireylerin kişisel güçlenmelerini teşvik eden sosyal hizmet programları, onların öz yeterlik algılarını geliştirerek hayata daha pozitif bir perspektifle yaklaşmalarını mümkün kılar. Bu şekilde sosyal hizmet, bireylerin yalnızca sorunlarını çözmekle yetinmeyip, yaşam kalitelerini ve genel memnuniyetlerini sürdürülebilir bir şekilde iyileştirmeyi amaçlayan çalışmalar yürütür (Payne, 2021).

Çözüm odaklı düşünme, bireylerin sorunlarına yönelik yapıcı ve pozitif bir yaklaşım benimsemelerini ifade eder. Sosyal hizmet pratiğinde, çözüm odaklı yaklaşımlar, bireylerin sorunları tanımlamalarına ve bu sorunlara etkili çözümler geliştirmelerine yardımcı olur (Jong & Berg, 2008).

Çözüm odaklı düşünme, bireylerin geçmişteki başarılarını ve güçlü yanlarını temel alarak yeni hedefler oluşturmalarını ve bu hedeflere ulaşmak için etkili stratejiler tasarlamalarını teşvik eder. Sosyal hizmet uzmanları, danışanların sorunlarına odaklanmaktan ziyade, onların mevcut yeteneklerini ve kaynaklarını değerlendirerek değişim sürecine katkıda bulunur. Bu yaklaşım, sosyal hizmetin temel ilkelerinden biri olan güçlendirme anlayışıyla uyumludur. Çözüm odaklı düşünme, bireylerin sorunlardan bağımsız bir şekilde olumlu sonuçlar elde edebilme kapasitelerini geliştirmelerine olanak tanıyarak, sosyal hizmet uygulamalarında öz yeterlilik duygusunun artmasına yardımcı olur (Jong & Berg, 2008).

Dijital oyunlar, oyunculara çeşitli sosyal etkileşim olanakları sunarak sosyal yetkinlik düzeylerini etkileyebilmektedir. Özellikle çevrimiçi çok oyunculu oyunlar, bireylerin yeni sosyal ilişkiler kurmalarına, sosyal becerilerini geliştirmelerine ve sosyal destek ağları oluşturarak yalnızlık duygusunu azaltmalarına katkıda bulunabilir. Bu bağlamda, dijital oyunlar, sosyal hizmet uygulamalarında bireylerin sosyal bağlantılarını güçlendirmek amacıyla etkili bir araç olarak değerlendirilebilir (Granic, Lobel, & Engels, 2014).

Dijital oyunlar, sosyal hizmet bağlamında toplumsal düzeyde önemli işlevler üstlenmektedir. Bu oyunlar, bireyler arasında sosyal etkileşimi teşvik ederek sosyal bağların güçlenmesine yardımcı olur. Özellikle çok oyunculu çevrimiçi oyunlar, oyuncuların ortak hedefler etrafında bir araya gelmelerini sağlayarak topluluk oluşturma fırsatları sunar (Kowert, 2013). Dijital oyunların sosyal hizmet uygulamalarında eğitim ve terapötik araçlar olarak kullanılması da mümkündür.

Dijital oyunların potansiyel olumsuz etkileri de göz önünde bulundurulmalıdır. Oyun bağımlılığı gibi sorunlar, sosyal hizmet uzmanlarının dikkatini çekerken, bireylerin dijital oyunlarla ilişkisini sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olma ihtiyacını doğurur (Gentile, ve diğerleri, 2014).

Bağımlılık, sosyal, psikolojik ve akademik işlevselliklerde bozulmalara yol açarak özellikle gençler ve genç yetişkinler arasında yaygın bir sorun haline gelmektedir. Bu durum, sosyal yalnızlık, eğitimde başarı kaybı ve aile içindeki çatışmalar gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Sosyal hizmet ise, bağımlılıkla mücadeleye yönelik çeşitli müdahaleler sunmaktadır. Çevrimiçi oyunlar, farklı sosyoekonomik ve kültürel geçmişlere sahip bireylerin eşit şartlar altında bir araya gelerek iş birliği yapmalarına ve sosyal ilişkiler geliştirmelerine imkân tanır. Sosyal çalışmacılar, dijital oyunların sunduğu bu fırsatlardan yararlanarak sosyal bütünleşmeyi teşvik etmeyi ve dezavantajlı bireylerin topluma katılımını kolaylaştırmayı amaçlayabilir. Yapılan araştırmalar, çevrimiçi oyunların sosyal becerileri artırma, yalnızlık duygusunu azaltma ve bireylerin kendilerini topluluk içinde daha rahat ifade etmelerine olanak tanıma gibi olumlu etkilerine dikkat çekmektedir (Valkenburg & Peter, 2011).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

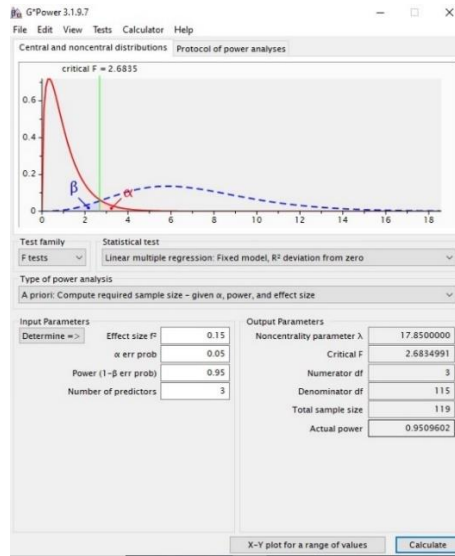
Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin nasıl analiz edildiği hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Mevcut çalışma nicel ve kesitsel araştırma tipindedir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli esas alınmaktadır. İki ya da daha fazla sayıdaki değişkenlerin ilişkilerinin incelenmeyi amaçlayan yaklaşım, ilişkisel tarama modeli olarak isimlendirilmektedir (Karasar, 2011). Yapılan araştırmada da yaşam doyumu, algılanan sosyal yetkinlik, çözüm odaklı düşünme ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkilere bakıldığından ilişkisel tarama modelinin bu araştırma için uygun olduğu düşünülmektedir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmaya toplamda 384 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırmada örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde güç analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada dijital oyun bağımlılığının, algılanan sosyal yetkinliğin ve çözüm odaklı düşünme becerisinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisine bakılmıştır. Bu kapsamda gerçekleştirilen güç analizi yönteminde 0.05 alfa katsayısı, 0.15 etki büyüklüğü ve 0.95 güç düzeyinde gerçekleştirilecek çoklu regresyon analizi deseninde en az 119 kişiye ulaşılması gerektiği sonucunda ulaşılmıştır. Güç analizi sonuçları Şekil 3.1’de gösterilmektedir.



Şekil 3.1: Güç analizi.

Şekil 3.1’de görüldüğü üzere, araştırmada, güç analizi sonucunda en az 119 kişiye ulaşılması gerektiği belirlenmiştir. Mevcut tez çalışmasında ise 384 kişiye ulaşılmış olup, bu sayı gerekli minimum örneklem büyüklüğünü fazlasıyla karşılamaktadır. Dolayısıyla, örneklem büyüklüğünün istatistiksel analizler için yeterli bir düzeyde olduğu söylenebilir. Ek olarak, araştırmaya dahil edilen katılımcılara uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Araştırmaya hız kazandıran bu örnekleme yönteminde araştırmacı yakın ve erişilmesi kolay gruplar üzerinden veri toplamayı amaçlar (Dawson ve Trapp, 2001). Bu araştırmada da yetişkin bireylere ulaşıldığından bu örnekleme yönteminin çalışma için uygun olduğu düşünülmektedir. Araştırmaya dahil edilen katılımcıların sosyodemografik bilgileri ise Tablo 3.1’de gösterilmektedir.

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri

Değişken	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Kadın	88	23.2
	Erkek	291	76.8
Yaş	18-24	182	47.4
	25-34	116	30.2
	35-44	47	12.2
	45-54	22	5.7
	55 ve üzeri	17	4.4
Eğitim Durumu	Lise ve altı	79	20.6
	Ön lisans	64	16.7
	Lisans	186	48.4
	Lisansüstü	55	14.3
Medeni Durum	Bekar	250	65.6
	Flört/İlişkisi var	38	10
	Evli	93	24.4
Yaşanılan Yer	Aile	304	79.2
	Arkadaş	17	4.4
	Yalnız	63	16.4
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Evet	78	20.3
	Hayır	306	79.7
Çalışma Durumu	Evet	247	64.3
	Hayır	137	35.7
Çalışma Yılı	Çalışmıyorum	132	34.4
	1 yıldan az	27	7
	1-3 yıl	63	16.4
	3-6 yıl	44	11.5
	6 yıl ve üzeri	118	30.7
Çalışma Şekli	Çalışmıyorum	128	33.3
	Tamamen yüz yüze	181	47.1
	Hibrit	49	12.8
	Tamamen çevrimiçi	26	6.8

Çalışma Saati	0-3 saat	127	33.1
	3-6 saat	34	8.9
	6-9 saat	157	40.9
	9-12 saat	62	16.1
	12 saat ve üzeri	4	1
Gelir Düzeyi (TL)	0-20.000	150	39.1
	20.000-40.000	92	24
	40.000-60.000	77	20.1
	60.000-80.000	25	6.5
	80 binden fazla	40	10.4
Sigara Kullanımı	Evet	128	33.3
	Hayır	256	66.7
Alkol Kullanımı	Evet	118	30.7
	Hayır	266	69.3
Günde Dijital Oyun Oynama Süresi	0-2 saat	201	52.3
	2-4 saat	110	28.6
	4 saat ve üzeri	73	19

Tablo 3.1, araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunun erkeklerden (291 kişi, %76,8) oluştuğunu, kadın katılımcı sayısının ise 88 kişi (%23,2) olarak belirlendiğini göstermektedir. Yaş gruplarına göre dağılımda, en büyük grubu 18-24 yaş arasındaki bireyler oluşturmuş (182 kişi, %47,4). Bunu, 25-34 yaş grubu (116 kişi, %30,2), 35-44 yaş grubu (47 kişi, %12,2), 45-54 yaş grubu (22 kişi, %5,7) ve 55 yaş ve üzeri bireyler (17 kişi, %4,4) takip etmiştir.

Eğitim durumuna bakıldığında, katılımcıların yaklaşık yarısının lisans mezunu olduğu görülmektedir (186 kişi, %48,4). Lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların sayısı 79 (%20,6), ön lisans mezunlarının sayısı 64 (%16,7), lisansüstü mezunlarının sayısı ise 55 (%14,3) olarak tespit edilmiştir. Medeni durum açısından, katılımcıların çoğu bekar (250 kişi, %65,6), 38 kişi (%10) flört/ilişki halinde ve 93 kişi (%24,4) evli olarak bildirilmiştir.

Katılımcıların yaşadığı yer incelendiğinde, büyük bir kısmının aileleriyle yaşadığı (304 kişi, %79,2) anlaşılmıştır. Bunun yanı sıra, yalnız yaşayanlar (63 kişi, %16,4) ve arkadaşlarıyla yaşayanlar (17 kişi, %4,4) daha az sayıdadır. Çocuk sahibi olma durumu açısından, 306 katılımcı (%79,7) çocuk sahibi olmadığını, 78 kişi (%20,3) ise çocuk sahibi olduğunu belirtmiştir. Çalışma durumunda ise, katılımcıların çoğu çalışmakta (247 kişi, %64,3), 137 kişi (%35,7) ise çalışmamaktadır.

Çalışma yılı dağılımında, katılımcıların 132'si (%34,4) çalışmadığını ifade etmiş, bunu 6 yıl ve üzeri çalışanlar (118 kişi, %30,7), 1-3 yıl çalışanlar (63 kişi, %16,4), 3-6 yıl çalışanlar (44 kişi, %11,5) ve 1 yıldan az çalışanlar (27 kişi, %7) takip etmiştir. Çalışma şekline göre dağılımda, çoğunluk tamamen yüz yüze çalışmakta (181 kişi, %47,1). Çalışmayanlar (128 kişi, %33,3), hibrit çalışanlar (49 kişi, %12,8) ve tamamen çevrimiçi çalışanlar (26 kişi, %6,8) ise daha az sayıdadır.

Günlük çalışma saati açısından, 157 kişi (%40,9) 6-9 saat çalıştığını, 127 kişi (%33,1) 0-3 saat çalıştığını, 62 kişi (%16,1) 9-12 saat çalıştığını, 34 kişi (%8,9) 3-6 saat çalıştığını ve 4 kişi (%1) 12 saatten fazla çalıştığını belirtmiştir. Aylık gelir düzeyi analizine göre, katılımcıların 150'si (%39,1) 0-20.000 TL gelir aralığında yer almakta, bunu 20.000-40.000 TL (92 kişi, %24), 40.000-60.000 TL (77 kişi, %20,1), 60.000-80.000 TL (25 kişi, %6,5) ve 80.000 TL üzeri (40 kişi, %10,4) takip etmektedir.

Sigara kullanımı durumunda, katılımcıların çoğunluğu sigara kullanmadığını (256 kişi, %66,7) ifade ederken, 128 kişi (%33,3) sigara kullandığını belirtmiştir. Alkol kullanımı açısından, 266 kişi (%69,3) alkol kullanmadığını, 118 kişi (%30,7) ise kullandığını bildirmiştir. Günlük dijital oyun oynama süresi ise çoğunlukla 0-2 saat arasında (201 kişi, %52,3) yoğunlaşmıştır. Bunun dışında, 110 kişi (%28,6) 2-4 saat, 73 kişi (%19) ise 4 saat ve üzeri dijital oyun oynamaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya dahil edilen katılımcılara Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği, Çözüm Odaklı Düşünme Ölçeği, Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği sunulmuştur.

3.3.1. Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği

Sosyal yetkinlik kavramını, bireyin sosyal ilişkilerde kendisini nasıl algıladığı ve kendisi hakkında bilgi verme yetisini temel alarak değerlendiren bir öz bildirim ölçeği, 2007 yılında Anderson-Butcher, Iachini ve Amorose tarafından geliştirilmiştir (Anderson-Butcher ve diğerleri, 2007). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve geçerlilik-güvenilirlik çalışması ise 2013 yılında Sarıçam ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinal formuyla uyumlu şekilde, ölçek 6 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Maddeler, 1 (Hiç katılmıyorum) ile 5 (Tamamen katılıyorum) arasında derecelendirilen 5'li Likert tipi bir yapıya sahiptir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 6 ile 30 arasında değişmektedir; daha yüksek puanlar, bireyin algıladığı sosyal

yetkinlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliğini gösteren Cronbach Alpha katsayısı, .80 olarak hesaplanmıştır (Sarıçam ve diğerleri, 2013). Mevcut tez çalışmasında ise Cronbach Alpha katsayısı, 0,87 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Çözüm Odaklı Düşünme Ölçeği

Bu ölçek, çözüm odaklı düşünme eğilimlerini ölçmek amacıyla 2010 yılında Smock ve diğer araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması ise 2021 yılında Arslan, Okur ve Smock Jordan tarafından gerçekleştirilmiştir. 5 dereceli Likert tipi bir ölçek olan bu araç, toplamda 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, “Çözüm Üretmek” (1., 4., 6., 8., 9. ve 11. maddeler) ve “Destekleyici Çözümler” (2., 3., 5., 7. ve 10. maddeler) adında iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Yanıtlar, ‘1-Kesinlikle Katılmıyorum’, ‘2-Katılmıyorum’, ‘3-Kararsızım’, ‘4-Katılıyorum’, ‘5-Kesinlikle Katılıyorum’ şeklinde değerlendirilir. Ölçekten alınabilecek puanlar 11 ile 55 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireyin çözüm odaklı düşünme yeteneğini ve düşüncelerini yönlendirme becerisini yansıtmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında, toplam puan için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,85, "Çözüm Üretmek" alt boyutu için 0,85 ve "Destekleyici Çözümler" alt boyutu için ise 0,78 olarak bulunmuştur.

Mevcut tez çalışmasında toplam puan için .97, çözüm üretmek alt boyutu için .95 ve destekleyici çözümler alt boyutu için .94 Cronbach Alpha katsayı değerleri hesaplanmıştır.

3.3.3. Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Wong ve Hodgins (2013) tarafından, 18 yaş ve üzeri yetişkinlerde oyun bağımlılığını belirlemek amacıyla geliştirilen bu ölçek, 31 maddeden oluşmaktadır ve 5 dereceli Likert tipi bir yanıt formatına sahiptir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 124'tür. Altı boyuttan oluşan bu ölçek, toplam varyansın %65.42'sini açıklamaktadır. Alt boyutlar şu şekildedir: (1) Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar (oyun oynama davranışında kontrol kaybı ve bunun sonucunda ortaya çıkan olumsuz etkiler), (2) Öfkeli yoksunluk (oyun oynayamama durumunda öfke, kaygı ve çatışma), (3) Bağlılık (oyunlara yoğun ilgi ve adanmışlık), (4) Başa çıkma (olumsuz ruh halini değiştirmek için oyun oynama), (5) Üzüntülü yoksunluk (oyun oynayamama sonucu hissedilen yoksunluk) ve (6) Utanma (oyun oynama kontrolünün kaybolmasıyla oluşan pişmanlık duygusu). Ölçeğin güvenilirliğine dair yapılan analizlerde, Cronbach alfa değerlerinin

alt boyutlar için .65 ile .86 arasında değiştiği ve genel ölçek için .92 olduğu bulunmuştur (Göller ve Pişkin, 2022).

Mevcut tez çalışmasında ölçeğin toplam puanı için .92, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar alt boyutu için .91, öfkeli yoksunluk alt boyutu için .85, bağımlılık alt boyutu için .69, başa çıkma alt boyutu için .77, üzüntülü yoksunluk alt boyutu için .82 ve utanma alt boyutu için .76 Cronbach Alpha katsayı değerleri hesaplanmıştır.

3.3.4. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

Kaba ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, beşli Likert tipi derecelendirme kullanarak (1 = Hiç uygun değil, 5 = Tamamen uygun) uygulanır ve 1 madde tersine puanlanır, bu madde 6. sırada yer almaktadır. Bu ölçekten alınabilecek puanlar 21 ile 105 arasında değişir ve yüksek puanlar, bireylerin yaşamlarıyla ilgili olumlu düşüncelere sahip olduklarını gösterir. Ölçek, 5 alt boyuttan oluşmaktadır: genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumu. Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test yöntemiyle değerlendirilmiştir. Kaba ve arkadaşlarının çalışmasında, Cronbach-Alfa değeri 0,90 olarak hesaplanmıştır.

Mevcut tez çalışmasında toplam puan için .92, genel yaşam doyumu alt boyutu için .85, ilişki doyumu alt boyutu için .86, benlik doyumu alt boyutu için .82, sosyal çevre doyumu alt boyutu için .82 ve iş doyumu alt boyutu için .85 Cronbach Alpha katsayı değerleri hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analiz edilmesinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programının 27. Sürümünü kullanılmıştır. Verilerin analizi gerçekteştirilmeden önce veri setinde aşırı uç (extreme) değerlerin olup olmadığı kontrol edilmiş ve veri setinde aşırı uç değerlere rastlanmamıştır. Daha sonra veri setinin normallik dağılımı çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Tablo 3.2'de araştırma değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerleri gösterilmektedir.

Tablo 3.2: Normallik Dağılımı Tablosu

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Algılanan Sosyal Yetkinlik (Toplam)	-0.517	0.783
Çözüm Odaklı Düşünme (Toplam)	-0.779	-0.418
Çözüm Üretmek	-0.711	-0.479

Destekleyici Çözümler	-0.837	-0.398
Genel Yaşam Doyumu	-0.168	-0.333
İlişki Doyumu	-0.728	0.157
Benlik Doyumu	-0.72	0.56
Sosyal Çevre Doyumu	-0.194	-0.814
İş Doyumu	0.013	-1.002
Yaşam Doyumu (Toplam)	-0.273	-0.251
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	1.097	0.692
Öfkeli Yoksunluk	1.403	1.609
Bağımlılık	-0.156	-0.159
Başa Çıkma	-0.388	-0.512
Üzüntülü Yoksunluk	1.009	0.397
Utanma	0.839	-0.229
Dijital Oyun Bağımlılığı (Toplam)	0.763	0.203

Hair ve arkadaşları (2010) ve Bryne (2010)'a göre sosyal bilimlerde verilerin normal dağılım sağlayıp sağlamadığını kabul edebilmek için çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında değişebileceğini, basıklık değerlerinin ise -7 ve +7 arasında kabul görebileceğini belirtmişlerdir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin toplam puanları ile alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir. Bu nedenle araştırma veri setinin normal dağıldığı ifade edilebilir. Araştırma veri seti normal dağıldığı için istatistiksel analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Buna göre, araştırma değişkenlerinin iki düzeyli sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için bağlantısız örneklem t-testi kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkisini incelemek için Pearson korelasyon analizi, ölçek puanlarının en az üç düzeyli kategorik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi için tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Tek yönlü ANOVA uygulandıktan sonra farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu test etmek için post-hoc testleri (Scheffe) uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde ölçek puanlarının tanımlayıcı değerler, gruplararası karşılaştırma sonuçları, ilişkisel analizler ve yordayıcılık etkilerine ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Ölçek Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Algılanan Sosyal Yetkinlik (Toplam)	24.73	3.58	11	30
Çözüm Odaklı Düşünme (Toplam)	38.53	12.91	11	55
Çözüm Üretmek	20.84	7.03	6	30
Destekleyici Çözümler	17.69	6.02	5	25
Yaşam Doyumu (Toplam)	73.24	16.06	25	105
Genel Yaşam Doyumu	19.53	5.28	6	30
İlişki Doyumu	19.6	4.39	5	25
Benlik Doyumu	15.7	3.48	4	20
Sosyal Çevre Doyumu	9.57	3.52	3	15
İş Doyumu	8.84	3.62	3	15
Dijital Oyun Bağımlılığı (Toplam)	40.33	21.91	1	111
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	9.44	9.14	0	40
Öfkeli Yoksunluk	3.15	3.64	0	16
Bağımlılık	10.83	4.59	0	20
Başa Çıkma	8.9	4.14	0	16
Üzüntülü Yoksunluk	4.78	4.71	0	20
Utanma	3.23	3.22	0	12

Tablo 4.1'de, araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistiklerine ilişkin veriler sunulmaktadır. Tabloya göre, Algılanan Sosyal Yetkinlik (Toplam) ortalaması 24,73, standart sapması ise 3,58 olup, puanlar 11 ile 30 arasında değişmektedir. Çözüm Odaklı Düşünme (Toplam) ölçeğinin ortalaması 38,53, standart sapması ise 12,91'dir, bu ölçek puanları 11 ile 55 arasında geniş bir aralığa sahiptir. Çözüm Üretmek ölçeği ortalama 20,84, standart sapma ise 7,03 olarak belirlenmiş ve puanlar 6 ile 30 arasında farklılık göstermektedir. Destekleyici Çözümler için ortalama 17,69, standart sapma 6,02 olup, minimum değer 5 ve maksimum değer ise 25'tir.

Yaşam doyumu toplam puanının ortalaması 73,24, standart sapması ise 16,06'dır; bu ölçek puanları 25 ile 105 arasında değişmektedir. Genel Yaşam Doyumu ortalaması

19,53, standart sapması ise 5,28 olup, 6 ile 30 arasında değişim göstermektedir. İlişki Doyumu ortalaması 19,60, standart sapma 4,39'dur ve 5 ile 25 arasında yer almaktadır. Benlik Doyumu ortalaması 15,70, standart sapma ise 3,48 olup, 4 ile 20 arasında değişim göstermektedir. Sosyal Çevre Doyumu ortalaması 9,57, standart sapma 3,52, minimum değer 3 ve maksimum değer ise 15'tir. İş Doyumu ortalama 8,84, standart sapma ise 3,62 olup, puanlar 3 ile 15 arasında yer almaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı toplam puanının ortalaması 40,33, standart sapma ise 21,91 olup, bu puanlar 1 ile 111 arasında değişim göstermektedir. Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları için ortalama 9,44, standart sapma 9,14'dür ve puanlar 0 ile 40 arasında yer almaktadır. Öfkeli Yoksunluk ortalama 3,15, standart sapma ise 3,64 olup, 0 ile 16 arasında değişmektedir. Bağımlılık için ortalama 10,83, standart sapma ise 4,59 olup, minimum 0, maksimum ise 20'dir. Başa Çıkma ortalama 8,90, standart sapma ise 4,14 olup, puanlar 0 ile 16 arasında dağılmaktadır. Üzüntülü Yoksunluk için ortalama 4,78, standart sapma ise 4,71'dir ve puanlar 0 ile 20 arasında yer almaktadır. Son olarak, Utanma ortalaması 3,23, standart sapması ise 3,22 olup, minimum değer 0, maksimum değer ise 12'dir.

Tablo 4.2: Araştırma Değişkenleri ve Cinsiyet Arasındaki Bağılantısız t Testi Analizi Bulguları

Değişken	Gruplar	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Algılanan Sosyal Yetkinlik (Toplam)	Kadın	25.10	3.58	1.209	0.227
	Erkek	24.58	3.57		
Çözüm Odaklı Düşünme (Toplam)	Kadın	41.75	11.77	2.561	0.011
	Erkek	37.81	12.91		
Çözüm Üretmek	Kadın	22.51	6.48	2.436	0.015
	Erkek	20.46	7.03		
Destekleyici Çözümler	Kadın	19.24	5.41	2.646	0.008
	Erkek	17.34	6.02		
Yaşam Doyumu (Toplam)	Kadın	75.50	15.00	1.569	0.118
	Erkek	72.46	16.22		
Genel Yaşam Doyumu	Kadın	20.44	4.61	1.883	0.061
	Erkek	19.24	5.41		
İlişki Doyumu	Kadın	19.97	4.16	0.941	0.347
	Erkek	19.46	4.45		
Benlik Doyumu	Kadın	15.69	3.34	0.022	0.982
	Erkek	15.68	3.52		
Sosyal Çevre Doyumu	Kadın	10.27	3.13	2.175	0.030
	Erkek	9.35	3.58		
İş Doyumu	Kadın	9.13	3.53	0.938	0.349
	Erkek	8.71	3.61		

Dijital Oyun Bağımlılığı (Toplam)	Kadın	31.38	20.37	-4.276	0.000
	Erkek	42.14	20.78		
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	Kadın	6.49	7.86	-3.287	0.001
	Erkek	9.95	8.89		
Öfkeli Yoksunluk	Kadın	2.32	3.03	-2.227	0.027
	Erkek	3.27	3.64		
Bağımlılık	Kadın	9.58	4.98	-2.997	0.003
	Erkek	11.21	4.31		
Başa Çıkma	Kadın	7.20	4.28	-4.337	0.000
	Erkek	9.33	3.94		
Üzüntülü Yoksunluk	Kadın	3.36	4.02	-3.006	0.003
	Erkek	4.99	4.57		
Utanma	Kadın	2.42	2.75	-2.537	0.012
	Erkek	3.39	3.26		

Tablo 4.2'ye göre, çözüm odaklı düşünme değişkeninde kadınların ortalaması (Ort.= 41,75, SS=11,77), erkeklerin ortalamasına (Ort.= 37,81, SS=12,91) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(377)=2,561$, $p= 0,011$). Aynı şekilde, çözüm üretme ortalaması kadınlar için (Ort.= 22,51, SS=6,48) erkeklerden (Ort.= 20,46, SS=7,03) anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır ($t(377)=2,436$, $p= 0,015$). Destekleyici çözümler ortalaması da kadınlar için (Ort.= 19,24, SS=5,41), erkeklerle göre (Ort.= 17,34, SS=6,02) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(377)=2,646$, $p= 0,008$).

Sosyal çevre doyumu değişkeninde de kadınların ortalaması (Ort.= 10,27, SS=3,13) erkeklerden (Ort.= 9,35, SS=3,58) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(377)=2,175$, $p= 0,030$). Dijital oyun bağımlılığı ise erkeklerde (Ort.= 42,14, SS=20,78) kadınlardan (Ort.= 31,38, SS=20,37) anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır ($t(377)=-4,276$, $p= 0,000$).

Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar açısından yapılan karşılaştırmada erkeklerin ortalaması (Ort.= 9,95, SS=8,89), kadınların ortalamasından (Ort.= 6,49, SS=7,86) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(377)=-3,287$, $p= 0,001$). Ayrıca, öfkeli yoksunluk ortalaması kadınlar için (Ort.= 2,32, SS=3,03), erkeklerden (Ort.= 3,27, SS=3,64) anlamlı şekilde daha düşük çıkmıştır ($t(377)=-2,227$, $p= 0,027$). Bağımlılık düzeyinde de erkeklerin ortalaması (Ort.= 11,21, SS=4,31), kadınların ortalamasına (Ort.= 9,58, SS=4,98) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(377)=-2,997$, $p= 0,003$).

Baş çıkma becerileri açısından yapılan karşılaştırmada, kadınların ortalaması (Ort.= 7,20, SS=4,28), erkeklerin ortalamasından (Ort.= 9,33, SS=3,94) anlamlı şekilde daha

düşük bulunmuştur ($t(377)=-4,337$, $p= 0,000$). Üzüntülü yoksunluk ortalamaları da kadınlar için (Ort.= 3,36, SS=4,02), erkekler için (Ort.= 4,99, SS=4,57) anlamlı şekilde daha düşük çıkmıştır ($t(377)=-3,006$, $p= 0,003$). Utanma düzeyinde ise kadınların ortalaması (Ort.= 2,42, SS=2,75), erkeklerden (Ort.= 3,39, SS=3,26) anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($t(377)=-2,537$, $p= 0,012$).

Buna karşılık, algılanan sosyal yetkinlik toplam puanının, yaşam doyumu toplam puanının, genel yaşam doyumu, ilişki doyumu ve benlik doyumu alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

Tablo 4.3: Araştırma Değişkenleri ve Çocuk Sahibi Olma Durumu Arasındaki Bağılantısız t Testi Analizi Bulguları

Değişken	Gruplar	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Algılanan Sosyal Yetkinlik (Toplam)	Var	24.95	3.73	0.613	0.540
	Yok	24.67	3.55		
Çözüm Odaklı Düşünme (Toplam)	Var	40.28	14.09	1.347	0.179
	Yok	38.08	12.58		
Çözüm Üretmek	Var	21.85	7.74	1.419	0.157
	Yok	20.58	6.83		
Destekleyici Çözümler	Var	18.44	6.41	1.231	0.219
	Yok	17.5	5.91		
Yaşam Doymu (Toplam)	Var	80.85	14.93	4.821	0.000
	Yok	71.30	15.79		
Genel Yaşam Doymu	Var	22.22	4.39	5.211	0.000
	Yok	18.84	5.27		
İlişki Doymu	Var	20.56	3.96	2.182	0.030
	Yok	19.36	4.46		
Benlik Doymu	Var	16.42	3.56	2.068	0.039
	Yok	15.51	3.45		
Sosyal Çevre Doymu	Var	10.92	3.14	3.886	0.000
	Yok	9.22	3.53		
İş Doymu	Var	10.72	3.38	5.295	0.000
	Yok	8.37	3.53		
Dijital Oyun Bağımlılığı (Toplam)	Var	34.24	22.56	-2.771	0.006
	Yok	41.88	21.51		
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	Var	8.22	8.81	-1.327	0.185
	Yok	9.75	9.21		
Öfkeli Yoksunluk	Var	3.12	3.87	-0.097	0.923
	Yok	3.16	3.59		
Bağımlılık	Var	8.9	5.51	-4.251	0.000
	Yok	11.32	4.19		
Başa Çıkma	Var	7.13	4.18	-4.335	0.000
	Yok	9.36	4.02		
Üzüntülü Yoksunluk	Var	4.05	4.81	-1.532	0.126
	Yok	4.96	4.67		

Utanma	Var	2.83	2.97	-1.21	0.227
	Yok	3.33	3.28		

Tablo 4.5'e göre, Yaşam doyumu değişkeninde çocuk sahibi olanların ortalaması (Ort.= 80,85, SS=14,93), çocuk sahibi olmayanlardan (Ort.= 71,30, SS=15,79) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(377)=4,821$, $p= 0,000$). Aynı şekilde, genel yaşam doyumu ortalaması da çocuk sahibi olanlar için (Ort.= 22,22, SS=4,39), çocuk sahibi olmayanlardan (Ort.= 18,84, SS=5,27) anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır ($t(377)=5,211$, $p= 0,000$). İlişki doyumu ve benlik doyumu değişkenlerinde de çocuk sahibi olanların ortalamaları sırasıyla (Ort.= 20,56, SS=3,96 ve Ort.= 16,42, SS=3,56) çocuk sahibi olmayanlardan (Ort.= 19,36, SS=4,46 ve Ort.= 15,51, SS=3,45) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(377)=2,182$, $p= 0,030$; $t(377)=2,068$ $p= 0,039$). Ayrıca, sosyal çevre doyumu ortalaması da çocuk sahibi olanlar için (Ort.= 10,92, SS=3,14) daha yüksek bulunmuş ve anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($t(377)=3,886$, $p= 0,000$). İş doyumu düzeyinde de çocuk sahibi olanların ortalaması (Ort.= 10,72, SS=3,38), çocuk sahibi olmayanlardan (Ort.= 8,37, SS=3,53) anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır ($t(377)=5,295$, $p= 0,000$).

Dijital oyun bağımlılığı toplam puanına bakıldığında, çocuk sahibi olmayanların ortalaması (Ort.= 41,88, SS=21,51), çocuk sahibi olanlardan (Ort.= 34,24, SS=22,56) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(377)=-2,771$, $p= 0,006$). Bağımlılık alt boyutunda, çocuk sahibi olmayanların ortalaması (Ort.= 11,32, SS=4,19), çocuk sahibi olanlardan (Ort.= 8,90, SS=5,51) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(377)=-4,251$, $p= 0,000$). Ayrıca, başa çıkma becerileri açısından yapılan karşılaştırmada, çocuk sahibi olmayanların ortalaması (Ort.= 9,36, SS=4,02), çocuk sahibi olanlardan (Ort.= 7,13, SS=4,18) anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır ($t(377)=-4,335$, $p= 0,000$).

Buna karşılık, algılanan sosyal yetkinlik toplam puanının, çözüm odaklı düşünme toplam puanının, çözüm üretmek, destekleyici çözümler, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları, öfkeli yoksunluk, üzüntülü yoksunluk ve utanma alt boyutlarının çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

Tablo 4.4: Araştırma Değişkenleri ve Çalışma Durumu Arasındaki Bağlantısız t Testi Analizi Bulguları

Değişken	Gruplar	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Algılanan Sosyal Yetkinlik (Toplam)	Evet	24.77	3.74	0.283	0.777
	Hayır	24.66	3.28		
Çözüm Odaklı Düşünme (Toplam)	Evet	38.2	13.78	-0.667	0.505
	Hayır	39.12	11.22		
Çözüm Üretmek	Evet	20.71	7.46	-0.471	0.638
	Hayır	21.07	6.21		
Destekleyici Çözümler	Evet	17.49	6.42	-0.881	0.379
	Hayır	18.05	5.24		
Yaşam Doyumu (Toplam)	Evet	75.57	15.37	3.886	0.000
	Hayır	69.04	16.49		
Genel Yaşam Doyumu	Evet	20.35	5.00	4.172	0.000
	Hayır	18.05	5.45		
İlişki Doyumu	Evet	19.92	4.35	1.886	0.060
	Hayır	19.04	4.41		
Benlik Doyumu	Evet	16.01	3.33	2.356	0.019
	Hayır	15.14	3.69		
Sosyal Çevre Doyumu	Evet	9.88	3.43	2.388	0.017
	Hayır	8.99	3.62		
İş Doyumu	Evet	9.41	3.55	4.223	0.000
	Hayır	7.82	3.54		
Dijital Oyun Bağımlılığı (Toplam)	Evet	38.57	21.02	-2.115	0.035
	Hayır	43.49	23.18		
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	Evet	8.89	8.89	-1.593	0.112
	Hayır	10.44	9.52		
Öfkeli Yoksunluk	Evet	3.02	3.55	-0.944	0.346
	Hayır	3.39	3.81		
Bağımlılık	Evet	10.68	4.62	-0.834	0.405
	Hayır	11.09	4.53		
Başa Çıkma	Evet	8.64	4.04	-1.706	0.089
	Hayır	9.39	4.29		
Üzüntülü Yoksunluk	Evet	4.44	4.55	-1.892	0.059
	Hayır	5.39	4.94		
Utanma	Evet	2.91	2.98	-2.634	0.009
	Hayır	3.80	3.54		

Tablo 4.4'e göre, yaşam doyumu ve genel yaşam doyumu değişkenlerinde, çalışanların ortalamaları sırasıyla (Ort.= 75,57, SS=15,37 ve Ort.= 20,35, SS=5,00) çalışmayanlardan (Ort.= 69,04, SS=16,49 ve Ort.= 18,05, SS=5,45) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(377)=3,886$, $p= 0,000$; $t(377)=4,172$, $p= 0,000$). Ayrıca, benlik doyumu (Ort.= 16,01, SS=3,33 ve Ort.= 15,14, SS=3,69) ve sosyal çevre doyumu (Ort.= 9,88, SS=3,43 ve Ort.= 8,99, SS=3,62) değişkenlerinde de çalışanlar, çalışmayanlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek puanlar almışlardır ($t(377)=2,356$,

$p= 0,019$; $t(377)=2,388$, $p= 0,017$). İş doyumu düzeyinde de çalışanların ortalaması (Ort.= 9,41, SS=3,55) çalışmayanlardan (Ort.= 7,82, SS=3,54) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(377)=4,223$, $p= 0,000$).

Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı değişkeninde çalışanların ortalaması (Ort.= 38,57, SS=21,02) çalışmayanlardan (Ort.= 43,49, SS=23,18) anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($t(377)=-2,115$, $p= 0,035$). Ek olarak, utanma değişkeninde, çalışmayanların ortalaması (Ort.= 3,80, SS=3,54) çalışanlardan (Ort.= 2,91, SS=2,98) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(377)=-2,634$, $p= 0,009$).

Buna karşılık, algılanan sosyal yetkinlik toplam puanının, çözüm odaklı düşünme toplam puanının, çözüm üretmek, destekleyici çözümler, ilişki doyumu, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları, öfkeli yoksunluk ve üzüntülü yoksunluk alt boyutlarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

Tablo 4.5: Araştırma Değişkenleri ve Sigara Kullanımı Arasındaki Bağlantısız t Testi Analizi Bulguları

Değişken	Gruplar	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Algılanan Sosyal Yetkinlik (Toplam)	Evet	25.05	3.73	1.240	0.216
	Hayır	24.57	3.50		
Çözüm Odaklı Düşünme (Toplam)	Evet	38.08	13.8	-0.480	0.631
	Hayır	38.75	12.47		
Çözüm Üretmek	Evet	20.77	7.49	-0.130	0.898
	Hayır	20.87	6.81		
Destekleyici Çözümler	Evet	17.3	6.43	-0.880	0.379
	Hayır	17.88	5.81		
Yaşam Doyumu (Toplam)	Evet	72.87	17.89	-0.302	0.750
	Hayır	73.42	15.1		
Genel Yaşam Doyumu	Evet	19.57	5.71	0.110	0.913
	Hayır	19.51	5.06		
İlişki Doyumu	Evet	19.40	4.87	-0.640	0.522
	Hayır	19.70	4.13		
Benlik Doyumu	Evet	15.46	3.93	-0.940	0.347
	Hayır	15.82	3.24		
Sosyal Çevre Doyumu	Evet	9.75	3.6	0.730	0.467
	Hayır	9.47	3.48		
İş Doyumu	Evet	8.69	3.81	-0.600	0.551
	Hayır	8.92	3.53		
Dijital Oyun Bağımlılığı (Toplam)	Evet	36.98	20.48	-2.130	0.034
	Hayır	42.00	22.44		
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	Evet	7.95	8.6	-2.280	0.023
	Hayır	10.19	9.32		
Öfkeli Yoksunluk	Evet	2.80	3.62	-1.320	0.188
	Hayır	3.32	3.65		

Bağımlılık	Evet	10.79	4.68	-0.110	0.912
	Hayır	10.84	4.55		
Başa Çıkma	Evet	8.78	4.17	-0.410	0.683
	Hayır	8.96	4.14		
Üzüntülü Yoksunluk	Evet	4.19	4.45	-1.750	0.082
	Hayır	5.07	4.81		
Utanma	Evet	2.47	2.83	-3.310	0.001
	Hayır	3.61	3.34		

Tablo 4.5'e göre, dijital oyun bağımlılığı toplam puanı değişkeninde, sigara kullananların ortalaması (Ort.= 36,98, SS=20,48), sigara kullanmayanların ortalamasından (Ort.= 42,00, SS=22,44) anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($t(377)=-2,130$, $p= 0,034$). Ayrıca kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar değişkeninde, sigara kullananların ortalaması (Ort.= 7,95, SS=8,60), sigara kullanmayanların ortalamasından (Ort.= 10,19, SS=9,32) anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($t(377)=-2,280$, $p= 0,023$). Benzer şekilde utanma değişkeninde, sigara kullananların ortalaması (Ort.= 2,47, SS=2,83), sigara kullanmayanların ortalamasından (Ort.= 3,61, SS=3,34) anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($t(377)=-3,310$, $p= 0,001$).

Buna karşılık, algılanan sosyal yetkinlik toplam puanının, çözüm odaklı düşünme toplam puanının, yaşam doyumu toplam puanının, çözüm üretmek, destekleyici çözümler, genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu, iş doyumu, öfkeli yoksunluk, bağımlılık, başa çıkma ve üzüntülü yoksunluk alt boyutlarının sigara kullanımı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.6: Araştırma Değişkenleri ve Alkol Kullanımı Arasındaki Bağlantısız t Testi Analizi Bulguları

Değişken	Gruplar	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Algılanan Sosyal Yetkinlik (Toplam)	Evet	24.73	3.58	0.008	0.993
	Hayır	24.73	3.59		
Çözüm Odaklı Düşünme (Toplam)	Evet	38.04	14.03	-0.488	0.626
	Hayır	38.74	12.41		
Çözüm Üretmek	Evet	20.82	7.60	-0.031	0.976
	Hayır	20.85	6.78		
Destekleyici Çözümler	Evet	17.22	6.53	-1.013	0.312
	Hayır	17.89	5.78		
Yaşam Doymu (Toplam)	Evet	72.43	17.37	-0.653	0.514
	Hayır	73.59	15.47		
Genel Yaşam Doymu	Evet	19.35	5.45	-0.448	0.655
	Hayır	19.61	5.21		

İlişki Doyumu	Evet	19.54	4.88	-0.176	0.860
	Hayır	19.63	4.16		
Benlik Doyumu	Evet	15.55	3.73	-0.55	0.582
	Hayır	15.76	3.37		
Sosyal Çevre Doyumu	Evet	9.43	3.73	-0.492	0.623
	Hayır	9.62	3.43		
İş Doyumu	Evet	8.56	3.76	-1.025	0.306
	Hayır	8.97	3.56		
Dijital Oyun Bağımlılığı (Toplam)	Evet	36.70	19.48	-2.170	0.031
	Hayır	41.94	22.76		
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	Evet	7.68	8.24	-2.538	0.012
	Hayır	10.23	9.42		
Öfkeli Yoksunluk	Evet	2.53	3.33	-2.221	0.027
	Hayır	3.42	3.75		
Bağımlılık	Evet	11.11	4.44	0.810	0.419
	Hayır	10.70	4.65		
Başa Çıkma	Evet	8.93	4.14	0.090	0.928
	Hayır	8.89	4.15		
Üzüntülü Yoksunluk	Evet	4.04	4.34	-2.050	0.041
	Hayır	5.11	4.83		
Utanma	Evet	2.41	2.81	-3.369	0.001
	Hayır	3.59	3.32		

Tablo 4.6'ya göre, dijital oyun bağımlılığı toplam puan değişkeninde, alkol kullanan grubun ortalaması (Ort.= 36,70, SS=19,48), alkol kullanmayan grubun ortalamasından (Ort.= 41,94, SS=22,76) anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($t(377)=-2,170$, $p=0,031$). Ayrıca kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar değişkeninde, alkol kullanan grubun ortalaması (Ort.= 7,68, SS=8,24), alkol kullanmayan grubun ortalamasından (Ort.= 10,23, SS=9,42) anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($t(377)=-2,538$, $p=0,012$). Öfkeli yoksunluk değişkeninde, alkol kullanan grubun ortalaması (Ort.= 2,53, SS=3,33), alkol kullanmayan grubun ortalamasından (Ort.= 3,42, SS=3,75) anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($t(377)=-2,221$, $p=0,027$). Üzüntülü yoksunluk değişkeninde, alkol kullanan grubun ortalaması (Ort.= 4,04, SS=4,34), alkol kullanmayan grubun ortalamasından (Ort.= 5,11, SS=4,83) anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($t(377)=-2,050$, $p=0,041$). Utanma değişkeninde, alkol kullanan grubun ortalaması (Ort.= 2,41, SS=2,81), alkol kullanmayan grubun ortalamasından (Ort.= 3,59, SS=3,32) anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($t(377)=-3,369$, $p=0,001$).

Buna karşılık, algılanan sosyal yetkinlik toplam puanının, çözüm odaklı düşünme toplam puanının, yaşam doyumu toplam puanının, çözüm üretmek, destekleyici çözümler, genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu,

iş doyumu, bağımlılık ve başa çıkma alt boyutlarının alkol kullanımı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.7: Araştırma Değişkenleri ve Yaş Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	p	Post Hoc	η^2
Algılanan Sosyal Yetkinlik (Toplam)	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	24.35	3.48	1.370	.244	-	-
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	24.84	3.73				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	25.32	3.73				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	25.09	3.75				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	25.88	2.69				
Çözüm Odaklı Düşünme (Toplam)	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	37.70	11.63	.751	.558	-	-
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	39.03	13.89				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	38.15	14.68				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	40.41	12.77				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	42.47	14.50				
Çözüm Üretmek	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	20.32	6.32	.918	.453	-	-
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	21.25	7.53				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	20.55	8.03				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	21.73	7.09				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	23.18	7.91				
Destekleyici Çözümler	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	17.38	5.51	.580	.678	-	-
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	17.78	6.49				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	17.60	6.69				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	18.68	5.78				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	19.29	6.61				
Yaşam Doyumu (Toplam)	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	69.48	14.98	7.189	.000	3. 4>1	.07
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	73.89	17.24				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	79.87	14.82				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	81.50	13.44				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	80.00	14.08				
Genel Yaşam Doyumu	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	18.10	5.15	8.445	.000	2. 3. 4>1	.08
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	20.06	5.34				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	21.55	4.83				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	22.59	4.87				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	21.59	3.04				
İlişki Doyumu	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	19.04	4.30	2.037	.089	-	-
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	19.73	4.77				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	20.87	3.99				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	20.32	3.58				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	20.29	3.95				
Benlik Doyumu	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	15.36	3.37	1.464	.212	-	-
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	15.66	3.79				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	16.49	3.34				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	16.55	3.00				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	16.24	3.19				
Sosyal Çevre Doyumu	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	8.71	3.55	6.357	.000	2. 5>1	.06
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	9.97	3.34				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	10.66	3.45				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	10.77	3.01				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	11.41	3.00				
İş Doyumu	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	8.26	3.65	7.131	.000	3. 4>1	.07

	25-34 yaş ⁽²⁾	116	8.47	3.49			4>2	
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	10.30	3.40				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	11.27	2.88				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	10.47	3.16				
Dijital Oyun Bağımlılığı (Toplam)	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	44.83	21.57	4.330	.002	Fark yok	.04
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	37.15	21.09				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	35.89	20.26				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	30.27	19.61				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	39.12	29.07				
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	10.69	8.99	2.083	.082	-	-
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	8.32	9.23				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	8.15	7.70				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	6.82	8.12				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	10.71	13.19				
Öfkeli Yoksunluk	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	3.41	3.62	.982	.417	-	-
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	2.66	3.38				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	3.13	3.84				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	3.00	3.77				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	4.00	4.87				
Bağımlılık	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	11.61	4.13	4.340	.002	Fark yok	.04
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	10.65	4.42				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	10.19	5.65				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	8.55	4.67				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	8.35	5.31				
Başa Çıkma	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	9.90	3.97	7.753	.000	1>3. 4. 5	.07
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	8.73	3.94				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	7.32	3.91				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	6.64	4.28				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	6.71	4.71				
Üzüntülü Yoksunluk	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	5.42	4.68	2.393	.050	-	-
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	4.17	4.46				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	4.47	4.78				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	2.86	4.19				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	5.41	6.15				
Utanma	18-24 yaş ⁽¹⁾	182	3.80	3.32	3.562	.007	1>2	.03
	25-34 yaş ⁽²⁾	116	2.61	3.10				
	35-44 yaş ⁽³⁾	47	2.64	2.50				
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	22	2.41	2.84				
	55 ve üzeri ⁽⁵⁾	17	3.94	4.10				

Tablo 4.7’de yaş gruplarına göre yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 7.19, p < .001$). Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre, 18-24 yaş grubunun yaşam doyumu puan ortalaması (Ort. = 69.48, SS = 14.98), 35-44 yaş grubunun (Ort. = 79.87, SS = 14.82) ve 45-54 yaş grubunun (Ort. = 81.50, SS = 13.44) puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Araştırma sonucunda orta düzeyde bir etki büyüklüğü elde edilmiştir ($\eta^2 = 0.07$). Ayrıca yaş gruplarına göre genel yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 8.45, p < .001$). Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre, 18-24 yaş grubunun genel yaşam doyumu puan ortalaması (Ort. = 18.10, SS = 5.15), 25-34 yaş

grubunun (Ort. = 20.06, SS = 5.34), 35-44 yaş grubunun (Ort. = 21.55, SS = 4.83) ve 45-54 yaş grubunun (Ort. = 22.59, SS = 4.87) puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Araştırma sonucunda orta düzeyde bir etki büyüklüğü elde edilmiştir ($\eta^2 = 0.08$). Yaş gruplarına göre sosyal çevre doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 6.36, p < .001$). Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre, 18-24 yaş grubunun sosyal çevre doyumu puan ortalaması (Ort. = 8.71, SS = 3.55), 25-34 yaş grubunun (Ort. = 9.97, SS = 3.34) ve 55 yaş ve üzeri grubunun (Ort. = 11.41, SS = 3.00) puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Araştırma sonucunda orta düzeyde bir etki büyüklüğü elde edilmiştir ($\eta^2 = 0.06$). Yaş gruplarına göre iş doyumu puanlarında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 7.13, p < .001$). Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre, 18-24 yaş grubunun iş doyumu puan ortalaması (Ort. = 8.26, SS = 3.65), 35-44 yaş grubunun (Ort. = 10.30, SS = 3.40) ve 45-54 yaş grubunun (Ort. = 11.27, SS = 2.88) puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Araştırma sonucunda orta düzeyde bir etki büyüklüğü elde edilmiştir ($\eta^2 = 0.07$).

Yaş gruplarına göre dijital oyun bağımlılığı puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 4.33, p = .002$). Ancak post-hoc testine göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırma sonucunda düşük düzeyde bir etki büyüklüğü elde edilmiştir ($\eta^2 = 0.04$). Benzer şekilde, yaş gruplarına göre bağımlılık puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 4.34, p = .002$). Ancak post-hoc testine göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırma sonucunda düşük düzeyde bir etki büyüklüğü elde edilmiştir ($\eta^2 = 0.04$). Yaş gruplarına göre başa çıkma puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 7.75, p < .001$). Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre, 18-24 yaş grubunun başa çıkma puan ortalaması (Ort. = 9.90, SS = 3.97), 35-44 yaş grubunun (Ort. = 7.32, SS = 3.91), 45-54 yaş grubunun (Ort. = 6.64, SS = 4.28) ve 55 yaş ve üzeri grubunun (Ort. = 6.71, SS = 4.71) puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$). Araştırma sonucunda orta düzeyde bir etki büyüklüğü elde edilmiştir ($\eta^2 = 0.07$). Yaş gruplarına göre utanma puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 3.56, p = .007$). Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre, 18-24 yaş grubunun utanma puan ortalaması (Ort. = 3.80, SS = 3.32), 25-34 yaş grubunun puan ortalamasına (Ort. = 2.61, SS = 3.10) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur

($p < .05$). Araştırma sonucunda düşük düzeyde bir etki büyüklüğü elde edilmiştir ($\eta^2 = 0.03$).

Bununla birlikte, yaş gruplarına göre algılanan sosyal yetkinlik, çözüm odaklı düşünme, çözüm üretmek, destekleyici çözümler, ilişki doyumu, benlik doyumu, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar, öfkeli yoksunluk ve üzüntülü yoksunluk değişkenlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 4.8: Araştırma Değişkenleri ve Çalışma Saati Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	p	Post Hoc	η^2
Algılanan Sosyal Yetkinlik (Toplam)	0-3 saat ⁽¹⁾	127	24.53	3.19	1.116	.348	-	-
	3-6 saat ⁽²⁾	34	24.79	3.68				
	6-9 saat ⁽³⁾	157	25.04	3.57				
	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	24.16	4.20				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	26.75	4.72				
Çözüm Odaklı Düşünme (Toplam)	0-3 saat ⁽¹⁾	127	39.17	11.21	2.530	.040	Fark yok	.02
	3-6 saat ⁽²⁾	34	37.91	12.60				
	6-9 saat ⁽³⁾	157	39.22	13.23				
	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	36.98	14.54				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	20.00	18.00				
Çözüm Üretmek	0-3 saat ⁽¹⁾	127	21.07	6.21	2.601	.036	Fark yok	.02
	3-6 saat ⁽²⁾	34	20.38	6.94				
	6-9 saat ⁽³⁾	157	21.34	7.15				
	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	19.98	7.84				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	10.75	9.50				
Destekleyici Çözümler	0-3 saat ⁽¹⁾	127	18.10	5.23	2.394	.050	-	-
	3-6 saat ⁽²⁾	34	17.53	5.75				
	6-9 saat ⁽³⁾	157	17.87	6.17				
	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	17.00	6.84				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	9.25	8.50				
Yaşam Doyumu (Toplam)	0-3 saat ⁽¹⁾	127	69.42	15.70	4.848	.001	3.5 > 1	.04
	3-6 saat ⁽²⁾	34	73.47	14.92				
	6-9 saat ⁽³⁾	157	75.67	15.65				
	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	73.32	16.74				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	95.75	10.50				
Genel Yaşam Doyumu	0-3 saat ⁽¹⁾	127	18.13	5.49	4.425	.002	2 > 1	.04
	3-6 saat ⁽²⁾	34	19.50	4.44				
	6-9 saat ⁽³⁾	157	20.58	5.04				
	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	19.50	5.27				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	23.25	5.50				
İlişki Doyumu	0-3 saat ⁽¹⁾	127	19.33	4.27	1.733	.142	-	-
	3-6 saat ⁽²⁾	34	19.47	3.89				
	6-9 saat ⁽³⁾	157	19.77	4.52				
	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	19.45	4.55				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	25.00	0.00				
Benlik Doyumu	0-3 saat ⁽¹⁾	127	15.17	3.44	2.859	.023	Fark yok	-
	3-6 saat ⁽²⁾	34	15.26	3.54				
	6-9 saat ⁽³⁾	157	16.05	3.33				
	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	15.84	3.79				

	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	20.00	0.00				
Sosyal	0-3 saat ⁽¹⁾	127	8.95	3.58	3.827	.005	Fark yok	.02
Çevre	3-6 saat ⁽²⁾	34	9.91	3.57				
Doyumu	6-9 saat ⁽³⁾	157	9.87	3.43				
	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	9.52	3.37				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	15.00	0.00				
İş Doyumu	0-3 saat ⁽¹⁾	127	7.83	3.31	4.817	.001	2>1	.03
	3-6 saat ⁽²⁾	34	9.32	3.40				
	6-9 saat ⁽³⁾	157	9.40	3.62				
	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	9.02	3.83				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	12.50	5.00				
Dijital	0-3 saat ⁽¹⁾	127	42.27	22.24	2.380	.051	-	-
Oyun	3-6 saat ⁽²⁾	34	38.82	22.51				
Bağımlılığı	6-9 saat ⁽³⁾	157	37.12	20.17				
(Toplam)	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	44.06	22.86				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	59.50	40.87				
Kontrol	0-3 saat ⁽¹⁾	127	10.00	9.20	2.601	.036	Fark yok	.02
Kayı ve	3-6 saat ⁽²⁾	34	8.88	9.85				
Olumsuz	6-9 saat ⁽³⁾	157	8.20	7.87				
Sonuçları	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	11.13	10.44				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	19.25	17.95				
Öfkeli	0-3 saat ⁽¹⁾	127	3.03	3.45	1.501	.201	-	-
Yoksunluk	3-6 saat ⁽²⁾	34	3.32	3.78				
	6-9 saat ⁽³⁾	157	2.86	3.48				
	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	3.85	3.98				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	6.00	7.66				
Bağımlılık	0-3 saat ⁽¹⁾	127	11.29	4.38	1.526	.194	-	-
	3-6 saat ⁽²⁾	34	10.38	4.57				
	6-9 saat ⁽³⁾	157	10.43	4.85				
	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	11.35	4.08				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	7.25	6.60				
Başa Çıkma	0-3 saat ⁽¹⁾	127	9.22	4.27	1.777	.133	-	-
	3-6 saat ⁽²⁾	34	8.24	4.36				
	6-9 saat ⁽³⁾	157	8.67	4.04				
	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	8.92	3.98				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	13.50	2.89				
Üzüntülü	0-3 saat ⁽¹⁾	127	5.06	4.75	1.261	.285	-	-
Yoksunluk	3-6 saat ⁽²⁾	34	4.56	4.73				
	6-9 saat ⁽³⁾	157	4.31	4.41				
	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	5.29	4.93				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	8.25	9.54				
Utanma	0-3 saat ⁽¹⁾	127	3.66	3.38	2.378	.051	-	-
	3-6 saat ⁽²⁾	34	3.44	3.82				
	6-9 saat ⁽³⁾	157	2.66	2.74				
	9-12 saat ⁽⁴⁾	62	3.52	3.40				
	12 saat üzeri ⁽⁵⁾	4	5.25	4.72				

Tablo 4.8'e göre, çalışma saatleri grupları arasında çözüm odaklı düşünme toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 2.530, p = .040$). Ancak, post hoc analizler (Scheffe testi) bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyememiştir. Araştırma sonucunda çok düşük düzeyde bir etki büyüklüğü

gözlemlenmiştir ($\eta^2 = 0.02$). Benzer şekilde, çalışma saatleri grupları arasında çözüm üretmek puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 2.601, p = .036$). Post hoc analizler bu farklılığın belirli gruplar arasında olmadığını göstermiştir. Etki büyüklüğü çok düşük düzeydedir ($\eta^2 = 0.02$).

Çalışma saatleri grupları arasında yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 4.848, p = .001$). Scheffe testi sonuçlarına göre, 6-9 saat çalışan grubun (Ort. = 75.67, SS = 15.65) ve 12 saat üzeri çalışan grubun (Ort. = 95.75, SS = 10.50), 0-3 saat çalışan gruba (Ort. = 69.42, SS = 15.70) göre anlamlı şekilde daha yüksek yaşam doyumu puanlarına sahip olduğu görülmüştür ($p < .05$). Etki büyüklüğü düşük düzeydedir ($\eta^2 = 0.04$). Çalışma saatleri grupları arasında genel yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 4.425, p = .002$). Scheffe testi sonuçlarına göre, 3-6 saat çalışan grubun puan ortalaması (Ort. = 19.50, SS = 4.44), 0-3 saat çalışan gruba (Ort. = 18.13, SS = 5.49) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Etki büyüklüğü düşük düzeydedir ($\eta^2 = 0.04$). Çalışma saatleri grupları arasında iş doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 4.817, p = .001$). Post hoc analizlere göre, 3-6 saat çalışan grubun (Ort. = 9.32, SS = 3.40) 0-3 saat çalışan gruptan (Ort. = 7.83, SS = 3.31) anlamlı şekilde daha yüksek iş doyumu puanına sahip olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Etki büyüklüğü düşük düzeydedir ($\eta^2 = 0.03$). Çalışma saatleri grupları arasında sosyal çevre doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 3.827, p = .005$). Ancak, post hoc analizler (Scheffe testi) bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyememiştir. Araştırma sonucunda çok düşük düzeyde bir etki büyüklüğü gözlemlenmiştir ($\eta^2 = 0.02$). Benzer şekilde, çalışma saatleri grupları arasında benlik doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 2.859, p = .023$). Ancak, post hoc analizler (Scheffe testi) bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyememiştir. Etki büyüklüğü düşük düzeydedir ($\eta^2 = 0.02$).

Bununla birlikte, çalışma saatleri grupları arasında algılanan sosyal yetkinlik, ilişki doyumu, dijital oyun bağımlılığı, öfkeli yoksunluk, bağımlılık, başa çıkma, üzüntülü yoksunluk ve utanma değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 4.9: Araştırma Değişkenleri ve Aylık Gelir Düzeyi Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	p	Post Hoc	η^2
Algılanan Sosyal Yetkinlik (Toplam)	0-20.000 ⁽¹⁾	150	24.16	3.54	3.101	.016	3>1	.03
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	24.88	3.39				
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	25.81	3.07				
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	23.96	4.64				
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	24.90	3.96				
Çözüm Odaklı Düşünme (Toplam)	0-20.000 ⁽¹⁾	150	38.42	10.88	3.165	.014	3>5	.03
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	38.29	12.88				
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	42.10	12.34				
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	37.08	14.49				
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	33.48	17.87				
Çözüm Üretmek	0-20.000 ⁽¹⁾	150	20.67	5.97	3.251	.012	3>5	.03
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	20.83	6.99				
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	22.86	6.65				
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	20.04	7.95				
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	18.13	9.72				
Destekleyici Çözümler	0-20.000 ⁽¹⁾	150	17.75	5.15	2.965	.020	3>5	.03
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	17.47	6.03				
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	19.25	5.78				
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	17.04	6.59				
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	15.35	8.20				
Yaşam Doyumu (Toplam)	0-20.000 ⁽¹⁾	150	67.53	15.67	11.734	.000	3. 5>1 5>2	.11
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	72.86	14.02				
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	79.23	14.62				
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	76.68	17.01				
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	81.80	16.23				
Genel Yaşam Doyumu	0-20.000 ⁽¹⁾	150	17.43	5.33	15.158	.000	2. 3. 4. 5>1 5>2	.13
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	19.47	4.94				
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	21.36	3.97				
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	21.04	4.97				
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	23.05	4.93				
İlişki Doyumu	0-20.000 ⁽¹⁾	150	18.85	4.48	3.498	.008	5>1	.03
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	19.41	4.31				
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	20.53	4.07				
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	19.36	4.34				
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	21.23	4.25				
Benlik Doyumu	0-20.000 ⁽¹⁾	150	14.87	3.62	4.255	.002	5>1	.04
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	16.09	3.08				
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	16.25	3.31				
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	15.56	3.64				
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	16.93	3.51				
Sosyal Çevre Doyumu	0-20.000 ⁽¹⁾	150	8.80	3.63	4.221	.002	3>1	.04
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	9.47	3.23				
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	10.62	3.04				
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	10.24	3.87				
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	10.20	3.84				
İş Doyumu	0-20.000 ⁽¹⁾	150	7.58	3.47	13.389	.000	3. 5>1 3>2	.12
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	8.42	3.42				
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	10.47	3.19				
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	10.48	3.11				

	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	10.40	3.72					
Dijital Oyun Bağımlılığı (Toplam)	0-20.000 ⁽¹⁾	150	45.01	21.18	3.538	.008	Fark yok	.03	
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	36.97	22.10					
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	38.82	20.54					
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	31.28	19.18					
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	39.05	25.36					
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	0-20.000 ⁽¹⁾	150	10.84	8.82	2.207	.068	-	-	
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	8.00	8.83					
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	9.44	8.90					
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	6.32	8.25					
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	9.48	11.22					
Öfkeli Yoksunluk	0-20.000 ⁽¹⁾	150	3.43	3.69	.479	.752	-	-	
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	2.90	3.45					
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	3.12	3.59					
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	2.60	3.18					
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	3.08	4.32					
Bağımlılık	0-20.000 ⁽¹⁾	150	11.33	4.52	.779	.539	-	-	
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	10.58	4.43					
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	10.32	4.53					
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	10.56	4.96					
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	10.65	5.11					
Baş Çıkma	0-20.000 ⁽¹⁾	150	10.00	4.04	7.291	.000	1>3.4	.07	
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	8.58	4.11					
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	8.26	3.95					
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	5.76	3.65					
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	8.75	4.04					
Üzüntülü Yoksunluk	0-20.000 ⁽¹⁾	150	5.45	4.61	1.413	.229	-	-	
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	4.33	4.73					
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	4.52	4.70					
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	3.72	4.17					
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	4.45	5.22					
Utanma	0-20.000 ⁽¹⁾	150	3.96	3.46	3.789	.005	1>2	.03	
	20.000-40.000 ⁽²⁾	92	2.59	2.98					
	40.000-60.000 ⁽³⁾	77	3.16	2.98					
	60.000-80.000 ⁽⁴⁾	25	2.32	2.56					
	80 binden çok ⁽⁵⁾	40	2.65	3.18					

Tablo 4.9'a göre, aylık gelir düzeyine göre algılanan sosyal yetkinlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 3.10, p = .016$). Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre, 40.000-60.000 TL gelir grubunun (Ort. = 25.81, SS = 3.07) puan ortalaması, 0-20.000 TL gelir grubuna (Ort. = 24.16, SS = 3.54) göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Araştırma sonucunda düşük düzeyde bir etki bulunmuştur ($\eta^2 = .03$).

Aylık gelir düzeyine göre çözüm odaklı düşünme toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 3.17, p = .014$). Scheffe testi sonuçlarına göre, 40.000-60.000 TL gelir grubunun (Ort. = 42.10, SS = 12.34) puan ortalaması, 80.000 TL üzeri gelir grubuna (Ort. = 33.48, SS = 17.87) göre anlamlı derecede daha

yüksektir. Etki büyüklüğü düşük düzeydedir ($\eta^2 = .03$). Ayrıca aylık gelir düzeyine göre çözüm üretme puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 3.25, p = .012$). Scheffe testi sonuçlarına göre, 40.000-60.000 TL gelir grubunun (Ort. = 22.86, SS = 6.65) puan ortalaması, 80.000 TL üzeri gelir grubuna (Ort. = 18.13, SS = 9.72) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Etki büyüklüğü düşük düzeydedir ($\eta^2 = .03$). Ek olarak, aylık gelir düzeyine göre destekleyici çözümler puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 2.97, p = .020$). Scheffe testi sonuçlarına göre, 40.000-60.000 TL gelir grubunun (Ort. = 19.25, SS = 5.78) puan ortalaması, 80.000 TL üzeri gelir grubuna (Ort. = 15.35, SS = 8.20) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Etki büyüklüğü düşük düzeydedir ($\eta^2 = .03$).

Aylık gelir düzeyine göre yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 11.73, p < .001$). Scheffe testi sonuçlarına göre, 40.000-60.000 TL gelir grubunun (Ort. = 79.23, SS = 14.62) ve 80.000 TL üzeri gelir grubunun (Ort. = 81.80, SS = 16.23) puan ortalamaları, 0-20.000 TL gelir grubuna (Ort. = 67.53, SS = 15.67) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Etki büyüklüğü orta düzeydedir ($\eta^2 = .11$). Aylık gelir düzeyine göre genel yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 15.16, p < .001$). Scheffe testi sonuçlarına göre, 20.000-40.000 TL gelir grubunun (Ort. = 19.47, SS = 4.94), 40.000-60.000 TL gelir grubunun (Ort. = 21.36, SS = 3.97), 60.000-80.000 TL gelir grubunun (Ort. = 21.04, SS = 4.97) ve 80.000 TL üzeri gelir grubunun (Ort. = 23.05, SS = 4.93) puan ortalamaları, 0-20.000 TL gelir grubuna (Ort. = 17.43, SS = 5.33) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Etki büyüklüğü orta düzeydedir ($\eta^2 = .13$).

Aylık gelir düzeyine göre ilişki doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 3.50, p = .008$). Scheffe testi sonuçlarına göre, 80.000 TL üzeri gelir grubunun (Ort. = 21.23, SS = 4.25) puan ortalaması, 0-20.000 TL gelir grubuna (Ort. = 18.85, SS = 4.48) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Etki büyüklüğü düşük düzeydedir ($\eta^2 = .03$). Aylık gelir düzeyine göre sosyal çevre doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 4.22, p = .002$). Scheffe testi sonuçlarına göre, 40.000-60.000 TL gelir grubunun (Ort. = 10.62, SS = 3.04) puan ortalaması, 0-20.000 TL gelir grubuna (Ort. = 8.80, SS = 3.63) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Etki büyüklüğü düşük düzeydedir ($\eta^2 = .04$). Aylık gelir düzeyine göre iş doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 13.39, p < .001$). Scheffe testi sonuçlarına göre, 40.000-60.000 TL gelir grubunun (Ort. = 10.47, SS = 3.19) ve

80.000 TL üzeri gelir grubunun (Ort. = 10.40, SS = 3.72) puan ortalamaları, 0-20.000 TL gelir grubuna (Ort. = 7.58, SS = 3.47) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Ayrıca, 40.000-60.000 TL gelir grubunun puan ortalaması, 20.000-40.000 TL gelir grubuna (Ort. = 8.42, SS = 3.42) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Etki büyüklüğü orta düzeydedir ($\eta^2 = .12$).

Aylık gelir düzeyine göre dijital oyun bağımlılığı puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 3.54, p = .008$). Ancak, Scheffe testi sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Etki büyüklüğü düşük düzeydedir ($\eta^2 = .03$). Aylık gelir düzeyine göre başa çıkma puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 7.29, p < .001$). Scheffe testi sonuçlarına göre, 0-20.000 TL gelir grubunun (Ort. = 10.00, SS = 4.04) puan ortalaması, 40.000-60.000 TL gelir grubuna (Ort. = 8.26, SS = 3.95) ve 60.000-80.000 TL gelir grubuna (Ort. = 5.76, SS = 3.65) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Etki büyüklüğü orta düzeydedir ($\eta^2 = .07$). Aylık gelir düzeyine göre utanma puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 379) = 3.79, p = .005$). Scheffe testi sonuçlarına göre, 0-20.000 TL gelir grubunun (Ort. = 3.96, SS = 3.46) puan ortalaması, 20.000-40.000 TL gelir grubuna (Ort. = 2.59, SS = 2.98) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Etki büyüklüğü düşük düzeydedir ($\eta^2 = .03$).

Bununla birlikte, aylık gelir düzeyine göre kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar, öfkeli yoksunluk, bağımlılık ve üzüntülü yoksunluk değişkenlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 4.10: Araştırma Değişkenleri ve Eğitim Durumu Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	p	Post Hoc	η^2
Algılanan Sosyal Yetkinlik (Toplam)	Lise ve altı ⁽¹⁾ Ön lisans ⁽²⁾ Lisans ⁽³⁾ Lisansüstü ⁽⁴⁾	79 64 186 55	23.32 24.83 25.17 25.15	3.86 3.47 3.37 3.57	5.467	.001	3. 4>1	.04
Çözüm Odaklı Düşünme (Toplam)	Lise ve altı ⁽¹⁾ Ön lisans ⁽²⁾ Lisans ⁽³⁾ Lisansüstü ⁽⁴⁾	79 64 186 55	36.54 37.84 39.48 38.93	12.19 12.20 13.07 14.14	1.039	.375	-	-
Çözüm Üretmek	Lise ve altı ⁽¹⁾ Ön lisans ⁽²⁾ Lisans ⁽³⁾ Lisansüstü ⁽⁴⁾	79 64 186 55	19.68 20.44 21.42 21.00	6.71 6.53 7.13 7.67	1.213	.305	-	-
Destekleyici Çözümler	Lise ve altı ⁽¹⁾ Ön lisans ⁽²⁾	79 64	16.86 17.41	5.65 5.87	.814	.487	-	-

	Lisans ⁽³⁾	186	18.06	6.08				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	55	17.93	6.51				
Yaşam Doyumu (Toplam)	Lise ve altı ⁽¹⁾	79	67.85	17.23	5.653	.001	3. 4>1	.04
	Ön lisans ⁽²⁾	64	71.14	15.74				
	Lisans ⁽³⁾	186	74.91	15.17				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	55	77.76	15.70				
Genel Yaşam Doyumu	Lise ve altı ⁽¹⁾	79	18.23	5.60	4.897	.002	4>1. 2	.03
	Ön lisans ⁽²⁾	64	18.50	5.58				
	Lisans ⁽³⁾	186	19.92	5.01				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	55	21.27	4.74				
İlişki Doyumu	Lise ve altı ⁽¹⁾	79	17.66	4.89	7.906	.000	3. 4>1	.05
	Ön lisans ⁽²⁾	64	19.27	4.29				
	Lisans ⁽³⁾	186	20.31	3.89				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	55	20.38	4.54				
Benlik Doyumu	Lise ve altı ⁽¹⁾	79	14.76	3.98	2.608	.051	-	-
	Ön lisans ⁽²⁾	64	15.69	3.42				
	Lisans ⁽³⁾	186	16.04	3.24				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	55	15.89	3.42				
Sosyal Çevre Doyumu	Lise ve altı ⁽¹⁾	79	8.95	3.74	2.515	.058	-	-
	Ön lisans ⁽²⁾	64	9.05	3.42				
	Lisans ⁽³⁾	186	9.76	3.54				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	55	10.40	3.06				
İş Doyumu	Lise ve altı ⁽¹⁾	79	8.25	3.52	2.116	.098	-	-
	Ön lisans ⁽²⁾	64	8.64	3.71				
	Lisans ⁽³⁾	186	8.88	3.67				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	55	9.82	3.39				
Dijital Oyun Bağımlılığı (Toplam)	Lise ve altı ⁽¹⁾	79	47.41	23.00	4.148	.007	1>3	.03
	Ön lisans ⁽²⁾	64	41.38	21.36				
	Lisans ⁽³⁾	186	37.26	20.37				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	55	39.31	24.07				
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	Lise ve altı ⁽¹⁾	79	12.20	9.64	4.330	.005	1>3	.03
	Ön lisans ⁽²⁾	64	10.36	8.87				
	Lisans ⁽³⁾	186	7.97	8.24				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	55	9.38	10.69				
Öfkeli Yoksunluk	Lise ve altı ⁽¹⁾	79	4.22	4.34	4.812	.003	1>3	.03
	Ön lisans ⁽²⁾	64	3.03	3.10				
	Lisans ⁽³⁾	186	2.54	3.20				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	55	3.84	4.14				
Bağımlılık	Lise ve altı ⁽¹⁾	79	11.14	4.39	1.137	.334	-	-
	Ön lisans ⁽²⁾	64	10.80	4.47				
	Lisans ⁽³⁾	186	11.01	4.72				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	55	9.80	4.51				
Başa Çıkma	Lise ve altı ⁽¹⁾	79	9.72	4.06	1.803	.146	-	-
	Ön lisans ⁽²⁾	64	8.80	4.28				
	Lisans ⁽³⁾	186	8.84	4.04				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	55	8.07	4.36				
Üzüntülü Yoksunluk	Lise ve altı ⁽¹⁾	79	6.01	4.99	3.473	.016	1>3	.02
	Ön lisans ⁽²⁾	64	5.00	5.02				
	Lisans ⁽³⁾	186	4.06	4.07				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	55	5.16	5.54				
Utanma	Lise ve altı ⁽¹⁾	79	4.11	3.56	3.033	.029	1>3	.02
	Ön lisans ⁽²⁾	64	3.39	3.23				
	Lisans ⁽³⁾	186	2.84	2.97				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	55	3.05	3.35				

Tablo 4.10'a göre, algılanan sosyal yetkinlik puanlarında eğitim durumu grubuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(3, 381) = 5,467, p = .001$). Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre, lise ve altı grubunun algılanan sosyal yetkinlik puan ortalaması (Ort. = 23.32, SS = 3.86), ön lisans (Ort. = 24.83, SS = 3.47), lisans (Ort. = 25.17, SS = 3.37) ve lisansüstü (Ort. = 25.15, SS = 3.57) gruplarına kıyasla anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Bu sonuca göre, düşük düzeyde bir etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.04$) gözlemlenmiştir.

Yaşam doyumu puanlarında da eğitim durumu grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3, 381) = 5,653, p = .001$). Scheffe testine göre, lise ve altı grubunun yaşam doyumu puan ortalaması (Ort. = 67.85, SS = 17.23) lisansüstü grubunun (Ort. = 77.76, SS = 15.70) puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.04$ olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre, düşük düzeyde bir etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.04$) gözlemlenmiştir. Genel yaşam doyumunda da anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($F(3, 381) = 4,897, p = .002$). Scheffe testine göre, lisansüstü grubunun (Ort. = 21.27, SS = 4.74) yaşam doyumu puanları, lise ve altı grubunun puan ortalamalarından (Ort. = 18.23, SS = 5.60) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.03$) düşük etki büyüklüğüne işaret etmektedir. İlişki doyumu değişkeninde ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(3, 381) = 7,906, p < .001$). Scheffe testine göre, lisans (Ort. = 20.31, SS = 3.89) ve lisansüstü (Ort. = 20.38, SS = 4.54) gruplarının ilişki doyumu puan ortalamaları, lise ve altı grubunun (Ort. = 17.66, SS = 4.89) puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$). Etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.05$) düşük düzeyde bir etki büyüklüğünü göstermektedir.

Dijital oyun bağımlılığı puanları arasında da eğitim durumu gruplarına göre anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($F(3, 381) = 4,148, p = .007$). Scheffe testine göre, lise ve altı grubunun dijital oyun bağımlılığı puan ortalaması (Ort. = 47.41, SS = 23.00) lisans grubunun puan ortalamasına (Ort. = 37.26, SS = 20.37) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.03$) düşük etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(3, 381) = 4,330, p = .005$). Scheffe testine göre, lise ve altı grubunun puan ortalaması (Ort. = 12.20, SS = 9.64) lisans grubunun (Ort. = 7.97, SS = 8.24) puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.03$) düşük etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Öfkeli yoksunluk alt boyutunda da anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(3, 381) = 4,812, p = .003$). Scheffe testine göre, lise ve altı grubunun (Ort. = 4.22, SS = 4.34) puanları, lisans (Ort. = 2.54, SS = 3.20) ve lisansüstü (Ort. = 3.84, SS = 4.14) gruplarının puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir ($p < .05$). Etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.03$) düşük etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Üzüntülü yoksunluk alt boyutunda da anlamlı bir farklılık bulunmuş olup ($F(3, 381) = 3,473, p = .016$), lise ve altı grubunun (Ort. = 6.01, SS = 4.99) puan ortalamaları, lisans (Ort. = 4.06, SS = 4.07) grubunun puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.02$) düşük etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Son olarak, utanma düzeyleri de anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($F(3, 381) = 3,033, p = .029$). Lise ve altı grubunun (Ort. = 4.11, SS = 3.56) utanma puan ortalaması, lisans (Ort. = 2.84, SS = 2.97) grubunun puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksektir ($p < .05$). Etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.02$) çok düşük etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Bununla birlikte, eğitim durumu değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, çözüm odaklı düşünme, çözüm üretmek, destekleyici çözümler, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu, iş doyumu, bağımlılık ve başa çıkma değişkenlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 4.3: Araştırma Değişkenleri ve Medeni Durum Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	p	Post Hoc	η^2
Algılanan Sosyal Yetkinlik	Bekar ⁽¹⁾	250	24.27	3.67	6.116	.002	3>1	.03
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	25.74	3.29				
	Evli ⁽³⁾	93	25.54	3.24				
Çözüm Odaklı Düşünme	Bekar ⁽¹⁾	250	38.24	12.04	2.814	.061	-	-
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	35.53	14.82				
	Evli ⁽³⁾	93	40.97	13.62				
Çözüm Üretmek	Bekar ⁽¹⁾	250	20.61	6.59	2.604	.075	-	-
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	19.58	7.76				
	Evli ⁽³⁾	93	22.23	7.50				
Destekleyici Çözümler	Bekar ⁽¹⁾	250	17.63	5.62	3.106	.046	3>2	.01
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	15.95	7.18				
	Evli ⁽³⁾	93	18.74	6.18				
Yaşam Doyumu (Toplam)	Bekar ⁽¹⁾	250	69.73	15.69	22.179	.000	3>1. 2	.10
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	73.18	17.72				
	Evli ⁽³⁾	93	82.00	12.38				
Genel Yaşam Doyumu	Bekar ⁽¹⁾	250	18.21	5.28	27.525	.000	3>1. 2	.12
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	20.21	5.07				
	Evli ⁽³⁾	93	22.62	3.79				
İlişki	Bekar ⁽¹⁾	250	18.98	4.57	8.118	.000	3>1	.04

Doyumu	İlişkisi var ⁽²⁾	38	19.76	4.44				
	Evli ⁽³⁾	93	21.09	3.41				
Benlik Doyumu	Bekar ⁽¹⁾	250	15.21	3.47	7.658	.001	3>1	.03
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	15.82	4.00				
	Evli ⁽³⁾	93	16.83	3.01				
Sosyal Çevre Doyumu	Bekar ⁽¹⁾	250	9.06	3.48	12.007	.000	3>1.2	.06
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	9.05	3.92				
	Evli ⁽³⁾	93	11.05	2.94				
İş Doyumu	Bekar ⁽¹⁾	250	8.26	3.57	13.184	.000	3>1.2	.06
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	8.34	3.46				
	Evli ⁽³⁾	93	10.41	3.27				
Dijital Oyun Bağımlılığı	Bekar ⁽¹⁾	250	43.50	21.16	11.204	.000	1>3	.05
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	37.08	22.46				
	Evli ⁽³⁾	93	31.63	20.01				
Kontrol Kaybı ve Sonuçları	Bekar ⁽¹⁾	250	10.40	9.02	5.868	.003	1>3	.03
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	8.05	10.01				
	Evli ⁽³⁾	93	6.84	7.92				
Öfkeli Yoksunluk	Bekar ⁽¹⁾	250	3.31	3.59	1.352	.260	-	-
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	2.95	4.01				
	Evli ⁽³⁾	93	2.60	3.39				
Bağımlılık	Bekar ⁽¹⁾	250	11.32	4.16	5.963	.003	1>3	.03
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	10.87	4.71				
	Evli ⁽³⁾	93	9.44	5.17				
Başa Çıkma	Bekar ⁽¹⁾	250	9.55	4.01	13.698	.000	1>3	.06
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	8.89	3.56				
	Evli ⁽³⁾	93	7.01	4.12				
Üzüntülü Yoksunluk	Bekar ⁽¹⁾	250	5.31	4.63	6.997	.001	1>3	.03
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	3.87	4.82				
	Evli ⁽³⁾	93	3.35	4.16				
Utanma	Bekar ⁽¹⁾	250	3.62	3.30	6.341	.002	1>3	.03
	İlişkisi var ⁽²⁾	38	2.45	3.16				
	Evli ⁽³⁾	93	2.39	2.73				

Tablo 4.11’de, medeni durum değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, algılanan sosyal yetkinlik puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 380) = 6.116, p = .002$). Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, bekar grubunun (Ort. = 24.27, SS = 3.67) evli grubuna (Ort. = 25.54, SS = 3.24) kıyasla anlamlı olarak daha düşük puan aldığı görülmüştür ($p = .002$). Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.03$ ile küçük düzeyde bir etki görülmüştür.

Destekleyici Çözümler puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 380) = 3.106, p = .046$). Scheffe testine göre, bekar grubunun (Ort. = 17.63, SS = 5.62) flört/ilişkisi var grubuna (Ort. = 15.95, SS = 7.18) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir ($p = .046$). Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.01$ ile çok küçük düzeyde bir etki görülmüştür.

Yaşam Doyumu puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 380) = 22.179, p < .001$). Scheffe testine göre, evli grubunun (Ort. = 82.00, SS = 12.38) Bekar grubuna

(Ort. = 69.73, SS = 15.69) ve flört/ilişkisi var grubuna (Ort. = 73.18, SS = 17.72) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı bulunmuştur ($p < .001$). Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.10$ ile orta düzeyde bir etki görülmüştür. Genel yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 380) = 27.525, p < .001$). Scheffe testine göre, evli grubunun (Ort. = 22.62, SS = 3.79) bekar grubuna (Ort. = 18.21, SS = 5.28) ve flört/ilişkisi var grubuna (Ort. = 20.21, SS = 5.07) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir ($p < .001$). Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.12$ ile orta düzeyde bir etki görülmüştür. İlişki doyumu puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 380) = 8.118, p < .001$). Scheffe testine göre, evli grubunun (Ort. = 21.09, SS = 3.41) bekar grubuna (Ort. = 18.98, SS = 4.57) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir ($p < .001$). Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.04$ ile küçük düzeyde bir etki görülmüştür. Benlik doyumu puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 380) = 7.658, p = .001$). Scheffe testine göre, evli grubunun (Ort. = 16.83, SS = 3.01) bekar grubuna (Ort. = 15.21, SS = 3.47) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı bulunmuştur ($p = .001$). Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.03$ ile küçük düzeyde bir etki görülmüştür. Sosyal çevre doyumu puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 380) = 12.007, p < .001$). Scheffe testine göre, evli grubunun (Ort. = 11.05, SS = 2.94) bekar grubuna (Ort. = 9.06, SS = 3.48) ve flört/ilişkisi var grubuna (Ort. = 9.05, SS = 3.92) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir ($p < .001$). Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.06$ ile küçük düzeyde bir etki görülmüştür. İş doyumu puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 380) = 13.184, p < .001$). Scheffe testine göre, evli grubunun (Ort. = 10.41, SS = 3.27) bekar grubuna (Ort. = 8.26, SS = 3.57) ve flört/ilişkisi var grubuna (Ort. = 8.34, SS = 3.46) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı bulunmuştur ($p < .001$). Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.06$ ile küçük düzeyde bir etki görülmüştür.

Dijital oyun bağımlılığı puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 380) = 11.204, p < .001$). Scheffe testine göre, bekar grubunun (Ort. = 43.50, SS = 21.16) evli grubuna (Ort. = 31.63, SS = 20.01) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir ($p < .001$). Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.05$ olarak hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.05$ ile küçük düzeyde bir etki görülmüştür. Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 380) = 5.868, p = .003$). Scheffe testine göre, bekar grubunun (Ort. = 10.40, SS = 9.02) evli grubuna (Ort. = 6.84, SS = 7.92) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir ($p = .003$). Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.03$ ile küçük düzeyde bir etki görülmüştür. Bağımlılık puanlarında

anlamli bir fark bulunmuştur ($F(2, 380) = 5.963, p = .003$). Scheffe testine göre, bekar grubunun (Ort. = 11.32, SS = 4.16) evli grubuna (Ort. = 9.44, SS = 5.17) kıyasla anlamli olarak daha yüksek puan aldığı bulunmuştur ($p = .003$). Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.03$ ile küçük düzeyde bir etki görülmüştür. Başa çıkma puanlarında anlamli bir fark bulunmuştur ($F(2, 380) = 13.698, p < .001$). Scheffe testine göre, bekar grubunun (Ort. = 9.55, SS = 4.01) evli grubuna (Ort. = 7.01, SS = 4.12) kıyasla anlamli olarak daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir ($p < .001$). Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.06$ ile küçük düzeyde bir etki görülmüştür. Üzüntülü Yoksunluk puanlarında anlamli bir fark bulunmuştur ($F(2, 380) = 6.997, p = .001$). Scheffe testine göre, bekar grubunun (Ort. = 5.31, SS = 4.63) evli grubuna (Ort. = 3.35, SS = 4.16) kıyasla anlamli olarak daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir ($p = .001$). Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.03$ ile küçük düzeyde bir etki görülmüştür. Utanma puanlarında anlamli bir fark bulunmuştur ($F(2, 380) = 6.341, p = .002$). Scheffe testine göre, bekar grubunun (Ort. = 3.62, SS = 3.30) evli grubuna (Ort. = 2.39, SS = 2.73) kıyasla anlamli olarak daha yüksek puan aldığı bulunmuştur ($p = .002$). Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.03$ ile küçük düzeyde bir etki görülmüştür.

Bununla birlikte, çözüm odaklı düşünme ve çözüm üretmek puanlarında, medeni durum değişkenine göre anlamli bir fark bulunmamıştır. Ayrıca, öfkeli yoksunluk puanlarında da anlamli bir fark gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Tablo 4.12: Araştırma Değişkenleri ve Yaşanılan Yer Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	p	Post Hoc	η^2
Algılanan Sosyal Yetkinlik	Aile ⁽¹⁾	304	24.58	3.62	1.389	.251	-	-
	Arkadaş ⁽²⁾	17	25.71	3.37				
	Yalnız ⁽³⁾	63	25.17	3.44				
Çözüm Odaklı Düşünme	Aile ⁽¹⁾	304	38.81	12.39	1.209	.300	-	-
	Arkadaş ⁽²⁾	17	41.06	15.06				
	Yalnız ⁽³⁾	63	36.46	14.68				
Çözüm Üretmek	Aile ⁽¹⁾	304	20.99	6.76	1.068	.345	-	-
	Arkadaş ⁽²⁾	17	22.06	8.01				
	Yalnız ⁽³⁾	63	19.76	8.00				
Destekleyici Çözümler	Aile ⁽¹⁾	304	17.82	5.78	1.329	.266	-	-
	Arkadaş ⁽²⁾	17	19.00	7.08				
	Yalnız ⁽³⁾	63	16.70	6.78				
Yaşam Doyumu (Toplam)	Aile ⁽¹⁾	304	72.24	15.81	3.203	.042	2>1	.01
	Arkadaş ⁽²⁾	17	79.88	13.85				
	Yalnız ⁽³⁾	63	76.27	17.24				
Genel Yaşam	Aile ⁽¹⁾	304	19.28	5.22	1.791	.168	-	-
	Arkadaş ⁽²⁾	17	19.94	4.75				

Doyumu	Yalnız ⁽³⁾	63	20.63	5.62				
İlişki	Aile ⁽¹⁾	304	19.36	4.39	2.719	.067	-	-
Doyumu	Arkadaş ⁽²⁾	17	21.47	3.41				
	Yalnız ⁽³⁾	63	20.25	4.45				
Benlik	Aile ⁽¹⁾	304	15.49	3.48	3.666	.026	2>1	.01
Doyumu	Arkadaş ⁽²⁾	17	17.59	2.79				
	Yalnız ⁽³⁾	63	16.17	3.52				
Sosyal	Aile ⁽¹⁾	304	9.40	3.51	1.608	.202	-	-
Çevre	Arkadaş ⁽²⁾	17	10.35	4.03				
Doyumu	Yalnız ⁽³⁾	63	10.14	3.39				
İş	Aile ⁽¹⁾	304	8.70	3.56	2.195	.113	-	-
Doyumu	Arkadaş ⁽²⁾	17	10.53	3.76				
	Yalnız ⁽³⁾	63	9.06	3.83				
Dijital	Aile ⁽¹⁾	304	41.36	22.34	1.710	.182	-	-
Oyun	Arkadaş ⁽²⁾	17	34.41	24.67				
Bağımlılığı	Yalnız ⁽³⁾	63	36.95	18.51				
Kontrol	Aile ⁽¹⁾	304	9.86	9.20	1.794	.168	-	-
Kayı ve	Arkadaş ⁽²⁾	17	6.35	10.57				
Sonuçları	Yalnız ⁽³⁾	63	8.29	8.26				
Öfkeli	Aile ⁽¹⁾	304	3.30	3.74	1.266	.283	-	-
Yoksunluk	Arkadaş ⁽²⁾	17	2.53	3.74				
	Yalnız ⁽³⁾	63	2.59	3.09				
Bağımlılık	Aile ⁽¹⁾	304	10.78	4.61	.285	.752	-	-
	Arkadaş ⁽²⁾	17	11.65	5.38				
	Yalnız ⁽³⁾	63	10.81	4.31				
Başa Çıkma	Aile ⁽¹⁾	304	9.06	4.17	1.342	.263	-	-
	Arkadaş ⁽²⁾	17	7.65	4.23				
	Yalnız ⁽³⁾	63	8.48	3.97				
Üzüntülü	Aile ⁽¹⁾	304	4.98	4.70	1.298	.274	-	-
Yoksunluk	Arkadaş ⁽²⁾	17	4.00	5.93				
	Yalnız ⁽³⁾	63	4.03	4.34				
Utanma	Aile ⁽¹⁾	304	3.38	3.25	1.808	.165	-	-
	Arkadaş ⁽²⁾	17	2.24	3.07				
	Yalnız ⁽³⁾	63	2.76	3.07				

Tablo 4.12’de, yaşam doyumu toplam puanı için gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 383) = 3.203, p = .042$). Scheffe analizine göre, yalnız yaşayan bireylerin yaşam doyumu ortalaması (Ort. = 76.27, SS = 17.24) aileyle yaşayan bireylere (Ort. = 72.24, SS = 15.81) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Bu etki küçük düzeyde olup, $\eta^2 = .01$ olarak hesaplanmıştır. Benzer şekilde, Benlik doyumu ölçeğinde de gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 383) = 3.666, p = .026$). Scheffe analizi ile yalnız yaşayan bireylerin benlik doyumu ortalaması (Ort. = 16.17, SS = 3.52), aileyle yaşayan bireylerin benlik doyumu ortalamasından (Ort. = 15.49, SS = 3.48) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Bu etki küçük düzeyde olup, $\eta^2 = .01$ olarak hesaplanmıştır.

Bununla birlikte, anlamlı çıkmayan değişkenler arasında algılanan sosyal yetkinlik, çözüm odaklı düşünme, çözüm üretmek, destekleyici çözümler, genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, sosyal çevre doyumu, iş doyumu, dijital oyun bağımlılığı, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar, öfkeli yoksunluk, bağımlılık, başa çıkma, üzüntülü yoksunluk ve utanma yer almaktadır ($p>.05$).

Tablo 4.4: Araştırma Değişkenleri ve Çalışma Yılı Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	p	Post Hoc	η^2
Algılanan Sosyal Yetkinlik (Toplam)	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	24.51	3.24	1.722	.142	-	-
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	23.52	4.07				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	24.70	3.86				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	25.66	3.56				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	24.92	3.64				
Çözüm Odaklı Düşünme (Toplam)	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	38.84	11.22	.621	.648	-	-
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	41.78	10.79				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	37.54	12.40				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	37.43	14.61				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	38.36	14.68				
Çözüm Üretmek	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	20.89	6.22	.555	.696	-	-
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	22.63	5.60				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	20.32	6.66				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	20.48	7.81				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	20.78	8.05				
Destekleyici Çözümler	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	17.95	5.23	.722	.577	-	-
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	19.15	5.28				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	17.22	5.88				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	16.95	6.92				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	17.58	6.71				
Yaşam Doymu (Toplam)	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	68.84	16.47	9.461	.000	5>1. 2. 3	.09
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	66.78	13.90				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	71.56	14.72				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	75.55	15.23				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	79.67	14.88				
Genel Yaşam Doymu	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	18.00	5.45	11.625	.000	5>1. 2. 3	.10
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	17.52	4.81				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	18.52	4.91				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	20.55	4.88				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	21.86	4.62				
İlişki Doymu	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	19.09	4.44	2.451	.046	Fark yok	.02
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	18.74	4.93				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	19.14	4.34				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	19.64	4.43				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	20.60	4.09				
Benlik Doymu	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	15.08	3.71	4.093	.003	5>1	.04
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	14.59	3.61				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	15.46	3.37				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	16.18	3.23				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	16.59	3.15				
Sosyal	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	8.90	3.62	4.868	.001	5>1. 2	.04

Çevre Doyumu	1 yıldan az ⁽²⁾	27	8.22	3.41				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	9.33	3.65				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	10.18	3.19				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	10.51	3.24				
İş Doyumu	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	7.77	3.52	7.763	.000	5>1. 2	.07
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	7.70	2.98				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	9.10	3.43				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	9.00	3.77				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	10.11	3.52				
Dijital Oyun Bağımlılığı (Toplam)	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	44.02	23.20	3.449	.009	1>5	.03
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	47.26	18.15				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	39.22	21.23				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	40.70	22.05				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	35.06	20.57				
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	10.61	9.57	2.118	.078	-	-
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	12.33	8.49				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	8.21	9.19				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	9.39	9.45				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	8.15	8.45				
Öfkeli Yoksunluk	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	3.47	3.84	.739	.566	-	-
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	3.41	3.51				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	3.02	3.75				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	3.36	3.88				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	2.73	3.31				
Bağımlılık	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	11.13	4.60	.712	.584	-	-
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	10.67	3.89				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	11.24	3.95				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	10.91	4.71				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	10.27	4.98				
Başa Çıkma	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	9.42	4.32	5.622	.000	1. 2. 3>5	.05
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	10.48	3.02				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	9.52	3.90				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	9.27	3.58				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	7.49	4.17				
Üzüntülü Yoksunluk	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	5.49	4.95	2.270	.061	-	-
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	5.78	4.35				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	4.49	4.75				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	4.89	4.75				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	3.86	4.35				
Utanma	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	132	3.89	3.56	4.574	.001	1>5	.04
	1 yıldan az ⁽²⁾	27	4.59	3.15				
	1-3 yıl ⁽³⁾	63	2.75	3.17				
	3-6 yıl ⁽⁴⁾	44	2.89	2.85				
	6 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	118	2.55	2.76				

Tablo 4.13'e göre, yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(4, 380) = 9.46, p < .001$). Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre, 6 yıl ve üzeri grup (Ort. = 79.67, SS = 14.88) ile 1 yıldan az (Ort. = 66.78, SS = 13.90), 1-3 yıl (Ort. = 71.56, SS = 14.72) ve 3-6 yıl (Ort. = 75.55, SS = 15.23) gruplarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksek yaşam doyumu puanlarına sahiptir ($p < .001$). Orta düzeyde bir etki büyüklüğü

($\eta^2 = 0.09$) gözlemlenmiştir. Genel yaşam doyumu puanlarında da benzer şekilde anlamlı bir fark bulunmuş ($F(4, 380) = 11.63, p < .001$) ve 6 yıl ve üzeri grup (Ort. = 21.86, SS = 4.62) yine diğer gruplara göre anlamlı şekilde daha yüksek puanlar almıştır ($p < .001$). Bu alandaki etki büyüklüğü de orta düzeyde ($\eta^2 = 0.10$) olarak değerlendirilmiştir. Çalışma yılı ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir fark bulunmuş ($F(4, 380) = 2.45, p = .046$), ancak Scheffe testi, gruplar arasında belirgin bir fark göstermemiştir. Bu değişkenin etki büyüklüğü küçük ($\eta^2 = 0.02$) olarak hesaplanmıştır. Benlik doyumu puanlarında da anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(4, 380) = 4.09, p = .003$). Scheffe testine göre, 6 yıl ve üzeri grup (Ort. = 16.59, SS = 3.15) 1 yıldan az olan gruptan (Ort. = 14.59, SS = 3.61) anlamlı olarak daha yüksek benlik doyumu puanları elde etmiştir ($p = .003$). Küçük bir etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.04$) gözlemlenmiştir. Sosyal çevre doyumu puanlarında da anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(4, 380) = 4.87, p = .001$). Scheffe testi, 6 yıl ve üzeri grup (Ort. = 10.51, SS = 3.24) ile 1 yıldan az (Ort. = 8.22, SS = 3.41) ve 1-3 yıl (Ort. = 9.33, SS = 3.65) grupları arasında anlamlı farklar göstermiştir ($p < .001$). Etki büyüklüğü küçük ($\eta^2 = 0.04$) olarak hesaplanmıştır. İş doyumu puanlarında da anlamlı bir fark bulunmuş ($F(4, 380) = 7.76, p < .001$). 6 yıl ve üzeri grup (Ort. = 10.11, SS = 3.52) diğer gruplara kıyasla daha yüksek iş doyumu puanlarına sahiptir ($p < .001$). Orta düzeyde bir etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.07$) tespit edilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı puanlarında anlamlı bir fark bulunmuş ($F(4, 380) = 3.45, p = .009$). Çalışmıyorum grubu (Ort. = 44.02, SS = 23.20) 6 yıl ve üzeri gruptan (Ort. = 35.06, SS = 20.57) anlamlı şekilde daha yüksek dijital oyun bağımlılığı puanları almıştır ($p = .009$). Küçük bir etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.03$) gözlemlenmiştir. Başa çıkma değişkenine göre çalışma yılına ilişkin anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(4, 380) = 5.62, p < .001$). Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre, 6 yıl ve üzeri grup (Ort. = 7.49, SS = 4.17), 1 yıldan az (Ort. = 10.48, SS = 3.02), 1-3 yıl (Ort. = 9.52, SS = 3.90) ve 3-6 yıl (Ort. = 9.27, SS = 3.58) gruplarına kıyasla anlamlı şekilde daha düşük başa çıkma puanları almıştır ($p < .001$). Küçük bir etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.05$) bulunmuştur. Utanma puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(4, 380) = 4.57, p = .001$). 1 yıldan az grup (Ort. = 4.59, SS = 3.15) 6 yıl ve üzeri grup (Ort. = 2.55, SS = 2.76) ile anlamlı şekilde daha yüksek utanma puanları göstermiştir ($p = .001$). Küçük bir etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.04$) gözlemlenmiştir.

Bununla birlikte, algılanan sosyal yetkinlik, çözüm odaklı düşünme, çözüm üretme, destekleyici çözümler, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar, öfkeli yoksunluk, üzüntülü yoksunluk ve bağımlılık gibi değişkenlerde çalışma yılına göre anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.5: Araştırma Değişkenleri ve Çalışma Şekli Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	p	Post Hoc	η^2
Algılanan Sosyal Yetkinlik (Toplam)	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	24.54	3.29	1.021	.383	-	-
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	25.05	3.80				
	Hibrit ⁽³⁾	49	24.29	3.42				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	24.23	3.69				
Çözüm Odaklı Düşünme (Toplam)	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	38.63	11.58	.808	.490	-	-
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	39.17	13.45				
	Hibrit ⁽³⁾	49	37.69	13.20				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	35.15	14.89				
Çözüm Üretmek	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	20.79	6.42	.731	.534	-	-
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	21.23	7.26				
	Hibrit ⁽³⁾	49	20.39	7.20				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	19.19	8.08				
Destekleyici Çözümler	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	17.84	5.38	.904	.439	-	-
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	17.93	6.29				
	Hibrit ⁽³⁾	49	17.31	6.11				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	15.96	6.89				
Yaşam Doyumu (Toplam)	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	69.03	16.96	4.652	.003	2>1	.03
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	75.17	15.50				
	Hibrit ⁽³⁾	49	74.96	13.56				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	77.23	16.41				
Genel Yaşam Doyumu	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	18.05	5.62	5.378	.001	2>1	.04
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	20.19	5.05				
	Hibrit ⁽³⁾	49	20.14	4.75				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	21.04	4.69				
İlişki Doyumu	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	19.15	4.49	1.071	.361	-	-
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	20.02	4.37				
	Hibrit ⁽³⁾	49	19.43	4.22				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	19.27	4.26				
Benlik Doyumu	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	15.10	3.76	2.345	.073	-	-
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	15.94	3.44				
	Hibrit ⁽³⁾	49	15.82	3.19				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	16.73	2.43				
Sosyal Çevre Doyumu	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	9.01	3.69	1.633	.181	-	-
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	9.88	3.30				
	Hibrit ⁽³⁾	49	9.78	3.44				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	9.73	4.12				
İş Doyumu	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	7.72	3.50	7.790	.000	2. 3. 4>1	.05
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	9.15	3.66				
	Hibrit ⁽³⁾	49	9.80	2.97				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	10.46	3.74				
Dijital Oyun	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	43.63	23.59	1.853	.137	-	-
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	39.38	21.57				

Bağımlılığı (Toplam)	Hibrit ⁽³⁾	49	38.37	18.90				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	34.42	19.70				
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	10.48	9.68	1.361	.254	-	-
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	9.18	9.01				
	Hibrit ⁽³⁾	49	9.12	8.34				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	6.77	8.47				
Öfkeli Yoksunluk	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	3.43	3.88	1.445	.229	-	-
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	3.26	3.67				
	Hibrit ⁽³⁾	49	2.59	3.08				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	2.08	3.08				
Bağımlılık	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	11.13	4.57	1.065	.364	-	-
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	10.46	4.59				
	Hibrit ⁽³⁾	49	11.57	4.66				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	10.46	4.46				
Başa Çıkma	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	9.39	4.43	1.577	.195	-	-
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	8.85	4.04				
	Hibrit ⁽³⁾	49	7.90	3.86				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	8.77	3.71				
Üzüntülü Yoksunluk	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	5.37	4.96	1.409	.240	-	-
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	4.65	4.65				
	Hibrit ⁽³⁾	49	4.37	4.38				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	3.58	4.23				
Utanma	Çalışmıyorum ⁽¹⁾	128	3.83	3.59	2.315	.075	-	-
	Yüz yüze ⁽²⁾	181	2.98	3.02				
	Hibrit ⁽³⁾	49	2.82	2.84				
	Çevrimiçi ⁽⁴⁾	26	2.77	3.06				

Tablo 4.14'te, çalışma şekli değişkenine göre yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3, 381) = 4.652, p = .003$). Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre, tamamen yüz yüze çalışma (Ort. = 75.17, SS = 15.50) ile çalışmayan grup (Ort. = 69.03, SS = 16.96) arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($p = .003$). Etki büyüklüğü küçük seviyededir ($\eta^2 = 0.03$). Ayrıca çalışma şekli değişkenine göre genel yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3, 381) = 5.378, p = .001$). Scheffe testine göre, tamamen yüz yüze çalışan grubun puanları (Ort. = 20.19, SS = 5.05), çalışmayan grubun puan ortalamasından (Ort. = 18.05, SS = 5.62) anlamlı şekilde daha yüksektir ($p = .001$). Etki büyüklüğü küçük düzeydedir ($\eta^2 = 0.04$). Ek olarak, çalışma şekli değişkenine göre iş doyumu puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3, 381) = 7.790, p < .001$). Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre, tamamen yüz yüze (Ort. = 9.15, SS = 3.66), hibrit (Ort. = 9.80, SS = 2.97) ve tamamen çevrimiçi (Ort. = 10.46, SS = 3.74) çalışma gruplarının iş doyumu puanları, çalışmayan grup (Ort. = 7.72, SS = 3.50) ile anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$). Etki büyüklüğü küçük düzeydedir ($\eta^2 = 0.05$).

Bununla birlikte, algılanan sosyal yetkinlik, çözüm odaklı düşünme, çözüm üretme, destekleyici çözümler, ilişki doyumu, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu, dijital oyun bağımlılığı, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar, öfkeli yoksunluk, bağımlılık, üzüntülü yoksunluk ve utanma değişkenlerinde çalışma şekline göre anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.6. Araştırma Değişkenleri ve Dijital Oyun Oynama Süresi Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	p	Post Hoc	η^2
Algılanan Sosyal Yetkinlik	0-2 saat ⁽¹⁾	201	25.19	3.33	4.759	.009	1>2	.02
	2-4 saat ⁽²⁾	110	23.89	3.38				
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	73	24.71	4.31				
Çözüm Odaklı Düşünme	0-2 saat ⁽¹⁾	201	40.50	12.34	6.852	.001	1>3	.03
	2-4 saat ⁽²⁾	110	37.81	12.60				
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	73	34.18	13.89				
Çözüm Üretmek	0-2 saat ⁽¹⁾	201	21.93	6.71	6.405	.002	1>3	.03
	2-4 saat ⁽²⁾	110	20.30	6.95				
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	73	18.66	7.53				
Destekleyici Çözümler	0-2 saat ⁽¹⁾	201	18.57	5.73	7.169	.001	1>3	.03
	2-4 saat ⁽²⁾	110	17.51	5.84				
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	73	15.52	6.56				
Yaşam Doymu (Toplam)	0-2 saat ⁽¹⁾	201	74.76	15.73	1.937	.146	-	-
	2-4 saat ⁽²⁾	110	71.85	16.06				
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	73	71.15	16.76				
Genel Yaşam Doymu	0-2 saat ⁽¹⁾	201	20.05	5.20	2.108	.123	-	-
	2-4 saat ⁽²⁾	110	18.96	5.18				
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	73	18.93	5.54				
İlişki Doymu	0-2 saat ⁽¹⁾	201	19.72	4.34	.522	.594	-	-
	2-4 saat ⁽²⁾	110	19.25	4.54				
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	73	19.82	4.32				
Benlik Doymu	0-2 saat ⁽¹⁾	201	15.72	3.44	.010	.990	-	-
	2-4 saat ⁽²⁾	110	15.66	3.67				
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	73	15.68	3.38				
Sosyal Çevre Doymu	0-2 saat ⁽¹⁾	201	9.97	3.33	2.774	.064	-	-
	2-4 saat ⁽²⁾	110	9.17	3.78				
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	73	9.05	3.55				
İş Doymu	0-2 saat ⁽¹⁾	201	9.30	3.46	5.636	.004	1>3	.02
	2-4 saat ⁽²⁾	110	8.80	3.70				
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	73	7.66	3.73				
Dijital Oyun Bağımlılığı	0-2 saat ⁽¹⁾	201	33.42	19.24	29.383	.000	3>1. 2 2>1	.13
	2-4 saat ⁽²⁾	110	43.91	20.79				
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	73	53.96	23.02				
Kontrol Kaybı ve Sonuçları	0-2 saat ⁽¹⁾	201	7.31	7.70	17.021	.000	3>1. 2 2>1	.08
	2-4 saat ⁽²⁾	110	10.19	8.88				
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	73	14.19	11.13				
Öfkeli Yoksunluk	0-2 saat ⁽¹⁾	201	2.48	3.01	8.780	.000	3>1. 2	.04
	2-4 saat ⁽²⁾	110	3.55	3.91				
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	384	3.15	3.64				
Bağımlılık	0-2 saat ⁽¹⁾	201	9.75	4.48	13.087	.000	3>1. 2	.06
	2-4 saat ⁽²⁾	110	11.70	4.25				

	4 saat ve üzeri ³⁾	73	12.48	4.64				
Başa Çıkma	0-2 saat ⁽¹⁾	201	7.61	4.00	26.884	.000	3>1. 2	.12
	2-4 saat ⁽²⁾	110	9.69	3.61			2>1	
	4 saat ve üzeri ³⁾	73	11.27	3.99				
Üzüntülü	0-2 saat ⁽¹⁾	201	3.41	3.91	24.945	.000	3>1. 2	.11
	2-4 saat ⁽²⁾	110	5.44	4.65			2>1	
	4 saat ve üzeri ³⁾	73	7.55	5.39				
Ütanma	0-2 saat ⁽¹⁾	201	2.86	3.11	3.847	.022	3>1	.02
	2-4 saat ⁽²⁾	110	3.35	3.12				
	4 saat ve üzeri ³⁾	73	4.05	3.51				

Tablo 4.15'e göre, algılanan sosyal yetkinlik puanlarında, 0-2 saat oyun oynayan grup (Ort. = 25.19, SS = 3.33) ile 4 saat ve üzeri oyun oynayan grup (Ort. = 24.71, SS = 4.31) arasında anlamlı bir fark bulunmuş ($F(2, 383) = 4.759, p = .009$) ve bu farkın küçük bir etki büyüklüğü ($\eta^2 = .02$) olduğu görülmüştür.

Çözüm odaklı düşünme puanlarında, 0-2 saat oyun oynayan grup (Ort. = 40.50, SS = 12.34) ile 4 saat ve üzeri oyun oynayan grup (Ort. = 34.18, SS = 13.89) arasında anlamlı bir fark bulunmuş ($F(2, 383) = 6.852, p = .001$) ve etki büyüklüğü orta düzeyde ($\eta^2 = .03$) olmuştur. Çözüm üretme puanlarında da 0-2 saat oyun oynayan grup (Ort. = 21.93, SS = 6.71) ile 4 saat ve üzeri oyun oynayan grup (Ort. = 18.66, SS = 7.53) arasında anlamlı bir fark bulunmuş ($F(2, 383) = 6.405, p = .002$) ve küçük bir etki büyüklüğü ($\eta^2 = .03$) gözlemlenmiştir. Destekleyici çözümler açısından da benzer bir fark bulunmuş ($F(2, 383) = 7.169, p = .001$), burada da 0-2 saat oyun oynayan grup (Ort. = 18.57, SS = 5.73) ile 4 saat ve üzeri oyun oynayan grup (Ort. = 15.52, SS = 6.56) arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($\eta^2 = .03$).

İş doyumu değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, dijital oyun oynama süresine göre iş doyumu puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 383) = 5.636, p = .004$). Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre, 0-2 saat oyun oynayan grup (Ort. = 9.30, SS = 3.46) ile 4 saat ve üzeri oyun oynayan grup (Ort. = 7.66, SS = 3.73) arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. 0-2 saat oyun oynayan grubun iş doyumu puanları, 4 saat ve üzeri oyun oynayan gruba göre daha yüksek bulunmuştur ($p = .004$). Etki büyüklüğü küçük düzeyde ($\eta^2 = .02$) olarak hesaplanmıştır.

Dijital oyun bağımlılığına göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, dijital oyun oynama süresine göre dijital oyun bağımlılığı puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 383) = 29.383, p < .001$). Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre, 4 saat ve üzeri oyun oynayan grup (Ort. = 53.96, SS = 23.02) ile 0-2 saat oyun oynayan

grup (Ort. = 33.42, SS = 19.24) ve 2-4 saat oyun oynayan grup (Ort. = 43.91, SS = 20.79) arasında anlamlı farklar gözlemlenmiştir ($p < .001$). Etki büyüklüğü büyük düzeyde ($\eta^2 = .13$) olarak hesaplanmıştır. Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar değişkeni de dijital oyun oynama süresine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 383) = 17.021$, $p < .001$). Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre, 4 saat ve üzeri oyun oynayan grup (Ort. = 14.19, SS = 11.13) ile 0-2 saat oyun oynayan grup (Ort. = 7.31, SS = 7.70) ve 2-4 saat oyun oynayan grup (Ort. = 10.19, SS = 8.88) arasında anlamlı farklar gözlemlenmiştir ($p < .001$). Etki büyüklüğü orta düzeyde ($\eta^2 = .08$) olarak hesaplanmıştır. Öfkeli yoksunluk değişkeni, dijital oyun oynama süresine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F(2, 383) = 8.780$, $p < .001$). Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre, 4 saat ve üzeri oyun oynayan grup (Ort. = 3.15, SS = 3.64) ile 0-2 saat oyun oynayan grup (Ort. = 2.48, SS = 3.01) ve 2-4 saat oyun oynayan grup (Ort. = 3.55, SS = 3.91) arasında anlamlı farklar gözlemlenmiştir ($p < .001$). Etki büyüklüğü küçük düzeyde ($\eta^2 = .04$) olarak hesaplanmıştır. Bağımlılık değişkeni, dijital oyun oynama süresine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F(2, 383) = 13.087$, $p < .001$). Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre, 4 saat ve üzeri oyun oynayan grup (Ort. = 12.48, SS = 4.64) ile 0-2 saat oyun oynayan grup (Ort. = 9.75, SS = 4.48) ve 2-4 saat oyun oynayan grup (Ort. = 11.70, SS = 4.25) arasında anlamlı farklar gözlemlenmiştir ($p < .001$). Etki büyüklüğü orta düzeyde ($\eta^2 = .06$) olarak hesaplanmıştır. Başa çıkma, dijital oyun oynama süresine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F(2, 383) = 26.884$, $p < .001$). Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre, 4 saat ve üzeri oyun oynayan grup (Ort. = 11.27, SS = 3.99) ile 0-2 saat oyun oynayan grup (Ort. = 7.61, SS = 4.00) ve 2-4 saat oyun oynayan grup (Ort. = 9.69, SS = 3.61) arasında anlamlı farklar gözlemlenmiştir ($p < .001$). 4 saat ve üzeri oyun oynayan grubun başa çıkma puanları, 0-2 saat oyun oynayan grup ve 2-4 saat oyun oynayan gruba göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Etki büyüklüğü orta düzeyde ($\eta^2 = .12$) olarak hesaplanmıştır.

Üzüntülü yoksunluk değişkeni, dijital oyun oynama süresine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F(2, 383) = 24.945$, $p < .001$). Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre, 4 saat ve üzeri oyun oynayan grup (Ort. = 7.55, SS = 5.39) ile 0-2 saat oyun oynayan grup (Ort. = 3.41, SS = 3.91) ve 2-4 saat oyun oynayan grup (Ort. = 5.44, SS = 4.65) arasında anlamlı farklar gözlemlenmiştir ($p < .001$). 4 saat ve üzeri oyun oynayan grubun üzüntülü yoksunluk puanları, 0-2 saat oyun oynayan grup ve 2-4 saat

oyun oynayan gruba göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Etki büyüklüğü orta düzeyde ($\eta^2 = .11$) olarak hesaplanmıştır. Son olarak utanma değişkeni de dijital oyun oynama süresine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F(2, 383) = 3.847, p = .022$). Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre, 4 saat ve üzeri oyun oynayan grup (Ort. = 4.05, SS = 3.51) ile 0-2 saat oyun oynayan grup (Ort. = 2.86, SS = 3.11) arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($p = .022$). 4 saat ve üzeri oyun oynayan grubun utanma puanları, 0-2 saat oyun oynayan gruba göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Etki büyüklüğü küçük düzeyde ($\eta^2 = .02$) olarak hesaplanmıştır.

Bununla birlikte, yapılan analizde, yaşam doyumu, genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, benlik doyumu ve sosyal çevre doyumunda dijital oyun oynama süresine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 4.7. Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 r	1															
2 r	.037	1														
3 r	.048	.991**	1													
4 r	.024	.987**	.957**	1												
5 r	.404**	-.060	-.047	-.075	1											
6 r	.305**	-.032	-.087	--.070	.842**	1										
7 r	.383**	-.044	-.031	-.058	.768**	.479**	1									
8 r	.422**	-.038	-.028	-.048	.825**	.622**	.647**	1								
9 r	.260**	-.025	-.018	-.032	.745**	.517**	.463**	.513**	1							
10 r	.226**	-.002	.003	-.007	.762**	.595**	.423**	.508**	.525**	1						
11 r	-.107*	-.164**	-.171**	-.151**	-.226**	-.211**	-.221**	-.167**	-.099	-.172**	1					
12 r	-.084	-.130*	-.132**	-.125*	-.182**	-.161**	-.201**	-.154**	-.057	-.124*	.920**	1				
13 r	-.137**	-.120*	-.129*	-.106*	-.166**	-.120*	-.234**	-.152**	-.020	-.111*	.846**	.770**	1			
14 r	-.134**	-.089	-.092	-.084	-.135**	-.101*	-.070	-.080	-.155**	-.138**	.222**	-.015	.057	1		
15 r	.064	-.142**	-.146**	-.133**	-.112*	-.178**	-.008	-.003	-.085	-.141**	.630**	.449**	.427**	.053	1	
16 r	-.109*	-.126*	-.134**	-.113*	-.209**	-.179**	-.241**	-.174**	-.076	-.130*	.910**	.817**	.818**	.098	.521**	1
17 r	-.068	-.115*	-.127*	-.099	-.196**	-.209**	-.208**	-.155**	-.045	-.123*	.777**	.804**	.618**	-.145**	.407**	.676**

Not: *p<.05, **p<.001

Not: 1= Algılanan Sosyal Yetkinlik 2= Çözüm Odaklı Düşünme (Toplam) 3= Çözüm Üretmek 4= Destekleyici Çözümler 5= Yaşam Doyumu (Toplam) 6= Genel Yaşam Doyumu 7= İlişki Doyumu 8= Benlik Doyumu 9= Sosyal Çevre Doyumu 10= İş Doyumu 11= Dijital Oyun Bağımlılığı (Toplam) 12= Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları 13= Öfkeli Yoksunluk 14= Bağımlılık 15= Başa Çıkma 16= Üzüntülü Yoksunluk 17= Utanma

Tablo 4.16’da gösterilen analiz sonuçlarına göre, Algılanan sosyal yetkinlik ile yaşam doyumu toplam puanı arasında anlamlı bir pozitif ilişki gözlemlenmiştir ($r = .404, p < .001$). Benzer şekilde, algılanan sosyal yetkinlik ile genel yaşam doyumu ($r = .305, p < .001$), ilişki doyumu ($r = .383, p < .001$), benlik doyumu ($r = .422, p < .001$), sosyal çevre doyumu ($r = .260, p < .001$) ve iş doyumu ($r = .226, p < .001$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Algılanan sosyal yetkinlik ile dijital oyun bağımlılığı toplam puanı ($r = -.107, p < .05$), öfkeli yoksunluk ($r = -.137, p < .001$), bağımlılık ($r = -.134, p < .001$) ve üzüntülü yoksunluk ($r = -.109, p < .05$) değişkenleri arasında ise negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Algılanan sosyal yetkinlik ile çözüm odaklı düşünme toplam puanı, çözüm üretmek, destekleyici çözümler, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları, başa çıkma ve utanma değişkenleri arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

Çözüm odaklı düşünme toplam puanı ile dijital oyun bağımlılığı toplam puanı ($r = -.164, p < .001$), kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar ($r = -.130, p < .05$), öfkeli yoksunluk ($r = -.120, p < .05$), başa çıkma ($r = -.142, p < .001$), üzüntülü yoksunluk ($r = -.126, p < .05$) ve utanma ($r = -.115, p < .05$) değişkenleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çözüm odaklı düşünme toplam puanı ile bağımlılık, yaşam doyumu toplam puanı, genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, benlik doyumu, iş doyumu ve sosyal çevre doyumu arasında ise anlamlı ilişkiler bulunamamıştır ($p > .05$).

Çözüm üretmek alt boyutu ile dijital oyun bağımlılığı toplam puanı ($r = -.171, p < .001$), kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar ($r = -.132, p < .05$), öfkeli yoksunluk ($r = -.129, p < .05$), başa çıkma ($r = -.146, p < .001$), üzüntülü yoksunluk ($r = -.134, p < .05$) ve utanma ($r = -.127, p < .05$) değişkenleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çözüm üretmek alt boyutu ile bağımlılık, yaşam doyumu toplam puanı, genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, benlik doyumu, iş doyumu ve sosyal çevre doyumu arasında ise anlamlı ilişkiler bulunamamıştır ($p > .05$).

Destekleyici çözümler alt boyutu ile dijital oyun bağımlılığı toplam puanı ($r = -.151$, $p < .001$), kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar ($r = -.125$, $p < .05$), öfkeli yoksunluk ($r = -.106$, $p < .05$), başa çıkma ($r = -.113$, $p < .001$), üzüntülü yoksunluk ($r = -.134$, $p < .05$) ve utanma ($r = -.127$, $p < .05$) değişkenleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Destekleyici çözümler alt boyutu ile bağımlılık, utanma, yaşam doyumu toplam puanı, genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, benlik doyumu, iş doyumu ve sosyal çevre doyumu arasında ise anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ($p > .05$).

Dijital oyun bağımlılığı toplam puanı ile yaşam doyumu toplam puanı arasında anlamlı bir negatif ilişki gözlemlenmiştir ($r = -.226$, $p < .001$). Ayrıca dijital oyun bağımlılığı toplam puanı ile genel yaşam doyumu ($r = -.211$, $p < .001$), ilişki doyumu ($r = -.221$, $p < .001$), benlik doyumu ($r = -.167$, $p < .001$) ve iş doyumu ($r = -.172$, $p < .001$) arasında da negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sosyal çevre doyumu ile dijital oyun bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları alt boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı negatif bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = -.182$, $p < .001$). Ayrıca kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları alt boyutu ile genel yaşam doyumu ($r = -.161$, $p < .001$), ilişki doyumu ($r = -.201$, $p < .001$), benlik doyumu ($r = -.154$, $p < .001$) ve iş doyumu ($r = -.124$, $p < .05$) arasında da negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sosyal çevre doyumu ile ise kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

Öfkeli yoksunluk alt boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı negatif bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = -.166$, $p < .001$). Ayrıca öfkeli yoksunluk alt boyutu ile genel yaşam doyumu ($r = -.120$, $p < .05$), ilişki doyumu ($r = -.234$, $p < .001$), benlik doyumu ($r = -.152$, $p < .001$) ve iş doyumu ($r = -.111$, $p < .05$) arasında da negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sosyal çevre doyumu ile ise öfkeli yoksunluk alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

Bağımlılık alt boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı negatif bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = -.135$, $p < .001$). Ayrıca bağımlılık alt boyutu ile genel yaşam doyumu ($r = -.101$, $p < .05$), sosyal çevre doyumu ($r = -.155$, $p < .01$), ve iş doyumu ($r = -.138$, $p < .001$) arasında da negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bağımlılık alt boyutu ile ilişki doyumu ve benlik doyumu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

Başa çıkma alt boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı negatif bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = -.112, p < .05$). Ayrıca başa çıkma alt boyutu ile genel yaşam doyumu ($r = -.178, p < .05$) ve iş doyumu ($r = -.141, p < .001$) arasında da negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Başa çıkma alt boyutu ile ilişki doyumu, benlik doyumu ve sosyal çevre doyumu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

Üzüntülü yoksunluk alt boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı negatif bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = -.209, p < .001$). Ayrıca üzüntülü yoksunluk alt boyutu ile genel yaşam doyumu ($r = -.179, p < .001$), ilişki doyumu ($r = -.241, p < .001$), benlik doyumu ($r = -.174, p < .001$) ve iş doyumu ($r = -.111, p < .001$) arasında da negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sosyal çevre doyumu ile ise üzüntülü yoksunluk alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

Utanma alt boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı negatif bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = -.196, p < .001$). Ayrıca utanma alt boyutu ile genel yaşam doyumu ($r = -.209, p < .001$), ilişki doyumu ($r = -.208, p < .001$), benlik doyumu ($r = -.155, p < .001$) ve iş doyumu ($r = -.123, p < .05$) arasında da negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sosyal çevre doyumu ile ise utanma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ VE TARTIŞMA

Bu araştırma, dijital oyunların yetişkin bireylerin sosyal yetkinlik, yaşam doyumu ve çözüm odaklı düşünme becerileri arasındaki ilişkileri incelemiş ve bu ilişkilerin çok boyutlu doğasını anlamaya yönelik önemli bulgular sunmuştur. Dijital oyunlar, bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal süreçlerini çeşitli şekillerde etkileyerek hem fırsatlar hem de riskler barındıran bir ortam yaratmaktadır. Elde edilen bulgular, dijital oyunların bireylerle olan ilişkisine yönelik tespitlerin, literatürde yer alan mevcut araştırmalarla büyük ölçüde paralellik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın sosyal yetkinlik ile ilgili bulguları, dijital oyunların çevrim içi bağlamda bireylerin sosyal ağlarını genişletme potansiyeline sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Çevrim içi oyunlar aracılığıyla kurulan sosyal etkileşimlerin, bireylerin yalnızlık hissini azalttığı ve yeni sosyal bağlantılar kurmalarına olanak sağladığı belirlenmiştir. Bu durum, özellikle sosyal izolasyon riski taşıyan bireyler için dijital oyunların bir destek mekanizması olarak işlev görebileceğini göstermektedir. Ancak, çevrim içi bağlamda gerçekleşen bu etkileşimlerin yüz yüze sosyal ilişkilere dönüşmesindeki zorluklar dikkat çekmektedir. Ahmed ve Ullah (2013) ile Irmak ve Erdoğan (2016) tarafından yapılan çalışmalar da bu durumu destekler niteliktedir. Literatürde, çevrim içi sosyal yetkinliğin bireylerin yüz yüze iletişim becerilerini geliştirmekten çok, yalnızca dijital bağlamda sınırlı kaldığına yönelik eleştiriler bulunmaktadır. Bu araştırma da benzer şekilde, dijital oyunların bireylerin yüz yüze sosyal ilişkileri üzerindeki olası olumsuz etkilerini vurgulamaktadır.

Bu bulgular, bireylerin çevrim içi etkileşimleri ile yüz yüze sosyal ilişkileri arasında bir denge kurmasının önemini ortaya koymaktadır. Çevrim içi sosyal yetkinlik, bireylerin sosyal çevrelerini genişletmekte etkili olabilirken, bu bağlamın yüz yüze ilişkilerin yerini alamayacağı açıktır. Özellikle dijital oyun bağımlılığına eğilim gösteren bireylerde, yüz yüze sosyal ilişkilerin zayıflaması olasılığı, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir konu olarak ele alınmalıdır.

Yaşam doyumu açısından, dijital oyunların bireylerin stres yönetimi ve eğlence ihtiyaçlarını karşılayan bir araç olarak işlev gördüğü belirlenmiştir. Araştırma, bireylerin dijital oyunları genellikle eğlence ve boş zaman değerlendirme amacıyla kullandıklarını ve bu durumun yaşam kalitelerine olumlu katkılar sağlayabileceğini

göstermektedir. Özellikle bireylerin oyun oynarken gündelik streslerini azaltabildikleri ve geçici bir rahatlama hissi yaşadıkları görülmüştür. Ancak aşırı oyun oynama durumlarında, bireylerin günlük yaşam rutinlerinin ve sosyal etkileşimlerinin olumsuz etkilenebileceği de bulgular arasında yer almıştır. Bu sonuçlar, Wagner (2006) tarafından yaşam doyumunun toplumsal refah ve sosyal destekle ilişkilendirilmesi yönündeki bulgularla paralellik göstermektedir.

Aşırı oyun oynama durumları, bireylerin yaşam kalitesinde ve sosyal ilişkilerinde bozulmalara yol açabilmektedir. Örneğin, günlük yaşam rutinlerinin aksaması, bireylerin iş ve aile yaşamındaki sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanmalarına neden olabilir. Ayrıca, bireylerin aşırı oyun oynama nedeniyle sosyal bağlarından kopması, yalnızlık duygusunun artmasına ve yaşam doyumunun azalmasına yol açabilir.

Dijital oyunlarla çözüm odaklı düşünme becerileri arasındaki ilişki incelendiğinde, özellikle strateji ve problem çözme temelli oyunların bireylerin analitik düşünme, karar verme ve çözüm odaklı düşünme yetilerini destekleyici bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları, dijital oyunlarla bireylerin bilişsel süreçleri arasında olumlu bir ilişki bulunabileceğini, ancak bu ilişkinin aşırı oyun oynama durumunda zayıflayabileceğini göstermektedir. Walter ve Peller (1992) tarafından yapılan araştırmalarda da belirtildiği gibi, çözüm odaklı düşünme becerilerinin yalnızca dijital bağlamda gelişmesi, bireylerin bu becerileri gerçek yaşam bağlamına aktarmakta zorluk yaşamasına neden olabilir.

Hussain ve Griffiths'in (2008) çalışması, dijital oyunların bireylerin sosyal etkileşimleri arasındaki ilişkilerini çok boyutlu bir şekilde ele almaktadır. Çalışmada, MMORPG türü oyunların sosyal kaygıyı azaltıcı bir ortam sunduğu ve bazı oyuncuların (%21) çevrim içi sosyalleşmeyi yüz yüze etkileşimlere tercih ettiği belirtilmiştir. Bu bulgu, bu araştırmadaki dijital oyunların bireylerin sosyal ağlarını genişlettiği yönündeki tespitlerle uyumludur. Bununla birlikte, çalışmada çevrim içi etkileşimlerin genellikle yüz yüze ilişkilere dönüşmediği ve oyuncuların çoğunluğunun (%67) gerçek hayattaki sosyal etkileşimleri tercih ettiği vurgulanmıştır. Bu sonuçlar, dijital oyunların sosyal bağları destekleme potansiyelini ortaya koyarken, yüz yüze iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik stratejiler gerekliliğini de işaret etmektedir.

Ayrıca, çalışmanın sonuçları dijital oyunların çözüm odaklı düşünme ve sosyal yetkinlik arasındaki ilişkiye de ışık tutmaktadır. MMORPG türü oyunların, bireylerin farklı kimlikler üzerinden sosyal becerilerini keşfetmesine ve özgüvenlerini artırmasına olanak sağladığı belirtilmiştir. Bu bulgular, tezimizde dijital oyunların bireylerin çözüm odaklı düşünme becerilerini geliştirdiği yönündeki sonuçlarla örtüşmektedir. Ancak, çalışmada oyuncuların %34'ünün oyunları modlarını değiştirme ve gerçek hayattan kaçış aracı olarak kullandığı belirtilmiş; bunun da uzun vadede sosyal bağların zayıflamasına yol açabileceği ifade edilmiştir. Bu durum, tezimizde dijital oyunlar ile yaşam doyumu arasındaki ilişki bağlamında değerlendirilebilir ve bireylerin oyun oynama alışkanlıklarının dengelenmesinin önemini vurgulamaktadır.

Dijital oyunlar, bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal süreçlerini etkileyen güçlü bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Koral ve Alptekin'in (2023) çalışması, dijital oyun bağımlılığının yalnızca ergenler arasında değil, tüm yaş gruplarında artan bir risk oluşturduğunu ve bunun bireyler üzerindeki sosyal, psikolojik ve fiziksel etkilerini ortaya koymaktadır. Özellikle çevrim içi oyunların, bireylerin sanal ortamda sosyal bağlar kurmasını desteklerken, yüz yüze iletişimden uzaklaşmalarına neden olabileceği belirtilmiştir. Bu bulgu, tezimizin dijital oyunlar ile bireylerin sosyal yetkinlikleri arasındaki ilişkileri ele alan sonuçları ile uyumlu olup, dijital bağlamda kurulan sosyal ilişkilerin gerçek hayata entegrasyonunun teşvik edilmesi gerektiğini göstermektedir.

Aynı zamanda, makale dijital oyun bağımlılığının, bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarını olumsuz etkileyebileceğini ve bunun yaşam doyumu üzerinde belirgin bir düşüşe yol açabileceğini vurgulamaktadır. Araştırmamızda, dijital oyunların yaşam doyumunu artırıcı etkilerinin olduğu bulunmuş olsa da, Koral ve Alptekin'in (2023) çalışması bu etkilerin yalnızca kontrollü kullanım koşullarında ortaya çıkabileceğini işaret etmektedir. Dijital oyunların, stratejik düşünme, problem çözme ve sosyal bağ kurma gibi olumlu etkilerinden faydalanılması için bireylerin oyun alışkanlıklarının dikkatle izlenmesi ve bağımlılık geliştiren unsurların kontrol altına alınması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Bu sonuçlar, tezimizdeki bulgularla örtüşmekte ve dijital oyunların olumlu etkilerinden maksimum düzeyde faydalanılmasını sağlayacak dengeleyici yaklaşımların önemini vurgulamaktadır.

Dijital oyunlarla bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal süreçleri arasındaki ilişkiye odaklanan araştırmalar, oyunların bireylerin yaşamında giderek daha fazla yer edindiğini ortaya koymaktadır. Sağlam'ın (2019) çalışması, dijital oyunların öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemiş ve oyun oynama davranışının bireylerin mutluluk düzeylerini artırabileceğini ortaya koymuştur. Çalışmada, dijital oyunların bireylerin el-göz koordinasyonu, görsel-uzamsal yetenekler ve karar verme süreçlerini geliştirdiği belirtilmiştir. Bu bulgular, tezimizin dijital oyunlar ile çözüm odaklı düşünme becerileri arasındaki ilişkilerini destekler niteliktedir. Araştırmamızda da vurgulandığı gibi, stratejik oyunların bireylerin analitik düşünme ve çözüm odaklı düşünme becerilerini geliştirdiği yönündeki bulgular, Sağlam'ın dijital oyunların bilişsel faydalarını öne çıkaran sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Ayrıca, Sağlam'ın çalışması dijital oyunların stres yönetimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilere de ışık tutmaktadır. Çalışmada, oyun oynama davranışının bireyler için stres azaltıcı bir araç olduğu ve olumlu bir duygusal deneyim sağladığı belirtilmiştir. Tezimizde, dijital oyunların stres yönetimine katkı sağladığı ve bireylerin günlük yaşamın sıkıntılarından kurtulmalarına yardımcı olduğu bulguları, bu sonuçları desteklemektedir. Ancak, Sağlam'ın çalışmasında vurgulanan orta düzeyde oyun oynama alışkanlığının olumlu etkileri ile aşırı oyun oynama durumunun potansiyel olumsuz sonuçları, oyun oynama alışkanlıklarının dikkatle izlenmesi gerektiğini göstermektedir. Bu bağlamda, dijital oyunların bireylerin öznel iyi oluşları ile aralarındaki ilişkinin daha dengeli ve sürdürülebilir bir şekilde ele alınması gerektiği açıktır.

Araştırma bulguları, dijital oyunların çözüm odaklı düşünme becerilerini desteklemekle birlikte, bu becerilerin gerçek yaşama uyarlanmasında sınırlılıklar olabileceğini vurgulamaktadır. Bu durum, bireylerin oyun oynama alışkanlıklarının dengelenmesi gerektiğini ve dijital bağlamda elde edilen becerilerin günlük yaşama aktarılmasını teşvik eden stratejilere ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Araştırmada, cinsiyet, yaş ve gelir gibi demografik değişkenlerin dijital oyun bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerinin sınırlı olduğu bulunmuştur. Özellikle cinsiyet ve yaş grupları açısından anlamlı bir farklılık bulunmaması, dijital oyunların modern yaşamda geniş bir kitleye hitap ettiğini ve toplumsal cinsiyet rollerinden bağımsız olarak benzer etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu durum, dijital oyunların toplum genelinde giderek daha evrensel bir yapıya büründüğünü

göstermektedir. Ancak, farklı demografik gruplar arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesi, bu konuda daha kapsamlı bir anlayış geliştirilmesine olanak tanıyabilir.

Araştırma sonuçları, dijital oyunlarla yetişkin bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal süreçleri arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik önemli bir katkı sunmaktadır. Bulgular, dijital oyunların bireylerin yaşamında çeşitli yönlerden olumlu ve olumsuz etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır. Dijital oyunlar, bireylerin sosyal yetkinlik, çözüm odaklı düşünme ve stres yönetimi gibi alanlarda destekleyici bir rol oynarken, aşırı kullanım durumlarında bireylerin sosyal bağlarını zayıflatabilmekte ve yaşam kalitelerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Bu araştırma, dijital oyunlarla bireyler arasındaki ilişkilerin çok boyutlu doğasını anlamaya yönelik önemli bir adım olmakla birlikte, gelecekte yapılacak çalışmalar için de temel bir zemin oluşturmaktadır. Özellikle dijital oyunlarla bireysel farklılıklar arasındaki ilişkilerin daha detaylı incelenmesi, bu alanda daha kapsamlı bir bilgi birikimi sağlayabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, dijital oyunların yetişkin bireylerin sosyal yetkinlik, yaşam doyumu ve çözüm odaklı düşünme becerileri üzerindeki etkileri nicel yöntemlerle analiz edilmiştir. Bulgular, dijital oyunların bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal süreçlerini hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Sosyal yetkinlik boyutunda, dijital oyunların çevrim içi platformlar aracılığıyla bireylerin sosyal bağlarını güçlendirdiği, yalnızlık hissini azalttığı ve yeni sosyal bağlantılar kurmalarını sağladığı anlaşılmıştır. Ancak bu bağlamda kurulan ilişkilerin yüz yüze sosyal etkileşimlere dönüşmesinde sınırlılıklar olduğu belirlenmiştir. Çevrim içi etkileşimlerin yüz yüze sosyal bağların yerini alamaması, bireylerin sosyal bağlantılarını dengeli bir şekilde sürdürme gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu durum, özellikle sosyal izolasyon riski taşıyan bireyler için dikkat çekici bir sonuç olarak değerlendirilmiştir.

Yaşam doyumu açısından, dijital oyunların bireylerin stres yönetimi ve boş zaman aktivitelerinde önemli bir araç olarak kullanıldığı görülmüştür. Bireylerin oyun oynarken gündelik streslerini azaltabildiği, eğlence ve rahatlama sağlayabildiği bulgular arasında yer almıştır. Ancak, aşırı oyun oynama durumlarında bireylerin günlük yaşam rutinlerinin bozulduğu, iş ve aile yaşamındaki sorumluluklarının aksadığı ve yaşam memnuniyetlerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin dijital oyunları dengeli bir şekilde kullanmalarının önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca, dijital oyunların bireylerin yaşam doyumunu doğrudan artırmadığı, ancak eğlence ve geçici rahatlama sağlama gibi dolaylı faydalar sunduğu görülmüştür.

Çözüm odaklı düşünme becerileri bağlamında, strateji ve çözüm odaklı oyunların bireylerin analitik düşünme ve karar alma becerilerini geliştirdiği belirlenmiştir. Bu tür oyunların bireylerin günlük yaşamlarında daha etkin ve yapıcı problem çözme yöntemleri geliştirmelerine katkı sağladığı anlaşılmıştır. Ancak, oyunların aşırı kullanımının bireylerin bu becerileri gerçek hayata uyarlamasında zorluklara yol açtığı tespit edilmiştir. Dijital oyunların, bireylerin bilişsel süreçlerini olumlu etkilerken, bu süreçlerin dijital bağlamla sınırlı kalması durumunda bilişsel gelişimin günlük yaşam problemlerine yansıtılmasının zorlaştığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmada cinsiyet, yaş ve gelir gibi demografik değişkenlerin dijital oyun bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin sınırlı olduğu bulunmuştur. Dijital

oyunların cinsiyet veya yaş fark etmeksizin geniş bir demografik gruba hitap etmesi, bu teknolojinin modern yaşamda giderek daha evrensel bir araç haline geldiğini göstermektedir. Bu durum, dijital oyunların bireysel ve toplumsal etkilerinin farklı demografik gruplarda benzer özellikler taşıdığına işaret etmektedir. Bununla birlikte, daha geniş demografik örneklerle yapılacak çalışmalar, bu ilişkilerin farklı bağlamlarda nasıl şekillendiğini anlamak adına değerli bilgiler sağlayabilir.

Araştırma, dijital oyunların bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal süreçlerini etkileyen bir araç olarak hem fırsatlar hem de riskler sunduğunu ortaya koymuştur. Dijital oyunlar, bireylerin sosyal ağlarını genişletme, streslerini yönetme ve analitik düşünme becerilerini geliştirme açısından önemli fırsatlar sunarken, aşırı kullanımlarında bireylerin sosyal ilişkilerini zayıflatabilmekte ve günlük yaşamlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu çok boyutlu yapı, dijital oyunların bireylerin yaşamına etkilerini anlamak için kapsamlı ve dengeli bir yaklaşım gerekliliğini vurgulamaktadır.

Bu araştırma, dijital oyunların bireyler üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak ve bu etkilerden maksimum fayda sağlamak için sosyal hizmet uygulamalarının nasıl bir rol oynayabileceğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Dijital oyunların bireylerin sosyal yetkinlik, çözüm odaklı düşünme ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin daha detaylı ve uzun süreli çalışmalarla incelenmesi, bu alanda daha derinlemesine bir anlayış geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Araştırma bulguları, dijital oyunların bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal süreçleri üzerindeki etkilerini anlamak ve bu etkilerden fayda sağlamak için çeşitli stratejilerin geliştirilmesini gerekli kılmaktadır. Sosyal hizmet alanında, dijital oyunların bireylerin sosyal yetkinlik düzeylerini destekleyici bir araç olarak kullanılabilmesi anlaşılmaktadır. Ancak, çevrim içi bağlamda kurulan ilişkilerin yüz yüze sosyal bağlara dönüşmesinde yaşanan zorluklar dikkate alınmalı ve bireylerin sosyal ilişkilerini daha dengeli bir şekilde sürdürebilmelerine yardımcı olacak müdahale programları tasarlanmalıdır. Bu bağlamda, bireylerin hem çevrim içi hem de yüz yüze sosyal bağlarını güçlendiren etkinlikler ve farkındalık çalışmaları düzenlenmesi önemli bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır.

Dijital oyun bağımlılığının bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal süreçlerini olumsuz etkileyebileceği göz önüne alındığında, bu sorunun çözümüne yönelik sosyal hizmet müdahalelerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Oyun süresinin kontrol altına alınmasını

teşvik eden bilinçlendirme kampanyaları ve eğitim programları düzenlenebilir. Bu programlar, bireylerin oyun alışkanlıklarını dengeli bir şekilde yönetmelerine rehberlik edebilir ve aşırı kullanımın getirdiği risklerin önüne geçilmesine katkı sağlayabilir. Özellikle genç bireyler ve dezavantajlı gruplar için bu tür farkındalık çalışmaları daha da büyük önem taşımaktadır.

Elde edilen bulgular, dijital oyunların bireylerin çözüm odaklı düşünme becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Bu becerilerin gerçek hayata aktarılmasını kolaylaştırmak adına, dijital oyunlarda edinilen analitik düşünme ve çözüm odaklı düşünme yeteneklerini günlük yaşamda uygulamaya yönelik etkinlikler ve grup çalışmaları düzenlenebilir. Sosyal hizmet uzmanları, bu süreçleri desteklemek için bireylere rehberlik sağlayarak onların dijital oyunlardaki deneyimlerini gerçek yaşam becerilerine dönüştürmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, strateji ve çözüm odaklı oyunların eğitici potansiyelinden faydalanarak bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik programlar oluşturulabilir.

Sosyal hizmet alanında, dijital oyunların genç yetişkinler ve sosyal izolasyon riski taşıyan bireyler için bir müdahale aracı olarak değerlendirilebileceği görülmektedir. Çevrim içi oyunlar aracılığıyla kurulan sosyal bağlantılar, yalnızlık hissini azaltıcı bir destek sağlayabilir. Ancak bu süreçlerin sosyal hizmet uzmanları tarafından dikkatle izlenmesi ve bireylerin yalnızca çevrim içi bağlamda değil, yüz yüze sosyal ilişkilerde de aktif olmalarının sağlanması gereklidir. Sosyal hizmet uygulamaları, bireylerin çevrim içi ve yüz yüze sosyal bağlarını güçlendiren bir denge mekanizması oluşturabilir.

Son olarak, sosyal hizmet politikaları kapsamında dijital oyunların etik ve kültürel değerlere uygun olarak geliştirilmesine yönelik düzenlemeler yapılması gerekmektedir. Dijital oyunların bireylerin yaşam kalitesini artıran bir araç olarak kullanılması için kamu kurumları ve sivil toplum kuruluşları iş birliğiyle çeşitli projeler ve programlar geliştirilebilir. Bu kapsamda, dijital oyunların olumsuz etkilerini önlemeye yönelik sosyal politikaların oluşturulması ve bireylerin oyun alışkanlıklarını sağlıklı bir şekilde yönetmelerine destek sağlayacak yapılar inşa edilmesi büyük önem taşımaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına dayanarak, dijital oyunların bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal gelişimlerine olan etkilerinin daha geniş örneklem grupları ve farklı kültürel

bağlamlarda incelenmesi gerektiği söylenebilir. Uzun vadeli çalışmalarla dijital oyunların bireylerin yaşamındaki etkileri daha derinlemesine ele alınmalı ve bu süreçlerin toplumsal yansımaları daha iyi anlaşılmalıdır. Bu tür araştırmalar, sosyal hizmet uygulamalarının daha etkili ve hedef odaklı hale getirilmesine katkı sağlayacaktır.



KAYNAKÇA

- Ahioğlu-Lindberg, E. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1): 1-10.
- Ahmed, U., & Ullah, I. (2013). *Video Games Addiction: Positive and Negative Effects of Playing Video Games and Children* (Unpublished PhD Dissertation). University of Borås, Sweden.
- Altıkardeş, Ş. (2023). Dijital Medyadaki Bireyin Sosyalleşme Simülasyonu ve Bir Kavram Denemesi Olarak Sihirli Ayna Yaklaşımı. *İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 11(2), 1621-1653.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Dsm-5*. American Psychiatric Publishing.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5), 353-359.
- Arslan, Ü., Okur, S., & Jordan, S. S. (2021, Temmuz). The Validation of Solution Building Inventory in Turkish. *Journal of Solution Building Studies* 5(1), 23-35.
- Aydın, C. H. (2000). Öğrenme ve Öğretme Kuramlarının Eğitim İletişimine Katkısı. *Kurgu Dergisi*, 17(1), 183-197.
- Aydoğdu, F. (2020). *Öğretmenlerde Çözüm Odaklı Düşünme ile Mutluluk İlişkisinde Sürekli Umut Ve Yaşam Doyumunun Aracı Etkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Ayhan, B., & Köseliören, M. (2019). İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 3(2), 45-55.
- Aytar, F. A., & Tatlı, S. (2018). Bireylerin ahlaki olgunluk ve bağışlama istekliliğinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(4), 207-223.
- Bahar, B. (2019). Sosyal Öğrenme Kuramı ve Sosyal Değişim Kuramı Perspektifinden Etik Liderlik. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3), 237-242.

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. General Learning Press.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26.
- Bayırtepe, E., & Tüzün, H. (2007). Oyun tabanlı Öğrenme Ortamlarının Öğrencilerin Bilgisayar Dersindeki Başarıları ve Öz-Yeterlik Algıları Üzerine Etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41-54.
- Benzer, B. (2019). A Study of Relationship Between Social Media Addiction Depression and Life Satisfaction. *Sarajevo Journal of Social Studies*, 7(2), 15–28.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic Interactionism Perspective and Method*. University of California Press.
- Bryne, B.M, 2010. *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*, 2nd edition, ISBN: 978-0-8058-6372-7, Routledge Taylor & Francis Group, New York.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*, 74–102. Hoboken, NJ: Wiley. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470479193.adlpsy002004> [16 Ekim]
- Buckingham, D. (2003). *Media Education: Literacy, Learning and Contemporary Culture*. Cambridge: Polity Press.
- Bulut, Y. (2022). Sosyalleşme/Toplumsallaşma. *TÜBİTAK Popüler Bilim Yayınları*. <https://ansiklopedi.tubitak.gov.tr/ansiklopedi/sosyallesmetoplumsallasma> [12 Ekim]
- Bülbül, H. İ. (2022, Eylül). Dijital Oyunlar Üzerine. *TRTakademi*, 7(16), 1174-1179.
- Couldry, N., & Hepp, A. (2017). *The Mediated Construction of Reality*. Cambridge: Polity Press.
- Çakır, V. D. (2021, Eylül). Analysis Of The Digital Game Addiction Of High School Students In Terms Of The Relationship Between Loneliness And Internet

- Parenting Styles, And Investigation Of Dıgıtal Game Addıctıon According To Various Demographics. *Educational Technology Studies*, 9(3), 17–32.
- Çelebi, E. (2020). Oyun Bağımlılığının Sosyalleşme Sürecine Yönelik Motivasyon Üzerindeki Rolü. *İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*. 12(2), 123–138.
- Çimen, L. K. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1431-1452.
- Çınar, Y. (2020, Aralık). E-Sporcular ve Dijital Oyun Oynayan Bireylerin Dijital Oyun Oynama Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Digital Games Research Journal*, 5(2), 45–65.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 415–428.
- Dawson, B. D., & Trapp, R. G. (2001). Reading the medical literature: Basic & Clinical Biostatistics. Lange Medical Book. *McGraw–Hill. Medical Publication Division, New York*, 3, 7-9.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and Subjective Well-Being* (pp. 185-218). Cambridge: MIT Press.
- Dikmen, A. A. (1995). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 5-17.
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The Roots of Prosocial Behavior in Children*. Cambridge University Press.
- Enli, G. S., & Thumim, N. (2012). Socializing and self-representation online: Exploring Facebook. *Observatorio (OBS) Journal*, 87-105.
- Erdem, S. (2020). Yapısal sembolik etkileşimcilik ve kimlik teorisi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 12(1), 51-66.

- Erdoğan, İ. (2018). *Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Erdoğan, F. (2021, Haziran). Türkiye’de İnternet Teknolojilerinin Eğlence Amaçlı Kullanımına İlişkin Bir Değerlendirme. *Bilgi ve İletişim Teknolojileri Dergisi*, 89-108.
- Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. London: Paladin Grafton Books.
- Erkılıç, E. (2021, Ocak). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığının Yalnızlık Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkisi Ve Çeşitli Demografikler Açısından İncelenmesi, *Dijital Toplum Dergisi*, 10(1), 45–67.
- Franceschini, S., Bertoni, S., Lulli, M., Pievani, T., & Facetti, A. (2021, Haziran). Short-Term Effects of Video-Games on Cognitive Enhancement: the Role of Positive Emotions. *Journal of Cognitive Enhancement*, 123-138.
- Gee, J. P. (2003). *What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy*. New York: Palgrave Macmillan.
- Genner, S., & Süß, D. (2017). Socialization as media effect. *The International Encyclopedia of Media Effects*, 1-13.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2014). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), 319–330. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-1353> [26 Kasım]
- Giddens, A., & Sutton, P. W. (2017). *Sociology*. Polity Press.
- Gökulu, G. (2019). Sembolik etkileşimci teorinin gündelik yaşam sosyolojisine katkıları. *EKEV Akademi Dergisi*, 173-190.
- Göller, L., & Pişkin, M. (2022, Haziran). Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Türkçe Uyarlama, Geçerli ve Güvenirlik Çalışması. *24(1)*, 67-86. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. doi:10.26468/trakyasobed.93097

- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The Benefits of Playing Video Games. *American Psychologist, 69*, 66-78.
- Griffiths, M. D. (2018). Adolescent gaming and Internet use: Issues for social services and mental health professionals. *Education and Health, 36*(1), 38-41.
- Gül, S. S., Demirci, S., & Uskun, E. (2007, Kasım). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *The Journal of Clinical Psychiatry, 15*(3), 12–20.
- Güler, H., Şahinkayası, Y., & Şahinkayası, H. (2017, Aralık). İnternet ve Mobil Teknolojilerin Yaygınlaşması: Fırsatlar ve Sınırlılıklar. *Sosyal Bilimler Dergisi, 7*(14), 186-207.
- Gürses, İ., & Kılavuz, M. (2016). Kuşakların Ahlâkî Değerleri Birlikte Öğrenmesi: Kohlberg'in Ahlâkî Gelişim Kuramı Açısından Bir Değerlendirme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1*-115.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J. ve Anderson, R.E. (2010). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education.
- Haralambos, M., & Holborn, M. (2008). *Sociology: Themes and Perspectives*. London: HarperCollins Publishers.
- Havan, Y. (2022, Aralık). Çözüm Odaklı Düşünmenin Bazı Kavramlarını Yordama Düzeyinin İncelenmesi. *Pozitif Psikoloji Araştırmaları Dergisi, 5*(4), 45–61.
- Hukkelberg, S., Keles, S., Ogden, T., & Hammerstrøm, K. (2019). The relation between behavioral problems and social competence: A correlational Meta-analysis. *Child Psychiatry and Human Development, 50*(2), 123–140. doi:10.1186/s12888-019-2343-9
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2008). Gender Swapping and Socializing in Cyberspace: An Exploratory Study. *CyberPsychology & Behavior, 11*(1), 47-53.
- I.K.Berg, & Jong, P. D. (2013). *Solution-Focused Brief Therapy*. New York, NY: Oxford University Press.

- Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı:Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 128-137. doi: 10.5080/u13407
- Jong, P. D., & Berg, I. K. (2008). *Interviewing for Solution*. Cengage Learning.
- Kaba, İ., Erol, M., & Güç, K. (2017, Ocak). Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14.
- Karaduman, M., & Acıyan, E. P. (2020). Baudrillard'ın Simülasyon Kuramı Bağlamında Dijital Oyunlar ve Bağımlılık Üzerine Bir Değerlendirme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 453-472.
- Karakullukçu, A. (2020). *İşitme Engelliler için Sosyalleşme Ölçeği Geliştirme Çalışması ve Sporun Sosyalleşme Düzeyine Katkısının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*, (11. baskı) Ankara. Nobel Yayınevi.
- Kepenek, E. B. (2020). Türkiye Dijital Oyun Sektöründe Nitelikli İşgücü Sorunsalı: Sosyo-Ekonomik Bir Bakış. *Politik Ekonomik Kuram*, 4(2), 296-309.
- Keskin, A. D. (2019). *Oyun Bağımlılığı Müdahale Programının Ergenlerin Oyun Bağımlılığı Ve Oyun Motivasyonu İle Duygusal Davranışsal Sorunlarına Ve Annelerinin Düşüncelerine Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kılıç, G. (2021). *Dijital Oyun Bağımlılığı ile Yalnızlık, Saldırganlık, Mutluluk ve Dijital Oyun Oynama Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Koral, F., & Alptekin, K. (2023). Dijital Oyun Bağımlılığı: Bir Derleme Çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. doi:10.54557/karataysad.1237807
- Kowert, R. V. (2013). Gaming in a Social World: Examining the Relationship between Social Competence and Online Video Game Involvement. *Journal of Social Dynamics*, 5(3), 14-29.
- Learning, L. (2023). Introduction to Sociology. *LibreTexts Sociology*, 7(2).

- Lima, C., & Putnamb, R. D. (2010). Religion, social networks and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6), 914–933. https://users.econ.umn.edu/~rusti001/Research/Neuroeconomics/Life_Satisfaction.pdf [7 Ekim]
- Maddison, D., & Rehdanz, K. (2011, October). The Impact of Climate on Life Satisfaction. *Journal of Environmental Economics and Management*, 6(3), 120–135.
- Makbul, Y. (2023). *Çevrimiçi Oyun Oynayan Bireylerin Dijital Sosyalleşmeye İlişkin Görüşleri: League of Legends Örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital Oyun Oynamanın Çocukların Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Narin, B. (2015, Aralık). Mobil Telefonlar ve Gazetecilik: Mobil Haber Üretimi ve Habere Mobilden Erişim. *XX. Türkiye'de İnternet Konferansı Bildirileri*. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Ormrod, J. E., & D.Jones, B. (2023). *Human Learning*. Pearson Education.
- Ölmez, E. (2024). "Ebeveynim Dijital Oyun Rehberim" Aile Eğitim Programının Çocukların Dijital Oyun Bağımlılıkları ile Dijital Oyun Ebeveyn Rehberlik Stratejilerine Etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çankırı Karatekin Üniversitesi, Çankırı.
- Özen, Ü., & Sarıcı, M. K. (2010). Yalnızlık Olgusu Ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 24(1), 149-160.
- Payne, M. (2021). *Modern Social Work Theory*. New York, NY: Oxford University Press.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.

- Piaget, J. (1970). *The child's conception of the world*. London: Redwood Press.
- Prensky, M. (2001). *Digital Game-Based Learning*. New York: McGraw-Hill.
- Prot, S., Anderson, C., & Swing, E. L. (2014). The Positive and Negative Effects of Video Game Play. *Media and Well-Being of Children and Adolescents*. Oxford University Press, 121-141.
- Proto, E., & Rustichini, A. (2015). Life Satisfaction, Income and Personality. *Journal of Economic Psychology*, 17-32. https://users.econ.umn.edu/~rusti001/Research/Neuroeconomics/Life_Satisfaction.pdf [12 Ağustos]
- Prusty, A., & Ahmed, R. (2023). Socialization and Second Nature in the Digital Age: New Challenges and Perspectives. *Journal of Computational Social Dynamics*, 1-12.
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Parker, J. G. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of Child Psychology* (6th ed., Vol. 3, pp. 571–645). Wiley.
- Rose-Krasnor, L. (1997). The nature of social competence: A theoretical review. *Social Development*, 6, 111-135.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Shaffer, D. W. (2006). *How Computer Games Help Children Learn*. New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Sağlam, M. (2019). *Dijital Oyunların Öznel İyi Oluşa Etkisi: Y Kuşağına Yönelik Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Sağlık, G. N. (2021). Psikanalitik Kuram ve Sosyal Hizmet. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 435-455.
- Sarıçam, H., Akın, A., Akın, Ü., & Çardak, M. (2013, Mart). Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *International Journal of Social Science*, 6(3), 591-600.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective*. Pearson Education.

- Solms, L., Koen, J., Theeboom, T., & Beersma, B. (2022). The differential effects of solution-focused and problem-focused coaching questions in a self-coaching writing exercise. *Journal of Positive Psychology*, 17(3), (245–259).
- Sparrer, I. (2012). *Çözüm odaklı yaklaşıma ve sistemik yapısal dizime giriş*. (Çev. E. Süvarierol). Pan Yayıncılık.
- Şahin, E. S., & Derin, S. (2020). İletişimde Çözüm Odaklılık Ölçeği'nin (İÇÖÖ) Geliştirilmesi, Geçerlilik ve Güvenilirliği. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (662-674). doi: 10.21733/ibad.815206
- Şarlıoğlu, Ö. (2024). *The Relationship Between University Students' Digital Game Addiction, Attachment Style, and Emotion Regulation Levels*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- TAŞ, İ., Karacaoğlu, D., Akpınar, İ., & Taş, Y. (2022). Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 9(1), 28-42.
- Taylan, H. H., Kara, H. Z., & Durğun, A. (2017, Şubat). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları. *Pesa Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(1).
- Tey, N. P. (2014, October). Determinants of Life Satisfaction in Asia. *Social Indicators Research*. 124, 141-156.
- Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi. (2023, Mayıs). *Video Oyun Endüstrisi*. Türkiye. https://cbddo.gov.tr/SharedFolderServer/Genel/4.Ara%C5%9Ft%C4%B1rma_Raporu-Video_Oyun_Endu%CC%88strisi.pdf [23 Ağustos]
- Türkiye Oyun Sektörü. (2023, Mayıs). *Türkiye Oyun Sektörü 2022 Raporu*. Ocak 2023 tarihinde Gaming Turkey adresinden alındı: <https://www.gaminginturkey.com/files/pdf/turkiye-oyun-sektoru-raporu-2022.pdf> [17 Haziran]
- User, İ. (2022). *Kültür ve Kişilik Yaklaşımı*. TÜBİTAK Popüler Bilim Yayınları. https://ansiklopedi.tubitak.gov.tr/ansiklopedi/kultur_ve_kisilik_yaklasimi [19 Aralık]

- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011, Şubat). Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health, 48(2)*, 121-127.
- Varol, D. (2019). *Beliren yetişkinlerde romantik kıskançlığın narsistik kişilik özellikleri, reddedilme duyarlılığı ve sosyal yetkinlik beklentisi bağlamında incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Wagner, C. (2006). The Well-Being of Nations. *Futurist, 40(5)*, 28–33.
- Walter, J. L., & Peller, J. E. (1992). *Becoming Solution-Focused In Brief Therapy*. New York: Routledge. doi:9780203776919
- We Are Social. (2023). *Digital 2023 Global Overview Report*. <https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2023/03/Digital-2023-Global-Overview-Report.pdf> [21 Eylül]
- Wentzel, K. R. (1991, October). Relations between Social Competence and Academic Achievement in Early Adolescence. *Journal of Early Adolescence 62(5)*, 1066-1078.
- Yalçın, S., & Bertiz, Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığının Etkileri Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi, 27-34*.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior, 9(6)*, 772-775.
- Yılmaz, B., İlgar, H. H., Ekinçi, N., & Bağcı, H. (2023, Mayıs). Çevrimiçi Öğrenme Ortamında Algılanan Sosyalleşme Düzeyinin Bilgi Paylaşma Davranışına Etkisi. *Journal of Interdisciplinary Education: Theory and Practice, 140-154*.
- Zengin, Z. (2024, Haziran). *Kadınların Sosyalleşmesinde Halk Eğitim Merkezlerinin Rolü: Altıntaş Örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Teknik Üniversitesi,, Bursa.

EKLER

EK 1- Etik Kurul Kararı



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı



Sayı : E-20292139-050.04-2400021455
Konu : Etik Kurul Kararı (Zehra AKGÜL)

11.06.2024

Sayın Zehra AKGÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Hizmet Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Dijital Oyunların Yetişkin Bireylerde Sosyalleşmeye, Çözüm Odaklı Düşünmeye ve Yaşam Doyumuna Etkisi" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 24.05.2024 tarihli ve 2024/04 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.
Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Kurul Başkanı

Ek: Zehra AKGÜL

Belge Doğrulama Kodu: FCHF4CF

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://ubys.izu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Kültüçekmece/İstanbul

Bilgi için :

Selda Şenel
Yeminli Katip

Telefon No:

Faks No:

Telefon No:

e-Posta:

İnternet Adresi:

Direkt Hat:

Keş Adresi: izu@hu01.kep.tr



 Istanbul Zaim Üniversitesi	ETİK ONAY BELGESİ	Doküman No	ET-FR-675
		İlk Yayın Tarihi	27.11.2023
		Revizyon Tarihi	22.12.2023
		Revizyon No	01
		Sayfa	1/1

Tarih	24.05.2024
Sayı	2024/04
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Dijital Oyunların Yetişkin Bireylerde Sosyalleşmeye, Çözüm Odaklı Düşünmeye ve Yaşam Doyumuna Etkisi</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Zehra AKGÜL
Danışman Adı Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Sena ÖKSÜZ POPLATA
Karar	UYGUNDUR

(Istanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

(Katıldı)
Prof. Dr. Kadir CANATAN
Başkan

(Katıldı)
Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Başkan V.

(Katıldı)
Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Beytullah KAYA
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇEÇİK
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU
Üye

(Katıldı)
Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Kurul Yeminli Kâtibi/Raportör Selda ŞENOL



EK 2- Demografik Bilgi Formu

1- Cinsiyetiniz Nedir?

- Kadın
- Erkek
- Diğer

2- Yaşınız?

- 18-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55 ve üzeri

3- Eğitim Durumunuz?

- İlköğretim
- Lise
- Önlisans
- Lisans
- Yüksek Lisans
- Doktora

4- Medeni Durumunuz?

- Bekar
- Evli
- İlişkisi var
- Diğer

5- Kiminle yaşıyorsunuz?

- Aile
- Arkadaş
- Yalnız

6- Çocuğunuz var mı?

- Evet
- Hayır

7- Çalışıyor musunuz?

- Evet
- Hayır

8- Kaç yıldır çalışıyorsunuz?

- 1 yıldan az
- 1-3 yıl
- 3-6 yıl
- 6 yıl ve üzeri

9- Çalışma şekliniz nasıldır?

- Tamamen yüz yüze
- Tamamen çevrimiçi
- Bazen yüz yüze bazen çevrim içi (hibrit)

10- Günde kaç saat çalışıyorsunuz?

- 0-3 saat
- 3-6 saat
- 6-9 saat
- 9-12 saat
- 12 saat üzeri

11- Aylık gelir düzeyiniz?

- 10.000'den az
- 10.000 – 20.000
- 20.000 – 30.000
- 30.000 – 40.000
- 40.000'den fazla

12- Sigara kullanıyor musunuz?

- Evet
- Hayır

13- Alkol kullanıyor musunuz?

- Evet
- Hayır

14- Günde kaç saat dijital oyun oynuyorsunuz?

- 0-2 saat
- 2-4 saat
- 4 saat ve üzeri

15- Oynadığınız Dijital Oyun veya Oyunlar

- Valorant
- Counter-Strike
- League of Legends
- PUBG, Pubg Mobile
- Roblox
- Minecraft
- Euro Truck Simulator
- Rocket League
- Knight Online
- Metin 2
- Sims
- Diğer...

EK 3- Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ)

EKLER

EK 1: YOBÖ

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

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
0 =	Hiç Katılmıyorum					
1 =	Katılmıyorum					
2 =	Kararsızım					
3 =	Katılıyorum					
4 =	Tamamen Katılıyorum					
1	Oyunlara harcadığım zaman yüzünden bazen evde tartışma çıkıyor.	0	1	2	3	4
2	Oyun oynamadığımda sinirleniyorum.	0	1	2	3	4
3	Oyun oynamak hayatımda pek de önemli bir yer tutmaz.	0	1	2	3	4
4	Genellikle kendimi daha iyi hissetmek için oyun oynuyorum.	0	1	2	3	4
5	Oyun oynamadığımda kendimi yalnız hissediyorum.	0	1	2	3	4
6	Oyun oynamamın sebep olduğu olumsuzlukları gizlemeye çalıştığım oldu. (Örneğin; oynadığımdan daha az oynadığımı söylemek, yalan söylemek vb.)	0	1	2	3	4
7	Oyun oynamaya bağımlı olduğumu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
8	Oyun oynamadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.	0	1	2	3	4
9	Bir daha hiç oyun oynamayacak olsam umurumda olmaz.	0	1	2	3	4
10	Stres atmak için sıklıkla oyun oynarım.	0	1	2	3	4
11	Oyun oynamadığım zamanlar oyun karakterimi özlerim. Oyun oynamanın hayatımda yarattığı olumsuz etkilerden utanç duyuyorum. (Örneğin; zamanı verimli kullanamama, akademik başarısızlık, insanlarla çatışma vb.)	0	1	2	3	4
12	Oyun yüzünden bazen gitmem gereken yerlere geç kaldığım olur.	0	1	2	3	4
13	Oyun oynamadığımda kendimi gergin hissedirim.	0	1	2	3	4
14	Ne kadar az oyun oynarsam benim için o kadar iyi olur.	0	1	2	3	4
15	Moralimi düzeltmek, gerginliği azaltmak veya daha fazla heyecan yaşamak için sıkça oyun oynuyorum.	0	1	2	3	4
16	Oyun oynamaktan başka yapacak bir şeyim yok.	0	1	2	3	4
17	Oyunlar yüzünden diğer işlerimi ihmal ettiğim için sıklıkla pişmanlık duyuyorum.	0	1	2	3	4
18	Oyunlar yüzünden zaman zaman sosyal hayatımın olumsuz etkilendiği oluyor.	0	1	2	3	4
19	Oyun oynamadığımda diğer insanlarla daha fazla çatışma yaşıyorum.	0	1	2	3	4
20	Oyun cihazlarından uzak olduğumda oyunlar pek aklıma gelmez.	0	1	2	3	4
21	Genellikle oyun dışındaki hayatımı unutmak için oyun oynuyorum.	0	1	2	3	4
22	Oyun oynamadığımda üzgün oluyorum.	0	1	2	3	4
23	Oyun yüzünden bazen çalışmalarım (işim, dersim vb.) aksıyor.	0	1	2	3	4
24	İnsanların oyun hakkında yaptığı sohbetler pek de ilgimi çekmiyor.	0	1	2	3	4
25	Oyun oynamadığımda kendimde bir eksiklik hissediyorum.	0	1	2	3	4
26	Oyun oynamadığımda sıkça tedirginlik hissediyorum.	0	1	2	3	4
27	Oyun yüzünden sıkça uykusuz kalıyorum.	0	1	2	3	4
28	Oyunlara gücümün yettiğinden daha fazla para harcadığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4
29	Oyunlara harcadığım zamanı azaltmaya çalıştım ama başaramadım.	0	1	2	3	4
30	Oyun oynamak için bazen önemli şeyleri ihmal ediyorum.	0	1	2	3	4
31		0	1	2	3	4

EK 4- Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ)

YETİŞKİN YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YYDÖ)						
<i>Sevgili katılımcılar,</i> Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerinden size uygun gelen seçeneği çarpı işareti (X) ile belirtiniz. Bütün maddelere tepkide bulununuz. Ölçek üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız. Duyarlılığınız için teşekkür ederim.						
Cinsiyet: K () E ()	Yaş :	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1.	Hayatımdan memnunum.	()	()	()	()	()
2.	Hayat şartlarım mükemmel.	()	()	()	()	()
3.	Hayatım, çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.	()	()	()	()	()
4.	Hayattan şimdiye kadar önemli şeyleri elde ettim.	()	()	()	()	()
5.	İyi bir hayatım var.	()	()	()	()	()
6.	Hayatımda “keşke”lerim çoktur.	()	()	()	()	()
7.	Ailemle vakit geçirmeyi severim.	()	()	()	()	()
8.	Yeterince arkadaşım var.	()	()	()	()	()
9.	İhtiyacım olduğunda arkadaşlarım bana yardımcı olurlar.	()	()	()	()	()
10.	Arkadaşlarım bana iyi davranır.	()	()	()	()	()
11.	Arkadaşlarımdan memnunum.	()	()	()	()	()
12.	Eğlenceli birisiyim.	()	()	()	()	()
13.	Kendimi seviyorum.	()	()	()	()	()
14.	İyi bir insanım.	()	()	()	()	()
15.	Kendimi başarılı bulurum.	()	()	()	()	()
16.	Mahallemden memnunum.	()	()	()	()	()
17.	Komşularımdan memnunum.	()	()	()	()	()
18.	Yaşadığım yerde yapılabilecek eğlenceli birçok aktivite var.	()	()	()	()	()
19.	İşimden memnunum.	()	()	()	()	()
20.	İşe gitmek için sabırsızlanırım.	()	()	()	()	()
21.	Hayata tekrar başlama şansı verilse aynı işi yaparım.	()	()	()	()	()

EK 5- Çözüm Odaklı Düşünme Ölçeği

Appendix

Solution Building Inventory-Turkish Version (Çözüm Odaklı Düşünme Ölçeği)

Aşağıdaki maddeler için, lütfen kesinlikle katılıyorum, katılıyorum, kararsızım, katılmıyorum veya kesinlikle katılmıyorum şeklinde yanıt veriniz.

- 5 = Kesinlikle katılıyorum
4 = Katılıyorum
3 = Kararsızım
2 = Katılmıyorum
1 = Kesinlikle katılmıyorum

MADDELER					
1. Hayatımdaki problemler için çözümler üretebiliyorum.	5	4	3	2	1
2. Çözüm üretebildiğim şeylere odaklanma yeteneğine sahibim.	5	4	3	2	1
3. Beni olumlu etkileyen şeyler hakkında fikir yürütebilirim.	5	4	3	2	1
4. Hayatımda zorluklarla iyi başa çıkabildiğim zamanlar vardır.	5	4	3	2	1
5. Kendimde ve etrafımda olan iyi şeyleri fark edebiliyorum.	5	4	3	2	1
6. Hayatın zorluklarıyla başa çıkabiliyorum.	5	4	3	2	1
7. Yaptığım küçük olumlu değişikliklerin farkındayım.	5	4	3	2	1
8. Zor durumlarla nasıl başa çıkabildiğimle ilgili, kendimle gerçekten gurur duyduğum anlar vardır.	5	4	3	2	1
9. Geçmişteki zorlukların başarıyla üstesinden geldim.	5	4	3	2	1
10. Yaşamımı geliştirmeye yönelik adımlar atıyorum.	5	4	3	2	1
11. İçinde bulunduğum durumun bazı kısımları içinden çıkılmaz gibi görünse de durumumda ki iyi şeyleri görebilirim.	5	4	3	2	1

EK 6- Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi Zehra AKGÜL tarafından yürütülen “*Dijital Oyunların Yetişkin Bireylerde Sosyalleşmeye, Çözüm Odaklı Düşünmeye ve Yaşam Doyumuna Etkisi*” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı dijital oyunların yetişkin kullanıcılar üzerindeki sosyalleşme, çözüm odaklı düşünme ve yaşam doyumu etkilerini incelemektir. Araştırmada sizden tahminen 7-8 dk ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**. Araştırmada Kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu** ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya [REDACTED] e-posta adresi ve [REDACTED] numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-Soyadı:

İmzası:

İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin:

Veli veya Vasisinin

Adı-Soyadı:

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Zehra AKGÜL

İmzası:

ÖZGEÇMİŞ

İsim Soyisim: Zehra AKGÜL

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Sosyal Hizmet Bölümü, 2022, İstanbul.

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, 2019.

Anadolu Üniversitesi, Açık Öğretim Fakültesi, Kamu Yönetimi, 2024.

Önlisans: İstanbul Üniversitesi, Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi, Grafik Tasarım, 2024

Sertifikalar:

Biruni Üniversitesi, Aile Danışmanlığı, 2021.

Biruni Üniversitesi, Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi, 2023.

B. MESLEKİ DENEYİM

Başakşehir Sosyal Hizmet Merkezi, Sosyal Çalışmacı, 5 ay (2019).

İnsan Sağlığı ve Eğitimi Vakfı, Sosyal Çalışmacı (Gönüllü), 5 ay (2020).

Başakşehir Birey Okulları, Keman Öğretmeni, 2022- Devam.

C. YAYINLAR

Akgül, Z. (2023, Haziran). Türkiye’de Afetten Etkilenen Çocuklara Yönelik Yapılan Psikososyal Destek Çalışmalarının Analiz ve Değerlendirilmesi. IV. İZÜ Lisansüstü Öğrenci Kongresi’nde sözlü sunulan bildiri, İstanbul.