



# İlkokul ve Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık

## *Digital Game Addiction and Loneliness in Primary and Middle School Students*

 Ekrem Erden<sup>(1)</sup>,  Sefa Bulut<sup>(2)</sup>

<sup>(1,2)</sup>İbn Haldun Üniversitesi, Türkiye

<sup>(1)</sup>ekrem.erden@stu.ihu.edu.tr, <sup>(2)</sup>sefabulut22@gmail.com

Geliş Tarihi: 11 Mayıs 2023

Kabul Tarihi: 15 Haziran 2023

Yayın Tarihi: 03 Temmuz 2023

**Öz:** Son yıllarda yaşanan teknolojik gelişmeler, teknolojik cihazların artan üretimi ve yaygınlaşması, dijital cihazlara erişimi kolaylaştırmıştır. Artık günlük yaşamın birçok alanında vazgeçilmez haline gelen dijital araçların eğlence alanında da aynı konuma geldiği söylenebilir. Dijital oyunlar günümüzde yaygın bir şekilde her yaş grubundaki insan tarafından oynanmaktadır. Ancak ilkokul ve ortaokul çağındaki öğrenciler bu oyunların ilk sırada gelen tüketicileri arasındadır. Dijital oyunların bağımlılık yapma potansiyeli ise yapılan çalışmalar tarafından ortaya konulmuştur. Dijital oyun bağımlılığının, birçok problemin yanında yalnızlığa yol açabileceği bilinmektedir. Bu çalışma, ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ve yalnızlık arasındaki ilişki ile ilgili yapılan çalışmaları incelemek ve konuyu genel hatlarıyla tartışmak amacıyla yapılmıştır. Dijital oyun bağımlılığının tanımı ve kriterleri, etiolojisi, kız ve erkek öğrenciler arasındaki farklılıklar, yalnızlık, koruyucu faktörler ve risk faktörleri güncel araştırmalar ışığında tartışılmış ve ailelere öneriler sunulmuştur. Konuyla ilgili araştırmaların incelenmesi sonucunda dijital oyun bağımlısı olan ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bağımlılık, Dijital Oyun Bağımlılığı, Yalnızlık, İlkokul Öğrencileri, Ortaokul Öğrencileri

**Abstract:** Technological developments in recent years, increased production, and the proliferation of technological devices have facilitated to reach digital devices. It is possible to say that digital devices that have become indispensable in many areas of daily life have attained the same location in the entertainment field. Digital games are widely played by people of all age groups today, but primary school and middle school students are the foremost consumers of these games. The addictive possibility of digital games has been revealed by the studies. It is known that digital game addiction can lead to loneliness as well as many problems. This study aimed to examine the studies in relation to the relationship between digital game addiction and loneliness in primary school and middle school students and to discuss the issue in general terms. As a result of the

*examination related to the issue, it has been concluded that primary and secondary school students who addicted to digital games have higher levels of loneliness.*

**Keywords:** *Addiction, Digital Game Addiction, Loneliness, Primary School Students, Middle School Students.*

## 1. Giriş

Günümüzde dijitallik giderek artmakla birlikte, artık yaşamımızın çoğu alanında önemli yer tutmaktadır. Eğitim, ulaşım, ticaret, eğlence, iletişim, sosyal ilişkiler ve arkadaşlık ilişkileri vb. gibi birçok alanda teknolojinin etkisinin giderek arttığı görülmektedir. Teknolojinin bu gibi alanlarda hâkim olmasıyla birlikte, bu alanlardaki dijitalleşme de giderek artmaktadır. Dünya üzerinde aktif internet kullanıcısı olan kişilerin sayısı 2022 yılında 4,95 milyara ulaşmış durumdadır. İnternet kullanıcılarının sayısında bir önceki yıla göre %4 oranında artış görülmektedir. We are Social Dijital 2022 raporuna göre, mobil telefon kullanıcı sayısı 5,32 milyara erişmiştir ki bu rakam dünya nüfusunun %67'sine denk gelmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre, 2022 yılında Türkiye'de internet kullanım oranının %85'e ulaştığı görülmektedir (TÜİK, 2022). Önceki yıla göre %2,4 oranında artış olduğu görülmektedir. İnternet kullanımında görülen bu artışlar beraberinde dijital araçların kullanımını ve dijital ortamlarda daha fazla vakit geçirmeyi getirmektedir. Dijital ortamlardan biri olan dijital oyun dünyası, çeşitli yaş grubundan insanların fazlasıyla vakit geçirdiği bir alan olmuştur. Özellikle çocuklar arasında dijital oyunlara ayrılan sürenin fazlaca arttığı görülmektedir. Oyunlara ayrılan sürenin giderek artması kontrol altına alınmazsa işin sonu bağımlılığa kadar gidebilir.

Dijital oyun oynama davranışının bağımlılık olarak değerlendirilme kriterlerinden birisi oyunlara ayrılan vaktin giderek artmasıdır (Griffits, 2005). İnternette ve dijital oyunlarda geçirilen süreler göz önüne alındığında, dijital oyun bağımlılığının da artışa geçmesi beklenebilir. Dijital oyun bağımlılığının artışını etkileyen faktörlerden bazıları dijital araçlara daha kolay erişilebilmesi, anne ve babasının çalışması sebebiyle çocuğun evde uzun süre yalnız kalması (Küçük & Çakır, 2020) ve çocuğun arkadaşlarının etkisinde kalmasıdır (Gunuç, 2017). Dijital oyun bağımlılığın artışını etkileyen bu faktörlerin yanında, dijital oyun bağımlılığının hem bireye hem de topluma birçok zararı vardır. Bunlar; çoğunlukla oyun oynamaktan dolayı eklem ağrıları gibi fiziksel problemler (Aziz & Nordin, 2021), vücut işlevlerinde bozukluk (Männikkö, Billieux & Kääräinen, 2015), uykusuzluk, depresyon (Mentzoni vd., 2021), yetersiz iletişim becerileri (Kanat, 2019) ve sorumlulukları aksatmak (Zhong & Yao, 2013) bu hastalığın bireyin kendi yaşantısını doğrudan etkileyen problemlerdir. Dijital oyun bağımlısı olan bireylerin saldırgan davranışlar (Jeong, Kim, Lee, D. M. & Lee, H. R., 2016) sergilemeleri, yalnızlaşmaları

(Ekinci, Yalçın & Ayhan, 2019), verimli bireyler olamamaları (Montag & Walla, 2016), dijital oyun bağımlılığının toplumsal açıdan getirdiği problemlerden bazılarıdır.

Bu problemlerden biri olan yalnızlık ise, kişinin sosyal ilişki ağlarında hem niteliksel hem de niceliksel olarak anlamlı derecede azalma olduğunda yaşadığı acı bir deneyimdir. (Perlman & Peplau, 1984). Yalnız bir yaşantı sürmek esasen insanoğlu için uygun ve sağlıklı bir yaşayış biçimi değildir (Seeman, 1996). Bununla beraber, insanın hayata hazırlanmasında çevresindeki insanların rolleri oldukça önemlidir. Özellikle çocuklar için sosyal bir yaşam sürmenin, onların daha işlevsel bir biçimde yaşamaları için ne kadar önemli olduğunu dikkatli bir gözlemci olan insanlar anlayabilirler. Ailesiyle, arkadaşlarıyla ve çevresiyle kaliteli bir iletişime sahip çocukların daha sağlıklı gelişim gösterdikleri görülmektedir (Karacaoğlu, 2019; Salieva, 2022). Bununla birlikte, alanyazında dijital oyun bağımlılığıyla ilgili yürütülen bazı çalışmalar, dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık arasında anlamlı derecede ilişkinin bulunduğunu göstermektedir (Kök Eren & Örsal, 2018; Ekinci vd., 2019; Wang, Sheng & Hai-Zen Wang, 2019). Bu nedenle, son yıllarda gittikçe artan dijital oyun akımından çocukların olumsuz olarak etkilenmemesi, bu oyunlara bağımlı olmamaları ve giderek yalnızlaşmamaları için daha fazla araştırma yapılması, öneriler geliştirilmesi ve önleme çalışmaları yürütülmesi ihtiyacı devam etmektedir. Bu çalışmanın amacı, ilkokul ve ortaokul çağındaki çocuklarda dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmaları inceleyip bu konunun önemine dikkat çekmek ve konuyla ilgili genel bir çerçeve çizmektir.

## 2. Bağımlılık kavramı ve Dijital Oyun Bağımlılığı

Bağımlılık, kişinin psikolojik ve fizyolojik sağlığına veya sosyal yaşamına zarar vermesine rağmen belli bir maddeye veya davranışa karşı tekrarlayıcı şekilde ve önlenemez bir istek duyma durumudur (Spekman, Konijn, Roelofsma & Griffiths, 2013; Arslan, Kırık, Karaman & Çetinkaya, 2015). Bağımlı olan kişi zorunlu olarak yapması gerekenlerin dışında kalan vaktinin büyük çoğunluğunu bağımlı olduğu şeye harcamaktadır. Bağımlılık geliştikten sonra irade ortadan kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı davranışlarını sürdürür (Dinç, 2015).

Bağımlılık, kendi arasında alt alanlara ayrılır. Madde, alkol, kumar ve teknoloji bağımlılığı bu alanlardan bazılarıdır. Bunlar da kendi arasında temel olarak kimyasal ve eylemsel bağımlılıklar olmak üzere ikiye ayrılır. Dijital oyun bağımlılığı, bir eylemsel bağımlılık olan teknoloji bağımlılığının bir alt alanı olarak karşımıza çıkmaktadır (Kodaman & Dinç, 2021). Dijital oyun bağımlılığı Ruhsal Hastalıkları Tanılama El Kitabı'nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM V]) ruhsal bir hastalık olarak görülmemiş,

oyun oynama bozukluğu olarak ifade edilmiştir. Bunun hastalık olarak tanımlanabilmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (APA, 2013).

Bununla birlikte, Griffiths'e (2005) göre herhangi bir davranış altı tane kriterle uyduğu takdirde bağımlılık olabilir. Bunlar: 1) Belirginlik (oyun oynamanın düşünce, duygu ve davranışlara hakim olması); 2) Duygudurum değişikliği (oyun oynamayı duygudurum değiştirmek için bir baş etme stratejisi olarak kullanma); 3) Tolerans (benzer seviyelerde duygudurum değişikliği elde etmek için daha uzun süre oyun oynama ihtiyacı); 4) Geri çekilme belirtileri (oyun oynayamadığı zaman psikolojik ve fizyolojik olarak rahatsız hissetme); 5) Çatışma (oyun oynama davranışından dolayı kişisel ve/veya kişilerarası çatışma); 6) Nüksetme (bir süre uzak kaldıktan sonra eski oyun oynama davranışlarına geri dönme)'dir. Bu kriterler DSM V'teki internet oyun oynama bozukluğu kriterleri ile uyum göstermekle birlikte, DSM V'te bu kriterlere ilave olarak üç kriter daha bulunmaktadır. DSM V'te bu bozukluğu tanılamak için dokuz adet kriter belirtilmiş ve bu kriterlerden beş veya beş üzeri kriterin en az on iki ay boyunca devam etmesi gerektiği belirtilmiştir. DSM V'te yukarıda bahsedilen altı tane kriterle ilave olarak 7) İnternet oyunlarını kontrol etmede başarısız girişimlerde bulunma; 8) İnternet oyunlarının sonucunda önceki hobilere ve eğlencelere karşı ilgi kaybı; 9) Psikososyal problemlerin bilinmesine rağmen aşırı oynamaya devam etme kriterleri bulunmaktadır.

### 2.1. Dijital Oyun Bağımlılığının Etiyolojisi

Dijital oyunlarla ilk tanışmadan itibaren, dijital oyun bağımlısı olmaya kadar giden süreçte, çocukların dijital oyun bağımlısı olmalarına sebep olabilecek birçok tehlike unsuru vardır. Bunlar hem fiziksel hem de duygusal alanlarda karşımıza çıkabilmektedir. Örneğin; Ektiricioğlu, Arslantaş ve Yüksel'in (2020) çalışmasında çocukların duygusal problemlere sahip olmasının, sosyalleşme ihtiyaçlarının karşılanmaması nedeniyle, ilgi ve alakaların dijital oyunlara yönelmesi ve ihtiyaçların dijital oyunlar vasıtasıyla giderilmeye çalışılmasının önemli bir etken olduğu ifade edilmiştir. Bu konuyla ilgili yapılan diğer bir çalışmada, çocukların yalnız olmalarının dijital bağımlılığıyla yakından ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Jeong vd., 2016). Dolayısıyla çocukların dijital oyunlarla çok fazla vakit geçirmeleri ve bağımlı olacak kadar uzun süre oyun başında vakit harcamaları, çocuklar için çok fazla önem arz eden sosyalleşme çabalarının bir göstergesi olduğu ve çocukların yalnızlıklarını gidermek amacının uzun süre oyun oynama davranışı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Benzer şekilde, sosyal kaygı ve yalnızlığın dijital oyun bağımlılığının bir başka sebebi olabileceğini gösteren çalışmalar vardır (Mentzoni vd., 2011; Myrseth, Skouverøe, Hetland, & Pallesen, 2011; Männikkö vd., 2015; Wang vd., 2019).

Ebeveynlerin çocuklarına karşı beslediği şefkat, acıma, sevgi gibi çok kıymetli duygular, çocuk henüz dünyaya gelmeden önce başlar ve çocuğun hayatı boyunca da devam eder. Ebeveynler şüphesiz çocuklarını maddi tehlikelerden korur, gerekli önlemleri almaya çalışır. Aynı bunun gibi ebeveynlerin, çocukları için manevi olarak tehlikeli olabilecek, fiziksel ve duygusal olarak zarara yol açabilecek durumlar için de teyakkuz halinde olmaları gerekir. Küçük & Çakır'ın (2020) yaptığı çalışmanın sonuçları, dijital oyun için herhangi bir sınırlamayla karşılaşmayan, kolayca dijital oyunlara erişebilen ve denetimsiz şekilde bırakılan çocukların dijital oyun bağımlısı olma riskinin çok fazla olduğunu göstermektedir. Dishkova & Papancheva'nın (2019) yaptığı çalışma da bu sonucu destekleyici niteliktedir. Bu nedenle, ebeveynlerin dijital aletleri küçük yaştan itibaren çocuklarına doğru ve fayda sağlayacak şekilde kullanmalarını öğretmeleri gerekir. Bunu yaparken şüphesiz en başta iyi bir rol model olmak gelir. Çünkü çocuklar özellikle küçük yaştan itibaren, en az söylenen şey kadar ebeveynlerin yaptıkları davranışları gözlem yoluyla izler ve kendisine model olarak alır. Oyunlar çocuklar için önemli bir öğrenme aracıyken, özellikle dijital oyunların yanlış kullanımından dolayı monotonlaşma, aşırı sinirlilik hali, akademik başarıda düşüşler, günlük hayattan kendini soyutlama, görme kaybı, zihinsel gerilikler hatta oyun süresiyle ilgili yalan söylemeye yol açtığı görülebilmektedir (Öncel & Tekin, 2015; Kaymak, 2020). Dolayısıyla, ebeveynlerin bu konuda bilinçli olmaları, çocukları dijital oyunlarla denetimsiz şekilde baş başa bırakmamaları, çocukların dijital becerilerini faydalı bir şekilde kullanmayı öğretmeleri; dijital bağımlılığın sebeplerini ortadan kaldırmak anlamına gelir.

## 2.2. Kız ve Erkek Öğrenciler Arasında Dijital Oyun Bağımlılığı

Literatürdeki ilgili çalışmalar incelendiğinde, ilkökul ve ortaokul öğrencileriyle yapılan çalışmaların çoğunda, erkek ve kız öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı seviyelerinin birbirinden anlamlı derecede farklı olduğunu görülmektedir. Bu farklılık çoğu araştırmada, erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı seviyeleri, kız öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı seviyelerinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Örneğin, Kök Eren ve Örsal (2018) tarafından yapılan çalışmada, çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık seviyeleri araştırılmış ve sonuçlar erkek öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık seviyelerinin kız öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde bu sonucu destekleyen çalışmalar oldukça fazladır (Aydoğdu, 2018; Balıkçı, 2018; Çetin, Adanaş & Güler, 2018; Ekinci vd., 2019; Küçük & Çakır, 2020; Kaymak & Hergüner, 2021). Ancak bu sonuçlarla birlikte, bazı araştırmalarda ise bu sonuç kızların lehine yüksek olarak bulunduğu görülmektedir (Öncel & Tekin, 2015; Wang vd., 2019; Çakır, Kocagöz & Karakuş, 2021).

Erkekler ve kadınlar yaratılış özellikleri açısından tamamen aynı değildir. Erkekler ve kadınlar fiziksel olarak farklı özelliklere sahip oldukları gibi, duygusal olarak da farklı özelliklere sahiptirler. Dolayısıyla, erkeklerin ve kadınların ilgi alanları ve kendilerine cazip gelen unsurlar da tamamıyla aynı olmayacaktır. Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kız ve erkek öğrenciler arasında farklı olmasının çeşitli sebeplerinden bir tanesi, erkek ve kız öğrencilerin ilgi alanlarıdır. Çocukların dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık düzeylerini inceleyen bir araştırmada, kızların ve erkeklerin bilgisayarı farklı amaçlar için kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, kızlar bilgisayarı daha çok web sitelerinde gezinmek ve mesajlaşmak için kullanırken, erkekler ise bilgisayarı daha çok oyun amaçlı kullanmaktadır (Kök Eren & Ünsal, 2018; Dishkova & Papancheva, 2019). Ayrıca, oyun üreticilerin daha çok erkek kullanıcılara yönelik oyunlar üretmesi (Balıkçı, 2018) ve oyunların, özellikle şiddet içerikli oyunlarda, oyunda başarılı görevler için pekiştirici görevi gören puanların fazlaca verilmesi (Küçük & Çakır, 2020), erkeklerde oyun bağımlılığına sebep olabilen etkenler arasında yerini almaktadır. İlave olarak, dijital oyunlara erişimin son yıllarda oldukça kolaylaşmış olması ve imkanların artmasının, dijital oyunlara bağımlılık riskini daha da artırdığını söyleyebiliriz.

Geçmiş yıllarda, özellikle erkek çocuklar yoğun olarak internet evlerine (internet kafeler) giderler, dijital oyunları çoğunlukla orada belli bir süre oynarlardı. Kız çocuklarının ise bu ortamlara gitmeleri aileleri ve çevreleri tarafından hoş karşılanmazdı. Ancak, son yıllarda teknolojik aletlerin son derece yaygınlaşması ve teknolojik araçlara erişimin kolaylaşmasının, bu farkın azalmasında olumlu katkısının olduğunu söyleyebiliriz. Yine de dijital oyun bağımlılık düzeyinin erkek çocuklar arasında daha dikkat çekici şekilde fazla olduğu yapılan araştırmaların sonuçlarını incelediğinde görülmektedir.

### **2.3. Dijital Oyun Bağımlılığında Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri**

Hastalık henüz ortaya çıkmadan önce tedbir almak, hastalık ortaya çıktıktan sonra hastalığa tedavi aramaktan önce gelir. Önleyici yaklaşımlar zamansal, finansal, bireysel ve toplumsal açıdan daha avantajlı bir yaklaşımdır. Herhangi bir alanda tedbir alınırken, tedbir alınacak şeyin sebeplerine iyi dikkat edilmesi gerekir. Muhtemel sebepler tespit edildikten sonra, bunların yerine önleyici faktörlerin yerleştirilmesi, problemi henüz ortaya çıkmadan önlemede bize yardımcı olacaktır. Koruyucu faktörler, zorlayıcı zamanlarda olumsuz etkileri azaltma yönündeki yeterlilik durumunu artırmaya yönelik faktörlerdir. Risk faktörleri ise bu olumsuz durumların ortaya çıkmasına etki edebilen faktörlerdir. (Demircioğlu & Yoldaş, 2019). Ailelerin çocuklarına küçük yaştan itibaren teknolojiyi nasıl doğru ve faydalı bir şekilde kullanabileceklerini öğretmeleri, çocuğun dijital becerini geliştirmeleri anlamına gelir. Bu becerinin öğretilmesi dijital ortamı daha

verimli ve amaca dönük kullanmalarında etkili olmaktadır. Ayrıca, ailelerin çocuklarına daha fazla vakit ayırmaları, çocuğun kullanacağı araçların kullanım sürelerini ve içeriklerini denetlemeleri dijital oyun bağımlılığı açısından koruyucu faktörler arasında sayılabilir (Dishkova & Papancheva, 2019; Ekinci vd., 2019; Küçük & Çakır, 2020).

Diğer taraftan, yalnızlık da kendi başına dijital oyun bağımlılığında bir risk faktörü olarak görülebilir. Çünkü yalnız olan bir çocuk, akranlarıyla birlikte oynamak yerine dijital oyunlarla vaktini geçirecektir. Ayrıca; DEHB, depresyon, kaygı bozukluğu gibi psikopatolojik rahatsızlıklara sahip olan bireylerin dijital oyun bağımlısı olma riskinin daha fazla olduğu ifade edilmiştir (Kırcaburun, Jonason & Griffiths, 2018). Dolayısıyla, bu risk faktörleri, dijital oyun bağımlılığını önleme sürecinde mutlak olarak ilgilenilmesi gereken faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca, önceki bölümlerde, dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin erkek öğrenciler arasında daha fazla olduğunu ifade etmiştik. Dolayısıyla, cinsiyetin bir risk faktörü olduğunu söyleyebiliriz.

### 3. Yalnızlık

Yalnızlık, Perlman ve Peplau'ya (1984) göre kişinin sosyal ilişki ağlarında hem niteliksel hem de niceliksel olarak anlamlı derecede azalma olduğunda yaşadığı acı bir deneyimdir. Bu acı deneyim günümüzde birçok insan tarafından yaşanmaktadır (Mann vd., 2021). Artan yalnızlaşma oranlarına karşı gerekli tedbirler alınmazsa önümüzdeki yıllarda bu oranın daha da artacağını kestirmek zor olmasa gerek. Herhangi bir durum (sonuç) için tedbir almak için öncelikle tedbir alınması gereken durumun (sonucun) hangi sebeplerden dolayı ortaya çıktığını tespit etmek gerekir. Dolayısıyla, yalnızlık da kişilerin hayatında bazı nedenlerin bir sonucu olduğuna göre, bu sonuçlara uygun şekilde tedbir alınmalıdır. Yalnızlığın sebepleri arasında bilgi teknolojilerinde yaşanan gelişmeler, kentleşme, toplumsal yapıda yaşanan farklılaşma ve dijital bağımlılıklar yer almaktadır (Karaman, Sayın & Çiçekdağı, 2021).

Her yaş grubundan insanlar yalnızlık yaşayabilir. Yalnızlık duygusunu yaşayabilecek kişiler arasında çocuklar da yer almaktadır. Çocukluk dönemi bireyin hem fiziksel hem de duygusal gelişimi açısından çok önemli bir dönemdir. Bu dönemde çocuğun ailesi ve arkadaşlarıyla olan sağlıklı ilişkileri önem teşkil etmektedir. Ancak, yalnızlığın bu ilişkileri önemli derecede bozduğu çok açıktır. Bu aşamada, sağlıklı bir şekilde yaşanması gereken bu ilişkileri nelerin bozduğunu tespit etmek çok önemlidir. Dijital oyunların bağımlılık yapma ihtimalini biliyoruz. Literatür incelendiğinde, dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren birçok çalışma vardır. Örneğin, Yalçın & Ayhan'nın (2019) yaptığı çalışmada, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun

bağımlılıkları arttıkça yalnızlık düzeylerinin de arttığı ifade edilmiştir. Bunu destekler nitelikteki diğer çalışmalarda ise dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Yani araştırmanın sonucuna göre, dijital oyun bağımlılığı arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır (Wang vd., 2019; Savci & Aysan, 2017; Kök Eren & Ünsal, 2018). Lemmens, Valkenburg & Peter'in (2011) yaptığı çalışmada ise dijital oyun bağımlılığı, yalnızlığın bir sebebi olarak ifade edilmiştir.

Gerçekten de dijital oyunlara bağımlı bir çocuğun sosyal ilişkiler ve yakın bağlar kurmaktan ziyade, dijital oyunlarla vakit geçirmek istediğini görmekteyiz. Arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirmek yerine, zamanının çoğunu dijital oyunlarla geçirmeği tercih eden bir çocuk, zamanla yalnızlaşmış olacaktır. Çünkü çevresindeki sosyal ilişkilere gereken özeni gösteremeyecek duruma gelmiştir (Akt. Dishkova & Papancheva, 2019). Ancak bu öyle bir paradokstur ki çocuk yalnızlık duygusundan kurtulmak için daha çok oyun oynar fakat bu, onu daha da yalnız olmaya doğru götürmektedir.

#### **4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler**

Toplumlar, bireylerden oluşur. Toplumu oluşturan bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal olarak sağlıklı olması, şüphesiz ki o toplumun huzurunun sağlanmasına ve gelişmesine olumlu yönde katkı sağlar. Bunun tam tersi de bir o kadar mümkündür. Toplumu oluşturan bu bireylerin sağlıklı olarak yetişmeleri için aileler çocuklarını nasıl ki fiziksel hastalıklardan koruyorsa, öyle de ruhsal hastalıklardan ve bağımlılıklardan da korumaları bir o kadar elzemdir. Bu araştırmanın önceki bölümlerinde açıklandığı gibi, son yıllarda dijital cihazların son derece yaygınlaştığını ve dijital oyunların özellikle çocuklar arasında çok fazla oynanır hale geldiğini, son yıllarda yapılan çeşitli araştırmalardan görmekteyiz.

Dijital oyun bağımlılığı, yalnızlığın bir sebebi olarak ifade edilmektedir (Lemmens vd., 2011). Her yaş grubundan insanın bağımlılıktan kurtulması son derece önemlidir. Ancak, özellikle ilkököl ve ortaokul çağındaki çocuklarımızın dijital oyun bağımlılığından korunmaları son derecede önem arz etmektedir. Çünkü, bu yaş grubundaki çocuklar oyun çağında olduğu için dijital oyun bağımlısı olma ihtimalleri daha fazladır. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişenler açısından incelendiği bir çalışmada ise yaşlar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yaşı daha küçük olan çocukların bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çetin, 2018). Hatta dijital oyun oynayan annelerin çocuklarının dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar görmekteyiz (Aydoğdu, 2018). Bu bulgular bize iyi bir rol model olmanın ve sağlıklı gelişim için denetimli kullanımı sağlamanın önemini



göstermektedir. Bu bulguların yanında, bazı çalışmalarda ise yaş ilerledikçe bağımlılığın da ilerlediğini gösteren sonuçlara ulaşılmıştır (Küçük & Çakır, 2020).

Bir bireyin kritik yaş dönemlerini de kapsayan en erken yaştan itibaren yetiştirilmesi önemlidir. Hatta “Ağaç yaşken eğilir” atasözü, bunun ne kadar kritik olduğunu açıkça ifade etmektedir. Çelik ve Ulusoy’un (2019) yürüttüğü bir çalışmanın sonuçlarına göre, bilgisayar oyunu oynayan çocukların %51,3’ünün kendilerini hiç yalnız hissetmediğini, ancak araştırmada velilerin %67,4’ü bilgisayar oyunlarının, çocuklarının sosyal yaşamını olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir. Buradan hareketle, çocukların bilgisayar oyunları ile olan ilişkilerini sadece kendilerinin belirlemesine müsaade etmek, çocuğun dijital bağımlısı olmasına müsaade etmek anlamına da gelebilmektedir. Bu nedenle, velilerin, dijital dünyanın içerisine çocuklarını yalnız başlarına bırakmamaları, çocukları yalnız hissettirmemeleri son derece önemlidir. Oyunların içeriğini kontrol etmekten, oyun oynama süresinin belirlenmesine kadar çocuklarıyla yakın bir diyalog halinde olmaları gerekmektedir. Ayrıca, ebeveynlerin çocuklarının oynadığı oyunlar hakkında bilgi sahibi olmaları gerekir. Hatta çocukları şiddet içerikli oyunlardan ziyade sosyal içerikli oyunlara yönlendirmeleri daha yararlı olacaktır.

Son yıllarda ülkemizde şehirlerin büyümesiyle müstakil evlerin yerini apartmanlar almaya başlamış, yüksek katlı binalar çoğu insanın yaşam alanı haline gelmiştir. Bu durum komşuluk ilişkileri ve insanî münasebetlerden, çocukların oyun alanına varıncaya kadar birçok farklı alanda değişikliklere sebep olmuştur. Önceden mahallede çocukların arkadaşlarıyla birlikte geleneksel oyunlar oynadığı, birlikte güzel vakit geçirdiği günlerin; giderek yüksek katlı binalar içerisinde dijital ortamdaki iletişime geçilen zamanlara dönüştüğünü görmekteyiz. Çocuklara da hak vermek gerek. Çünkü, oyun alanlarının kısıtlı olmasından dolayı sosyalleşmeleri daha zor olabilmektedir. Bu durumda çocuklar sosyalleşme ve oyun oynama ihtiyaçlarını dijital ortamlardan gidermeye çalışacaktır. Yapılan bir çalışmada çocukların farklı aktiviteler yapmak istedikleri ancak koşulların yetersiz olması sebebiyle bunu yapamadıkları ifade edilmektedir (Dishkova & Papancheva, 2019). Dolayısıyla, çocuklara farklı alternatifler oluşturmak önem arz etmektedir. Çocukların birlikte oynayacağı ortamlar oluşturmak, farklı kurs veya faaliyetlere kaydolmasını sağlamak gibi girişimlerde bulunmak faydalı olacaktır.

Sonuç olarak, ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının, yalnızlık düzeyleri üzerinde genel olarak etkili olduğu anlaşılmaktadır. Çocukların oyun ihtiyacı yadsınamaz bir gerçektir. Hem çocukların oyun ihtiyacı giderilmeli hem de zarar

görmeleri ve yalnızlaşmaları önlenmelidir. Bu çalışmada bunun nedenlerine, sonuçlarına ve ilgili önerilere yer verilmiştir.

## Kaynaklar

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 34-58. <https://doi.org/10.17361/uhive.2015813153>
- Aydoğdu, F. (2018). Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(31), 1-18. <https://doi.org/10.7816/ulakbilge-06-31-01>
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics*, 10(9), 996. <https://doi.org/10.3390/electronics10090996>
- Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Çakır, M., Kocagöz, E., & Karakuş, F. N. (2021). Çocuklarda dijital bağımlılık: Ebeveynlerle nicel bir araştırma. *Online International Conference on Empirical Economics and Social Sciences (e-ICEESS'21)*. (ss. 71-93).
- Çelik, S., & Ulusoy, B. (2019). Bilgisayar oyunlarının ortaokul öğrencilerinin sosyal yaşamına etkisi. *The Journal of Social Science*, 3(5), 46-60. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.522570>
- Çetin, H., Adanaş, E., & Güler, Ç. (2018). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Anadolu I. Uluslararası Multidisipliner Çalışmalar Kongresi*. (ss. 1112-1117). <https://doi.org/10.33689/spometre.647313>
- Demircioğlu, H., & Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40-48.
- Diñç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Dishkova, M. & Papancheva, R. (2019). Digital skills and the cyber addiction at primary school. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 6(2), pp 022-031. <https://doi.org/10.18844/prosoc.v6i2.4279>
- Ekinci, N. E., Yalçın, I., & Ayhan, C. (2019). Analysis of loneliness levels and digital game addiction of middle school students according to various variables. *World Journal of Education*, 9(1), 20-27. <https://doi.org/10.5430/wje.v9n1p20>
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64. <https://doi.org/10.17827/aktd.498947>
- Eren, H. K., & Örsal, Ö. (2018). Computer game addiction and loneliness in children. *Iranian Journal of Public Health*, 47(10), 1504-1510.

- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Gunuc, S. (2017). Peer Influence in Internet and Digital Game Addicted Adolescents: Is Internet / Digital Game Addiction Contagious? *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*. 6(2): e33681. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.33681>.
- In L. A. Peplau & S. Goldston (Eds.) (1984). Preventing the harmful consequences of severe and loneliness. (pp. 13–46). U.S. Government Printing Office, DDH Publication No. (ADM) 84–1312.
- Jeong, E. J., Kim, D. J., Lee, D. M., & Lee, H. R. (2016). A study of digital game addiction from aggression, loneliness and depression perspectives. In 2016 49Th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS), (pp. 3769–3780). IEEE. <https://doi.org/10.1109/hicss.2016.470>
- 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. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n11p80>
- Karacaoğlu, D. (2019). Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı ile aile ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Karaman, A., Sayın, K. & Çiçekdağı, M. (2021). Yalnızlık Turizmi. Eğitim Yayınevi. İstanbul.
- Kaymak, B. (2020). Liselerde öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Kaymak, B., & Hergüner, G. (2021). The relation between digital game addictions of high school students and their levels of loneliness. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(4), 1–11. <http://doi.org/10.22282/ojrs.2021.88>
- Kircaburun, K., Jonason, P. K., & Griffiths, M. D. (2018). The Dark Tetrad traits and problematic social media use: The mediating role of cyberbullying and cyberstalking. *Personality and Individual Differences*, 135, 264–269. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.034>
- Kodaman, U., Dinç, M. (2021). Teknolojiye Yeterince. Yeşilay TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 9, İstanbul: Kültür Sanat Basımevi.
- Küçük, Y., & ÇAKIR, R. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education*, 5(2), 133–154.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Mann, F., Wang, J., Pearce, E., Ma, R., Schleif, M., Lloyd–Evans, B., & Johnson, S. (2021). Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population: A systematic review. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiology* 57, 2161–2178. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02261-7>
- Männikkö, N., Billieux, J., & Käariäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 281–288. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.040>

- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 591–596. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
- Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1157281>
- Öncel, M., & Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 7–17.
- Salieva, D. A. (2022). The impact of a healthy family environment on the upbringing of children. *Middle European Scientific Bulletin*, 22, 220–223.
- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 30(3), 202–216.
- Seeman, T. E. (1996). Social ties and health: The benefits of social integration. *Annals of Epidemiology*, 6(5), 442–451.
- Spekman, M. L. C., Konijn, E. A., Roelofsma, P. H. M. P. & Griffiths, M. D. (2013). Gaming addiction, definition, and measurement: A largescale empirical study, *Computers in Human Behavior*, 29, 2150–2155. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.015>
- TÜİK, T. İ. (2022, 26 Ağustos). Hanehalkı bilişim teknolojileri (bt) kullanım araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587)
- Wang, J. L., Sheng, J. R., & Wang, H. Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in Public Health*, (7)247. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00247>
- We are Social. (2022). Digital 2022 global overview report. <https://wearesocial.com/us/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>
- Zhong, Z. J., & Yao, M. Z. (2013). Gaming motivations, avatar-self-identification and symptoms of online game addiction. *Asian Journal of Communication*, 23(5), 555–573. <https://doi.org/10.1080/01292986.2012.748814>