

# Üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki ilişkilerin incelenmesi

## Giriş

Teknolojinin ve internetin hızla gelişmesi, günlük yaşam aktivitelerinde ve boş zaman alışkanlıklarında köklü değişimlere yol açarak internet oyun oynama bozukluğu gibi yeni psikolojik sorunları beraberinde getirmiştir. Genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri, teknolojiye kolay erişimleri ve bağımsız yaşam koşulları nedeniyle bu davranışsal bağımlılık açısından yüksek risk altındadır. Alan yazın, problemlili oyun oynama davranışlarının internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve gelecek beklentilerinde olumsuzlukla karakterize edilen umutsuzluk gibi yapılarla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak, bu psikososyal değişkenlerin internet oyun oynama bozukluğunu birlikte nasıl yordadığı konusundaki çalışmalar sınırlıdır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemektir.

## Araştırma Tasarımı ve Yöntemler

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'deki bir devlet üniversitesinde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen, yaş ortalaması 21 olan toplam 642 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, öğrencilerin gönüllü katılımıyla dersliklerde basılı formlar aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Kabul ve Eylem Formu-2 ile Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin analizinde, demografik değişkenlere göre farklılıkları belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri ve yordama düzeylerini belirlemek için Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

## Bulgular

Araştırma bulguları, erkek öğrencilerin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin kız öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, hafta içi ve hafta sonu oyun oynama süresi arttıkça bireylerin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin de anlamlı şekilde yükseldiği belirlenmiştir. Oyun oynamak için masaüstü veya dizüstü bilgisayarları tercih eden öğrencilerin, akıllı telefon veya tablet kullananlara göre daha yüksek düzeyde oyun bozukluğu gösterdiği saptanmıştır. Tercih edilen oyun türleri açısından, birinci şahıs nişancı ve çok oyunculu çevrimiçi savaş alanı oyunlarını oynayanların oyun bozukluğu puanları diğer türlere göre daha yüksek bulunmuştur. Korelasyon analizi sonuçları; internet oyun oynama bozukluğunun internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk ile pozitif ve anlamlı ilişkiler gösterdiğini doğrulamıştır. Son olarak, yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi, internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluğun üniversite öğrencilerindeki internet oyun oynama bozukluğunu anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir.

## Sonuç

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluğun internet oyun oynama bozukluğunun önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar, bireylerin günlük yaşam stresörleriyle başa çıkmakta zorlandıklarında ve geleceklerine dair karamsarlık hissettiklerinde, bir kaçış mekanizması olarak internete ve çevrimiçi oyunlara yönelebildiklerini göstermektedir. Bu durum kısa vadede geçici bir rahatlama sağlasa da uzun vadede uyum sağlayıcı becerileri zayıflatarak psikolojik katılık artırmakta ve bağımlılık döngüsünü pekiştirmektedir. Bu doğrultuda, üniversite bünyesindeki psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin aktif hale getirilmesi ve öğrencilere yönelik zaman yönetimi, stresle baş etme ve psikolojik esneklik kazandırma odaklı psiko-eğitim programlarının düzenlenmesi önerilmektedir. Ayrıca, sorunlu teknoloji kullanımı gösteren gençlerin tedavisinde bilişsel ve davranışsal müdahalelerin yanı sıra umut düzeyini artırıcı hedeflerin de sürece dahil edilmesi önem taşımaktadır. Bu çalışma, genç yetişkinlerde teknoloji bağımlılığının önlenmesine yönelik koruyucu ruh sağlığı çalışmalarına katkı sunmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** internet, internet oyun oynama bozukluğu, internet bağımlılığı, psikolojik katılık, umutsuzluk, üniversite öğrencileri, umut, genç yetişkin