



Dijital Oyun Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Mutluluk

Serkan CENGİZ¹ Adem PEKER² Cumhuri DEMİRALP³

Öz: Bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve cinsiyete göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde farklılaşma durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Erzurum il merkezinde 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda öğrenim görmekte olan 446 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde, % 53,8'inin erkek (n=240), % 46,2'sinin (n=206) kız olduğu görülmektedir. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Mutluluk Ölçeği ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk puanları ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon analiz yöntemiyle saptanmıştır. Ayrıca mutluluk puanlarının dijital oyun bağımlılığı üzerindeki yordayıcı ilişkisi ise basit doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini saptamak için Bağımsız Gruplar İçin t-testi analizi yönteminden faydalanılmıştır. Bu analizleri gerçekleştirmek için SPSS-22 istatistik analiz programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile dijital oyun bağımlılıkları arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, mutluluk düzeyi puanlarının dijital oyun bağımlılık düzeylerini anlamlı olarak yordadığı ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için t

¹ MEB, Yakutiye Rehberlik ve Araştırma Merkezi, srkn_cngz_25@hotmail.com

² Atatürk Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, adem.peker@atauni.edu.tr

³ Hakkari Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri, cumhurdemiralp@hakkari.edu.tr

testi uygulamasında, erkeklerin kızlara göre anlamlı düzeyde daha fazla dijital oyun bağımlılığı yaşadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dijital oyun, dijital oyun bağımlılığı, mutluluk

Happiness as a Predictor of Digital Game Addiction

Abstract: In this study, it was aimed to investigate the relationship between secondary school students happiness levels and digital game addiction levels and to determine the differentiation status of digital game addiction levels by gender. The study group of the research consists of 446 students studying in 9th, 10th, 11th and 12th grades in Erzurum city center. When the distribution of the students according to their gender was examined, 53.8% were male (n=240) and 46.2% (N=206) were female. Personal data form, happiness scale and digital game dependency scale were used in the collection of data. The relationship between the happiness scores of secondary school students and their levels of digital play addiction was determined by pearson correlation analysis. In addition, the predictor relationship of happiness scores on digital game dependence was tested by simple linear regression analysis. Again, T-test analysis was used for independent groups whether the students levels of digital play dependence differ significantly according to their gender. The SPSS-22 statistical program was used to perform these analyses. As a result of the research, it was found that there was a low, negatively significant relationship between the students happiness levels and their digital game dependencies. According to the results of a simple linear regression analysis conducted, the happiness level scores digital game dependency levels it has been revealed that it predicts meaningfully. In the T test for independent samples to determine whether the students levels of digital game dependence with respect to their gender showed significant differentiation, it was determined that boys experienced more digital game dependence than girls.

Keywords: Digital game, digital game addiction, happiness

Giriş

Oyun, kökleri eskilere dayanan ve insanlık tarihinin oluşumunda etkin rol oynayan bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Hazar, Tekkurşun-Demir ve Dalkıran, 2017). Geçmişten günümüze kadar insanlarda özellikle de çocuklarda oyun, duygusal yönden elde edilen haz ve mutluluğu içeren bir sosyalleşme aracı olarak kullanılmıştır. Çocuğun yaşına ve gelişimine uygun oyunlar onun zihinsel, duygusal, ahlaki ve fiziksel becerilerini olumlu yönde etkilemektedir (Lillard vd. 2013). Ancak ilerleyen yıllarda teknolojik gelişmelere bağlı olarak geleneksel oyunlara olan ilgi azalmaya başlamıştır. Eskiden grupça oynanan oyunların yerini daha bireysel ve bilgisayar destekli dijital oyunların aldığı görülmektedir (Karaca vd. 2016). Bu tarz oyunlar da artık sadece çocuklara değil her yaştaki bireye hitap edecek niteliğe gelmiştir (Gentile 2009).

Dijital oyun; ekran, fare, klavye ya da yönetim kolu (joystick) gibi arabirim parçalarının, değişik bilgisayar yazılımları ile desteklenmesi sonucunda ortaya çıkan amaçlı, bireysel veya birçok kişiyle yapılan aktivite olarak tanımlanmıştır (Kayalı, 2011). Bilgisayar ortamında veya sanal atmosferde ulaşılabilen ve teknolojik araçlarla oynanabilen, görsel bir ortamla birlikte giriş sağlanan her türlü oyuna da dijital oyun denilmektedir (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014). Bu oyunların başta zihinsel gelişim alanı olmak üzere duygusal ve sosyal gelişim alanlarına katkısı olduğu gibi zaman içerisinde çocuklarda bazı olumsuzluklara yol açtığı bilinmektedir. Bu olumsuzlukların en başında ise bir tür davranış bağımlılığı olan, çocuk ve ergen yaş gruplarında sorun haline gelen, bilimsel araştırmalara sık sık konu olan dijital oyun bağımlılığı gelmektedir (Şahin ve Tuğrul, 2012).

Bağımlılık, bireyin yerine getirdiği eylemde veya kullandığı nesne üzerinde, kontrolsüz bir şekilde vaktin çoğunu yaptığı fiile harcaması olarak değerlendirilmektedir (Göldağ, 2018). Madde kökenli (sigara, uyuşturucu) alışkanlarda olduğu gibi, davranış kökenli (oyun, internet, kumar) aşırı kullanımlar da kontrolü elden bırakmamız bağımlılık problemini karşımıza çıkarmaktadır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Dijital oyun bağımlılığı, günlük yaşamda sağlıksız sonuçlar getiren aşırı veya zorunlu dijital oyun kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Jeong, Kim, Lee ve Lee, 2016). Esasında dijital oyunlar sağlıklı ve kontrol edilebilir durumda, başında aşırı zaman tüketmeden, günlük işlevselliği bozmayacak şekilde

kullanıldığında bir rahatlama aracı olarak kullanılmaktadır (Green ve Bavelier 2003). Dijital oyunlar bireyin el-göz koordinasyonu gibi fiziksel becerileri geliştirmekle birlikte yaratıcı düşünme, analiz etme gibi bilişsel becerilere katkı sağlamaktadır (Gökşen, 2014). Ancak dijital oyunların kontrolsüz kullanımı başta bağımlı davranışlar olmak üzere farklı sorunları da beraberinde getirmektedir. Papastergiou (2009) yapmış olduğu araştırmada uzun süreli ve kontrolsüz oynanan dijital oyunların, fiziksel ve zihinsel olumsuzluklara sebep olduğunu belirtmiştir. Yine saatlerce dijital oyun oynamanın ergenlerde, fiziksel gelişimde gerileme, akademik başarı ve diğer insanlarla iletişim kurma noktasında eksikliklere yol açtığı belirtilmiştir (Horzum, 2011; King, Delfabbro ve Griffiths, 2013).

Bu bağlamda ergenlerin ilerleyen oyun teknolojisini yanlış ve aşırı kullanım sonrası risk faktörlerine daha fazla maruz kaldıkları söylenebilir. Ebeveynler tarafından farkında olunmadan, çocuklarının sevgi ve mutlu olma ihtiyaçlarını ihmal etmeleri, onların oyun başında aşırı zaman harcamalarına kayıtsız kalmaları, ev ortamında iletişimden uzak tutumlar sergilenmesi durumları da ergenlerin dijital oyun bağımlılığına sürüklenmesine sebep olmaktadır (Gentile vd. 2011). Oynanan bu oyunlarla ergen aslında yaşamda başarmak istediği ancak başaramadığı şeyleri yerine getirmekte ve bundan mutlu olmaktadır. Fakat bu mutluluk geçicidir ve bireyi yaşamsal gerçeklerden uzaklaştırabilmektedir.

Mutluluk, bireylerin yaşadıkları duygu deneyimlerinin dışavurumu olarak tanımlanmaktadır (Bülbül ve Giray, 2011). Mutluluk kavramının iki farklı boyutu olduğu bilinmektedir. Bunlardan ilki, mutlulukta olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha sık görülmesi durumudur. Bu durum mutluluğun duyusal alanını içermektedir. Diğeri ise hayattan haz alma ya da doyum almanın derecesinin yüksek olması bileşenidir. Bu durum da bilişsel boyutu içermektedir (Çeçen, 2007). Ergenlik dönemi de genç bireyin kişiliğinde ve yaşamının farklı alanlarında mutluluğun bu boyutlarında birden fazla değişimin olduğu önemli bir gelişim dönemi olarak bilinmektedir (Cihangir-Çankaya ve Meydan, 2018). Farklı kazanımların, bağımlı davranışlara yatkınlığın ve akran etkilerinin yoğun olduğu bu dönemde ergen birey mevcut ruh sağlığını ve mutluluk seviyesini etkileyebilecek farklı problemlerle karşılaşmaktadır (Davey, Yücel ve Allen, 2008). Alanyazında gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde ergenlerin mutlu olma düzeylerinin onların dijital oyun

bağımlılık düzeylerine olan etkisini gösterecek doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönü ile yapılan araştırmanın gelecek araştırmalara katkı sunacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma dijital oyun bağımlılığı tehdidi ile en fazla karşılaşan ve risk grubunda yer alan ortaöğretim öğrencilerinde, mutluluk düzeyleri ile dijital oyun bağımlılıkları arasındaki ilişkinin araştırılması sonrası elde edilen bulgu ve çözümlerin, araştırmacılara, eğitimcilere çözüm önerileri sunması bakımından önemlidir.

Sonuç olarak bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin dijital oyun oynama üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi ve cinsiyete göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinde farklılaşma durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk düzeyleri dijital oyun bağımlılığını yordamakta mıdır?

2. Ortaöğretim öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Yöntem

Bu çalışmada iki ya da daha fazla değişkenin birbirini etkileyip etkilemediğini ortaya çıkarmaya yarayan, ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenini dijital oyun bağımlılığı oluştururken, bağımsız değişkenini mutluluk puanları oluşturmaktadır.

Çalışma Gurubu

Araştırmanın çalışma gurubu 2019–2020 eğitim- öğretim yılı Erzurum ili merkez ilçelerde yer alan 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda öğrenim görmekte olan 446 ortaöğretim öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşlarının 14 ile 19 arasında değiştiği gözlemlenmektedir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde % 53,8'nin erkek (n=240), % 46,2'sinin (n=206) kız olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde yaklaşık % 31,2'sinin dokuzuncu sınıfta (n=139), % 25,3'ünün

onuncu sınıfta (n=113), % 21,5'nin de on birinci sınıfta (n= 96), % 22'sinin de on ikinci sınıfta (n= 98) olduğu belirlenmiştir.

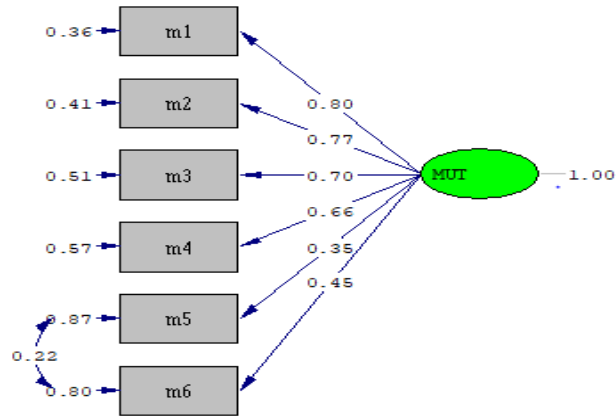
Veri Toplama Araçları

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Dijital oyun bağımlılığı ölçeği, 12-18 yaş arasındaki ergenlerin sorunlu dijital oyun oynama davranışlarını belirlemek amacıyla, Lemmens ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek beşli Likert tipinde, bir faktörlü bir yapıya sahiptir ve 1-5 aralığında, puan aralığı ise 7-35 arasında alınmaktadır. İlgili ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .92 olarak saptanmıştır. Bu araştırma için ise güvenilirlik katsayısı .78,9 olarak belirlenmiştir.

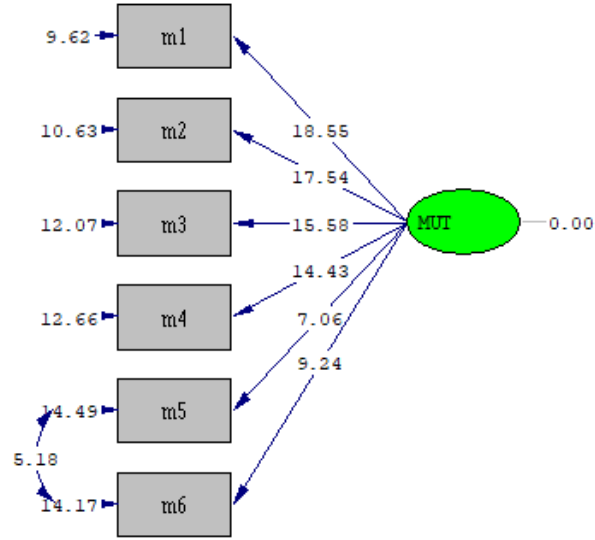
Mutluluk Ölçeği

Mutluluk ölçeği, Demirci ve Ekşi (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 18 yaş ve üstündeki bireylerin mutluluk durumlarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Tek boyut ve 6 maddeden oluşan ölçekte, ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için ise güvenilirlik katsayısı .79,3 olarak belirlenmiştir. Araştırmada ölçeğin ortaöğretim öğrencileri kapsamında geçerlilik analizi için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Sonuçlar şekil 1 ve şekil 2'de gösterilmiştir.



Chi-Square=23.42, df=8, P-value=0.00287, RMSEA=0.066

Şekil 1. Mutluluk ölçeğine ilişkin standardize edilmiş değerler



Chi-Square=23.42, df=8, P-value=0.00287, RMSEA=0.066

Şekil 2. Mutluluk ölçeğine ilişkin t değerleri

Mutluluk ölçeğinin χ^2 değeri ve uyum indekslerinde daha iyi değerler elde etmek için m5 ile m6 arasında modifikasyon yapılmıştır. Modifikasyon sonucunda tekrar analiz işlemi sürdürülmüştür. Yeni analizinde özellikle χ^2 değeri ve uyum indekslerinde anlamlı bir iyileşme olduğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu lise öğrencileri için mutluluk ölçeğinin tek faktörlü yapısını doğruladığını göstermektedir. Mutluluk ölçeğine ilişkin uyum değerleri incelendiğinde ölçeğin iyi uyum gösterdiği söylenebilir ($\chi^2/sd= 2,92$; NFI = .98; CFI = .99; RFI = .96; AGFI= .95, GFI= .98; SRMR = .030; RMSEA = .066). Sonuç olarak mutluluk ölçeğinin lise öğrencileri için de kullanılabilirliği ifade edilebilir.

Verilerin Analizi

Lise öğrencilerinin mutlu olma düzeyleri ile dijital oyun bağımlılıkları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile saptanmıştır. Ayrıca lise öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin, dijital oyun bağımlılıkları üzerindeki yordayıcı ilişkisi ise basit doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Yine lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini tespit etmek

amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi uygulanmıştır. Bu analizleri gerçekleştirmek için SPSS-22 istatistik programı kullanılmıştır.

Verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Mutluluk düzeylerine ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -.62 ile -.02; dijital oyun bağımlılıklarına ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerinin .83 ile .13 arasında olduğu belirlenmiştir. Ayrıca P-P grafiğinin çizilmesi sonucunda verilerin doğrusallık varsayımını da karşıladığı gözlenmiştir.

Tablo 1. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler ile çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişkenler	Aritmetik		Basıklık	Çarpıklık			
	Ortalama	S.s					
	N	İstatistik	İstatistik	S.H.	İstatistik	S.H	
Mutluluk düzeyleri	446	21,30	4,93	-,62	,12	-,02	,23
Dijital oyun bağımlılığı	446	14,03	5,15	,83	,12	,13	,23

Tablo 1 incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ve dijital oyun bağımlılık puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin normallik varsayımını karşıladığı şeklinde değerlendirilebilir.

Bulgular

Ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk puanları ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki düzeyini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Mutluluk ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki tablosu

Değişken	Dijital Oyun
Mutluluk	-.28*
N	446

p<.01

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ($r = -.28$, $p < .01$). Buna göre ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin artması durumunda dijital oyun bağımlılık düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

Tablo 3. Mutluluk düzeylerinin dijital oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	20.273	1.040		19.485	.000
Mutluluk	-.293	.048	-.280	-6.155	.000

$R = .28$, $R^2 = .08$, $F_{(1-444)} = 37.88$, $p < .01$

Tablo 3 incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk puanlarının, dijital oyun üzerinde negatif yönlü bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir ($R = .28$, $R^2 = .08$, $F_{(1-444)} = 37.88$, $p < .01$). Elde edilen bulgular mutluluğun, dijital oyun üzerindeki varyansın % 8 'ini açıkladığı ve dolayısıyla ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin artması durumunda dijital oyun bağımlılık düzeylerinin azalacağı şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4. Dijital oyun bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre incelenmesi

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	S.s	t	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Erkek	240	15.18	5.33	5.21	.003
	Kız	206	12.70	4.60		

Tablo 4 incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda dijital oyun bağımlılığı puanları açısından cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olduğu gözlemlenmiştir ($t_{446} = 5.21, p < .05$). Farkın kaynağını belirlemek için aritmetik ortalamalar incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı puanında erkeklerin aritmetik ortalamasının ($\bar{X} = 15.18$) olduğu, buna karşın kızların aritmetik ortalamasının ($\bar{X} = 12.70$) olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuca göre erkeklerin kızlara göre anlamlı düzeyde daha fazla dijital oyun bağımlılığı yaşadıkları söylenebilir.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırma sonucuna göre, ortaöğretim öğrencilerinde mutluluk puanları ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre mutluluğun, dijital oyun bağımlılığını anlamlı bir düzeyde yordadığı bulgulanmıştır. Bu bulgudan yola çıkarak öğrencilerin mutsuz olmaları onları dijital oyun oynamaya ve dijital oyun bağımlılık düzeylerini artırmaya neden olabileceği şeklinde değerlendirilebilir. Alanyazın incelendiğinde benzer araştırma sonuçlarına rastlamak mümkündür. Odabaş (2016) tarafından yapılan araştırma sonucunda, çevrimiçi oyun bağımlılığı ile öznel mutluluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Karaoğlan, Yılmaz ve Kılıç (2018) ortaöğretim öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalar sonucunda, oyun bağımlılığı ile depresyon ve oyun bağımlılığı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Taş'ın (2018) yapmış olduğu çalışmada ergenlerin internet oyun bağımlılık düzeyleri ve psikolojik belirti düzeyleri toplam puanları ile psikolojik belirti alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları da ergenlerde mutluluk ve onunla ilişkili olabilecek diğer psikolojik kavramların dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Yapılan bu çalışmada elde edilen bir diğer bulgu sonucunda ise cinsiyete göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olduğu, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre dijital oyun bağımlılığı ortalama puanlarının daha fazla olduğu

belirlenmiştir. Bu farkın oluşmasında son yıllarda teknolojik ilerlemeler sonucunda çeşitlenen dijital oyunların birçoğunun erkeklere yönelik oluşturulması, oyun içeriklerinin bu yönde hazırlanması gösterilebilir. Benzer araştırma bulgu sonuçlarına alanyazında rastlamak mümkündür (Lucas ve Sherry, 2004; Gentile ve Gentile, 2008; Irmak-Yalçın ve Erdoğan, 2016). Horzum (2011a) yapmış olduğu çalışmada ilkökul öğrencilerinde, erkeklerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha fazla olduğunu belirtmiştir. Bu durumun kaynağı olarak bilgisayar oyunlarının daha çok erkek oyunu olarak kabul edilmesi ve internet kafelere erkeklerin daha fazla gitmesini gerekçe göstermiştir. Gökçearslan ve Seferoğlu (2015) riskli internet davranış düzeylerinin erkeklerde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Kars (2010) erkeklerin kızlara göre daha fazla dijital oyun oynadıklarını ve bu oyunlarında daha çok şiddet içerikli olduğunu belirtmiştir.

Etkileşime açık bir yapıya sahip olması, kendine has bir ortam barındırması sebebi ile dijital oyunlar her geçen gün ergenler tarafından ilgiyle karşılanmakta ve kendisine daha fazla bağımlı hale getirebilmektedir. Genç bireyin bu dönemde yoğun bir şekilde duyguları yaşama ve yansıtma süreci göz önünde bulundurulduğunda bağımlılık adına riskli bir dönem olduğu söylenebilir. Özellikle bireysel iyi oluşu, otokontrolü yüksek ve olumlu duygulanımları fazla olan gençlerin dijital oyunların süresi ve bağlanma noktasında sorun yaşaması zor bir ihtimaldir. Ancak mutluluk seviyesi düşük, sosyal destek ağı zayıf, olumlu duygulanımları kısıtlı gençlerin dijital oyunlara bağlanma noktasında daha fazla yatkınlık gösterdikleri ifade edilebilir.

Öneriler

Cinsiyete göre erkek öğrencilerin daha fazla oyun bağımlılığı gösterdiği bulgusundan yola çıkarak, okul rehber öğretmenleri erkek öğrenciler ile kontrollü ve sağlıklı oyun oynama üzerine bilgilendirme çalışmaları yapması önerilebilir. Ayrıca erkek öğrencilerden bağımlılık riski yüksek olan öğrencilerin tespitinden sonra bu tarz öğrencilerin okulda düzenlenecek sosyal kültürel faaliyetlere katılımlarının okul idaresi ve rehberlik öğretmeni tarafından teşvik edilmesi ve yönlendirilmesi önerilebilir. Mevcut araştırmanın Erzurum ili dışında başka il ve bölgelere ulaşılarak uygulanması sonucunda elde edilen ortak sorunların tespiti

yapılarak ilgili paydaşlara sunulabilir. Yine dijital oyun bağımlılığının pozitif psikoloji alanında yer alan diğer önemli kavramlarla birlikte farklı türde çalışmaları yapılabilir.

Kaynakça

- Bülbül, Ş. & Giray, S. (2011). Sosyo-demografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 11, 113-123.
- Cihangir, Ç., Z. & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Çeçen, R.A. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190.
- Davey, C.G., Yücel, M. & Allen, N.B. (2008). The emergence of depression in adolescence: Development of the prefrontal cortex and the representation of reward. *Neuroscience Biobehavioral Reviews*, 32(1), 1-19.
- Demirci, İ. & Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 18(29), 303-354.
- Gentile, D.A. & Gentile, J.R. (2008). Video games as exemplary teachers: A conceptual analysis. *J Youth Adolesc*, 37, 127-141.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594-602.
- Gentile, D.A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), 319-329.
- Gökçearslan, Ş. & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Gökçearslan, Ş. & Seferoğlu, S.S. (2015). Ortaokul öğrencilerinin internet kullanım biçimleri: Riskli davranışlar ve fırsatlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(1), 383-404.
- Gökşen, C. (2014). Oyunların çocukların gelişimine katkıları ve Gaziantep çocuk oyunları. *Atatürk Üniversitesi Türkiye Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 52, 229-259.
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.

- Green, C.S. & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423, 534-537.
- Hazar, Z., Demir, G.T. & Dalkıran, H. (2018). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: Karşılaştırmalı metafor çalışması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 179-190.
- Horzum, B. M. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(159), 56-68.
- Irmak, A.Y. & Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 10-18.
- Irmak, A.Y. & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Jeong, E.J., Kim, D. J., Lee, D.M. & Lee, H.R. (2016). A study of digital game addiction from aggression, loneliness and depression perspectives. Hawaii International Conference on System Sciences, Hawaii, ABD.
- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N. & Barlas, G.Ü. (2016). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 14-19.
- Karaman, M. K. & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. Akademik Bilişim Konferansı, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa, Şubat 11-13.
- Karaoğlan, Y.F.G., Yılmaz, R. & Kılıç, A.E. (2018). Examination of digital game habits of high school students. International Child and Information Safety Congress.
- Kars, G. B. (2010). Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuklarda saldırganlığa etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Disiplinler Arası Adli Tıp Anabilim Dalı, Ankara.
- Kayalı, U. (2011). Bilgisayar oyunları ile çocuk ve ergenlerdeki psikopatoloji arasındaki ilişkinin araştırılması., İstanbul Üniversitesi Cerrah Paşa Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- King, D.L., Delfabbro, P.H. & Griffiths, M.D. (2013). Trajectories of problem video gaming among adult regular gamers: An 18-month longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(1), 72-76.
- 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.
- Lillard, A.S., Lerner, M.D., Hopkins, E.J., Dore, R.A., Smith, E.D. & Palmquist, C.M. (2013). The impact of pretend play on children's development: A review of the evidence. *Psychological Bulletin*, 139(1), 1-34.

- Lucas, K. & Sherry, L. J. (2004). Sex differences in video game play: A communication-based explanation. *Communication Research*, 31(5), 499-523.
- Odabaş, Ş. (2016). Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.
- Papastergiou, M. (2009). Digital game-based learning in high school computer science education: Impact on educational effectiveness and student motivation. *Computers and Education*, 52(1), 1-12.
- Şahin, C. & Tuğrul, M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken-Journal of World of Turks*, 4(3), 15-30.
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Muş Alpaslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31-41.