

Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığını Yordamada Yaşantısal Kaçınma, Ait Olma ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü

The Role of Experiential Avoidance, Belonging and Psychological Well-Being in Predicting University Students' Digital Game Addiction

Dilan Akbaba ¹ , Evrim Çetinkaya Yıldız ² ,

1. Manavgat Taşagül Anadolu Lisesi, Antalya

2. Akdeniz Üniversitesi, Antalya

Abstract

Objective: This study explores how gender, experiential avoidance, belongingness, and psychological well-being influence university students' digital game addiction.

Method: The study participants were 392 undergraduate students, 217 female and 175 male, who played digital games and consented to join the study. The researchers used the following instruments: "Personal Information Form", "Digital Game Addiction Scale for University Students", "Acceptance and Action Form II", "Belonging Scale", and "Psychological Well-Being Scale".

Results: The regression analysis showed that the model with gender, experiential avoidance, belongingness, and psychological well-being variables was statistically significant in predicting the digital game addiction scores of university students. The model accounted for 14.4% of the total variance of digital game addiction.

Conclusion: The study found that gender and experiential avoidance scores were significant predictors of digital game addiction scores. The study suggests developing and implementing psycho-educational and/or encounter groups programs to lower the experiential avoidance levels of university students and to prevent digital game addiction among male university students.

Keywords: Digital game addiction, experiential avoidance, belongingness, psychological well-being

Öz

Amaç: Bu araştırmanın amacı; cinsiyet, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarını yordamadaki rollerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemi, araştırmaya katılmayı kabul eden ve dijital oyun oynadığını belirten 217 kadın ve 175 erkek olmak üzere toplam 392 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacının hazırlamış olduğu 'Kişisel Bilgi Formu', 'Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği', 'Kabul ve Eylem Formu II', 'Ait Olma Ölçeği' ve 'Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' kullanılmıştır.

Bulgular: Regresyon analizi sonuçlarına göre cinsiyet, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş değişkenleriyle oluşturulan modelin üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarını istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordadığı ve dijital oyun bağımlılığı toplam varyansının %14.4'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

Sonuç: Bu nedenle üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma düzeylerini azaltmak ve erkek üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığını önlemek için psikoeğitim ve/veya etkileşim gruplarının geliştirilmesi ve uygulanması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Dijital oyun bağımlılığı, yaşantısal kaçınma, ait olma, psikolojik iyi oluş

Giriş

Dijital oyun, bir internet ya da bilgisayar ağı ile oynanan video oyunların genel adıdır (1). Dijital oyun bağımlılığı; kişinin oyunu bırakmak istememesi, oyun oynamadığında da oyunu düşünmeye devam etmesi ve ilgisini hep oyuna yöneltmesi olarak ifade edilebilir. Özellikle bilgisayarda oynanan oyunlar son dönemlerde çocukların ve gençlerin eğlence için en çok kullandıkları araçlardır (2).

Dijital oyunlar, internet kullanımının en önemli nedenlerinden biridir. Dijital oyunlarda kişi başka bireylerle oyun oynayabildiği için oyunları sosyal bir ortam olarak algılayabilmektedir. Ayrıca dijital oyunlarda oyunların sürelerinin uzun olması, bitiş noktalarının bulunmamasından dolayı sürekli oynamaya devam edilmesi, şiddet içeriğinin olması, sosyal statü kazanımlarının mümkün olması, sınıf farklarının olması, gerçek yaşamdan farklı bir kimlik oluşturmaya imkân tanınması, kişisel bilgilerin yanlış verilebilmesi gibi pek çok olumsuz durum mevcuttur (3).

TÜİK (4,5) tarafından 2020 ve 2021 yılında tekrarlanan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına bakıldığında 16-74 yaş arası bireylerin internet kullanım oranı sırasıyla %79.0 ve %82.6 bulunmuştur. Erkeklerin internet kullanım oranları %84.7 iken kadınlarda bu oran %73.3'tür. Türkiye'deki hanelerin %90.7'sinde internete erişim imkânı olduğu görülmüştür. Bu araştırma sonuçlarına bakıldığında bir yıl içerisinde internet kullanım oranının %12.6'lık bir artış gösterdiği görülmektedir. Bu da internet kullanımının kısa sürede büyük oranlara ulaştığını ve beraberinde getirdiği risklerin de özellikle 16-24 yaş arası gençler ve erkek bireyler için tehlike teşkil edebileceğini göstermektedir.

Oyun oynama davranışı kontrolden çıktığında küçük yaş grupları başta olmak üzere tüm yaş gruplarında fiziksel rahatsızlıklara, davranışsal sorunlara, sosyal fobiye, okul fobisine, sosyal çevreden ve insanlardan uzaklaşmaya sebep olabilmektedir. Oyun bağımlılığının yol açtığı psikolojik sorunlar çocukların hem okuldan hem de sosyal öğrenme çevrelerinden uzaklaşmasına ve yalnızlaşmasına yol açabilmektedir (6).

Kişiler bazen yaşadıkları zorlu yaşam olaylarından ya da hissettikleri kötü duygulardan kaçmak amacıyla internet kullanımına ya da dijital oyunlara yönelebilmektedir (7, 8). İnternet ya da dijital oyunlar yoluyla kısa vadede dikkatlerini dağıtmaları bu sorunlardan kurtuldukları yanılgısına kapılmalarına neden olabilmektedir. Bu durum daha fazla internet kullanımı ya da dijital oyun oynamayı beraberinde getirmektedir (7,8). Bireylerin sorunlarından kaçmak ya da kendini daha iyi hissetmek için dijital oyunlara yönelebilecekleri bu sebeple kişinin öznel yaşantılarıyla bağlarını sürdürmek istememesi şeklinde tanımlanabilen yaşantısal kaçınma kavramı ile dijital oyun bağımlılığının bağlantılı olabileceği düşünülmektedir (9).

Ait olma; kişinin kendini bir toplumun, grubun, kurumun, ortamın, kültürün ya da kimliğin parçası gibi hissetmesi olarak tanımlanabilir. Aidiyet bireyin benliği ile ilişkilidir ve kişilerarası ilişkilerde önemli bir yere sahiptir. Aidiyet duygusuna sahip bir birey içinde bulunduğu ortamda varlığının değerli, önemli ve anlamlı olduğunu hisseder (10). Seidman (11), ait olma ve kendini sunma ile ilgili yaptığı araştırmada sosyal medyanın ait olma ihtiyacını karşılama ve kendini sunma için bir yol olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Bu bilgiler ışığında gündelik yaşantılarında ait olma ihtiyaçlarını karşılayamayan, diğer bireylerle iletişim kurma girişimleri başarısız olan bireyler bu ihtiyaçlarını karşılamak için internet ortamlarına yönelebilmektedir. İnternetin iletişim kurma, bir gruba ait olma gibi ihtiyaçları karşılamak için uygun özelliklere sahip olması bireylerin bu ihtiyaçlarını doyurmak için internete yönelmesini açıklayabilmektedir (12).

Psikolojik iyi olma hali, sadece pozitif duygular hissetmekle sınırlı bir kavram değildir. Olumsuz duygularla başa çıkabilme, sosyal ilişkiler kurabilme, hayatında bir amaç bulma ve kendi potansiyelini keşfetmeyi de kapsar (13). Bu nedenle sosyal ilişkileri iyi olmayan, geleceğe karamsar bakan, amaçlı bir yaşam sürmediğini düşünen ve kendini olduğu gibi kabul etmeyen bireyler bu duygularından kaçmak, bu duygularını sanal ortamlarda tatmin etmek veya kendini yeterli hissetmek için internete ve dijital oyunlara yönelebilmektedirler (14).

Kiraly ve arkadaşlarının (15) belirttiği üzere son yıllarda dijital oyun bağımlılığı özellikle ergenler ve genç yetişkinlerde yaygınlaşmış ve ciddi bir sorun haline gelmiştir. Bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri olarak belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin daha küçük yaş gruplarına göre daha özerk bir yaşam sürmesi,

internete erişme imkânlarının yüksek olması ve oyun oynayabilecekleri çeşitli teknolojik araçlara sahip olmaları oyun bağımlılığı konusunda risk grubunda olduklarını göstermektedir (16, 17, 18). Tüm bu bilgiler ışığında araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarını yordamada cinsiyet, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin rolünü incelemek olarak belirlenmiştir. Araştırmanın diğer amacı ise üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin üniversitenin kaçınıcı yılında olduklarına, yaşamın çoğunun geçtiği yere, yaşanan yere, dijital oyun oynamaya başlama dönemine, oyun oynama sıklığına, oyun oynanan teknolojik alete ve oyunda kalma süresine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

Araştırmacının bilgisi dâhilinde cinsiyet, yaşantısal kaçınma, ait olma, psikolojik iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkilerin çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığının ilişkili olduğu faktörlerin belirlenmesi, yapılacak deneysel araştırmalar için zemin oluşturması ve üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerinin dijital oyun bağımlılığı ile ilişkilerinin belirlenerek önleyici çalışmalara rehberlik etmesi yönleriyle alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığını yordamada cinsiyet, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin rolünü incelemek amacıyla araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni dijital oyun bağımlılığı; bağımsız değişkenleri ise yaşantısal kaçınma, ait olma, psikolojik iyi oluş ve cinsiyettir. Araştırmanın kategorik değişkenleri ise; sınıf, yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yer, yaşanan yer, oyun oynanan teknolojik alet ve ilk oyun oynamaya başlama dönemidir.

Tablo 1. Demografik değişkenlere göre öğrencilerin dağılımları

Değişkenler	Grup	n	(%)
Cinsiyet	Kadın	217	55.4
	Erkek	175	44.6
Yaşamın çoğunluğunun geçtiği yer	Büyükşehir	198	50.5
	İl	78	19.9
	İlçe	87	22.2
	Kasaba ya da Köy	29	7.4
Yaşanan yer	Aile evi	93	23.7
	Yurt	163	41.6
	Öğrenci evi	134	34.2
Sınıf	1	101	25.8
	2	152	38.8
	3	80	20.4
	4	53	15
Çevrimiçi oyun oynanan teknolojik alet	Bilgisayar, tablet	146	37.2
	Telefon	218	55.6
	Oyun konsolu, playstation, X-box vb.	28	7.1
İlk oyun oynamaya başlama dönemi	İlkokul	187	47.7
	Ortaokul	134	34.2
	Lise ya da Üniversite	71	18.1
Toplam		392	100

Örneklem

Araştırmacının evreni, 2021-2022 eğitim öğretim yılında bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileridir. Örneklem yöntemi olarak uygun örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya dâhil etme kriteri olarak internet üzerinden oyun oynamak belirlenmiştir. İnternet üzerinden oyun oynamadığını belirten bireylerin verileri veri setinden atılmıştır. Araştırmada dışlama kriteri herhangi bir ölçeğe hiç yanıt vermemiş olmaktır. Eksik yanıtlar nedeniyle 9 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Araştırma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu'nu yüz yüze veya çevrimiçi ortamda gönüllü olarak dolduran 392 (217 kadın ve 175 erkek) lisans öğrencisinden oluşmuştur. 392 veriden 140 veri çevrimiçi ortamda, 252 veri yüz yüze biçimde toplanmıştır.

İşlem

Öncelikle araştırma için Üniversitenin Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan etik kurul izni (21.10.2021 tarih ve 349 sayılı) alınmıştır. Daha sonra tüm fakültelerden veri toplayabilmek için üniversite rektörlüğünden ve dekanlıklardan veri toplama izni alınmıştır. Veriler 2021-2022 bahar döneminde COVID-19 pandemi kısıtlamaları kısmen devam ederken toplanmıştır. Bu dönemde üniversitede bazı dersler çevrimiçi, bazıları ise yüz yüze olarak devam ettiğinden veri toplama işlemi hem yüz yüze hem de çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Etik kurul ve veri toplama izinleri paylaşılarak çeşitli fakültelerdeki öğretim üyeleriyle görüşülerek derslerinde veri toplayabilmek için izin ve randevular alınmıştır. Yüz yüze devam eden dersler için randevu alınan derslerde veriler yüz yüze uygulama ile toplanmıştır. Uzaktan eğitim yolu ile devam eden derslerde ise dijital ortama aktarılmış, ölçek bataryası linki çeşitli uygulamalar aracılığıyla paylaşılarak veriler elde edilmiştir. 392 veriden 140 veri çevrimiçi ortamda, 252 veri yüz yüze biçimde toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırladığı Kişisel Bilgi Formu'nda cinsiyet, yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yer, yaşanan yer ve sınıf düzeyi sorularına yer verilmiştir. Ayrıca 'Hangi teknolojik aletle oyun oynuyorsunuz?', 'İlk defa ne zaman internet üzerinden oyun oynamaya başladınız?', 'Ne sıklıkla dijital oyun oynarsınız?' ve 'Eğer her gün düzenli dijital oyun oynuyorsanız yaklaşık olarak kaç saat oyunda kalırsınız?' soruları yer almaktadır.

Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Bu ölçek, Hazar ve Hazar (19) tarafından yılında geliştirilmiş olan Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği temel alınarak yine Hazar ve Hazar (17) tarafından üniversite öğrencilerine uyarlanmıştır. 21 maddelik ölçek aşırı odaklanma ve erteleme, yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma olmak üzere 3 faktörlü yapıdadır ve 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten yüksek puan almak dijital oyun bağımlılığının yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Toplam ölçek Cronbach alfa katsayısı ise .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçek için üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığını ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilir. Bu çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin güvenirlik Cronbach alfa ile incelenmiştir. Bu araştırma grubuna yönelik Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

Kabul ve Eylem Formu II

Hayes ve arkadaşları (20) tarafından ilk formu geliştirilen ancak psikometrik nitelikleri yeterli olmayan Kabul ve Eylem Formu'nun ikincisi Bond ve arkadaşları (21) tarafından geliştirilmiştir. Kabul ve Eylem Formu II yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılığı ölçme amacıyla geliştirilmiş tek faktörlü bir ölçme aracıdır ve 7 maddeden oluşur. 7'li Likert tipi derecelendirmeye sahip ölçekten yüksek puan almak yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılığın yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Yavuz ve arkadaşları (22) tarafından yapılmıştır. İç tutarlılık için yapılan hesaplamalar sonucu Cronbach alfa katsayısı .84 olarak saptanmıştır. 60 gün ara ile yapılan test tekrar test güvenirlik çalışması sonucunda Pearson Korelasyon

katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu bulgular neticesinde ölçeğin üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma düzeylerini belirlemek için geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilebilir. Bu araştırma grubuna yönelik Kabul ve Eylem Formu II iç tutarlılık katsayısı .88 olarak elde edilmiştir.

Ait Olma Ölçeği

Ersanlı ve Koçyiğit (23) tarafından geliştirilen ve üniversite öğrencilerinin ait olma düzeylerini belirlemeyi amaçlayan ölçek meslek, arkadaş grubu ve aile olmak üzere 3 faktörlü yapıdadır. 22 maddeden oluşan ölçek 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar ait olma düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach alfa katsayısı 375 kişilik örnekleme .89, 698 kişilik örnekleme .90 olarak saptanmıştır. Faktörlerin güvenirlik değerleri ise sırasıyla .88, .89 ve .88'dir. Bu bilgiler neticesinde ölçeğin üniversite öğrencilerinin ait olma düzeylerini belirlemek için geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir. Bu araştırma grubuna yönelik Ait Olma Ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları (24) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Telef (25) tarafından yapılan ölçek tek faktörlü yapıdadır. 8 maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin ters maddesi bulunmamakla birlikte ölçekten yüksek puan almak kişinin pek çok psikolojik destek ve kaynağa sahip olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışması sonucu Cronbach alfa katsayısı .80 olarak tespit edilmiştir. Test tekrar test sonuçlarında ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde ilişki görülmüştür. Bu bağlamda ölçeğin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir. Bu araştırma grubuna yönelik Psikolojik İyi Oluş Ölçeği iç tutarlılık katsayısı .88 olarak elde edilmiştir.

Veri Analizi

Veri analizi SPSS 26 istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Ölçek puanlarından uç değer kontrolü her bir puanın z standart dönüşümü kullanılarak incelenmiş olup ± 3.29 aralığı dışında olan z değerleri uç değer olarak kabul edilmiştir (26). Toplam 392 veri ile analizler yapılmıştır. İstatiksel analizlerde öncelikle öğrencilerin demografik özellikleri ile dijital oyun oynama ile ilgili değişkenlere yönelik olarak frekans ve yüzde dağılımı ile ölçek puanlarına göre tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Ölçek puanlarının normalliğinde çarpıklık ile basıklık değerlerine bakılmış olup bu değerlerin normal dağılmasında puanların ± 2 aralığında olması esas alınmıştır (27).

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler

Ölçekler	Min	Max	X̄	SS	Çarpıklık	Basıklık
DOBT	21	91	42.52	15.18	.661	.114
Ait Olma Toplam	38	103	83.94	11.30	-.768	.800
Psikolojik İyi Oluş Toplam	8	56	40.87	9.59	-.958	1.016
Kabul ve Eylem Toplam	7	49	25.08	10.20	.388	-.567

DOBT: Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Puan

Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Ait Olma Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu II puanları maddelerin toplanmasıyla elde edilmiştir. Basıklık ile çarpıklık değerleri ± 2 arasında olduğu için tüm ölçeklere ilişkin puanların normal dağıldığı söylenebilir (27). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş ölçek puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla tüm ölçek puanları normal dağılım gösterdiği için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayısı 0.40'dan küçük ise zayıf ilişki, 0.40-0.70 arasında ise orta düzeyde ilişki ve 0.70'den yüksek ise yüksek düzeyde ilişkiyi ifade eder (28).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II ve Ait Olma Ölçeği toplam puanlarının ve cinsiyetin, Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanını yordayıp yordamadığını analiz etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yöntemi kullanılmıştır. Parametrik olan bu tek değişkenli istatistik

yöntemi için varsayımlar vardır. Bu varsayımların test edilmesi için dağılımın normalliğine, Durbin Watson katsayısına, bağımsız değişkenler için doğrusallık grafiğine ve çoklu bağlantı olup olmadığını anlamak için VIF değerine bakılmıştır. Gruplara göre karşılaştırma analizleri için ise dijital oyun bağımlılığı toplam puanı normal dağılım gösterdiği için parametrik yöntemlerden iki grup için Bağımsız Gruplar T Testi yöntemi, ikiden fazla gruba sahip değişkenler (yaşamının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer, yaşadıkları yer, üniversitenin kaçınıcı yılında oldukları, dijital oyun oynadıkları teknolojik alet ve dijital oyun oynamaya başlama dönemi) için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yöntemi kullanılmıştır. ANOVA için fark bulunan değişkenlerde farkın kaynağı ise çoklu karşılaştırma yöntemlerinden LSD yöntemi ile bulunmuştur. İstatistiksel analizlerde $p < .05$ anlamlılık düzeyi incelenmiştir.

Bulgular

Üniversite öğrencilerinin yaşamının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yere, yaşadıkları yere, üniversitenin kaçınıcı yılında olduklarına, dijital oyun oynadıkları teknolojik alete ve dijital oyun oynamaya başlama dönemine göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğine yönelik elde edilen bulgulara Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Demografik değişkenlere göre dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarına ilişkin ANOVA tablosu

Ölçekler	Grup	N	M	SD	F	p	Fark**
DOBT	Büyükşehir	198	43.93	15.25	2.189	.089	
	İl	78	43.17	16.45			
	İlçe	87	40.27	13.45			
	Kasaba ya da Köy	29	37.84	15.15			
DOBT	Aile evi	93	44.02	15.68	1.433	.240	
	Yurt	163	41.02	15.32			
	Öğrenci evi	134	43.32	14.65			
DOBT	1	101	40.21	15.36	1.144	.331	
	2	152	43.10	15.83			
	3	80	43.16	14.35			
	4	53	44.33	14.38			
DOBT	1.Bilgisayar, tablet	146	48.00	15.73	17.019	.000*	1 ile 2 1 ile 3
	2.Telefon	218	38.90	13.97			
	3.Oyun konsolu, PS, X-box vb.	28	42.04	13.14			
DOBT	1.İlkokul	187	44.71	14.98	4.182	.016*	1 ile 2 1 ile 3
	2.Ortaokul	134	41.19	14.77			
	3.Lise ya da Üniversite	71	39.24	15.79			

DOBT: Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Puan ; 1:Büyükşehir, 2:İl, 3:İlçe, 4:Kasaba ya da köy; 1:İlkokul 2:Ortaokul,3:Lise ya da üniversite;

* $p < .05$; **LSD

Tablo 3'deki sonuçlara göre yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yere göre öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı toplam ($F(3,388)=2.189$, $p > .05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Yaşadıkları yere göre öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı toplam ($F(2,387)=1.433$, $p > .05$) puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Üniversitenin kaçınıcı yılında olduklarına göre öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı toplam ($F(2,387)=1.144$, $p > .05$) puanları arasında anlamlı farklılık yoktur.

İnternet üzerinden oyun oynanan teknolojik alet türlerine göre öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı toplam ($F(2,389)=17.019$, $p < .05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. İnternet üzerinden oyun oynanan teknolojik alet türlerine göre elde edilen farkın hangi gruplar arasında olduğu çoklu karşılaştırma yöntemlerinden asgari önemli fark yani LSD ile analiz edilmiş ve her bir grup ikili olarak

karşılaştırılmış olup fark sütununda anlamlı bulunan gruplar gösterilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı toplam ölçek puanları için bilgisayar ve tablet kullanarak oyun oynayan öğrencilerin ortalaması telefon ya da oyun konsolu, PS, X-box kullanarak oyun oynayan öğrencilerden daha fazladır (Bilgisayar, tablet $\bar{X}$ = 48.00, Telefon $\bar{X}$ = 38.90, Oyun konsolu, PS, X-box vb. $\bar{X}$ = 42.04).

Oyun oynamaya başlama dönemine göre dijital oyun bağımlılığı toplam ($F(2,389)=4.182$, $p<.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Oyun oynamaya başlama dönemine göre elde edilen farkın hangi gruplar arasında olduğu çoklu karşılaştırma yöntemlerinden asgari önemli fark LSD ile analiz edilmiş ve her bir grup ikili olarak karşılaştırılmış olup fark sütununda anlamlı bulunan gruplar gösterilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı toplam ölçek puanları için dijital oyun oynamaya başlama dönemi ilkökullü olan öğrencilerin ortalaması oyun oynamaya başlama zamanı ortaokul ve lise olan öğrencilerden daha yüksektir (İlkokul $\bar{X}$ = 44.71, Ortaokul $\bar{X}$ = 41.71, Lise ya da üniversite $\bar{X}$ = 39.34).

Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş ölçek puanları arasındaki istatistiksel ilişkiye yönelik elde edilen bulgular Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Ölçekler arası Pearson korelasyon analiz tablosu

	DOBT
AOT	-.176**
PİO	-.171**
KEF	.238**

DOBT: Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Puan; AOT: Ait Olma Ölçeği Toplam Puan; PİO: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puan; KEF: Kabul ve Eylem Formu II Toplam Puan; ** $p<.01$; * $p<.05$

Tablo 4'teki sonuçlara göre Dijital Oyun Bağımlılığı toplam puanı ile Ait Olma Ölçeği toplam puanı ($r=-0.176$, $p<.01$) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ($r=-0.171$, $p<.01$) arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı toplam puanı ile Kabul ve Eylem Formu II toplam puanı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki görülmüştür ($r=0.238$, $p<.01$).

Psikolojik iyi oluş, yaşantısal kaçınma, ait olma toplam puanlarının ve cinsiyetin, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanını yordayıp yordamadığına ilişkin sonuçlar Tablo 5 'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Çoklu bağlantı problemi tablosu

	Tolerans	VIF
AOT	.605	1.653
PİO	.584	1.712
KEF	.934	1.071
Cinsiyet (Kadın)	.913	1.095

AOT= Ait Olma Ölçeği Toplam Puan; PİO= Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puan; KEF= Kabul ve Eylem Formu Toplam Puan

Tablo 6. Dijital Oyun Bağımlılığı toplam puanı için regresyon tablosu

	B	SE	β	T	p	R	$F_{(5,386)}$
Sabit	42.129	6.513		6.469	.000		
Cinsiyet (Kadın)	7.239	1.503	.237	4.816	.000		
AOT	-.092	.082	-.068	-1.117	.265	.379	12.948
PİO	-.054	.098	-.034	-.551	.582		
KEF	.333	.073	.224	4.547	.000		

AOT= Ait Olma Ölçeği Toplam Puan; PİO= Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puan; KEF= Kabul ve Eylem Formu Toplam Puan; $R^2=0.144$; $p<0.001$

Tablo 6'daki sonuçlara göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II ve Ait Olma Ölçeği toplam puanları ile cinsiyet değişkeninden oluşan modelin, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarına olan etkisine yönelik kurulan çoklu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(5,386)=12.948$,

$p < .01$). R^2 değeri yordanan değişkendeki varyansın (değişkenliğin) bağımsız değişkenler tarafından ne düzeyde açıklandığını belirtir (29). Değişkenlerin bireysel yordayıcılıkları incelendiğinde sadece Kabul ve Eylem Formu II puanlarının Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarını anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarında olan varyansın %14.4'ünü Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II ve Ait Olma Ölçeği toplam puanları ile cinsiyet açıklamaktadır. Kabul ve Eylem Formu II toplam puanları, Dijital Oyun Bağımlılığı toplam puanlarını istatistiksel olarak pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır ($B = .333$, $t = 4.547$, $p < .05$). Erkek üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanları kadınlara göre 7.239 birim daha yüksektir (Kadın $\bar{X} = 38.99$, Erkek $\bar{X} = 46.88$). Psikolojik İyi Oluş ile Ait Olma Ölçeği toplam puanlarının Dijital Oyun Bağımlılığı toplam puanlarına etkisi anlamlı değildir ($p > .05$).

Çalışmanın güç analizi G-Power 3.1.9.4 programı kullanılarak yapılmıştır. 0.25 etki büyüklüğü, 0.05 hata payı ve 0.95 evreni temsil etme gücü baz alındığında çalışmanın güç analizi sonucu Power ($1 - \beta$) = 0.99 bulunmuştur. Çalışmanın 392 örneklem büyüklüğü ile evreni temsil etme gücünün yeterli olduğu söylenebilir.

Tartışma

Bu araştırmanın bulguları üniversite öğrencilerinin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer, dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarında anlamlı farklılık oluşturmadığını göstermiştir. Alanyazında dijital oyun bağımlılığının yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yere göre incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak güncel ikamet edilen yere göre dijital oyun bağımlılığının incelendiği bir çalışma mevcuttur (30). Bekir (30) çalışmasında üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarında ikamet edilen yere göre anlamlı farklılık olmadığını bulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yere göre dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarındaki değişiklikler incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Üniversite öğrencilerinin aile evinde, yurttan ya da öğrenci evinde kalma durumları dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarını etkilememiştir. Alanyazında anlamlı farklılığın bulunduğu bir çalışmaya rastlanmıştır (31). Bekar (31) çalışmasında ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları arkadaşlarıyla yaşayan gruptan anlamlı biçimde düşük bulunmuştur. Devlet yurtlarında konaklayan öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları ise evde (aile ya da arkadaşlarla), özel yurttan ve apartta kalan öğrencilere göre anlamlı biçimde düşük bulunmuştur. Bekar'ın (31) araştırma sonuçlarının bu çalışmanın sonuçlarından farklı olmasının, aile denetimi faktörünün araştırma yapılan örnekleme etkili olmuş olabileceği yorumu yapılabilir.

Araştırmanın bu iki bulgusunun sebebi artık tüm yerleşim birimlerinde internete erişimin olması, her yerde oyun salonlarının mevcut olması ve tüm evlerde oyun oynanabilecek en az bir teknolojik aracın bulunması olabilir. Ayrıca yaşları gereği üniversite öğrencilerinin kendi denetimlerini kendilerinin yapmasından kaynaklı olarak yaşadıkları yere göre anlamlı farklılık bulunmamış olabileceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarının üniversitenin kaçınıcı yılında olduklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında hem araştırma bulgularını destekleyen hem de bu araştırmadan farklı sonuçların olduğu çalışmalara rastlanmıştır. Bülbül ve arkadaşları (32) araştırmaları sonucunda üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının yaşa göre anlamlı bir değişim göstermediğini bulmuştur. Odabaşı (33) ise üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının birinci sınıf öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları, üçüncü sınıf öğrencilerin puanlarından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Yapılan çalışmalar arasında farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Çalışmaların örneklem grupları yaş, cinsiyet ve üniversitenin kaçınıcı yılında bulunduklarına göre farklı dağılım göstermektedir. Ayrıca araştırma grubunda yer alan bireylerin akademik başarı, sosyoekonomik düzey ve sosyal destek gibi sahip oldukları özelliklerinin farklı olmasının da sonuçları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir (9, 34).

Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanları oyun oynamak için kullandıkları teknolojik alet türüne göre incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı toplam puanları için anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bilgisayar, tablet kullanarak oyun oynayan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanı telefon ya da oyun konsolu, PS, X-box vb. kullanarak oynayan öğrencilerden anlamlı biçimde yüksek olduğu

saptanmıştır. Alanyazında kullanılan teknolojik cihaza göre grup karşılaştırması yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak kullanılan cihazların betimsel istatistiklerinin verildiği bir çalışma mevcuttur (35). Yapılan bu çalışmada erkek üniversite öğrencilerinin oyun oynamak için daha çok bilgisayar ve oyun konsolu kullandıkları, kız üniversite öğrencilerinin ise daha çok tablet ve telefon kullandıkları ortaya konmuştur. Bu bulgular da erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığının kız öğrencilerden anlamlı biçimde yüksek olması göz önünde bulundurulduğunda tutarlıdır. Bu sonuçlardan yola çıkarak bilgisayar ve tablet ekranlarının daha büyük olması, fare ya da parmak ile kontrolünün daha kolay olması ve telefondaki oyunlardan daha çeşitli oyunların bulunması gibi nedenlerle dijital oyunlara ilgisi daha fazla olan öğrencilerin dijital oyun oynarken telefon yerine bilgisayar ve tablet kullanıyor olabileceği düşünülmektedir (36). Ayrıca oyun salonlarına her zaman ulaşmanın mümkün olmaması ve oyun konsollarının sadece oyun işlevi görüp fiyatlarının yüksek olması sebepleriyle de dijital oyunlara ilgisi fazla olan öğrencilerin bilgisayar ve tablet tercih edebildiği söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarının dijital oyun oynamaya başlama dönemine göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. İlkokul döneminde dijital oyun oynamaya başlayan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanları ortaokul, lise veya üniversitede oynamaya başlayanlara göre anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar göstermektedir ki dijital oyun oynamaya ne kadar erken yaşlarda başlanırsa dijital oyun bağımlılığı düzeyi o derecede artmaktadır. Bulgular ışığında oyun oynamaya başlama zamanının bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde benzer bulguların olduğu çalışmalara rastlanmıştır. Bekar (31) araştırmasında üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile oyun oynamaya başladıkları yaş arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Bülbül ve Tunç (37), üniversite öğrencilerinin oyun oynamaya başladıkları yaş düştükçe oyun bağımlılığı düzeyinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Alanyazın ile de uyumlu olan bu bulgular neticesinde oyun oynamaya başlama yaşının dijital oyun bağımlılığı için önem arz ettiği, özellikle küçük yaşlardaki çocukların teknolojik araçlarla ve oyunlarla tanışma yaşının ertelenebilmesi adına gerekli bilinçlendirmenin ve koruyucu çalışmaların yapılmasının faydalı olacağı söylenebilir.

Araştırma sonucunda cinsiyet, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin birlikte dijital oyun bağımlılığı toplam varyansının %14.4'ünü açıklamıştır. Açıklanan varyansta anlamlı olan yordayıcı değişkenler cinsiyet ve yaşantısal kaçınma puanlarıdır. Alanyazında yaşantısal kaçınmanın dijital oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin bir çalışmaya rastlanmıştır (38). Ercan (38), araştırmasında dijital oyun bağımlılığını en güçlü yordayan değişkenin yaşantısal kaçınma olduğu sonucuna ulaşmıştır. Adıgüzel (7) araştırmasını gündemi kaçırma korkusu, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik modeli sınama üzerine yapmıştır. Araştırmasında problemli internet kullanımının yaşantısal kaçınmayı yordamasına ilişkin katsayının .29 olduğu sonucuna ulaşmıştır. Problemli akıllı telefon kullanımının yaşantısal kaçınmayı yordamasına ilişkin katsayıyı ise .19 bulmuştur. Alanyazındaki ilgili araştırma sonuçlarına bakıldığında elde edilen bulgunun alanyazın ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularına bakıldığında yaşantısal kaçınma puanlarının, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarını pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. İlgili alanyazına bakıldığında Aslan (39) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında yaşantısal kaçınma puanlarının internet bağımlılığı puanlarını anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Ekşi (40) araştırmasında üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınmanın, sosyal medya bağımlılığının kısmi aracı rolü ile psikolojik semptomları yordadığını tespit etmiştir. Zandipayam ve Mehrabizadeh (41) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. İnternet ortamı, istemedikleri düşünce ve duygulardan uzaklaşmak isteyen bireylere kontrol sahibi olabilecekleri ve sonuçları değiştirebilecekleri bir ortam sunarak gerçeklerle yüzleşmemeleri için bir olanak sağlar (42). Üniversite öğrencilerinin kaygı, korku, üzüntü gibi zorlayıcı duygularından uzaklaşmak, geçmiş yaşantıları ile yüzleşmekten çekinmek ya da gelecek kaygısından sıyrılmak adına dijital oyunlara yönelebileceği söylenebilir.

Sonuçlara göre ait olma toplam puanının, dijital oyun bağımlılığı toplam puanına etkisi istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Elde edilen bu bulgunun, ait olma ve dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan bir çalışmaya rastlanmamış olmasına rağmen alanyazındaki bağlantılı çalışmalar ile uyumlu olmadığı görülmüştür. Kavaklı ve Ünal'ın (43) araştırmalarında ise üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının genel aidiyetin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularına göre psikolojik iyi oluş değişkeninin dijital oyun bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki korelasyonun anlamlı olması ve alanyazındaki diğer çalışmalar dikkate alındığında sonucun şaşırtıcı olduğu söylenebilir. Alanyazına bakıldığında Sharma ve Sharma (44) araştırmaları sonucunda üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir. İnternet bağımlılığı puanları psikolojik iyi oluş toplam varyansının %33'ünü açıklamıştır.

Araştırmanın Covid-19 pandemi döneminde yapılmış olması sonuçları etkilemiş olabilir. Covid-19 pandemi döneminde sürekli evde kalma zorunluluğu sebebiyle toplum olarak zorlayıcı, sosyal desteklerden uzak ve karamsar bir dönem geçirmiş olmamız pek çok kişinin oyunlara yönelmesine sebep olmuş olabilir. Üniversite öğrencilerinin sürekli evde olmaları, sosyal çevrelerinden ve akademik yaşantılarından uzak kalmaları, kaygı ve stres yaşadıkları için aile ile ilişkilerin olumsuz etkilenmiş olabileceği düşüncesiyle oyun oynayan ve oynamayan öğrenciler arasındaki fark azalmış olabilir. Aynı zamanda uzaktan eğitim faaliyetleri nedeniyle üniversiteye uyum süreci yaşamayan birinci sınıf öğrencileri diğer sınıf seviyelerinden oyun oynama düzeyine göre farklılaşmamış olabilir. Ayrıca bulguların bu araştırma örneklemini ile sınırlı olduğu unutulmamalıdır. Araştırmanın saptanan bulgular yönünden alanyazına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın bulguları araştırma grubunu oluşturan 2021-2022 eğitim-öğretim yılında bir devlet üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 392 lisans öğrencisinin cevapları ile sınırlıdır. Bu nedenle Türkiye'deki üniversite öğrencilerine genellenmesi doğru değildir. Araştırmanın verilerinin hem dijital ortamda hem de yüz yüze toplanması bir sınırlılık oluşturabilir.

Bu araştırma sonuçlarına göre yaşantısal kaçınmanın dijital oyun bağımlılığını anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Bu bulgu ışığında üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma puanlarını azaltmaya yönelik problem çözme, stresle baş etme ve psikolojik esneklik becerilerinin geliştirilmesine yönelik programlar geliştirilebilir ve bu programların dijital oyun bağımlılığına etkisi incelenebilir. Araştırma bulgularına göre erkek üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanları kadın öğrencilere göre anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Bu doğrultuda erkek üniversite öğrencilerine yönelik psikoeğitim çalışmaları yapılabilir. Araştırma pandemi döneminde gerçekleştirildiği için bulguların kısıtlamalardan ve hibrit eğitimden etkilenmiş olma ihtimaline karşın bu araştırmanın tekrarı yapılabilir.

Kaynaklar

1. Adams E, Rollings A. Fundamentals of Game Design. 1. Baskı, Boston: Pearson College Div, 2006: 1-12.
2. Horzum MB. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Eğitim ve Bilim 2011; 36(2): 56-68.
3. Cengizhan C. Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: 'internet bağımlılığı'. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi 2005; 22(22): 83-98.
4. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). 2020 Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçları. <http://www.tuik.gov.tr> (Accessed 25.09.2021)
5. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). 2021 Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçları. <http://www.tuik.gov.tr> (Accessed 25.09.2021)
6. Öncel M, Tekin A. Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi 2015; 2: 7-17.
7. Adıgüzel A. Üniversite Öğrencilerinde Gündemi Kaçırma Korkusu, Problemler Akıllı Telefon Kullanımı, Problemler İnternet Kullanımı ve Yaşantısal Kaçınmanın Cep Telefonu Bağlantısını Kaybetmeye Yönelik Modelin Sınanması Muğla İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2018.

8. Kaplan SE. A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication* 2005; 55(4): 721-736.
9. Hayes SC, Wilson KG, Gifford EV, Follette VM, Strosahl K. Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *J Consult Clin Psychol* 1996; 64(6): 1152.
10. Duru E. Genel Aidiet Ölçeğinin psikometrik özellikleri: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2015; 5(26): 37-47.
11. Seidman G. Self-presentation and belonging on Facebook: how personality influences social media use and motivations. *Pers Individ Dif* 2013; 54(3): 402-407.
12. Kavaklı M. Psikolojik Dışlanma ile İnternet Kullanma Alışkanlıkları Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, 2018.
13. Huppert FA. Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Appl Psychol Health Well-Being* 2009; 1(2): 137-164.
14. Uz-Baş A, Soysal F, Aysan F. Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İtobiad: Journal of the Human & Social Science Researches* 2016; 5(9): 1035-1046.
15. Király O, Potenza MN, Stein DJ, et al. Preventing problematic internet use during the Covid-19 pandemic: consensus guidance. *Compr Psychiatry* 2020; 100: 152180.
16. Hazar Z, Hazar E. Üniversite öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (uyarlama çalışması). *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2019; 4(2): 308-322.
17. Torun F, Akçay A, Çoklar AN. Bilgisayar oyunlarının ortaokul öğrencilerinin akademik davranış ve sosyal yaşam üzerine etkilerinin incelenmesi. *Karaelmas Journal of Educational Science* 2015; 3(2): 25-35.
18. Yalçın S, Bertiz Y. Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının etkileri üzerine nitel bir çalışma. *Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi* 2019; 3(1): 27-34.
19. Hazar Z, Hazar M. Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği. *International Journal of Human Sciences* 2017; 14(2): 204-216.
20. Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, et al. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav Res Ther* 2006; 44(1): 1-25.
21. Bond FW, Hayes SC, Baer RA, et al. Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behav Ther* 2011; 42(4): 676-688.
22. Yavuz F, Ulusoy S, Işkın M, Esen FB, et al. Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): a reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klin Psikofarmakol Bulteni* 2016; 26(3): 329-444.
23. Ersanlı K, Koçyiğit M. Ait Olma Ölçeğinin psikometrik özellikleri. *Turkish Studies* 2013; 8(2): 751-764.
24. Diener E, Wirtz D, Tov W, et al. New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Soc Indic Res* 2010; 97(2): 143-156.
25. Telef BB. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2013; 28(2): 374-384.
26. Tabachnick BG, Fidell LS. Using Multivariate Statistics. 5. Baskı, Boston: Pearson, 2013: 45-68.
27. George D, Mallery M. SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference. 5. Baskı, Boston: Pearson, 2010: 75-92.
28. Turgut MF, Baykul Y. Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme. 1. Baskı, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2010: 85-99.
29. Pallant J. SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows (Version 12). 3. Baskı, New York: Open University Press, 2007:75-98.
30. Bekir S. Üniversite Öğrencilerinde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Duygusal Şemalar, Eylemli Kişilik ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü, 2018.
31. Bekar T. Üniversite Öğrencilerinde Teknoloji ile İlgili Bağımlılıklar ve İlişkili Faktörler. Uzmanlık Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Bölümü, 2018.
32. Bülbül H, Tunç T, Aydil F. Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığı: kişisel özellikler ve başarı ile ilişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 2018; 11(2): 97-111.
33. Odabaşı Ş. Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Öznel Mutluluk Düzeyleriyle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü, 2016.
34. Ding, WN, Sun, JH, Sun, YW, et al. Trait impulsivity and impaired prefrontal impulse inhibition function in adolescents with internet gaming addiction revealed by a Go/No-Go fMRI study. *Behav Brain Funct* 2014; 10: 20.

35. Çavuş S, Ayhan B, Tuncer M. Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi 2016; 43(2): 265-289.
36. McInroy LB, Mishna F. Cyberbullying on online gaming platforms for children and youth. Child Adolesc Soc Work J 2017; 34(6): 597-607.
37. Bülbül H, Tunç T. Telefon ve oyun bağımlılığı: ölçek incelemesi, başlama yaşı ve başarıyla ilişkisi. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi 2018; 9(1): 1-13.
38. Ercan Ö. Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Yeterlilik, Yaşantısal Kaçınma ve Yalnızlık Değişkenleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2021.
39. Aslan Ş. Bilişsel Ayırışma, Depresyon, Bilinçli Farkındalık ve Deneyimsel Kaçınmanın Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2020.
40. Ekşi F. The mediating role of social media disorder in the relationship of experiential avoidance with psychological symptoms. Addicta: The Turkish Journal on Addictions 2019; 6(3): 497-509.
41. Zandipayam A, Mehrabizadeh M. The relationship of experiential avoidance, familial emotional atmosphere and self-control with online gaming addiction in bachelor student of Shahid Chamran University of Ahvaz. Journal of Education and Community Health 2016; 3(1): 28-35.
42. Teymouri-Farkush F, Kachooei M, Vahidi E. The relationship between shame and internet addiction among university students: the mediating role of experiential avoidance. Int J Adolesc Youth 2022; 27(1): 102-110.
43. Kavaklı M, Ünal G. The effects of social comparison on the relationships among social media addiction, self-esteem, and general belongingness levels. Current Issues in Personality Psychology 2021; 9(1): 114-124.
44. Sharma A, Sharma R. Internet addiction and psychological well-being among college students: A cross-sectional study from Central India. J Family Med Prim Care 2018; 7(1): 147-151.

Yazar Katkıları: Tüm yazarlar ICMJE'in bir yazarda bulunmasını önerdiği tüm ölçütleri karşılamışlardır
Etik Onay: Bu çalışma için ilgili Etik Kuruldan etik onay alınmıştır.
Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.
Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.
Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir.
Yazarın Notu: Bu çalışma ilk yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.
Author Contributions: All authors met criteria recommended by ICMJE for being an author
Ethical Approval: Ethical approval was obtained for this study from relevant Ethics Committee.
Peer-review: Externally peer-reviewed.
Conflict of Interest: The authors have declared that there is no conflict of interest.
Financial Disclosure: Authors declared no financial support
Acknowledgement: This study is derived from first author's master thesis