

# Adölesanlarda Dijital Oyun Bağımlılığının Mutluluk ve Yaşamın Anlamına Etkisi

## Effect of Digital Game Addiction on Happiness and Meaning of Life in Adolescents

Ayla Kaya <sup>1</sup> 

1. Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Antalya

### Abstract

**Objective:** This study was carried out to determine the effect of digital game addiction on happiness and the meaning of life in adolescents.

**Method:** This study, which is a correlational type, was conducted between January and March 2021. The sample of the study consisted of 162 adolescents between the ages of 13-18 who were studying in two high schools in Antalya. In the application and evaluation of the research data, "Perso Questionnaire" and "Meaning in Life Questionnaire High School Form" were used. The data were obtained through an online questionnaire.

**Results:** Adolescents were in the risk group in terms of digital game addiction, and their happiness and meaning of life were moderate. It was determined that there is a negative and moderate relationship between digital game addiction and happiness in adolescents, and a negative and low level of relationship between digital game addiction and the meaning of life. Digital game addiction has an impact on happiness and the meaning of life.

**Conclusion:** As digital game addiction decreases in adolescents, the level of happiness and meaning of life increases. In addition, as the level of happiness increases, the level of meaning of life increases in adolescents.

**Keywords:** Adolescent, digital game addiction, happiness, meaning in life

### Öz

**Amaç:** Bu çalışma adölesanlarda dijital oyun bağımlılığının mutluluk ve yaşamın anlamına etkisinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Yöntem:** Korelasyonel tipte olan araştırma, Ocak-Mart 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, Antalya'da iki lisede öğrenim görmekte olan 13-18 yaş arasındaki 162 adölesan oluşturmuştur. Araştırma verilerinin uygulanma ve değerlendirmesinde Kişisel Bilgi Formu, Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu kullanılmıştır. Araştırmanın verileri online anket yoluyla elde edilmiştir.

**Bulgular:** Adölesanların dijital oyun bağımlılığı açısından riskli grupta olduğu, mutluluk ve yaşamın anlamı düzeylerinin orta olduğu belirlenmiştir. Adölesanlarda dijital oyun bağımlılığı ve mutluluk arasında negatif yönde ve orta düzeyde, dijital oyun bağımlılığı ve yaşamın anlamı arasında ise negatif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Dijital oyun bağımlılığı, mutluluk ve yaşamın anlamı üzerinde etkilidir.

**Sonuç:** Adölesanlarda dijital oyun bağımlılığı azaldıkça mutluluk ve yaşamın anlamı düzeyi artmaktadır. Ayrıca mutluluk düzeyi arttıkça adölesanlarda yaşamın anlamı düzeyi artmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Adölesan, dijital oyun bağımlılığı, mutluluk, yaşamın anlamı

## Giriş

Teknolojinin hızla ilerlemesi getirdiği pek çok avantajı ile birlikte bilgisayar oyunları, akıllı telefon ve internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların da hızla artmasına neden olmuştur (1,2). Bu tür bağımlılıkların özellikle adölesan grup üzerindeki olumsuz etkileri yapılan güncel çalışmalarla belirlenmiştir (3–5). Davranışsal bir bağımlılık olarak nitelendirilen dijital oyun bağımlılığı bu bağımlılıklardan biridir (6,7). Küresel olarak ergenler arasında dijital oyun bağımlılığı, giderek artan bir endişe kaynağıdır (8). İnternet kullanımı ile paralel olarak dijital oyunlar her yaş grubunda kontrolsüz şekilde kullanılmakta ve yıllar içerisinde oyun oynama durumu hızla artış göstermektedir (2,6,9).

Dijital oyunların bireyler üzerinde olumlu ve olumsuz pek çok etkileri olabilmektedir. Dijital oyunların kontrollü ve sınırlı oynanması muhakeme gücü ile görsel ve motor becerileri artırmaktadır (10,11). Bunun yanında kontrolsüz ve sınırsız oynanması durumunda dijital oyunlar; gözlerde kuruluk ve kızarıklık, uyku kalitesinde bozulma (2) gibi fiziksel problemlerin yanında şiddet davranışlarında artma, akademik başarıda düşme, depresyon, yalnızlık ve kaygı bozukluklarına (12,13) neden olabilmektedir. Bu nedenle bu alandaki farkındalığı artırmak bireylerin ruhsal, sosyal ve fiziksel sağlığının korunması açısından çok önemlidir (14).

Adölesan dönemi insanın yaşamında yaşam tarzını şekillendiren ve sağlıklı olmayı belirleyen birçok değişkene ilişkin temellerin atıldığı çok önemli bir dönemdir. Dolayısıyla bu dönemde kazanılan pek çok alışkanlık adölesanın yaşam tarzını olumlu ya da olumsuz önemli ölçüde etkiler (4,15). Adölesanların mutluluk düzeylerinin artması yaşamlarında daha olumlu duygulara yönelmelerini ve çevreleri ile daha pozitif ilişkiler kurabilmelerini sağlamaktadır (16). Bunun yanında, yaşamın anlamını doğru tanımlayan adölesanlar yaşamı daha pozitif değerlendirebilmekte ve bu durumun mutluluk ile sonuçlanacağına inanmaktadırlar (17). Ayrıca adölesanların başarılı kimlik gelişimleri için yaşamın anlamının yüksek olmasının önemi vurgulanmaktadır (18). Ek olarak adölesan dönemindeki mutluluk düzeyi veya yaşamın anlamının azalması, adölesanlarda okul başarısının düşmesine ve arkadaş ilişkilerinin bozulmasına neden olabilmektedir. Bu durum adölesanların bağımlılıklara daha yatkın hale gelmelerine yol açabilmektedir (19). Brassai ve arkadaşlarının çalışmasında; yaşamda anlama sahip olmanın adölesanlar için madde kullanımı, yeme bozuklukları gibi sağlık riski içeren bazı davranışlara karşı doğrudan koruyucu işlevinin olduğunu belirlemiştir (20). Adölesanlar dijital oyun bağımlılığı açısından oldukça riskli bir gruptur (21). Adölesanların dijital oyun bağımlılığının mutluluk ve yaşamın anlamına etkisinin belirlenmesi bu konuda gerekli önlemlerin alınması adına önemlidir.

Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin dijital oyun oynama isteğini kontrol edemeyerek, oyun oynamayı uzun süre bırakamayarak gündelik sorumluluklarını ertelemesi ya da yerine getirmemesi ve oyun oynamayı başka etkinliklere tercih etmesi olarak tanımlanabilir (10,22,23). Adölesanların bu dönemde sahip oldukları alışkanlıklarını yetişkinlikte de devam ettirdikleri düşünüldüğünde bağımlılıkların henüz gelişmeden önlenmesi çok önemlidir (4). Bu nedenle dijital oyun bağımlılık düzeyinin adölesanların mutluluk ve yaşamın anlamına etkisinin tanımlanması adölesanların bu konu kapsamında riskli durumlarını tanımlamak adına önemlidir. Bu sayede çalışmadan elde edilecek bulguların gelecek çalışmalara temel oluşturması hedeflenmiştir. Ulusal ve uluslararası literatürde adölesanlarda dijital oyun bağımlılığının mutluluk ve yaşamın anlamına etkisini inceleyen benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışma adölesanlarda dijital oyun bağımlılığının mutluluk ve yaşamın anlamına etkisinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

## Yöntem

### Örnekleme

Araştırmanın evrenini, Antalya ilindeki iki lisede öğrenim görmekte olan 13-18 yaş arasındaki adölesanlar oluşturmaktadır. Katılımcı sayısı G\*Power programı 3.1.9.5 versiyonu kullanılarak belirlenmiştir. Tip-1 hata oranı 0,05 ve güç oranı %95, etki büyüklüğü 0,3 kabul edilerek hesaplanan örneklem sayısı en az 111 kişi

olarak belirlenmiştir. Uygulama esnasındaki veri kayıpları da dikkate alınarak araştırmaya katılmayı kabul eden adölesanlar örnekleme dahil edilmiştir.

## İşlem

Veriler Google form programı aracılığıyla hazırlanan online anket formu ile Ocak-Mart 2021 tarihleri arasında elde edilmiştir. Araştırmanın uygulanması için Akdeniz Üniversitesi Klinik Araştırma Etik Kurul'undan onay alınmıştır (Karar No: KAEK-928, Tarih: 09.12.2020). Etik kurul onayı alındıktan sonra anket uygulama için Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ve araştırmanın yürütüleceği okullardan yazılı izinler alınmıştır. Veri toplama öncesinde okul yönetimi, öğretmenler ve veliler araştırma hakkında bilgilendirilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden adölesanlara okul yönetimi ve öğretmenler aracılığı ile online anket formu kısa mesaj yoluyla gönderilmiştir. Çalışmaya katılan adölesan ve velilerden online ortamda aydınlatılmış onam alındıktan sonra veriler toplanmıştır. Yeterli veri sağlanması için katılımcılara gönderilen ilk online anketten bir ay sonra aynı anket gönderilmiştir. 162 öğrencinin anketleri tamamlamasından sonra online yanıt kabulüne son verilmiştir. Anketin tamamlanması için herhangi bir zaman sınırı konulmamış ve adölesanların anketi doldurulması yaklaşık 5-10 dakika sürmüştür.

## Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında, Kişisel Bilgi Formu, Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) ve Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu (YAÖ-LF) kullanılmıştır.

### Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu literatür (4,7,18,24) doğrultusunda araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olup, 10 maddeden oluşmaktadır.

### Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Ölçek, Hazar ve Hazar (2017) tarafından geliştirilmiş, 24 madde ve 4 alt boyuttan oluşan 5 puanlı likert tipte bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.90 bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan "24" ve en yüksek puan "120" dir. Ölçek puanlamasının derecelendirmesinde; "1-24: Normal grup, 25-48: Az riskli grup, 49-72 Riskli grup, 73-96 Bağımlı grup ve 97-120 Yüksek düzeyde bağımlı grup" olarak değerlendirilmektedir (7). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha değeri 0.94 olarak belirlenmiştir.

### Oxford Mutluluk Ölçeği

Ölçek, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş ve Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (24,25). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.91 bulunmuştur. Ölçek, 29 maddelik ve 6'lı likert tipinde tek faktörlü yapıya sahip bir ölçektir. Ölçekten elde edilecek en düşük puan 29 ve en yüksek puan 174'dür. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin mutluluk düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alpha değeri 0.91 bulunmuştur.

### Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu

Ölçek, Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiş ve Demirbaş Çelik ve İşmen Gazioğlu (2015) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır (18,26). Ölçeğin Cronbach Alfa değeri yaşamda anlamın varlığı alt boyutu için 0.88, yaşamda anlam arayışı alt boyutu için ise 0.93 olarak bulunmuştur. Toplam 10 maddeden oluşan ölçeğin "Yaşamda anlam boyutu" ve "Yaşamda anlam arayışı" olmak üzere iki boyutu vardır. Ölçeğin her bir alt boyutunda en düşük puan 5 ve en yüksek puan 35'dir. Ölçeğin her bir alt boyutu için alınan yüksek puan, o boyutun temsil ettiği niteliklerin bireylerde yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha değeri alt boyutlar için sırasıyla 0.62 ve 0.83 bulunmuştur.

## Veri Analizi

Toplam 162 anket verisinin analizi SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 23.0 istatistik

programı ile yapılmıştır. Ölçeklerin puanlarının hesaplanması ve tanımlayıcı istatistiklerin değerlendirilmesi aşamasında; sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Dijital oyun bağımlılığının mutluluk ve yaşamın anlamı üzerindeki etkisinin belirlenmesi için regresyon analizi yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

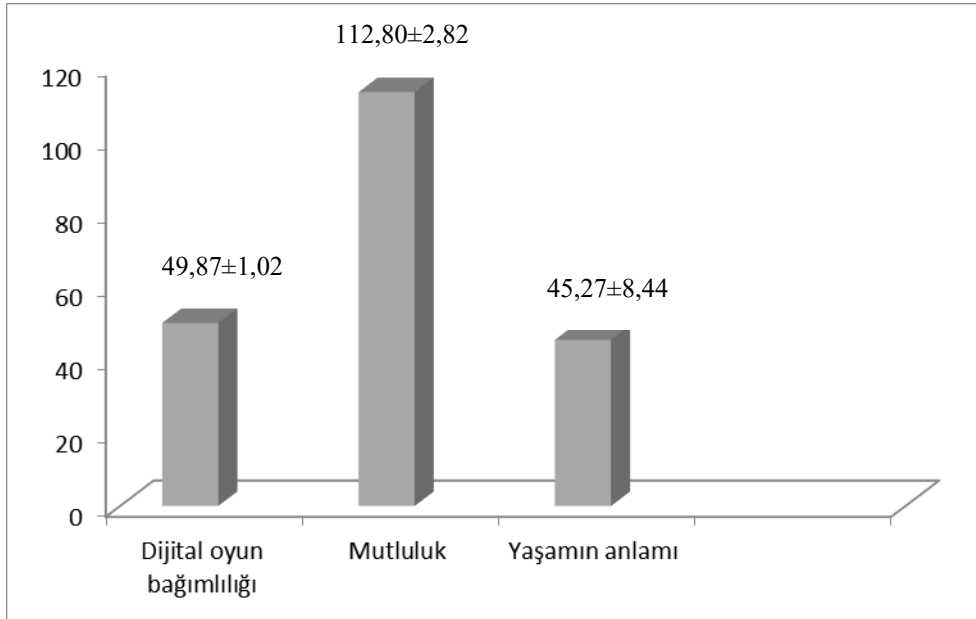
## Bulgular

Tablo 1'de katılımcıların demografik özellikleri sunulmuştur. Yapılan analizde; adölesanların yaş ortalamasının  $15,79 \pm 1,14$  ve çoğunluğunun kız (%63,6) olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılan adölesanların günlük internet kullanma süresinin  $5,52 \pm 3,59$  saat olduğu ve yarısından fazlasında (%53,7) internet kullanımının ebeveynler tarafından denetlenmediğini görülmüştür. Aynı zamanda katılımcıların yarıya yakınının (%38,3) dijital oyun dışında herhangi bir aktivite yapmadığı belirlenmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler		
Yaş (yıl) $\bar{x} \pm SS$	15,79±1.14	
	n	%
Cinsiyet	103	63,6
Kız	59	36,4
Erkek		
Anne eğitim durumu		
İlköğretim	109	67,3
Lise	33	20,4
Üniversite	20	12,3
Baba eğitim durumu		
İlköğretim	100	61,7
Lise	41	25,3
Üniversite	21	13,0
Aile yapısı		
Anne baba ile birlikte	142	87,7
Tek ebeveyn ile	20	12,3
Kardeş sayısı		
1	18	11,2
2	71	43,8
3	48	29,6
≥4	25	15,4
İnternet kullanımının ebeveynler tarafından denetlenmesi		
Evet	75	46,3
Hayır	87	53,7
Dijital oyun dışında boş zaman aktivitesi durumu		
Spor	26	16,0
Sanat	26	16,0
Kitap okumak	38	23,5
Televizyon izlemek	10	6,2
Yok	62	38,3
Günlük internet kullanım süresi (yıl) $\bar{x} \pm SS$	5,52±3,59	
Dijital oyun oynamaya başlama yaşı (yıl) $\bar{x} \pm SS$	11,03±2,60	

Araştırmaya katılan adölesanların Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı  $49,87 \pm 1,02$ , Oxford Mutluluk Ölçeği toplam puanı  $112,80 \pm 2,82$  ve Yaşamda Anlam Ölçeği toplam puanı ise  $45,27 \pm 8,44$  olarak belirlenmiştir (Şekil 1).



Şekil 1. Adölesanların dijital oyun bağımlılığı, mutluluk ve yaşamın anlamı toplam puanları

Adölesanların dijital oyun bağımlılığı, mutluluk ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki Tablo 2'de verilmiştir. Yapılan analizde; adölesanlarda dijital oyun bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde ( $r=-,307$ ,  $p=0,01$ ), dijital oyun bağımlılığı ve yaşamın anlamı arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ( $r=-,177$ ,  $p=0,02$ ) anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Mutluluk ve yaşamın anlamı arasında da pozitif yönde ve orta düzeyde ( $r=,325$ ,  $p=0,01$ ) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 2. Adölesanların dijital oyun bağımlılığı, mutluluk ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki

		Dijital oyun bağımlılığı	Mutluluk	Yaşamın anlamı
Dijital oyun bağımlılığı	r	1		
	p			
	N	162		
Mutluluk	r	-,307**	1	
	p	0,01		
	N	162	162	
Yaşamın anlamı	r	-,177*	,325**	1
	p	0,02	0,01	
	N	162	162	162

\* $p<0,05$

Regresyon analizinde; dijital oyun bağımlılığının adölesanların mutluluk düzeyi üzerinde negatif yönde ve orta düzeyde etkisinin olduğu ( $R^2=,094$ ,  $Adj. R^2=,088$ ,  $p=0,01$ ), yaşamın anlamı üzerinde ise düşük düzeyde ( $R^2=,031$ ,  $Adj. R^2=,025$ ,  $p=0,02$ ) etkisinin olduğu belirlenmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Adölesanlarda dijital oyun bağımlılığının mutluluk ve yaşamın anlamına etkisi

Bağımsız değişken	Mutluluk	Yaşamın anlamı
	$\beta$	$\beta$
Dijital oyun bağımlılığı	-,429	-,088
	$R^2=,094$	$R^2=,031$
	$Adj. R^2=,088$	$Adj. R^2=,025$
	$F=16,591$ , $p=0,01$	$F=5,157$ , $p=0,02$

## Tartışma

Dijital oyunların aşırı ve kontrolsüz kullanılması bireylerde fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden ciddi sorunlara neden olabilmektedir (12–14). Adölesan dönemi pek çok bağımlılık türüne yatkın olunabilecek hassas bir dönemdir (8). Yapılan çalışmalarda, dijital oyun oynama süresinin pandemi sürecinde önemli düzeyde arttığı (6) ve son yıllarda bağımlılık düzeyinin endişe verici boyutlara ulaştığı belirlenmiştir (8). Bu nedenle dijital oyun bağımlılık durumlarına ilişkin çalışmaların yapılması adölesanların bu konu kapsamındaki riskli durumlarının tanımlanması adına önemli olacağı düşünülmektedir. Literatürde adölesanlarda dijital oyun bağımlılığının mutluluk ve yaşamın anlamına etkisini inceleyen benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma adölesanlarda dijital oyun bağımlılığının mutluluk ve yaşamın anlamına etkisinin belirlenmesi amacıyla yürütülmüştür. Bu çalışmadan elde edilen verilerin konu ile ilgili öğretmenler, sağlık çalışanları ve ebeveynlerin farkındalıklarını artıracacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmaya katılan adölesanların yarısından fazlasında internet kullanımının ebeveynler tarafından denetlenmediğini görülmüştür. Çocuklar dijital oyun alanlarına gerçek oyun alanlarından daha kolay ulaşım imkanına sahiptirler. Bunun yanında; kimi ebeveynler de çocuklarına gerçek oyun alanı yerine dijital oyun alanı imkanı sunmayı tercih edebilmektedirler (2,27). İnternet kullanımının ebeveynler tarafından denetlenmemesi, ebeveynlerin dijital oyun oynama konusundaki yanlış tutumları ve ek olarak dijital oyun oynama yaşının erken çocuklukta başlaması (8) kontrolsüz dijital kullanımlara ve dijital oyun bağımlılığı riskinin artmasına neden olabilmektedir. Ebeveynlerin çocukları üzerinde doğru yaklaşım sağlamaları dijital oyunların yaydığı tehlikelerden çocukları korumalarında onlara destek olabilecek bir yaklaşım olarak kabul görmektedir (28).

Araştırmaya katılan adölesanların dijital oyun bağımlılığı açısından riskli grupta olduğu belirlenmiştir. Eğlence amaçlı olmasına rağmen dijital oyunların hızla artan kullanım süreleri önemli düzeyde risk oluşturmaktadır (13). Dijital oyun bağımlılığı durumu adölesanlarda pandemi sürecinin de etkisi ile daha artmış (6), giderek hızla artmaya da devam etmektedir (8). Bu çalışma bulguları bu açıdan literatür bulgularını destekler niteliktedir. Ek olarak bu çalışmada katılımcıların yarıya yakınının dijital oyun dışında herhangi bir aktivite yapmadığı belirlenmiştir. Bu durum riskli olan şu anki durumun ileride daha da olumsuz sonuçlanabileceğinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Çocukların spor yapmaya teşvik edilmesi, uygun ortamın oluşturulması gibi durumların dijital oyun bağımlılığı seviyesinin düşürülebilmektedir (1). Pandemi sürecindeki kısıtlamalardan dolayı evde çok fazla zaman geçiren adölesanların aile içi etkileşim içerisinde aktivitelere yönltilmesinin dijital oyun bağımlılığının önlenmesinde önemli olduğu söylenebilir.

Çalışmamızın kısıtlı yönlerinden ilki, araştırma verilerinin Antalya ilindeki iki liseden elde edilmesidir. Bu nedenle sonuçlar genelleştirilemez. Çalışmanın diğer kısıtlılıkları ölçeklerin öz bildirim ölçeği olması ve verilerin online elde edilmiş olmasıdır.

Sonuç olarak; adölesanlarda dijital oyun bağımlılığı ile mutluluk ve yaşamın anlamı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığı adölesanların mutluluk düzeyi ve yaşamın anlamı üzerinde etkilidir. Dolayısıyla adölesanların dijital oyun bağımlılık düzeyi ne kadar düşük olursa o kadar çok mutlu birer birey olacakları ve yaşamın anlamını da aynı düzeyde daha fazla farkında olacakları söylenebilir. Günümüzde çocuklar oyun oynadıkları sürenin çoğunu dijital ortamda geçirmektedirler (10). Dijital teknolojiler getirdiği pek çok kolaylıklar yanında özellikle çocuk ve genç grupta yıkıcı etkilere yol açmaktadır. Dijital oyunların uzun süre oynanmasının bireyleri pek çok açıdan olumsuz etkilediği araştırmalarla kanıtlanmış bir bulgudur (2,12–14). Adölesan grubun ileride mutlu ve yaşamın anlamını farkında olan sağlıklı birer yetişkin olabilmeleri toplum sağlığı için önemli olduğu düşünülmektedir. Günden güne büyüyen dijital oyun bağımlılığının önüne geçilebilmesi için öncelikle toplumların farkındalığının artması gerekmektedir (29). Bunun sağlanması için öğretmenler, sağlık çalışanları ve ebeveynlerin farkındalığını artırmaya yönelik çalışmaların planlanması, okul müfredatlarına dijital teknolojilerin doğru kullanımına ilişkin konuların eklenmesi bu konuda uygulanabilecek iyileştirici düzenleyici faaliyetler olabilir.

## Kaynaklar

1. Gülbetekin E, Güven E, Tuncel O. Adölesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi* 2021; 22(2): 148–160.
2. Mustafaoğlu R, Yasacı Z. Dijital Oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi* 2018; 19(3): 51–58.
3. Sallayıcı Z, Yöndem ZD. Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyi ile davranış problemleri arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi* 2020; 21(1): 13–23.
4. Kaya A, İşler Dalgıç A. How does internet addiction affect adolescent lifestyles ? Results from a school-based study in the Mediterranean region of Turkey. *J Pediatr Nurs* 2021; doi: 10.1016/j.pedn.2021.01.021.
5. Tanrıverdi M, Yekelenga S. Genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığının sağlıklı yaşam parametreleri üzerine etkisi. *Bağımlılık Dergisi* 2019; 20(4): 224–231.
6. Aktaş B, Bostancı Daştan N. Covid-19 Pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi* 2021; 22(2): 129–138.
7. Hazar Z, Hazar M. Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği. *Journal of Human Sciences* 2017; 14(1): 203–216.
8. Keya FD, Rahman MM, Nur MT, Pasa MK. Parenting and child's (five years to eighteen years) digital game addiction: A qualitative study in North-Western part of Bangladesh. *Computers in Human Behavior Reports* 2020; 2: 100031.
9. Plowman L, Stevenson O, Stephen C, McPake J. Preschool children's learning with technology at home. *Comput Educ* 2012; 59(1): 30–37.
10. Yalçın İrmak A, Erdoğan S. Digital game addiction among adolescents and young adults: A current overview. *Türk Psikiyatri Derg* 2016; 27(2): 1–10.
11. Prot S, Anderson C, Gentile D, Brown S, Swing E. The positive and negative effects of video games. Jordan AB, Romer D (Editors.), *Media and the Well-Being of Children and Adolescents*. New York: Oxford University Press, 2014: 109-128.
12. Aydoğdu Karaaslan İ. Dijital Oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2015; 8(36): 806–819.
13. Männikkö N, Mendes L, Barbosa F, Paulo Reis L. Health determinants related to digital game playing: a systematic review. *J Health Sci* 2014; 4(3): 53–63.
14. Bhagat S, Jeong EJ, Kim DJ. The role of individuals' need for online social interactions and interpersonal incompetence in digital game addiction. *Int J Hum Comput Interact* 2020; 36(5): 449–463.
15. Aslan D, Yeşildal N. Halk sağlığı bakış açısıyla adölesanlarda beslenme. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 2003; 12(10): 386–389.
16. Thoilliez B. How to grow up happy: An exploratory study on the meaning of happiness from children's voices. *Child Indic Res* 2011; 4(2): 323–351.
17. Zhang Y, Mei S, Li L, Chai J, Li J, Du H, et al. The relationship between impulsivity and internet addiction in Chinese college students: A moderated mediation analysis of meaning in life and self-esteem. *PLoS One* 2015; 10(7): e0131597..
18. Demirbaş Çelik N, İşmen Gazioglu E. Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2015; 33: 42–60.
19. Yucel D, Yuan ASV. Parents, siblings, or friends? exploring life satisfaction among early adolescents. *Appl Res Qual Life* 2016; 11(4): 1399–1423.
20. Brassai L, Piko BF, Steger MF. Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *Int J Behav Med* 2011; 18(1): 44–51.
21. Young K. Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *Am J Fam Ther* 2009; 37: 355–372.
22. Marufoğlu S, Kutlutürk S. Ortaokul Öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi* 2021; 22(2): 114–122.
23. Arslan A, Kırık A, Karaman M, Çetinkaya A. Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi* 2015; 8(8): 34–48.
24. Doğan T, Sapmaz F. Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Dusunen Adam* 2012; 25: 297–304.
25. Hills P, Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Pers Individ Dif* 2002; 33: 1073–1082.

26. Steger M, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *J Couns Psychol* 2006; 53: 80–93.
27. Gürcan A, Özhan S, Uslu R. Dijital Oyunlar ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri. Ankara: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü; 2008; 1–50.
28. Soyöz Semerci Ö, Balcı E. Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı üzerine bir alan araştırması: Uşak Örneği. *Journal of Humanities and Tourism Research* 2020; 10(10–3): 538–567.
29. Akçay D. Ebeveynlerin Çocukların dijital video oyunları bağımlılığı karşısında tutum ve davranışları. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies* 2020; 5(2): 65–71.