

Geniřletilmiş Özet

Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Giriř

Bağımlılık düzeyinde oynanan dijital oyunlar bireylerin psikolojik iyiliğini etkileyip, psikolojik sağlamlık düzeyinin bozulmasına neden olarak yaşanabilecek sorunlara karşı onların baş etme ve ensek olma becerilerini zorlaştırmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (2018) göre ise psikolojik sağlamlık zorluklar, tehditler, travma ya da önemli stres kaynakları karşısında iyi bir uyum gösterebilme sürecidir. Esneklik ve kolay biçimde toparlanabilme anlamına gelen psikolojik sağlamlık; kişinin yaşamında meydana gelen olumsuzlukların, zorlu süreçlerinin ve stres oluşturan yaşam krizlerinin ardından toparlanabilme ve bu süreçleri atlatabilme becerisidir.

Bireyler hayatındaki stresli durumlardan ve yaşadıkları zorluklarından kaçarak rahatlama isteği ve gerçek hayatta elde edemediklerini sanal dünyada elde etme isteği gibi nedenlerle dijital oyunlara yönelebilmektedir. Psikolojik sağlamlık hayatta etkin olma ve baş edebilme becerilerini içerdiği için; psikolojik olarak sağlam olan bireyler zorlu yaşam olayları ve stresle daha iyi başa çıkabilirler. Bu nedenle psikolojik sağlamlık dijital oyun bağımlılığı gelişiminde koruyucu bir faktör olabilir.

Bu araştırma, Türkiye'nin batı karadeniz bölgesinde bir devlet üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Bu çalışma kesitsel ve ilişkisel araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında araştırmanın yapıldığı üniversiteye kayıtlı il merkezinde bulunan iki kampüsünde toplam 19431 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın yürütüldüğü üniversite, ülkenin bütün bölgelerinden gelen öğrencilere eğitim vermektedir. Örneklem ülkenin farklı bölgelerinden gelen üniversite öğrencilerinin farklı olan kültür ve bakış açılarını en iyi şekilde yansıtmaktadır. Bilinen bir popülasyon için örneklem büyüklüğü hesaplamak için kullanılan formüle göre örnekleme 377 üniversite öğrencisinin yeterli olacağı görülmüştür.

Araştırmaya, çalışmanın amacı hakkında bilgi verilen, veri toplama formlarını eksiksiz olarak dolduran 1017 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Dâhil etme kriterleri: (1) 2021-2022 güz döneminde bu devlet üniversitesinde öğrenci olmak, (2) katılmaya gönüllü olmak, (3) iletişim sorunu yaşamamaktır.

Bu çalışma, Mayıs ve Haziran 2022 tarihleri arasında Türkiye'nin batı karadeniz bölgesinde bulunan bir devlet üniversitesinde (1964 Helsinki Bildirgesi'nde ve daha sonra yapılan değişikliklerde veya karşılaştırılabilir etik standartlarında belirtilen etik standartlara uygun olarak) gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın yapılabilmesi için bir üniversitenin İnsan araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (Tarih:29.04.2022, No:194). Araştırmanın yürütüldüğü üniversiteden yazılı izin alınmıştır.

Veriler, Kişisel bilgi formu, Üniversite öğrencileri için dijital oyun bağımlılığı ölçeği ve Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği kullanılarak çevrimiçi olarak toplanmıştır.

Tüm verilerin analizinde Windows 27.0 için SPSS (Statistical Package for Social Sciences [IBM SPSS Corp.; Armonk, NY, USA]) istatistik programı kullanıldı.

Bulgular

Öğrencilerin yaş ortalaması 21.19 ± 1.59 (17-28) olup, %54.1'i erkek, %57.9'u lisans programlarına kayıtlı ve %49.3'ü ikinci sınıf öğrencisidir.

Katılımcıların KPSÖ ortalama puanları 19.44 ± 4.54 ve öğrenciler orta düzeyin üzerinde bir psikolojik dayanıklılığa sahip olduklarını göstermiştir. Katılımcıların ÜÖDOBÖ genel ortalama puanı 39.35 ± 17.56 'dır. Öğrencilerin bağımlılık düzeylerine göre; %16.8'i normal, %48.7'si az riskli, %24.4'ü riskli, % 8.2'si bağımlı ve %1.9'u ise yüksek düzeyde bağımlı grup olarak bulunmuştur.

Erkek öğrenciler, kız öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek bir ÜÖDOBÖ ($p = 0.0001$) ve KPSÖ ($p = 0.0001$) puanına sahiptir.

Öğrencilerin KPSÖ puanları ile ÜÖDOBÖ puanları arasında anlamlı ve negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.110$, $p = 0.001$). Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri azalmaktadır.

Tartışma

Öğrenciler ÜÖDOBÖ genel ortalama puanına göre az riskli grup olarak değerlendirilmiştir. Öğrencilerin bağımlılık düzeylerine göre; %16.8'i normal, %48.7'si az riskli, %24.4'ü riskli, % 8.2'si bağımlı ve %1.9'u ise yüksek düzeyde bağımlı grup olarak bulunmuştur.

Sonuç olarak çalışmadaki dijital oyun bağımlısı öğrenci oranı %10.1 olarak bulunmuştur. Türkiye’de son yıllarda yapılan çalışmalarda benzer/farklı sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde; Orak, Hanifi ve Yılmaz (2021) ‘ın yaptığı çalışmada dijital oyun bağımlısı öğrencilerin oranı %11.8 olarak, Aktaş ve Bostancı (2021)’nın yaptığı çalışmada öğrencilerin ÜÖDOBÖ genel puan ortalamasına göre az riskli grup olarak bulunurken, dijital oyun bağımlısı öğrencilerin oranı %7.9 olarak bulunmuştur. Miezaha ve arkadaşlarının çalışmasında da dijital oyun bağımlısı öğrencilerin oranı %12.2 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada KPSÖ ortalama puanları üniversite öğrencilerinin orta düzeyde bir psikolojik dayanıklılığa sahip olduklarını göstermiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan farklı psikolojik sağlık çalışmaları da öğrencilerin orta düzeyde psikolojik sağlık düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Bu bağlamda bu çalışmadaki öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamaları yapılan diğer çalışmalarla benzer niteliktedir.

Çalışmada erkek öğrenciler, kız öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek bir ÜÖDOBÖ ve KPSÖ puanına sahipti. Araştırma sonucuyla benzer şekilde, Eker, Taş ve Anlı (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Açıkgöz (2016) ve Erkoç ve Danış’ın (2020) çalışmaları da psikolojik sağlamlığın erkek öğrencilerde yüksek olduğu yönünde sonuçlanmıştır. Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Erkeklerin daha fazla psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olmasında; erkeklerin kızlara oranla daha etkin şekilde teknolojik aletleri kullanma eğiliminin daha fazla olması, toplumsal cinsiyet algısının erkekler lehine olması, erkeklerin bireysel ya da grup olarak dijital oyun ortamları yaratarak düzenli faaliyetlerde bulunmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda da orta düzeyde bir kullanım söz konusu olduğunu düşünürsek, dijital oyunların erkeklerin psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde destekleyerek psikolojik sağlamlıklarını arttırdığı düşünülmektedir.

Dijital oyun oynarken ya da sonrasında yorgunluk hissi hissedenler daha yüksek ÜÖDOBÖ puanına sahipken, yorgunluk hissetmeyenler daha yüksek KPSÖ puanına sahiptir.

Bu çalışmada dijital oyun oynarken kendini güvende hissedenler üniversite öğrencileri daha yüksek bir ÜÖDOBÖ ve KPSÖ puanına sahipti.

Bu çalışmada KPSÖ puanları ile ÜÖDOBÖ puanları arasında anlamlı ve negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur ($p=0.001$). Buna göre öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı arttıkça psikolojik sağlık düzeyleri azalmaktadır. Ortaokul öğrencileriyle dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Lise öğrencileriyle dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada ise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalara bakıldığında bu çalışma bulgusuyla benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Yaşadığımız çağın dijital oyunların her yaştan kişi tarafından oynandığı ve özellikle de ergenlik ve gençlik dönemlerindeki öğrencilerin benzer şekilde etkilendiği ve birbirine yakın sonuçları gösterdiğini bu çalışma açıkça ortaya koymuştur.