



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞININ YALNIZLIK VE UMUTSUZLUK İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Melis ÇELİK**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Burcu TÜRK**

İstanbul 2021

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞININ YALNIZLIK VE UMUTSUZLUK İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Melis ÇELİK

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Burcu TÜRK

İstanbul 2021

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Melis Çelik tarafından hazırlanan “*Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Yalnızlık ve Umutsuzluk ile İlişkisinin İncelenmesi*” konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 26/05/2021

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu):

İmzası

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üy. Burcu TÜRK (Danışman)
Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üy. Bengisu N. AYDIN
Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üy. Gizem AKCAN
Bartın Üniversitesi

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun kararıyla kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürünün Ünvanı, Adı, Soyadı)
Vekil Müdür

Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Yalnızlık ve Umutsuzluk ile İlişkisinin İncelenmesi

ORJİNALLİK RAPORU

% **14**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **12**
İNTERNET KAYNAKLARI

% **3**
YAYINLAR

% **6**
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Balıkesir Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
2	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	www.turkpsikiyatri.com İnternet Kaynağı	% 1
5	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	% 1
6	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% 1
7	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	% 1
8	serd.artvin.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1

Submitted to Nişantaşı Üniversitesi

28/04/2021

TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞİMLİLİĞİNİN YALNIZLIK VE UMUTSUZLUK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ” baŐlıklı bu çalıŐmayı baŐtan sona kadar danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Burcu TÜRK’ün sorumluluğunda tamamladığımı, verileri/örnekleri kendim topladığımı, deneyleri/analizleri ilgili laboratuvarlarda yaptığımı/yaptırdığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Melis ÇELİK

ÖNSÖZ

Hayat sen planlar yaparken başına gelenlerdir... Sözü ne kadar da doğru bir söz değil mi? Tez konusu araştırdığım dönemde aniden yaşadığım sağlık problemiyle okula bir sene ara vermek durumunda kaldım. Tüm hayatım birden tepetaklak oluvermiş ve o dönemler okula geri dönemeyeceğim hissi, kaygısı sarmıştı her yanıma. Hayatımın altüst olduğunu düşünürken altının üstünden daha iyi olduğunu gördüm bu süreçte. Bunu görmemi sağlayan, bana bambaşka bir hayat veren, tüm korku ve kaygılarımla hiç sıkılmadan uğraşan, bana benden çok inanan, hayatıma kaldığım yerden devam etmemi sağlayan canım doktorlarıma teşekkürlerimi ve minnettarlığımı sunarım.

Yaşadığım süreci en başından beri bilen ve takip eden, okula geri döneceğime benden daha çok inanan, tez dönemim boyunca bilgisiyle, tecrübesiyle, sabrıyla, özverisiyle, enerjisiyle bana çok yardım eden kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Burcu TÜRK'E emeklerinden ve desteğinden dolayı teşekkürlerimi ve minnettarlığımı sunarım.

Hayatım boyunca ne yaparsam yapayım haklarını asla ödeyemeyeceğim, mutlu bir hayat sürmem için ellerinden geleni yapan, beni çok güzel bir şekilde yetiştiren, bu hayatta bana iyi bir insan olmayı öğretten, bana güvenen, sağlığıma kavuşmamı birlikte başardığımız biricik aileme çok teşekkür ederim. Babam NİZAM ÇELİK, annem SERAP ÇELİK, kardeşim SEYİT ALİ ÇELİK, kardeşim YUSUF ÇELİK ve MİA'ya desteklerinden ötürü minnettarlığımı sunarım. Son olarak tez yazma sürecimde bilgileriyle, deneyimleriyle, yönlendirmeleriyle bu süreci atlatmamı sağlayan, zor zamanlarımda yanımda olan, desteklerini hiç esirgemeyen canım arkadaşlarıma çok teşekkür ederim ve minnettarlığımı sunarım. Ve Evşanimo... Senin kahramanlıkla bir ilgin var mı? Hepiniz iyi ki varsınız, iyi ki...

Ve hayat... Öğrettiğin ve öğreteceğin her şey için çok teşekkür ederim.

İstanbul, 2021

Melis ÇELİK

İÇİNDEKİLER

TEZ ETİK BEYANI.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	vi
ÇİZELGELER.....	vii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT.....	x
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.3. Araştırmanın Alt Problemleri.....	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.5. Araştırmanın Sayıltıları.....	5
1.6 Terimler ve Tanımlar.....	5
2.LİTERATÜR ARAŞTIRMASI.....	7
2.1. Dijital Oyun Bağımlılığı İle İlgili Kuramsal Çerçeve.....	7
2.1.1. Oyunun Tarihçesi ve Tanımı.....	7
2.1.2. Oyunların Sınıflandırılması ve Kuramları.....	8
2.1.3. Dijital Oyun Kavramı ve Türleri.....	10
2.1.4. Bağımlılık.....	12
2.1.5. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	13
2.1.6. Dijital Oyun Oynamanın Etkileri.....	16
2.1.7. Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerine Araştırmalar.....	17
2.2. Yalnızlığın Tanımı ve Türleri.....	19
2.2.1. Yalnızlığın Nedenleri.....	21
2.2.2. Sanal Ortam Yalnızlığı.....	22
2.2.3. Yalnızlık ve Üniversite Dönemi.....	24
2.2.4. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	25
2.3. Umut ve Umutsuzluk Kavramı.....	26
2.3.1. Farklı Yaklaşımlara Göre Umutsuzluk Kavramının İncelenmesi.....	28
2.3.2. Umutsuzluğun Belirtileri ve Nedenleri.....	29
2.3.3. Umutsuzluğun Sonuçları.....	30
2.3.4. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Umutsuzluk ile İlgili Çalışmalar.....	30
3.YÖNTEM.....	32
3.1. Araştırmanın Modeli.....	32
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	34
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	34
3.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.....	35
3.3.3. Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği.....	35
3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	36
3.3.5. BECK Umutsuzluk Ölçeği.....	36
3.4 Verilerin Analizi.....	37

4.BULGULAR.....	38
4.1 Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı, umutsuzluk, sanal yalnızlık ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığına yönelik bulgular.....	38
4.2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dijital oyun bağımlılığı, yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?.....	40
4.3 Katılımcıların anne eğitim durumlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?.....	41
4.4 Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?.....	42
4.5 Katılımcıların anne ve baba beraberlik durumlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?.....	43
4.6 Katılımcıların kardeş sayıları durumlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?.....	45
4.7 Katılımcıların günlük ortalama oyun oynama saatlerine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?.....	46
4.8 Katılımcıların oyun oynarken tercih ettikleri aygıta (akıllık telefon, bilgisayar, tablet ve konsol) göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?.....	47
5.TARTIŞMA.....	52
5.1. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Yalnızlık ve Umutsuzluk Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?.....	52
5.2. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?	53
5.3. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi Anne- Baba Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?	54
5.4. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyi Kardeş Sayısına Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?.....	55
5.5. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi Günlük Oynama Saatine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?.....	55
5.6. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyi Oynanan Oyun Türüne Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?	56
5.7. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyi Oynamak İçin Tercih Edilen Aygıta Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?	56
5.8. Üniversite Öğrencilerinde Dijital oyun Bağımlılığı Düzeyi Oyun Konsoluna Sahibi Olup Olmamalarına Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?.....	57
5.9. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi Cinsiyete Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?	57
5.10. Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi Cinsiyete Göre Anlamlı Biçimde Farklılaşmakta Mıdır?	58
6.SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	59
6.1 SONUÇLAR	59
6.2 ÖNERİLER.....	60
7.KAYNAKLAR.....	62
8.EKLER.....	74
9.ÖZGEÇMİŞ.....	81

KISALTMALAR

APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM-5	: Ölçütleri Başvuru El Kitabı
TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

ÇİZELGELER

Sayfa No

Çizelge 3.1. Örneklemeye Ait Tanımlayıcı Bilgiler.....	34
Çizelge 3.2. Basıklık (Skewness) ve Çarpıklık (Kurtosis) Testi Sonuçları.....	38
Çizelge 4.1. Dijital Oyun Bağımlılığı, Umutsuzluk, Sanal Yalnızlık Ve Yalnızlık Puanlarına İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları.....	40
Çizelge 4.2. Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Yordanması.....	41
Çizelge 4.3. Katılımcıların cinsiyetleri açısından dijital oyun bağımlılıklarına yönelik <i>t</i> testi tablosu.....	42
Çizelge 4.4. Katılımcıların anne eğitim durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri.....	43
Çizelge 4.5. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anne eğitim durumuna göre farklılaşma durumu ile ilgili Anova sonuçları.....	43
Çizelge 4.6. Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri.....	44
Çizelge 4.7. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin baba eğitim durumuna göre farklılaşma durumu ile ilgili Anova sonuçları.....	45
Çizelge 4.8. Katılımcıların anne ve baba beraberlik durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri.....	46
Çizelge 4.9. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anne ve baba beraberlik durumuna göre farklılaşma durumu ile ilgili Anova sonuçları.....	46
Çizelge 4.10. Katılımcıların kardeş sayılarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri.....	47
Çizelge 4.11. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kardeş sayılarına göre farklılaşma durumu ile ilgili Anova sonuçları.....	47
Çizelge 4.12. Katılımcıların günlük ortalama oyun oynama saatlerine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri.....	48
Çizelge 4.13. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin günlük ortalama oyun oynama saatleri göre farklılaşma durumu ile ilgili Anova sonuçları.....	49
Çizelge 4.14. Katılımcıların oyun oynarken tercih ettikleri aygıtlara göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri.....	50
Çizelge 4.15. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin oyun oynarken tercih ettikleri aygıtlara göre farklılaşma durumu ile ilgili Anova sonuçları.....	50
Çizelge 4.16. Katılımcıların oynadıkları oyun türlerine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri.....	51

Çizelge 4.17. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin oynadıkları oyun türlerine göre farklılaşma durumu ile ilgili Anova sonuçları.....	52
Çizelge 4.18. Katılımcıların konsol sahibi olup olmamaları açısından dijital oyun bağımlılıklarına yönelik <i>t</i> testi tablosu.....	52
Çizelge 4.19. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler.....	53

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENDİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ YALNIZLIK VE UMUTSUZLUK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte oyun oynama alışkanlıkları günümüzde çok farklı bir konuma gelmiştir. Şimdilerde oyunlar artık ekran karşısında oynanmaktadır. Oyun oynamak sadece çocukların yaptığı bir faaliyet olmaktan çıkıp, yetişkinlerinde de çok rağbet gösterdiği bir eğlence aracı olmuştur. Bireyler streslerini atmak, boş zamanlarını değerlendirmek, eğlenmek, sosyalleşmek için oyun oynamaktadırlar. Bu konuda çocuklar üzerine yapılmış birçok çalışma olmuştur lakin genç bireylerde yapılan çalışmaların yeterli olmadığı görülmüştür. Bireyler zamanla günlük hayatlarında birçok sorunla karşılaşmaya başlamışlardır. Üniversitede öğrenim gören gençlerin okulla ve dersle ilgili sorumluluklarını, ailelerini, sosyal hayatlarını ihmal etmeye başladıkları görülmeye başlanmıştır. Dijital oyun bataklığına düşen bireylerin zamanla kendilerini toplumdan geri çektikleri ve yalnızlaştıkları görülmektedir. Kendilerini yalnız hisseden bireylerin bir süre sonra umutsuzluğa düşmeleri çok beklenen bir durum olarak görülmektedir. Kısaca dijital oyun bağımlılığının yarattığı fizyolojik ve psikolojik etkileri olmaktadır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve umutsuzluk ile ilişkisi incelenecektir. Bunu yaparken araştırmacının hazırladığı “Kişisel Bilgi Formun” yanında üniversite öğrencileri için yapılmış olan “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği” ve “BECK Umutsuzluk Ölçeklerinden” yararlanılmıştır. Bu çalışmada veri bağlantılarını analiz etmek için Pearson Korelasyon Analizi, Hiyerarşik Regresyon Analizi, Bağımsız Gruplar t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve umutsuzluğu yordadığı bilgisine ulaşılmıştır. Demografik formdaki bazı değişkenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyini arttırdığı, bazılarının ise dijital oyun bağımlılığı düzeyi üzerinde bir etki yaratmadığı görülmüştür. Bunların sonucunda elde edilen sonuçlar tartışılmış ve öneriler verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun Bağımlılığı, Yalnızlık, Umutsuzluk

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION AND LONELINESS AND HOPELESSNESS IN UNIVERSITY STUDENTS

With the development of technology, gaming habits have reached a very different position today. Today, games are played in front of the screen. Playing games is not only an activity performed by children, but also a very popular entertainment tool among adults. Individuals play games to relieve their stress, to spend their free time, to have fun and to socialize. There have been many studies on children on this subject, but few studies have been conducted with young individuals. Over time, individuals have started to encounter many problems in their daily lives. It has been observed that young people studying at the university have started to neglect their responsibilities related to school and course, their families and their social lives. It is seen that individuals who fall into the swamp of digital games are distanced from the society and become lonely over time. It is seen as highly expected situation for individuals who feel lonely to fall into despair after a while. In short, digital game addiction has physiological and psychological effects. This study will examine the relationship between digital game addiction and loneliness and hopelessness in university students. While doing this, besides "The Personal Information Form" prepared by the researcher, "Digital Game Addiction Scale", "UCLA Loneliness Scale", "Virtual Environment Loneliness Scale" and "BECK Hopelessness Scale" were used. In the study, Pearson correlation analysis, hierarchical regression analysis, independent groups t-test, and variance analysis (ANOVA) were used to analyze the data correlations. As a result of the study, it was found that digital game addiction predicts loneliness and hopelessness. It has been observed that some variables in the demographic form increase the level of digital game addiction, while others do not have an effect on the level of digital game addiction. The results were discussed and some suggestions were made.

Key Words: Digital Games Addiction, Loneliness, Hopelessness

1.GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Oyun; bireyin dış dünyayı keşfetmesine, yeteneklerini bulmasına, başkalarıyla iletişime girmesine ve de boş vaktini değerlendirmesine yardımcı olan faaliyetlerin başında yer almaktadır (Bilgin,2015:19). Günümüzde 21. yüzyılın sonlarına doğru teknoloji araçları gittikçe gelişme gösterip günümüzde eğlence araçları olarak kullanılmaktadır. Hem teknolojinin gelişmesi hem dışardaki güvenli yerlerin azalması sonucunda çocuklar oyunları artık bilgisayar, telefon, konsol, tablet türü eşyaları tercih ederek oynuyorlar ve dolayısıyla oyun oynamak dijital ortamda gerçekleşen bir aktivite olmaktadır. Her ne kadar oyun oynamak çocuklara özgü sanılsa da aslında çocuk, ergen, genç ve yetişkin demeksizin her yaş grubundan insanın uğrak noktası oldu dijital oyunlar (Gentile 2009, Rideout ve ark.2010). Bu kadar çok rağbet gören dijital oyunların hangi tür amaçlar hedeflenerek oynandığı uzmanlar tarafından araştırılan ayrı bir konu olmuştur. Araştırmalar sonucunda dijital oyunların bu kadar tercih ediliyor olması oyuncular arasında rekabet yaratması, işbirliği yapma konusunda olanak sağlaması, enerji atma ihtiyacını gidermesi ve bireyin boş vaktini değerlendirmesi fırsatlarını sunuyor olmasına bağlanmıştır (Tran ve Strutton, 2013).

Dijital oyun bağımlılığı kavramı ne yazık ki günümüzde tek bir tanıma sahip olan bir kavram değildir ve birçok kişi hala bu kavram üzerinde tartışmaktadır. Lakin incelenen literatür sonucunda dijital oyun bağımlılığı kavramı için “kişinin çok uzun süre dijital ortamda oynaması sonucunda zarar görmesine karşın oyun oynamaktan vazgeçmeme ve bunun sonucunda sorumluluklarını yerine getirmede sorunlar yaşama ve de sosyal ilişkilerinin zarar görmesi olarak” tanımlamak mümkün olur. Beard ve Wolf (2001) ise dijital oyun bağımlılığını bireyin yaşamında psikolojik ve sosyal sorunlar, akademik hayatında ise işte ve okulda aksamalar yaratacak kadar aşırı oyun oynaması durumu olarak tanımlanmıştır.

Dijital oyun bağımlılığı davranışsal bağımlılık türüne girmektedir ve kişinin zihnini sürekli olarak meşgul etmektedir (Young, 1996). Kimyasal bağımlılıktan ayıran durum tek bir maddenin kullanılmıyor olması, davranışların takıntılı olarak

devam etmesi, çoklu bağımlılık yaşanmamasıdır (Marks, 1990). Kimyasal bağımlılıktan ayrılan özellikleri olmasına rağmen yapılan araştırmalar gösteriyor ki kimyasal bağımlılıkta görülen etkilerin aynısı dijital oyun bağımlılığında da görülmektedir (Çam, 2012).

Teknoloji bağımlılığı çok sık görülen bir bağımlılık türü olmakla birlikte, kişinin teknolojik araçlara olan ilgi ve alakasını kontrol edememekten ve de istediği alete ulaşmakta sıkıntı yaşadığı zaman yoksunluk belirtileri gösterme durumu şeklinde tanımlanmaktadır (Griffiths, 1995). Bağımlılığı olan kişi, aralıksız olarak bağımlılık geliştirdiği davranışı düşünüp onu yapma hayali kurar, onu yapmak için güçlü bir isteğe sahip olur. Teknolojik bağımlılıklar pasif bağımlılık şeklinde görülürken öbür tarafta dijital oyun bağımlılığı aktif bağımlılık halinde görülmektedir (Arslan ve ark., 2015).

Dijital oyunların her yaşta insanların oynadığını önceden de belirtmiştik. Dijital oyunların en çok ilkokul, ortaokul ve lise zamanlarında oynandığı araştırmacılar tarafından saptanmıştır. Alan yazın incelendiği zaman yaşın büyüdükçe dijital oyunlarda ayrılan sürenin azaldığı uzmanlar tarafından saptanmış olup, üniversite öğrencilerinin haftalık oyun oynama süresi 5,66 saat olarak belirlenmiştir (Durdu, Tüfekçi ve Çağıltay, 2005). Yürütülmüş başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin dijital oyun oynama süresi haftada 1-5 saat olduğu bulunmuştur (Tüzün ve Özdiç, 2010).

Dijital oyun oynamanın hem olumlu hem de olumsuz etkileri vardır. Dijital oyun oynamak bağımlılığa dönüştüğü zaman olumsuz etkileri çok daha fazla göze batmaktadır. Öncelikle dijital oyun bağımlılığının olumlu taraflarından bahsedecek olursak bireyin boş zamanını eğlenceli hale getirerek doldurduğunu söylemek mümkündür. Oyuncular için işbirliği içerisinde olma becerisi kazandırıyor çünkü birlikte hareket ederek karşı taraftakileri yenmek oyunun amacı oluyor. Özellikle savaş ve strateji türünde oyun oynayan bireylerin hızlı düşünceleri, el-kol koordinasyonunun güçlü olduğu görülmüştür. Azınlıkta olsalar dahi bazı kişiler için sosyalleşme ortamı yarattığı bilinmektedir.

Olumsuz özelliklerine sıra geldiğinde ise özellikle küçük yaştaki çocuklar üzerinde yıkıcı etkiler bırakan mavi balina, momo türündeki oyunlar çocuğu istismar ediyor, psikolojileri üzerinde olumsuz etki bırakıyor ve de intihara sürüklediği dahi

oluyordu ve bir dönem aileler için büyük korku yaratıyordu (Yurdakul, Dönmez, Yaman & Odabaşı, 2013). Dijital oyun bağımlılığı konusunda destek almak için son yıllarda hastanelerin psikiyatri bölümüne başvuran çok fazla aile olduğu bilinmektedir. Özellikle çocuk ve gençlerin ergenlik dönemlerinde dijital oyun bataklığına düştüğü bilinmektedir ve toplum açısından tehdit olarak görülmektedir. Bu durum en çok ebeveynleri ve öğretmenleri zorlamaktadır çünkü birey gelişiminin olumsuz yönde ilerleyeceğine dair düşüncelere sahip değildir. Ekran başında gerçekçiliğe çok yakın oyunlar oynamak bireyin sorumluluklarını aksatmasına, iletişimde gün geçtikçe zorluk yaşamasına, oyun oynamak bir öncelik haline geldiğinden dolayı sosyalleşmeye fırsat bırakmamasına, kişinin çevreden soyutlanmasına, yalnız kalmasına sebebiyet vermesine gibi psikolojik ve sosyal hayatta birçok olumsuzluklara maruz bırakmaktadır (Şahin & Tuğrul, 2012).

Günümüzde dijital oyunların sorunlu kullanımı bireyi toplumdan soyutlaştırdığı için yalnızlığa da itmiştir. Ülkemizde ve yurt dışında dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlığın ilişkisini incelemek üzere çalışmalar yapılmıştır. Yapılan bir çalışmada (Wittenberg ve Reis, 1986) cinsiyet ile yalnızlık arasındaki ilişki araştırılmış ve edilen sonuca göre erişkin erkeklerin yalnızlık duygusunun erişkin kadınlara göre daha yüksek olduğu yönündedir. Yalnızlık duygusu çocuklarda ve genç ergenlerde yetişkinlere oranla daha fazla görülmektedir (Jones ve Carver, 1991). Daha önceden dijital oyun bağımlılığı ile umutsuzluğu inceleyen bir çalışma olmamasına rağmen, dijital oyun bağımlılığının bireyi umutsuzluğa sürüklediği ön görülmektedir. Araştırılması gereken bir konu olduğu düşünüldüğü için bu çalışma ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak yürütülmekte olan çalışmada üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve umutsuzluk ile ilişkisinin olabileceği öngörülmekte ve sosyo-demografik formdaki değişkenlerle ilişkisi olabileceği öngörülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yürütülmekte olan bu çalışma üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve umutsuzluk ile ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Dijital oyunlar son zamanlarda çok yaygın ve her yaştan kesime hitap ettiği için özellikle bağımlılığa dönüştüğü zaman olumsuz etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Dijital oyun bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalar günden güne artmaktadır çünkü yarattığı sorunlar neredeyse dünyanın her yerinde görülmektedir.

Daha önceden lise veya ortaokul öğrencileri üzerinde dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar olmuş fakat dijital oyun bağımlılığın yalnızlık ve umutsuzluk ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yüzden ki bu çalışma; yurt içinde bu konuda yapılan ilk tez çalışması olacaktır ve literatüre katkı sağlayacağı için önem arz ettiği düşünülmektedir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının çalışmaları ülkemizde genellikle ortaokul, lise ve ergenler üzerinde yapıldığı için üniversite öğrencileri üzerinde yapılacak olmasının da araştırmaya önem kattığı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve umutsuzluk ile ilişkisini inceleyen bu çalışmanın sınıadığı hipotezler şunlardır;

H_1 : Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi cinsiyete göre anlamlı biçimde değişmekte midir?

H_2 : Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı günde ortalama oynadıkları süreye göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

H_3 : Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı anne- baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

H_4 : Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

H_5 : Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı oynarken tercih ettikleri araca göre anlamlı farklılık göstermekte midir? (telefon, bilgisayar, tablet vs.)

H_6 : Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı oynadıkları oyun türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

H_7 : Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı konsol sahibi olmalarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

H_8 : Üniversite öğrencilerinin yalnızlığı cinsiyete göre anlamlı biçimde değişmekte midir?

H_9 : Üniversite öğrencilerinde umutsuzluğu cinsiyete göre anlamlı değişmekte midir?

H_{10} :Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve umutsuzluk ile anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu çalışmanın örneklemini Haliç Üniversitesi Sütluce kampüsünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.
- Çalışmanın verileri 2021 yılının Ocak ayında toplanmaya başlamıştır.
- Bu çalışmada elde edilen veriler öğrencilere verilen kişisel bilgi formu, dijital oyun bağımlılığı ölçeği, Ucla yalnızlık ölçeği, sanal ortam yalnızlık ölçeği ve Beck umutsuzluk ölçeği ile bulunmuştur.

1.5. Araştırmanın Sayıltıları

Bu tez çalışmasında;

- Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırma değişkenlerini ölçmek için yeterli olduğu,
- Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların çalışma evrenini temsil ettiği,
- Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların hazırlanmış olan anketlere doğru ve içten bir şekil cevap verildiği varsayılmaktadır.

1.6 Terimler ve Tanımlar

Dijital Oyun: Bilgisayar, telefon, tablet, konsol gibi teknolojik aletlerde oynanan oyunlardır.

Bağımlılık: Zararlı sonuçlarına rağmen bireyin farklı türden maddelere olan ilgisi ve eğilimidir. Kişi bir türlü maddeden vazgeçmez (Ögel,2001).

Dijital Oyun Bağımlılığı: Zihnin sürekli olarak oyunla meşgul olmasından dolayı günlük hayattaki işleri ve de sorumlulukları aksatacak kadar oyun oynama davranışıdır.

Yalnızlık: Bireyin bir başkasıyla diyaloga girme ihtiyacının karşılanmaması sonucunda bireyin hissettiği duygu (Svedsen, 2018).

Umutsuzluk: Bireyin yaşamındaki problemlerden ötürü geleceğe karşı olumsuz düşünceler içerisinde olma duygu durumudur.

2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

2.1. Dijital Oyun Bağımlılığı İle İlgili Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Oyunun Tarihçesi ve Tanımı

Sürekli bir gelişim ve değişim hali içerisinde olan dünyada; yaşanmış olaylarla beraber (göç, savaş, doğal afetler vb.) birey baş edebilme becerileri geliştirmiş ve bilime yönelmiştir. Bilimle beraber hareket ederek karşılaştığı engeller karşında başarılı olmaya başlamış ve başarılı olmasında gözlemleme ve taklit etmesi öncülük etmiştir. Örnek olarak ilk çağda insanlar avcılık ile uğraştığı zaman doğada yaşayan diğer canlıları gözlemlemiş, onlar gibi saklanıp doğru hamleleri doğru zamanda yapma becerilerini sergilemişlerdir. İnsanlığın var olduğu andan beridir bu durumu alışkanlık haline getiren insanoğlu, henüz daha çocukken aklını ve iradesini kullanıp hareket ederek çevresini saklambaç gibi oyun alanına dönüştürmüştür (Hazar, 2018: 12).

Saklambaç oyunu; başlangıçta avcının avını bulabilmesi için saklanması, araması ve bulması iken günümüzde ebenin diğer bireyleri arayıp saklandıkları yerden bulmasına dönüşmüştür (Kuşcu, 2014: 28). Aile yapısının temeli ilk çağlarda atılmıştır ve o zamanlarda çocuklar ailelerini rol model alarak, evcilik oyununu değiştire değiştire günümüze getirmişlerdir. Çocuklar, gözlemleyerek öğrenmeleri, sevmeleri, paylaşımları ile birlikte ilerde karşılaştıkları problem karşısında problemle baş etmeyi, problemi çözmeyi, kendine güveninin yerine gelmesini sağladığını görmüşler ve artık hep bu yöntemi kullanmışlardır(Koçyiğit, Tuğluk ve Kök, 2007). TDK'ye göre oyun, bireyin becerisini ve zekâ seviyesini geliştirmeye yardım eden, bazı kurallara ve sınırlara sahip, bireyin eğlenip keyif almasını sağlayan bir etkinliktir (Bilgin, 2015: 26). Aristoteles oyunu, bireyin ileride yapacaklarının provası olduğunu savunurken, Quantilianus bireyin gördüğü ilk eğitim olduğunu savunmuştur. Comenius'a göreyse bireyin hayattaki önemli bir öğrenme aracı ve de disiplinle tanıştığı ilk yer yer olduğunu vurgulamıştır (Eni, 2017: 22). John Dewey oyunu, sonucu tahmin edilemeyen veya farkında olmaksızın yapılan davranışlar olarak yorumlarken, Lazarus bireyin dilediği gibi ve belli bir çerçevede hedefi olmadan yaptığı çalışmalar olduğunu söylemiştir.

Huizinga oyunu, istekli ve gönüllü olarak yapılan bir faaliyet olarak yorumlamıştır. Spencer var olan fazla enerjinin dışarı atılması, Mitchell ve Mason bireyin kendini ifade edebilmesi olarak yorumlamıştır (Akt. Ergün, 1980). Sungur (1992) oyunu, çocuğun hayal dünyasındaki becerisini denemesini, fantezilerin hâkimiyet kurduğu yer olarak yorumlamıştır. Yani burada hayal dünyasının oyun için önemli bir araç olduğu vurgulanmak istenmiştir (Kaya, 2013: 29).

Tüm bu yorumlamaların ortak noktası oyunun çocuk için önemli bir uğraş olduğunu vurgulamaktır. Oyunun çocuk üzerindeki etkisini gören araştırmacılar çeşitli bakış açılarıyla oyunu sınıflandırmışlardır. Kimi kuramcılar tarafından oyunun sezgilerle hareket edilen bir faaliyet olduğu savunulmuş, kimi kuramcılar tarafından ise rahatlamayı sağlayan faaliyet olduğu savunulmuştur (Ergür, 2015: 16).

Öztürk (2007)'e göre oyun temelde iki türe bölünmüştür. Bunlar klasik oyun (geleneksel oyun) ve de modern oyun (dijital oyun) olarak adlandırılmaktadır. Klasik oyun; oyuncuların gerçek hayattan görek, izleyerek kendilerinin yarattığı oyunlardır. Mesela: Saklambaç, evcilik, ip atlama, doktorculuk, körebe vb. oyunlar klasik oyun türüne girmektedir. Modern oyunlarda ise durum biraz daha farklılaşıyor. Bu sefer oyun bir başkası tarafından inşa edilmiş ve oynamanın kuralları olduğu bir hale gelmiştir. Satranç, tavla, dart vb. oyunlar modern oyun türüne gösterilebilir. Küreselleşmeyle beraber 20. yüzyılın ikinci yarısından sonra oyun dijitalleşmeye başlamıştır ve artık günümüzde dijital modern oyunlar rağbet görmektedir (Barut,2019).

Dijital oyunun ilk örneklerinden biri, çocukların oyunda aktif rol aldığı "Ponk" isimli oyun 1974'te çıkmıştır. Daha sonrasında 1977'de "Space Invaders" adlı oyun ilgi odağı olmuştur. Bundan sonraki zaman diliminde IBM PC 1981 yılında oyun dünyasına girmesiyle birlikte oyunlar farklı bir boyuta atlamıştır. Atari firmasının kaset oyunları icat etmesiyle birlikte 20.yüzyılın sonları favori oyunlar kaset oyunları olmuştur (Prensky,2001). Bilgisayar ve playstation oyunları çocuk, ergen, genç yetişkin demeden herkesin gündelik yaşamının bir parçası olmuştur.

2.1.2. Oyunların Sınıflandırılması ve Kuramları

Kuramcılar, oyunun çocukta yarattığı etkileri gözlemleyerek sınıflandırma yapmışlardır. Lakin tüm kuramcıların ortak noktada bulunduğu bir yer olmamıştır, kuramcılar oyunun kapsamı ve içeriği bakımından ayrılmışlardır. Oyunun içeriğini

bilinçli ve farkında olarak ayıran ilk isimler Mitchell ve Masondur. Oyunu kişisel savaşlar, zihinsel yarışmalar ve temel oyunlar olarak üç gruba ayırmıştır (Cengiz,1998). Roger Collios'in oyunu şu şekilde sınıflandırmıştır:

Şans Oyunları: Oyuncu kendi gücünden daha çok kadere, şansa, talihe ve tesadüfe inanmaktadır. Akıl yürütmenin ve kabiliyetin önemi yoktur. Örneğin: Kâğıtla oynanan oyunlar, zar oyunları ve kumar oyunları gibi oyunlar bu gruptan sayılmaktadır.

Rol Yapma Oyunları: Oyuncu gerçektekinden çok daha farklı bir role girer. Oyuncunun hayal gücünde yarattığı ortamı ve hayalindeki karakteri canlandırması için bir fırsattır. Örneğin: Sinema, meddah gibi oyunlar bu gruptandır.

Macera- Heyecan Oyunları: Bireyin yerinde duramadığı, iki uç duygu olan korku ve zevki bireyi heyecanlandırarak sunan oyun türüdür. Araba hız oyunları bu oyun türüne örnek olarak verilebilir.

Mücadele ve Yarışma Oyunları: Tamamen oyuncunun kendi becerisine ve kabiliyetine dayanan, kendisinin en iyi olma haliyle yarıştığı oyunlardandır. Zekânın yanında fiziksel kuvvet gerekmektedir. Örneğin spor (basketbol, futbol vb.) oyunları gibi (Hazar, 2018).

Teknoloji çağının gittikçe gelişmesi ve yaygınlaşması sonucunda dijital oyunlara olan ilgi gün geçtikçe artış göstermektedir. 2014 senesinde dijital oyun sektöründe harcanan para 75 milyar dolardı fakat 2016 yılında bu para 99,6 milyar dolara kadar yükselmiştir (Sezgin, 2016).

Oyunun, teorisyenler tarafından çocuk ve ergen psikolojisi gözünden izlenerek kuramlara dayandırmaları istenmiştir. Lakin bu inceleme yapıldığı vakit oyun kuramlarıyla amaç ve pratik yapma açısından farklılıklar olduğu görülmüştür. Freud'un kurucusu olduğu psikanalitik kurama göre çocuk sorunlarından oyun vasıtasıyla uzaklaştığı zaman kendini güçlü hisseder. Freud oyunun, çocuğun duygusal gelişiminde önemli olduğunu savunmuştur. Adler; çocuğun kendini ifade ediş aracının oyuncakları olduğunu savunmuştur. Ericson oyunu terapiye uyarlayan ve terapide kullanan ilk kişidir çünkü Ericson oyunun; çocuğun psikososyal gelişimine etki ettiğini savunmuştur (Hazar, 2018 :19).

Bilişsel kuramcılardan Piaget oyunu; bilişsel aktivite olarak ve de çocuğun tecrübelerinden doğan bir faaliyet olarak yorumlamaktadır. Piaget çocukları, yaş

gruplarına bölerek oyun sınıflandırmasının içine katmaktadır. 0-4 yaş “pratik oyunlar”, 4-7 “sembolik oyunlar” ve 7-11 yaş “kurallı oyunlar” olarak sınıflandırma yapmıştır (Cengiz,1998). Fazla enerji kuramında çocuğun, vücudundaki birikmiş enerjiyi amacı olmayan oyunlar sayesinde attığı söylenmiştir (Şahin,2016). Yani oyunun içeriği çok da önem arz etmemektedir. Dinlenme kuramında ise oyun, çocuğun tükettiği enerjiyi yeniden kazanması için oynanmaktadır (Eni, 2017: 27).

Son olarak öncül deneme kuramında oyunun dürtüsel olduğu kabul edilmiştir. Çocuk, anne- babadan gördüğü dürtüsel eylemleri deneme-yanılma yordamıyla öğrenmeye çalışır (Kuşçu, 2014: 34).

2.1.3. Dijital Oyun Kavramı ve Türleri

Dijital oyun, günümüzde küreselleşmeyle beraber ortaya çıkan bir oyun türü olmuştur. Teknoloji çağının gelişmesiyle birlikte tablet, telefon, konsol, playstation gibi elektronik cihazlar üzerinden her yaştan insanın oynadığı bir oyun haline gelmiştir. Neredeyse her yaş grubundan kişilerin oynadığı dijital oyun, kişilerin zamanının büyük bölümünü işgal etmiş durumdadır (Gentile 2009, Rideout ve ark. 2010). Yapılan araştırmalar sonucunda erkek çocukların kız çocuklarıyla oranla çok daha fazla dijital oyun oynadığını; oyuna çok zaman harcadıklarını ve oyunu zevkten öte problemli kullanmaya başladıklarını göstermiştir (Chiu ve ark. 2004, Chou ve Tsai 2007, Çakır ve ark. 2011, Gentile 2009, Greenberg ve ark. 2010, Griffiths ve ark. 2004a, Griffiths ve ark. 2004b, Griffiths ve Meredith 2009, Grüsser ve ark. 2007, Horzum 2011, Ko ve ark. 2005, Rideout ve ark. 2010, Quaiser-Pohl ve ark. 2006). Nasıl ki oyunlar gerçek hayattan esinlenerek oluşuyorsa, dijital oyunlarda gerçek hayatın sanal hayata yansımından oluştuğu söylenebilir.

WCP (2016)'nın yayınladığı makalede dünya genelinde toplam dijital oyun oynayan kişi sayısı 1.5 milyar kişiyi bulmuştur. Türkiye’de ise 2016 yılından itibaren dijital oyun oynayan kişi sayısı yaklaşık 30 milyon olduğu bilinmektedir (Dijital Oyun Raporu,2017). Dünyada dijital oyun kullanıcılarının yaklaşık 215 milyonu oynarken konsol, 1.1 milyarı bilgisayar ve 1.2 milyarının telefon kullanmaktadır (Bülbül, Tunç ve Aydil, 2018-a).

Çocuk, ergen, genç fark etmeksizin her yaştan bireyin kullandığı dijital oyunun aşırı kullanımı, bireyde madde bağımlılığına eş değer etkilerin görülmesi birçok kişiyi

(aileler, politikacılar, öğretmenler) endişelendirmeye mahal vermiştir (Goswami ve Singh, 2016).

Bu endişenin nedeni bireyin sosyal ve psikolojik durumlarını kötü etkiliyor olması kısaca sosyal hayatı kötü etkilemesi olduğu söylenmektedir. Saldırganlığa yatkınlık, yalnızlık, kaygı gibi hisler olumsuzlukların bir kısmıdır. Oysaki kişiler arası paylaşım, akıl yürütme, hedef belirleme, konsantre olma gibi olumlu yönleri de vardır.

Dijital oyunlar Crawford (1982)'e göre iki ana gruba ayrılmıştır. Bunlar beceri ve aksiyon oyunları ve strateji oyunları olarak adlandırılmaktadır. Kafai (1996) ise, oyun türlerini dört ana gruba ayırmıştır. Bunlar macera oyunları, eğitsel içerikli oyunlar, spor/beceri oyunları ve simülasyon oyunları olarak kategorize edilmiştir. Bunchman ve Funk (1996) oyunları şiddet içeren tür ve şiddet içermeyen tür olarak şiddet temalı iki ana grupta sınıflandırma yapmıştır. Son zamanlarda yapılan çalışmada dijital oyunların türlerine göre değiştiği aksiyon, macera, simülasyon, spor rol yapma, yarış ve strateji oyunları olarak ayrıldıkları görülmüştür (Irmak, Erdoğan 2015).

Aksiyon Oyunları: Hızlı olmayı ve ani değişikliklere hazır olmayı içeren oyunlardır. Refleksin ve el-göz koordinasyonunun uyum içinde çalışması gerekmektedir. Araba yarışı oyunları, nişancılık oyunları bu oyun türüne örnek verilebilmektedir.

Macera Oyunları: Oyuncunun önceden bilmediği ve tahmin edemediği bir yolda bulmacaları çözerek, nesnelere kazanarak ilerlediği oyunlardır. Bu yüzden refleksin ve el-göz koordinasyonunun uyum içinde çalışması gerekmektedir. GTA, The Longest Journey, The Angel of Death bu oyun türüne örnek verilebilir.

Simülasyon Oyunları: Oyuncu bir aracı (denizaltı, helikopter, uçak, tank) kullanıyormuş gibi ya da kendine bir dünya yarattığı oyunlardır. Microsoft Flight X bu oyun türüne örnek gösterilebilir.

Strateji Oyunları: Kişinin bir ülkeyi ya da orduyu kendisinin yönettiğini varsayarak taktik, planlama, zamanlama becerilerine sahip olmasını ve ya kazandırılmasını amaçlayan oyun türüdür. Oyunun teması savaş üzerine kuruludur. Warcraft, Age of Empires bu oyun türünün örneklerindedir (Irmak, Erdoğan 2015).

Yarış Oyunları: Çekişmeli geçen oyunlardır. Kişi kazanmak için çok efor harcar, mücadele eder (Hazar, 2018: 20). En güncel oyunlardan biri olarak Need For Speed örnek verilebilir (Pala, Erdem 2011).

Spor Oyunları: Gerçek hayattaki basketbol, futbol, boks oyunlarının bireysel ya da grup halinde oynandığı oyunlardır. FİFA, PES, NBA bu oyun türündendir. Bu oyun türü literatürde “Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunu” olarak da isimlendirilmektedir. Günümüzde popülaritesi yüksek olan çok oyunlardan biridir. 20 milyondan fazla oyuncuya sahip olduğu söylenebilir (Çolak ve ark. 2018).

2.1.4. Bağımlılık

Bağımlılık birçok araştırmacı tarafından tanımlanan bir kavram olmuştur. Bağımlılık dendiği zaman ilk olarak düşünülen şey kişinin çeşitli maddelere yönelik ilgisinin olması ve de madde kullanımının zararını gördüğü halde kullanmaktan vazgeçmemesidir (Ögel, 2001).

Ulusal Uyuşturucu Bağımlılığı Enstitüsü bağımlılık için, yararı olmayan sonuçlara rağmen madde arayışında olma ve her seferinde doz artarak kullanıldığı için beyin rahatsızlığı olarak nitelendirmiştir. Amerika Bağımlılık Tıp Derneği ise beyni ve hafızayı yoksunluk karşısında ödüllendirme, rahatlatma olarak nitelendirmiştir (Chen, Oliffe, Mary ve Kelly, 2018). Ziyalar (1999) bağımlılığı, maddenin tekrarlanarak ve dozunun git gide arttırılarak alınmasını engelleyemeyecek kadar çok arzulanması ve arzusunun karşılanmadığı durumlarda kişinin bedensel ve ruhsal olarak zararlar görmesi olarak yorumlamıştır. Ve de psikolojik ve fiziksel bağımlık olarak iki gruba bölmüştür (Başköy,2013).

Fiziksel Bağımlılık: Kişinin bağımlı olduğu maddeyi uzun ya da kısa süreli olarak arka arkaya kullanmasının sonucunda bedenin maddeye alışması, maddenin yoksunluğunda bedenin olumsuz ve istenmeyen sonuçlar göstermesi olarak tanımlanmıştır (Bektaş,1999).

Psikolojik Bağımlılık: Kişide bağımlılık yapan maddenin yoksunlukta huzursuzluk yaratması sonucu huzursuzluğu gidermek amaçlı alınan maddenin kişide rahatlama, gevşeme, zevk alma gibi hisler yaratması durumu olarak tanımlanmıştır (Ziyalar,1999).

Bağımlılığın bir anda değil, aşama aşama gerçekleşen bir durum olduğu ileri sürülmüştür. İlk olarak kişi bağımlı olduğu maddeye karşı merak duyar ve bir kere denesem bir şey olmaz düşüncesi hâkim olur. Fakat kişi maddenin kullanıldığı zaman yaratacağı etkiden ve çevrenin tepkisinden çekinmesine karşın ilk denemeyi

gerçekleştirmiş olur. İkinci aşamada kişi maddeye olan merakını giderdiği için bir daha hiç içmeyeceğine dair sözler vererek kendine bağımlı olmadığını kanıtlamaya çalışır. Üçüncü aşamada kişide maddeyi alsa dahi istediği zaman bırakabileceğini, madde alımını kontrol edebileceğini düşüncesi oluşmaya başlar. Dördüncü aşamada kişi maddeyi bırakabileceğine inanmaz ve de son olarak beşinci aşamada yaşadığı fiziksel, sosyal ve psikolojik olumsuzlukların sonucunda maddeyi bırakmaya karar verir ve madde kullanımını keser. Lakin kişinin bilinçaltında sürekli olarak “bir kereden bir şey olmaz” düşüncesi var olduğu için kişi kendini bu döngünün içinde bulur. Tüm bağımlılık türlerinin böyle oluştuğu söylenebilmektedir (Ögel, 2014).

Bağımlılık sonucunda kişide fiziksel ve bilişsel olumsuz sonuçların görülmesi kaçınılmaz bir sonudur. Olumsuz fiziksel sonuçlara örnek olarak zayıflama, görmede bozukluklar, duyu kaybı, okul başarısının düşmesi, sık bunalma vs. gösterilebilir. Bağımlılığın neden olduğu olumsuz psikolojik sonuçlar ise künt duygulanım, duyguları ifade edememe, takıntılı ve saldırgan davranışlarda bulunma, öğrenmede güçlük çekme, isteksizlik gibi sorunlar yaratmaktadır. Aynı zamanda kişi artık öğretmenlerine, ailesine, sosyal çevresine kaçınma davranışları sergileyebilmekte ve gerçeklerle yüzleşmesi gittikçe zorlaşabilmektedir (Balak, 2016). Bağımlılığa neden olan eylemler arasında bilgisayar oyunları (Griffths,1995) ve de internet bağımlılığı (Young,1996) da yer almaktadır. Literatür incelendiği zaman teknolojik bağımlılıklarda kimyasal bağımlılıkların aynısının görüldüğü saptanmıştır (Çam, 2012). O yüzdendir ki teknoloji bağımlılıkları patolojik olarak, davranışsal bağımlılıkların bir çeşidi olarak ele alınmaktadır (Young,1996).

Kişinin teknolojik gereçlere karşı olan ilgisini kontrol altına alamaması, erişim sırasında engeller çıktığı zaman ileri derecede yoksunluk belirtileri hissetmesi ve krize girmesi teknoloji bağımlılığının olduğuna işaret etmektedir (Griffths, 1995). Teknolojik bağımlılığa sahip kişi devamlı olarak bağımlı olduğu davranışı düşünür ve de onu gerçekleştirmek için şiddetli bir arzu duyar (Griffths,1999). Teknolojik bağımlılıklar pasif bağımlılık grubuna girerken, bilgisayar oyunu bağımlılıkları aktif bağımlılık grubuna girmektedir (Arslan, Kırık, Karaman & Çetinkaya, 2015).

2.1.5. Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun oynamak kişinin enerjisini, stresini boşaltmak için güzel bir seçenek olsa da artık kişide kontrol edilemez bir şekilde oyun isteği oluşuyorsa, kişinin

sosyal hayatında ve akademik hayatında sorunlar yaratmaya başlıyor ise o zaman artık dijital oyun bağımlılığından söz edilmeye başlanabilir (Griffiths ve Davies 2005, Ögel 2012, Young 2009). Lemmens ve arkadaşları (2009) dijital oyun bağımlılığını, yarattığı sosyal ve de duygusal sorunlara karşın kişi bilgisayar oyununu gittikçe artan bir şekilde oynuyor olması ve bu artan oyun isteğini çabalamasına rağmen durduramaması olarak tanımlamıştır.

APA'nın 2013 senesinde yayımlanan DSM-5 kitabının dördüncü araştırma bölümünde yazılan dijital oyun bağımlılığı tanımını, internet üzerinde oyun oynama bozukluğu (Internet Gaming Disorder) olarak güncellemiştir. Lakin Amerikan Psikiyatri Birliği internette oyun oynama bozukluğunun el kitabına bağımlılık olarak girebilmesi için çok daha fazla klinik tanı çalışması yapılması gerektiğini de vurgulamıştır (Dinç, 2017: 46).

Teorisyenlerin dijital oyun bağımlılığını tanımlarken ortak söylemleri arasında dijital oyun bağımlılığının kişinin günlük hayatını ve sosyal yaşamını olumsuz etkilediği, kişinin oyuna zamanının büyük çoğunluğunu harcadığı ve oyun oynama isteğini kontrol edemediği cümleleri yer almaktadır.

Dijital oyun endüstrisi 2016 yılı itibariyle 100 milyar doları bulmuştur ve bu alanda en büyük piyasaya sahip ülkelerin arasında Çin, Almanya, ABD, Japonya olduğu söylenmektedir. Türkiye ise bu piyasaya 16. sıradan giriş yapmış bulunmaktadır (Ankara Kalkınma Ajansı,2016). Mobil oyunların Web oyunları ile karşılaştırıldığı zaman ulaşılabilirliği diğer aletlere göre daha kolay olduğundan, (konsol, bilgisayar playstaion) daha az zaman harcanmasını sağladığından ve sosyal etkileşimin kolaylaşmasına neden olduğundan çok daha fazla tercih edildiği ve eğlenceli bulunduğu saptanmıştır (Fung, 2017).

Yapılan araştırmalarda erkeklerin dijital oyunu kadınlara oranla daha fazla oynadığı bulgularla kanıtlanmıştır. Oyun oynama bağımlılığı da kadınlara göre kıyaslandığında erkeklerde daha fazla görülmektedir (Ko ve diğerleri, 2005). Oyunların genel olarak erkekler tarafından üretilip, erkek oyuncular tarafından oynanması, oyunlarda maskülen bir hava yaratmaktadır ve kadınlar bu saldırganlık ve şiddet içerikli oyunlara mesafe koymaktadırlar. Oynasalar dahi erkek oyuncuların kadınlara oranla daha fazla puan kazandıklarından dolayı kadınlar oyunu devam ettirme motivasyonlarını kaybetmektedirler (Griffiths ve Davies, 2005). Ülkemizde

yürütülen çalışmalarda da bu sonuçlarla karşılaşmıştır. Çavuş ve diğerleri (2016)'nin yürüttüğü çalışmada her dört öğrenciden birinin oyun bağımlısı olabileceği, erkeklerin oyunlardan kadınlara göre daha çok etkilendiği ve oyun oynama sürelerini kontrol etmede zorluk çektikleri saptanmıştır.

Dijital oyun bağımlılığını saptamak için Dsm-5 bünyesinde yer edinmiş olan patolojik kumar oynama ölçütleri baz alınmıştır. Griffiths dijital oyun bağımlılığını patolojik kumar oynama ölçeğini göz önüne alarak yedi maddede yorumlamıştır (Griffiths ve Davies 2005).

Önem Atfetme: Oyun bireyin hayatında önemli bir yere sahipken yapması gereken görevleri ihmal etmesine, sosyal ilişkilerine vakit ayırmamasına neden olmaktadır. Bireyin aklında sadece oyun oynamak düşüncesi hâkim olur ve sürekli olarak kendini oyun oynarken hayal etmeye başlar.

Tolerans: Birey oyuna oynamaya ayırdığı süre ilk başladığı zamanlardaki kadarıyla kalmaz, ayrılan süre giderek artmaktadır. Yapılan çalışmalarda oynanan oyun süresi ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişkinin var olduğu görülmüştür.

Yoksunluk: Birey oyun oynama davranışını devam ettiremiyorsa ya da aksatıyorsa bedeninde ve de zihninde hoş olmayan belirtiler ortaya çıkmaktadır. Psikolojik açıdan sinirlilik, agresiflik, endişeli olma hali gibi etkilerin görüldüğü durumdur.

Duygu Durum Değişikliği: Bireyin oyun oynarken ki duygu değişikliğidir. Örneğin oyun oynamadan önce problemlerinden dolayı sıkıntılı olan bireyin oyun sırasında rahatlama yaşaması söylenebilir. Birey olumsuz duygularla karşılaşmamak için oyun oynamaya çok fazla yönelebilmektedir.

Nüksetme: Birey oyun oynamayı bırakmaya karar verdiği zaman denemeler yapmakta fakat başarılı olamamaktadır. Bu süreçte meydana gelen yoksunluk belirtilerinden dolayı, bireyin oyun bağımlılığı seviyesine çok kısa sürede ulaşması söz konusu olur.

Çatışma: Birey oynadığı oyunlardan dolayı agresif bir hale bürünür ve çevresiyle olan sorunları artar. Mesela yemeği ve uykusunu aksattığı için ailesiyle tartışma içerisine girmesi örnek olarak gösterilebilir.

Problemler: Oyunda iyi bir derece yapmak isteyen bireyin çok fazla oyun oynamasından dolayı işini kaybetme, derslerinde başarısız olma, arkadaşlıklarının bitmesi gibi sorunlarla karşı karşıya kalma durumudur fakat birey her halükarda oynamaya devam eder.

2.1.6. Dijital Oyun Oynamanın Etkileri

Günümüzde dijital oyunların ve de kullanıcılarının her geçen gün artmasından dolayı dijital oyunun etkileri uzmanlar tarafından araştırılması gereken bir konu olduğu düşünülmeye başlamıştır. Olumlu etkiler ve olumsuz etkiler olarak ikiye ayrılabilir (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Olumlu Etkileri:

- Oyun; bireyin yorgunluğunu- stresini azaltmasına, boş vaktini değerlendirmesine, karmaşadan ve stresten uzaklaşmasına olanak sağlamaktadır. Kişiye problemlerle baş edebilme becerisi kazandırabilir, öz güveni arttırabilir ve dikkat-görsel becerisini geliştirme imkânı sağlayabilmektedir (Green ve Bavelier 2003, Griffiths 2005).
- Eğitici oyunların ders başarısını arttırdığı gözlemlenmiştir (Green ve Bavelier 2003, Prot ve ark. 2014).
- Sosyal yardım içeriğine sahip oyunların agresif duygu, düşünce ve davranışların azalmasında yardım ettiği; empati yapma, işbirliği içerisinde olma, yardım etme gibi davranışların ise artmasını sağladığı saptanmıştır (Gentile 2009, Greitemeyer ve Osswald 2010, Narvaez ve ark. 2008, Sestir ve Bartholow 2010).
- Türkiye’de kullanımı gün geçtikçe artan hareket algılayıcısına sahip oyun konsolları sayesinde oyuncuların, egzersiz yapma konusunda daha aktifleştiği ve egzersiz yapmak için motivasyonlarının arttığı saptanmıştır.
- Oyuncular arasında etkileşim sağladığından dolayı bireye sosyalleşme imkânı sağlamaktadır.
- Dijital oyunların; özellikle hiperaktivitesi olan çocuklarda dikkat eksikliğini toparlamada, konsantre olmasını sağlamada, verilen komutlara uymada fayda sağladığı gözlenmiştir (Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016 ; Yalçın ve Bertiz, 2019).

Olumsuz Etkileri:

- Yapılan geniş kapsamlı araştırmalarda şiddet içerikli dijital oyunların bireyde yalnızlık, şiddete eğilim, depresyon, yaşam doyumunda azalma, saldırganlık gibi psikososyal sorunlar yaratabildiği bulunmuştur (Gentile ve ark. 2004, Hasan ve ark. 2013).
- Birey yapması gereken işlerini ve sorumluluklarını aksatabilir bu nedenle etrafındaki insanlarla sorunlar yaşamaya başlayabilir, çatışmalar olabilir ve giderek yalan söyleme alışkanlığı kazanabilir.
- Oyunlarda çok fazla zaman harcanmasından dolayı bireyin akademik başarısı düşebilir, okula ilgisi azalabilir hatta okulu bırakmaya neden olabilmektedir (Eğitek,2008).
- Uzun süre ve fazlasıyla bilgisayar başında kalmak bireyde göz kuruluğu, migren türü baş ağrıları, sırt ağrıları, yeme ve uyku bozuklukları gibi sağlık sorunlarına yol açtığı görülebilmektedir (AMATEM,2008).
- Dijital oyun oynayıcılarının genellikle dengesiz bir davranış tutumunda olduğu, kişinin yaratıcılığının engellendiği ve sosyal hayattan geri çekildiği gibi olumsuz belirtilere sahip olduğu yapılan araştırmalar tarafından fark edilmiştir (Işibaşı, 2011; Akçayır, 2013; Aydoğdu-Karaaslan, 2015).

2.1.7. Dijital Oyun Bağımlılığı zerine Araştırmalar

Vilani ve arkadaşları (2018) yürüttükleri çalışmada, dijital oyunların kişinin duygusunu düzenlemede etkili olduğu yönünde ilişki olduğunu saptamışlardır.

Anderson ve arkadaşlarının (2010) 130.000 kişinin katılım sağladığı bu gününe kadar yapılmış en geniş kapsamlı çalışmada, şiddet içerikli dijital oyunların saldırganlık ile ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. şiddet içerikli oyunların bireyde saldırgan davranışları ve düşünceleri arttırdığı gözlemlenmiştir. Çalışılan başka bir konuda ise uzun süre şiddet içerikli oyun oynayan bireylerde şiddete karşı duyarsızlaşma, empati kurmada azalma ve yardımseverlikten uzaklaşma gibi etkilerin olduğu gözlemlenmiştir.

Ferguson ve arkadaşlarının (2012) hazırladığı çalışma ise yukarıda anlatılan Anderson ve arkadaşlarının (2010) alışmasına ters düşmektedir. Yani Ferguson'ın önderliğindeki çalışmada dijital oyun ile saldırganlık arasında anlamlı olmayan bir ilişki olduğu saptanmıştır. şiddet içerikli oyunlar ile saldırgan davranışlar ve saldırgan

düşünceler arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu iki çalışma sonucunda çıkarılacak sonuç; kontrolsüzce oynanan şiddet içerikli oyunların ruh sağlığını tehdit ettiği ve sadece şiddet içerikli oyunlardan dolayı saldırganlık olduğu söylemenin yeterli ve doğru olmadığıdır.

Gentile ve arkadaşları (2011) dijital oyun bağımlılığını depresyon ve de okul başarısı ile incelemiş, çalışmasında bağımlı olan çocukların okul başarılarının düştüğünü ve depresyon belirtilerinin olduğu sonucuna varmıştır.

Aydın ve Horzum (2015) öğretmenlerin oyun bağımlılığı düzeyine etki eden sebepleri araştırmış ve nörotik kişilik yapısına sahip öğretmenlerin daha fazla oyun bağımlısı olduğunu ve de erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre daha fazla bağımlı olduğunu saptamışlardır.

Koçak ve Köse (2014) ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde uyguladıkları çalışmaya göre, günde 2 saatten fazla oynayan bireylerin aile ve arkadaş ilişkilerinde çatışmalar yaşandığı ve akademik başarılarının düştüğü sonuçlarına varılmıştır.

Eni (2017) lise öğrencileri üzerine yürüttüğü çalışmada, erkek öğrencilerin kız öğrenciye göre daha fazla bağımlı olduğunu, sınıf düzeyi arttıkça oyun kullanımının azaldığını, baba eğitim düzeyi arttıkça oyun bağımlılığının azaldığı sonuçları elde edilmiştir.

Öncel ve Tekin (2015) yaptıkları çalışmada bilgisayar oyunu oynama düzeyleri ile yalnızlık ilişkisi incelenmiş ve oyun kullanımı fazla olan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varmışlardır.

Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) ortaokul öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada dijital oyun bağımlılığını sosyodemografik forma göre incelemişler ve varılan sonuçlar, ebeveynlerin eğitim seviyesi yükseldikçe dijital oyun bağımlılığı düzeyinin arttığı, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla dijital oyun bağımlısı olduğu şeklindedir. 3 saat ve üzerinde oyun oynayan öğrencilerin bağımlılığa daha yatkın olduğu saptanmıştır.

Taş, Eker ve Anlı(2014) ortaöğretim öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada öğrencilerin internet ve dijital oyun bağımlılığını incelemişler ve de bağımlılıklarının cinsiyete ve sınıfa göre değişmediği sonucuna varmışlardır.

Arslan (2020) yürüttüğü çalışmada üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyini çeşitli değişkenler açısından incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmasını 2018-2019 akademik yılı bahar döneminde Sivas Cumhuriyet Üniversitesinde öğrenim gören 1108 öğrenci üzerinde uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda dijital bağımlılık düzeyinin ölçeğin tümünde ve tüm alt faktörlerinde orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyi kadın öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Elde edilen bir başka sonuçta ise üniversite birinci sınıf öğrencilerinin dijital bağımlılık puanlarının dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek çıktığı yönündedir. Son olarak üniversite öğrencilerinin ekonomik durumları iyi olanların dijital bağımlılığı ekonomik durumu kötü olanlara oranla daha yüksek çıkmıştır.

Pala ve Erdem (2011) üniversite öğrencilerinin neden ve hangi dijital oyunları tercih ettikleri isimli çalışmasında bunları cinsiyete, gittiği sınıfa ve öğrenme şekillerine göre kıyaslamıştır. Çalışmanın sonucunda dijital oyun tercihi ile cinsiyet arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu, lakin sınıf düzeyi ile oyun tercihi arasında bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir.

2.2. Yalnızlığın Tanımı ve Türleri

Yalnızlık birçok araştırmacı tarafından ele alınıp incelenmiş bir kavramdır. Bu yüzden de yalnızlığın birçok anlamı mevcuttur. Alan yazında yalnızlık, bireyin hoş hissetmediği bir deneyim olarak yer almaktadır (Jones, Freeman ve Goswick, 1981). Türk Dil Kurumu yalnızlığı, kişinin kimsesiz olma durumu olarak tanımlamış, Perlman ve Peplau (1982) ise yalnızlığı, kişinin sosyal ilişkilerinin azalması hatta yok olması durumunda var olan durum olarak tanımlamışlardır. Sonuç olarak yalnızlık kişinin kendisine karşı ya da çevresindekilere karşı uzaklaşma eğiliminde olmasıdır. Geçtan, yalnızlığı kişinin kendisini anlaşılmamış ve kimsesi yokmuş gibi hissetmesi olarak anlamlandırmıştır (Demir,1989).

Yalnızlık bireyin karakteriyle, sosyal çevresiyle ve yaşam deneyimleriyle özdeşleşmiş olarak ortaya çıkan kişisel bir duygu durumudur (Sharabi ve Margalit,2011). Yani yalnızlığın bireyin olumsuz tecrübeleri sonucu ortaya çıkan bir his ve durum olduğunu söyleyebiliriz. Peplau 1988, yalnızlığın bireyin tatmin olmadığı ilişkiler sonucunda ortaya çıkan bir durum olduğunu savunmaktadır.

Robert Weiss (1973) yalnızlık üzerine yazmış olduğu bir kitapta yalnızlığı sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık olmak üzere iki gruba bölmüştür. Sadler 1978'e göre ise yalnızlık, bireyin üzüntü ve boşluk hislerini şiddetli bir şekilde deneyimlemesi sonucu oluşan ve bağlanma gereksinimin ortaya çıkmasıyla oluşan bir duygu durumu olduğunu tanımlamış ve beş gruba bölmüştür:

Kişilerarası Yalnızlık: Bireyin sevdiği ve değer verdiği birini kaybetmesi sonucunda ortaya çıkan yalnızlık çeşididir ve birey bu hissi sürekli hissettiği bilinmektedir.

Sosyal Yalnızlık: Bireyin toplumla kurduğu ilişkinin zayıflıktan dolayı isteyerek veya istemeyerek kopması nedeniyle oluşan yalnızlık çeşididir.

Psikolojik Yalnızlık: Bireyin daha önceden yaşadığı olumsuz deneyimlerinden dolayı kişiliğinin derinliklerinde var olan yalnızlık çeşididir.

Varoluşsal Yalnızlık: Bireyin imkânsız ilişkilerinden dolayı kendisini üstün güce bıraktığı bir yalnızlık çeşididir.

Kültürel Yalnızlık: Göç eden insanlarda görülen toplumdan soyutlanmışlık hissi yaşanan yalnızlık türüdür.

Yalnızlık her yaşta görülebilen bir olgudur ve özellikle gençler arasında daha sık görüldüğünü söylemek mümkündür (Özdemir ve ark., 2017). Her insan güvенеbileceği ve samimi olduğuna inandığı bir grubun parçası olmak istemektedir lakin bu isteği karşılamak için yakın ilişkiler kurmaya çalıştıklarında ve başaramadıklarında yalnız hissetmeleri kaçınılmaz olmaktadır (Erözkan, 2009). Yalnızlık ile tek başınalık farklı kavramlardır. Yalnızlık uzun süreli ve ya kısa süreli hissedilebilen bir olguyken, tek başınalık ise bireyin terciine kalmıştır.

Yapılan literatür çalışmalarında yalnızlık duygu durumunun bireyde hissettirdiği bazı hisler bulunmuştur. Bunları; korku, sıkıntı, bilinmezlik, ümitsizlik, depresyon olarak açıklamak mümkündür (Özatça, 2009). Rokach (2004) göre yalnız insanların yaşadıklarını şöyle sıralamıştır;

- Yalnızlık insanın samimi olmasını etkiler.
- Yalnızlık bireyin enerjisini söndürür ve de birey psikolojik acı çeker.
- Birey yalnızlık duygusuyla baş edemezse onu benimseyebilir ve hayatını hep böyle sürdüreceğini düşünebilir.

- Birey yalnızlıkla baş edemez ve yüzleşemezse katı kuralları olan ve hassas birine dönüşebilir.
- Yalnızlık, bireyin yaşam kalitesini olumsuz yöne doğru etkilemektedir.

2.2.1. Yalnızlığın Nedenleri

Araştırmacılar tarafından yalnızlığın altında yatan sebepler olduğu düşünülmektedir. Bunların; kişinin kendini yetersiz ve eksik görmesi, sosyal becerilerinin kısıtlı olması, sosyal ortamlara katılırken zorluk yaşaması, psikolojik ve bilişsel faktörler gibi sebepler olduğu söylenebilir (Özdemir,2014).

Bu vesileyle yalnızlığın bireye acı verdiğini ve mutsuzluk hissine neden olduğunu söylemek mümkündür (Haliloğlu, 2008). Yalnızlık duygusunda kişi umutsuz olur ve acı çeker bu yüzden tercih edilen yalnızlıktan farklı bir durum söz konusu olmaktadır (Heinrich ve Gullone, 2006).

Michela, Peplau ve Weeks (1982) yalnızlığın sebebini kişilerarası iletişime dayandırarak sosyal beceri azlığı ve de kendilerine has bakış tarzıyla kavramsallaştırmışlardır. Yalnızlığın bilinen on üç nedeni şöyledir:

- 1) **Kötümserlik:** Kişin biriyle ilişki kurabiliyor olmasını şans eseri gerçekleşeceğine inanıyor lakin kendini bu konuda şanslı bulmamasıdır.
- 2) **Reddedilmekten Korkma:** Birey ilişki kuracağı zaman geri çevrileceğini, istenmeyeceğini düşünür ve bu korkusundan dolayı bir adım atmamaktadır.
- 3) **Çaba Göstermeme:** Bireyin biriyle iletişime girebilmesi için gereken ilgiliyi sarf etmemesidir.
- 4) **Şansızlık:** Bireyin biriyle tanışıp iletişim kurma şansının olmadığını düşünmesidir.
- 5) **Bilgisizlik:** Bireyin ilişki yürütmek konusunda gerekli olan bilgi ve tecrübeye sahip olmamasıdır.
- 6) **Utangaçlık:** Bireyin çok fazla utangaç olması, bireye ilişki kurarken engel olmaktadır.
- 7) **Fiziksel Çekiciliğinin Olmaması:** Bireyin dış görünüşünün hoş olmaması ilişki kurmasında sorun yaratacağına dair inançtır.
- 8) **Diğer Gruplar/ İlişkiler:** Diğer insanların arkadaşlık ilişkilerinin olması yeni ilişkiler kurmak ve yalnız kişilerle takılmak istememelerine dair inanç olabilmektedir.

- 9) **Diğerlerinin Korkuları:** Yalnız olmayan kişilerin yalnız bir bireyle ilişki kurmaktan çekinmesi durumudur.
- 10) **Kişisel Olmayan Durumlar:** Bireyin bir sürü insanla (iş gereği) kişisel olmayan bir ilişki içerisinde olması.
- 11) **Fırsat ve Olanak Yoksunluğu:** Kişinin yoğunluğundan dolayı ilişki geliştirecek fırsatı kollayamaması durumu.
- 12) **Diğerlerinin İsteksiz Olma Durumu:** Diğer insanların ilişki kurmak için çabalamaması, fedakârlık etmemesi durumu.
- 13) **Antipatik Kişilik Yapısı:** Bireyin kişisel yapısının diğer insanlar tarafından itici bulunması durumudur.

Perlman ve Peplau (1984) yalnızlık duygusunun oluşmasını 3 gruba bölmüştür.

Bunlar;

- 1) Dışlanmaya maruz kalma,
- 2) Olumsuz bilişsel (sevilmiyorum) ve sosyal beceri eksikliği yaşama,
- 3) Paylaşım içerisinde olacağı birini bulamamasıdır.

Rokach (2004)'a göre yalnızlığın bireye etkilerini şöyle sıralamıştır:

- Yalnızlık kişinin samimiyetine zarar vermektedir.
- Yalnızlık kişinin psikolojik acı çekmesine neden olabileceği için kişinin enerjisini faydalı bir şekilde kullanmasını engeller, dikkatini olumsuzya yöneltir.
- Birey yalnızlık duygusu ile baş edemezse yaşamını ona göre düzenlemeye başlayabilir ve birey için yaşam gittikçe güç hale gelebilir.
- Birey yalnızlığı ile yüzleşemezse gittikçe hassas ve de katı biri haline dönüşebilir.
- Yalnızlık bireyin hayatını olumsuz yönde etkilemektedir.

2.2.2. Sanal Ortam Yalnızlığı

Yalnızlık içerisinde bir sürü tür barındıran bir kavramdır. Kişinin kendisinin tercih ettiği yalnızlık, fiziksel yalnızlık, toplum tarafından dışlanan yalnızlık gibi bir sürü çeşidi bulunmaktadır. Sanal ortam yalnızlığını sosyal yalnızlığın alt dalına örnek gösterebiliriz. Günümüzde internet hemen hemen hayatın her anında bize eşik etmektedir. Alışveriş, oyun, eğlence, işleri yürütme, toplantılar gibi daha sayılabilecek bir sürü şey internet üzerinden yapılabilmektedir (Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi,

2003). Yaşadığımız çağda insanlar karşılaştıkları problemleri çözmek, üzüntülerini ve kaygılarını paylaşabilmek ve de yalnız oldukları düşüncelerinden kurtulmak için diğerleriyle yüz yüze iletişime geçemediklerinden dolayı sanal ortamda iletişime geçmeyi daha cazip bulmaya başlamışlardır (Özdemir vd., 2014). Sanal ortamlar sunduğu imkânların zenginliği sayesinde gerçek hayata göre daha tercih edilebilir hale gelmiştir. Lakin sanal ortamda insanlar fiziksel davranış sergileyemediklerinden ötürü toplum içerisinde etkili olma rolleri azalmakta ve toplumdaki uzaklaşmaya başlamaktadırlar (Korkmaz vd., 2014).

Birey sanal ortamdaki sınırlarını kendisinin belirlemesiyle sosyal kaygıdan uzak, bir nevi görünmez olarak daha rahat ve kolay bir şekilde iletişim kurabilmekte, ilerletebilmekte ve de gerçek hayatta hissettiği yalnızlığı bu şekilde azaltabilmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Kişi sanal ortamlardan veya sanal iletişimden uzak durduğu zaman sanal yalnızlık hissedebilmektedir. Sanal ortamda fazla vakit harcayan kişi gerçek hayattan kopmaktadır ve sanal ortamı çok daha fazla önemseyerek gittikçe daha yalnız olabilmektedir (Korkmaz vd., 2012).

Bireylerden toplumda normlara, örf ve adetlere uygun davranışlar sergilemeleri istenir ve de bireylerin bir statüye, role sahip olması beklenmektedir. Lakin sanal ortamda bu beklentiler yoktur ve kişi üzüntü, öfke, korku gibi duygu durumlarından uzak kalmaktadır. Bununla birlikte toplumdaki yalnızlık birey için sıkıntı problem yaratırken ve psikolojik sıkıntıların başlamasına neden olurken, sanal yalnızlıkta ise toplumsal değerlendirme söz konusu olmadığı için ve sadece birey yaşadığı için bu durum bireyler için sorun teşkil etmez. Sanal ortamda insanların birbirlerine fiziksel konularda rahatsızlık vermeleri mümkün değildir. Sanal ortamın sunmuş olduğu bu rahatlıklardan dolayı ve bireyin eğlence ihtiyacını karşılamasından ötürü daha fazla tercih edilmesi yadsınamaz bir gerçek olmuştur (Morahan-Martin, 1999: 433).

Gerçek hayatta bireyler çok fazla dijital ortamda takıldığı için sorumluluklarını (okul, iş, aile) yerine getirmede aksaklıklar yaşayabilmektedir. Lakin sosyal hayatında kişi yalnız ise böyle bir sorun yaşamamaktadır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Bu avantajla birlikte yalnızlık çeken kişiler gerçek hayatta karşılaşma ihtimali olan problemleri saf dışı bırakarak, sanal ortamda kurduğu arkadaşlık ilişkileriyle birlikte duygu ve düşüncelerini paylaşır hale gelir ve kişi bu durumu yalnızlığını gidermek üzere sürdürebilmektedir (Martončík ve Loksa, 2016).

Yukarıda sayılan sebeplerden ötürü sanal ortamlar kişiyi gerçek yaşamdan uzaklaştırıp kendi içine çekebilmektedir (Özdemir ve ark., 2017). Oysa sanal ortamda yalnızlığı atlattığını düşünen birey bu şekilde gerçek hayatla olan bağlarını iyice kopardığı için daha da fazla yalnız olma riskiyle karşı karşıyadır. Yapılan araştırmalarla birlikte sanal ortamlar kişilerin vaktini fazlasıyla harcadığı için yalnızlığı arttırıcı bir etkisi olduğunu da saptanmıştır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Sanal ortamda elde edilen arkadaşlık ilişkileri gerçek hayattaki ilişkilere oranla daha yüzeysel, zayıf ve yapay olmaktadır. İlgili literatürler incelendiğinde sanal ortamların yalnızlığı gidermek için uygun görülmesi uzmanlar tarafından yanıltıcı ve aldatıcı görülmektedir.

Sonuç olarak internet kullanımını ne kadar fazla olursa olsun kişi hayattan o denli bağlarını koparacak ve sosyalleşmeyi keserek yalnızlığa kapılacaktır. Bununla birlikte kişi gerçek hayatta yalnız olduğu için daha kolay arkadaşlık bağı kurabileceği düşüncesiyle sanal ortama yönlendiği zaman gerçek hayattan kopacağı için yine yalnız olmakla karşı karşıya kalacaktır. Kısaca sanal ortam ve yalnızlık birbirinden etkilenen iki kavramdır. Uzmanlar sanal ortamın yalnızlığı giderdiğine dair var olan düşüncelerin yanılsamadan ibaret olduğunu söylemektedirler. Sanal ortamda kişilerin kendilerini yalan ve yanlış tanıtabileceği ihtimali unutulmamalıdır.

2.2.3. Yalnızlık ve Üniversite Dönemi

Birey için üniversite dönemini ruhsal açıdan en belirsiz ve karmaşık olduğu söylemek mümkündür. Birey ergenlik dönemini atlatıp erişkinlik dönemine geçmektedir (İnanç ve ark., 2004). Birey ailesinden ayrılarak, ekonomik zorluklarla boğuşarak, kendini daha önce hiç bilmediği bir ortamda bularak, yeni kişiler tanımaya çalışarak, ev- yurt hayatına alışarak, yalnızlık korkusu gibi örnek verilebilecek daha bir sürü durum ile üniversiteye başlamaktadır (Uskun ve ark., 2002 ; Şahin ve ark., 2009). Karşılaştıkları bu sorunların üstüne bireyler, kurdukları arkadaşlık ilişkilerini doyumsuz ve yetersiz bularak kendilerini ortamlardan soyutlayıp yalnızlığa doğru sürüklenmektedirler (Buluş, 1997).

Geleceklerini belirlemek amacıyla çıktıkları bu yolda daha önce görmedikleri ve bulunmadıkları bir okula, bir çevreye uyum sağlamaya çabalarken aksi yönde birey uyum problemleriyle de karşı karşıya kalmaktadır (Şahin, 2009). Yapılan araştırmalar sonucunda üniversite öğrencisinin yalnızlık, benliğini ve kimliğini geliştirme,

kişilerarası ilişkilerini güçlendirme ve akademik başarı alanında uyum sağlaması gerektiği tespit edilmiştir. Yalnız olan bireylerin içedönük, çekingen ve dışardan yönetilmeye müsait yapıda oldukları saptanmıştır (Duy, 2003). Ülkemizde üniversite öğrencilerinin yalnız olmalarıyla ilgili fazla bir araştırma yapıldığı gözlemlenmemiştir. Lakin yapılan birkaç araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlığı sorun ettikleri ve problem yaşadıkları saptanmıştır (Odacı, 2004; Alpar ve Algür, 2014).

2.2.4. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Yazılmakta olan tez dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve umutsuzluk ile ilişkisini incelemekte olduğundan, önceden yapılmış olan dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık üzerine yapılmış incelemelere yer verilmek istenmektedir.

Çelik ve Ulusoy (2019) tarafından yürütülmüş çalışma ortaokul öğrencileri üzerinde uygulanmış ve de bilgisayar oyunları ile sosyal yaşantıya olan etkisi incelenmiştir. Araştırma Ankara'da bir ortaokulda ve 28,139 öğrenci velisinin katılımıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda bilgisayar oyunlarının çocuklarda oyun bağımlılığı yarattığı, öğrencilerin arkadaşlarıyla birlikte oynadıkları zaman bilgisayar oyunu oynadıkları zamana göre daha az yalnız hissettikleri görülmüştür. Yani öğrencilerin bilgisayar oyunu oynamaları ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu söylenmektedir.

Kanat (2019) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığının iletişim becerileri ile algıladıkları yalnızlık düzeylerini incelemiştir. Çalışma 2018-2019 senesi içerisinde Malatya'da bulunan İnönü Üniversitesinde eğitim gören 646 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Çalışmada erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarının kadın öğrencilere göre daha fazla olduğu, kadın öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin erkek öğrencilerinkine oranla daha az bulunduğu saptanmıştır.

Yılmaz ve Karaoğlan (2018) tarafından yürütülmüş olan çalışma üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmış ve çevrim içi oyun bağımlılığı ile yalnızlık ve depresyon eğilimleri arasındaki ilişki gözlemlenmiştir. Araştırmaya 418 üniversite öğrenci katılmıştır ve çalışma 2017-2018 senesi içerisinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda lisans öğrencilerinin oyun bağımlılıklarının düşük olduğu ve öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile yalnız hissetme arasında anlamlı bir ilişki olduğu

bulunmuştur. Kısaca üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılığı ve kendilerini yalnız hissetme arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu söylenmektedir.

Toker ve Baturay (2016) tarafından yürütülmüş çalışma lise öğrencileri üzerinde yapılmış ve dijital oyun bağımlılığının sosyodemografik formdaki değişkenlere göre incelemesi yapılmıştır. Araştırma sonucunda lisede okumakta olan erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla dijital oyun bağımlısı olduğu saptanmıştır. Bunun yanında çalışmada ebeveyn eğitim düzeyi, ebeveyn mesleği, sigara kullanımı ve bilgisayar başında harcanan zamana göre dijital oyun bağımlılığı arasında farklılıklar olduğu saptanmıştır.

Karakoç ve Taydaş (2013) tarafından yürütülen çalışma Cumhuriyet Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir. Çalışmaya 2012 yılında eğitim almakta olan 400 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Yapılan çalışmada erkek öğrencilerin kendilerini kadın öğrencilere göre daha fazla yalnız hissettikleri saptanmıştır.

Bayram ve Gündoğmuş (2016) tarafından yürütülen çalışma ilköğretim öğrencileri üzerinde uygulanmış ve internet bağımlılığı eğilimleri ile yalnızlık düzeyleri çeşitli değişkenlere göre araştırılmak istenmiştir. Araştırma İstanbul Küçükçekmece ilçesinde eğitim gören 300 ilköğretim öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda sınıf düzeyi arttıkça internet bağımlılığı arttığı ve buna bağlı olarak da yalnızlık düzeyinin arttığı saptanmıştır.

Torun ve diğerlerinin (2015) yürüttüğü çalışma ortaokul öğrencileri üzerinde uygulanmış ve bilgisayar oyunu oynamanın akademik davranış ve sosyal yaşam üzerindeki etkisi araştırılmak istenmiştir. Çalışma Ankara'da ve 444 ortaokul öğrencisinin katılımı ile yapılmıştır. Araştırma elde edilen bulgulara göre öğrencilerin dijital oyun türleri arasında en çok zekâ oyunlarını oynadıkları, en az ise rol yapma-eğitsel türde oyun oynadıklarını saptamıştır. Oyun oynama davranışının sosyal yaşam ile akademik davranış üzerinde fazla etkisi olmadığı, orta düzeyli bir etki yarattığını gördüklerini açıklamışlardır.

2.3. Umut ve Umutsuzluk Kavramı

Önceleri umut sözcüğünün çoğunlukla duygusal yönüne odaklanılmış, kişiyi harekete geçiren, hedefine ulaşmasını sağlayan, kişinin iyi hissetmesini sağlayan

oldukça insani bir duygu olduğu tanımlanmıştır (Akman ve Korkut, 1993). Şimdilerde ise bazı teorisyenler tarafından umut sözcüğünün bilişsel yapısına bakılmaya başlanmış, bireyin hedeflediği amaca ulaşması için ihtiyacı olan iyi olan kuvveti elde etmesi ve de bunu çözümler aradığı sırada zihinsel beceri olarak kullanması olarak açıklamışlardır (Akın, 2012). Rideout ve Momtemuro (1986) umut sözcüğünü bireyin gelecekte hayata geçireceği amacı düşünürken beklentilerinin sıfırdan fazlası olarak açıklamıştır. Umut kelimesinin önemli özellikleri mutlak ve her daim bir çıkış yolunun olması ve de yardımla birlikte üstesinden gelinebileceğine dair olan inançtır (Yalçın, 2019). TDK umut sözcüğünü “ummaktan doğan duygu”, “Olması beklenen şey” veyahut “Olacağı düşünülen şey” şeklinde tanımlamıştır (TDK,2021). Umut gelecek odaklı ve dinamik yapıli bir terimdir.

Umutsuzluk ise gelecekte gerçekleşecek durumun olumsuz değerlendirilmesidir (Beck, Laster ve Traxler, 1974). Umut ve de umutsuzluk kavramları kişinin istediği hedef noktasına ulaşma ihtimalinin yansıması olarak söylenebilmektedir (Beck, Laster ve Traxler, 1974). Umut ve umutsuzluk karşıt beklentileri tanımlamaktadır. Umut kişinin hedefine ulaşabilmesi için inanç sağlarken umutsuzluk ise kişinin hedefine ulaşamayacağına dair inancın ağırlık kazandığı bir durum olarak tanımlanmaktadır (Dilbaz ve ark. 1993).

Üngören ve Ehtiyar (2009), kişinin yaşamsal olayları negatif yönde, iyilik halinden uzakta algılamasını sağlayıp kişiyi amaçsızlığa ve isteği olmadan yaşamaya iten bir bilişsel süreç olduğunu anlatmışlardır. Horney (1999) umutsuzluk için; kişiyi gelecekte olumsuz şeylerin beklediğine dair düşünceleri olması ve bunu düşünürken gerçeklikten uzak bir şekilde yorumlaması şeklinde açıklamıştır. Kısaca bireyin gelecekteki her olayı endişeli ve karamsar bir halde yorumlaması diyebiliriz (Özkaya, 2017).

Umutsuzluğun ilk çıkış noktası kişinin önceden yaşadığı ve olumsuz sonuçlanan bir durumu, yeniden yaşama korkusundan dolayı gelecekle ilişki kuramaması olduğu söylenebilir. Bireyin geçmişte yapmış olduğu tercih sonucundan pişmanlık duyması ve bundan sonrası için artık yaşama olan güveninin kaybolması olarak da açıklanabilmektedir. Umutsuzluk seviyesinin giderek artması kişinin yaratıcılığını engellemekle birlikte zamanla kendisine ve çevresine destek olmakta güçlük çektiği görülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda bireyde umutsuzluk seviyesinin çok olması bir süre sonra sağlık sorunlarına ve ruhsal iyilik halinin

azalmasına sebep olmaktadır. Böylece bireyde yıkımlar olmaya başlar ve yüksek umutsuzluk bireydeki sağlıklı işleyen bilişlere zarar vererek yarattığı sorunların giderilmesini zorlaştırmaktadır (Doğan, 2012). Rose ve Amramson (1992) umutsuzluğun gelişimsel olduğunu ve de çocukluk döneminde yaşanmış olan olumsuz deneyimlerin ve bunun sonucunda da yaşadığı kötü muamelenin bireyin ilerleyen yaşamında olayları olumsuz değerlendirmesine etken olabileceğini söylemiştir (Yerlikaya, 2014).

2.3.1. Farklı Yaklaşımlara Göre Umutsuzluk Kavramının İncelenmesi

Bilişsel Yaklaşım Kuramda Umutsuzluk: Beck'in kurucusu olduğu bilişsel kuram; umutsuzluk için kişinin gelecekte çok umutlu olmadığını, iyi şeylerden çok kötü şeyler yaşayacağına olan inanç olarak tanımlamaktadır.

Duygu ve davranışların insanların zihninde karmaşalara yol açarak kişinin olayı yorumlama biçimini etkilediğini savunmaktadır. Zamanla insan zihninde ortaya çıkan çarpık düşünce ve inanışlar kişinin ruhsal durumunda ve de davranış biçiminde tuhaf oluşumlara neden olarak psikolojik rahatsızlıkların yer almasına neden olabilmektedir (Türkçapar, 2013).

Psikanalitik Kurama Göre Umutsuzluk: Freud'un öncüsü olduğu psikanalitik kuramda bireyin umut ve umutsuzluk kavramları ile tanışması annenin yaşam deneyimlerine bağlı olduğunu savunulmaktadır. Yani eğer ki anne çocuk sahibi olduğu süreçte kötümser ve umutsuz ise çocuğun anneden o hisleri öğrendiğini ve de bu durumun ileride çocuğun kendini sevmeye zorluklar yaşaması ve umudun gelişmesini engellediği düşünülmektedir (Corey, 2015).

Erikson'da aynı şekilde çocukların sağlıklı bir duygusal yapıya sahip olmalarını bakım veren ve de gereksinimleri karşılayan kişinin huzurlu, merhametli bir bünyeye sahip olmasına bağlamış ve bunun çocuğun ileride umutlu bir yapıya sahip olmasına etki ettiğini savunmuştur (Usta, 2020).

Varoluşçu Kurama Göre Umutsuzluk: Erikson umutsuzluğu bireyin pişmanlık hissini yaşamasıyla başlayan, akıp giden hayatta bireyin geçmişte kalarak keşke demeden yaşayamaması olarak tanımlamıştır. Literatür incelendiği zaman bir insan sürekli geçmişini düşünüp hatalarıyla barışmıyor ve o anı tekrardan yaşama

isteği içerisinde bulunuyorsa bu düşüncenin kişiyi umutsuzluğa ittiği yorumları gözlenmiştir (Senemoğlu, 2007).

Marcel'e göre umutsuzluk, kişinin şimdiki zaman ile gelecek zaman ayrımını yapamaması olarak ve şimdi bulunulan şartların gelecekte daha iyiye gitmeyeceği yönündeki düşünce şekli olduğunu söylemiştir (Kızılgeçit, 2011).

2.3.2. Umutsuzluğun Belirtileri ve Nedenleri

Amerikan Psikoloji Birliği (1997), umutsuzluğun nedenlerini uzun süreli stres yaşama, beden sağlığının zarar görmesi, kendini önemsememek, yalnızlık olarak açıklamış ve eklemiştir:

- Bireyin bulunmaktan zevk aldığı ortamlarda giderek az bulunması
- Bireyin beden sağlığına gereken özeni göstermemesi ve sağlığının bozulması
- Bireyin yaşadığı stresi durduramaması, stres, yaşamaya devam etmesi
- Bireyin kendine olan inancını tamamen yitirmesi, başarabileceği durumları gerçekleştirememesi, bireyin her şeyden vazgeçmesi
- Bireyin inanç mekanizmasının zarar görmesi bozulması, gittikçe her şeyin kötü olacağı düşüncesi

Umutsuzluğun belirtileri ise Amerikan Psikoloji Birliği tarafından şu şekilde sıralanmıştır (Yenibaş ve Şirin, 2007) :

- Birey hep negatiftir, kötümser ve olumsuz konuşmalarda bulunur.
- Birey duygularını ifade etmede zorluklar yaşar ve bir süre sonra azalır.
- Edilgenlik
- Birey onunla iletişime geçen kişilere karşı ilgisiz ve duyarsız olur.
- Birey dıştan uyarılmalara karşı tepkisiz kalır.
- Birey kişilere ve olaylara karşı umursamaz olabilir.
- Birey sosyalleşmek istemez, ortamlardan uzak durur.
- Bireyin uyku düzeni değişir, sürekli uyur ya da hiç uyumaz.
- Bireyin iştahında azalma olur.
- Bireyin tolerans göstermeleri azalabilir.
- Birey öz bakımına gerekli özeni göstermez.

2.3.3. Umutsuzluğun Sonuçları

Birey umutsuzluğu yendikten sonra daha güçlü bir yapıya, kişiliğe sahip olmakla birlikte, umutsuzluğun yarattığı önemli psikolojik sıkıntılar da mevcuttur (Kierkegaard, 2009). Bireyde sürekli olarak olumsuz düşünceler, çaresizlik, yalnızlık, karasızlık, mutsuz olma, değersiz hissetme, suçluluk duyma gibi belirtiler umutsuzluğun sonucu olarak yorumlanmaktadır. Ek olarak psikolojik hissizlik, depresyon ve intihar bulgularının da gözlemlendiği söylenebilir (Budak, 2003).

Depresyonun, umutsuzluğun en temel sonuçlarından biri olarak görüldüğü yadsınamaz bir gerçek haline gelmiştir. Bireyin intiharı düşünmesi çaresizliğinin ve umutsuzluğunun çözümü olarak görmesinden kaynaklanmaktadır. Depresyonun oluşmasına neden olan olaylardan biri, gerçekleştirilen eylemin başarısız olması olabilir ya da bireyin çok önemseydiği, değer verdiği ve de sevdiği birini kaybetmesi olabilmektedir. Bunların sonucunda bireylerin kendilerine olan güvenleri sarsılmakta ve güvensizliğe kendisi sebep olduğu için sürekli olarak kendini suçlamakta ve de bazen cezalandırmaktadır (Haran ve Aydın, 1993). Beck hastanede yatmakta olan hastaları üzerinde yürüttüğü çalışmasında, umutsuzluğun intiharla bağlantılı olduğunu ve de umutsuzluğun intihara yönlendirmede depresyondan çok daha önemli etki yarattığını söylemiştir (Usta, 2020).

2.3.4. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Umutsuzluk ile İlgili Çalışmalar

Dijital oyun bağımlılığı ile umutsuzluğun yordandığı bir çalışma daha önceden yapılmamıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaların yetersiz olduğu gözlemlenmiştir. Bu yüzden ki bu çalışma bu konuda ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılacak olan ilk çalışmalardan biri olacaktır. Bu konuyla bağlantılı olabilecek çalışmalara aşağıda yer verilmiştir.

Usta (2020)'nin yürütmüş olduğu çalışma ergenler üzerinde yapılmış ve internet bağımlılığı düzeyleri ile depresyon ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma Prof. Dr. Sabahtain Zaim Anadolu Lisesinde öğrenim gören 568 gönüllü öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin depresyon oranları da yüksek bulunmuştur. Depresyon oranı yüksek bulunan öğrencilerin ise umutsuzluk puanları yüksek çıkmıştır. Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ile umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönlü

zayıf bir ilişki saptanmıştır. Bir başka deyişle internet bağımlılığı düzeyi ile depresyon ve umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Yalçın (2019)'ın yürüttüğü çalışma yine ergenler üzerinde yapılmıştır. Çalışmanın konusu ise siber zorbalık ve siber mağduriyet ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin yordanmasıdır. Araştırmanın örneklemini Tekirdağ'da 2018-2019 yılları içerisinde öğrenim gören 680 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda günlük internet kullanımı fazla olan öğrencilerin siber zorbalık ve siber mağduriyet yüksek olduğu ve ek olarak siber zorbalık ve siber mağduriyet ile umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Çelik (2019)'in yürüttüğü çalışma üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmış ve Facebook kullanımının depresyon ve umutsuzluk ile ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Üsküdar üniversitesinde öğrenim gören 152 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda Facebook bağımlılığı ve depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur lakin Facebook kullanımının depresyon ve umutsuzluk ile ilişkisi pozitif ve anlamlı yordanamamıştır.

Şahin (2019) yürüttüğü çalışmada yaşlı bireylerde internet kullanımının yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma İstanbul iline bağlı Kadıköy, Maltepe, Kartal ve Üsküdar'da bulunan özel ve devlete ait olan huzur evinde yaşayan 236 katılımcı üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda yaşlılarda internet kullanımı ile yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Döner (2018)'in yürüttüğü çalışma özel lise öğrencileri üzerinde uygulanmıştır ve özel lise öğrencilerinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyi ile internet bağımlılığı yordanmıştır. Çalışma 2015-2016 senelerinde İstanbul'da özel öğretim ortaokullarında öğrenim gören 1050 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bilgisine varılmıştır.

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, verilerin toplanması ve araştırmanın analiz sürecinde kullanılan ölçekler hakkında bilgiler yer alacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının Yalnızlık ve Umutsuzluk ile İlişisini inceleyeceği için betimsel bir model olan ilişkisel tarama modeliyle yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki ya da daha fazla değişkenin kendi aralarında farklılaşma gösterip göstermediğine bakan, farklılaşma var ise ne derecede olduğunu betimleyen araştırma modelidir (Karasar, 2005).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini İstanbul'da bulunan Haliç Üniversitesi'nde hali hazırda eğitim gören 7203 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 226 kadın (%59.8) 152 erkek (%40.2) olmak üzere 378 kişi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları 18-25 arasında değişmektedir. Çizelge 3. 1 de görüldüğü üzere katılımcıların yaş ortalaması 21,65'tir. Ss=3,26.

Yürütülmekte olan çalışmanın örnekleme dair ayrıntılı bilgiler aşıda yer almakta olan Tablo 3.1 de gösterilmektedir.

Çizelge 3.1. Örnekleme Ait Tanımlayıcı Bilgiler

Demografik Değişkenler (N=378)

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	226	59.8
	Erkek	152	40.2
	Toplam	378	100
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	120	31.7
	Ortaokul	63	16.7
	Lise	109	28.8
	Lisans ve üstü	86	22.8
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	106	28.0
	Ortaokul	70	18.5
	Lise	102	27.0
	Lisans ve üstü	100	26.5
Anne baba birlikteliği	Beraber	313	82.8
	Boşanmış	25	6.6
	Anne ölü	21	5.6
	Baba ölü	19	5.0
Kardeş sayısı	Tek çocuk	27	7.1
	İki kardeş	136	36.0
	Üç kardeş	116	30.7
	Dört kardeş	69	18.3
	Beş ve üzeri kardeş	30	7.9
Günlük oyun oynama saatleri	1 saatten az	191	50.5
	1-3 arası	115	30.4
	4-7 arası	49	13.0
	8 ve üzeri	23	6.1
Oyun Oynarken tercih edilen aygıt	Bilgisayar	110	29.1
	Akıllı telefon	229	60.6
	Tablet	19	5.0
	Konsol	20	5.3
Oynadıkları Oyun Türleri	Macera	35	9.3
	Spor ve Yarış	22	5.8
	Savaş ve strateji	174	46.0
	Bulmaca ve zeka	99	26.2
	Diğer oyunlar	48	12.7
Oyun konsoluna sahiplik	Evet	59	15.6
	Hayır	319	84.4
Yaş (ort±ss)	21,65±3,26		

Çizelge 3.1’de demografik değişkenlerin dağılımı incelendiğinde araştırmaya toplam 378 kişinin katıldığı görülmektedir. Tablo1’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan 378 katılımcının 226 (% 59,8)’sı kadın 152 (% 40,2)’si erkektir. Katılımcıların yaş ortalamaları 21.65’tir. Anne eğitim durumlarına göre katılımcıların annelerinin 120 (% 31,7)’si ilkokul, 63 (% 16,7)’ü ortaokul, 109 (% 28,8)’si lise, 86 (% 22,8)’sı lisans ve üstü mezundur. Baba eğitim durumlarına göre katılımcıların babalarının 106 (% 28)’sı ilkokul, 70 (% 18,5)’i ortaokul, 102 (% 27,0)’si lise, 100 (% 26,5)’ü lisans ve üstü mezundur. Anne baba birlikteliği açısından katılımcıların anne babalarının 313 (% 82,8)’ü beraber, 25 (% 6,6)’i boşanmış, 21 (% 5,6)’inin annesi ölü ve 19 (% 5,0)’unun babası ölüdür. Kardeş sayıları bakımından katılımcıların 27 (% 7,1)’si tek çocuk, 136 (% 36,0)’sı iki kardeş, 116 (% 30,7)’sı üç kardeş, 69 (% 18,3)’ü dört kardeş ve 30 (% 7,9)’u beş ve üzeri kardeştir. Günlük ortalama oyun oynama saatlerine göre katılımcıların 191 (% 50,5)’i 1 saatten az, 115 (% 30,4)’i 1 ile 3 saat arası, 49 (% 13,0)’u 4-7 saat arası ve 23 (6,1)’ü 8 ve üzerinde oyun oynamaktadır. Oyun oynarken tercih ettikleri aygıt açısından katılımcıların 110 (% 29,1)’u bilgisayar, 229 (% 60,6)’u akıllı telefon, 19 (% 5,0)’u tablet ve 20 (% 5,3)’si konsol ile oynamaktadır. Oynadıkları oyun türleri açısından katılımcıların 35 (% 93,3)’i macera, 22 (% 5,8)’si spor ve yarış, 174 (% 46,0)’ü savaş ve strateji, 99 (% 26,2)’u bulmaca ve zeka, 48 (% 12,7)’i diğer oyun türlerini oynamayı tercih etmektedirler. Son olarak araştırmaya katılan 59 (% 15,6) katılımcı bir oyun konsoluna sahipken 319 (% 84,4) katılımcı herhangi bir oyun konsoluna sahip değildir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplanmadan önce gerekli yerlerden izin alındıktan sonra online platform üzerinden Haliç Üniversitesi öğrencileriyle paylaşılıp gönüllülük esaslı katılım sağlanmıştır. Uygulanan formlar EK-1, EK-2, EK-3 EK-4 ve EK-5 olarak sunulmuştur. Ölçeklerin kullanımı için sahiplerinden izin alınmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan bu form literatür incelemeleri yapıldıktan sonra oluşturulmuştur. (EK-1) İçerisinde katılımcının cinsiyeti, yaşı, anne-baba eğitim düzeyleri, anne-baba birlikteliği, kardeş sayısı, günde ortalama oyuna

harcanan süre, oynarken tercih edilen araç, oynanan oyun türüne ilişkin sorular yer almaktadır. Toplamda 10 sorudan oluşmaktadır.

3.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Hazar ve Hazar (2019) tarafından dilimize uyarlanmıştır. Formun amacı üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı problemini tespit etmektir. Form spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 295 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. 21 sorudan oluşan orijinal ölçek beşli likert tipi faktör yapısına sahiptir. Bireyden istenen 1'den 5'e kadar olan (1 = hiç katılmıyorum, 2 = katılmıyorum, 3 = Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5 = Tamamen Katılıyorum) puanlama sisteminden kendisine yakın olanı seçmesidir. Elde edilen veriler SPSS 21.0 paketinde ve Amos 26 kullanılarak güvenilirlik ve geçerlilik çalışmalarından geçmiştir. Ölçeğin uyum değerleri sırasıyla; χ^2/sd (398/186): 2,14, RMSEA: 0,08, GFI=0,80, AGFI=0,76, CFI=0,89, IFI: 0,89, PGFI: 0,65 ve PNFI: 0,73 olarak bulunmuştur Dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin cronbach alpha değeri .93 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre ölçeğin faktör yapısı doğru bulunup, ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu kabul edilebilir.

3.3.3. Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği

Korkmaz, Usta ve Kurt (2014) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Çalışmanın amacı bireyin sanal ortamda bireyin hissettiği yalnızlık seviyesini belirlemektir. Araştırma iki gruba bölünerek yapılmıştır. İlk grupta 354 kişi, ikinci grupta ise 141 kişi yer almıştır. Bu ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve beşli likert tipindedir. Kişiden 1= hiç yansıtmıyor, 2= çok az yansıtıyor, 3= kısmen yansıtıyor, 4=çok yansıtıyor ve 5= tamamen yansıtıyor seçeneklerinden kendisine uyanı seçmesi beklenmektedir. Elde edilen veriler ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğini belirlemek için SPSS 15.00 ve LISREL 8.71 programları kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlilik düzeyini saptamak için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, madde-faktör toplam korelasyonu, düzeltilmiş korelasyonu ve de madde ayırt edicilikleri kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini saptamak içinse iç tutarlılık katsayısı ve kararlılık düzeyi kullanılarak ölçülmüştür. Yapılan bu analizler sonucunda sanal ortam yalnızlık ölçeğinin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu bulunmuştur. Faktörlerle bağlantılı eş yarı korelasyonlarının 0,343 ve 0,666; Sperman Brown değerlerinin 0,510 ve 0,800; Guttman Split-Half değerlerinin 0,454 ile 0,788; Cronbach's alpha değerlerinin ise

0,614 ile 0,842 olarak saptanmıştır (Korkmaz, Usta ve Kurt; 2014). Yürüttüğümüz çalışmada sanal ortam yalnızlığı ölçeğinin cronbach alpha değeri .80 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Russel, Peplau ve Ferguson (1980) tarafından oluşturulan UCLA yalnızlık ölçeği kişinin genel yalnızlık durumunu belirlemek amaçlı oluşturulmuştur. 10 ters ve 10 düz olmak üzere 20 maddeden oluşan dördümlük likert tipindedir. Kişiden 1=asla yaşamadım ve 4= sık yaşadım arasında kendisini yansıtan seçeneği işaretlemesi beklenir. Demir (1989) ölçeği Türkçeye uyarlayıp aynı zamanda güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını yapmıştır. Demir (1989)'in yürüttüğü çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .96 şeklinde hesaplanmıştır lakin mevcut araştırma sonucunda Cronbach Alfa katsayısı .88 olarak sonuçlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80 en düşük puan ise 20dir. Elde edilen puan kişinin genel yalnızlık durumunu yorumlar (Doğan, Çötök ve Tekin; 2011).

3.3.5. BECK Umutsuzluk Ölçeği

Beck ve diğerleri (1975) tarafından geliştirilen Beck Umutsuzluk Ölçeği 20 madden oluşmaktadır. Kişinin geleceğe yönelik kendini değerlenmesi istenmektedir. Ölçek üç alt formdan oluşmaktadır. Bunlar; geleceğe ait duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umuttur. Çocuk, genç, yetişkin, yaşlı olmak üzere her yaşta bireye yapılabilen bir ölçektir. 20 sorudan oluşan ankette kişinin sorulara kendisini yansıtmaya " evet", kendisini yansıtmayana ise "hayır" demesi istenmektedir. Ölçek sonucunda birey 0-20 arasında bir puan alır ve kişinin puanı arttıkça umutsuzluğu da artar şeklinde yorumlanmaktadır. Türkiye'de ilk olarak Seber (1991) yürüttüğü çalışmada Beck Umutsuzluk Ölçeğinin bağlantılı geçerliliğinde hemen hemen orijinal halindeki gibi sonuç elde etmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini test eden Cronbach Alpha katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma ile ilgili uygulama tamamlandıktan sonra bilgi toplamak üzere verilen formların tümü araştırmacı tarafından kontrol edilmiştir. Eksik ya da hatalı girilen ölçme araçları analizlere dahil edilmemiştir. Ölçek yoluyla elde edilen veriler sınıflandırılarak bilgisayar programına aktarılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS Statistics 20 paket programı kullanılmıştır.

Ölçeklerin Normallik Testleri

Çizelge 3.2. Basıklık (Skewness) ve Çarpıklık (Kurtosis) Testi Sonuçları

Puanlar	N	\bar{x}	SS	Skewness		Kurtosis	
				Değer	Std	Değer	Std
Dijital Oyun	378	38.29	.816	.906	.126	.478	.251
Umutsuzluk	378	6.94	.249	.777	.126	-.369	.251
Sanal Yalnızlık	378	50.53	.634	.637	.126	.937	.251
Yalnızlık	378	37.93	.556	.780	.126	-.068	.251

Çizelge 3.2’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan katılımcıların dijital oyun, umutsuzluk, sanal yalnızlık ve yalnızlık ait puanların normal dağılım gösterip göstermediğine yönelik yapılan normallik testi sonucuna göre basıklık (Skewness) ve çarpıklık (Kurtosis) değerlerinin $-/+1$ içinde olduğu saptanmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerleri $-/+1$ içinde olduğunda, dağılımın normal olduğu kabul edilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Ölçeklerin toplam puanları basıklık (Skewness) ve çarpıklık (Kurtosis) değerleri $-/+1$ içinde olduğundan verilerimizin normal dağılım gösterdiğini ifade edebiliriz ($p < .05$). Dağılımların normal olduğunun anlaşılması üzerine araştırma problemlerine ilişkin analizler için parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırmacı tarafından hazırlanan alt problemler, tabloları ve yorumlarının yanı sıra demografik değişkenler ile ölçme araçlarından elde edilen bulguların anlamlı farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular yer almaktadır. Araştırma örnekleminin dağılımını yöntem kısmındaki Çizelge 3.1 de görmek mümkündür.

Araştırmaya katılan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı, umutsuzluk, sanal yalnızlık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla öncelikle Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır.

4.1 Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı, umutsuzluk, sanal yalnızlık ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığına yönelik bulgular

Çizelge 4.1. Dijital Oyun Bağımlılığı, Umutsuzluk, Sanal Yalnızlık Ve Yalnızlık Puanlarına İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4
1.Dijital Oyun Bağımlılığı	1	.17**	.42**	.10*
2.Umutsuzluk		1	.16**	.39**
3.Sanal Yalnızlık			1	.25**
4.Yalnızlık				1
Ortalama(\bar{x})	38.42	6.95	50.53	37.90
Standart Sapma (SS)	15.91	4.84	12.30	10.77

Çizelge 4.1.'de görüldüğü üzere, elde edilen bulgulara göre katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ile umutsuzluk ($r=.17, p<.01$), sanal yalnızlık ($r=.42, p<.01$) ve yalnızlık ($r=.10, p<.05$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ve ilişkilerin güçlü olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların umutsuzluk ile sanal yalnızlık ($r=.16, p<.01$) ve yalnızlık ($r=.39, p<.01$) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ve ilişkilerin güçlü olduğu görülmüştür.

Son olarak katılımcıların sanal yalnızlık ile yalnızlık ($r=.25, p<.01$) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ve güçlü ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

Yani çalışmamızın sonucunda H_{10} kanıtlanmıştır.

Çizelge 4.2. Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Yordanması

Yordayıcı Değişken		Dijital Oyun Bağımlılığı				
		R^2	R^2 değişim	β	t	F
Aşama 1	Umutsuzluk	.02	.02	.17	3.346	11.195**
Aşama 2	Umutsuzluk	.19	.18	.102	2.171	44.400**
	Sanal Yalnızlık			.410	6.208	
Aşama 3	Umutsuzluk	.19	.18	.120	2.350	29.856**
	Sanal Yalnızlık			.419	8.682	
	Yalnızlık			-.047	-.902	

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, birinci aşamada umutsuzluk puanlarının katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($F=11.195, p<.01$). Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi sonucunda ikinci aşamada umutsuzluk ile sanal yalnızlık puanlarının beraber dijital oyun bağımlılığı puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($F=44.400, p<.01$). Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi sonucunda üçüncü aşamada umutsuzluk, sanal yalnızlık ve yalnızlık puanlarının beraber dijital oyun bağımlılığı puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($F=29.856, p<.01$).

Umutsuzluk puanları 1. aşamada tek başına toplam varyansın yaklaşık % 2'sini açıklarken 2. aşamada sanal yalnızlık puanları ile beraber yine toplam varyansın yaklaşık % 18'ini açıkladığı belirlenmiştir. Son olarak 3. aşamada umutsuzluk, sanal yalnızlık ve yalnızlık puanlarının toplam varyansın yaklaşık % 18'ini açıkladığı saptanmıştır.

4.2 Katılımcıların cinsiyetlerine göre dijital oyun bağımlılığı, yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan bireylerin dijital oyun bağımlılığı, yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek için iki ortalama arasındaki farkın anlamlılık testi olan bağımsız örneklem “*t*” testi tekniği kullanılmıştır. Bulgular Çizelge 4.3’de yer almaktadır.

Çizelge 4.3. Katılımcıların cinsiyetleri açısından dijital oyun bağımlılıklarına yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	<i>t</i>	<i>S</i>	<i>p</i>
Dijital Oyun bağımlılığı	Kadın	226	32.85	13.08	-9.16	376	.000
	Erkek	152	46.69	16.17			
Yalnızlık	Kadın	226	38.12	11.94	.487	376	.42
	Erkek	152	37.57	10.31			
Umutsuzluk	Kadın	226	6.84	5.10	-.550	376	.58
	Erkek	152	7.12	4.43			

Çizelge 4.3’de katılımcıların cinsiyetleri açısından dijital oyun bağımlılığı, yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerine yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara ilişkin standart sapmaları görülmektedir. Sonuçlar ele alındığında; katılımcıların cinsiyetleri açısından dijital oyun bağımlılığı ($t_{0.05; 376} = -9.16, p < .05$) düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşma göstermektedir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, erkek katılımcıların ($\bar{X} = 46.69, ss = 16.17$) kadın katılımcılara ($\bar{X} = 32.85, ss = 13.08$) göre anlamlı biçimde daha yüksek dijital oyun bağımlılığı düzeyine sahip oldukları ifade edilebilir.

Diğer yandan sonuçlar ele alındığında; katılımcıların cinsiyetleri açısından yalnızlık ($t_{0.05; 376} = .487, p > .05$) düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşma göstermemektedir. Ayrıca katılımcıların cinsiyetleri açısından umutsuzluk ($t_{0.05; 376} = -.550, p > .05$) düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşma göstermemektedir.

4.3 Katılımcıların anne eğitim durumlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Bu alt problemde, araştırmanın katılımcılarını oluşturan bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anne eğitim durumları açısından anlamlı bir farklılığın olup olmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda anne eğitim durumu “ilkokul”, “ortaokul”, “lise” ve “üniversite ve üzeri” olarak değişen katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile incelenmiştir. Anne eğitim durumları açısından dijital oyun bağımlılığı ait puan ortalamaları Çizelge 4.4’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Çizelge 4.5’de yer almaktadır.

Çizelge 4.4. Katılımcıların anne eğitim durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{x}	ss
Dijital Oyun Bağımlılığı	İlkokul	120	35.99	13.73
	Ortaokul	63	38.26	15.61
	Lise	109	38.86	18.31
	Lisans ve üzeri	89	41.42	15.39

Çizelge 4.4. incelendiğinde; anne eğitim durumları farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapmaları görülmektedir. Çizelge 4.4’de görüleceği üzere dijital oyun bağımlılığı puanlarında en yüksek puan ortalaması annesinin eğitim durumu lisans ve üzeri olan katılımcılara aittir. Bu boyutta en düşük puan ortalaması ise annesi ilkokul eğitim durumuna sahip katılımcılara aittir. Belirlenen bu anne eğitim durumları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Çizelge 4.5.’de sunulmuştur.

Çizelge 4.5. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anne eğitim durumuna göre farklılaşma durumu ile ilgili Anova sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Gruplararası	1473.953	4	491.31	1.95	.12
	Grupiçi	93968.16	374	251.25		

Çizelge 4.5 incelendiğinde; anne eğitim durumu farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara göre anne eğitim durumu farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ($F_{3-374} = 1.95$, $p > .05$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Tüm bu sonuçlara göre dijital oyun bağımlılığı düzeyi açısından anne eğitim durumunun farklı olmasının anlamlı biçimde farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir.

4.4 Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Bu alt problemde, araştırmanın katılımcılarını oluşturan bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin baba eğitim durumları açısından anlamlı bir farklılığın olup olmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda baba eğitim durumu “ilkokul”, “ortaokul”, “lise” ve “üniversite ve üzeri” olarak değişen katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik karşılaştırmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile incelenmiştir. Baba eğitim durumları açısından dijital oyun bağımlılığı ait puan ortalamaları Çizelge 4.6’da puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Çizelge 4.7’de yer almaktadır.

Çizelge 4.6. Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Baba			
	Eğitim Durumu	N	\bar{x}	ss
Dijital Oyun Bağımlılığı	İlkokul	106	37.88	15.92
	Ortaokul	70	36.90	15.94
	Lise	102	37.74	16.49
	Lisans ve üzeri	100	40.74	15.25

Çizelge 4.6’da baba eğitim durumları farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapmaları görülmektedir. Çizelge 4.6 da görüleceği üzere dijital oyun bağımlılığı puanlarında en yüksek puan ortalaması babasının eğitim durumu lisans ve üzeri olan katılımcılara aittir. Bu boyutta en düşük puan ortalaması ise babası ortaokul eğitim durumuna sahip

katılımcılara aittir. Belirlenen bu anne eğitim durumları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Çizelge 4.7’de sunulmuştur.

Çizelge 4.7. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin baba eğitim durumuna göre farklılaşma durumu ile ilgili Anova sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Gruplararası	776.595	4	258.85	1.023	.38
	Grupiçi	94665.55	374	253.11		

Çizelge 4.7 incelendiğinde; baba eğitim durumu farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara göre baba eğitim durumu farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ($F_{3-374}= 1.023$, $p> .05$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Tüm bu sonuçlara göre dijital oyun bağımlılığı düzeyi açısından baba eğitim durumunun farklı olmasının anlamlı biçimde farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir.

4.5 Katılımcıların anne ve baba beraberlik durumlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Bu alt problemde, araştırmanın katılımcılarını oluşturan bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anne ve baba beraberlik durumları açısından anlamlı bir farklılığın olup olmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda anne ve baba beraberlik durumu “beraberler”, “boşanmış”, “annem ölü” ve “babam ölü” olarak değişen katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik karşılaştırmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile incelenmiştir. Anne ve baba beraberlik durumları açısından dijital oyun bağımlılığı ait puan ortalamaları Çizelge 4.8’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Çizelge 4.9’da yer almaktadır.

Çizelge 4.8. Katılımcıların anne ve baba beraberlik durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Anne Baba			
	Berberlik Durumu	N	\bar{x}	ss
Dijital Oyun Bağımlılığı	Berber	313	38.27	15.59
	Boşanmış	25	37.72	13.49
	Anne Ölü	21	34.76	16.86
	Baba Ölü	19	45.78	21.28

Çizelge 4.8’de anne ve baba beraberlik durumları farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapmaları görülmektedir. Çizelge 4.8’de görüleceği üzere dijital oyun bağımlılığı puanlarında en yüksek puan ortalaması anne ve baba beraberlik durumu babası ölmüş katılımcılara aittir. Bu boyutta en düşük puan ortalaması ise annesi ölmüş katılımcılara aittir. Belirlenen bu anne ve baba beraberlik durumları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Çizelge 4.9’da sunulmuştur.

Çizelge 4.9. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anne ve baba beraberlik durumuna göre farklılaşma durumu ile ilgili Anova sonuçları

	Varyansın	Kareler		Kareler		
	Kaynağı	Toplamı	sd	Ort.	F	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Gruplararası	1331.74	3	443.91	1.764	.15
	Grupiçi	94110.37	374	251.63		

Çizelge 4.9 incelendiğinde; anne ve baba beraberlik durumu farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara göre anne ve baba beraberlik durumu farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ($F_{3-374}=1.764$, $p>.05$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Tüm bu sonuçlara göre dijital oyun bağımlılığı düzeyi açısından anne ve baba beraberlik durumunun farklı olmasının anlamlı biçimde farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir.

4.6 Katılımcıların kardeş sayıları durumlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Bu alt problemde, araştırmanın katılımcılarını oluşturan bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kardeş sayıları açısından anlamlı bir farklılığın olup olmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda kardeş sayıları “tek çocuk”, “iki kardeş”, “üç kardeş”, “dört kardeş” ve “beş ve üstü kardeş” olarak değişen katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile incelenmiştir. Kardeş sayıları açısından dijital oyun bağımlılığı ait puan ortalamaları Çizelge 4.10’ da puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Çizelge 4.11’de yer almaktadır.

Çizelge 4.10. Katılımcıların kardeş sayılarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Kardeş Sayıları	N	\bar{x}	ss
Dijital Oyun Bağımlılığı	Tek çocuk	27	42.07	17.86
	İki kardeş	136	38.05	14.31
	Üç kardeş	116	38.88	17.37
	Dört kardeş	69	38.63	15.81
	Beş kardeş ve üstü	30	34.46	15.39

Çizelge 4.10’da kardeş sayıları farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapmaları görülmektedir. Çizelge 4.10’da görüleceği üzere dijital oyun bağımlılığı puanlarında en yüksek puan ortalaması tek çocuk olan katılımcılara aittir. Bu boyutta en düşük puan ortalaması ise beş kardeş ve üstü olan katılımcılara aittir. Belirlenen bu kardeş sayıları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Çizelge 4.11’de sunulmuştur.

Çizelge 4.11. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kardeş sayılarına göre farklılaşma durumu ile ilgili Anova sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Gruplararası	875.78	4	218.94	.864	.48
	Grupiçi	94566.33	373	253.52		

Çizelge 4.11 incelendiğinde; kardeş sayıları farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara göre kardeş sayıları farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ($F_{4-373}=8.864$, $p > .05$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Tüm bu sonuçlara göre dijital oyun bağımlılığı düzeyi açısından kardeş sayılarının farklı olmasının anlamlı biçimde farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir.

4.7 Katılımcıların günlük ortalama oyun oynama saatlerine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Bu alt problemde, araştırmanın katılımcılarını oluşturan bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin günlük ortalama oyun oynama saatlerine açısından anlamlı bir farklılığın olup olmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda oyun oynama saatleri “bir saatten az”, “1-3 saat arası”, “4-7 arası” ve “8 ve üzeri” olarak değişen katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik karşılaştırmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile incelenmiştir. Günlük ortalama oyun oynama saatleri açısından dijital oyun bağımlılığına ait puan ortalamaları Çizelge 4.12’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Çizelge 4.13’de sunulmuştur.

Çizelge 4.12. Katılımcıların günlük ortalama oyun oynama saatlerine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Günlük Ortalama Oyun Oynama Saatleri	N	\bar{x}	ss
Dijital Oyun Bağımlılığı	Bir saatten az	191	29.63	11.66
	1-3 arası	115	43.78	12.30
	3-7 arası	49	51.79	15.90
	8 ve üzeri	23	55.56	17.59

Çizelge 4.12’de günlük ortalama oyun oynama saatleri farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapmaları görülmektedir. Çizelge 4.12’de görüleceği üzere dijital oyun bağımlılığı puanlarında en yüksek puan ortalaması 8 ve üzeri günlük oyun oynayan katılımcılara aittir. En düşük puan ortalaması ise bir saatten az günlük oyun

oynayan katılımcılara aittir. Belirlenen bu günlük ortalama oyun oynama saatleri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Çizelge 4.13’ de sunulmuştur.

Çizelge 4.13. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin günlük ortalama oyun oynama saatleri göre farklılaşma durumu ile ilgili Anova sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Tukey
DijitalOyun	Gruplararası	33370.55	3	11123.51			8 ve üzeri
Bağımlılığı	Grupiçi	62071.56	374	165.96	67.023	.000	> 1 saatten az

Çizelge 4.13 incelendiğinde; günlük ortalama oyun oynama saatleri farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara göre günlük ortalama oyun oynama saatleri farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ($F_{4-373}=67.023$, $p < .001$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Yapılan Tukey post hoc testi sonucunda 8 ve üzeri günlük oyun oynayan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($x=55.56$), günlük bir saatten daha az oyun oynayan katılımcıların puan ortalamalarından ($x=29.63$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

4.8 Katılımcıların oyun oynarken tercih ettikleri aygıta (akıllık telefon, bilgisayar, tablet ve konsol) göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Bu alt problemde, araştırmanın katılımcılarını oluşturan bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin oyun oynarken tercih ettikleri aygıta (akıllık telefon, bilgisayar, tablet ve konsol) göre açısından anlamlı bir farklılığın olup olmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda oyun oynarken tercih ettikleri aygıtlar “ bilgisayar”, “akıllık telefon”, “tablet” ve “konsol” olarak değişen katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik karşılaştırmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile incelenmiştir. Oyun oynarken tercih ettikleri aygıtlar açısından dijital oyun bağımlılığına ait puan ortalamaları Çizelge 4.14’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Çizelge 4.15’de sunulmuştur.

Çizelge 4.14. Katılımcıların oyun oynarken tercih ettikleri aygıtlara göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Oyun Oynarken Tercih		N	\bar{x}	ss
	Ettikleri	Aygıtlar			
Dijital Oyun Bağımlılığı		Bilgisayar	110	46.55	15.20
		Akıllı telefon	229	34.29	14.45
		Tablet	19	36.31	17.17
		Konsol	20	42.95	17.21

Çizelge 4.14’de oyun oynarken tercih ettikleri aygıtları farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapmaları görülmektedir. Çizelge 4.14’de görüleceği üzere dijital oyun bağımlılığı puanlarında en yüksek puan ortalaması bilgisayar ile oyun oynamayı tercih eden katılımcılara aittir. En düşük puan ortalaması akıllı telefon ile oyun oynayan katılımcılara aittir. Belirlenen bu oyun oynarken tercih ettikleri aygıtlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Çizelge 4.15’ de sunulmuştur.

Çizelge 4.15. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin oyun oynarken tercih ettikleri aygıtlara göre farklılaşma durumu ile ilgili Anova sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler		Kareler		F	p	Tukey
		Toplamı	sd	Ort.				
Dijital Oyun Bağımlılığı	Gruplararası	11674.49	3	3891.49				Bilgisayar>
	Grupiçi	83767.62	374	223.97	17.374	.000		Akıllı telefon

Çizelge 4.15 incelendiğinde; oyun oynarken tercih ettikleri aygıtları farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara göre oyun oynarken tercih ettikleri aygıtları farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ($F_{4,373}=17.374$, $p<.001$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Yapılan Tukey post hoc testi sonucunda bilgisayarla oyun oynamayı tercih eden katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($\bar{x}=46.55$), akıllı telefon ile oyun oynayan katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}=34.29$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

4.9 Katılımcıların oynadıkları oyun türlerine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Bu alt problemde, araştırmanın katılımcılarını oluşturan bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin oynadıkları oyun türleri açısından anlamlı bir farklılığın olup olmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda oyun türleri “ macera”, “spor ve yarış oyunları”, “savaş ve strateji”, “bulmaca ve zeka” ve “diğer oyunlar” olarak değişen katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile incelenmiştir. Oynadıkları oyun türleri açısından dijital oyun bağımlılığına ait puan ortalamaları Çizelge 4.16’da, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Çizelge 4.17’de verilmiştir.

Çizelge 4.16. Katılımcıların oynadıkları oyun türlerine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Oynadıkları	Oyun		
	Türleri	N	\bar{x}	ss
Dijital Oyun Bağımlılığı	Macera	35	44.37	15.50
	Spor ve yarış oyunları	22	37.77	16.14
	Savaş ve strateji	174	44.33	16.23
	Bulmaca ve zeka	99	27.19	7.58
	Diğer oyunlar	48	36.10	14.91

Çizelge 4.16’da oynadıkları oyun türleri farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapmaları görülmektedir. Çizelge 4.16’da görüleceği üzere dijital oyun bağımlılığı puanlarında en yüksek puan ortalaması macera oyunları oynamayı tercih eden katılımcılara aittir. En düşük puan ortalaması ise bulmaca ve zeka oyun türlerini oynayan katılımcılara aittir. Belirlenen bu oyun türleri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Çizelge 4.17’de sunulmuştur.

Çizelge 4.17. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin oynadıkları oyun türlerine göre farklılaşma durumu ile ilgili Anova sonuçları

	Varyansın	Kareler		Kareler			Tukey
	Kaynağı	Toplamı	sd	Ort.	F	p	
Dijital Oyun	Gruplararası	20071.58	4	5017.896			Macera>bulmaca zeka,
Bağımlılığı	Grupiçi	75370.53	373	202.066	24.833	.000	Savaş strateji>bulmaca zeka

Çizelge 4.17 incelendiğinde; oynadıkları oyun türleri farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara göre oynadıkları oyun türleri farklı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ($F_{4-373}=24.833$, $p<.001$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Yapılan Tukey post hoc testi sonucunda macera oyunları tercih eden katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($x=44.37$), bulmaca ve zeka türleri oyunlarını oynamayı tercih eden katılımcıların puan ortalamalarından ($x=27.19$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca savaş ve strateji oyunları oynamayı tercih eden katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($x=44.33$), bulmaca ve zeka türleri oyunlarını oynamayı tercih eden katılımcıların puan ortalamalarından ($x=27.19$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

4.10 Katılımcıların oyun konsollarının var olup olmamasına göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin oyun konsollarının var olup olmamasına göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek için iki ortalama arasındaki farkın anlamlılık testi olan bağımsız örneklemeler “*t*” testi tekniği kullanılmıştır. Bulgular Çizelge 4.18’de yer almaktadır.

Çizelge 4. 18. Katılımcıların konsol sahibi olup olmamaları açısından dijital oyun bağımlılıklarına yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Oyun Konsollarının		N	\bar{x}	ss	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
	Var Olup	Olmaması						
Dijital Oyun bağımlılığı	Evet		59	43.81	16.20	2.861	376	.004
	Hayır		319	37.42	15.67			

Çizelge 4.18’de katılımcıların oyun konsollarının var olup olmaması açısından dijital oyun bağımlılığına yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara ilişkin standart sapmaları görülmektedir. Sonuçlar ele alındığında; katılımcıların oyun konsollarının var olup olmaması açısından dijital oyun bağımlılığı ($t_{0.01:376} = 2.861, p < .05$) düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşma göstermektedir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, oyun konsolu olan katılımcıların ($\bar{X} = 43.81, ss = 16.20$) oyun konsolu olmayan katılımcılara ($\bar{X} = 37.42, ss = 15.67$) göre anlamlı biçimde daha yüksek dijital oyun bağımlılığı düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Çizelge 4.19. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler

Ölçekler	Min	Maximum	$x(\text{Ort})$	f	%
Dijital Oyun Bağımlılığı	1	5	1.82	1 = 155	41.0
				2 = 68	18.0
				3 = 57	15.1
				4 = 63	16.7
				5 = 35	9.3
Toplam				378	100
				.05 = 32	8.5
				.10 = 35	9.3
				.20 = 33	8.7
				.25 = 29	7.7
				.30 = 31	8.2
				.35 = 28	7.4
				.40 = 10	2.6
				.45 = 21	5.6
				.50 = 15	4.0
Umutsuzluk	0.5	1	0.34	.55 = 19	5.0
				.60 = 14	3.7
				.65 = 7	1.9
				.70 = 8	2.1
				.75 = 12	3.2
				.80 = 10	2.6
				.85 = 12	3.2
				.90 = 7	1.9
				.95 = 1	0.3
				1 = 1	0.3
Toplam				378	100
				1 = 62	16.4
				2 = 63	16.7
				3 = 133	35.2
				4 = 58	15.3
				5 = 62	16.4
Toplam				378	100
				1 = 146	38.6
				2 = 149	39.4
Yalnızlık	1	4	1.89	3 = 58	15.3
				4 = 25	6.6
Toplam				378	100

5.TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde dijital oyun bağımlılığı ölçeği, yalnızlık, sanal yalnızlık ve umutsuzluk ölçekleri ile incelenip aralarındaki ilişki saptanmış ve sonrasında da ilgili araştırmalar çerçevesinde yorumlanmıştır.

5.1. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Yalnızlık ve Umutsuzluk Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?

Araştırmamızın hiyerarşik regrasyon analizi sonuçlarına göre yalnızlık, sanal yalnızlık ve umutsuzluk puanları dijital oyun bağımlılığı puanını anlamlı yönde yordamaktadır. Yani dijital oyun bağımlılığı ile umutsuzluk, yalnızlık ve yalnızlık puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde çalışmamızın sonucuya örtüşen başka çalışmalar da mevcuttur. Dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, sanal yalnızlık ve umutsuzluğun işlendiği birebir çalışmalar olmasa da benzer konular bulunmuştur. Ayrıca çalışmamız ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda çalışılan ilk çalışma olacaktır bu yüzden literatüre yenilik ve farklılık katan bir çalışma olacağını öngörmekteyiz.

Çelik ve Ulusoy (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada Facebook kullanımı ile depresyon ve umutsuzluk düzeylerini incelemiş olup aralarında zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Chu ve arkadaşları (2018) siber zorbalık ve umutsuzluğu ele aldıkları çalışmada aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Lester (2013) üniversite öğrencilerinde yürüttüğü çalışmasında internet bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin de yüksek olduğunu saptamıştır. Özdemir, Akçakanat ve İzgüden (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada, öğrencilerin sanal ortam yalnızlık düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Durualp ve Çiçekoğlu (2013) yaptıkları çalışmada bireyin yalnızlığının artmasıyla birlikte internet bağımlılığının artması elde edilen sonuçlardan biri olmuştur. Siyez vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde internette kullanımı ile yalnızlık arasında

pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çelik ve Odacı (2013)'nın üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Akkaş (2020) yürüttüğü çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Nedenini ise sosyal hayatta kendini yetersiz hissedene bireylerin çareyi dijital ortamda vakit geçirmesi olarak yorumlamıştır. Şahin, Keskin ve Yurdagül (2019) yürüttükleri çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır. Kanat (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmasında yalnızlık ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

İncelenen bu çalışmalardan anlaşılacağı üzere bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerinden dolayı internete ve dijital oyun oynamaya yöneldiklerini söylemek mümkündür. Bireylerin depresif belirtilerden kurtulmak, kafa dağıtmak için dijital oyun oynamaya yöneldikleri düşünülmektedir. Tüm yaşlarda yapılmış çalışmalar göz önünde bulunarak bireylerin dijital oyun bağımlısı olma nedenlerinden biri hayattaki sorumluluklarından kaçmak olduğu düşünülmektedir. Bireylerin dijital oyun bağımlılıkları sonucunda okulu aksattıkları, işlerini ve ödevlerini erteledikleri, sosyal ilişkilerinin zayıfladığı görülmektedir. Bireylerin yalnızlık puanlarının dijital oyun bağımlılığını yordaması, bireyin sosyal hayatta sosyalleşme sorunu yaşadığından dolayı yalnız kaldığı ve dijital ortamda aktif olduğu, oyun bağımlısı olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Günlük yaşamından memnun olmayan bireylerin kendilerini yalnız hissettiği ve umutsuzluğa kapıldıkları bundan dolayı dijital oyun bağımlısı oldukları söylenebilir. Yani dijital oyun oynamak bireylerin kaçış noktası haline gelmiştir. Lemmens vd. (2011) yürüttükleri bir araştırmada yalnızlığın dijital oyun bağımlılığının hem nedeni hem de sonucu olduğunu saptamışlar ve araştırma sonuçlarımıza bakarak yalnızlığın bazen neden bazen sonuç olduğunu biz de görmekteyiz. Bireyler yalnız oldukları için de dijital oyun bağımlısıdırlar, dijital oyun bağımlısı oldukları içinde de yalnızlardır çünkü hayattan soyutlanmışlardır.

5.2. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Yürütülmekte olan araştırmada cinsiyet değişkeni ile dijital oyun bağımlılığı ele alındığı zaman, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla dijital oyun

bağımlısı oldukları saptanmıştır. Literatürde çalışmamızı destekleyen, sonuçlarımızın benzer olduğu çalışmalara da rastlanmıştır. Arslan (2020), yürüttüğü tez çalışmasında üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının erkek öğrencilerde kadın öğrencilere oranla daha fazla görüldüğünü belirtmiştir. Eni (2017), lise öğrencileri üzerinde yürüttüğü tez çalışmasında erkek öğrencilerde dijital oyun bağımlılığının kadın öğrencilere göre daha yüksek düzeyde görüldüğünü belirtmiştir. Tüfekçi (2007) bilgisayar öğretmenliği okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada yine erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla dijital oyun bağımlısı olduğunu belirtmiştir. Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) yürüttükleri araştırmanın sonucunda dijital oyun bağımlılığının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini, erkeklerin kadınlara göre daha bağımlı olduğu sonucunu elde etmişlerdir. MetuTech ve Gfk (2009) firmaları yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada dijital oyun oynayanların %78'ini erkeklerin, %22'sini kadınların oluşturduğu sonucuna varmıştır. Demircioğlu (2020) ortaokul öğrencileri üzerinde yürüttüğü tez çalışmasında erkek öğrencilerin oyun bağımlılığı ortalamalarının kadın öğrencilerden çok daha yüksek seviyede olduğu bulgusunu elde etmiştir. Bonanno ve Kommers (2005) yürüttükleri çalışmada erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığının kadın öğrencilere göre daha yüksek çıktığını saptamıştır. Daha geniş çaplı yapılan bir çalışmaya göre farklı liselerde öğrenim gören binlerce öğrenci üzerinde uygulanan çalışmanın sonucunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla dijital oyun bağımlısı olduğu sonucu elde edilmiştir.

Sonuç olarak dijital oyun bağımlılığının cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini söylemek mümkündür. Bu farklılığın sebebi olarak erkekler üzerindeki baskının kadınlar kadar çok olmaması, dilediklerini yapabilme konusunda daha rahat olmaları, kadınların erkeklere oranla daha sosyal olması ve kadınların stres atmak için yapacakları çok şey var iken erkeklerin streslerini oyun oynayarak attıkları düşünülmektedir.

5.3. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi Anne- Baba Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Yürütülmekte olan çalışmada anne- baba eğitim düzeyi değişkeni ile dijital oyun bağımlılığı düzeyi incelendiği zaman anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir. Literatürde çalışmamızı destekleyen başka çalışmalarda olmuştur. Hazar

ve ark. (2020)'in ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada dijital oyun bağımlılıkları düzeyi ile anne- baba eğitim durumlarının anlamlı bir fark oluşturmadığı yönünde sonuç elde etmişlerdir. Bir başka çalışmada ise Göldağ (2018) yürüttüğü çalışmada anne- baba eğitim düzeyinin dijital oyun bağımlılık düzeyini arttırdığı yönünde sonuç elde etmiştir. Böylece anne –baba eğitim düzeyinin dijital oyun bağımlılığını arttırdığına yönelik; eğitim seviyesi yükseldikçe gelir seviyesinin yükseldiğini söylemek ve dijital oyun oynamak için gerekli olan teknolojik aletlere daha çabuk ulaşılabilirlik şeklinde yorumlanabilir.

5.4. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyi Kardeş Sayısına Göre Anlamlı Düzeyde Farklaşmakta Mıdır?

Yürütülmekte olan araştırmada elde ettiğimiz sonuca göre dijital oyun bağımlılık düzeyi kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Literatürde kardeş sayısı ile dijital oyun bağımlılığı düzeyinin incelendiği bir çalışmaya denk gelinmemiştir. Bu yüzden de çalışma sonucunun başka araştırmalar tarafından desteklenip desteklenememesi yönünde tartışılması mümkün olmayacaktır. Lakin araştırmamızda kardeş sayısının dijital oyun bağımlılığı düzeyini anlamlı yordamaması, tek çocuk olmanın ya da kardeşlerin olmasının bireyin dijital oyun oynamasını etkilemeyeceği yönündedir. Çünkü kardeşler arasındaki karakter ve mizaç yapılarının birbirinden farklı olduğu göz önünde bulundurularak yapmaktan zevk duydukları aktivite veya sosyalleşme şekillerinin farklı olabileceği düşünülmektedir.

5.5. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi Günlük Oynama Saatine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Yürütülmekte olan araştırmada günlük ortalama oyun oynama saati ile dijital oyun bağımlılığı düzeyi incelendiği zaman aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmamızda 8 saat üzeri oyun oynayan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürde çalışmamızla benzer sonuçlar gösteren başka araştırmalara ulaşılmıştır. Barut (2019) da çalışmasında 7 saat ve üzeri oynayanların dijital oyun bağımlılık düzeyini anlamlı yordadığını saptamıştır. Köksal (2015) ortaokul öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada dijital oyun bağımlılık düzeyi ile günlük ortalama oyun oynama saati

arasında anlamlı bir fark saptamıştır. Balak (2016) da günde ortalama oyun oynama süresinin dijital oyun bağımlılığı düzeyini arttırdığını saptamıştır.

Elimizdeki sonuçlara göre günde oynanan oyun süresinin dijital oyun bağımlılığına etki ettiğini söylemek mümkündür. Kişinin oynadığı oyun türünün bu konuda etkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle savaş ve strateji türündeki oyunlar neredeyse saat başı kontrol gerektirdiği için birey uzun süre oynuyor olabilir. Bireyin herhangi bir hobisinin olmaması, tek eğlencesinin oyun oynamak olmasının günde ortalama oyun süresini etkilediği onunda dijital oyun bağımlılığı düzeyini etkilediğini söylemek mümkündür.

5.6. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyi Oynanan Oyun Türüne Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Yürütülmekte olan araştırmada oynanan oyun türünün dijital oyun bağımlılığı düzeyini arttırdığı yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Çalışmamızda en çok tercih edile oyun türü macera oyunları ve de savaş ve strateji oyunları olmuştur. Literatürde çalışmamızı destekleyen başka araştırmalarda vardır. Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) çalışmamızın sonuçlarıyla örtüşen bir sonuç elde etmişlerdir çalışmalarında. Barut (2019) yürüttüğü çalışmada oynamak için tercih edilen oyun türünün dijital oyun bağımlılığı düzeyini arttırdığı yönde anlamlı bir ilişki saptamış ve tercih edilen oyun türleri arasında ilk olarak aksiyon/macera ikincisinde ise rol yapma olarak bulmuştur. Koçak ve Köse (2014) yürüttükleri çalışmada oyun türü ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulup tercih edilen oyun türünde ilk olarak aksiyon/macera türü ikinci sırada ise savaş/strateji oyun türü bulunmuştur.

Macera oyunlarının tercih ediliyor olmasında oyun türünün bireye çok fazla heyecan duygusunu yaşıyor olması, oyundaki sesler ve efektlerin canlı olması, oyunların uzun sürüyor olması ve de gençler arasında popüler olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

5.7. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyi Oynamak İçin Tercih Edilen Aygıtı Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Yürütülmekte olan araştırmada oyun oynarken tercih edilen aygıt ile dijital oyun bağımlılığı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve

araştırmamızın sonucunda bilgisayarla oynanan oyunların dijital oyun bağımlılığı düzeyini arttırdığı bulgularına erişilmiştir. Literatürde çalışmamızı destekleyen başka araştırmalarda mevcuttur. Yine Barut (2019) yürüttüğü çalışmanın sonucunda bilgisayarın dijital oyun bağımlılık düzeyini arttırdığını saptamıştır. Yasacı (2018) ergen çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada da bilgisayarın tercih edilmesini diğer aygıtlara göre daha yüksek düzeyde ve anlamlı farklılık yarattığını saptamıştır.

Sonuçlar göz önünde bulundurulduğu zaman bireylerin bilgisayarda oynamayı tercih etmelerine neden olarak kişi geniş ekranda oyunu tüm ayrıntılarıyla görmesinden dolayı ve geniş ekranda oynamanın daha zevkli olacağı düşünülmektedir.

5.8. Üniversite Öğrencilerinde Dijital oyun Bağımlılığı Düzeyi Oyun Konsoluna Sahibi Olup Olmamalarına Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Yürütülmekte olan araştırmada oyun konsoluna sahip olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı konsola sahip olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Yani konsol sahibi olmak dijital oyun bağımlılığı düzeyini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Literatürde araştırmamızla aynı sonucu elde etmiş başka çalışmalarda vardır. Çakır ve Horzum (2011) çalışmalarında bilgisayar sahibi olanların oyun bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılaştığını saptamıştır.

Sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda konsol/bilgisayar sahibi bireylerin oyuna daha çabuk ulaşabilmeleri ve diledikleri zaman diledikleri kadar oynayabilme şansından dolayı dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Konsol genellikle oyun oynamak için kullanıldığı için, konsol sahibi kişiler oyuna düşkün bireyler olduğu düşünülmektedir.

5.9. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi Cinsiyete Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Yürütülmekte olan araştırmada yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatürde çalışmamızla uyuşan başka çalışmalarda mevcuttur. Örneğin Kaymak (2020) lise öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmasında yalnızlık düzeyinin cinsiyetler arasında anlamlı bir fark göstermediğini saptamıştır. Erözkan (2009) da aynı şekilde çalışmasında yalnızlığın cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur. Ekinci vd. (2016) çalışmalarında

yalnızlığın cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bilgisine ulaşmışlardır. Yapılan bazı çalışmalarda ise aksi bulguların elde edildiği görülmüştür. Tekindal ve Çalışkan (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmasında yalnızlık düzeyi ile cinsiyet arasında çok az da olsa anlamlı bir farklılık bulmuştur ve erkek öğrencilerin yalnızlık puanları kadın öğrencilere göre az da olsa daha yüksek çıkmıştır.

Tüm bunların sonucunda yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermesinin temelinde erkeklerin kadınlara göre daha az sosyalleşmesi, daha çekingen olması, duygularını ifade etmede yetersiz olmaları ve kendilerine güvenin daha az olması olabilir diye düşünülmektedir.

5.10. Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi Cinsiyete Göre Anlamlı Biçimde Farklılaşmakta Mıdır?

Yürütölmekte olan araştırmada umutsuzluk düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde konumuzla uyumlu olarak umutsuzluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat farklı konuda çalışılmış olan araştırmalar vardır ve sonucumuzla benzerlik göstermektedirler. Türkgil (2021) umutsuzluk düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Altınsoy (2016) da yürüttüğü çalışmada umutsuzluk düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Altında yatan sebep olarak bireylerin hayattaki amaçlarının tam olarak ne olduğunu bilmemelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Sonuçta üniversite çağındaki gençler ileriye dönük çok net planlar yapamamaktadırlar.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1 SONUÇLAR

Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve umutsuzluk ile ilişkisini inceleyen çalışmamızın sonuçları aşağıda yer almaktadır.

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyi kadın öğrencilere göre çok daha yüksek bir puana sahiptir. Diğer yandan katılımcıların cinsiyeti ile yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi anne –baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ayrıca katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi anne- baba birliktelik durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir. Son olarak katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi kardeş sayısına göre de anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi günde ortalama oynadıkları oyun saatine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Günde 8 saat ve üzeri oyun oynayan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi günde 1 saatten az az oynayan öğrencilere göre daha fazla bulunmuştur.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi oynarken tercih ettikleri aygıta göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Buna göre bilgisayarla oynamayı tercih eden öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyi telefon ve diğerlerini tercih edenlerden daha yüksek bulunmuştur.

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi oynadıkları oyun türüne göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Buna göre macera oyunlarını oynamayı tercih eden katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi bulmaca ve zekâ oyunu oynamayı tercih eden katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca savaş ve strateji oyunlarını tercih eden üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi yine bulmaca ve zeka oyunlarını tercih edenlerden daha yüksek olduğu bulgusuna varılmıştır.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi oyun konsoluna sahip olmaları yönünde anlamlı farklılık göstermektedir. Oyun konsoluna sahip katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düze konsola sahip olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Araştırmamızın verileri normal dağılım göstermiştir. Araştırmanın sonucunda dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık ve umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna varılmıştır. Yani dijital oyun bağımlılığı yükseldikçe yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri de artmaktadır.

6.2 ÖNERİLER

- Çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda bu konuda üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış çalışmaların yetersiz olduğu düşünülmekte ve dijital oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, instagram bağımlılığı gibi konularda daha fazla araştırma yapılması ve daha geniş kapsamlı yapılması önerilmektedir.
- Özellikle pandemiden sonra gençlerde umutsuzluğun çok arttığı düşünülmekte ve umutsuzluğun daha çok incelendiği konularda çalışma yapılması önerilmektedir. Bireylerin hangi konularda umutsuzluğa kapıldıkları araştırılıp detaylandırılabilir.
- Dijital oyun bağımlılığı konusunda daha çok çalışma yapılarak kardeş sayısı, anne-baba birliktelik durumları gibi farklı değişkenlerle de incelenmeli, değişkenler çeşitlendirilmelidir.
- İleriye dönük çalışmalarda oyun bağımlılığı ile dikkat eksikliği, davranış bozukluğu, benlik saygısı vb. konularla işlenmesi önerilmektedir.

- Kendilerini yalnız ve umutsuz hisseden bireylerin psikolojik destek yardımı almaları önerilmektedir.
- Üniversitelerde teknolojiyi daha verimli kullanmak adına konferanslar verilebilir.

7. KAYNAKLAR

Ahmet Akın, Güncel Psikolojik Kavramlar 1: Pozitif Psikoloji, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları, Sakarya, 2012, s. 71

Akçayır, G., 2013. Health effects of digital games. Ankara: Pegem Academy

AKKAŞ, İ. (2020). Küresel Bir Sorun Alanı Olarak Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerine Çalışma: Erzincan İli Örneği. *Modern Leisure Studies*, 2(1), 11-23.

Altınsoy Y. Ergenlerde Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranışlar İlişkisinin İncelenmesi. Sosyal bilimler Enstitüsü, Psikoloji programı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, 2016

AMATEM. (2008), Bilgisayar Ve İnternet, Ankara

Amichai-Hamburger, Y. & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*, 19(1): 71-80.

Anderson CA, Shibuya A, Ihori N ve ark. (2010) Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: A meta-analytic review. *Psychol Bull* 136: 151-173.

Ankara Kalkınma Ajansı Raporu (2016). Dijital oyun sektörü. http://www.ankaraka.org.tr/tr/dijital-oyun-sektoru-raporu_3414.html

Arslan, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.

Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.

Aydın, F. & Horzum, M. B. (2015). Öğretmenlerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerini yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(1), 52- 66.

Aydoğdu-Karaaslan, İ., 2015. Digital games and digital violence awareness: A comparative analysis made on parents and children. *The Journal of International Social Research*, 8(36): 806-818

B, Barut. (2019). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi ile Algılanan Sosyal Destek ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep

Balak, Z. İ. (2016). Ergenlerde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile Somatizasyon Bozukluğu ve Zihin Kuramı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul

Bartholow BD, Sestir MA, Davis EB (2005) Correlates and consequences of exposure to video game violence: Hostile personality, empathy, and aggressive behavior. *PersSoc PsycholBull* 31:1573-1586

Barut, B. (2019). Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

Başköy, N. (2013). Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık, siber zorbalık ve bilgisayara karşı tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir

Bayram, S. B. ve Gündoğmuş, G. (2016). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı eğilimlerinin ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 54, 307-318.

Beard, K.W., Wolf, E.M.(2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction, *Cyberpsychology and Behavior*, 4 (2001), pp. 377-383

Beck AT, Kovacs M VVeissman A (1975) Hopelessness and suicidal behavior *JAMA*, 234(11) 1146-1149

Beck, A. T. and Steer, R. A. (1988). *Manual for the Beck Hopelessness Scale*, Psychological Corporation, San Antonio TX.

Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. and Trexler, L. (1974). The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 861-865.

Bektaş, H. (1999). *Uyuşturucu batağı*. İstanbul: Milliyet Yayınları. Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. A., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (17. Baskı). Ankara: PegemA Yayıncılık

BİLGİN, H. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeyleri ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişki. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli.

Bonanno, P. ve Kommers, P. A. (2005). Gender differences and styles in the use of digital games. *Educational Psychology*, 25(1), 13-41.

Budak, S.(2003). *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*. 3, 84-89.

Can Bilgin, H. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeyleri ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişki. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Denizli

Cengiz, S. (1998). Çocuk oyunlarının sınıflandırılması, *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 38(1-2), 287-300

Chen, K.H., Oliffe, J.L. and Kelly, M.T. (2018). Internet gaming disorder: An emergent health issue for men. *American Journal of Men's Health*, 12(4), 1151-1159

Chiu S, Lee J, Huang D (2004) Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychol Behav* 7:571-581.

Chou C, Tsai MJ (2007) Gender differences in Taiwan high school students' computer game playing. *Comput Human Behav* 23:812-824.

Chu X., Fan C., Liu Q. & Zhou Z. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior*. 86: 377-386

Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan Ve Davranışı*, 14. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi

Çakır Ö, Ayas T, Horzum MB (2011) Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 44:95-117.

Çam, E. (2012). Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı facebook kullanımları ve facebook bağımlılıkları (SAÜ Eğitim Fakültesi örneği). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Çavuş, S., Ayhan, B. ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 265-289

Çelik Çiğdem Berber and Hatice Odacı, "The Relationship Between Problematic İnternet Use And İnterpersonal Cognitive Distortions And Life Satisfaction İn University Students", *Children and Youth Services Review*, 35/3.

Çelik, K. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Facebook Kullanımının Umutsuzluk Ve Depresyon İle İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Çelik, S. ve Ulusoy, B. (2019). Bilgisayar oyunlarının ortaokul öğrencilerinin sosyal yaşamına etkisi. *The Journal Of Social Science*, 3(5), 46-60.

Çiğdem Berber Çelik and Hatice Odacı, "The Relationship Between Problematic İnternet Use And İnterpersonal Cognitive Distortions And Life Satisfaction İn University Students", *Children and Youth Services Review*, 35/3, 505–508.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

Çolak, S., Örs, A., Çolak, E., Son, M., Güzelordu, D., Çolak, T. ve Yargıcı, M. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin e-spor bilgi düzeylerinin araştırılması. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(1), 121-127

D.M. Siyez, (2014). "Lise Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Yordayıcıları Olarak Heyecan Arama Ve Cinsiyet", *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(1), 63–97).

Demir, A. G. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği.

DEMİRCİOĞLU. R. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Bağımlılığı Saldırganlık Düzeyleri ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yapısal Eşitlik Modellemesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya

Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138

Dinç, M. (2017). Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. İstanbul.

Doğan, T., Çötök, N. A., & Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) Among University Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.

Döner, M. (2018). Özel Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleriyle İnternet Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Durak, A., & PALABIYIKOĞLU, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması. *Kriz dergisi*, 2(2), 311-319.

DURDU, P. O., TÜFEKÇİ, A., ve ÇAĞILTAY, K. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Oyun Tercihleri: ODTÜ ve Gazi Üniversitesi Öğrencileri Arasındaki Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi* (19), 66-76.

Durualp, E., & Çiçekoğlu, P. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 29-46.

Duy, B. (2003). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Programı.

EĞİTEK. (2008), Eğitim Sisteminde İnternet Ve Bilgisayar Oyunlarına Yönelik Çalışmalar, Konuyla İlgili Görüş Ve Öneriler, Ankara.

Ekinci, N. E. Dogan-Ustun, U., ve Ozer, O. (2016). An investigation of the relationship between digital game addiction, gender and regular sport participation. *Online Submission*, 7(2), 298-303.

Eni, B. (2017). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve algıladıkları ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Ergün, M. (1980). Oyun Ve Oyuncak Üzerine. *Milli Eğitim Dergisi*, 1/1, 102-119

Ergür, G. (2015). Şiddet İçerikli Bilgisayar Oyunu Oynayan İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık Eğilimlerinin ve Benlik Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul

Erözkan, A. (2009). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3): 809-819. <http://ilkogretimonline.org.tr>, (07. 11. 2020).

Ferguson CJ, San Miguel C, Garza A ve ark. (2012) A longitudinal test of video game violence influences on dating and aggression: A 3-year longitudinal study of adolescents. *J Psychiatr Res* 46:141–146.

Fung, A. (2017). The impact of the rise of mobile games on the creativity and structure of the games industry in China. *Mobile Gaming in Asia*, Springer, 91-103.

Geçtan, E. (2004). *İnsan olmak* (3. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.

Gentile DA (2009) Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *Psychol Sci* 20:594-602

Gentile DA, Lynch PJ, Linder JR ve ark. (2004) The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors and school performance. *J Adolesc* 27:5-22.

GENTILE, D. (2009). Pathological Video Game Use Among Youth 8 To 18: A National Study. *Psychol Science* 20(5), 594-602.

Gerald Corey, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları*, (Çev: T. Ergene), Mentis Yayıncılık, Ankara, 2015

Goswami, V. and Singh, D.R. (2016). Impact of mobile phone addiction on adolescent's life: A literature review. *International Journal of Home Science*, 2(1), 69–74.

Gökçearsan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, s. 419-435

Green CS, Bavelier D (2003) Action video game modifies visual selective attention. *Nature* 423:534–537

Greenberg BS, Sherry J, Lachlan K ve ark. (2010) Orientations to video games among gender and age groups. *Simul Gaming* 41:238-259

Greitemeyer T, Osswald S (2010) Effects of prosocial video games on prosocial behavior. *J Pers Soc Psychol* 98:211-221.

Griffiths MD, Davies MNO, Chappell D (2004a) Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *Cyberpsychol Behav* 7:479-487.

Griffiths MD, Davies MNO, Chappell D (2004b) Online computer gaming: A comparison of adolescent and adult gamers. *J Adolesc* 27:87–96.

Griffiths MD, Davies, MNO (2005) Videogame Addiction: Does It Exist? *Handbook Of Computer Game Studies*. J. Goldstein, J. Raessens (Eds), Boston. MIT Pres, s.359–368.

Griffiths MD, Meredith A (2009) Videogame addiction and its treatment. *J Contemp Psychother* 39:247–253

Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-50.

Griffiths, M. D. (1995). *Adolescent gambling*. London: Routledge.

Griffiths, M.D., Davies, M.N.O. and Chappell, D. (2004). Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(4), 479-487

Grüsser SM, Thalemann C, Griffiths M (2007) Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychol Behav* 10:290-292.

H Bülbül, T Tunç, F.aydil (2018) Üniversite Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığı: Kişisel Özellikler ve Başarı ile İlişkisi. Ömer Halisdemir Üniversitesi. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi

Haliloğlu, S. (2008). Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, Bağlanma Biçimleri ve İşlevsel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Haran, S. Aydın, O. (1993). Depresyon, Umutsuzluk, Sosyal Beğenirlik ve Kendini Kurgulama Düzeyinin İntihar Fikirleriyle İlişkisi. *Kriz Dergisi*. 3 (1), s.248

Hasan Y, Bègue L, Scharkow M ve ark. (2013) The more you play, the more aggressive you become: A long-term experimental study of cumulative violent video game effects on hostile expectations and aggressive behavior. *J Exp Soc Psychol* 49:224–227

Hatice Usta, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Depresyon ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2020

Hazar, E., & Hazar, Z. (2019). Üniversite öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Uyarılama çalışması). *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 308-322.

Hazar, K., Özpolat, Z., & Hazar, Z. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Niğde İli Örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 225-234.

Hazar, Z. (2018). Çağın vebası dijital oyun bağımlılığı. Ankara: Gazi Kitapevi.

Heinrich L, M. Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clin Psychol Rev*. 26, 695–718.

Horney, K. (1999). Ruhsal Çatışmalarımız: Yapıcı Bir Nevroz Teorisi. S.Budak (Çev). Ankara: Öteki Yayınevi.

Horzum MB (2011) İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim* 36:56-68

Irmak, A.Y. and Erdoğan, S. (2015). Digital game addiction among adolescents and young adults: A current overview. *Turkish Journal of Psychiatry*, 27(2), doi: 10.5080/u13407

Irmak, A.Y., Erdoğan ve S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.

Işçibaşı, Y., 2011. Our children amidst computer, internet and video games. *Selçuk Communication*, 7(1): 122-130.

İbrahim Yerlikaya, Cilt 9, Devlet ve Özel Ortaokul Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyinin Belirlenmesi ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi. *International For The Languages, Literature and History*

Jones, W. H. ve Carver, M. D. (1991). Adjustment and coping implications of loneliness, R. Snyder ve D.R. Forsyth (Eds.). *Handbook of social and clinical psychology: The healthy perspective*, 395-415.

Jones, W.H., Freemon, J.E., ve Goswick, R.A (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*. 49, 27-28.

Kanat, S. (2019). The Relationship between Digital Game Addiction, Communication Skills and Loneliness Perception Levels of University Students. *International Education Studies*, 12(11), 80-93.

Karakoç, E. ve Taydaş, O. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(4), 33-45.

KARASAR, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (15.Baskı) . Nobel Yayın Dağıtım, Yayın No: 068, Ankara.

Kaya, B. (2013). Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.*, Gazi Osman Paşa Üniversitesi, Tokat

Kaymak, B. (2020). Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılıkları İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*

Kierkegaard, Soren.(2009). *Korku ve Titreme*. İ. Kapaklıkaya (Çev.). İstanbul: Ağaç Kitapevi Yayınları.

Ko, C.H., Yen, J.Y., Chen, C.C., Chen, S.H. and Yen, C.F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273-277

Koçak, H., Ve Köse, Z. (2014). Ergenlerin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Sosyalleşme Süreçleri Üzerine Bir Araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21-32.

Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N. ve Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 324- 342

Korkmaz, Ö. (2012). A validity and reliability study of the online cooperative learning attitude scale (Oclas). *Computers & Education*, 59(4):1162-1169. Doi: 10.1016/j.compedu.2012.05.021

Korkmaz, Ö., Usta, E. ve Kurt ,İ. (2014). Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 29(2): 144-159

Köksal, B. (2015). Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleriyle bağlanma stilleri arasındaki

ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Körler, Y. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Kurt, İ., Korkmaz, Ö., & Usta, E. (2014). A validity and reliability study of the virtual environment loneliness scale (VELS).

Kuşçu, Y. (2014). Oyun Davranışını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve 36-72 Aylık Çocukların Oyun Davranışlarının İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Konya.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144-152.

LESTER David, Hopelessness in undergraduate students around the world: A review, *Journal of Affective Disorders*, 2013, 150, pp. 1204-1208

Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85, 1389-1394.

Martončik, M. and Lokša, J. (2016). Do World of Warcraft (MMORPG) Players Experience Less Loneliness and Social Anxiety in Online World (Virtual Environment) Than in Real World (Offline)?. *Computers in Human Behavior*, 56: 127-134.

Mehmet Hakan Türkçapar, Bilişsel Terapi, HYP Yayıncılık, Ankara, 2013

METUTECH ve GFK. (2009). Türkiye’de 15 Yaş Üstü Bireylerin Oyun Oynama Alışkanlıkları. Erişim:[<https://www.slideshare.net/selcuke/turkish-game-marketreport>] Erişim tarihi: (18.04.2021)

Michela, J. L., Peplau, L. A. ve Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 43(5), 929-936

Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and Internet use and abuse. *Cyber Psychology and Behavior*, 2 pp. 431–440

Morahan-Martin, J. and Schumacher, P. (2003). Loneliness and Social Uses of The Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6): 659-671

Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, pp. 2–13.

Muhammed Kızılgöçer, Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2011

Mustafaoğlu, R. ve Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.

Nuray Senemoğlu, Gelişim Öğrenme ve Öğretim, Gönül Yayıncılık, Ankara, 2007

Odacı, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimlerinin yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji. (3P) Dergisi*, 12(3).

Ögel, K. (2001). İnsan, yaşam ve bağımlılık. Tartışmalar ve gerekçeler. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık

Ögel, K. (2014). Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Öncel, M., Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(4), 1-11.

Özatça, A. (2009). Family Functions in Predicting Social And Emotional Loneliness Among Adolescents (Yüksek Lisans Tezi, Adana).

Özdemir, S., Akçakanat, T. ve İzgüden, D. (2017). İnternet çağında sanal ortam yalnızlığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma, *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 8(19), 125-136.

Özdemir, Y., Kuzucu, Y. ve Ak, Ş. (2014). Depression, Loneliness and Internet Addiction: How Important is Low Self-Control?. *Computers in Human Behavior*, 34: 284-290.

Pala, F.K. ve Erdem, M. (2011). Dijital oyun tercihi ve oyun tercih nedeni ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenme stili arasındaki ilişkiler üzerine bir çalışma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 53-71.

Peplau, L. A. (1988). Loneliness: New Directions in Research. Participate in The Challenge of Mental Health and Psychiatric Nursing in 1988 (pp. 127e142). in Proceedings of The 3rd National Conference on Psychiatric Nursing (Montreal, Quebec, Canada).

Peplau, L.A. & Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness Peplau Loneliness: Sourcebook of Current Theory, Research And Therapy. New York: Wiley Interscience.

Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.

Pesent Doğan, Resim Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2012, Sayı 36, s. 115-127

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants, MCB University Press, 9(5), 1-6.

Quaiser-Pohl C, Geiser C, Lehmann W (2006) The relationship between computer-game preference, gender and mental-rotation ability. *Personality and Individual Differences* 40:609-619

Rideout, V., Foehr, U., Ve Roberts, D. (2010). Generation M2: Media In The Lives Of 8- To 18- Year Olds. Kaiser Family Foundation. Erişim: [https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED527859.pdf]. Erişim tarihi: (13.02.2020)

Rideout VJ, Foehr UG, Roberts DF (2010) Generation M2: Media in the lives of 8- to 18- year olds. Kaiser Family Foundation. 25 Ocak 2021'de <http://www.kff.org/entmedia/entmedia012010nr.com> adresinden indirildi.

Rideout, E. Montemuro, M. (1986). Hope, morale and adaptation in patient with chronic heart failure. *J Adv Nursing*, 11, 429-438

Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday. *Current Psychology*, 23, 24-40

Rokach, A.(2007).Loneliness and Intimate Partner Violence. *Social Work in Health Care*.45 (1), s. 25.

Russel,D., Peplau, L.A., Cutrona, C.E., (1980). The Revised UCLA loneliness scale : concurrent and discriminant validity evidance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.

Sadler, W. (1978). Dimensions in the Problem of Loneliness: a Phenomenological Approach in Social Psychology. *Journal of Phenomenological Psycholog*. 9 (1), 157- 187.

Seber G (1991) Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçirttiği ve güvenilirliği üzerine bir çalışma Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı Doçentlik Tezi, Eskişehir

Sestir MA, Bartholow BD (2010) Violent and nonviolent video games produce opposing effects on aggressive and prosocial outcomes. *J Exp Soc Psychol* 46:934-942.

Sezgin, S. (2016). İnsan Ve Oyun: Oyunların Dünyü, Bugünü, Yarını, VIII. Uluslararası Eğitim Araştırma Kongresi, Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale

Sharabi, A. and Margalit, M. (2011). The Mediating Role of İnternet Connection, Virtual Friends and Mood in Predicting Loneliness Among Students with and without Learning Disabilities in Different Educational Environments. *Journal of Learning Disabilities*, 44(3): 215-227.

Svendsen L. (2018). Yalnızlığın felsefesi, (M. Erşen, Çev.), İstanbul :Redingot

Şahin, B. (2019). Yaşlı bireylerde internet kullanımının yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Şahin, C. & Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of World of Turks*, 4(3), 115-130.

Şahin, C. (2009). Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri. Kırşehir: Ahi Evran Üniversitesi. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi. 27, 271-286

Şahin, H. B. (2016). Eğitsel Bilgisayar Oyunlarıyla Destekli Matematik Öğretiminin Öğrencilerin Akademik Başarılarına ve Duyuşsal Özelliklerine Etkisi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir.

Taş., Eker., ve Anlı, G. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction ve Cyberbullying*, 1 (2), 37-57

Tekinal, M., & Çalışkan, B. Üniversite 1. Sınıf Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Oynama Ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi: Hacettepe Üniversitesi İİBF Örneği. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1), 1-26.

Toker, S. ve Baturay, M. H. (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, 55, 668-679.

Torun, F., Akcay, A. ve Coklar, A. N. (2015). Analyzing of computer games effects on social life and academic behavior of the secondary school students. *Karalmas Journal of Educational Sciences*, 3, 25-35.

Tran, G. A., Ve Strutton, D. (2013). "What Factors Affect Consumer Acceptance of In-Game Advertisements?". *Journal Of Adversiting Research* 53(4), 455-469.

Tüfekçi, A. (2007). Bilgisayar Öğretmen Adaylarının Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, (21), 38-54.

Türk Dil Kurumu, "Sözlük", <https://sozluk.gov.tr/?kelime=umut> (Erişim Tarihi: 10.04.2021)

Türkgil, B. (2021). Çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, ruminatif düşünce biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Tüzün, H., Ve Özdiç

, F. (2010). Öğretmen Adaylarının Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Tercihlerine Yönelik Bir Durum Çalışması. *Uluslararası*

Usta, H. (2020) Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi İstanbul Gelişim Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Üngören, E. ve Ehtiyar, R. (2009). Türk ve Alman Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Turizm Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. *Journal of Yaşar University*, 4(14), 2093-2127

Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., and Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: A systematic review. *Games for Health Journaly*, 7, 85-99. doi: 10.1089/g4h.2017.0108

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: The MITPress.

Wittenberg, M. T. ve Reis, H. T. (1986). Loneliness, social skills, and social perception. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 121-130.

Yalçın, S. (2019). Ergenlerde Siber Zorbalık Ve Siber Mağduriyet İle Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, T.C Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yalçın, S., & Bertiz, Y. (2019). A Qualitative study on the effects of game addiction in university students. *Journal of science, education, art and technology (BEST Magazine)*, 3(1), 27-34.

Yasemin Akman ve Fidan Korkut, “Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma” H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 1993, Sayı: 9, 193-202, s. 193.

Yenibaş, R., Şirin, A. (2007). *Ailede Çocuğun İstismarı ve Umutsuzluk*. İstanbul: Nobel Yayın Evi.

Yılmaz, R. ve Karaoğlan-Yılmaz, F.G. (2018). Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile yalnızlık ve depresyon eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. 1.Uluslararası Eğitimde ve Kültürde Akademik Çalışmalar Sempozyumu, 13-15 Eylül 2018, Mersin

Young, K. (1996). Internet addiction; the emergence of new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244.

Yurdakul, I. K., Dönmez, O., Yaman, F., & Odabaşı, H. F. (2013). Dijital ebeveynlik ve değişen roller. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(4), 883-896.

Ziyalar, A. (1999). *Sosyal psikiyatri*. İstanbul: Yüce Yayınları

İnternet Kaynakları

www.guvenliweb.org.tr/dosya/82MsL.pdf/indir Erişim tarihi: 20.02.2021

Dijital Oyunlar Raporu (2017).

<https://dx.doi.org/10.23891/efdyyu.2020.105>

Göldağ, B. (2018). The Investigation of the digital play dependency levels of high school students with respect to demographic characteristics. *YYU Journal of Education Faculty*, 15(1), 1287-1315.

8.EKLER

EK1- Kişisel Bilgi Formu

EK-2 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

EK-3 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği

EK-4 UCLA Yalnızlık Ölçeği

EK-5 BECK Umutsuzluk Ölçeği

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: a)kadın b)erkek
2. Yaşınız:
3. Anne eğitim durumu?
a)okur-yazar değil b)ilkokul c)ortaokul d)lise e)lisans
f)lisansüstü
4. Baba eğitim durumu?
a)okur-yazar değil b)ilkokul c)ortaokul d)lise e)lisans
f)lisansüstü
5. Anne – Babanız;
a)Beraberler b)Boşandılar/ayrılar c)Annem öldü d)babam öldü
e)annem ve babam öldü
6. Kardeş sayınız;
a)Tek çocuğum b) 2 kardeşiz c)3-5 kardeşiz d)6 ya da daha fazla
kardeşiz
7. Günde ortalama kaç saat oyun oynarsınız?
a) 0-1 saat b) 1-3 saat c) 4-7 saat d) 8-11 saat e) 12-15 saat
f)15 saat ve üzeri
8. Genellikle oyun oynarken hangisini kullanmayı tercih edersiniz?
a) Bilgisayar b) Akıllı Telefon c) Tablet d) Konsol
9. Oynadığımız oyun türleri genellikle nelerdir?
a) Macera Oyunları b)Spor ve Yarış oyunları c) Savaş ve
Strateji Oyunları d)Bulmaca ve Zeka Oyunlar e) Diğer
10. Oyun konsolunuz var mı? (Playstaion, Xbox, Wii)
a)Evet b) Hayır

EK-2 DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1) Dijital oyun oynamak için derslerimi aksattığım zamanlar olur.					
2) Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır					
3) Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir.					
4) Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir.					
5) Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz.					
6) Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.					
7) Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm.					
8) Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.					
9) Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarımdan uzak kalmayı istemem.					
10) Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.					
11) Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur.					
12) İstedğim zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim/öfkelenirim.					
13) Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçır.					
14) Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissederim.					
15) Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim.					
16) Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafa bakırım.					
17) Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.					
18) Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır.					
19) Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim.					
20) Dijital oyun oynarken acıktığımı farkına varmam.					
21) Gün içerisinde birden bire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur.					

EK-3 BECK Umutsuzluk Ölçeği

	EVET	HAYIR
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
2. Kendimle ilgili bazı şeyleri düzeltemediğime göre bıraksam iyi olur.		
3 İşler kötüye giderken bile her şeyin böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam içinde hiçbir neden yok.		
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsız şeylerle dolu gibi gözüküyor.		
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum.		
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15. Geleceğe büyük inancım var.		
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.		
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.		

18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.		
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.		
20. İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa.		

EK-4 SANAL ORTAM YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

		1-Hiç Yansıtıyor	2- Çok Az Yansıtıyor	3- Kısmen Yansıtıyor	4- Çok Yansıtıyor	5 - Tamamen Yansıtıyor
1	Sanal ortamda oldukça sosyal bir insanım.					
2	Sanal ortamda çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.					
3	Sanal ortamda ilgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.					
4	Sanal ortamda kendime yakın hissettiğim insanlar var.					
5	Sanal ortamda kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.					
6	Sanal ortamda arkadaşım yok.					
7	Sanal ortamda yardım için başvurabileceğim hiç kimse yok					
8	Sanal ortamda kendimi bir grubun üyesi olarak hissediyorum.					
9	Sanal ortamda daha çok dertleşebileceğim insanlar var.					
10	Sanal ortamda daha çok sohbet edebileceğim kişiler var.					
11	Sanal ortamda beni daha çok anlayan insanlar var.					
12	Sanal ortamlar bana içime kapanıklığımı ve mutsuzluğumu unutturuyor.					
13	Sanal ortamlar benim için gerçek hayattaki problemlerden kurtulmanın tek çıkış yoludur.					
14	Sanal arkadaşlarıma gerçek hayattaki arkadaşlarımdan daha fazla güvenirim.					
15	Sanal ortamda gerçek hayata göre çok daha rahatım.					
16	Sanal ortamda kimse beni ilgilendirmiyor.					
17	Sanal ortamda hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.					
18	Sanal ortamlardaki arkadaşlıklar bana sahte geliyor.					
19	Sanal ortamlarda kendimi ifade etmekte zorlanırım.					
20	Sanal ortamlarda gerçek ortamlara göre sık sık yanlış anlaşılırım.					

EK-5 UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

	Ben bu durumu hiç yaşamadım	Ben bu durumu nadiren yaşarım	Ben bu durumu bazen yaşarım	Ben bu durumu sık yaşarım
1)Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içerisinde hissediyorum.	1	2	3	4
2)Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3)Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
4)Kendimi tek başımaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5)Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6)Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1	2	3	4
7)Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8) İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.	1	2	3	4
9) Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10) Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11) Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12)Sosyal ilişkilerim.	1	2	3	4
13) Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14)Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15)İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16)Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17) Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18) Çevremde insanlar var ama benimle değil.	1	2	3	4
19) Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20) Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

9. ÖZGEÇMİŞ

Melis Çelik; ilkokulu Merter Şiir Mektebinde bitirdikten sonra ortaokulu Florya MEV Kolejinde okumuş ve sonrasında liseyi de orada bitirmiştir. Daha sonra Haliç Üniversitesinde Psikoloji bölümünü bitirmiş olup sonrasında Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programını da bitirmiştir. Lisans döneminde gönüllü olarak birçok yerde staj yapmıştır. Balıklı Rum Hastanesi, Zeytinburnu Toplum Ruh Sağlığı Merkezi, Nova Özel Rehabilitasyon Merkezi ve Bakırköy Ruh Ve Sinir Hastalıkları Hastanesi bunlardan bazılarıdır. Kanserli Çocuklara Umut Vakfında (KAÇUV) gönüllüdür.2018 yılının Ocak ayında Bakırköy Yaman Özel Rehabilitasyon Merkezinde işi girmiş, Eylül 2019 da işinden ayrılmıştır. Bunların yanı sıra 2015 yılında İngiltere’de üç aylık dil okuluna gitmiştir. Hakan Türkçapar’ dan Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi almıştır. CİTEB’den Cinsellik Terapisi, Aile Ve Çift Terapisi son olarak da Boşanma Terapisi eğitimlerini tamamlamıştır. Lisans döneminde bir sene boyunca İşaret Dili Eğitimi almıştır. Şimdilerde Ebru Şalcıoğlundan BDT eğitimi almaktadır.