



BİLGİSAYAR OYUN BAĞIMLILIĞI SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİ ETKİLER Mİ?

Deniz BEDİR¹, Süleyman Erim ERHAN², Yavuz AKKUŞ¹

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, bilgisayar oyun bağımlılığının sporcuların psikolojik becerileri üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır. Araştırmaya Erzurum ilinden aktif olarak spor yapan 714 sporcu katıldı. Veri toplama aracı olarak, "Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" ve "Ergenler İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde Basit Doğrusal Regresyon Analizi ve Pearson Korelasyon analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, bilgisayar oyun bağımlılığının sporcuların psikolojik becerileriyle yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuca göre bilgisayar oyun bağımlılığı sporcuların psikolojik becerilerindeki toplam varyansın %25,3'ünü açıklamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Oyun Bağımlılığı, Psikolojik Beceri, Motivasyon, Stres, Öz güven, Odaklanma.

DOES COMPUTER GAME ADDICTION AFFECT PSYCHOLOGICAL SKILLS OF ATHLETES?

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyse the effects of computer game addiction to psychological skills of athletes. 714 active athletes from Erzurum participate in the study. The data of the research were gathered by Athletic Psychological Skills inventory and Computer Game Addiction Scale for adolescents. The data were analysed by simple linear regression analysis and Pearson Correlation analysis. After the analysis, it was seen that computer game addiction has a significant relation on psychological skills of athletes. According to the obtained result, computer game addiction explains 25, 3 percent of total variance on psychological skills of athletes.

Keywords: Game Addiction, Psychological Skill, Motivation, Stress, Confidence, Focusing.

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

² Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ.

GİRİŞ

Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte insanların teknolojiye erişimleri kolaylaştı. Artık neredeyse her evde bilgisayar, internet ve cep telefonu kullanılmaya başlandı. Bu durum ise teknolojik araçların insanların sosyal, kültürel ve akademik hayatlarına etkisini arttırmaktadır. İnsanlar bankacılık işlemlerini, alış-verişlerini, yakınlarıyla haberleşmeyi, akademik araştırmalarını vs. bilgisayar ve internet sayesinde oturdukları yerden halledebilir hale gelmektedir. Bilgisayar ve internet, insan hayatının artık vazgeçilmez bir parçası olmuştur.

Teknolojinin bu gibi faydaları saymakla bitmez fakat faydasının olduğu kadar zararları da bulunmaktadır. Bilgisayar, cep telefonu ve internetin aşırı kullanımı bireyleri; sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak olumsuz etkilemektedir. Öyle ki insanlar saatlerce hiçbir şey yapmadan bilgisayar ya da cep telefonu kullanmaya başlamıştır (Kuzu, 2012). Bilgisayar ve cep telefonlarda geçirilen zaman incelendiğinde özellikle bilgisayar ve cep telefonu oyunlarına ayrılan zamanın fazla olduğu gözlenmiştir. Günümüzde özellikler gençler bilgisayar ve cep telefonları ile o kadar uzun zaman geçirmeye başlamıştır ki artık bu durum “oyun bağımlılığı” kavramını ortaya çıkarmıştır. Bağımlılık genel olarak madde bağımlılığı olarak tanımlanmasına karşın Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (2012) yılında “Madde İstismarı ve Bağımlılığı” kavramını “Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları” olarak değiştirmiş ve internet, bilgisayar, cep telefonu ve oyun bağımlılığını da bağımlılık kapsamına almıştır. Böylelikle bağımlılık kavramı iki kısımdan oluşmaktadır. Bunlar madde bağımlılığı ile davranış bağımlılığıdır (Yusufoğlu, 2017). Bireyin günlük hayatta sürekli tekrarladığı ve bu davranışları kontrol edemeyecek seviyeye gelmesi sonucu psikolojik, fizyolojik ve sosyal yaşantı olarak olumsuz etkilenmesi davranış bağımlılığı olarak tanımlanabilir (Erdemir, 2018).

Günümüzde davranış bağımlılığı türü olan video oyun bağımlılığı oranı her geçen gün artmaktadır. Bunun sebebi ise bireylerin, özellikle de gençlerin oyun oynama ortamlarına (bilgisayar, cep telefonu, oyun konsolları vs.) kolaylıkla ulaşabilmeleridir. Oyunların birey üzerindeki olumsuz etkileri şunlardır. Obsesif, davranış bağımlılığı, oyuncuların insanlıktan uzaklaşması, duyarsızlaşma, kişilik değişimi, hiperaktivite, öğrenmek bozuklukları, psikomotor bozukluklar ve hareketsizlik sonucu oluşan sağlık problemleridir (Bülbül vd., 2018). Literatür incelendiğinde oyun oynamanın neden olduğu olumsuz etkilerin temelinde oyun oynamanın verdiği tatmin duygusu ile bireylerdeki oyun oynama isteğinin artması ve bunun sonucunda ortaya çıkan video oyun bağımlılığı görülmektedir. Birçok aile ve öğretmen çocukların video oyunlarına fazla zaman ayırdıkları için ders çalışmada isteksiz davrandıkları konusunda şikâyettedir. Bu durum bilgisayar oyunlarının çocukların ilgilerini çekme ve onları

motive etme açısından etkili olduğunu göstermekte, bu da tekrar tekrar oyun oynama isteğini beraberinde getirmektedir. Bu yönüyle düşünüldüğünde bilgisayar oyun bağımlısı birey, kendini oyuna kaptırarak bütün hayatında onu yaşamaya başlar. En önemli göstergesi çocukların oyunlardaki karakterlerle kendilerini özdeşleştirmeleridir. Bu ilişkilendirme de ölüme giden olayları ortaya çıkarmaktadır (Horzum, 2011). Bu nedenle bilgisayar oyunlarının ve oyun bağımlılığının araştırılması önemlidir.

Bireylerin video oyunlarına ayırdıkları zaman arttıkça sosyal ortamdan koptukları görülmektedir (Ulum, 2016). Arriaga ve ark. (2006) tarafından yapılan çalışmaya göre şiddet içerikli bilgisayar oyunları oynamanın, bireyin düşmanlık duygularını arttırdığı gözlenmiştir.

Son yıllarda yapılan araştırmalarda, video oyunu oynayan çocukların davranışları ve beyin aktiviteleri incelendiğinde bireylerde; bağımlılık yarattıkları, çocuklarda hem davranış hem de beyin gelişimlerini olumsuz yönde etkiledikleri ortaya çıkmıştır. Yapılan bu çalışmalar video oyunlarının bireyler üzerinde sosyal ve psikolojik olarak olumsuz etkileri sonucu kişinin kültürel çevresini kirlettiği, beyin gelişimini olumsuz yönde etkilediği ve saldırgan davranışlar sergilediği ortaya çıkmaktadır (Burak ve Ahmetoğlu, 2015). Özellikle video oyun bağımlılığı depresyon, endişe ve stres belirtilerini arttırmaktadır. Yapılan araştırmalarda stres ve endişe ile video oyun bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Mentzoni, vd., 2011; Loton, vd., 2016; Preacher ve Hayes, 2008; Beranuy, vd., 2013; Tejeiro, 2012; Wan ve Chiou, 2006).

Oyun bağımlılığının bu zararlı etkileri sporcuların psikolojik becerileri üzerinde de etkilidir. Sporcuların psikolojik becerileri, zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulma gibi zihinsel antrenman süreçlerinden oluşmaktadır. Psikolojik beceriler bireyin sportif performansında belirleyici faktörlerden birisidir (Urfa ve Aşçı, 2018; Erhan, vd., 2015; Erhan, vd., 2016). Sportif performansa ek olarak sporda yaşanan sakatlanmaların azaltılmasında da bu becerilerin önemli rol oynadığına dair birçok kanıt mevcuttur. Spor uzmanları, antrenörler ve sporcular bu sportif becerileri ve zihinsel antrenman süreçlerini nasıl öğrenip uygulayacakları konusunda spor psikolojisine başvurmaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2015; Erdoğan, vd., 2014; Heil, 1993; Hamson-Utley, 2008; Vetter ve Symonds, 2010; Birrer ve Morgan, 2010).

Yapılan bu araştırma ile bilgisayar oyun bağımlılığının genç sporcuların psikolojik becerileri üzerindeki etkilerinin araştırması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Bu çalışmaya Erzurum, Ankara, İstanbul ve Bursa illerinde çeşitli branşlarda aktif olarak spor yapan 714 sporcu katıldı. Yaşları 14-20 arasında ($X=16,25$) olan katılımcıların 178 (%24,9)'i kadın, 536 (%75,1)'sı erkektir. Katılımcılara dair tanımlayıcı istatistik tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcı Bilgileri

	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	178	24,9
	Erkek	536	75,1
Millilik Durumu	Milli	296	41,5
	Milli Değil	418	58,5
Spor Türü	Bireysel	602	84,3
	Takım	112	15,7

Veri Toplama Araçları

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği: Smith ve ark. (1995) tarafından sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir öz değerlendirme aracıdır. Sporcular için geliştirilen bu araç 28 maddeden, 7 alt boyuttan (Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Öğrenmeye Açık Olabilme, Konsantrasyon, Güven ve Başarı Motivasyonu, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme, Endişelerden Kurtulmak) ve her alt boyut ise 4 maddeden oluşmaktadır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçek 4'lülük tipi ölçek yapısındadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Erhan ve ark. (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek güvenirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur.

Ergenler İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Ayaş ve ark. (2011) tarafından bireylerin bilgisayar bağımlılık düzeylerini ölçmek için geliştirilen bir ölçüm aracıdır. Ölçekte yer alan maddelerle ilgili görüşler için 5'li likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Bu dereceleme "Her zaman (5), Sık sık (4), Bazen (3), Nadiren (2) ve Hiçbir zaman (1)" şeklinde oluşturulmuştur. Ölçekte olumlu ve olumsuz maddeler yer alacak şekilde geçerlilik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Anket sonuçlarında 5.00-3.40 arasındaki puan ortalamaları yüksek düzeyde bilgisayar oyun bağımlılığı, 3.40-2.60 arasında puan ortalamaları orta düzeyde bilgisayar oyun bağımlılığı ve 2.60-1.00 arasındaki puan ortalamaları ise düşük düzeyli bilgisayar oyun bağımlılığı olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veri dağılımının parametrik testler için uygun olup olmadığı gözden geçirilmiştir. Bu kapsamda normallik için Kolmogorov-Smirnov testi daha sonra histogram, Q-Q grafiği, P-P grafiği, çarpıklık ve basıklık değerleri birlikte incelenmiş (Seçer, 2015) ve dağılımın normal seviyelerde olduğu görülmüştür. Veri setinin parametrik testler için gerekli normallik kriterlerini karşıladığının belirlenmesinden sonra IBM SPSS Statistics v22.0 yazılımı aracılığı ile elektronik ortama aktarılarak çeşitli istatistiksel analizler uygulanmıştır. Bu doğrultuda verilerin analizinde Pearson Korelasyon ve Basit Doğrusal Regresyon analizleri yapılmıştır. Analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Psikolojik Beceri ile Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkiler

Değişken	X	ss	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2,76	0,43	1	,768*	,644*	,800*	,807*	,772*	,714*	,567*	-,503*
2	2,82	0,59	,768*	1	,303*	,566*	,602*	,592*	,540*	,307*	-,328*
3	2,80	0,62	,644*	,303*	1	,445*	,434*	,303*	,321*	,429*	-,394*
4	2,77	0,58	,800*	,566*	,445*	1	,605*	,631*	,545*	,278*	-,417*
5	2,94	0,64	,807*	,602*	,434*	,605*	1	,685*	,476*	,251*	-,385*
6	2,91	0,64	,772*	,592*	,303*	,631*	,685*	1	,454*	,216*	-,403*
7	2,70	0,49	,714*	,540*	,321*	,545*	,476*	,454*	1	,391*	-,281*
8	2,40	0,61	,567*	,307*	,429*	,278*	,251*	,216*	,391*	1	-,328*
9	2,04	1,06	-,503*	-,328*	-,394*	-,417*	-,385*	-,403*	-,281*	-,328*	1

1. Psikolojik Beceri, 2. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, 3. Öğrenmeye Açık Olabilme, 4. Konsantrasyon, 5. Güven ve Başarı Motivasyonu, 6. Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık, 7. Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme, 8. Endişelerden Kurtulma, 9. Bilgisayar Oyun Bağımlılığı

* $p < 0.00$

Tablo 2 incelendiğinde sporcuların psikolojik beceri toplam puanı ve alt boyutları ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Psikolojik Beceri İle Bilgisayar Oyun Bağımlılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	3,187	,030		105,009	,00*
Bilgisayar Oyun Bağımlılığı	-,205	,013	-,503	-15,549	,00*

R= .503, R²=.253, F= 241,774, * $p < .01$

Tablo 3 incelendiğinde bilgisayar oyun bağımlılığının sporcuların psikolojik becerileriyle yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuca göre bilgisayar oyun bağımlılığı sporcuların psikolojik becerilerindeki toplam varyansın %25,3'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş (β) katsayı ve t değeri incelendiğinde bilgisayar

oyun bağımlılığının sporcuların psikolojik becerilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Ayrıca bilgisayar oyun bağımlılığının sporcuların psikolojik beceri alt boyutlarını ne düzeyde yordadığını belirlemek için tüm alt boyutlara ayrı ayrı basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 4. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği İle Bilgisayar Oyun Bağımlılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	3,193	,045		70,656	,00*
Bilgisayar Oyun Bağımlılığı	-,182	,020	-,328	-9,257	,00*

R= .328, R²=.107, F= 85,684, *p< .01

Tablo 4 incelendiğinde bilgisayar oyun bağımlılığının sporcuların zorluklarla baş edebilme yeteneğini anlamlı düzeyde yordadığı ve toplam varyansın %10,7'sini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 5. Öğrenmeye Açık Olabilme İle Bilgisayar Oyun Bağımlılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	3,275	,046		70,864	,00*
Bilgisayar Oyun Bağımlılığı	-,230	,020	-,394	-11,432	,00*

R= .394, R²=.155, F= 130,697, *p< .01

Tablo 5 incelendiğinde bilgisayar oyun bağımlılığının sporcuların öğrenmeye açık olabilme yeteneğini anlamlı düzeyde yordadığı ve toplam varyansın %15,5'ini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 6. Konsantrasyon İle Bilgisayar Oyun Bağımlılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	3,224	,043		75,221	,00*
Bilgisayar Oyun Bağımlılığı	-,230	,019	-,417	-12,260	,00*

R= .417, R²=.174, F= 150,300, *p< .01

Tablo 6 incelendiğinde bilgisayar oyun bağımlılığının sporcuların konsantrasyonunu anlamlı düzeyde yordadığı ve toplam varyansın %17,4'ünü açıkladığı görülmektedir.

Tablo 7. Güven ve Başarı Motivasyonu İle Bilgisayar Oyun Bağımlılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	3,418	,048		71,297	,00*
Bilgisayar Oyun Bağımlılığı	-,232	,021	-,385	-11,138	,00*

R= .385, R²=.148, F= 124,055, *p< .01

Tablo 7 incelendiğinde bilgisayar oyun bağımlılığının sporcuların güven ve başarı motivasyonunu anlamlı düzeyde yordadığı ve toplam varyansın %14,8'ini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 8. Hedef Belirleme İle Bilgisayar Oyun Bağımlılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	3,413	,047		71,902	,00*
Bilgisayar Oyun Bağımlılığı	-,242	,021	-,403	-11,757	,00*

R= .403, R²=.163, F= 138,225, *p< .01

Tablo 8 incelendiğinde bilgisayar oyun bağımlılığının sporcuların hedef belirleme becerisini anlamlı düzeyde yordadığı ve toplam varyansın %16,3'ünü açıkladığı görülmektedir.

Tablo 9. Baskı Altında Performans Gösterebilme İle Bilgisayar Oyun Bağımlılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	2,297	,038		77,606	,00*
Bilgisayar Oyun Bağımlılığı	-,130	,017	-,281	-7,800	,00*

R= .281, R²=.079, F= 60,836, *p< .01

Tablo 9 incelendiğinde bilgisayar oyun bağımlılığının sporcuların baskı altında iyi performans gösterebilme becerisini anlamlı düzeyde yordadığı ve toplam varyansın %7,9'unu açıkladığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Araştırmada bilgisayar oyun bağımlılığı ile sporcuların psikolojik becerileri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

İlgili alanyazın incelendiğinde bilgisayar oyun bağımlılığının bireylerin yaşamında psikolojik, sosyal ve işe dayalı güçlüklerin ortaya çıkmasına neden olduğu görülmüştür (Charlton, 2002; Griffiths, vd., 2003; Ng ve Wiemer-Hastings, 2005). Video oyun tasarımcıları daha fazla kar elde edebilmek için tasarladıkları oyunları daha fazla kitlelere yayabilmenin yollarını aramaktadır. Bunu da oyunları oynayan kişilerin daha fazla oyuna bağlı kalmalarını sağlayacak düzeyde zorlayıcı olarak tasarlamaktadırlar. Özellikle puanlı ve küresel düzeyde oynanan oyunlarda, oyuncuların daha fazla puan alarak sıralamada üste çıkmak ve zorlu bir engeli başarıyla geçmek için bilgisayar karşısında daha fazla zaman geçirmektedir. Bilgisayar oyun bağımlılığı özellikle gençlerde o kadar ilerleyebilmektedir ki birey bilgisayar karşısında uzun süreler geçirmekte ve temel yaşam ihtiyaçlarını bile karşılamayı unutmakta ya da

ertelemektedir. Bu durumda olan bireylerin birçoğu toplumdan uzak ve izole bir yaşam sürmekte hatta yaşamını yitirmektedir.

Spor bireylerin sosyal yaşamını ve iletişim becerilerinin gelişimine katkıda bulunan bir araçtır. Aileler çocuklarının küçük yaşta sosyalleşebilmelerini sağlamak için spor kulüplerine yönlendirmektedirler. Spor yapan bireylerin konsantrasyon, dikkat, odaklanma, hedef belirleme, zorluklarla baş edebilme, stresin üstesinden gelebilme gibi psikolojik becerileri gelişmektedir. Bu beceriler ileride elit düzeyde sporcu olduklarında başarıya ulaşmalarında onlara katkı sağlamaktadır. Bunun tam tersi bilgisayar oyun bağımlılığı ise bireylerin sosyal, eğitim ve aile yaşantılarına zarar vermektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmada elde edilen bulgular bilgisayar bağımlılığının sporcuların psikolojik becerileriyle negatif yönde yüksek bir ilişkide olduğunu ve oyun bağımlılığının psikolojik becerileri anlamlı bir düzeyde yordadığını göstermiştir.

Van Rooij vd. (2011), online video oyun bağımlılığı üzerine yapmış olduğu bir çalışmada, ileri düzeyde bilgisayar oyun bağımlısı olan bir grupla bilgisayar oyun bağımlısı olmayan bir grubu karşılaştırarak psikososyal farklılıkları incelemiştir. Elde edilen bulgular neticesinde ileri düzeyde oyun bağımlısı olan bireylerin bilgisayar oyun bağımlısı olmayan bireylere göre psikolojik sağlık açısından fark olduğu görülmüştür. Bilgisayar oyun bağımlılığı bireylerin saldırganlık düzeylerini de etkilemektedir. Grüsser vd. (2006) ergenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada aşırı oyun oynama eğiliminde olan bireylerin saldırganlık düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuştur. Wan ve Chiou (2006) oyun bağımlılığının bireyin psikolojik ihtiyaçlarını nasıl etkilediğini açıklamak için yapmış olduğu çalışmada, oyun bağımlısı olan bireylerin memnuniyetsizlik ve haz alamama duygusunu yoğun olarak yaşadığını bulmuştur.

Günümüzde problemlerli internet kullanımı, online bilgisayar oyun bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi konular popüler araştırma konuları haline gelmiştir. Fakat bu araştırma konularının spor ve sporcular üzerindeki etkilerini araştıran çok az çalışma mevcuttur. Özellikle bu tür bağımlılık problemlerinin sporcuların müsabaka performansını, sosyal yaşamını, aile ve arkadaşlarıyla olan iletişimini nasıl etkilediğine dair araştırmaların yapılması sportif performans ve başarı için önem arz etmektedir.

Mentzoni vd. (2011) video oyunu bağımlılığı ve sorunlu video oyunu kullanımının yaygınlığını ve fiziksel ve zihinsel sağlık ile ilişkilerini araştırmak için ülke çapında yapmış olduğu çalışmaya 816 kişi katılmıştır. Elde edilen bulgular, erkeklerin kadınlara göre ve gençlerin ileri yaşlarda olanlardan daha fazla bilgisayar oyun bağımlısı olduğunu göstermiştir.

Özellikle problemlili video oyuncularının yaşam doyum puanlarının düşük olduğu, aksiyete ve depresyon puanlarının ise yüksek olduğu görülmüştür.

Mevcut çalışma bulguları video oyun bağımlılığının sporcuların psikolojik becerilerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Psikolojik beceri düzeyi düşük olan sporcuların müsabaka anında üstün performans göstermesi mümkün olmamaktadır. Özellikle fiziksel ve fizyolojik olarak aynı seviyede olan rakibine üstünlük sağlamak için psikolojik becerilerin etkili olarak kullanılması şarttır.

Elde edilen bulgular neticesinde; antrenör, mentör ve ailelerin, sporcuların bilgisayar oyunlarını aşırı kullanımı konusunda bilgilendirmeleri ve gerekli tedbirleri alması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Arriaga, P., Esteves, F., Carneiro, P., Monteiro, M.B.** (2006) Violent Computer Games and Their Effects on State Hostility and Physiological Arousal. *Aggressive Behavior*, 32: 358-371.
2. **Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M. D.** (2013). A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-13.
3. **Birrer, D., & Morgan, G.** (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78-87.
4. **Burak, Y., & Ahmetoğlu, E.** (2015). Bilgisayar Oyunlarının Çocukların Saldırganlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 10(11).
5. **Bülbül, H., Tunç, T. & Aydil, F.** (2018). Üniversite Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığı: Kişisel Özellikler ve Başarı İle İlişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(3), 97-111.
6. **Charlton, J. P.** (2002). A factor-analytic investigation of computer 'addiction' and engagement. *British journal of psychology*, 93(3), 329-344.
7. **Duman, M. Z.** (2014). İnternet kullanımının öğrencilerin sosyal ilişkileri ve okul başarıları üzerindeki etkisi. *Toplum ve Demokrasi Dergisi*, 2(3).
8. **Erdemir, E., İ.** (2018). Bağımlılık ve Bağımlı Psikolojisi, <https://www.guncelpsikoloji.net/psikolojinin-alt-dallari/bagimlilik-ve-bagimli-psikolojisi-h6576.html>, Son Erişim Tarihi: 06.03.2019.
9. **Erdoğan, N., Zekioğlu, A., & Dorak, F.** (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? nitel çalışma. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(Special Issue 1), 194-207.
10. **Erhan, S., E., Bedir, D., Bedir, F., Güler, M., Ş. & Öztayınar, F.** (2016). Psychological Skills Analysis of Students Studying at Atatürk University Faculty of Sports Science, *International Journal of Sport Studies*, 6(11), 667-675.
11. **Erhan, S., E., Bedir, D., Güler, M., Ş. & Ağduman, F.** (2015). Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
12. **Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D.** (2003). Breaking the stereotype: The case of online gaming. *CyberPsychology & behavior*, 6(1), 81-91.
13. **Grüsser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D.** (2006). Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression?. *Cyberpsychology & behavior*, 10(2), 290-292.
14. **Hamson-Utley, J. J., Martin, S., & Walters, J.** (2008). Athletic trainers' and physical therapists' perceptions of the effectiveness of psychological skills within sport injury rehabilitation programs. *Journal of athletic training*, 43(3), 258-264.
15. **Heil, J.** (1993). *Psychology of sport injury*. Human Kinetics Publishers.
16. **Horzum, M. B.** (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
17. **Kuzu, A.** (2012). İnternet ve Aile. *Aile ve Toplum*, 7(27), 9-32.

18. **Loton, D., Borkoles, E., Lubman, D., & Polman, R.** (2016). Video game addiction, engagement and symptoms of stress, depression and anxiety: The mediating role of coping. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(4), 565-578.
19. **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.
20. **Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P.** (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychology & behavior*, 8(2), 110-113.
21. **Pallant, J.** (2017). SPSS kullanma kılavuzu: SPSS ile adım adım veri analizi. 2. Baskı. (Çev: Sibel Balcı, Berah Ahi). Ankara: Anı Yayıncılık.
22. **Preacher, K. J., & Hayes, A. F.** (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
23. **Seçer, İ.** (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (1), 81-99.
24. **Tejeiro, R. A., Gómez-Vallecillo, J. L., Pelegrina, M., Wallace, A., & Emberley, E.** (2012). Risk factors associated with the abuse of video games in adolescents. *Psychology*, 3(4), 310-314.
25. **Ulum, H.** (2016). Çocuklarda Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı İle Duygu Ayarlayabilme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
26. **Urfa, O., & Aşçı, F. H.** (2018). 10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Özgüven, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsabet Oranı Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 131-146.
27. **Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J., & Van De Mheen, D.** (2011). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *addiction*, 106(1), 205-212.
28. **Vetter, R. E., & Symonds, M. L.** (2010). Correlations between injury, training intensity, and physical and mental exhaustion among college athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(3), 587-596.
29. **Wan, C. S., & Chiou, W. B.** (2006). Psychological motives and online games addiction: Atest of flow theory and humanistic needs theory for taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 317-324.
30. **Yusufoğlu, Ö. Ş.** (2017). Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5).