

Ergenlerde umut ve okulda öznel iyi oluş arasındaki ilişkide dijital oyun bağımlılığının aracı rolü

The mediating role of digital game addiction in the relationship between hope in adolescents and subjective well-being at school

Abdullah Ensar UZUN^{1*} , Emin KURTULUŞ² 

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, Kayseri, Türkiye

² Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul, Türkiye

Bu çalışma TURKCESS 2023 kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Özet: Bu çalışmanın amacı, ergenlerde umut ve okulda öznel iyi oluş arasındaki ilişkide dijital oyun bağımlılığının aracı rolünü araştırmaktır. Örneklem, İstanbul'daki liselere devam eden, yaşları 13 ile 17 arasında değişen 310 ergenden oluşmaktadır. Katılımcıların %69,4'ü kız ve %30,6'sı erkektir. Ergenlerin sosyoekonomik düzeyleri %4,8'i düşük, %88,7'si orta ve %6,5'i yüksek olmak üzere çeşitlilik göstermektedir. Günlük internet kullanımına ilişkin olarak, ergenlerin %29,7'si hiç internet kullanmadığını, %22,9'u 1 saatten az, %29,4'ü 1 ila 3 saat arasında ve %18,1'i 3 saatten fazla kullandığını bildirmiştir. Veriler "Çocuklarda Umut Ölçeği", "Ergenler için Kısa Okul Öznel İyi Oluş Ölçeği" ve "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS paket program ve SPSS Process Makro eklentisi kullanılmıştır. Umut ve okulda öznel iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ardından, dijital oyun bağımlılığının umut ve okulda öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolünü değerlendirmek için bootstrap temelli regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgular, ergenlerin umut düzeyleri, okuldaki öznel iyi oluşları ve dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, analiz, dijital oyun bağımlılığının katılımcı ergenlerin umut düzeyleri ile okuldaki öznel iyi oluşları arasında bir aracı görevi gördüğünü ortaya koymuştur.

Anahtar Sözcükler: Dijital oyun bağımlılığı, umut, okulda öznel iyi oluş

Abstract: This study was conducted to examine the mediating role of digital game addiction in the relationship between hope and subjective well-being at school in adolescents. Adolescent individuals' positive expectations for the future are only possible if their subjective well-being level is high. However, digital game addiction is the biggest obstacle for adolescents to have a healthy development adventure. Therefore, researchers think that it is important to determine the mediating role of digital game addiction in the relationship between hope and subjective well-being at school. Therefore, the dependent variable of the study was determined as subjective well-being at school. In addition, hope was determined as the independent variable and digital game addiction was determined as the mediating variable. The data of the study were collected using the "Hope Scale in Children", "Short School Subjective Well-Being Scale for Adolescents" and "Digital Game Addiction Scale". Convenience sampling method was preferred when determining the sample group. Adolescents residing in Istanbul and attending high schools participated in the research. SPSS package program and SPSS Process Macro plug-in were used to analyze the data. According to the research results, a significant relationship was found between high school students' hope levels, subjective well-being levels at school and digital game addiction levels. Another result obtained within the scope of the research was that digital game addiction had a mediating role between the hope levels of the individuals participating in the research and their subjective well-being levels at school.

Keywords: Digital game addiction, hope, subjective well-being at school

1. Giriş

Öznel iyi oluş, bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluşan doyumun öznel hali ve olumlu ruh sağlığı olarak tanımlanır (Deiner, 2001). Bu kavram, bireyin yaşamını değerlendirip yargı bildirmesi anlamına gelir (Diener vd., 2018). Öznel iyi oluşun olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu olmak üzere üç ögesi vardır (Myers, 2000). Olumlu duygulanım güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur ve neşe gibi duyguları ifade eder (Curun vd., 2020). Olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, suçluluk ve üzüntü gibi olumsuz duyguları yani öznel stresi ve doyumsuzluğu içerir (Gök vd., 2018).

Yaşam doyumu boyutu ise öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir ve bireyin yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini yansıtır (Myers ve Deiner, 1995; Diener vd., 2018). Bu değerlendirmeler, yaşam doyumu, ilgi ve sorumluluk, yaşam olaylarına verilen duygusal tepkiler (sevinç ve üzüntü) ve iş, ilişkiler, sağlık, eğlence, anlam gibi alanlardaki duyguları kapsar (Schimmack, 2008). Bu duygular olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilir (Telef, 2014). Olumlu duygulara sahip olma kişinin düşüncelerini başarılı biçimde yönetebilmesini sağlar (Fredrickson, 2001). Ayrıca olumsuz duyguların neden olduğu etkilerin azalmasını destekler (Fredrickson & Joiner, 2002).

Öznel iyi oluş kavramı yaşamın çeşitli alanlarında ve dönemlerinde kullanılabilir. Ergen öznel iyi oluşu (Eryılmaz, 2009), iş yaşamında öznel iyi oluş (Eryılmaz ve Doğa, 2012) ve okulda öznel iyi oluş (Özdemir ve Sağkal, 2016) bunlara örnek olarak gösterilebilir. Okulda öznel iyi oluş okul yaşamına ilişkin bilişsel ve sosyal değerlendirmelerin sonucu oluşan durum olarak ifade edilir (Huebner vd., 2000). Tian (2008) okulda öznel iyi oluş kavramını okul yaşamına ilişkin kişiler tarafından yapılan öznel değerlendirmeler olarak tanımlamaktadır. Literatür incelendiğinde okulda öznel iyi oluş kavramının genellikle öğrenci, öğretmen odaklı ve yöneticilere yönelik olarak çalışıldığı gözlemlenmiştir (Günbayı & Tokel, 2012; Karademir, 2016; Yılmaz & Altınok, 2009).

Yapılan araştırmalarda okulda öznel iyi oluş kavramının, dijital oyun bağımlılığı (Baysan vd., 2019), okul iklimi (Asıcı ve İkiz, 2019), ebeveynlerin duygusal desteği (Avcı ve Çakır, 2021), psikolojik sağlamlılık (Sağar, 2022), karakter eğitimi (Şirin ve Ulaş, 2015) gibi kavramlar ile ilişkili olduğu görülmüştür. Okulda öznel iyi oluş ile ilişkili olan bir diğer kavram ise umuttur (Sağkal ve Türnüklü, 2017).

Umut, kişinin yaşamına ilişkin hedefler belirlemesi, belirlediği hedefler doğrultusunda çaba göstermesi, hedeflerine ulaşamadığı zaman alternatif yollar ile gidiş yolunu yenilemesi olarak tanımlanmıştır (Snyder, 2000). Arampatzi vd. (2019)'ne göre umut düzeyinin yüksek olması kişinin daha fazla olumlu duygular yaşaması sağlamaktadır. Geleceğe dair umutlu olan öğrencilerin akademik başarılarının yüksek olduğu ve özsaygılarının geliştiği araştırma sonuçlarına göre ortaya konulmuştur (Ciarrochi vd., 2007; Öksüz ve Yayıcı, 2024). Umutsuz olan bireyler ise kendilerinden beklenen görevleri yerine getirmek konusunda daha az gayret gösterme eğiliminde olur (Nabi, 2020). Bahaneler üreterek sorumluluklarını yerine getirme konusunda direnç gösterirler (Snyder, 1994; Snyder, 2002; Stutts & Cohen, 2022; Wang & Wang, 2023).

Bireylerin umut düzeylerinin yüksek olması ise onların gelişimini pozitif etkiler (Phan, 2013). Gelişim dönemlerine ait görevlerini yerine getirme konusunda gayret gösterirler (Snyder, 2000). Okullarda ise geleceğe dair umutlu olan ergenlerin kendilerinden beklenen görevleri yerine getirme konusunda daha başarılı oldukları görülmüştür (Kardaş & Yalçın, 2019). Umut düzeyinin düşük olması ise kişinin görevlerini yerine getirme konusunda daha başarısız olduğunu göstermektedir (Simsaroğlu-Beydola, 2022; Buzzai vd., 2020).

Umut ve okulda öznel iyi oluş kavramlarının çeşitli bağımlılık türleri ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar literatürde yer almaktadır (Chen, vd., 2021; Whitaker & Brown, 2022; Yavaş, 2020). Yani bireylerin umut ve okulda öznel iyi oluş durumlarını bağımlılık olumsuz etkilemektedir. Son yıllarda ergenlerde dijital oyun bağımlılığı önemli bir toplumsal sorun haline gelmiştir (Aziz, vd., 2021; Purwaningsih & Nurmala, 2021; Najimi, 2023). Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin sürekli ve yoğun biçimde teknolojik araçlar aracılığı ile oyun oynaması olarak belirtilir (Pleeging vd., 2021; Uzun vd., 2024). Oynanan oyunlar nedeni ile bireylerin günlük yaşamda yerine getirmesi gereken rol ve sorumluluklarını ihmal etmesi durumu söz konusu olur (Mylona, vd., 2020; Kyung vd., 2021).

Dijital oyun bağımlılığı, ergenlerin zamanını ve enerjisini tüketerek umut ve öznel iyi oluşu destekleyen pozitif aktivitelerden (örneğin, hobiler, sosyal ilişkiler ve okul başarısı) uzaklaşmalarına yol açabilir. Aşırı oyun oynama, bu alanlardaki başarı ve tatmini azaltarak, umut duygusunu ve öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilir (Baysan vd., 2019; Topsümer ve Sağlam, 2019).

Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin yüz yüze sosyal ilişkilerini zayıflatarak sosyal bağların kopmasına ve destek kaynaklarının azalmasına neden olabilir. Bu durum, umut duygusunu ve öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkileyerek bireylerin yaşam kalitesinde düşüşe yol açabilir (Terzi, 2008). Dijital oyunlar, stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkmak amacıyla bir kaçış mekanizması olarak kullanılabilir. Ancak dijital oyun bağımlılığı, ergenlerin sağlıklı duygusal düzenleme stratejilerini olumsuz etkilediğinde, bu durum umut duygusunda ve öznel iyi oluş düzeyinde bir azalmaya neden olabilir (Fariz, 2022).

Dijital oyun bağımlılığı ayrıca, beyinde dopamin düzeylerini etkileyerek kimyasal dengede değişikliklere yol açabilir. Bu durum, bireylerin doğal ödül sistemini bozarak umut ve mutluluk gibi duyguların uzun vadede hissedilme yoğunluğunu azaltabilir ve yaşam kalitesinde olumsuz sonuçlar doğurabilir (Jeong vd., 2017).

Dijital oyun bağımlılığı, gençler üzerinde bedensel, sosyal ve psikolojik açıdan çeşitli olumsuz etkilere yol açmaktadır (Cankurtaran vd., 2021; Dursun ve Çapan, 2018; Aslan vd., 2020; Jeong vd., 2017). Bu bağlamda, ergenlerde bağımlılığın umut ve öznel iyi oluş üzerindeki etkilerinin anlaşılması, gençlerin sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine katkıda bulunacak stratejilerin geliştirilmesi açısından önemlidir. Ergenlik dönemindeki bireylerin umut düzeylerinin okulda öznel iyi oluşlarından etkilendiği (Şahin vd., 2012; Dursun, 2021; Ciminli, 2022; Rand vd., 2020) düşünüldüğünde artan dijital oyun bağımlılığının, umut ve okulda öznel iyi oluş bağlamında değerlendirilmesi yani bağımlılığın psikolojik ve sosyal etkilerinin anlaşılması, gençlerin ruh sağlığını korumak açısından kritik öneme sahiptir.

Umut, bireyin geleceğe dair olumlu beklentilerini ve motivasyonunu artıran önemli bir psikolojik faktördür (Snyder, 2000). Okulda öznel iyi oluş ise öğrencilerin akademik başarılarını ve genel mutluluk düzeylerini etkiler (Eryılmaz, 2009). Dijital oyun bağımlılığının bu faktörler üzerindeki etkisini anlamak, gençlerin psikolojik sağlığını destekleyecek müdahaleler geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Ergenlik dönemi, bireylerin kimlik gelişimi ve duygusal denge açısından kritik bir dönemdir (Parlaz vd., 2012). Bu dönemde karşılaşılan dijital oyun bağımlılığı gibi sorunlar, bireylerin gelecekteki yaşamlarını olumsuz etkileyebilir (Şimşek ve Yılmaz, 2020). Bu nedenle, ergenlik dönemindeki bireylerin umut ve öznel iyi oluşlarına odaklanan çalışmaların yapılması önemli görülmüştür. Çalışma ile sağlıklı ve mutlu nesillerin yetişmesi için gerekli olan kriter üzerinde durularak alanyazına yeni verilerin sunulması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler ile dijital oyun bağımlılığının olumsuz etkilerini anlamak, bağımlılığı önlemek ve gençlerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olacak stratejilerin oluşturulmasına katkı sağlamak hedeflenmiştir.

Bu çalışma ile elde edilen veriler, eğitim politikalarının ve programlarının gençlerin psikolojik sağlığını destekleyecek şekilde düzenlenmesine katkıda bulunabilir. Ayrıca, aileler ve öğretmenler için rehberlik sağlayacak veriler sunarak, gençlerin dijital oyun bağımlılığı ile başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Bu gerekçeler doğrultusunda, ergenlerde umut ve okulda öznel iyi oluş arasındaki ilişkide dijital oyun bağımlılığının aracı rolünü incelenerek hem akademik literatüre hem de pratik saha uygulamalara değerli katkılar sunulması amaçlanmıştır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Amacı

Araştırma ile ortaöğretim eğitime devam eden ergenlerin umut ve okulda öznel iyi oluş arasındaki ilişkide dijital oyun bağımlılığının aracı rolü incelenecektir. Bu kapsamda aşağıda ifade edilen sorulara yanıt aranacaktır.

1. Ergenlerde umut, okulda iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Umut, okulda iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Umut ve okulda iyi oluş arasındaki ilişkide dijital oyun bağımlılığının aracılık etkisi var mıdır?

2.2. Araştırma Modeli

Araştırmacılar ilişkisel tarama modeli ile araştırma sürecini tasarlamıştır. Birden fazla değişkenin arasında ilişkinin mevcut olup olmadığı ilişkisel tarama modelinde sınanır. Ayrıca değişkenler birlikte değişim gösterdiği ve bu değişimin derecesinin belirlenmesi bu araştırma modelinde değerlendirilir (Karasar, 2009). Araştırmacılar tarafından bağımlı değişken olarak okulda öznel iyi oluş belirlenmiştir. Umut ise bağımsız değişken olarak belirlenmiştir. Çalışmanın aracı değişkeni ise dijital oyun bağımlılığıdır.

2.3. Çalışma Grubu

Çalışma grubu İstanbul ilinde ikamet eden ergenlerden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi çalışmanın örnekleme yöntemi olarak belirlenmiştir (Karasar, 2019). Çalışmaya dahil edilen katılımcıların şu kriterleri karşılaması gerekmektedir: bir ortaöğretim kurumuna devam ediyor olmak, İstanbul'da ikamet etmek, anketi Türkçe okuyup anlayabilmek ve çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul etmek. Araştırmanın dışlama kriterleri ise şöyledir: tanı konmuş psikiyatrik bozukluğu olan bireyler, bilgilendirilmiş onam veremeyen ergenler ve anketi tam olarak doldurmayan veya tutarsız yanıtlar verenler. Araştırmanın dahil edilme kriterlerini taşıyan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılar ve aileleri veri toplamadan önce araştırmanın içeriği hakkında bilgilendirilmiş ve onamları alınmıştır.

Ergenlerin %69.4'u (215) kız ve %30.6'sı (95) erkek olmak üzere toplam 310 kişiden oluşmaktadır. Ergenlerin yaşları 13 ve 17 arasında değişmektedir ($\bar{x} = 15.32$; $SD = .91$). Araştırmaya katılan 215 ergenden %4.8'i ($n = 15$) düşük, %88.7'si ($n = 275$) orta ve %6.5'i ($n = 20$) yüksek sosyoekonomik düzeyde olduğu belirlenmiştir. Günlük internet kullanımı ise 310 ergen arasından %29.7'si ($n = 92$) hiç, %22.9'u ($n = 71$) 1 saatten az, %29.4'u ($n = 91$) 1 ile 3 saat arası ve %18.1'i ($n = 56$) 3 saatten fazla sosyal medyada online olduklarını ifade etmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

Ergenler için kısa okulda öznel iyi oluş ölçeği. Ölçek Tian vd. (2015) tarafından geliştirilmiştir. Türk diline uyarlanması Özdemir ve Sağkal (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek okul doymu ve okulda duygu olmak üzere iki faktörden oluşmaktadır. Altılı likert tipinde tasarlanan ölçek aracı 10 maddelidir. Ölçek aracının toplam puanı hesaplanırken iki faktör olan okulda duygu ve okul doymunun toplanması ile elde edilmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması öğrencilerde öznel iyi oluşun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve sonuçlar ölçeğin iki faktörlü modelin veri setine iyi bir uyum gösterdiği belirlenmiştir. Bununla beraber test tekrar test güvenilirliği de incelenmiştir. Yapılan analizler neticesinde, test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının okul doymu boyutu, okulda duygu boyutu ve ölçeğin tamamı için sırasıyla .59, .62 ve .73 olarak tespit edilmiştir. Cronbach alfa katsayısı okul Doymu boyutunda .93; ölçeğin bütününde ise .87 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin bu araştırmadaki örneklem için Cronbach Alfa puanı ise .85'tir

Çocuklarda umut ölçeği. Snyder vd. (1997) tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracı Atik ve Kemer (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar “amaca güdülenme” (agency) ve “amaca ulaşma yolları” (pathways) şeklinde isimlendirilmiştir. Ölçek 6 maddeden oluşmaktadır. 6’lı likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar çocuklar umut düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek uyarlama çalışmalarında 758 öğrenciye ulaşılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizleri yapılmış olup Cronbach Alfa kat sayısı .74 olarak bulunmuştur. Diğer bir güvenilirlik çalışma olan test-tekrar-test korelasyon katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Son olarak bu araştırma için yapılan Cronbach Alfa değeri ise .82 olarak bulunmuştur.

Dijital oyun bağımlılığı ölçeği. Ölçek Lemmens vd. (2009) tarafından ergenlerin sorunlu dijital oyun oynama davranışlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 21 madde olarak geliştirilmiştir (DGAS-21). Irmak ve Erdoğan (2014) ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaparken 7 maddelik kısa versiyonunu Türkçeye uyarlamışlardır (DGSA-7). Aynı zamanda yine Irmak ve Erdoğan (2015) DGAS-7’yi Türkçe’ye uyarlamıştır. Bu çalışmada da yedi maddelik kısa formu kullanılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde derecelendirilmiştir. Tek faktörlüdür. Ölçekten alınan yüksek puanlar sorunlu dijital oynama davranışının yüksek olduğunu göstermektedir. Güvenirlik analizlerinde sonuçlarında Cronbach Alfa değeri .72 olarak bulunmuş. Diğer bir güvenilirlik analizi olan test-tekrar-test sonucunun .87 olduğu ve güvenirliliğin yüksek olduğu belirtilmiştir. Son olarak bu araştırma için yapılan Cronbach Alfa değeri ise .88 olarak bulunmuştur.

2.5. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler sınıf ortamında yüz yüze toplanmıştır. Veriler toplanmadan önce okul yönetiminden izin alınmıştır. Ayrıca, çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerden ve ebeveynlerinden bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Katılımcılar çalışmanın gönüllülük esasına dayandığı konusunda açıkça bilgilendirilmiş ve herhangi bir sonuç olmaksızın istedikleri zaman çalışmadan çekilebilecekleri konusunda güvence verilmiştir. Veriler, öğrencilerin ders sırasında araştırmacıların gözetiminde doldurdukları kağıt-kalem anketleri kullanılarak toplanmıştır.

Bu çalışmada, Pearson korelasyon ve regresyon analizlerinin yapılabilmesi için bir ön koşul olarak normallik varsayımı incelenmiştir. Bu analizlerin geçerliliğini sağlamak için normallik, her bir değişken için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenerek değerlendirilmiştir. Okulda öznel iyi oluş değişkeni için normallik değerleri $\bar{C} = -0.12$ ve $B = -0.52$, dijital oyun bağımlılığı ölçeği için $\bar{C} = 0.91$ ve $B = 0.09$ ve umut değişkeni için $\bar{C} = -0.12$ ve $B = -0.26$ ’dır. Hair ve diğerlerine (2013) göre, çarpıklık ve basıklık değerleri ± 1 aralığında olduğunda normallik varsayımının karşılandığı kabul edilir ki bu çalışmada da durum böyledir. Verilerin analiz edilmesinde değişkenler arasında olası ilişkiyi tespit etmek için SPSS paket programı kullanılmıştır. Umut, dijital oyun bağımlılığı ve okulda öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Bunu takiben, dijital oyun bağımlılığının umut ve okulda öznel iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolünü test etmek için regresyon analizi kullanılmış ve değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkiler değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırma analizleri yapılırken aracılık testleri için SPSS Process Makro eklentisi tercih edilmiştir.

Etik Kurul Onayı. Araştırma süreci başlamadan önce araştırmada kullanılacak veri toplama araçları için ölçekleri geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan ölçek kullanım izni alınmıştır. Bununla birlikte bir devlet üniversitesinin Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu’ndan etik kurul izni alınmıştır. (No: 2023.03).

3. Bulgular

3.1. Umut, Okulda İyi Oluş ve Dijital Oyun Bağımlılığı Değişkenleri Arasına Yönelik Bulgular

Umut, okulda iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak için araştırmacılar tarafından Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Umut, okulda iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik pearson momentler çarpımı analizi

Değişkenler	1	2	3
1.Umut	1		
2.Okulda iyi oluş	.31**	2	
3.Dijital oyun bağımlılığı	-.24**	-.22**	3
Standart sapma	6.13	9.26	6.70
Ortalama	22.88	36.82	14.09

Not: ** $p < .01$

Tablo 1’de görüldüğü üzere, umut, okulda iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, umut ve okulda iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = .31, p < .01$); umut ve dijital oyun bağımlılığı arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r = -.24, p < .01$); dijital oyun bağımlılığı ve okulda iyi oluş arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r = -.22, p < .01$) görülmektedir.

3.2. Umut ve Okulda İyi Oluş Arasındaki İlişkide Dijital Oyun Bağımlılığının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Araştırmada “ortaöğretime devam eden öğrencilerin umudun dijital oyun bağımlılığı aracılığı ile okulda iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusuna yanıt bulunmaya çalışılmıştır. Veriler Regresyon Temelli Bootstrapping Tekniği ile analiz edilmiştir. Aracılık etkisini belirleme amacı ile Hayes (2013) tarafından bir bağımsız, bir bağımlı ve bir aracı değişkenin varlığı durumunda önerilen Model 4 dikkate alınarak çalışma gerçekleştirilmiştir. Aracılık rolünü belirlemek amacı ile çalışmaya katılan ortaöğretime devam eden öğrencilerin umut düzeyleri ve okulda iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide dijital oyun bağımlılığının aracılık rolüne ilişkin bilgiler araştırmacılar tarafından, Şekil 1’de sunulmuştur. Ortaöğretime devam eden öğrencilerin umut ve okulda iyi oluş arasındaki ilişkide oyun bağımlılığın aracılığını belirlemeye yönelik yapılan Bootstrapping Tekniği analizinin sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

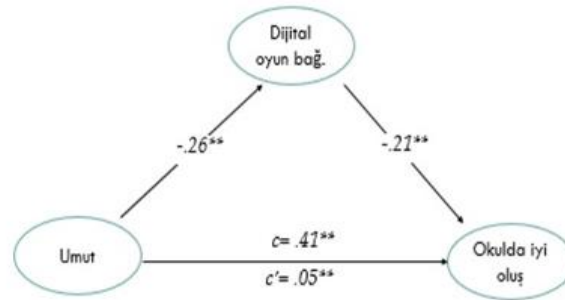
Tablo 2

Umut ve okulda iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide dijital oyun bağımlılığı aracılığına ait bootstrapping sonuçları

Dolaylı etkiler	Bootstrap Katsayı	SH	%95 GA		R ²	F(2, 289)
			Alt Limit	Üst Limit		
U→DOB→Oİ	.055	.02	.01	.11	.12	20.442**
Doğrudan etkiler	Katsayı	SH	t değeri			
U → DOB	-.26	.06	-.426**			
DOB→Oİ	-.21	.08	-2.80**			

Not: ** $p < .01$

Tablo 2’de belirtildiği gibi, kısmi aracılık modelinin anlamlı olduğu görülmektedir [$F_{(2, 307)} = 20.442, p < .00$]. Yapılan Bootstrapping analizi sonucunda dijital oyun bağımlılığının öğrencilerin umut ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide dolaylı etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır (Bootstrap Katsayısı = .05; GA = %95; AL = .01–ÜL = .11). Ayrıca, Tablo 2’de yer alan doğrudan etkiler incelendiğinde, öğrencilerin umudunun dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi ($t = -.426, p < .05$) anlamlı bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığının okulda iyi oluşa yönelik doğrudan etkisinin ($t = -2.80, p < .05$) de anlamlı olduğu gözlenmektedir.



Şekil 1

Kısmi aracılık modeli

Şekil 1’de doğrudan etkilerde görüldüğü üzere, öğrencilerin umut düzeyleri dijital oyun bağımlılığı düzeylerini doğrudan negatif yönde yordamaktadır (Coeff = -.26, $p < .001$). Dijital oyun bağımlılığı öğrencilerin okulda iyi oluş düzeyini doğrudan negatif yönde anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür (Coeff = -.21, $p < .001$). Öğrencilerin umutlarının okulda iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi .41 olarak tespit edilmiştir. Aracı değişken olan dijital oyun bağımlılığı oluşturulan modele dahil edildiğinde, doğrudan etki kat sayısının .05’e düştüğü görülmüş ve yeni oluşan değer halen anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Şekil 1’ de sunulan modelde belirlenen kısmi aracılığa ait dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığına ilişkin Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları Tablo 2’de araştırmacılar tarafından gösterilmiştir.

4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Ergenlerin umut düzeyleri, okuldaki öznel iyi oluşları ve dijital oyun bağımlılığı arasında tespit edilen anlamlı ilişki, bireylerin psikolojik ve sosyal süreçlerinin birbiriyle nasıl etkileşim halinde olduğunu ortaya koymaktadır. Umut, ergenlerin geleceğe yönelik olumlu beklentiler geliştirmelerine ve hedef odaklı bir yaklaşım benimsemelerine katkıda bulunurken, öznel iyi oluş düzeyi, onların okul ortamında deneyimledikleri mutluluk, memnuniyet ve sosyal aidiyetin bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Ancak dijital oyun bağımlılığı, bu dengeyi karmaşılaştırarak hem bir risk faktörü hem de dolaylı bir etkileyici olarak işlev görmektedir. Bu bağımlılık, bireylerin zaman ve enerjisini tüketerek umut ve öznel iyi oluşu destekleyen sosyal ilişkiler gibi olumlu deneyimlerin azalmasına yol açabilmektedir. Dijital oyunlar, stresle başa çıkmak veya kısa süreli tatmin sağlamak amacıyla kullanılabilir. Ancak bağımlılık düzeyine ulaştığında, bireylerin doğal ödül sistemlerini ve duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebilir. Bu durum, dijital oyun bağımlılığının, umut ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye neden aracı bir rol oynadığını anlamak için önemli bir temel oluşturmaktadır.

Araştırmacılar, ergenlerin umut düzeyleri ile okulda öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Örneklem grubunda yer alan bireylerin umut puanları arttıkça, okulda öznel iyi oluş düzeyleri de artmıştır. Bu durum, bireyin hayatına dair düşüncelerinin umutlu olmasının, daha fazla pozitif duygular

yaşamını sağladığını göstermektedir. Literatürde de umut düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade eden çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, Sağkal ve Türnüklü (2017) araştırmalarında, öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin umut düzeylerinin de yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Demirtaş vd. (2018), mental olarak iyi olma ile umut düzeyleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Farklı bir çalışmada Çalışkan (2021), psikolojik iyi oluşun umut üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu bulmuştur. Benzer biçimde, İmroğlu vd. (2021) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir diğer araştırma, umudun psikolojik iyi oluş ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Karcı ve Toplaya (2023), yaptıkları araştırma sonucunda ergenlerde iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasının, onların geleceğe dair daha umutlu olmalarını desteklediği sonucuna varmışlardır. Ergenler üzerine yapılan farklı bir çalışmada Yalnızçam Yıldırım ve Cenkseven Önder (2023), umut düzeyinin öznel iyi oluş üzerindeki aracı rolünü incelemiş ve iki kavram arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Yurt dışında yapılan bir başka çalışmada Parker vd. (2015) umut düzeyi yüksek olan bireylerin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Pleeging vd. (2019), öznel iyi oluş ve umut kavramları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit etmiştir. Ergenlere yönelik yapılan bir çalışmada Xiang (2020) umut düzeylerinin öznel iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönde etkilediğini bulmuştur. Benzer biçimde Pleeging vd. (2021) ve Murphy (2023) öznel iyi oluş ile umut arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Farklı bir örnekte Mason (2023) ise Afrikalı öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada, umut ve öznel iyi oluşun birbirini pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Literatürde umut ile öznel iyi oluş ilişkisini değerlendiren diğer çalışmalar da bu çalışmaya benzer sonuçlar sunmaktadır (Bailey vd., 2007; Wroblewski & Snyder, 2005; Diener, Lucas & Oishi, 2002; Ciminli, 2022; Özer & Tezer, 2008; Şahin vd., 2012). Sonuç olarak bu araştırma sonuçları ile literatürde yer alan diğer araştırmaların benzer sonuçlara ulaştığı görülmüştür. Umut, öznel iyi oluş gibi kavramlar üzerine yapılan çalışmalar genellikle benzer teorik çerçeveler ve modeller kullanır. Bu nedenle, farklı çalışmaların sonuçları birbirine benzer olmasını bu durum etkilemiş olabilir. Ayrıca benzer katılımcı gruplarının kullanılması, aynı veri toplama araçlarının kullanılması ve benzer analiz yöntemlerinin uygulanması, sonuçların benzer olmasına katkı sağlamış olabilir.

Araştırma sonucunda ulaşılan bir diğer önemli bulgu, ergenlerin okulda öznel iyi oluş düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğudur. Başka bir deyişle, dijital oyun bağımlılık düzeyleri yüksek olan ergenlerin okulda öznel iyi oluş düzeyleri düşüktür. Özellikle bağımlılık gibi sorunların bireylerin hayatını olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Araştırmanın bu sonucu ile dijital oyun bağımlılığının bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığına olumsuz etkileri (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018) görünür olmuştur. Dijital oyun bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere dair literatürde benzer sonuçlar içeren çeşitli araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Derin ve Bilge (2016), Durak Batıgün ve Kılıç (2011) çalışmalarında oyun bağımlılığının öznel iyi oluşu negatif etkilediğini tespit etmişlerdir. Farklı araştırmalarda ise Topsümer ve Sağlam (2019) ile Baysan vd. (2019) çalışmalarında okulda öznel iyi oluş ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Ergenlere yönelik olarak yapılan başka bir çalışmada Yıldırım (2019), öznel iyi oluşun oyun bağımlılığı ile negatif yönde pozitif ilişkisinin olduğunu belirtmiştir. Bir başka çalışmada Ateş ve Eryılmaz (2020), öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile dijital oyun bağımlılığının negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Farklı bir araştırma örneğinde ise Aydoğan (2020), oyun bağımlılığı ile öznel iyi oluş kavramları arasında anlamlı ne negatif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Ergenlere yönelik olarak farklı bir çalışmada Yavaş (2020), öznel iyi oluş stratejilerini kullanma oranı arttıkça oyun bağımlılığının belirgin düzeyde azaldığını bulmuştur. Benzer biçimde Yıldırım ve Ayas (2020) ise öznel iyi oluşun akıllı telefon kullanımı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Sağar (2022) araştırmasında ergenlerin okulda öznel iyi oluşlarının yüksek olmasının dijital bağımlılık ile ilişkili olduğunu ve akıllı telefon bağımlılığı azaldıkça okulda öznel iyi oluşun arttığını tespit etmiştir. Yurt dışında yapılan

çeşitli çalışmalar da bu araştırmanın sonuçları ile benzer bulgular sunmaktadır. Molinos (2016), video oyun bağımlılığı olan bireylerin kendilerini daha mutsuz hissettiklerini ve öznel iyi oluşlarının düşük olduğunu belirtmiştir. Farklı bir çalışmada Abbasi vd. (2023) çalışmaları, dijital oyun oynayan bireylerin öznel iyi oluşlarının daha düşük olduğunu ve kendilerini yalnız hissettiklerini göstermiştir. Mettler (2020) ise çalışmasında problemli oyun oynamanın öznel iyi oluş üzerinde negatif etkisinin olduğunu ifade etmiştir. Chang (2023), online oyun bağımlılığının öznel iyi oluş üzerinde negatif etkisi olduğunu belirtmiştir. Son olarak Ye vd., (2022) ise, Çinli öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada, internet bağımlılığının öznel iyi oluşu negatif etkilediğini tespit etmişlerdir. Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları ile literatürde yer alan diğer araştırmaların benzer bulgulara ulaştığı görülmüştür. Dijital oyun bağımlılığı ve okulda öznel iyi oluş üzerine yapılan araştırmalarda, farklı çalışmaların bulgularının benzerlik göstermesi muhtemeldir. Yaş grubu açısından benzer katılımcı gruplarının seçilmesi, bireylerin aynı gelişim dönemi içerisinde olması, bağımlılığın farklı boyutlarda bireye verdiği zararların ortak olması durumu çalışma sonuçlarının aynı doğrultuda çıkmasını etkilemiş olabilir.

Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, dijital oyun bağımlılığı ile umut arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Ancak, doğrudan dijital oyun bağımlılığı ve umut arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar literatürde sınırlıdır. Bu nedenle, araştırmacılar umut ve internet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı gibi konuları ele alarak tartışmalarını genişletmişlerdir. Bunun nedeni, dijital oyun bağımlılığı alt boyutları ile teknoloji ve internet bağımlılığının alt boyutlarının birçok noktada örtüşmesidir (Dinç, 2015). Örneğin, Şimşek vd. (2015) çalışmasında internet bağımlılığı olan bireylerin daha fazla umutsuzluk yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada Döner (2018), lise öğrencilerinin internet bağımlılığı arttıkça umut düzeylerinin azaldığını ifade etmiştir. Farklı bir çalışmada Şahin ve Yıldırım (2019), yaşlı bireylerde internet kullanımının umutsuzluk ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ergenlere yönelik olarak gerçekleştirilen bir çalışmada Usta (2020), internet bağımlılığının daha fazla umutsuzluğa neden olduğunu bulmuştur. Farklı bir çalışmada Aydoğan (2020), internet bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin daha az sosyal destek aldıkları ve yalnız oldukları sonucuna ulaşmıştır. Benzer biçimde Balıkoğlu (2021) ve Şahin (2023), umutsuzluk ve internet bağımlılığı arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğunu belirtmiştir. Yurt içinde yapılan araştırma sonuçları, bu çalışmanın sonuçlarını doğrudan ve dolaylı olarak desteklemektedir. Yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde de bu araştırmanın sonuçları ile örtüşen pek çok çalışma bulunmaktadır. Örneğin, Kim (2015) çalışmasında oyun bağımlılığı ile umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Farklı bir çalışmada Jeong vd. (2016), oyun bağımlılığının depresyon, yalnızlık ve umutsuzluk ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Jun vd. (2017), internet bağımlılığının öğrencilerde umutsuzluğu artırdığını belirtmiştir. Chwaszcz vd. (2018), internet bağımlılık düzeyi arttıkça bireylerin geleceğe dair daha fazla umutsuzluk yaşadıklarını belirtmişlerdir. Yu vd. (2023), internet oyun bağımlılığının daha fazla umutsuzluğa neden olduğunu ifade etmişlerdir. Sonuç olarak araştırma sonuçları ile literatürde yer alan diğer araştırmaların benzer sonuçlara ulaştığı görülmüştür. Öznel iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı arasında ki ilişkinin çalışıldığı farklı çalışmaların sonuçlarının bu çalışma ile benzer olmasının nedeni benzer yaş grubundaki katılımcı gruplarının seçilmesi ve çalışmaların dönemsel olarak birbirine yakın tarihlerde yapılması sonuçların benzerliğine katkı sağlamış olabilir.

Tüm çalışmalar ile bu çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde araştırmacılar tarafından birtakım öneriler getirilmiştir. Umut, öznel iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi zaman içinde izlemek amacıyla boyamsal çalışmalar yapılabilir. Böylece, bu faktörlerin uzun vadeli etkileri ve dinamikleri daha iyi anlaşılabilir. Bu çalışma, yalnızca ergenlerle sınırlı kalmamalı ve farklı yaş grupları, cinsiyetler ve sosyoekonomik statülerdeki bireyler üzerinde de araştırmalar yapılmalıdır. Farklı yaş gruplarına yönelik olarak yapılan çalışmalar, bulguların genellenebilirliğini artırabilir. Umut ve

öznel iyi oluşu artırmaya yönelik müdahale programlarının, dijital oyun bağımlılığını azaltmada ne kadar etkili olduğunu araştırmak için deneysel çalışmalar yapılabilir. Bu tür müdahalelerin uzun vadeli etkileri de değerlendirilebilir. Dijital oyun bağımlılığına ek olarak, sosyal medya kullanımı, internet bağımlılığı gibi diğer teknolojik etkileşimlerin de umut ve öznel iyi oluş üzerindeki etkileri incelenebilir. Farklı kültürel bağlamlarda yapılacak araştırmalar, umut, öznel iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin kültürel farklılıklar nedeniyle nasıl değiştiğini anlamaya yardımcı olabilir. Nitel ve nicel araştırma yöntemlerini bir arada kullanarak, bu konulara dair daha derinlemesine ve kapsamlı bilgiler elde edilebilir. Örneğin, nitel görüşmeler ile bireylerin dijital oyun bağımlılığı deneyimlerini ve bu deneyimlerin umut ve öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı olarak incelemek mümkündür. Aile, okul ve arkadaş çevresi gibi çevresel faktörlerin, dijital oyun bağımlılığı, umut ve öznel iyi oluş üzerindeki etkileri araştırılabilir. Bu faktörlerin etkileşimi, gençlerin ruh sağlığını nasıl etkilediği konusunda önemli bilgiler sağlayabilir.

Araştırmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi araştırma örneklem gurubudur. Çalışmanın örneklem büyüklüğü ve çeşitliliği 310 kişi ile sınırlı olduğu için sonuçların genellenebilirliğini etkileyebilir. Örneklem, belirli bir bölgeden veya demografik gruptan seçildiği için bu sonuçlar diğer gruplar için geçerli olmayabilir. Kullanılan ölçekler, katılımcıların dürüst ve doğru yanıtlar vermesini gerektirir. Ancak, özellikle ergenler arasında, sosyal istenirlik yanlılığı veya yanlış beyanlar olabilir. Bu durum araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak değerlendirilebilir.

Çalışmanın belirli bir zaman diliminde yapılması, uzun vadeli etkilerin gözlemlenmesini engelleyebilir. Dijital oyun bağımlılığının, umut ve okulda öznel iyi oluş üzerindeki etkiler zamanla değişebilir. Dijital oyun bağımlılığı, umut ve okulda öznel iyi oluş arasındaki ilişki, kültürel faktörlerden etkilenebilir. Yani farklı kültürel bağlamlarda yapılan çalışmalar farklı sonuçlar verebilir. Çalışmada kontrol edilmeyen diğer değişkenler (örneğin, aile dinamikleri, arkadaş ilişkileri, akademik başarı) araştırmanın sonuçları etkileyebilir. Tüm bu nedenler yine araştırmanın diğer sınırlılıkları olarak ifade edilebilir.

Kaynakça

- Abbasi, A. Z., Khan, M. K., Naeem, F., Albashrawi, M., Ting, D. H., & Kumar, S. (2023). Gamers' subjective well-being: The role of peripheral and core elements of eSports videogame addiction. *Current Psychology*, 1-14. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-04222-4>
- Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2019). Okulda öznel iyi oluşun okul iklimi ve öz-yeterlik açısından yordanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(3), 621-638. <https://doi.org/10.9779/pauefd.454315>
- Aslan, H., Başçılar, M., & Karataş, K. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile sosyal beceriler arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 266-274. <https://doi.org/10.18863/addicta.2022.23.3.266>
- Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163-213. <https://doi.org/10.5455/cap.20110308>
- Atik, G., & Kemer, G. (2009). Çocuklarda Umud Ölçeği'nin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379-390.
- Avcı, S., & Çakır, M. (2021). Lise öğrencilerinde akademik dayanıklılık ve başarının belirleyicileri olarak ebeveynlerin duygusal desteği, öznel iyi oluş, ustalık hedef yönelimleri ve okula aidiyet duygusu. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25(1), 235-252. <https://doi.org/10.29129/inuigse.1294209>

- Aydoğan, S. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması* [Yüksek lisans tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi].
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics*, 10(9), 996. <https://www.mdpi.com/2079-9292/10/9/996>
- Balıkoğlu, D. Ö. (2021). *Bir grup tıp fakültesi öğrencisinde internet bağımlılığı ile yaşam doyumu ve umutsuzluk ilişkisi* [Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi].
- Batigün, A. D., & Kiliç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1173642>
- Baysan, Ç., Eş, A. Ç., & Tezer, M. (2019). Ergenlerin dijital oyun bağımlılığının okulda öznel iyi oluş açısından incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(Ek Sayı 1), 17-20. <https://www.alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/57/17-20.pdf>
- Buzzai, C., Sorrenti, L., Orecchio, S., Marino, D., & Filippello, P. (2020). The relationship between contextual and dispositional variables, well-being and hopelessness in school context. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 533815. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.533815>
- Cankurtaran, F., Menevşe, Ö., Namlı, A., Kızıltoprak, H. Ş., Altay, S., Duran, M., ... & Ekşi, C. (2022). The impact of digital game addiction on musculoskeletal system of secondary school children. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 25(2), 153-159. https://doi.org/10.4103/njcp.njcp_177_20
- Chang, H. H. (2023). Subjective well-being and its impact on online game addiction. *World Leisure Journal*, 1-25. <https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2204676>
- Chen, C., Dai, S., Shi, L., Shen, Y., & Ou, J. (2021). Associations between attention deficit/hyperactivity disorder and internet gaming disorder symptoms mediated by depressive symptoms and hopelessness among college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 17, 2775-2782. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/NDT.S325323>
- Chwaszcz, J., Lelonek-Kuleta, B., Wiechetek, M., Niewiadomska, I., & Palacz-Chrisidis, A. (2018). Personality traits, strategies for coping with stress and the level of internet addiction—A study of Polish secondary-school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), Article 987. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050987>
- Ciminli, A. (2022). Okulda öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak akademik öz-yeterlik ve umut. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 37-50. <https://doi.org/10.55107/turksosbilder.1063908>
- Curun, F., Tangör, B. B., & Kaya, E. Ç. (2020). Olumlu/olumsuz duygulanım ve özgün kişilik: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(2), 599-623. <https://doi.org/10.26650/SP2020-0022>
- Çalışkan, S. (2021). *Ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki yordayıcı ilişkiler* [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].

- Demirtaş, A. S., Baytemir, K., & Güllü, A. (2018). Pedagojik formasyon öğrencilerinde umut ve mental iyi oluş: Yapılandırmacı düşünmenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 317-331. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.354636>
- Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(46), 35-51. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42744/515910>
- Diener, E. (2001). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://psycnet.apa.org/buy/2000-13324-004>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. <https://www.nature.com/articles/s41562-018-0307-6>
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Döner, M. (2018). *Özel lise öğrencilerinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleriyle internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Dursun, A., & Çapan, B. E. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140. <https://doi.org/10.17679/inuefd.336272>
- Dursun, P. (2021). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş: Yaşamda anlam, iyimserlik ve umudun rolü. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 387-404. <https://doi.org/10.38079/igusbd.946124>
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26109/275088>
- Fariz, S. (2022). *Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının ergenlerde öznel iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığına etkisi* [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Gencer, N. (2018). Öznel iyi oluş: Genel bir bakış (Çeviri). *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638. <https://doi.org/10.17218/hititsosbil.457382>
- Gök, A. C., Selçuk, E., & Gençöz, T. (2018). Olumlu ve olumsuz duygulanımın tekrarlanan ölçümlerde kişi-içi güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(82), 53-66. <https://doi.org/10.31828/tpd.13004433.2018.82.02.04>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis*. Pearson Education.
- İmroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- Jeong, E. J., Kim, D. J., & Lee, D. M. (2017). Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 33(3), 199-214. <https://doi.org/10.1080/10447318.2016.1232908>
- 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 (HICSS)* (pp. 3769-3780). IEEE. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/7427654>

- Jun, W. (2017). An analysis work on correlation of internet addiction and school age groups. *Cluster Computing*, 20(1), 879-882. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10586-016-0693-3>
- Karcı, A., & Topkaya, N. (2023). Ergenlerde anne baba tutumlarının umut ve iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 99-114. <https://doi.org/10.24315/tred.101191>
- Kim, B. Y. (2015). Mediation effects of self regulation and hopelessness between self efficacy and internet game addiction in middle school students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 29(3), 441-451.
- Kyung, K. S., Shin, S., & Lee, J. I. (2021). The moderating effect of self-efficacy on the relationship between internet game addiction and aggression among Korean adolescents. *Social Sciences*, 10(2), 58-66. <http://article.socscij.net/pdf/10.11648.j.ss.20211002.13.pdf>
- Mason, H. D. (2023). Hope and its relation to grit and subjective well-being among first-year South African university students. *Journal of Psychology in Africa*, 33(2), 99-105. <https://doi.org/10.1080/14330237.2023.2181927>
- Mettler, J., Mills, D. J., & Heath, N. L. (2020). Problematic gaming and subjective well-being: How does mindfulness play a role? *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 720-736. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-018-9978-5>
- Molinos, M. (2016). *The relationship between video game use, internet use, addiction, and subjective well-being* [Doktora tezi, California State University, Long Beach]. ProQuest. <https://www.proquest.com/docview/1834503373>
- Murphy, E. R. (2023). Hope and well-being. *Current Opinion in Psychology*, Article 101558. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101558>
- Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58. <https://doi.org/10.18863/addicta.2018.19.3.51>
- Mylona, I., Deres, E. S., Dere, G. D. S., Tsinopoulos, I., & Glynatsis, M. (2020). The impact of internet and videogaming addiction on adolescent vision: A review of the literature. *Frontiers in Public Health*, 8, Article 63. <https://dergipark.org.tr/en/pub/genclikarastirmalari/issue/62140/745898>
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6(1), 10-19.
- Nabi, J. (2020). Despair and the shame of personal responsibility. *The Lancet*, 396(10256), 956. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31956-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31956-3)
- Najmi, A. H., Alhalafawy, W. S., & Zaki, M. Z. T. (2023). Developing a sustainable environment based on augmented reality to educate adolescents about the dangers of electronic gaming addiction. *Sustainability*, 15(4), Article 3185. <https://doi.org/10.3390/su15043185>
- Nergiz, H., & Nergiz, S. F. (2021). Çocuk, ergen veya gençlerde dijital oyun bağımlılığını araştıran ulusal lisansüstü tezlerin incelemesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(23), 53-80. <https://dergipark.org.tr/en/pub/genclikarastirmalari/issue/62140/745898>

- Öksüz, M. A., & Yayı, L. (2024). Duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumunun çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 10, 17.
- Özdemir, Y., & Sağkal, A. S. (2016). Ergenler için okulda öznel iyi oluş ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(2), 333-350. <https://doi.org/10.12984/eggeefd.280748>
- Parker, P. D., Ciarrochi, J., Heaven, P., Marshall, S., Sahdra, B., & Kiuru, N. (2015). Hope, friends, and subjective well-being: A social network approach to peer group contextual effects. *Child Development*, 86(2), 642-650. <https://doi.org/10.1111/cdev.12308>
- Parlaz, E. A., Tekgöl, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Phan, H. P. (2013). Examination of self-efficacy and hope: A developmental approach using latent growth modeling. *The Journal of Educational Research*, 106(2), 93-104. <https://doi.org/10.1080/00220671.2012.753860>
- Pleeging, E., Burger, M., & van Exel, J. (2021). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1019-1041. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-019-09802-4>
- Purwaningsih, E., & Nurmala, I. (2021). The impact of online game addiction on adolescent mental health: A systematic review and meta-analysis. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(F), 260-274. <https://repository.unair.ac.id/123624/>
- Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluşun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), 926-944. <https://doi.org/10.17755/esosder.1036794>
- Sağkal, A. S., & Türnüklü, A. (2017). Barış eğitimi programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umut düzeyleri üzerindeki etkileri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 69-85. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42743/515890>
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. *The Science of Subjective Well-Being*, 54(1), 97-123.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., & Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Education Journal*, 20(3), 827-836. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.453198>
- Şahin, B., & Yıldırım, A. (2019). Yaşlı bireylerde internet kullanımı ile yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 12(2), 97-106. <https://dergipark.org.tr/en/pub/yasad/issue/51243/595491>
- Şahin, F. İ. (2023). *Beliren yetişkinlik döneminde problemli cep telefonu kullanımının bağlanma stilleri, umutsuzluk ve akademik motivasyon ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Şimşek, E., & Yılmaz, T. K. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Education Journal*, 28(4), 1851-1866.
- Şimşek, N., Akça, N. K., & Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(1), 7-14.

- Simsaroglu-Beydola, B., Karagülmez, K., Ruso, K., Kaptan, S., & Bulut-Serin, N. (2022). Evaluation of hopelessness and life satisfaction levels in adolescents. *Online Submission*, 11(2), 162-177. <https://eric.ed.gov/?id=ED625625>
- Stutts, M., & Cohen, J. R. (2022). The role of hopelessness and procedural justice on depressogenic outcomes in serious adolescent offenders. *Law and Human Behavior*, 46(6), 415-428. <https://psycnet.apa.org/record/2023-12049-001>
- Telef, B. B. (2014). Ergenlerde olumlu ve olumsuz duygular ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 591-604. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.253478>
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11.
- Topsumer, F., & Sağlam, M. (2019). Dijital oyunlar ve öznel iyi oluş ilişkisi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği. *Humanities Sciences*, 14(2), 31-50. <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsahuman/issue/44706/545421>
- Usta, H. (2020). *Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile depresyon ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Uzun, A. E., Hamurcu, H., & Uzun, G. (2024). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının yordayıcısı olarak benlik saygısı ve yaşam doyumu. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 14(2), 625-642. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1421182>
- Wang, X., & Wang, S. (2023). The bridge between cybervictimization and suicidal ideation among adolescents: A vicious cycle of hopelessness. *Journal of Youth and Adolescence*, 1-14. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-022-01726-x>
- Whitaker, M. D., & Brown, S. (2020). Is mobile addiction a unique addiction: Findings from an international sample of university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 1360-1388. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-019-00155-5>
- Xiang, G., Li, Q., Du, X., Liu, X., Xiao, M., & Chen, H. (2020). Links between family cohesion and subjective well-being in adolescents and early adults: The mediating role of self-concept clarity and hope. *Current Psychology*, 1-10. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-020-00795-0>
- Yalınzıca-Yıldırım, S., & Cenkseven-Önder, F. (2023). Sense of coherence and subjective well-being: The mediating role of hope for college students in Turkey. *Current Psychology*, 42(15), 13061-13072. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-02478-w>
- Yavaş, G. (2020). *Ergenlerin öznel iyi oluşu arttırma stratejileri, oyun bağımlılığı ve akran ilişkilerinin, öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi].
- Ye, J. H., Wu, Y. T., Wu, Y. F., Chen, M. Y., & Ye, J. N. (2022). Effects of short video addiction on the motivation and well-being of Chinese vocational college students. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 847672. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.847672>

- Yıldırım, S., & Ayas, T. (2020). Examination of the relationship among adolescents' subjective wellbeing, parenting styles with smartphone in terms of different variables. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 61-75. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.01.006>
- Yu, Y., Fong, V. W., Ng, J. H. Y., Wang, Z., Tian, X., & Lau, J. T. (2023). The associations between loneliness, hopelessness, and self-control and internet gaming disorder among university students who were men who have sex with men: Cross-sectional mediation study. *Journal of Medical Internet Research*, 25, Article e43532. <https://preprints.jmir.org/preprint/43532>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Subjective well-being encompasses the feelings that arise from an individual's cognitive and affective evaluations of themselves across biological, psychological, and social dimensions. These emotions can be both positive and negative, with positive emotions enhancing one's ability to manage thoughts more effectively.

The concept of subjective well-being is applicable across various life domains. For instance, subjective well-being at school refers to the outcomes of an individual's cognitive and social evaluations regarding their school life. A review of the literature reveals a notable deficiency in studies focused on the student aspect of subjective well-being at school. Given the current research landscape, it is posited that investigating the subjective well-being of adolescents in high school will yield significant contributions to the literature.

Subjective well-being is intertwined with numerous concepts. Within the scope of this research, the sense of hopelessness experienced by adolescents—recognized as a critical issue of our time—has been considered. Recent studies indicate a prevalence of hopelessness among adolescents. Individuals exhibiting high levels of hope endeavor to achieve their goals and seek alternatives to overcome encountered obstacles. Research has established a correlation between adolescents' hope scores and their subjective well-being scores at school. However, an examination of studies on the concept of hope reveals a predominance of research on adult groups, with fewer studies focusing on adolescents. From this vantage point, the current study aims to contribute to the literature.

Furthermore, research indicates a significant relationship between hopelessness, low levels of subjective well-being, and addiction, particularly digital game addiction, which has become increasingly prevalent among adolescents. Digital game addiction is characterized by continuous and intense gaming through technological devices, leading to serious negative effects on adolescents. The potential relationships among these concepts will be thoroughly evaluated in this study.

Purpose

This research aims to examine the mediating role of digital game addiction in the relationship between hope and subjective well-being at school among adolescents attending secondary school. Specifically, the study seeks to address the following research questions:

1. Is there a significant relationship between the variables of hope, subjective well-being at school, and digital game addiction?
2. Does hope significantly predict subjective well-being at school and digital game addiction?

3. Does digital game addiction mediate the relationship between hope and subjective well-being at school?

Method

The research was designed using a relational scanning model, which tests for relationships between multiple variables. In this study, subjective well-being at school was designated as the dependent variable, while hope was identified as the independent variable. The concept of digital game addiction was considered as the mediating variable.

The research group comprised adolescents residing in Istanbul, selected through a convenience sampling method. The sample consisted of 310 adolescents, with ages ranging from 13 to 17 years ($M = 15.32$; $SD = 0.91$). Socio-economic levels of the adolescents were categorized as follows: 4.8% ($n = 15$) at low level, 88.7% ($n = 275$) at medium level, and 6.5% ($n = 20$) at high level. Daily internet usage among the 310 adolescents was reported as: 29.7% ($n = 92$) never, 22.9% ($n = 71$) less than 1 hour, 29.4% ($n = 91$) 1-3 hours, and 18.1% ($n = 56$) more than 3 hours. Data collection instruments included the "Hope Scale in Children," "Short School Subjective Well-Being Scale for Adolescents," and "Digital Game Addiction Scale."

Results

The findings of the research revealed a significant positive relationship between the hope levels of adolescents and their subjective well-being levels at school. Specifically, as the hope scores of individuals in the sample group increased, their subjective well-being levels at school also improved.

Additionally, the research identified a significant negative relationship between adolescents' subjective well-being levels at school and their levels of digital game addiction. In other words, adolescents exhibiting higher levels of digital game addiction demonstrated lower levels of subjective well-being at school. Furthermore, the study found a significant relationship between digital game addiction and hope, indicating that these concepts are interrelated.

Discussion

An examination of the literature reveals studies that are directly or indirectly similar to this research, indicating a significant relationship between digital game addiction and hope. However, no studies directly addressing the relationship between hope and digital game addiction have been identified. Consequently, researchers have explored related constructs such as hope and internet addiction or technology addiction during the discussion process. This approach is justified by the substantial overlap between the sub-dimensions of digital game addiction and those of technology and internet addiction. Researchers have observed that this study yields results similar to those found in studies addressing related concepts.

Digital game addiction represents one of the critical issues of contemporary society. Preventative interventions can be implemented for adolescents exhibiting high levels of digital game addiction. These interventions may include providing students with information on effective time management and the constructive use of free time. Furthermore, training programs and group psychological counseling sessions can be organized within the framework of preventive and developmental guidance initiatives in schools. This research can be extended to other provinces within the country, allowing for comparisons of current results with different sample groups.