TÜRKİYE'DEKİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE PSİKOSOSYAL ETKİLERİ:

MUTLULUK, YALNIZLIK VE SOSYAL KAYGI

Araştırma Raporu

ARALIK 2025

BİLGİ TEKNOLOJİLERİ VE İLETİŞİM KURUMU

GÜVENLİ İNTERNET MERKEZİ

HAZIRLAYANLAR

Fatmanur KAYA

Dr. Şahin BAYZAN

Dr. Aslı Zeynep BAŞABAK BHAIS

Dr. Abdulkerim GÜN

Rapora Atıf

Kaya, F., Bayzan, Ş., Başabak Bhais, A. Z. ve Gün, A. (2025). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikososyal Etkileri: Mutluluk, Yalnızlık ve Sosyal Kaygı Raporu (Rapor No. 4), *Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu*, Ankara.

Katkı sunanlar

Yükseköğretim Kurulu aracılığıyla çalışmaya davet edilen ve öğrencilerine duyuru yaparak ölçeklere katılım sağlayan Türkiye'deki üniversiteler

ISBN:

978-605-345-194-5

Ankara, Aralık 2025

İÇİNDEKİLER

İçindekiler 3
Şekiller Dizini 5
Tablolar Dizini 5
Kısaltmalar 6
Yönetici Özeti 7
Giriş 9
Yöntem 11
Araştırma Deseni 11
Katılımcılar 11
Veri Toplama Süreci 12
Veri Toplama Araçları 13
1. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği 13
2. Yalnızlık Ölçeği 14
3. Oxford Mutluluk Ölçeği 14
4. Sosyal Kaygı Ölçeği 15
Veri Analizi 15

I. Bölüm – Demografik Bulgular ve Öznel Psikososyal Değerlendirmeler 17
Cinsiyet ve Yaş 18
Eğitim Düzeyi ve Medeni Durum 19
Kullanılan Teknolojik Cihaz Sayısı 19
Dijital Oyun Oynama Sıklığı 20
Mutlu Olma Durumuna İlişkin Betimsel Bulgular 20
Yalnız Hissetme Durumuna İlişkin Betimsel Bulgular 21
Kendini İfade Edememe Durumuna İlişkin Betimsel Bulgular 22

II. Bölüm – Ölçek Bulguları 24
Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Durumları 25
Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Durumları 30
Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Durumları 32
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Durumları 34

İÇİNDEKİLER

III. Bölüm –Demografik Değişkenlerin Etkisi ve Ölçekler Arası İlişkiler 39

Cinsiyet, Medeni Durum, Yaş ve Eğitim Düzeylerine Göre Bulgular 39

Cinsiyetin Ölçek Skorları Üzerindeki Etkisi 39

Medeni Durumun Ölçek Skorları Üzerindeki Etkisi ... 40

Yaş Gruplarının Ölçek Skorları Üzerindeki Etkisi 42

Eğitim Düzeyinin Ölçek Skorları Üzerindeki Etkisi ... 43

Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Mutluluk ve Sosyal Kaygı Ölçekleri Arası İlişkiler 44

IV. Bölüm – Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Ek Analizler 46

Dijital Oyun Bağımlılığının Çoklu Yordayıcı Modeli 46

Model 1 – Psikososyal Değişkenler 46

Model 2 – Psikososyal ve Demografik Değişkenler .. 47

Mutluluk, Yalnızlık, Sosyal Kaygı ve Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Seri Aracılık İlişkisi 47

V. Bölüm – Sonuç ve Öneriler 48

Politika ve Uygulamaya Yönelik Öneriler 50

Dijital Oyun Bağımlılığının Erken Tespiti ve İzlenmesi 50

Üniversite Temelli Önleyici ve Koruyucu Programlar 51

Risk Gruplarına Yönelik Hedeflenmiş Müdahaleler ... 51

Aile ve Toplum Düzeyinde Farkındalık Çalışmaları 51

Düzenleyici ve Sektörel Önlemler 52

Psikolojik İhtiyaçlara Odaklanan Bütüncül Yaklaşım 52

Çok Katmanlı Müdahale Modeli 52

Araştırma ve Veri Paylaşımının Desteklenmesi 53

Kaynakça 54

ŞEKİLLER - TABLOLAR KISALTMALAR

Şekiller Dizini

Şekil 1. Katılımcıların cinsiyet, yaş ve medeni durum dağılımları.....18

Şekil 2. Katılımcıların eğitim düzeyleri ve medeni durumları.....19

Şekil 3. Katılımcıların aktif olarak kullandıkları teknolojik cihaz sayıları 19

Şekil 4. Katılımcıların dijital oyun oynama sıklığına göre dağılımı.....20

Şekil 5. Katılımcıların mutlu olma durumları 20

Şekil 6. Katılımcıların yalnız hissetme durumları 21

Şekil 7. Katılımcıların kendini ifade edememe endişesi 22

Şekil 8. Ölçekler arası korelasyon matrisi 45

Tablolar Dizini

Tablo 1. Dijital oyun bağımlılığı aşırı odaklanma ve erteleme alt boyutu katılımcı cevapları.....25

Tablo 2. Dijital oyun bağımlılığı çatışma, yoksunluk ve arayış alt boyutu katılımcı cevapları..... 27

Tablo 3. Dijital oyun bağımlılığı duygu değişimi ve dalma alt boyutu katılımcı cevapları.....28

Tablo 4. Yalnızlık ölçeği katılımcı cevapları 30

Tablo 5. Mutluluk ölçeği katılımcı cevapları.....32

Tablo 6. Sosyal kaygı ölçeği olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutu katılımcı cevapları.....34

Tablo 7. Sosyal kaygı ölçeği yeni-sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutu katılımcı cevapları 36

Tablo 8. Sosyal kaygı ölçeği genel-sosyal korku ve huzursuzluk..... 37

Kısaltmalar

DOB: Dijital Oyun Bağımlılığı

BTK: Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu

SS: Standart Sapma

YÖNETİCİ ÖZETİ

Bu çalışma, Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, mutluluk ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında Türkiye'nin farklı bölgelerindeki üniversitelerden toplam 4.548 öğrenciye ulaşılmış; önlisans, lisans, yüksek lisans ve doktora düzeylerinde öğrenim gören, farklı yaş ve medeni durum gruplarını temsil eden geniş ve heterojen bir örneklem elde edilmiştir. Veri toplama süreci çevrim içi ortamda yürütülmüş; katılımcılar dijital oyun kullanım davranışları ve psikososyal özelliklerine ilişkin yapılandırılmış ölçekleri doldurmuştur.

Araştırmada Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Yalnızlık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmış; ayrıca katılımcılara ait temel sosyodemografik bilgiler toplanmıştır. Ölçeklerin güvenirliği Cronbach Alfa katsayısı ile değerlendirilmiş ve tüm ölçümlerin kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğu belirlenmiştir ($\alpha > 0{,}70$). Değişkenler arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon analizi ile incelenmiş; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve medeni durumun etkileri Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testleri ile analiz edilmiştir.

Bulgular dört ana başlık altında sunulmuştur. İlk bölümde katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, aktif kullanılan teknolojik cihaz sayısı ve oyun oynama sıklığına ilişkin betimsel özellikler özetlenmiştir. İkinci bölümde araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen betimsel istatistikler sunulmuştur. Üçüncü bölümde dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, mutluluk ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler değerlendirilmiş; dördüncü bölümde ise dijital oyun bağımlılığını açıklamaya yönelik ileri düzey analizlere yer verilmiştir.

Araştırma sonuçları, dijital oyun bağımlılığının üniversite öğrencilerinin psikososyal iyi oluşu ile anlamlı ve tutarlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık ve sosyal kaygı arasında pozitif, mutluluk düzeyi ile negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Yalnızlık ile sosyal kaygı arasındaki pozitif

ilişki ile mutluluğun yalnızlık ve sosyal kaygı ile ters yönlü ilişkisi, psikososyal değişkenlerin birbirini besleyen bir yapı içerisinde işlediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığı riskinin yükseldiğini; mutluluk düzeyi arttıkça ise bu riskin belirgin biçimde azaldığını göstermektedir.

Demografik değişkenlere ilişkin analizler, cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi açısından anlamlı farklılıklara işaret etmektedir. Bekâr öğrencilerin, evli öğrencilere kıyasla daha yüksek yalnızlık, sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerine; buna karşılık daha düşük mutluluk puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Eğitim düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin yükseldiği, yalnızlık ve sosyal kaygının azaldığı; özellikle yüksek lisans ve doktora düzeyinde dijital oyun bağımlılığı riskinin belirgin biçimde düştüğü belirlenmiştir. Bu bulgular, akademik olgunluk ve yaşam deneyiminin psikososyal iyi oluş üzerinde koruyucu bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

İleri düzey analizler, dijital oyun bağımlılığının yalnızca oyun oynama sıklığıyla değil, aynı zamanda mutluluk, yalnızlık ve sosyal kaygı gibi psikososyal değişkenlerin birlikte etkisiyle açıklanabildiğini ortaya koymuştur. Kurulan çok değişkenli model, dijital oyun bağımlılığına ilişkin varyansın yaklaşık yarısını açıklamaktadır. Mutluluğun bağımlılık riskini doğrudan azaltıcı, yalnızlık ve sosyal kaygının ise doğrudan ve dolaylı yollarla artırıcı etkileri olduğu; özellikle yalnızlığın sosyal kaygıyı yükselterek bağımlılığı güçlendiren temel aracı mekanizma olarak öne çıktığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, dijital oyun bağımlılığının bireysel tercihlerle sınırlı olmayan, çok boyutlu bir psikososyal bağlam içinde şekillenen bir olgu olduğunu göstermektedir.

Genel olarak bu çalışma, üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, mutluluk ve sosyal kaygı arasında güçlü ve sistematik ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular; üniversitelerde dijital oyun kullanımına yönelik farkındalık çalışmalarının artırılmasını, yüz yüze sosyal etkileşimi destekleyen sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerin güçlendirilmesini ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılmasını gerekli kılmaktadır. Ayrıca, yüksek yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyine sahip öğrenciler başta olmak üzere risk gruplarının erken dönemde belirlenmesine yönelik tarama ve yönlendirme mekanizmalarının kurulması hem dijital oyun bağımlılığıyla mücadelede hem de ilişkili psikososyal sorunların azaltılmasında etkili bir politika aracı olarak değerlendirilmektedir.

GİRİŞ

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki hızlı gelişim, dijital ortamları özellikle gençler ve genç yetişkinler için gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline getirmiştir. İnternet, sosyal medya ve dijital oyunlar; eğlence, sosyalleşme ve boş zamanların değerlendirilmesi açısından önemli fırsatlar sunmakla birlikte, aşırı ve kontrolsüz kullanım durumunda bağımlılık başta olmak üzere çeşitli psikososyal sorunlarla yakından ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar içinde giderek daha görünür hâle gelmiş; ulusal ve uluslararası politika belgelerinde öncelikli bir risk alanı olarak ele alınmaya başlanmıştır.

Nitekim Dünya Sağlık Örgütü (WHO), dijital oyun oynama bozukluğunu 2019 yılında ICD-11 sınıflandırmasına resmî bir tanı kategorisi olarak dâhil etmiş; kontrolsüz dijital oyun kullanımının bireylerin sosyal, akademik ve psikolojik işlevselliğinde ciddi bozulmalara yol açabileceğini açık biçimde vurgulamıştır. Bu küresel tanımlama, dijital oyun bağımlılığının yalnızca bireysel bir tercih ya da alışkanlık değil, halk sağlığı boyutu olan bir davranışsal bozukluk olarak değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Kurumumuz, daha önce çocuklar ve ergenlerin internet ve dijital medya kullanımına odaklanan çeşitli araştırmalar yürütmüş; *Türkiye'deki Çocukların ve Ebeveynlerin Bilinçli ve Güvenli İnternet Kullanım Deneyim ve Alışkanlıkları* ile *Türkiye'deki Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Alışkanlıkları* gibi çalışmalarla özellikle okul çağındaki çocukların ve ailelerinin dijital davranış örüntülerini incelemiştir. Bu rapor ise söz konusu birikimi yükseköğretim düzeyine taşıyarak, üniversite öğrencilerinin dijital oyun kullanımını ve bu kullanımın psikososyal yansımalarını daha kapsamlı biçimde ele almayı amaçlamaktadır. Üniversite öğrencileri; gelişimsel özellikleri, akademik beklentiler ve sosyal baskılar nedeniyle dijital oyun bağımlılığı açısından kritik bir risk grubu olarak değerlendirilmektedir.

Bu çalışma, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı bünyesinde Fatmanur Kaya

tarafından yürütülen *Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı, Yalnızlık, Mutluluk ve Sosyal Kaygı Arasındaki Çoklu İlişkinin İncelenmesi* başlıklı yüksek lisans tezinin (Kaya, 2025) ve bu tezden üretilerek *International Journal of Mental Health and Addiction* dergisinde yayımlanan *Lonely, Anxious, and Unhappy: The Psychosocial Toll of Digital Game Addiction in University Students* başlıklı bilimsel makalenin (Kaya ve diğerleri, 2025) bulgularına dayanmaktadır. Kurumumuz, söz konusu akademik çıktıları politika yapıcılar, uygulayıcılar ve ilgili paydaşlar için daha erişilebilir ve işlevsel hâle getirmek amacıyla bu raporu hazırlamıştır.

Araştırmanın saha uygulaması, Yükseköğretim Kurulu (YÖK) aracılığıyla Türkiye genelindeki üniversitelere duyurulan çevrim içi ölçekler yoluyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya Türkiye'nin farklı bölgelerinden gönüllü üniversite öğrencileri katılmış; önlisans, lisans, yüksek lisans ve doktora düzeylerinde öğrenim gören toplam 4.548 öğrenciye ulaşılmıştır. Böylece yaş, cinsiyet ve medeni durum açısından çeşitlilik içeren geniş ve heterojen bir örneklem üzerinden dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, mutluluk ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler kapsamlı biçimde değerlendirilmiştir.

Bu raporda, söz konusu akademik çalışmadan elde edilen temel bulgular Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu perspektifiyle yeniden yapılandırılarak sunulmaktadır. İlk bölümde dijital oyun bağımlılığı ve ilişkili psikososyal değişkenlere ilişkin kavramsal çerçeve özetlenmekte; izleyen bölümlerde araştırmanın yöntemi ve katılımcı özellikleri aktarılmakta; bulgular dijital oyun bağımlılığı, yalnızlık, mutluluk ve sosyal kaygı ekseninde değerlendirilmektedir. Son bölümde ise, elde edilen sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerinin dijital oyun kullanımı ve psikososyal iyi oluşunu desteklemeye yönelik politika ve uygulama önerileri sunulmaktadır.

YÖNTEM

ARAŞTIRMA DESENİ

Bu araştırma, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, mutluluk ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla nicel araştırma yaklaşımı kapsamında, kesitsel tarama deseni kullanılarak yürütülmüştür. Tarama desenleri, geniş örneklemler üzerinden bireylerin belirli özelliklerini, tutumlarını ve psikososyal değişkenlerini mevcut durumlarıyla betimlemeye ve değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymaya olanak sağlayan araştırma modelleridir.

Bu çalışma kapsamında, Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenim gören çok sayıda öğrenciye ulaşılarak, dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili psikososyal değişkenlerin genel dağılımı ve örüntüsü incelenmiştir. Araştırma, herhangi bir müdahale ya da deneysel işlem içermeksizin, üniversite öğrencilerinin dijital oyun kullanımı ve psikososyal durumlarının zamansal bir kesitte değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Bu doğrultuda tarama deseni, dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, mutluluk ve sosyal kaygı arasındaki çok yönlü ilişkilerin bütüncül biçimde ele alınmasına ve üniversite gençliğinin mevcut psikososyal profilinin ortaya konulmasına uygun bir yöntemsel çerçeve sunmaktadır.

KATILIMCILAR

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'nin farklı coğrafi bölgelerinde yer alan üniversitelerde öğrenim gören toplam 4.548 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar; önlisans, lisans, yüksek lisans ve doktora düzeylerinde eğitimlerine devam eden öğrencilerden oluşmakta olup, bu yönüyle geniş ve heterojen bir örneklem yapısı sergilemektedir. Medeni durum açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun bekâr, daha sınırlı bir bölümünün ise evli olduğu görülmektedir. Cinsiyet bilgisini paylaşan öğrenciler arasında kadın ve erkek katılımcıların oranları birbirine yakın düzeydedir. Yaş dağılımı incelendiğinde, örneklemin önemli bir kısmının 18–23 yaş aralığında yoğunlaştığı; bununla birlikte 24 yaş ve üzerindeki genç yetişkinlerin de araştırma grubunda temsil edildiği belirlenmiştir.

Eğitim düzeyine ilişkin bulgular, örneklemin büyük bölümünü lisans ve önlisans öğrencilerinin oluşturduğunu; buna ek olarak yüksek lisans ve doktora düzeyinde öğrenim gören daha küçük ancak anlamlı bir grubun da yer aldığını göstermektedir. Katılımcıların önemli bir kısmının birden fazla teknolojik cihaza (akıllı telefon, tablet, dizüstü veya masaüstü bilgisayar vb.) sahip olduğu, dijital oyun kullanım sıklığı

açısından ise hatırı sayılır bir bölümünün en az haftada birkaç kez, kayda değer bir grubun ise her gün ya da günde birden fazla kez dijital oyun oynadığını bildirdiği görülmektedir.

Bu özellikleriyle araştırma örneklemi, dijital medya ve dijital oyunlarla yoğun etkileşim içinde bulunan üniversite gençliğini temsil etmekte; dijital oyun bağımlılığı ve ilişkili psikososyal değişkenlerin incelenmesi açısından uygun ve güçlü bir veri kaynağı sunmaktadır.

VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Araştırmanın veri toplama süreci çevrim içi anket yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Hazırlanan araştırma formu, üniversite öğrencilerine ulaştırılmak üzere Yükseköğretim Kurulu (YÖK) aracılığıyla Türkiye genelindeki üniversitelere iletilmiştir. Üniversiteler, çalışmaya ilişkin duyuruyu kendi kurumsal iletişim kanalları (öğrenci bilgi sistemleri, kurumsal e-posta listeleri) aracılığıyla öğrencilere ulaştırmıştır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci öncesinde katılımcılara, çalışmanın amacı, kapsamı ve etik ilkeleri hakkında ayrıntılı bir çevrim içi bilgilendirme metni sunulmuş; yalnızca bilgilendirilmiş onam veren öğrenciler veri toplama formuna yönlendirilmiştir. Bu süreçte katılımcıların araştırmadan istedikleri zaman çekilebilecekleri açıkça belirtilmiştir. Veri toplama formu, ülke genelinde uygulanmadan önce pilot bir örneklem üzerinde test edilmiş; ölçek maddelerinin anlaşılırlığı, teknik işleyişi ve çevrim içi sistemin sorunsuz çalıştığı doğrulandıktan sonra uygulamaya açılmıştır. Araştırma kapsamında isim, öğrenci numarası veya kimlik bilgisi gibi herhangi bir kişisel tanımlayıcı veri talep edilmemiş; tüm veriler anonim biçimde toplanmış ve gizlilik ilkeleri titizlikle korunmuştur.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, yalnızlık, mutluluk ve sosyal kaygı düzeylerini değerlendirmek amacıyla dört psikometrik ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırmada yer alan ölçekler, daha önce tez ve hakemli makale kapsamında geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış, bilimsel literatürde yaygın olarak kullanılan ölçme araçlarıdır.

Araştırma verileri, söz konusu dört ölçeğe ek olarak katılımcıların demografik ve dijital davranış özelliklerini belirlemeye yönelik 9 sosyodemografik sorudan oluşan yapılandırılmış bir anket aracılığıyla toplanmıştır. Ölçekler, üniversite öğrencilerinin psikososyal durumlarını çok boyutlu bir çerçevede değerlendirmeye olanak sağlayacak biçimde birlikte uygulanmıştır. Aşağıda, araştırmada kullanılan her bir ölçme aracına ilişkin temel bilgiler ayrıntılı olarak sunulmaktadır.

1. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini değerlendirmek amacıyla, Lemmens, Valkenburg ve Peter (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Hazar ve Hazar (2019) tarafından gerçekleştirilen Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, dijital oyun oynama davranışının bağımlılık örüntülerini çok boyutlu bir yapı içinde ele almakta ve bireyin oyunla kurduğu ilişkiyi davranışsal göstergeler üzerinden değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek toplam 21 maddeden oluşmakta olup, yanıtlar 5'li Likert tipi derecelendirme sistemiyle alınmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler; kontrol kaybı, oyuna verilen önceliğin artması, olumsuz akademik, sosyal ve duygusal sonuçlara rağmen oyuna devam etme gibi dijital oyun bağımlılığının temel bileşenlerini kapsamaktadır. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach Alfa katsayısı ile değerlendirilmiş ve $\alpha = 0{,}948$ olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin çok yüksek düzeyde güvenirliğe sahip olduğunu göstermekte ve kullanılan ölçüm aracının araştırma örneklemi için son derece tutarlı sonuçlar ürettiğine işaret etmektedir. Elde edilen bulgular, ölçeğin üniversite öğrencilerinin dijital oyun kullanım düzeylerini güvenilir ve ayırt edici biçimde ölçebildiğini ve örneklemde dijital oyun bağımlılığı açısından geniş bir dağılımın bulunduğunu ortaya koymaktadır.

2. Yalnızlık Ölçeği

Katılımcıların yalnızlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla, de Jong-Gierveld ve Kamphuis (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Çelikbaş ve Tatar (2021) tarafından gerçekleştirilen Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, bireyin sosyal ilişkilerinden duyduğu doyumu ve yalnızlık deneyimini çok boyutlu bir yapı içerisinde ele almaktadır. Ölçek 14 maddeden oluşmakta olup, yanıtlar 3'lü Likert tipi derecelendirme sistemiyle alınmaktadır. Maddeler, sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık bileşenlerini kapsamakta; bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin niteliğine ve algılanan sosyal destek düzeyine odaklanmaktadır. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach Alfa katsayısı ile değerlendirilmiş ve $\alpha = 0{,}899$ olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin yüksek düzeyde güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin yalnızlık düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Elde edilen bulgular, yalnızlık deneyiminin üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir değişken olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

3. Oxford Mutluluk Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötok (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Ölçek, bireyin yaşamdan aldığı doyumu ve genel mutluluk algısını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 7 maddeden oluşmakta olup, 5'li Likert tipi derecelendirme sistemiyle uygulanmaktadır. Maddeler, bireyin olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve genel mutluluk algısını yansıtan ifadeler içermektedir. Bu araştırmada ölçeğin güvenirlik katsayısı $\alpha = 0{,}702$ olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular, örneklemde mutluluk düzeylerinin genel olarak orta düzeyde seyrettiğine işaret etmekte; mutluluğun diğer psikososyal değişkenlerle birlikte ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

4. Sosyal Kaygı Ölçeği

Katılımcıların sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygı, gerginlik ve olumsuz değerlendirilme korkusunu ölçmek amacıyla, La Greca ve Lopez (1998) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Can ve Bozgün (2021) tarafından yapılan Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, bireyin sosyal etkileşimler sırasında yaşadığı kaygı düzeyini ve değerlendirilme hassasiyetini kapsamlı biçimde değerlendirmektedir. Ölçek 12 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi derecelendirme sistemiyle uygulanmaktadır. Maddeler; sosyal ortamlarda gerginlik yaşama, kendini ifade etmede zorlanma ve olumsuz değerlendirilmeye yönelik duyarlılık gibi sosyal kaygının temel boyutlarını içermektedir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılığı $\alpha = 0{,}927$ olarak hesaplanmış olup, bu değer ölçeğin çok yüksek güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Bulgular, sosyal kaygının üniversite öğrencileri arasında yaygın ve dikkate alınması gereken bir psikososyal özellik olduğunu ortaya koymaktadır.

VERİ ANALİZİ

Verilerin analiz sürecinde öncelikle eksik veri ve uç değer kontrolleri gerçekleştirilmiş; ardından tanımlayıcı istatistikler kullanılarak örneklemin demografik özellikleri ve ölçek puanlarının genel dağılımı özetlenmiştir. Bu kapsamda, demografik değişkenler için frekans (f) ve yüzde (%) değerleri; ölçek puanları için ise aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (SS) değerleri raporlanmıştır. Veri setinin normallik varsayımını tam olarak karşılamadığı belirlendiğinden, değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinde parametrik olmayan istatistiksel yöntemler tercih edilmiştir. Bu doğrultuda, dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, mutluluk ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler Spearman sıra korelasyon katsayısı kullanılarak analiz edilmiştir. İki kategorili demografik değişkenlere (cinsiyet, medeni durum) göre yapılan grup karşılaştırmalarında Mann–Whitney U testi; ikiden fazla kategori içeren değişkenlerde (yaş ve eğitim düzeyi) ise Kruskal–Wallis H testi uygulanmıştır. Anlamlı bulunan çoklu grup karşılaştırmalarında, farkın hangi gruplar arasında ortaya çıktığını belirlemek amacıyla uygun post-hoc analizler gerçekleştirilmiştir.

Ölçeklerin ölçüm güvenirliğini değerlendirmek amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve tüm ölçeklerin araştırma örnekleminde güvenilir biçimde

çalıştığı doğrulanmıştır. Bunun yanı sıra, dijital oyun bağımlılığını etkileyen faktörlerin daha kapsamlı biçimde incelenebilmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizleri yürütülmüş; psikososyal değişkenler (mutluluk, yalnızlık, sosyal kaygı) ile demografik değişkenlerin birlikte değerlendirildiği çok değişkenli modeller kurulmuştur. Ayrıca, değişkenler arasındaki olası dolaylı etkileri ve zincirleme etkileşim yollarını test etmek amacıyla seri aracılık analizlerinden yararlanılmıştır. Bu analizler sayesinde mutluluk, yalnızlık ve sosyal kaygı arasındaki karşılıklı psikolojik mekanizmaların dijital oyun bağımlılığıyla olan ilişkileri bütüncül ve çok katmanlı bir yapı içerisinde sınanmıştır.

Sonuç olarak uygulanan bu çok aşamalı ve bütüncül analiz yaklaşımı, üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, mutluluk ve sosyal kaygı arasındaki çok yönlü ilişkilerin ve demografik değişkenlere bağlı farklılaşmaların ayrıntılı biçimde ortaya konulmasına olanak sağlamıştır. Bu kapsamlı yöntemsel çerçeve, dijital oyun bağımlılığına ilişkin psikososyal risk ve koruyucu faktörlerin daha derinlikli ve açıklayıcı biçimde değerlendirilmesini mümkün kılmıştır.

I. BÖLÜM
DEMOGRAFİK BULGULAR VE ÖZNEL PSİKOSOSYAL DEĞERLENDİRMELER

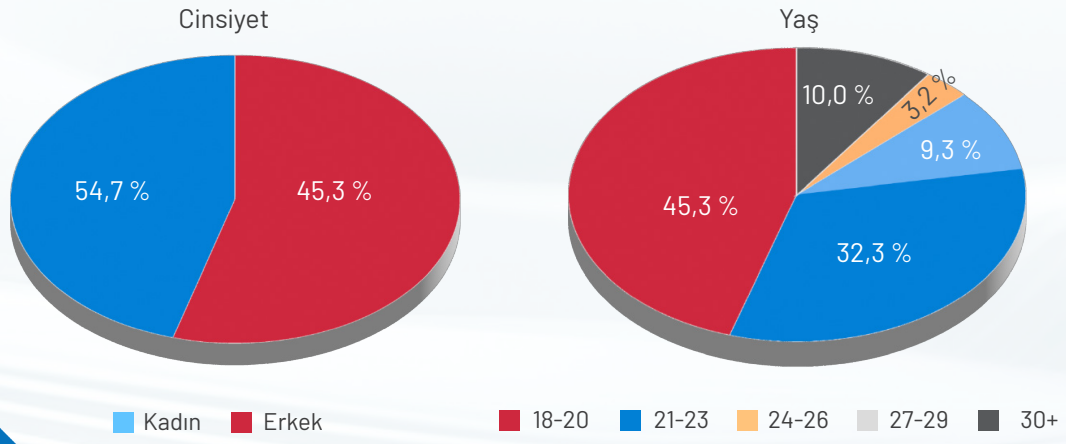
Bu bölümde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet ve medeni durumları, eğitim düzeyleri, aktif olarak kullandıkları teknolojik cihaz sayısı ve dijital oyun oynama sıklıkları gibi temel demografik özelliklerine ilişkin bulgular sunulmaktadır. Bu değişkenler, örneklemin yapısını ve dijital oyun kullanımına ilişkin genel profili ortaya koymak amacıyla betimsel istatistikler aracılığıyla değerlendirilmiştir.

Demografik göstergelere ek olarak, katılımcıların öznel psikososyal algılarını yansıtmak amacıyla üç tamamlayıcı soru da yöneltilmiştir. Bu kapsamda öğrencilere; *"Kendinizi mutlu biri olarak tanımlar mısınız?"*, *"Kendinizi ne sıklıkla yalnız hissedersiniz?"* ve *"Bir ortamda kendinizi doğru ifade edememekten endişe ettiğiniz olur mu?"* soruları sorulmuş; mutluluk, yalnızlık ve sosyal kaygıya ilişkin öznel değerlendirmeleri betimsel düzeyde incelenmiştir.

Bu bölümde sunulan bulgular hem katılımcıların sosyodemografik özelliklerini hem de psikososyal durumlarına ilişkin ilk genel eğilimleri ortaya koyarak, izleyen bölümlerde yer alan ölçek temelli analizler ve ileri düzey istatistiksel değerlendirmeler için bağlamsal bir zemin oluşturmaktadır.

CİNSİYET VE YAŞ

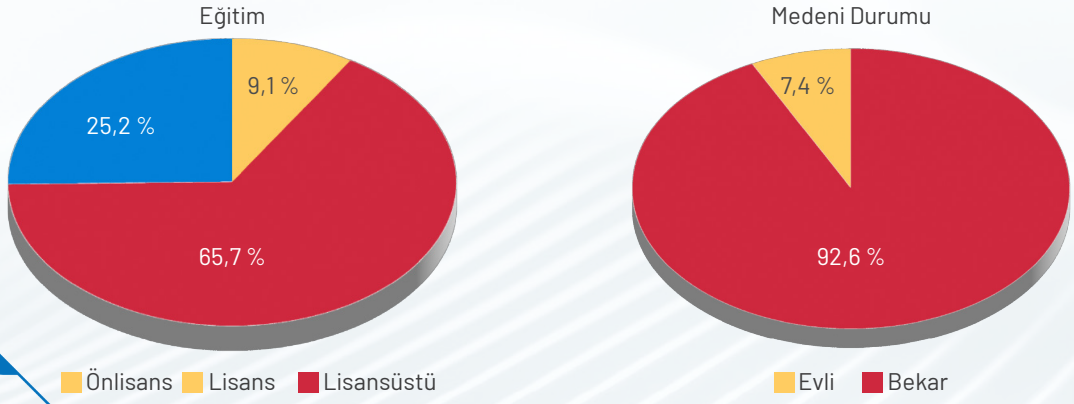
Çalışmaya katılan 4.548 üniversite öğrencisinin cinsiyet ve yaş dağılımları Şekil 1'de sunulmuştur. Katılımcıların %55'i kadın, %45'i erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Yaş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların önemli bir bölümünün 18–20 yaş (%45) ve 21–23 yaş (%32) aralığında toplandığı, dolayısıyla örneklemin büyük ölçüde genç yetişkinlerden oluştuğu söylenebilir. 24–26 yaş aralığında yaklaşık %9, 27–29 yaş aralığında %3, 30 yaş ve üzeri grupta ise %10 oranında katılımcı bulunmaktadır. Bu durum, araştırmanın hem tipik üniversite yaş grubunu hem de lisansüstü ve geç başlayan öğrencileri kapsayan geniş bir yaş yelpazesine sahip olduğunu göstermektedir.



Şekil 1. *Katılımcıların cinsiyet, yaş ve medeni durum dağılımları*

EĞİTİM DÜZEYİ VE MEDENİ DURUM

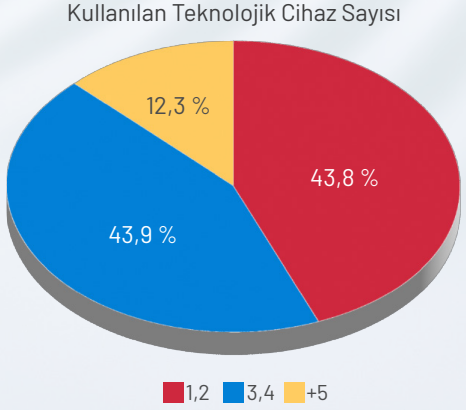
Katılımcıların eğitim düzeylerine ilişkin dağılım Şekil 2'de verilmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %65,7'si lisans, %25,2'si önlisans, %7,2'si yüksek lisans ve %1,9'u doktora programlarında öğrenim görmektedir. Dolayısıyla örneklemin büyük çoğunluğunu lisans ve önlisans düzeyindeki öğrenciler oluşturmakta; bunun yanında lisansüstü eğitimine devam eden bir öğrenci grubu da çalışmada temsil edilmektedir. Medeni durum açısından bakıldığında öğrencilerin çok büyük çoğunluğunun bekâr (%93 civarında) olduğu, evli öğrencilerin oranının ise yaklaşık %7 düzeyinde kaldığı görülmektedir.



Şekil 2. *Katılımcıların eğitim düzeyleri ve medeni durumları*

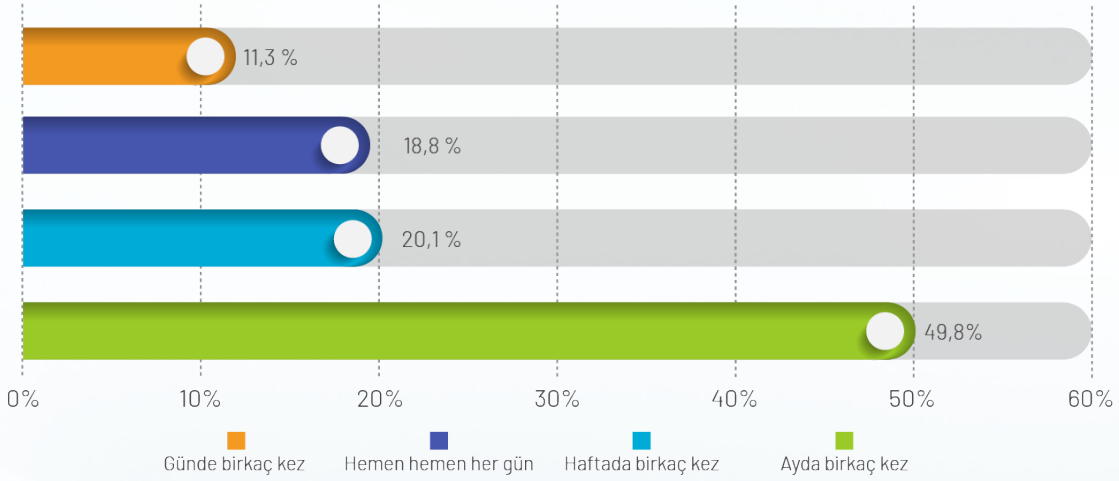
KULLANILAN TEKNOLOJİK CİHAZ SAYISI

Katılımcıların aktif olarak kullandıkları teknolojik cihaz sayısına ilişkin bulgular Şekil 3'te gösterilmiştir. Öğrencilerin yaklaşık %44'ü 1-2 cihaz, %44'ü 3-4 cihaz, %12'si ise 5 ve üzeri cihaza sahip olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun en az birkaç dijital cihaza sahip olduğunu ve dijital ortamlara çoklu kanallardan erişebildiğini ortaya koymaktadır.



Şekil 3. *Katılımcıların aktif olarak kullandıkları teknolojik cihaz sayıları*

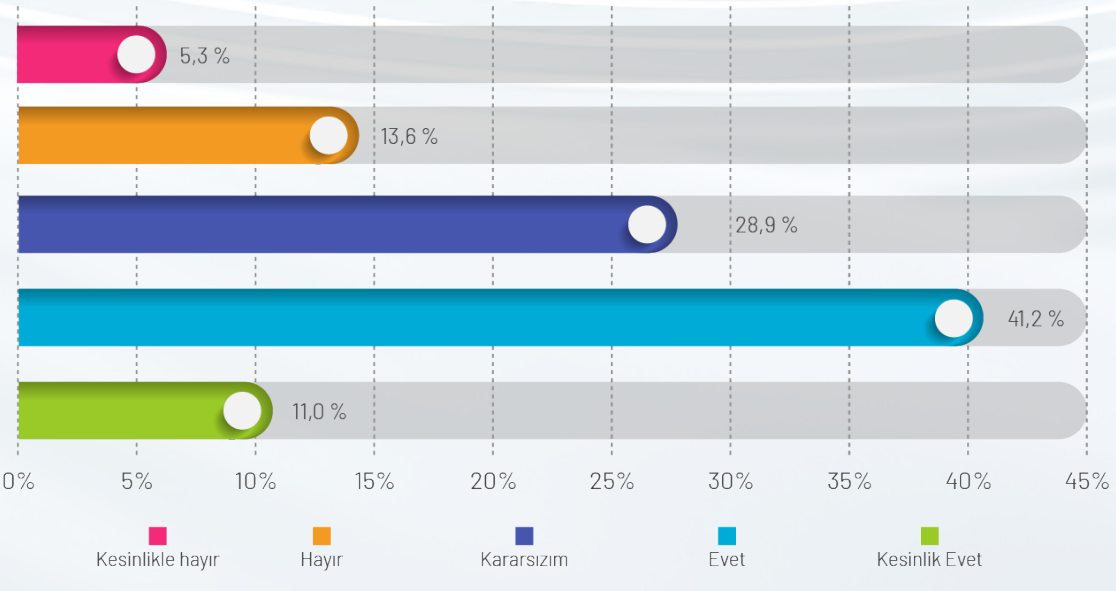
DİJİTAL OYUN OYNAMA SIKLIĞI



Şekil 4. *Katılımcıların dijital oyun oynama sıklığına göre dağılımı*

Katılımcıların dijital oyun oynama sıklıkları Şekil 4'te sunulmaktadır. Öğrencilerin yaklaşık %25'i hiç oyun oynamadığını, %25'i ayda birkaç kez, %20'si haftada birkaç kez, %19'u hemen her gün, %11'i ise günde birkaç kez dijital oyun oynadığını ifade etmiştir. Bu dağılım, örneklemde dijital oyun oynamayan hatırı sayılır bir grup bulunduğunu, buna karşın öğrencilerin yaklaşık yarıya yakınının haftada birkaç kez ve üzerinde sıklıkta oyun oynadığını göstermektedir. Özellikle "hemen her gün" ve "günde birkaç kez" oyun oynayan öğrenciler, dijital oyunlara yüksek maruziyeti olan bir grup olarak dikkat çekmektedir.

MUTLU OLMA DURUMUNA İLİŞKİN BETİMSEL BULGULAR



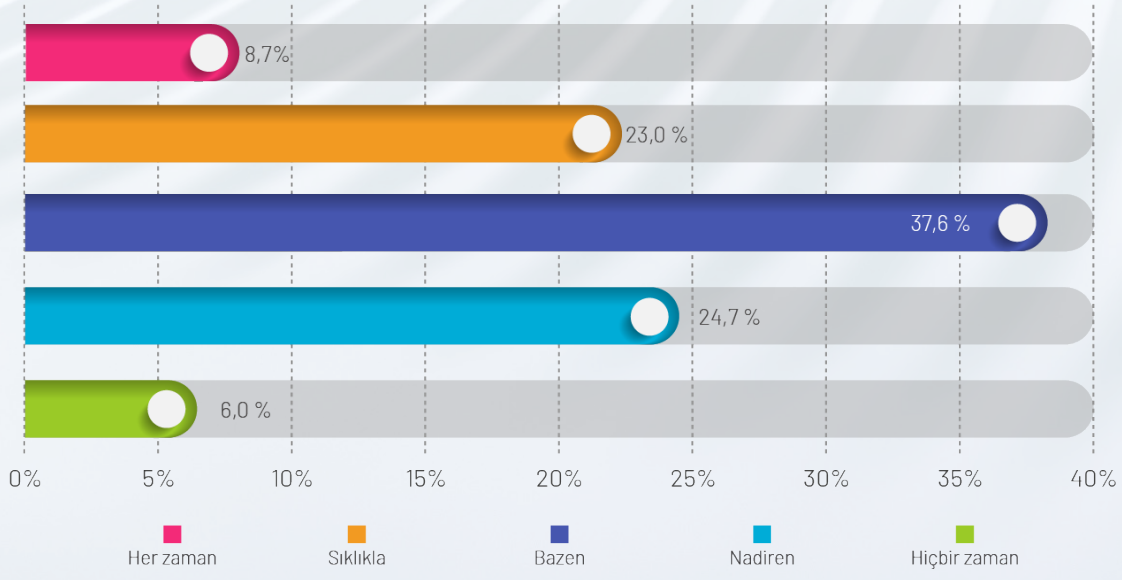
Şekil 5. *Katılımcıların mutlu olma durumları*

Katılımcıların öznel mutluluk algılarını belirlemek amacıyla yöneltilen *"Kendinizi mutlu biri olarak tanımlar mısınız?"* sorusuna verilen yanıtlar, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerine ilişkin dikkat çekici bir dağılım ortaya koymaktadır. Bulgular incelendiğinde, katılımcıların %41,2'si "Evet", %11,0'ı ise "Kesinlikle evet" yanıtını vermiştir. Buna göre öğrencilerin yaklaşık yarısından fazlası (%52,2) kendisini mutlu bir birey olarak tanımlamaktadır. Bu sonuç, üniversite öğrencilerinin önemli bir bölümünde öznel mutluluk algısının olumlu yönde olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte, katılımcıların %28,9'unun "Kararsızım" yanıtını vermesi dikkat çekicidir. Bu oran, mutluluk algısının öğrenciler arasında istikrarlı ve net bir yapı sergilemediğine, önemli bir kesimin kendisini ne mutlu ne de mutsuz olarak konumlandırmakta zorlandığına işaret etmektedir. Bu durum, üniversite yaşamının beraberinde getirdiği akademik baskılar, gelecek kaygısı ve sosyal belirsizliklerin öğrencilerin mutluluk algısını dalgalı ve kırılgan hâle getirebileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, "Hayır" (%13,6) ve "Kesinlikle hayır" (%5,3) yanıtları birlikte değerlendirildiğinde, katılımcıların %18,9'unun kendisini mutlu biri olarak tanımlamadığı görülmektedir. Bu bulgu, azımsanmayacak bir öğrenci grubunun düşük mutluluk düzeyine sahip olduğunu ve psikososyal açıdan desteklenmesi gereken bir risk grubunun varlığını ortaya koymaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin çoğunluğu kendisini mutlu olarak tanımlasa da yüksek kararsızlık oranı ve mutlu olmadığını belirten kayda değer bir grup, mutluluğun bu örneklemde homojen bir özellik olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, mutluluğun üniversite öğrencileri açısından koruyucu bir psikososyal faktör olarak ele alınması gerektiğini ve ilerleyen bölümlerde incelenen yalnızlık, sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılığı gibi değişkenlerle birlikte bütüncül biçimde değerlendirilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

YALNIZ HİSSETME DURUMUNA İLİŞKİN BETİMSEL BULGULAR



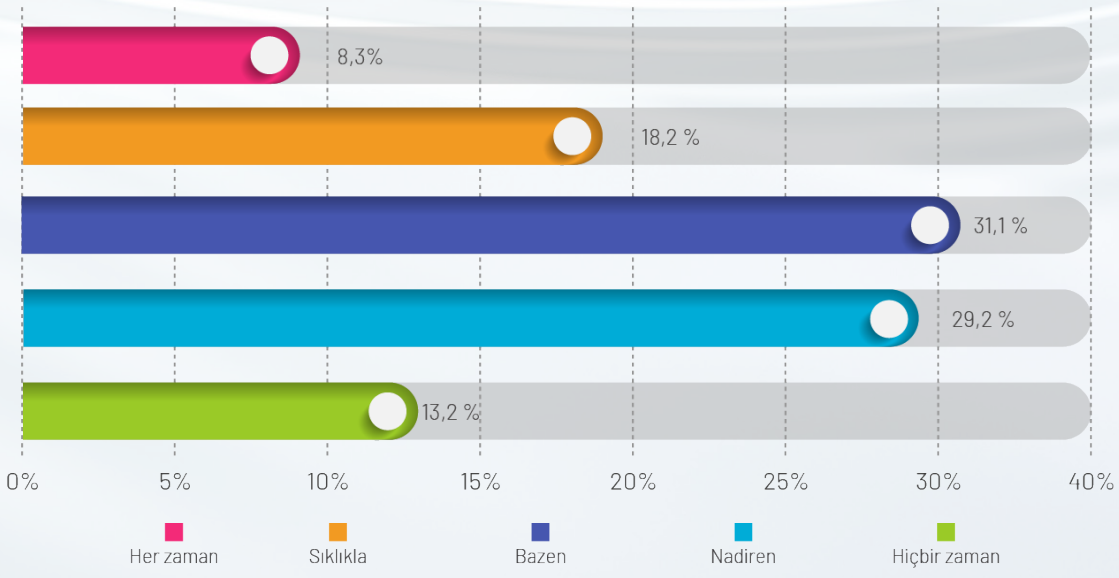
Şekil 6. *Katılımcıların yalnız hissetme durumları*

Katılımcıların yalnızlık deneyimlerini öznel düzeyde değerlendirmek amacıyla yöneltilen *"Kendinizi ne sıklıkla yalnız hissedersiniz?"* sorusuna verilen yanıtlar, üniversite öğrencileri arasında yalnızlık hissinin yaygın ve süreklilik gösterebilen bir deneyim olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular incelendiğinde, katılımcıların %37,6'sı "Bazen", %23,0'ı "Sıklıkla" ve %8,7'si "Her zaman" yalnız hissettiğini belirtmiştir. Bu oranlar birlikte değerlendirildiğinde, öğrencilerin yaklaşık %69,3'ünün en azından belirli aralıklarla yalnızlık yaşadığı görülmektedir. Özellikle "sıklıkla" ve "her zaman" yanıtlarını veren grubun toplam oranının %31,7 olması, yalnızlık hissinin önemli bir öğrenci grubu için kronikleşme riski taşıyan bir psikososyal sorun niteliğinde olabileceğine işaret etmektedir.

Öte yandan, katılımcıların %24,7'si "Nadiren", yalnızca %6,0'ı ise "Hiçbir zaman" yalnız hissetmediğini ifade etmiştir. Bu bulgu, üniversite öğrencileri arasında sürekli sosyal doyum ve aidiyet duygusu yaşayan grubun oldukça sınırlı olduğunu göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu dağılım üniversite öğrencilerinin büyük bir bölümünün yalnızlık hissini yaşamının bir parçası olarak deneyimlediğini ortaya koymaktadır. Yalnızlığın bu denli yaygın olması, üniversite yaşamında sosyal ilişkilerin niceliksel varlığının her zaman niteliksel doyum sağlamadığını, öğrencilerin önemli bir kısmının duygusal bağlanma, aidiyet ve destek ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığını düşündürmektedir. Bu sonuçlar, yalnızlığın dijital oyun bağımlılığı ve sosyal kaygı gibi diğer psikososyal risk faktörleriyle birlikte ele alınmasının gerekliliğini güçlendirmekte ve üniversite gençliğinin psikososyal iyi oluşunu destekleyici önleyici ve koruyucu müdahalelerin önemini açık biçimde ortaya koymaktadır.

KENDİNİ İFADE EDEMEME DURUMUNA İLİŞKİN BETİMSEL BULGULAR



Şekil 7. *Katılımcıların kendini ifade edememe endişesi*

Katılımcıların sosyal ortamlarda kendilerini ifade etme konusunda yaşadıkları güçlükleri değerlendirmek amacıyla yöneltilen *"Bir ortamda kendinizi doğru ifade edememekten endişe ettiğiniz olur mu?"* sorusuna verilen yanıtlar, üniversite öğrencileri arasında iletişim kaygısının ve ifade güçlüğünün yaygın bir deneyim olduğunu göstermektedir.

Bulgular incelendiğinde, katılımcıların %31,1'i "Bazen", %18,2'si "Sıklıkla" ve %8,3'ü "Her zaman" kendini ifade edememe endişesi yaşadığını belirtmiştir. Bu oranlar birlikte değerlendirildiğinde, öğrencilerin yaklaşık %57,6'sının en azından belirli sıklıklarla sosyal ortamlarda kendini doğru ifade edememe kaygısı taşıdığı görülmektedir. Özellikle "sıklıkla" ve "her zaman" yanıtlarını veren grubun toplam oranının %26,5 olması, bu durumun önemli bir öğrenci grubu için süreğen bir sosyal kaygı göstergesi olabileceğine işaret etmektedir.

Diğer taraftan, katılımcıların %29,2'si "Nadiren", %13,2'si ise "Hiçbir zaman" bu tür bir endişe yaşamadığını ifade etmiştir. Bu bulgu, kendini ifade etme konusunda yüksek özgüvene ve iletişim rahatlığına sahip öğrenci grubunun sınırlı bir kesimi temsil ettiğini ortaya koymaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu dağılım üniversite öğrencilerinin önemli bir bölümünün sosyal ortamlarda kendini ifade etme konusunda tereddüt, kaygı ve belirsizlik yaşadığını göstermektedir. Bu durum, sosyal kaygının yalnızca klinik düzeyde değil, günlük akademik ve sosyal etkileşimlerde de işlevselliği etkileyen yaygın bir sorun alanı olduğunu düşündürmektedir. Bulgular, ilerleyen bölümlerde ele alınan sosyal kaygı ölçeği sonuçlarıyla tutarlılık göstermekte; kendini ifade edememe endişesinin yalnızlık ve dijital oyunlara yönelim gibi davranışsal ve duygusal süreçlerle ilişkili bir risk göstergesi olabileceğine işaret etmektedir.

II. BÖLÜM

ÖLÇEK BULGULARI

Bu bölümde, araştırma kapsamında kullanılan dört temel psikolojik ölçme aracından elde edilen bulgular ayrıntılı biçimde sunulmaktadır. Söz konusu ölçekler, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, yalnızlık, mutluluk ve sosyal kaygı düzeylerini çok boyutlu bir yaklaşımla değerlendirmek amacıyla uygulanmıştır. Her bir ölçek, öğrencilerin hem davranışsal eğilimlerini hem de duygusal ve psikososyal özelliklerini yansıtan farklı boyutları kapsamaktadır.

Bu doğrultuda, ölçeklerden elde edilen veriler öncelikle betimsel istatistikler aracılığıyla yorumlanmış; ardından ortalama($\bar{X}$), standart sapma(SS)ve dağılım özellikleri temel alınarak genel eğilimler yorumlanmıştır. İleri düzey analizler sayesinde, üniversite öğrencilerinin ilgili psikolojik değişkenler açısından düşük, orta ve yüksek düzeylerde nasıl kümelendiği, hangi alanlarda kırılganlık veya koruyucu örüntülerin öne çıktığı bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmiştir.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI DURUMLARI

Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği öğrencilerin dijital oyun oynama davranışlarının bağımlılık belirtisi gösterip göstermediğini değerlendirmektedir.

Tablo 1. *Dijital oyun bağımlılığı aşırı odaklanma ve erteleme alt boyutu katılımcı cevapları*

Dijital Oyun Bağımlılığı					
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim içim çok önemlidir).	39,2%	30,4%	10,4%	14,0%	6,0%
Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir.	38,8%	28,8%	11,9%	15,1%	5,5%
Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir.	51,3%	34,3%	7,4%	4,2%	2,7%
Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.	62,4%	27,8%	4,7%	3,3%	1,7%
Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem.	22,0%	21,2%	17,4%	30,9%	8,5%
Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.	49,1%	27,6%	8,7%	8,9%	5,7%
Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.	51,3%	29,7%	9,8%	6,2%	3,0%
Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur.	52,8%	25,6%	6,6%	12,3%	2,8%
Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz.	53,6%	31,1%	6,0%	7,3%	2,0%
Dijital oyun oynamak için derslerimi aksattığım zamanlar olur.	47,5%	25,2%	9,3%	13,9%	4,2%
Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm.	50,2%	29,0%	7,7%	9,6%	3,6%

"Aşırı Odaklanma ve Erteleme" alt boyutuna ilişkin maddelere verilen yanıtlar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin büyük bir bölümünün dijital oyunlara yönelik yüksek düzeyde bağımlı bir yönelim sergilemediği, ancak belirli davranış örüntülerinin dikkate değer bir alt grupta ortaya çıktığı görülmektedir. Maddelerin önemli bir kısmında "kesinlikle katılmıyorum" ve "katılmıyorum" seçeneklerinde yoğunlaşma bulunmakla birlikte, özellikle dijital oyunlara erişim, önceliklendirme ve günlük işlevsellik bağlamında risk işaretleri gözlemlenmektedir. Öncelikle, dijital oyunların yaşamın merkezi bir parçası olarak algılanmasına ilişkin maddeler değerlendirildiğinde, "dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır" ifadesine katılmayanların oranının yaklaşık %70 olması, öğrencilerin büyük çoğunluğunun

dijital oyunları temel bir yaşam gereksinimi olarak görmediğini göstermektedir. Benzer biçimde, "dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir" maddesinde yüksek düzeyde katılmama oranı (%85'in üzerinde), dijital oyunların öğrencilerin anlam dünyasında ikincil bir konumda yer aldığını ortaya koymaktadır.

Bununla birlikte, dijital oyunlara erişimden uzak kalamama boyutunda daha dikkat çekici sonuçlar elde edilmiştir. "Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem" ifadesine katılanların oranının %39,4'e ulaşması, dijital oyun araçlarının öğrencilerin günlük yaşamında sürekli erişilebilir ve cazip bir unsur hâline geldiğini göstermektedir. Bu bulgu, aşırı odaklanmanın her zaman açık bir bağımlılık algısıyla örtüşmeyebileceğini; ancak davranışsal yakınlık ve alışkanlık düzeyinde ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir.

Zaman yönetimi ve erteleme davranışları ile ilişkili maddeler, alt boyutun temel risk alanını oluşturmaktadır. "Dijital oyun oynamak için derslerimi aksattığım zamanlar olur" maddesine katılanların oranının yaklaşık %18'e ulaşması, akademik sorumlulukların bazı öğrenciler için oyun oynama davranışı lehine ertelenebildiğini göstermektedir. Benzer şekilde, "okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm" ifadesine katılanların oranı %13'ün üzerindedir. Bu durum, dijital oyunların belirli bir öğrenci grubunda zaman kullanımını baskın biçimde şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

Sosyal ve gündelik işlevselliğe ilişkin maddeler de aşırı odaklanmanın dolaylı göstergelerini sunmaktadır. "Başka tür eğlenceli aktivitelere zamanım kalmaz" ve "dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur" gibi maddelerde katılım oranlarının %10–15 bandında seyretmesi, dijital oyun oynama sürecinde temel ihtiyaçların ve alternatif etkinliklerin ertelenebildiğini göstermektedir. Bu bulgular, aşırı odaklanmanın yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda davranışsal ve fizyolojik düzeyde de etkiler doğurabildiğine işaret etmektedir.

Erken uyarı niteliği taşıyan bilişsel göstergeler açısından değerlendirildiğinde, "sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur" maddesinde yüksek düzeyde katılmama oranı (%90'a yakın) görülmesi, aşırı odaklanmanın tüm örnekleme yaygın olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, bu ifadeye katılan küçük bir grubun varlığı, dijital oyunlara yönelik bilişsel meşguliyetin bazı öğrencilerde belirginleştiğini düşündürmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, "Aşırı Odaklanma ve Erteleme" alt boyutuna ilişkin betimsel bulgular, üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun dijital oyun kullanımını kontrollü biçimde sürdürdüğünü; ancak belirli bir alt grubun zaman yönetimi, akademik sorumluluklar ve günlük işlevsellik açısından riskli davranış örüntüleri sergilediğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, dijital oyun bağımlılığının bu boyutta yaygın bir sorun olmaktan ziyade, psikososyal ve akademik kırılganlıklarla ilişkili seçici bir risk alanı olarak ele alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Bu bağlamda, müdahale ve önleyici çalışmaların yalnızca oyun süresine odaklanmak yerine, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, akademik erteleme davranışlarının azaltılması ve sağlıklı boş zaman alternatiflerinin desteklenmesi yönünde yapılandırılmasının daha etkili olacağı değerlendirilmektedir.

Tablo 2. *Dijital oyun bağımlılığı çatışma, yoksunluk ve arayış alt boyutu katılımcı cevapları*

Dijital Oyun Bağımlılığı					
Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
İstediğim zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim/öfkelenirim.	61,2%	27,9%	5,8%	3,6%	1,5%
Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçar.	71,4%	23,3%	3,0%	1,5%	0,8%
Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissederim.	63,3%	26,2%	5,4%	3,9%	1,1%
Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim.	62,7%	23,8%	6,7%	5,0%	1,8%
Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafa bakınırım.	65,3%	24,9%	4,5%	4,2%	1,2%
Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.	60,5%	26,0%	6,5%	5,3%	1,7%

"Çatışma, Yoksunluk ve Arayış" alt boyutuna ilişkin maddelere verilen yanıtlar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun dijital oyun oynayamama durumunda yoğun yoksunluk belirtileri veya kontrol kaybı yaşamadığı görülmektedir. Maddelerin tamamında "kesinlikle katılmıyorum" ve "katılmıyorum" seçeneklerinde belirgin bir yoğunlaşma bulunmakta, bu durum dijital oyun kullanımının genel örneklem açısından patolojik bir düzeye ulaşmadığını göstermektedir.

Özellikle duygusal tepkiler ve çatışma boyutuna ilişkin bulgular dikkat çekicidir. "İstediğim zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim/öfkelenirim" ifadesine katılmayanların oranı yaklaşık %89 düzeyindedir. Benzer şekilde, "dijital oyun oynayamadığım zaman kendimi huzursuz hissederim" maddesinde de katılmama oranının %89'un üzerinde olması, dijital oyun oynayamamanın öğrencilerin büyük bir kısmında duygusal bir kriz ya da yoğun rahatsızlık yaratmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, dijital oyun kullanımının çoğu öğrenci için duygusal düzenleme üzerinde baskın bir bağımlılık unsuru oluşturmadığını düşündürmektedir.

Fizyolojik yoksunluk belirtileri açısından değerlendirildiğinde, "dijital oyun oynayamadığım zaman iştahım kaçar" maddesinde katılmama oranının %94'ün üzerine çıkması, dijital

oyun bağımlılığına özgü bedensel yoksunluk belirtilerinin oldukça sınırlı olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, dijital oyun bağımlılığının üniversite öğrencileri arasında daha çok psikolojik ve davranışsal boyutlarda ortaya çıkabileceğini, fizyolojik düzeyde yaygın bir yoksunluk tablosunun bulunmadığını ortaya koymaktadır.

Bilişsel meşguliyet ve arayış davranışları ile ilişkili maddelerde ise sınırlı fakat anlamlı bir alt grubun varlığı dikkat çekmektedir. "Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim" ve "bilgisayar, telefon, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur" maddelerinde katılım oranlarının %6–7 bandında seyretmesi, dijital oyunlara yönelik zihinsel yönelimin küçük bir öğrenci grubunda belirginleştiğini göstermektedir. Benzer biçimde, "ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç var mı diye etrafa bakınırım" maddesinde de katılım oranlarının düşük olmakla birlikte varlığı, bazı öğrencilerde oyun oynama arayışının çevresel ipuçlarıyla tetiklenebildiğine işaret etmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, "Çatışma, Yoksunluk ve Arayış" alt boyutuna ilişkin betimsel bulgular, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun dijital oyun oynayamama durumunda yoğun duygusal, fizyolojik ya da bilişsel yoksunluk belirtileri yaşamadığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, küçük fakat dikkate değer bir alt grubun sinirlilik, huzursuzluk, zihinsel meşguliyet ve çevresel arayış gibi dijital oyun bağımlılığına özgü göstergeler sergilediği görülmektedir.

Bu sonuçlar, dijital oyun bağımlılığının bu alt boyut açısından üniversite öğrencileri arasında yaygın bir sorun olmaktan ziyade, psikososyal kırılganlıkları olan bireylerde ortaya çıkan seçici bir risk alanı olduğunu düşündürmektedir. Dolayısıyla müdahale ve önleme çalışmalarında, genel öğrenci kitlesine yönelik kısıtlayıcı yaklaşımlardan ziyade, yoksunluk ve çatışma belirtileri gösteren alt grupların erken tanılanmasına ve psikolojik destekle güçlendirilmesine odaklanan hedefli stratejilerin daha etkili olacağı değerlendirilmektedir.

Tablo 3. *Dijital oyun bağımlılığı duygu değişimi ve dalma alt boyutu katılımcı cevapları*

	Dijital Oyun Bağımlılığı				
Duygu Değişimi ve Dalma	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır.	34,6%	13,7%	12,0%	27,4%	12,3%
Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim.	49,3%	30,0%	10,7%	6,7%	3,3%
Dijital oyun oynarken acıktığımın farkına varmam.	56,0%	27,2%	6,4%	7,8%	2,6%
Gün içerisinde birdenbire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur.	41,1%	18,0%	11,2%	23,7%	6,1%

"Duygu Değişimi ve Dalma" alt boyutuna ilişkin bulgular, dijital oyunların üniversite öğrencileri için yalnızca eğlence amaçlı bir etkinlik olmanın ötesinde, belirli bir grup açısından duygusal düzenleme ve psikolojik kaçış işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır. Maddelere verilen yanıtların dağılımı, örneklemin genelinde kontrollü bir kullanım eğilimi bulunmakla birlikte, duygusal rahatlama ve oyunla zihinsel yoğunlaşma göstergelerinin kayda değer oranlarda ortaya çıktığını göstermektedir.

Özellikle "mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır" maddesinde katılımcıların %39,7'sinin "katılıyorum" veya "tamamen katılıyorum" yanıtı vermesi dikkat çekicidir. Bu bulgu, dijital oyunların bazı öğrenciler için olumsuz duygularla başa çıkma ve geçici rahatlama aracı olarak kullanıldığını göstermektedir. Buna karşın, katılmayanların oranının da yüksek olması, bu işlevin tüm öğrenciler için geçerli olmadığını; ancak belirli bir alt grupta belirginleştiğini düşündürmektedir.

"Gün içerisinde birdenbire/aniden dijital oyun oynama isteğim olur" ifadesine verilen yanıtlar da duygusal dalgalanma ve ani yönelim açısından önemli ipuçları sunmaktadır. Bu maddeye katılanların oranının %29,8'e ulaşması, dijital oyun oynama isteğinin bazı öğrencilerde dürtüsel biçimde ortaya çıkabildiğini ve duygusal durumlarla tetiklenebildiğini göstermektedir. Bu durum, dijital oyun kullanımının belirli bireylerde duygu durumuna duyarlı bir davranış örüntüsü sergilediğine işaret etmektedir.

Buna karşılık, "her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim" maddesinde katılım oranlarının görece düşük kalması (%10 civarı), tolerans gelişimi göstergesinin örneklemin geneli için yaygın olmadığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, "dijital oyun oynarken acıktığımın farkına varmam" maddesinde de katılmama oranlarının yüksek olması, dijital oyun oynama sürecinde derin bir dalma hâlinin tüm öğrenciler için baskın bir özellik olmadığını göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, "Duygu Değişimi ve Dalma" alt boyutuna ilişkin betimsel bulgular, üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun dijital oyunları duygusal düzenleme amacıyla yoğun biçimde kullanmadığını, ancak kayda değer bir alt grubun dijital oyunları rahatlama, kaçış ve ani dürtüsel yönelim işleviyle kullandığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, dijital oyun bağımlılığının bu boyutta duygusal kırılganlıklarla yakından ilişkili bir risk alanı olduğunu düşündürmektedir.

Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığına yönelik önleyici ve müdahale edici çalışmaların, yalnızca oyun süresi ve sıklığını sınırlamaya odaklanmak yerine; duygusal farkındalık, stresle başa çıkma becerileri ve alternatif duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesini hedefleyen psikososyal yaklaşımlar temelinde yapılandırılmasının daha etkili olacağı değerlendirilmektedir.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden elde edilen toplam puanlara ilişkin ileri düzey analizler, örneklemin genelinde bağımlılık düzeylerinin görece düşük olduğunu ortaya koymaktadır ($\bar{X}$ = 39,52; SS = 16,02). Puan dağılımının büyük ölçüde ölçeğin alt sınırına yakın değerlerde yoğunlaşması, üniversite öğrencilerinin önemli bir bölümünün düşük bağımlılık riski grubunda yer aldığını göstermektedir. Bununla birlikte, dağılımın sağa çarpık bir yapı sergilemesi ve yüksek puanlara doğru uzanan bir kuyruk içermesi, dijital oyun bağımlılığı açısından daha yüksek risk taşıyan dikkate değer bir öğrenci grubunun varlığına işaret etmektedir. Bu bulgu, dijital oyun bağımlılığının üniversite öğrencileri arasında yaygın ve homojen bir sorun olmaktan ziyade, genel olarak düşük düzeyde seyreden ancak belirli bireylerde klinik açıdan anlamlı ve müdahale gerektirebilecek bir risk profili oluşturan seçici bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DURUMLARI

Yalnızlık Ölçeği öğrencilerin sosyal ilişkilerinde hissettikleri kopukluk ve duygusal yalnızlık düzeylerini incelemektedir.

Tablo 4. *Yalnızlık ölçeği katılımcı cevapları*

Yalnızlık Ölçeği	Beni Hiç Tanımlamıyor	Beni Biraz Tanımlıyor	Beni İyi Tanımlıyor
Yabancılaşmış	47,4%	40,3%	12,2%
Yalnız	34,3%	44,0%	21,6%
Mutlu	33,5%	51,4%	15,1%
Umutsuz	45,4%	37,6%	17,0%
Hüzünlü	36,1%	47,3%	16,6%
Kederli	48,7%	37,7%	13,7%
Neşeli	37,6%	50,0%	12,4%
Kimsesiz	77,8%	15,9%	6,3%
Durgun	27,4%	49,2%	23,4%
Huzurlu	29,6%	52,7%	17,7%
Arkadaşı Olmayan	68,1%	22,6%	9,3%
Çaresiz	70,3%	21,4%	8,3%
Yorgun	17,2%	43,8%	39,1%
Acı Çeken	58,9%	28,6%	12,4%

Yalnızlık Ölçeğine verilen yanıtlar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yalnızlık deneyiminin tek yönlü ve homojen bir yapı sergilemediği, aksine duygusal, sosyal ve psikolojik boyutlarda çeşitlenen bir örüntü ortaya koyduğu görülmektedir. Maddelere verilen yanıtlar, öğrencilerin önemli bir bölümünün bazı yalnızlık göstergelerini kısmen deneyimlediğini, ancak yoğun ve kronik yalnızlık algısının daha sınırlı bir grupta yoğunlaştığını göstermektedir.

"Yabancılaşmış", "yalnız", "umutsuz", "hüzünlü" ve "kederli" gibi olumsuz duygusal durumları ifade eden maddelerde, katılımcıların büyük bir kısmı bu ifadelerin kendilerini "biraz tanımladığını" belirtmiştir. Örneğin, "yalnız" maddesinde öğrencilerin %44,0'ı bu durumu kısmen deneyimlediğini ifade ederken, %21,6'sı bu duygunun kendilerini iyi tanımladığını belirtmiştir. Benzer şekilde "umutsuz" ve "hüzünlü" maddelerinde de kısmi tanımlama oranlarının yüksek olması, yalnızlığın üniversite öğrencileri arasında geçici, durumsal ve dalgalı bir duygu durumu olarak yaşandığını düşündürmektedir.

Buna karşılık, "kimsesiz", "arkadaşı olmayan" ve "çaresiz" gibi daha ağır ve sosyal izolasyona işaret eden ifadelerde "beni hiç tanımlamıyor" yanıtlarının belirgin biçimde yüksek olması dikkat çekicidir. "Kimsesiz" maddesinde katılımcıların %77,8'inin bu ifadeyi kendileri için geçerli görmemesi, öğrencilerin büyük çoğunluğunun tam anlamıyla sosyal kopukluk yaşamadığını ortaya koymaktadır. Benzer biçimde "arkadaşı olmayan" ve "çaresiz" maddelerinde de yüksek düzeyde katılmama oranları, yalnızlığın çoğu öğrenci için mutlak bir sosyal yoksunluk hâline dönüşmediğini göstermektedir.

Olumlu duygusal durumları yansıtan "mutlu", "neşeli" ve "huzurlu" maddelerinde ise katılımcıların önemli bir bölümünün bu ifadelerin kendilerini "biraz tanımladığını" belirtmesi dikkat çekmektedir. Bu bulgu, yalnızlık duygusunun öğrencilerin yaşamında baskın bir durum olmaktan ziyade, olumlu duygularla birlikte var olabilen karmaşık bir deneyim olduğunu düşündürmektedir. Özellikle "huzurlu" ve "neşeli" maddelerinde kısmi tanımlama oranlarının yüksekliği, öğrencilerin yalnızlık hissetseler dahi yaşamlarında dengeleyici olumlu duygular barındırabildiklerini göstermektedir.

"Yorgun" maddesinde "beni iyi tanımlıyor" yanıtlarının %39,1 gibi görece yüksek bir düzeye ulaşması ise dikkat çekici bir bulgudur. Bu durum, yalnızlık deneyiminin üniversite öğrencileri için sıklıkla duygusal ve zihinsel yorgunlukla iç içe geçtiğini düşündürmektedir. Benzer biçimde "durgun" maddesinde de kısmi ve yüksek düzeyde tanımlama oranlarının birlikte görülmesi, yalnızlığın öğrencilerde enerji kaybı ve içe çekilme ile ilişkili olabileceğine işaret etmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, Yalnızlık Ölçeğine ilişkin betimsel bulgular, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun yoğun ve kronik bir yalnızlık yaşamaktan ziyade, zaman zaman ortaya çıkan, duygusal dalgalanmalarla birlikte seyreden bir yalnızlık deneyimine sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, özellikle "yalnızlık", "yorgunluk", "umutsuzluk" ve "hüzün" gibi duyguları daha güçlü biçimde deneyimleyen kırılgan bir alt grubun varlığı dikkat çekmektedir.

Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yalnızca sosyal ilişkilerin niceliğiyle değil; duygusal iyi oluş, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ile yakından ilişkili çok boyutlu bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, yalnızlığa yönelik önleyici ve destekleyici

çalışmalarda, yalnızca sosyal etkileşimi artırmaya değil; duygusal farkındalık, psikolojik destek ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmeye odaklanan bütüncül yaklaşımların daha etkili olacağı değerlendirilmektedir.

Yalnızlık Ölçeğinden elde edilen toplam puanlara ilişkin ileri düzey analizler, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin genel olarak orta düzeyde yoğunlaştığını ortaya koymaktadır ($\bar{X}$ = 33,86; SS = 12,63). Puan dağılımının alt ve üst uçlara kıyasla daha çok orta düzey puan aralıklarında (yaklaşık 20–40 bandı) kümelenmesi, örneklemin önemli bir bölümünün belirgin ancak klinik düzeyin altında seyreden bir yalnızlık deneyimi yaşadığını göstermektedir. Bununla birlikte, dağılımın üst uçlara doğru uzanması, yüksek yalnızlık puanlarına sahip ve psikososyal açıdan daha kırılgan bir öğrenci grubunun varlığına işaret etmektedir. Bu bulgular, yalnızlığın üniversite öğrencileri arasında istisnai bir durum olmaktan ziyade, yaygın ve süreklilik potansiyeli taşıyan bir psikososyal deneyim olduğunu; dolayısıyla önleyici ve destekleyici müdahalelerde sistematik biçimde ele alınması gereken bir risk alanı oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK DURUMLARI

Tablo 5. *Mutluluk ölçeği katılımcı cevapları*

Mutluluk Ölçeği	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Kendimden hoşnut değilim	7,5%	25,0%	9,9%	28,5%	29,1%
Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum	17,9%	24,1%	20,5%	30,0%	7,5%
Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	12,7%	21,8%	24,4%	35,0%	6,0%
Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	4,4%	7,4%	42,0%	28,9%	17,3%
Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	11,6%	22,3%	25,5%	31,6%	9,1%
Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.	20,3%	26,8%	16,9%	30,9%	5,0%
Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	7,8%	24,8%	11,4%	31,2%	24,8%

Mutluluk Ölçeğine verilen yanıtlar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin genel olarak orta ve orta-üst düzeyde bir öznel mutluluk algısına sahip oldukları görülmektedir. Maddelerin büyük bir bölümünde "katılıyorum" ve "tamamen katılıyorum" yanıtlarının ağırlık kazanması, öğrencilerin yaşamlarına ilişkin olumlu değerlendirmeler yapma eğiliminde olduklarını

göstermektedir. Bununla birlikte, bazı maddelerde kararsızlık ve olumsuz değerlendirme oranlarının da dikkate değer düzeylerde olduğu gözlenmektedir.

"Kendimden hoşnut değilim" ifadesine verilen yanıtlar değerlendirildiğinde, katılımcıların yaklaşık %58'inin bu ifadeye katıldığını ya da tamamen katıldığını belirtmesi dikkat çekmektedir. Bu bulgu, öğrencilerin önemli bir bölümünün öz-değerlendirme ve kendilik algısı açısından olumsuz bir tutum sergileyebildiğini düşündürmektedir. Özellikle genç yetişkinlik dönemine özgü kimlik arayışı ve akademik/sosyal beklentiler, bu bulgunun arka planında etkili faktörler olarak değerlendirilebilir.

Buna karşın, yaşam doyumuna ilişkin maddelerde görece daha olumlu bir tablo ortaya çıkmaktadır. "Hayatımın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum" ve "hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum" ifadelerine katılanların oranlarının %37–41 bandında seyretmesi, öğrencilerin önemli bir kısmının yaşamlarını genel çerçevede anlamlı ve tatmin edici olarak değerlendirdiklerini göstermektedir. Bu durum, öznel mutluluğun bireysel alanlarda dalgalanabilse de yaşamın bütününe yönelik değerlendirmelerde daha dengeli bir yapıya sahip olduğunu düşündürmektedir.

Algısal farkındalık ve gündelik yaşamdan haz alma boyutunda ise olumlu eğilimler daha belirgindir. "Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım" maddesinde katılımcıların yaklaşık %46'sının bu ifadeye katılması, öğrencilerin önemli bir bölümünün çevresel farkındalık ve olumlu duygu deneyimi yaşadığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, "yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim" maddesinde de katılım oranlarının %40'ın üzerinde olması, öğrencilerin zaman yönetimi ve yaşam kontrolü algılarının görece olumlu olduğunu göstermektedir.

"Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim" maddesinde katılım oranlarının %36 civarında kalması, öğrencilerin önemli bir bölümünün zihinsel enerjilerini yeterli düzeyde algıladıklarını; ancak aynı zamanda kayda değer bir kesimin zihinsel yorgunluk veya tükenmişlik hissi yaşayabildiğini düşündürmektedir. Bu durum, üniversite öğrencilerinin akademik yük, gelecek kaygısı ve sosyal beklentilerle ilişkili olarak ruhsal dalgalanmalar yaşayabildiğine işaret etmektedir.

Ölçeğin dikkat çeken maddelerinden biri olan "geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim" ifadesinde, katılımcıların önemli bir bölümünün bu ifadeye katılması, geçmiş yaşantılara yönelik olumsuz ya da karmaşık duyguların varlığına işaret etmektedir. Bu bulgu, öznel mutluluğun yalnızca mevcut yaşam koşullarıyla değil, bireyin geçmiş deneyimleriyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, Mutluluk Ölçeğine ilişkin betimsel bulgular, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, çevresel farkındalık ve geleceğe yönelik umut açısından orta düzeyde olumlu bir profile sahip olduklarını; buna karşılık öz-değer, zihinsel zindelik

ve geçmişe yönelik duygusal değerlendirmelerde kırılganlık gösterebilen alt grupların bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin mutluluğunun çok boyutlu ve değişken bir yapı sergilediğini ve psikososyal destek çalışmalarında bu farklı boyutların birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Mutluluk Ölçeğinden elde edilen toplam puanlara ilişkin ileri düzey analizler, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin genel olarak orta düzey puan aralıklarında yoğunlaştığını göstermektedir ($\bar{X}$ = 21,97; SS = 5,07). Puan dağılımının özellikle 18–26 puan bandında kümelenmesi, örneklemin önemli bir bölümünün istikrarlı fakat kırılganlığa açık bir öznel mutluluk deneyimi yaşadığını düşündürmektedir. Bununla birlikte, çok düşük mutluluk puanlarına sahip öğrenci sayısının sınırlı olmasına karşın, yüksek mutluluk düzeyini yansıtan (yaklaşık 28 puan ve üzeri) kayda değer bir alt grubun varlığı, üniversite öğrencileri arasında mutluluk deneyiminin homojen olmadığını ortaya koymaktadır. Bu dağılım yapısı, öğrencilerin büyük bir bölümünün orta düzeyde mutluluk bildirdiğini; ancak hem düşük hem de yüksek mutluluk düzeyine sahip alt grupların psikososyal iyilik hâli açısından ayrı ayrı izlenmesi gerektiğini göstermektedir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin mutluluğunun tek tip bir yapıdan ziyade çok katmanlı ve farklılaşan bir profil sergilediğini ortaya koymakta ve önleyici olduğu kadar güçlendirici müdahalelerin birlikte planlanmasının önemine işaret etmektedir.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI DURUMLARI

Tablo 6. *Sosyal kaygı ölçeği olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutu katılımcı cevapları*

Sosyal Kaygı Ölçeği					
Olumsuz değerlendirilme korkusu	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	16,9%	27,6%	21,4%	26,3%	7,8%
Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.	21,9%	32,2%	17,2%	21,8%	6,9%
Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.	29,2%	36,0%	14,7%	14,5%	5,6%
Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğünden endişelenirim.	21,3%	27,7%	18,9%	25,0%	7,2%

"Olumsuz değerlendirilme korkusu" alt boyutuna ilişkin bulgular, üniversite öğrencilerinin sosyal ortamlarda başkaları tarafından nasıl algılandıklarına yönelik kayda değer bir

hassasiyet taşıdıklarını göstermektedir. Maddelere verilen yanıtların dağılımı, örneklemin tamamında yoğun bir sosyal kaygı düzeyine işaret etmese de, önemli bir öğrenci grubunun başkalarının değerlendirmelerine yönelik endişe yaşadığını ortaya koymaktadır.
"Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim" ifadesine katılanların oranı (katılıyorum + tamamen katılıyorum) yaklaşık %34 düzeyindedir. Buna ek olarak, katılımcıların %21,4'ünün bu maddeye ilişkin kararsızlık bildirmesi, sosyal değerlendirmeye yönelik kaygının bazı öğrencilerde durumsal ve değişken bir özellik taşıyabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, olumsuz değerlendirilme korkusunun üniversite öğrencileri arasında belirli bağlamlarda tetiklenebilen bir hassasiyet alanı olduğunu göstermektedir.

Benzer biçimde, "başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim" maddesinde katılım oranlarının %28,7'ye ulaşması, öğrencilerin önemli bir kısmının sosyal ilişkilerde kabul görmeme ve reddedilme olasılığına karşı duyarlı olduklarını ortaya koymaktadır. Aynı maddenin "korkarım" ifadesiyle sunulduğu maddede ise katılım oranlarının görece daha düşük olması (%20,1), bu kaygının çoğunlukla yüksek düzeyli bir korkudan ziyade sürekli bir endişe hâli şeklinde deneyimlendiğini düşündürmektedir.

"Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğünden endişelenirim" maddesinde katılımcıların yaklaşık üçte birinin bu ifadeye katılması (%32,2), sosyal etkileşimlerde başkalarının değerlendirmelerine aşırı odaklanma eğiliminin belirli bir öğrenci grubunda belirginleştiğini göstermektedir. Bununla birlikte, bu maddeye katılmayanların oranının da benzer düzeyde olması, olumsuz değerlendirilme korkusunun örneklem genelinde homojen bir yapı sergilemediğini, bireyler arasında önemli farklılıklar bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, "Olumsuz Değerlendirilme Korkusu" alt boyutuna ilişkin betimsel bulgular, üniversite öğrencilerinin önemli bir bölümünün sosyal ortamlarda başkalarının görüş ve yargılarına karşı orta düzeyde bir duyarlılık taşıdığını göstermektedir. Bu durum, öğrencilerin çoğunda yaygın ve yoğun bir sosyal kaygıdan ziyade, kendini izleme, kabul görme isteği ve sosyal onay arayışıyla ilişkili bir endişe örüntüsüne işaret etmektedir.

Bu bağlamda elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerine yönelik psikososyal destek ve önleyici çalışmalarda, sosyal kaygının özellikle olumsuz değerlendirilme beklentisi ve reddedilme hassasiyeti boyutuna odaklanılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle kendini ifade etme, sosyal beceri geliştirme ve bilişsel yeniden yapılandırma temelli müdahalelerin, bu alt boyutta risk taşıyan öğrenciler için koruyucu ve güçlendirici bir rol üstlenebileceği değerlendirilmektedir.

Tablo 7. *Sosyal kaygı ölçeği yeni-sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutu katılımcı cevapları*

Sosyal Kaygı Ölçeği					
Yeni-sosyal korku ve huzursuzluk	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
Yeni insanlarla tanıştığımda tedirgin olurum.	20,6%	30,2%	19,4%	22,0%	7,7%
Tanımadığım insanların yanında utanırım.	18,6%	26,6%	19,4%	26,1%	9,3%
Çok iyi tanımadığım insanlarla konuşurken tedirgin olurum.	18,8%	28,2%	18,3%	26,9%	7,7%
Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.	13,4%	20,3%	18,2%	38,6%	9,5%

"Yeni-sosyal korku ve huzursuzluk" alt boyutuna ilişkin bulgular, üniversite öğrencilerinin yeni veya yeterince tanımadıkları sosyal ortamlarda belirgin düzeyde huzursuzluk ve tedirginlik yaşayabildiklerini göstermektedir. Maddelere verilen yanıtların dağılımı, bu alt boyutun sosyal kaygının daha yaygın ve günlük etkileşimlere sirayet eden bir yönünü yansıttığını ortaya koymaktadır.

"Yeni insanlarla tanıştığımda tedirgin olurum" ifadesine katılanların oranı (katılıyorum + tamamen katılıyorum) yaklaşık %29,7'dir. Buna ek olarak, katılımcıların %19,4'ünün bu maddeye kararsız yanıt vermesi, yeni sosyal ortamlarda hissedilen huzursuzluğun bazı öğrencilerde duruma bağlı ve değişken bir özellik gösterebildiğine işaret etmektedir. Bu bulgu, sosyal kaygının bu boyutta sabit bir kişilik özelliğinden ziyade bağlamsal olarak tetiklenebilen bir deneyim olabileceğini düşündürmektedir.

Benzer şekilde, "tanımadığım insanların yanında utanırım" ve "çok iyi tanımadığım insanlarla konuşurken tedirgin olurum" maddelerinde katılım oranlarının sırasıyla yaklaşık %35 ve %34,6 düzeyinde olması, öğrencilerin önemli bir kısmının yeni veya belirsiz sosyal etkileşimlerde kendini rahat hissetmediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, sosyal kaygının bu alt boyutunda utangaçlık, çekingenlik ve kendini ifade etmede zorlanma gibi belirtilerin öne çıktığını göstermektedir.

Alt boyutun en dikkat çekici bulgularından biri, "bazı insanların yanındayken tedirgin olurum" maddesinde gözlenmektedir. Bu ifadeye katılanların oranının %48,1'e ulaşması, sosyal huzursuzluğun yalnızca yeni tanışılan kişilerle sınırlı olmadığını; belirli bireyler veya sosyal bağlamlarla ilişkili olarak da yoğunlaşabildiğini göstermektedir. Bu sonuç, sosyal kaygının üniversite öğrencileri arasında seçici ve durumsal bir örüntü sergileyebileceğine işaret etmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, "Yeni–Sosyal Korku ve Huzursuzluk" alt boyutuna ilişkin betimsel bulgular, üniversite öğrencilerinin önemli bir bölümünün yeni, belirsiz ya da değerlendirilme ihtimali bulunan sosyal ortamlarda orta düzeyde bir sosyal kaygı yaşadığını göstermektedir. Bu kaygı, çoğunlukla yoğun bir kaçınma davranışından ziyade, tedirginlik, utanma ve huzursuzluk hissi biçiminde ortaya çıkmaktadır.

Bu bulgular, üniversite öğrencilerine yönelik psikososyal destek ve önleyici programlarda, sosyal kaygının özellikle yeni sosyal ortamlara uyum, kişilerarası etkileşim ve kendini ifade etme becerileri boyutlarına odaklanılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Sosyal beceri eğitimi, güvenli sosyal deneyim alanları oluşturulması ve grup temelli psikolojik destek çalışmalarının, bu alt boyutta risk taşıyan öğrenciler için koruyucu ve güçlendirici bir işlev görebileceği değerlendirilmektedir.

Tablo 8. *Sosyal kaygı ölçeği genel-sosyal korku ve huzursuzluk*

Sosyal Kaygı Ölçeği					
Genel-sosyal korku ve huzursuzluk	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemekte zorlanırım.	21,7%	32,4%	17,1%	19,9%	8,9%
Başkaları hayır diyebilirler diye benimle bir şeyler yapmalarını teklif etmeye çekinirim. (Ör: sinemaya gitmek gibi).	31,6%	35,2%	13,0%	14,1%	6,1%
Bir grup insanla beraberken durgun olurum.	20,2%	29,4%	20,3%	21,5%	8,7%
İyi tanıdığım insanların yanındayken bile utanırım.	52,5%	31,0%	8,5%	6,1%	1,9%

"Genel–sosyal korku ve huzursuzluk" alt boyutuna ilişkin bulgular, üniversite öğrencilerinin sosyal ilişkilerde inisiyatif alma, talepte bulunma ve grup içinde kendini ifade etme konularında belirli düzeylerde zorlanabildiklerini göstermektedir. Maddelere verilen yanıtların dağılımı, bu alt boyutun sosyal kaygının daha yaygın, gündelik ve kişilerarası etkileşimlere doğrudan yansıyan bir yönünü temsil ettiğini ortaya koymaktadır.

"Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemekte zorlanırım" ifadesine katılanların oranı (katılıyorum + tamamen katılıyorum) yaklaşık %28,8'dir. Buna ek olarak, katılımcıların %17,1'inin bu maddeye kararsız yanıt vermesi, sosyal etkileşim başlatmaya yönelik güçlüğün bazı öğrencilerde durumsal ve bağlama duyarlı bir özellik gösterebildiğini düşündürmektedir. Bu bulgu, sosyal kaygının bu boyutta daha çok çekingenlik ve reddedilme olasılığına duyarlılık üzerinden şekillendiğine işaret etmektedir.

Benzer biçimde, "başkaları hayır diyebilir diye benimle bir şeyler yapmalarını teklif etmeye çekinirim" maddesinde katılım oranlarının %20,2 düzeyinde kalması, öğrencilerin önemli bir bölümünün sosyal ilişkilerde olumsuz yanıt alma beklentisi nedeniyle girişimci davranmaktan kaçınabildiğini göstermektedir. Bu durum, sosyal kaygının bu alt boyutunda önleyici kaçınma ve kendini geri çekme eğilimlerinin öne çıktığını ortaya koymaktadır.

Grup içi davranışlara ilişkin bulgular da dikkat çekicidir. "Bir grup insanla beraberken durgun olurum" ifadesine katılanların oranının %30,2'ye ulaşması, öğrencilerin önemli bir kısmının grup ortamlarında pasif, geri planda kalmayı tercih eden bir tutum sergileyebildiğini göstermektedir. Bu bulgu, sosyal kaygının yalnızca bire bir etkileşimlerde değil, çoklu sosyal ortamlarda da belirginleşebildiğine işaret etmektedir.

Alt boyutun dikkat çekici bir diğer bulgusu ise "iyi tanıdığım insanların yanındayken bile utanırım" maddesinde görülmektedir. Bu ifadeye katılanların oranının görece düşük (%8,0) olması, sosyal kaygının çoğu öğrenci için yakın ilişkilerde belirgin bir sorun alanı oluşturmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, bu maddeye katılan küçük bir grubun varlığı, bazı öğrencilerde sosyal huzursuzluğun genellenmiş bir özellik taşıyabildiğini düşündürmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, "Genel-Sosyal Korku ve Huzursuzluk" alt boyutuna ilişkin betimsel bulgular, üniversite öğrencilerinin önemli bir bölümünün sosyal ilişkilerde çekingenlik, kendini geri çekme ve reddedilme beklentisi ile ilişkili orta düzeyde bir sosyal kaygı yaşadığını göstermektedir. Bu kaygı, çoğunlukla yoğun bir kaçınma davranışından ziyade, inisiyatif almada zorlanma ve grup içinde pasif kalma biçiminde ortaya çıkmaktadır.

Bu bulgular, üniversite öğrencilerine yönelik psikososyal destek ve önleyici müdahalelerde, sosyal kaygının bu boyutuna özgü olarak kendini ifade etme, sosyal girişkenlik ve güvenli reddedilme deneyimlerinin desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle grup temelli çalışmalar, rol canlandırmaları ve bilişsel-davranışçı yaklaşımların, genel-sosyal korku ve huzursuzluk yaşayan öğrenciler için koruyucu ve güçlendirici bir işlev üstlenebileceği değerlendirilmektedir.

Sosyal Kaygı Ölçeğinden elde edilen toplam puanlara ilişkin ileri düzey analizler, üniversite öğrencilerinin sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygı ve gerginliğin genel olarak orta düzeyde yoğunlaştığını ortaya koymaktadır ($\bar{X}$ = 31,07; SS = 10,88). Puan dağılımının özellikle 25–40 puan aralığında belirgin biçimde kümelenmesi, örneklemin önemli bir bölümünün düşük düzeyli bir huzursuzluğun ötesinde, azımsanmayacak bir sosyal kaygı deneyimi yaşadığını göstermektedir. Çok düşük sosyal kaygı düzeylerini yansıtan alt puanlarda yer alan öğrenci sayısının sınırlı olması, sosyal kaygının üniversite öğrencileri arasında istisnai bir durumdan ziyade yaygın ve süreklilik potansiyeli taşıyan bir psikososyal özellik olarak ortaya çıktığına işaret etmektedir. Bu bulgular, sosyal kaygının öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal işlevselliği üzerinde etkili olabilecek bir risk alanı oluşturduğunu ve üniversite ortamlarında önleyici ve destekleyici psikososyal müdahalelerle sistematik biçimde ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

III. BÖLÜM

DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN ETKİSİ VE ÖLÇEKLER ARASI İLİŞKİLER

Bu bölümde, araştırmada kullanılan ölçek puanlarının cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyine göre değişimi ve dört psikolojik ölçek (Dijital Oyun Bağımlılığı, Yalnızlık, Mutluluk ve Sosyal Kaygı) arasındaki ilişkiler sunulmaktadır. Bulgular, Spearman korelasyon katsayısı ve parametrik olmayan grup karşılaştırma testleri ile elde edilmiştir.

CİNSİYET, MEDENİ DURUM, YAŞ VE EĞİTİM DÜZEYLERİNE GÖRE BULGULAR

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin yalnızlık, mutluluk, sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, yaş ve eğitim düzeyi gibi temel demografik değişkenler açısından nasıl farklılaştığı ayrıntılı biçimde incelenmektedir. Söz konusu analizler, psikososyal değişkenlerin demografik özelliklerle ilişkisini ortaya koyarak, hangi öğrenci gruplarının daha kırılgan ya da daha koruyucu bir profile sahip olduğunu belirlemeyi amaçlamaktadır.

Ön analizler sonucunda verilerin normal dağılım varsayımını karşılamadığı belirlenmiş; bu nedenle demografik gruplar arasındaki karşılaştırmalarda parametrik olmayan istatistiksel yöntemler tercih edilmiştir. İki kategorili değişkenler (örneğin cinsiyet ve medeni durum) için Mann-Whitney U testi, ikiden fazla kategori içeren değişkenler (yaş grupları ve eğitim düzeyi) için ise Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,001$ olarak belirlenmiş olup, bu eşik değer, elde edilen farklılıkların yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

CİNSİYETİN ÖLÇEK SKORLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Cinsiyet değişkenine göre gerçekleştirilen Mann-Whitney U testi sonuçları, yalnızlık, mutluluk, sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılığı ölçeklerinin tamamında kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Ortalama sıra puanları dikkate alındığında, cinsiyet temelli farklılaşmaların yönü ve düzeyi net biçimde ortaya çıkmaktadır.

Ortalama sıra puanları incelendiğinde;

- **Yalnızlık:** Erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, erkek öğrencilerin sosyal ilişkiler ve duygusal bağlanma süreçlerinde daha kırılgan bir profile sahip olabileceğine işaret etmektedir.
- **Mutluluk:** Kadın öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, dolayısıyla öznel mutluluk düzeyinin kadınlarda daha güçlü olduğu belirlenmiştir.
- **Sosyal kaygı:** Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Bu sonuç, sosyal ortamlarda kaygı ve gerginlik yaşama eğiliminin özellikle kadın öğrencilerde daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır.
- **Dijital oyun bağımlılığı:** Dijital oyun bağımlılığına ilişkin bulgular ise cinsiyetler arasındaki en güçlü farklılaşmayı yansıtmaktadır. Erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının kadın öğrencilerden belirgin biçimde yüksek olması, erkek cinsiyetinin dijital oyun bağımlılığı açısından önemli bir risk faktörü oluşturduğunu göstermektedir.

Etki büyüklüğü analizleri, bu bulguları destekler niteliktedir. Cinsiyetin yalnızlık, mutluluk ve sosyal kaygı üzerinde küçük düzeyde bir etki oluşturduğu; buna karşılık dijital oyun bağımlılığı üzerinde büyük düzeyde bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, dijital oyun bağımlılığı bağlamında cinsiyetler arasındaki farkın yalnızca istatistiksel değil, aynı zamanda uygulama ve müdahale açısından da anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, cinsiyete ilişkin bulgular; erkek öğrencilerin yalnızlık ve dijital oyun bağımlılığı açısından daha dezavantajlı, kadın öğrencilerin ise mutluluk düzeyi açısından daha avantajlı, buna karşın sosyal kaygı bakımından daha kırılgan bir konumda bulunduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, dijital oyun bağımlılığı ve psikososyal risklere yönelik önleyici ve destekleyici çalışmaların cinsiyete duyarlı biçimde yapılandırılması gerektiğine işaret etmektedir.

MEDENİ DURUMUN ÖLÇEK SKORLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Medeni durum değişkenine göre gerçekleştirilen Mann-Whitney U testi sonuçları, yalnızlık, mutluluk, sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılığı ölçeklerinin tamamında bekâr ve evli öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Ortalama sıra puanları incelendiğinde, bu farklılaşmaların yönü ve kapsamı açık biçimde ortaya çıkmaktadır.

Ortalama sıra puanları incelendiğinde;

- **Yalnızlık:** Bekâr öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin evli öğrencilere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, bekâr olmanın sosyal ve duygusal bağlanma süreçlerinde yalnızlık deneyimini artırabilen bir risk faktörü olabileceğine işaret etmektedir.
- **Mutluluk:** Mutluluk ölçeğinde ise evli öğrencilerin puanlarının bekâr öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, evlilik ilişkisinin sağladığı duygusal destek, aidiyet ve karşılıklı sorumluluk duygusunun öznel mutluluğu güçlendirebileceğini düşündürmektedir.
- **Sosyal kaygı:** Sosyal kaygı açısından, bekâr öğrencilerin evli öğrencilere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Bu durum, sosyal ortamlarda kaygı ve gerginlik yaşama eğiliminin bekâr öğrenciler arasında daha yaygın olabileceğine işaret etmektedir.
- **Dijital oyun bağımlılığı:** Dijital oyun bağımlılığına ilişkin bulgular da benzer bir örüntü sergilemektedir. Bekâr öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı skorlarının evli öğrencilerden anlamlı biçimde daha yüksek olması, evlilik ve aile sorumluluklarının dijital oyunlara ayrılan zamanı sınırlayarak bağımlılık riskini azaltıcı bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Etki büyüklüğü analizleri, bu bulguları destekler niteliktedir. Medeni durumun yalnızlık, mutluluk ve sosyal kaygı üzerinde küçük düzeyde bir etkiye, dijital oyun bağımlılığı üzerinde ise orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, özellikle dijital oyun bağımlılığı bağlamında medeni durumun ayırt edici bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, elde edilen bulgular bekâr öğrencilerin yalnızlık, sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılığı açısından daha kırılgan ve riskli bir profil sergilediğini, buna karşılık evli öğrencilerin daha yüksek mutluluk ve daha düşük bağımlılık düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, psikososyal destek ve önleyici müdahalelerin medeni durum dikkate alınarak hedefe duyarlı biçimde yapılandırılması gerektiğine işaret etmektedir.

YAŞ GRUPLARININ ÖLÇEK SKORLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Yaş grupları arasındaki farklılıklar Kruskal–Wallis H testi ile incelenmiş; analiz sonuçları yalnızlık, mutluluk, sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılığı ölçeklerinin tamamında yaşa bağlı istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğunu ortaya koymuştur. Ortalama sıra puanları incelendiğinde, yaşa göre belirgin ve tutarlı bir farklılaşma örüntüsü gözlenmektedir.

Ortalama sıra puanlarına göre;

- **Yalnızlık:** Yalnızlık açısından, 21–23 yaş grubunu temsil eden 2. yaş grubu ile 24–26 yaş grubunu temsil eden 3. yaş grubunun daha yüksek yalnızlık puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Buna karşılık, 30 yaş ve üzeri öğrencilerden oluşan 5. yaş grubunun en düşük yalnızlık düzeyine sahip olması, yalnızlık hissinin özellikle genç yaş gruplarında daha yoğun yaşandığını göstermektedir.
- **Mutluluk:** Mutluluk skorları yaşla birlikte artma eğilimindedir. 30 yaş ve üzeri 5. yaş grubunun en yüksek mutluluk puanlarına sahip olduğu; buna karşın 21–23 ve 24–26 yaş gruplarının daha düşük mutluluk düzeyleri bildirdiği belirlenmiştir. Bu bulgu, yaşın ve buna eşlik eden yaşam deneyiminin artmasıyla birlikte öznel iyi oluşun güçlenebildiğini düşündürmektedir.
- **Sosyal kaygı:** Sosyal kaygı açısından, en yüksek riskin 18–20 yaş aralığındaki 1. yaş grubunda olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla 21–23 ve 24–26 yaş grupları izlemekte; 30 yaş ve üzeri 5. yaş grubunun ise en düşük sosyal kaygı düzeyine sahip olduğu dikkat çekmektedir. Bu sonuçlar, yaş ilerledikçe sosyal ortamlarda kaygı ve gerginlik yaşama eğiliminin azaldığını ortaya koymaktadır.
- **Dijital oyun bağımlılığı:** Dijital oyun bağımlılığı bulguları da benzer bir yaş örüntüsü sergilemektedir. En yüksek bağımlılık skorlarının 18–20 ve 21–23 yaş gruplarında yoğunlaştığı, buna karşılık 30 yaş ve üzeri grupta dijital oyun bağımlılığı düzeyinin belirgin biçimde daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durum, genç yaş gruplarının dijital oyunlara daha yoğun maruz kaldığını ve bağımlılık açısından daha kırılgan bir risk profiline sahip olduğunu göstermektedir.

Etki büyüklüğü analizleri, yaş değişkeninin yalnızlık, mutluluk ve sosyal kaygı üzerinde küçük düzeyde, dijital oyun bağımlılığı üzerinde ise küçük–orta düzeyde bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Cohen's d ≈ 0,18–0,30). Genel olarak değerlendirildiğinde, elde edilen bulgular özellikle 18–23 yaş aralığındaki öğrencilerin psikososyal açıdan daha kırılgan, dijital oyun bağımlılığı açısından ise daha yüksek risk altında bulunduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, yaşa duyarlı önleyici ve destekleyici müdahalelerin önemine işaret etmektedir.

EĞİTİM DÜZEYİNİN ÖLÇEK SKORLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Eğitim düzeyine (önlisans, lisans, yüksek lisans ve doktora) göre gerçekleştirilen Kruskal–Wallis H testi sonuçları, yalnızlık, mutluluk, sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılığı ölçeklerinin tamamında eğitim düzeyine bağlı istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Ortalama sıra puanları incelendiğinde, eğitim kademeleri arasında tutarlı ve açıklayıcı bir farklılaşma örüntüsü ortaya çıkmaktadır.

Ortalama sıra puanları şu şekilde özetlenebilir:

- **Yalnızlık:** Yalnızlık açısından, önlisans ve lisans öğrencilerinin benzer düzeylerde yalnızlık bildirdikleri; buna karşılık yüksek lisans ve özellikle doktora öğrencilerinde yalnızlık skorlarının belirgin biçimde daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu, eğitim düzeyi yükseldikçe yalnızlık hissinin azalma eğilimi gösterdiğini ve akademik ilerlemeyle birlikte sosyal ve duygusal uyumun güçlenebileceğini düşündürmektedir.
- **Mutluluk:** Mutluluk ölçeğinde, lisansüstü düzeyde öğrenim gören öğrencilerin (yüksek lisans ve doktora) önlisans ve lisans öğrencilerine kıyasla daha yüksek mutluluk düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, lisansüstü eğitimin sağladığı akademik yetkinlik, hedef netliği ve öz-yeterlik algısının öznel mutluluğu destekleyebileceğine işaret etmektedir.
- **Sosyal kaygı:** Sosyal kaygı bakımından, en yüksek ortalama sıra puanlarının lisans öğrencilerinde gözlenmesi dikkat çekicidir. Önlisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinde sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olması, eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal ortamlarda kaygı ve gerginlik yaşama eğiliminin azaldığını göstermektedir. Bu durum, akademik deneyimin artmasıyla birlikte sosyal yeterlik ve kendine güvenin güçlenebileceğini düşündürmektedir.
- **Dijital oyun bağımlılığı:** Dijital oyun bağımlılığına ilişkin bulgular, lisans öğrencilerinin en yüksek bağımlılık skorlarına sahip olduğunu; onları önlisans öğrencilerinin izlediğini ortaya koymaktadır. Buna karşılık, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin belirgin biçimde daha düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, lisansüstü eğitime geçişle birlikte artan akademik sorumluluklar, zaman yönetimi gereksinimleri ve rol beklentilerinin dijital oyun kullanımını sınırlayıcı bir etki yaratabileceğini düşündürmektedir.

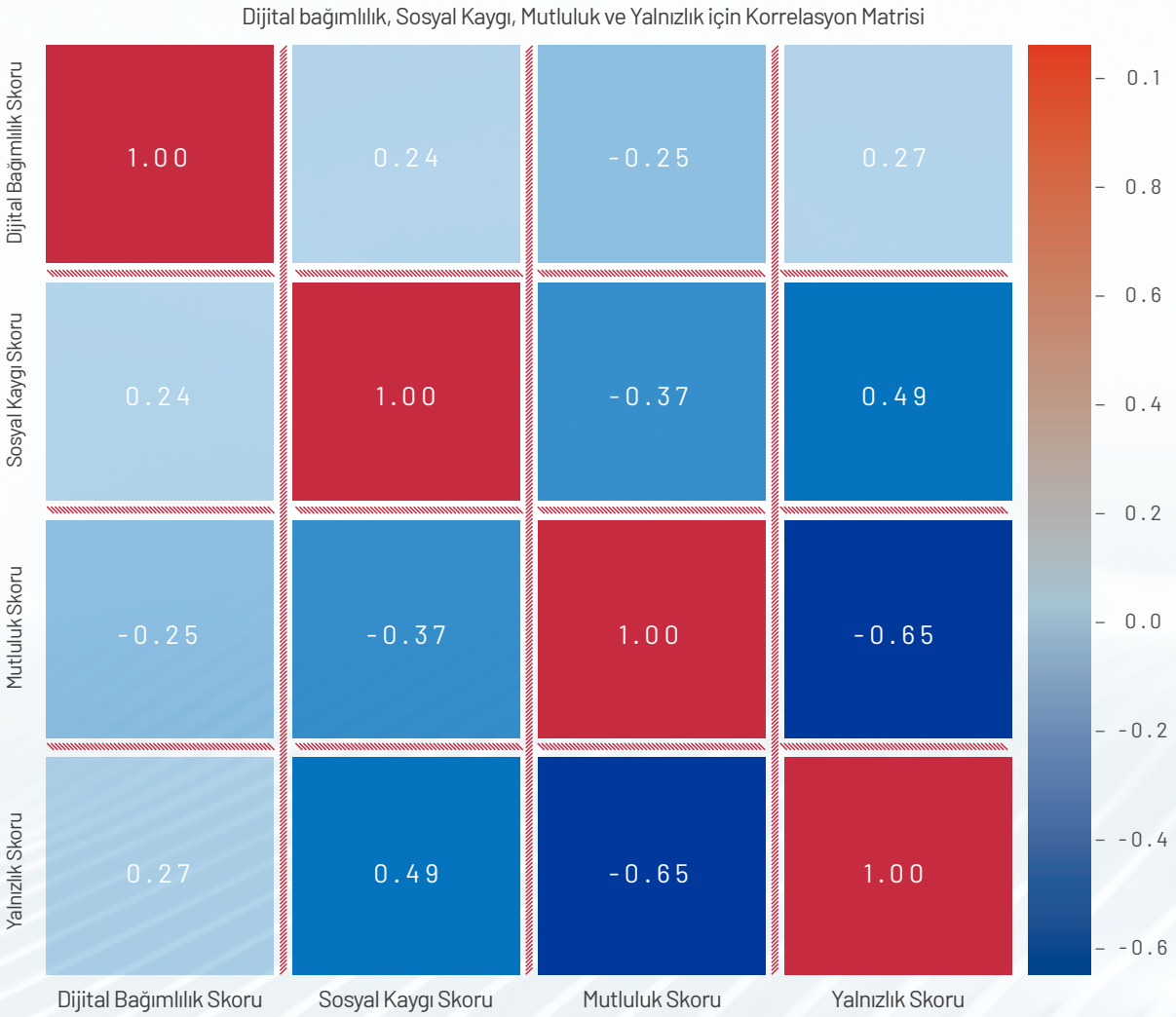
Etki büyüklüğü analizleri, eğitim düzeyinin söz konusu değişkenler üzerindeki etkisinin küçük ancak istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Bulgular bütüncül olarak değerlendirildiğinde, lisans döneminin yalnızlık, sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılığı açısından daha kırılgan bir gelişimsel evre oluşturduğu; buna karşılık lisansüstü düzeyde yalnızlık ve sosyal kaygının azaldığı, mutluluğun arttığı ve dijital oyun bağımlılığı riskinin düştüğü görülmektedir. Bu örüntü, akademik olgunluk, yaşam deneyimi ve artan rol ve sorumlulukların, üniversite öğrencilerinin psikososyal iyi oluşu üzerinde koruyucu bir etki oluşturabileceğine işaret etmektedir.

DİJİTAL BAĞIMLILIK, YALNIZLIK, MUTLULUK VE SOSYAL KAYGI ÖLÇEKLERİ ARASI İLİŞKİLER

Ölçekler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizleri (bkz. Şekil 9), dijital oyun bağımlılığı ile üniversite öğrencilerinin psikososyal özellikleri arasında anlamlı ve tutarlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, dijital oyun bağımlılığı puanlarının yalnızlık ve sosyal kaygı ile pozitif yönde, mutluluk ile ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna göre, öğrencilerin yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri arttıkça dijital oyun bağımlılığı eğiliminin yükseldiği; buna karşılık mutluluk düzeyi arttıkça bağımlılık riskinin azaldığı görülmektedir. Her ne kadar bu ilişkilerin etki büyüklükleri düşük düzeyde olsa da örneklemin tamamında istikrarlı biçimde gözlenmeleri, dijital oyun bağımlılığının psikososyal iyi oluşla yapısal bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir.

Ölçekler arasındaki diğer korelasyonlar da dikkat çekici ve açıklayıcı bir örüntü sunmaktadır. Yalnızlık ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunması, yalnızlık arttıkça öğrencilerin sosyal ortamlarda daha fazla kaygı ve gerginlik yaşadığını göstermektedir. Buna karşılık, mutluluk ile yalnızlık arasında güçlü düzeyde negatif bir ilişki saptanmıştır; bu bulgu, mutluluk düzeyi yükseldikçe yalnızlık deneyiminin belirgin biçimde azaldığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, mutluluk ile sosyal kaygı arasındaki orta düzeyde negatif ilişki, daha mutlu öğrencilerin sosyal kaygıyı daha düşük düzeyde yaşadığını göstermektedir.

Şekil 9'da sunulan korelasyon matrisi ısı haritası, söz konusu ilişkileri görsel olarak da desteklemekte; psikolojik değişkenlerin birbirleriyle nasıl karşılıklı ve bütüncül bir örüntü içinde şekillendiğini açık biçimde ortaya koymaktadır.



Şekil 8. *Ölçekler arası korelasyon matrisi*

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu bulgular mutluluğun koruyucu bir faktör, buna karşılık yalnızlık ve sosyal kaygının dijital oyun bağımlılığını artıran temel risk faktörleri olarak birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Bu çerçevede, üniversite öğrencilerinin psikososyal iyi oluşunu güçlendirmeye yönelik müdahalelerin, yalnızca dijital oyun bağımlılığına odaklanmakla sınırlı kalmayıp; yalnızlık ve sosyal kaygıyı da kapsayan bütüncül bir yaklaşım temelinde yapılandırılmasının kritik önem taşıdığı değerlendirilmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde bu bulgular, mutluluğun koruyucu bir faktör, buna karşın yalnızlık ve sosyal kaygının dijital oyun bağımlılığını artıran risk faktörleri olarak birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin psikososyal iyi oluşunu destekleyen müdahalelerin yalnızca oyun bağımlılığıyla değil, aynı zamanda yalnızlık ve sosyal kaygı ile de bütüncül biçimde ele alınması önemli görünmektedir.

IV. BÖLÜM
DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN EK ANALİZLER

Bu bölümde, temel korelasyon analizlerinin ötesine geçilerek dijital oyun bağımlılığını (DOB) etkileyen değişkenler çok boyutlu bir çerçevede ele alınmıştır. Bu kapsamda yürütülen çoklu doğrusal regresyon analizleri ve seri aracılık modeli, psikososyal değişkenlerin (mutluluk, yalnızlık ve sosyal kaygı) DOB üzerindeki göreli katkılarını, ayrıca değişkenler arasındaki olası dolaylı ve zincirleme etki yollarını istatistiksel olarak test etmeyi amaçlamaktadır.

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ ÇOKLU YORDAYICI MODELİ

Bu doğrultuda, iki aşamalı bir çoklu regresyon modeli oluşturulmuştur. Birinci aşamada yalnızca psikososyal değişkenler (mutluluk, yalnızlık ve sosyal kaygı) modele dâhil edilmiş; ikinci aşamada ise yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve dijital oyun oynama sıklığı kovaryant olarak eklenmiştir. Bu yaklaşım, psikososyal etmenlerin etkisini demografik ve davranışsal faktörler kontrol edildiğinde değerlendirmeye olanak sağlamıştır.

Model 1 – Psikososyal Değişkenler

İlk modelde, dijital oyun bağımlılığı mutluluk, yalnızlık ve sosyal kaygı değişkenleri ile birlikte değerlendirilmiş ve modelin genel olarak istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir. Analiz sonuçları, mutluluğun dijital oyun bağımlılığını anlamlı ve negatif yönde yordadığını, buna karşılık yalnızlık ve sosyal kaygının dijital oyun bağımlılığı ile anlamlı ve pozitif ilişkiler sergilediğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, üç psikososyal değişkenin de dijital oyun bağımlılığı üzerinde bağımsız ve anlamlı etkilere sahip olduğunu göstermektedir.

Model 2 – Psikososyal ve Demografik

İkinci modelde, psikososyal değişkenlere ek olarak yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve dijital oyun oynama sıklığı analize dâhil edilmiştir. Bu aşamada modelin anlamlı biçimde güçlendiği ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin varyansın yaklaşık %47'sinin açıklandığı görülmüştür. Bulgular, mutluluk, yalnızlık ve sosyal kaygının anlamlı yordayıcı olmayı sürdürdüğünü; buna ek olarak oyun oynama sıklığının dijital oyun bağımlılığını en güçlü biçimde yordayan değişken olarak öne çıktığını göstermektedir.

Cinsiyetin dijital oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve erkek öğrencilerin daha yüksek bağımlılık puanları bildirdiği belirlenmiştir. Medeni durumun ise küçük ancak anlamlı bir katkı sunduğu, bekâr öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşılık, yaş ve eğitim düzeyi değişkenleri diğer faktörler modele dâhil edildiğinde anlamlılıklarını yitirmiştir. Bu sonuçlar, dijital oyun bağımlılığının çok değişkenli ve karmaşık bir yapı sergilediğini; özellikle oyun oynama sıklığı ve psikososyal faktörlerin bağımlılık riskinin temel belirleyicileri olduğunu ortaya koymaktadır.

MUTLULUK, YALNIZLIK, SOSYAL KAYGI VE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ SERİ ARACILIK İLİŞKİSİ

Araştırmanın son aşamasında, mutluluğun dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinin yalnızlık ve sosyal kaygı aracılığıyla dolaylı olarak işleyip işlemediğini incelemek amacıyla seri aracılık modeli (PROCESS Model 6) kurulmuştur. Model, yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyinin kontrol edildiği bir yapı içerisinde test edilmiştir.

Elde edilen bulgular, mutluluğun dijital oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir toplam etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Yalnızlık ve sosyal kaygı modele dâhil edildiğinde dahi, mutluluğun doğrudan etkisinin anlamlılığını koruduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, test edilen tüm dolaylı etki yolları anlamlı bulunmuştur. Özellikle mutluluk →yalnızlık →dijital oyun bağımlılığı yolu en güçlü aracılık ilişkisini ortaya koymuş; yalnızlığın temel aracı değişken olduğu görülmüştür. Ayrıca mutluluk →sosyal kaygı →dijital oyun bağımlılığı ve mutluluk →yalnızlık →sosyal kaygı →dijital oyun bağımlılığı yollarının da anlamlı olduğu saptanmıştır.

Bu sonuçlar, mutluluk düzeyinin artmasının dijital oyun bağımlılığını iki temel psikolojik mekanizma üzerinden azalttığını göstermektedir. Buna göre, mutluluk azaldıkça yalnızlık artmakta; artan yalnızlık doğrudan ve sosyal kaygıyı artırarak dolaylı biçimde dijital oyun bağımlılığını beslemektedir. Dolayısıyla mutluluk, yalnızlık ve sosyal kaygı arasında zincirleme ve etkileşimli bir psikolojik yol bulunduğu ve bu yolun dijital oyun bağımlılığı riskini anlamlı ve sistematik biçimde etkilediği ortaya konulmuştur.

V. BÖLÜM
SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı (DOB) ile mutluluk, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler kapsamlı biçimde incelenmiş; söz konusu değişkenlerin cinsiyet, medeni durum, yaş ve eğitim düzeyi gibi demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığı değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, Türkiye'de üniversite öğrencilerinin dijital oyun kullanımı açısından önemli riskler taşıdığını ve bu risklerin yalnızca bireysel tercihler ya da "ekran süresi" ile açıklanamayacak ölçüde derin ve çok boyutlu psikososyal dinamiklere dayandığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın temel sonuçları aşağıda özetlenmiştir:

- Mutluluk, dijital oyun bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör olarak öne çıkmıştır. Mutluluk düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığı anlamlı biçimde azalmakta; düşük mutluluk düzeyi ise oyuna yönelimi ve bağımlılık riskini artırmaktadır. Bu etki hem doğrudan, hem de yalnızlık ve sosyal kaygı üzerinden dolaylı yollarla gerçekleşmektedir.
- Yalnızlık ve sosyal kaygı, dijital oyun bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Yalnızlık arttıkça ve sosyal kaygı yükseldikçe dijital oyun bağımlılığı da artmaktadır. Özellikle yalnızlık, mutluluk ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide en güçlü aracı değişken olarak öne çıkmış; sosyal kaygı ise daha zayıf ancak tamamlayıcı bir aracı rol üstlenmiştir.
- Yalnızlık ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde pozitif, mutluluk ile yalnızlık arasında güçlü düzeyde negatif ve mutluluk ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde negatif ilişkiler saptanmıştır. Bu örüntü, mutluluğun artmasının yalnızlık ve sosyal kaygıyı azalttığını; buna karşılık yalnızlığın artmasının sosyal kaygıyı yükselttiğini göstermektedir.
- Cinsiyet açısından, erkek öğrencilerde dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri daha yüksek; kadın öğrencilerde ise mutluluk ve sosyal kaygı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, erkek öğrencilerin duygularını ifade etmede görece daha fazla zorlanmaları ve dijital oyunları bir başa çıkma aracı olarak daha sık kullanmalarıyla ilişkili olabilirken; kadın öğrencilerin sosyal

ilişkilere verdikleri önemin mutluluğu artırmakla birlikte sosyal değerlendirmeye duyarlılığı da yükseltebildiğini düşündürmektedir.

- Medeni durum bakımından, evli öğrencilerin bekâr öğrencilere kıyasla daha mutlu, daha az yalnız ve daha düşük dijital oyun bağımlılığı düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir. Bekâr öğrencilerde yalnızlık, sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olması, düzenli sosyal ve duygusal destek mekanizmalarının (eş, aile vb.) koruyucu rolüne işaret etmektedir.
- Yaş değişkeni incelendiğinde, dijital oyun bağımlılığının 18-23 yaş aralığında en yüksek düzeyde seyrettiği ve yaş ilerledikçe kademeli olarak azaldığı görülmüştür. Bu yaş grubunda mutluluk düzeyleri daha düşük, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri ise daha yüksektir. Kimlik gelişimi, akademik baskı ve gelecek kaygısı gibi etkenlerin, dijital oyunlara yönelimi artırıcı bir rol oynadığı değerlendirilmektedir.
- Eğitim düzeyi açısından, dijital oyun bağımlılığı lisans öğrencilerinde diğer eğitim düzeylerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Önlisanstan lisansa geçişte mutluluk düzeyinin düştüğü ve sosyal kaygının arttığı; lisansüstü düzeyde ise mutluluğun yeniden arttığı ve sosyal kaygının azaldığı belirlenmiştir. Bu durum, lisans dönemindeki yoğun akademik baskı ve belirsizliklerin dijital oyunlara yönelimi artırabildiğini düşündürmektedir.
- Oyun oynama sıklığı, dijital oyun bağımlılığını açıklayan en güçlü değişkenlerden biri olarak öne çıkmıştır. Oyun oynama sıklığı arttıkça yalnızlık ve sosyal kaygı yükselmekte, mutluluk ise azalmaktadır. En belirgin farklar özellikle DOB puanlarında görülmüş; sık ve yoğun oyun oynayan öğrencilerde bağımlılık düzeylerinin anlamlı biçimde yükseldiği saptanmıştır. Bu bulgu, başlangıçta "sadece eğlence" olarak görülen yoğun oyun kullanımının zamanla davranışsal bağımlılık riskine dönüşebildiğini ortaya koymaktadır.
- Regresyon ve aracılık analizleri, mutluluk, yalnızlık ve sosyal kaygının birlikte ele alındığında dahi dijital oyun bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığını, ancak açıklanan toplam varyansın sınırlı olduğunu göstermektedir. Bu durum, dijital oyun bağımlılığının; temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik, ilişkililik) karşılanma düzeyi, yaşam olayları, aile ve arkadaş ilişkileri, ekonomik koşullar ve oyun türleri gibi daha geniş bir bağlam içinde ele alınması gerektiğine işaret etmektedir.
- Bulgular Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory) çerçevesinde değerlendirildiğinde; mutluluğun temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyini yansıttığı, bu ihtiyaçlar yeterince karşılanmadığında yalnızlık ve

sosyal kaygının arttığı, bunun da dijital oyunlara yönelimi ve bağımlılık riskini yükselttiği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığı, yalnızca bir "teknoloji kullanımı sorunu" değil; aynı zamanda temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmamasının bir dışavurumu olarak ele alınmalıdır.

Bu sonuçlar, genel olarak değerlendirildiğinde; üniversite öğrencilerinin dijital oyun kullanımına ilişkin risklerin yalnızca ekran süresi ve içerik denetimi ile sınırlı olmadığını, mutluluk, yalnızlık ve sosyal kaygı gibi psikososyal değişkenlerin de politika tasarımı ve müdahale stratejilerinde merkezi bir yere sahip olması gerektiğini açık biçimde ortaya koymaktadır.

Aşağıda metin, anlam bütünlüğü korunarak, daha sade, akıcı, vurgulu ve akademik bir dille yeniden yazılmıştır. Başlık yapısı ve madde imleri korunmuştur; metin politika belgesi/rapor diliyle doğrudan kullanılabilir niteliktedir.

POLİTİKA VE UYGULAMAYA YÖNELİK ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen bulgular ve ulusal/uluslararası literatür birlikte değerlendirildiğinde, BTK'nın koordinasyonunda; YÖK, üniversiteler, ilgili bakanlıklar (MEB, Sağlık, Aile ve Sosyal Hizmetler), yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve oyun sektörü paydaşlarını kapsayan çok paydaşlı ve bütüncül bir yaklaşımın gerekli olduğu görülmektedir. Bu çerçevede aşağıdaki politika ve uygulama önerileri geliştirilmiştir:

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ ERKEN TESPİTİ VE İZLENMESİ

- Üniversitelerde dijital oyun kullanımı, mutluluk, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerini düzenli aralıklarla tarayan standart izleme araçlarının geliştirilmesi ve yaygın biçimde uygulanması,
- BTK koordinasyonunda, operatör verileri ile anket bulgularını birleştiren; kişisel verilerin korunmasına uygun ve anonimleştirilmiş bir "Gençlik Dijital Davranış Göstergeleri" izleme sisteminin kurulması,
- Özellikle 18–23 yaş aralığında, lisans düzeyinde, bekâr ve erkek öğrenciler ile sık oyun oynayanların "yüksek risk grubu" olarak izlenmesi ve bu gruplara yönelik hedefli müdahalelerin planlanması.

ÜNİVERSİTE TEMELLİ ÖNLEYİCİ VE KORUYUCU PROGRAMLAR

- Üniversitelerde "Dijital İyi Oluş ve Oyun Dengesi" temalı zorunlu/seçmeli dersler, seminerler ve atölyelerin yaygınlaştırılması,
- Psikolojik danışma ve rehberlik birimlerinin, dijital oyun bağımlılığı, yalnızlık ve sosyal kaygı odaklı bireysel danışmanlık ve grup çalışmaları yürütmesi,
- Kampüslerde öğrenci kulüpleri, gönüllülük, spor, sanat ve kültür etkinlikleri gibi yüz yüze sosyal etkileşimi artıran faaliyetlerin sistematik biçimde desteklenmesi ve bu etkinliklerin koruyucu rolünün görünür kılınması.

RİSK GRUPLARINA YÖNELİK HEDEFLENMİŞ MÜDAHALELER

- Erkek ve bekâr öğrencilerde yalnızlığı azaltmaya odaklanan; duyguların ifade edilmesini ve sosyal destek arayışını kolaylaştıran programların geliştirilmesi,
- Kadın öğrenciler için sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik sosyal beceri eğitimi, özgüven çalışmaları ve grupla psikoeğitim programlarının yaygınlaştırılması,
- Lisans öğrencilerine, akademik baskı ve belirsizlikle baş etmeyi destekleyen stres yönetimi, zaman planlama ve kimlik gelişimi içerikli programların sunulması,
- Sık ve yoğun oyun oynayan öğrenciler için dijital detoks, ekran süresi yönetimi, öz-denetim ve alışkanlık değiştirme odaklı yapılandırılmış müdahalelerin tasarlanması.

AİLE VE TOPLUM DÜZEYİNDE FARKINDALIK ÇALIŞMALARI

- BTK koordinasyonunda, dijital oyun bağımlılığı, yalnızlık ve mutluluk arasındaki ilişkiyi basit ve anlaşılır örneklerle anlatan kamu spotları ve bilgilendirici içeriklerin hazırlanması,
- Ailelere yönelik rehberler, çevrim içi eğitimler ve seminerler aracılığıyla; gençlerin dijital oyun kullanımının yasaklayıcı değil, iletişim, rol model olma ve ortak etkinlik ekseninde yönetilmesini destekleyen içeriklerin sunulması,
- Yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları ile iş birliği içinde alternatif sosyal, kültürel ve sportif etkinliklerin yaygınlaştırılması.

DÜZENLEYİCİ VE SEKTÖREL ÖNLEMLER

- Oyun sağlayıcıları ve platformlar için oyun içi süre hatırlatıcıları, mola önerileri, yaşa uygun uyarılar, harcama bildirimleri ve "sorumlu oyun" standartlarının teşvik edilmesi,
- Oyun şirketleriyle iş birliği yapılarak, kesintisiz ve uzun oyun oturumlarını ödüllendiren mekanizmalar yerine dengeyi ve mola vermeyi teşvik eden tasarım ilkelerinin yaygınlaştırılması,
- Uygulama mağazaları ve platformlarda, oyunların yalnızca yaş grubu değil, aynı zamanda "yoğunluk ve bağımlılık riski" açısından da sınıflandırıldığı etiketleme sistemlerinin desteklenmesi,
- Veri koruma ilkelerine uygun biçimde, BTK gözetiminde, sektörden elde edilen anonim verilerle dijital oyun oynama profillerinin izlenmesi ve periyodik raporlanması.

PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARA ODAKLANAN BÜTÜNCÜL YAKLAŞIM

- Politikaların yalnızca "ekran süresini azaltma" hedefiyle sınırlı kalmayıp; gençlerin özerklik, yeterlik ve ilişkililik ihtiyaçlarını destekleyen ortamların güçlendirilmesine odaklanması,
- Üniversite yönetimlerinin, öğrenci temsilcilikleriyle birlikte katılımcı karar alma mekanizmaları geliştirerek aidiyet ve özerklik duygusunu artırması,
- İstihdam, burs, kariyer danışmanlığı ve staj olanakları yoluyla gençlerin gelecek kaygısını azaltan ve yaşam doyumunu artıran desteklerin sağlanması.

ÇOK KATMANLI MÜDAHALE MODELİ

- Evrensel (1. Kademe): Tüm öğrencilere yönelik dijital farkındalık, oyun dengesi, mutluluk ve iyi oluş odaklı eğitimler, kampanyalar ve etkinlikler.
- Seçici (2. Kademe): Belirli risk özelliklerine (yaş, cinsiyet, oyun sıklığı vb.) sahip gruplara yönelik grup çalışmaları, atölyeler ve yapılandırılmış programlar.
- Belirlenmiş (3. Kademe): DOB düzeyi çok yüksek olan ve işlevsellik kaybı yaşayan öğrenciler için bireysel psikolojik danışmanlık ve gerektiğinde sağlık hizmetlerine yönlendirme mekanizmalarının kurulması.

ARAŞTIRMA VE VERİ PAYLAŞIMININ DESTEKLENMESİ

- BTK, YÖK ve üniversitelerin iş birliği ile dijital oyun bağımlılığı, mutluluk, yalnızlık ve sosyal kaygı alanlarında düzenli ve ulusal ölçekte izleme çalışmalarının yürütülmesi,
- Oyun türleri, platformlar ve oyunla geçirilen sürenin niteliğini de içeren ayrıntılı veri toplanarak oyun türü bazlı risk analizlerinin geliştirilmesi,
- Nitel ve karma yöntemli araştırmalar ile gençlerin oyun deneyimlerini, yalnızlık ve mutluluk algılarını derinlemesine inceleyen çalışmaların teşvik edilmesi.

Bu sonuç ve öneriler, dijital oyun bağımlılığının yalnızca bir "bireysel alışkanlık" değil; mutluluk, yalnızlık ve sosyal kaygı ile yakından ilişkili, çok boyutlu bir halk sağlığı ve gençlik politikası meselesi olduğunu ortaya koymaktadır. BTK'nın düzenleyici rolünü, üniversiteler, aileler, sağlık profesyonelleri, yerel yönetimler ve oyun sektörü ile iş birliği içinde, koruyucu–önleyici ve güçlendirici bir çerçevede kullanması, üniversite gençliğinin psikososyal iyi oluşunu desteklemede kritik önem taşımaktadır.

Bilgilendirme Notu:

Bu rapor, aynı araştırmacılar tarafından yürütülen ve ilk olarak 7 Kasım 2025 tarihinde *International Journal of Mental Health and Addiction* dergisinde "**Lonely, Anxious, and Unhappy: The Psychosocial Toll of Digital Game Addiction in University Students**" başlığıyla yayımlanan bilimsel araştırmaya dayanmaktadır. Araştırmanın bulguları bu raporda, araştırmanın amaç ve kapsamı doğrultusunda daha betimsel ve uygulamaya yönelik bir yaklaşımla ele alınarak rapor formatında sunulmuştur.

Kaynak:

Kaya, F., Bayzan, Ş., Bhais, A. Z. B., & Gün, A. (2025). Lonely, Anxious, and Unhappy: The Psychosocial Toll of Digital Game Addiction in University Students. International Journal of Mental Health and Addiction. https://doi.org/10.1007/s11469-025-01568-1

KAYNAKÇA

Can, F., ve Bozgün, K. (2021). Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formunun Türkçeye uyarlanarak psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(2), 156–168. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1824880

Çelikbaş, B., ve Tatar, A. (2021). Yalnızlık ölçeği, yalnızlık tercihi ölçeği ve sosyal izolasyon ölçeği: geliştirme ve ilk geçerlik çalışmaları. *Social Mentality and Research Thinkers Journals, 7*(43), 597–676. https://smartofjournal.com/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=56481

de Jong-Gierveld, J., ve Kamphuis, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement, 9*, 289–299. https://doi.org/10.1177/014662168500900307

Doğan, T., ve Akıncı Çötok, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(36), 165–172. https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21456/229762

Hazar, E., ve Hazar, Z. (2019). Üniversite öğrencileri için dijital oyun bağımlılığı ölçeği (uyarlama çalışması). *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4*(2), 308–322. https://doi.org/10.25307/jssr.652854

Hills, P., ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 33*(7), 1073–1082. https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00213-6

Kaya, F. (2025). *Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, yalnızlık, mutluluk, sosyal kaygı arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon ABD, İstanbul.

Kaya, F., Bayzan, Ş., Bhais, A. Z. B., & Gün, A. (2025). Lonely, Anxious, and Unhappy: The Psychosocial Toll of Digital Game Addiction in University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*. https://doi.org/10.1007/s11469-025-01568-1

La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology, 26*(2), 83–94. https://doi.org/10.1023/a:1022684520514

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology, 12*(1), 77–95. https://doi.org/10.1080/15213260802669458