

American Journal of Humanities and Social Sciences Research (AJHSSR)

e-ISSN : 2378-703X

Volume-08, Issue-08, pp-112-117

www.ajhssr.com

Research Paper

Open Access

EPEKTO NG PAGLALARO NG ONLINE GAMES SA PAG-AARAL NG MGA MAG-AARAL NG SENIOR HIGH SCHOOL

Geron T. Lumapay¹, Joan P. Mariano², Analy D. Saavedra³, Vilma L. Pahulaya⁴¹(Senior High School, Recodo National High School, Zamboanga City, Philippines)²(Junior High School, Recodo National High School, Zamboanga City, Philippines)³(College of Teacher Education, Western Mindanao State University, Zamboanga City, Philippines)⁴(College of Liberal Arts, Western Mindanao State University, Zamboanga City, Philippines)

ABSTRACT: This study aimed to explore the effects of playing online games on the academic performance of selected Grade 11 students from Recodo National High School. The research utilized a descriptive-survey design with simple random sampling to select 60 out of 300 students. Data were collected using a questionnaire adapted from the Internet Gaming Disorder Scale (IGDS) translated into Filipino and underwent pilot testing for reliability and validity. The findings indicated several effects of online gaming on students' academic activities. Results showed that students strongly agreed (mean score 3.47) that playing online games enhances their knowledge of computer and mobile phone usage. They also agreed (mean score 2.92) that gaming improves multitasking skills and decision-making strategies (mean score 2.90). Additionally, online gaming was associated with improving grades in various subjects (mean score 2.88). However, it was also noted that gaming negatively impacted productivity and efficiency in other tasks (mean score 2.75) and time management skills (mean score 2.73). The study concluded that while online gaming can have positive effects on certain academic skills, such as technology use and multitasking, it can also lead to distractions from academic responsibilities. Therefore, promoting balanced usage of technology and reminding students of the importance of prioritizing their studies are crucial.

KEYWORDS: *online games, academic performance, internet gaming disorder, behavioral addiction, student productivity*

I. INTRODUKYON

Ang kabataan ngayon ay masyado ng high-tech dahil sa mga makabagong teknolohiya at sa internet na nakapalibot sa kapaligiran. Pinaniniwalaan ng karamihan na ang pagkakaroon nito ay ang sagot sa ating paghihirap at ang magpapadali sa ating mga gawain. Ang Facebook, Twitter, at Snapchat ay ilan sa mga sikat na ginagamit ng mga kabataan sa kasalukuyang panahon. Kapansin-pansin rin ang pagka-enganyo ng mga ito sa larong online o online games. Ilan sa mga sikat na online games ay ang *Mobile Legends (ML)*, *Defense of the Ancients (DOTA)*, *League of Legends (LoL)*, *Overwatch* at iba pa. (Philstar, n.d)

Batay naman kay De Castro (2012), sa kaniyang akda na pinagamagatang "Computer Games: Nakatutulong ba o nakasisira sa pag-aaral?", tinutukoy na ang computer games ay nagdudulot ng pagkasagupa o adiksiyon sa mga bata. Dahil sa sobrang pagkasugupa ng mga bata sa computer games nakalilimutan nila ang dapat nilang gawin sa araw na iyon at nasasayang lamang ang kanilang oras sa paggugol doon imbes na bigyang pansin ang mga makabuluhang bagay katulad na lang ng pag-aaral at pakikisalamuha dito.

Ayon sa kasabihan, ang anumang labis ay hindi maganda. Ang labis na pagkahilig ng kabataan sa online games ay nagiging sanhi ng kapabayaan sa sarili. Mas inuuna nila ang paglalaro kaysa sa mga gawaing pang-eskwela. Bukod dito, maaari ring maapektuhan ang kanilang kalusugan dahil sa patuloy na adiksiyon (Vhabhieboss, 2017).

Pinag-uusapan na ngayon ng American Medical Association (AMA) kung ituturing na bang isang mental illness ang Video Gaming Addiction. Bagaman marami pang pag-aaral na kailangang gawin, nakababahala na ito dahil nakaabot na ito sa atensyon ng mga sikolohista at eksperto sa medisina. Pinatunayan ng isang pag-aaral sa Iowa State University na hindi mapaghihiwalay ang violent video games sa pagiging marahas ng mga kabataan. Hindi makakaila na may epekto ang paglalaro ng video games sa emosyon ng maraming kabataan. Mas tumitindi ang masamang epekto ng mga marahas na video games sa buhay ng isang kabataan kung nararanasan at nakikita niya rin ang mga bagay na ito sa kaniyang buhay at paligid (Jamie, 2018).

Sa Davao ang paglalaro ng online games ay bahagi na ng buhay ng mga kabataan hindi lang sa davao pati din buong pilipinas. Dumadami na yung mga kabataang naadik sa larong online kaysa sa maadik sa droga ang problema ng Pilipinas ay katulad din sa problema ng Davao palagi ding lumiliban ang estudyante para makapaglaro. (Recabe, 2017)

Sa kabuon, ang Pilipinas, kasama na rin sa Davao, tila nagiging bahagi na ng araw-araw na buhay ng mga kabataan ang paglalaro ng online games. Ang pagiging adik sa mga larong online ay nagiging isang malaking hamon hindi lamang sa edukasyon ng mga estudyante kundi pati na rin sa kanilang kabuuang pag-unlad at pagiging produktibo. Dapat pagtuunan ng pansin ang tamang pagbabalanse ng oras at ang pagbibigay ng sapat na suporta at gabay para matiyak na ang teknolohiya, lalo na ang online gaming, ay nagiging positibong bahagi ng kanilang paglaki at pagkatuto.

II. LAYUNIN

Ang pananaliksik na ito ay ginawa upang matukoy ang epekto ng paglalaro ng online games sa pag-aaral ng mag-aaral mula sa ika-labing isang baitang ng Recodo National High School.

Sa kabuon, ito ay nagnanais masagot ang tanong:

1. Ano-ano ang mga epekto ng paglalaro ng online games sa gawaing pang-akademiko?

III. KAUGNAY NA LITERATURA

Ang bahaging ito ay naglalaman ng mga pag-aaral na may kaugnayan sa Epekto ng Online Games sa Pag-aaral. Nagbibigay rin ng higit na malinaw na kaalaman ang mga literature at pag-aaral na inilakip sa pananaliksik na ang motibo ay madagdagan ang kaalaman ng mga mambabasa. Mayroon din mga bahagi na makapagbibigay-ambag sa napapanahong mga isyu partikular na sa edukasyon.

Online Gaming

Ang online gaming ay isang popular na anyo ng libangan sa mga kabataan, ngunit nagdudulot din ito ng mga alalahanin ukol sa epekto ng online games sa pag-aaral. Ayon sa isang pag-aaral na inilathala sa Journal of Adolescent Health (2021), natuklasan na ang labis na paglalaro ng online games ay may kaugnayan sa pagtaas ng stress, pagkabalisa, at depresyon sa mga kabataan. Ang mga negatibong epekto na ito ay nagpapakita ng pangangailangan na magkaroon ng kamalayan ang mga magulang at mga guro sa mga potensyal na problema sa kalusugan ng kaisipan na dulot ng labis na paglalaro.

Ang pananaliksik na inilathala sa Journal of Adolescent Health (2021) ay nagmasid sa mga epekto ng online gaming sa kalusugan ng kaisipan ng mga kabataan. Ang pag-aaral ay nagpakita ng isang ugnayan sa pagitan ng labis na paglalaro at pagtaas ng antas ng stress, pagkabalisa, at depresyon sa mga kabataan. Ipinapakita nito ang kahalagahan ng pagtataguyod ng kamalayang pang-kalusugan sa kaisipan at pagbibigay-suporta para sa mga kabataang maaaring nahirapang labanan ang adiksiyon sa gaming o mga kaugnay na isyu sa kalusugan ng kaisipan.

Epekto ng Online Games sa layuning Akademiko

Ang epekto ng paglalaro ng online games sa layuning akademiko ng mga mag-aaral ay isang paksa na patuloy na pinag-aaralan at pinag-uusapan sa larangan ng edukasyon. Ayon sa mga pag-aaral, malinaw na may mga positibong at negatibong impluwensya ang paglalaro ng online games sa pag-aaral ng mga estudyante.

Sa isang banda, ipinapakita ng ilang pananaliksik na maaaring magdulot ng positibong epekto ang mga online games sa ilang aspeto ng pag-aaral. Halimbawa, maaaring magkaroon ng pag-unlad sa mga kasanayang tulad ng pagsusuri, diskarte sa problemang lohikal, at pagtugon sa mga situwasyong may kinalaman sa teknolohiya. Ang ilan din ay nagmumungkahi na maaaring maging masigla ang mga mag-aaral na regular na nakakaranas ng pagsasabayan at mga hamon mula sa mga online games.

Sa kabilang dako, may mga negatibong epekto rin ang labis na paglalaro ng online games. Isa sa mga pangunahing alalahanin ay ang posibleng pagkakaroon ng pagka-adik sa mga laro, na maaaring magbawas sa oras na dapat sana'y inilalaan sa pag-aaral. Ang pagkakaroon ng mababang antas ng pagtutok at kawalan ng interes sa mga akademikong gawain ay maaari ring maging resulta ng labis na paglalaro ng online games. Bukod pa rito, ang mga online games na may elementong pagkakaadik ay maaaring makapagdulot din ng mga problemang pang-emosyonal at sosyal sa mga mag-aaral.

Bilang karagdagan, isang kamakailang pag-aaral na inilathala sa Computers in Human Behavior Reports (2022) ang sumuri sa ugnayan sa pagitan ng adiksiyon sa online gaming at tagumpay sa paaralan sa gitna ng mga mag-aaral sa kolehiyo. Ang kanilang mga natuklasan ay nagpapahiwatig na ang mga mag-aaral na nagpapakita ng mga palatandaan ng adiksiyon sa gaming ay maaaring magdanas ng mas mababang pagganap sa paaralan dahil sa mababang kakayahan sa pagsasarili at pagpapahalaga sa gaming kaysa sa pag-aaral. Ipinapakita nito ang pangangailangan para sa mga interbensiyong naglalayong labanan ang adiksiyon sa gaming at magtaguyod ng malusog na mga kaugalian sa pag-aaral sa gitna ng mga mag-aaral sa kolehiyo.

Sa kabila ng mga negatibong epekto ng paggamit ng computer lalo na sa paglalaro, my mga naitala namang pag-aaral na nagdulot din ng positibong epekto ang paggamit ng computer. Sa pag-aaral ni Saavedra (2016), natuklasang ang paggamit ng teknolohiya ay nakatulong upang malinang ang linggwistikong kakayahan ng mga guro.

IV. TEORETIKAL NA BALANGKAS

Teorya ng Behavioral Addiction

Ang teorya ng behavioral addiction ay naglalayong ipaliwanag kung paano nagkakaroon ng adiksiyon ang isang tao sa isang partikular na aktibidad o gawi, kahit na walang sangkot na pisikal na substansiya tulad ng droga o alkohol. Ang pag-uugali ay nagiging mas matindi dahil sa mga resulta ng mga aksyon, na pangunahing prinsipyo ng operant conditioning ni Burrhus Frederic Skinner (1938). Ang operant conditioning o mas kilala sa tawag na *instrumental conditioning* o *Skinnerian conditioning* kung saan ito ay isang paraan ng pag-aaral na gumagamit ng mga gantimpala at parusa upang baguhin ang pag-uugali. Ang adiksiyon sa isang partikular na aktibidad, tulad ng paglalaro ng online games, ay madalas na nagaganap dahil sa mga reinforcement (positibong karanasan tulad ng kasiyahan at pakikipag-ugnayan) at punishment (negatibong epekto tulad ng withdrawal symptoms).

Ang teorya ng behavioral addiction ay nagpapaliwanag kung paano nagkakaroon ng adiksiyon ang isang tao sa isang partikular na aktibidad, tulad ng paglalaro ng online games, na maaaring magdulot ng negatibong epekto sa kalusugan, ugnayan sa ibang tao, at pang-araw-araw na mga gawain. Ayon kay Griffiths (2018), ang behavioral addiction ay maaaring magkaroon ng parehong sikolohikal at pisikal na sintomas tulad ng substance addiction. Ang mga sintomas ay maaaring kabilang ang pagtaas ng tolerance, withdrawal symptoms, at pagkawala ng control.

Paglalaro ng Online Games bilang Behavioral Addiction

Ang paglalaro ng online games ay maaaring maging isang anyo ng behavioral addiction. Ang mga online games, lalo na ang mga may kasamang elemento ng kompetisyon at social interaction, ay maaaring magdulot ng mataas na antas ng kasiyahan at kasabikan sa mga manlalaro. Ang mga manlalaro na nakakaranas ng behavioral addiction sa online games ay maaaring magpakita ng mga sumusunod na sintomas:

- Pagkawala ng Kontrol: Hindi magawang limitahan o kontrolin ang oras na ginugugol sa paglalaro.
- Pagpapabaya sa Ibang Gawain: Mas inuuna ang paglalaro kaysa sa mga mahahalagang responsibilidad tulad ng pag-aaral, pagtulog, o pakikisalamuha.
- Patuloy na Paggamit sa Kabila ng Epekto: Patuloy na naglalaro kahit alam na may negatibong epekto na ito sa kanilang kalusugan, relasyon, at pagganap sa paaralan (Griffiths 2018).

Kaugnayan ng Behavioral Addiction sa Pag-aaral

Sa konteksto ng pag-aaral na "Ang Epekto ng Paglalaro ng Online Games sa Pag-aaral ng mga Mag-aaral sa Ika-11 Baitang ng Recodo National High School," ang teorya ng behavioral addiction ay mahalaga upang maunawaan ang mga posibleng dahilan at epekto ng labis na paglalaro ng online games sa mga mag-aaral. Ang pagkakaroon ng adiksiyon sa paglalaro ng online games ay maaaring magdulot ng iba't ibang negatibong epekto sa mga mag-aaral, kabilang na ang mga sumusunod:

- Epekto sa Gawaing Pang-akademiko: Ang labis na paglalaro ay maaaring magresulta sa pagbaba ng produktibidad at pagganap sa paaralan. Ang mga mag-aaral ay maaaring mawalan ng interes sa pag-aaral at magpabaya sa kanilang mga takdang-aralin at proyekto.

Pamamahala ng Behavioral Addiction

Ang pamamahala ng behavioral addiction sa online games ay mahalaga upang mabawasan ang mga negatibong epekto nito sa mga mag-aaral. Mahalaga ang pagtutok sa pagpapalakas ng pagiging kamalayan sa komunidad ng paaralan at sa tahanan tungkol sa potensyal na panganib ng labis na paglalaro. Ang pagbuo ng mga patakaran sa paaralan na nagtuturo ng tamang paggamit ng oras sa teknolohiya at pagpapalawak ng mga alternatibong aktibidad na makaakit sa interes ng mga mag-aaral ay maaaring magsilbing epektibong hakbang upang mapababa ang mga kaso ng behavioral addiction (Griffiths, 2018).

Sa pamamagitan ng pag-unawa sa teorya ng behavioral addiction, mas mabibigyang-linaw kung paano ang paglalaro ng online games ay maaaring magdulot ng adiksiyon at kung ano ang mga epekto nito sa buhay ng mga mag-aaral. Makakatulong din ito sa pagbuo ng mga interbensyon at patakaran na naglalayong bawasan ang negatibong epekto ng online gaming sa mga kabataan, lalo na sa kanilang pag-aaral at pangkalahatang kalusugan (Yates, 2023).

V. METODOLOHIYA

Sa bahaging ito ng nakapaloob ang mga instrumento at disenyo ginamit sa pangangalap at pag-aanalisa ng mga datos.

Disenyo ng Pag-aaral

Ang pag-aaral na ito ay gumagamit ng deskriptibo-sarbey na disenyo, kung saan ginamit ang *simple random sampling* upang pumili ng mga kalahok. Ang mga mananaliksik ay gumamit ng talatanungan upang mangalap ng datos mula sa 60 sa 300 na mag-aaral ng ika-11 baitang sa Recodo National High School. Ang deskriptibo-sarbey na disenyo ay angkop sa pag-aaral na ito dahil naglalayong matukoy at mailarawan ang mga epekto ng paglalaro ng online games sa mga mag-aaral, kabilang ang kanilang kalusugan, gawaing pang-akademiko, at pakikitungo sa pamilya at kaibigan.

Instrumento

Ang instrumento na ginamit sa pag-aaral ay isang inangkop na talatanungan mula sa Internet Gaming Disorder Scale (IGDS). Ang talatanungan ay binuo upang sukatin ang epekto ng paglalaro ng online games sa iba't ibang aspeto ng buhay ng mga mag-aaral, kabilang ang kanilang kalusugan, gawaing pang-akademiko, at pakikitungo sa pamilya at kaibigan. Ang mga tanong ay isinalin sa Filipino upang mas madaling maintindihan ng mga respondente at dumaaan sa pilot testing upang masiguro ang reliability at validity nito.

Ang talatanungan ay binuo upang sukatin ang epekto ng paglalaro ng online games sa iba't ibang aspeto ng buhay ng mga mag-aaral, kabilang ang kanilang kalusugan, gawaing pang-akademiko, at pakikitungo sa pamilya at kaibigan. Ang mga tanong ay naangkop at isinalin sa Filipino upang mas madaling maintindihan ng mga respondente. Ang instrumento ay dumaaan sa pilot testing upang masiguro ang reliability at validity nito.

Pagkuha ng Datos

Ang mga mananaliksik ay personal na nagbahagi ng talatanungan sa 60 napiling mag-aaral ng ika-11 baitang sa kanilang bakanteng oras. Ang mga respondente ay binigyan ng sapat na oras upang sagutin ang talatanungan at siniguro na ang kanilang mga sagot ay magiging kumpidensyal.

VI. RESULTA

Mga Epekto ng Paglalaro ng Online Games sa mga Mag-aaral Presentasyon at interpretasyon ng datos

Ang talahanayan sa ibaba ay ang presentasyon ng mean interpretasyon ng bawat katanungan na sinagutan ng mga piling mag-aaral.

Mean Interpretation	
1.00-1.74	Hindi lubos na sumasang-ayon
1.75-2.49	Hindi sumasang-ayon
2.50-3.24	Sumasang-ayon
3:25-4.00	Lubos na sumasang-ayon

Talahanayan I. Epekto ng paglalaro ng online games sa gawaing pang-akademiko

Epekto ng paglalaro ng online games sa gawaing pang-akademiko	Mean	Interpretasyon
1. Nagkakaroon ng kaalaman sa paggamit ng kompyuter o mobile phone	3.47%	Lubos na sumasang-ayon
2. Napapaunlad ang mga kasanayan sa multitasking	2.92%	Sumasang-ayon
3. Napapalakas ang mga kasanayan sa desisyon at estratehiya	2.9%	Sumasang-ayon
4. Napauunlad ang grado sa bawat agham	2.88%	Sumasang-ayon
5. Pagbaba ng produktibidad at efisyensiya sa ibang Gawain	2.75%	Sumasang-ayon
6. Napapaunlad ang kasanayan sa pangangasiwa ng oras	2.73%	Sumasang-ayon

Ayon sa talahanayan bilang 1 ang resulta ng pag-aaral ay ang nakakuha ng pinakamataas na mean ay ang epekto na nagkakaroon ng kaalaman sa paggamit ng kompyuter o mobile phone na nasa 3.47% na kung saan inilalarawan ang interpretasyon o resulta na lubos na sumasang-ayon. Batay sa ginawang pag-aaral nina Gabrito et al, 2023, *Impact of Online Gaming on the Academic Performance of DEBESMSCAT-Cawayan Campus Students*, Ang parehong pag-aaral ay nagpapakita na ang labis na paglalaro ng online games ay nagbibigay ng kaalaman sa paggamit ng kompyuter o mobile phone sa mga mag-aaral. Pumapangalawa ay napauunlad ang kasanayan sa multitasking na may mean na 2.92% na kung saan ang ang interpretasyon nito ay sumasang-ayon. Ang ganitong pag-aaral ay nakita rin sa ginawang pag-aaral nina Gabrito et al, 2023, *Impact of Online Gaming on the Academic Performance of DEBESMSCAT-Cawayan Campus Students*, ang parehong pag-aaral ay nagpapakita na ang labis na paglalaro ng online games ay nagpapaunlad ang mga kasanayan sa multitasking. Sumunod sa mga epekto ng paglalaro ng online games ay napapalakas ang mga kasanayan sa desisyon at estratehiya na may mean na 2.9% na kung saan ang interpretasyon ay sumasang-ayon. Ang pag-aaral na ito at ang pag-aaral ni Irene Pajarillo-Aquino na *The Effects of Online Games to the Academic Performance to the Students* (n.d) ay parehong nagbanggit na ang paglaro ng online games ay nagpapalakas ang mga kasanayan sa desisyon at estratehiya. Ganun rin ang napauunlad ang grado sa bawat agham na may mean na 2.88% na lumalabas sa interpretasyon ng pag-aaral ay sumasang-ayon, kasunod sa mga epekto ng paglalaro ng online games sa mga mag-aaral ay ang pagbaba ng produktibidad at efisyensiya sa ibang gawain na may mean 2.75% na may interpretasyon na sumasang-ayon at panghuli ay napauunlad ang kasanayan sa pangangasiwa ng oras na may 2.73% na mean at ang interpretasyon ay sumasang-ayon. Sa pangkalahatan, ang kabuoang mean ay 17.65% kung gayon lumalabas sap ag-aaral na sumasang-ayon ang mga kalahok na may positibong epekto ang paglalaro ng online games sa kanilang pag-aaral.

Sa pangkalahatang pananaw ng mga mag-aaral, ang paglalaro ng mobile games ay maraming positibong epektong naidudulot sa kanilang akademikong performance. Sa resultang ito ay sumasang-ayon sa pag-aaral ni Saavedra (2020) kung saan maging sa pagtuturo ng kasanayang ekspresib ng mga mag-aaral, napatunayang nakatutulong din ang paggamit ng mga guro ng mga teknolohiya gaya ng computer.

VII. KONGKLUSYON

Sa kabuoan ng pag-aaral, malinaw na lumalabas na ang labis na paglalaro ng online games ay may positibong epekto sa pag-aaral ng mga mag-aaral. Ang teorya ng behavioral addiction ay naglalayong ipaliwanag kung paano nagkakaroon ng adiksiyon ang isang tao sa isang partikular na aktibidad o gawi, kahit na walang sangkot na pisikal na substansiya tulad ng droga o alkohol. Isang operant conditioning ni Skinners (1938) kung saan ang adiksiyon sa isang partikular na aktibidad, tulad ng paglalaro ng online games, ay madalas na nagaganap dahil sa mga reinforcement (positibong karanasan tulad ng kasiyahan at pakikipag-ugnayan) at punishment (negatibong epekto tulad ng withdrawal symptoms). Sa batayan ng mga resulta ng pag-aaral na ito, mahihinuha na ang paglalaro ng online games ay may walang makabuluhang pagkakaiba sa pagitan ng akademikong pagganap ng kalahok. Nakakaranas ang mga mag-aaral ng pagtaas sa kanilang produktibidad at efisyensiya sa ibang gawain dahil sa labis na paglalaro. Bagaman may mga positibong epekto rin tulad ng pag-unlad ng kasanayan sa paggamit ng teknolohiya at multitasking, mas mahalaga pa rin ang pagkakaroon ng balanseng paggamit ng oras at pagpapaalala sa mga mag-aaral na ang pag-aaral ay dapat na priority.

Samakatuwid, mahalaga ang pagtukoy at pag-intindi sa mga epekto ng online gaming upang magkaroon ng tamang hakbang upang bawasan ang mga ito. Dapat ding magkaroon ng masusing pagmamatyag at suporta mula sa mga guro at magulang upang matulungan ang mga mag-aaral na maabot ang kanilang potensyal sa pag-aaral at sa iba pang aspeto ng kanilang buhay.

REKOMENDASYON

Base sa mga natuklasan sa pag-aaral tungkol sa epekto ng paglalaro ng online games sa pag-aaral ng mga mag-aaral, narito ang ilang rekomendasyon:

1. Pagpapalakas ng Edukasyon sa Cyber Wellness
Itaguyod ang mga programa at aktibidad sa paaralan na naglalayong magbigay ng kaalaman at kamalayan sa mga mag-aaral tungkol sa tamang paggamit ng teknolohiya at internet. Ang ganitong mga programa ay maaaring mag-focus sa mga epekto ng labis na paglalaro ng online games at kung paano ito maaaring makaapekto sa kalusugan at pag-aaral ng isang indibidwal.
2. Pagbuo ng Balansadong Oras
Magtakda ng mga guidelines o patakaran sa paaralan na nagtuturo sa mga mag-aaral kung paano mag-manage ng kanilang oras, partikular sa paglalaro ng online games. Ang pagtuturo sa kanila ng pagiging disiplinado at pagtakda ng limitasyon sa oras ng paglalaro ay makatutulong sa kanila na panatilihin balanse ang kanilang mga gawain sa paaralan at iba pang personal na aktibidad.

3. Kampanya Laban sa Behavioral Addiction
Isulong ang mga awareness campaign at edukasyon sa komunidad, kasama na ang mga magulang at guro, upang maunawaan ang behavioral addiction at ang mga potensyal na panganib nito. Ang mga kampanyang ito ay dapat maglalaman ng mga suportang serbisyong mental at emotional health para sa mga mag-aaral na maaring naapektuhan ng adiksiyon sa online gaming.
4. Pagsasagawa ng Regular na Monitoring at Counseling
Itatag ang regular na pagsubaybay at counseling sa mga mag-aaral na may mga palatandaan ng pagkakaadik sa online games. Ang ganitong mga serbisyo ay makakatulong sa pagtukoy ng mga problema at pagbibigay ng tamang suporta at guidance sa mga mag-aaral upang makabalik sa maayos na landas ng kanilang pag-aaral.

Sa pamamagitan ng mga rekomendasyong ito, inaasahang mapagaan ang mga negatibong epekto ng labis na paglalaro ng online games sa pag-aaral ng mga mag-aaral. Mahalaga ang pakikipagtulungan ng mga paaralan, komunidad, at pamilya upang magtagumpay sa pag-address ng hamon na dulot ng modernong teknolohiya sa kabataan.

Sanggunian

Journal Papers:

- [1] Saavedra, A. D. (2016). *Varied strategies in improving the linguistic competence of selected elementary teachers: An action research*. *Elementary Education Online* 15 (Issue 2), pp. 723- 727
- [2] Saavedra, A.D (2018). *Technology engagement and writing skill: an analysis among elementary-grade filipino learners*. *Webology (ISSN: 1735-188X)* 15 (1)
- [3] Saavedra, A.D. (2020). An exploration on the expressive skills among elementary-grade learners: A bedrock for the development t of computer-assisted teaching strategies. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)* 11(3):2343-2357
- [4] Alcantara, I. (2015). *Epekto ng paglalaro ng online games sa mga mag-aaral ng BS*. www.academia.edu/35713026
- [5] Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall. <https://www.simplypsychology.org/bandura.html>
- [6] Carala, L. (2015). *Disensyo at paraan ng pananaliksik*. www.scribd.com/doc/84257472/Disenyo-at-Paraan-Ng-Pananaliksik
- [7] Erika, R. (2018). *Ang kaugnayan ng paglalaro ng online games sa pag-aaral ng*
- [8] Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/1993-97948-000>
- [9] Griffiths, M. (2018). *Behavioural addictions: An issue for everybody?*. Nottingham Trent University. https://www.researchgate.net/publication/233809226_Behavioural_addictions_An_issue_for_everybody
- [10] Kofsman, H. (n.d). *Epekto ng paglalaro ng mobile games sa mga estudyante*. ISPSC. <https://www.scribd.com/document/438220217/Epekto-Ng-Paglalaro-Ng-Mobile-Games-Sa-Mga-Estudyante-ISPSC>
- [11] Lisalindapaltep. (2017). *Bakit may mga kabataang adik sa online games?*. lisalindabolinao.blogspot.com/2017/03/bakit-may-mga-kabataang-adik-sa-online-games
- [12] Miller, W.R. (2003). *Addictive behavior and the theory of psychological reversals*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4013867/>
- [13] Shine Diamond. (n.d). *Epekto ng online games sa mga mag-aaral ng CEU Makati*. www.scribd.com/doc/147829489/Epekto-Ng-Mga-Magaaral-Ng-Ceu-Makati-1-3