



Sedanter ve Spor Yapan Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi

Osman Kayhan ^{1*}, Seda Sabah ²

¹ Eğitim Fakültesi, Amasya Üniversitesi, Amasya, Türkiye, ORCID: 0000-0001-5407-6375

² Eğitim Fakültesi, Amasya Üniversitesi, Amasya, Türkiye, ORCID: 0000-0002-7386-0314

Özet

Teknolojinin gelişmesine paralel olarak insanların dijital oyunlara olan ilgisi artmıştır. Dijital oyunlara artan bu ilgi bazı kişilerde bağımlılığa neden olmaktadır. Dijital oyunlarda bağımlılık kişinin dijital oyun oynama isteğini kontrol edememesi, sürekli oyun oynama isteği ve günlük yaşantıda dijital oyun oynanmasından ötürü oluşan bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışma, sedanter ve spor yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amacıyla taşımaktadır. Bu amaç doğrultusunda çalışmanın evrenini sedanter ve spor yapan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubu ise sedanter ve spor yapan 248 öğrenciyi kapsamaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Hazar ve Hazar (2019) tarafından geliştirilen “Üniversite öğrencileri için dijital oyun bağımlılığı ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde olup, 21 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V istatistik paket program aracılığı ile yapılmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte 18-21 yaş aralığında olan bireylerin diğer kişilere oranla dijital oyun bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve 6 saatten fazla internet kullanan katılımcıların bağımlılık düzeylerinin diğer bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada sporla ilgilenme durumu, spor branşı ve öğrenim değişkeni açısından katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Makale

Geçmişi:

Alındı:

18/03/2022

Revize Edildi:

25/04/2022

Kabul Edildi:

28/04/2022

Anahtar

Kelimeler:

Spor;

Bağımlılık;

Dijital Oyun;

Sedanter;

Oyuncu

Atıf için:

Kayhan, O. ve Sabah, S. (2022). Sedanter ve spor yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 111-120.

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/amauefd/1>



Investigation of Digital Game Addiction Levels of Sedentary and Sports Students*

Osman Kayhan ^{1*}, Seda Sabah ²

¹ Faculty of Education, Amasya University, Amasya, Turkey, ORCID: 0000-0001-5407-6375

² Faculty of Education, Amasya University, Amasya, Turkey, ORCID: 0000-0002-7386-0314

Abstract

The interest of people has increased in digital games in parallel with technological developments. This increasing interest on digital games has caused addiction in some people. Addiction in digital games is called a disorder caused by the inability of the person to control the desire to play digital games constantly in daily life. For this reason, this study aims to investigate the digital game addiction levels of sedentary and sports students. For this purpose, the universe of the study consists of sedentary and sports students. The sample group of the study includes 248 sedentary and sports students. Approval was obtained with the 01/02/2022 dated and 55300 numbered ethics committee decision of Amasya University Social and Human Sciences Ethics Committee on the conduct of this study. "Digital game addiction scale for university students" developed by Hazar and Hazar (2019) was used as a data collection tool in the study. The related scale is in 5-point Likert type and consists of 21 items and 3 sub-dimensions. All statistical calculations were made in SPSS 22.0 V statistical package program. As a result of the analysis of the data obtained, it was concluded that the digital game addiction levels of male students were higher than female students. It has also been determined that individuals between the ages of 18 and 21 have higher levels of digital game addiction compared to other individuals. In addition, it was determined that the addiction levels of the participants who used the Internet for more than 6 hours were higher than the other individuals. On the other hand, in the study, no significant difference was found between the digital game addiction levels of the participants in terms of interest in sports, sports branch and learning variable.

Article History:

Received:
18/03/2022

Revised:
25/04/2022

Accepted:
28/04/2022

Keywords:

Sports;
Addiction;
Digital Game;
Sedentary;
Athlete

To cite this article:

Kayhan, O. & Sabah, S. (2022). Investigation of digital game addiction levels of sedentary and sports students. *Amasya Education Journal*, 11(1), 111-120. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/amauefd/1>

*Corresponding Author Osman Kayhan ✉ osman.kayhan@amasya.edu.tr

ISSN: 2146-7811, ©2022 Amasya University

Giriş

Oyun, kültür ve medeniyetin şekillenmesinde etkin rol alan, insanlık tarihi kadar eski bir olgudur. Nitekim ilk zamanlarda basit bir taklit etme eylemi olarak ortaya çıkan oyun, gün geçtikçe savaş, inanç, sanat gibi yaşam ritüellerinin bir parçası haline almıştır. Dolayısıyla oyuna yüklenen anlam ve değer, medeniyetin ve kültürün bir yansımasını oluşturmaktadır (Hazar vd., 2017). Diğer yandan dijital oyunlar açısından bakıldığında oyunun kurallarının yanı sıra devreye iletişim ve teknoloji girmektedir (Demirbaş, 2022). Dijital oyunlarda bağımlılıktan söz edilebilmesi için kişinin dijital oyun oynama isteğini kontrol edememesi, sürekli oyun oynama isteği ve aynı zamanda duygu, düşünce ve günlük yaşantıda dijital oyun oynanmasından ötürü oluşan bir bozukluk olmalıdır (Öztekin vd., 2021).

Dijital oyunlar; kuralları belirlenmiş, oyunun süreci hakkında oyuncuya geri bildirimde bulunan aynı zamanda belli amaçlara ilişkin süreç içerisinde mücadele gerektiren belli bir sistem kapsamında yer almaktadır (Lieberman vd., 2009). Klasik oyun tanımının sınırlarını aşarak insan-makine etkileşiminin bir çıktısı olan dijital oyunlar, karlı bir endüstriye dönüşmüş olup aynı zamanda ticari bir olgu olarak da yer almaya başlamıştır (Sayar ve Özmen, 2022).

Klasik oyun sınırlarını aşan insan-makine etkileşiminin bir sonucu olan dijital oyunlar, bir endüstriye dönüşmüş ve ticari bir olgu olarak yer etmeye başlamıştır (Sayar ve Özmen, 2022). Gün geçtikçe geleneksel oyunların giderek unutulmaya yüz tutması durumu sadece bir kültürün yok olması anlamını taşımaktadır. Bu durum aynı zamanda kişinin zihinsel, fiziksel, ruhsal ve sosyal anlamda sağladığı katkının da yok olması olarak addedilmektedir (Hazar vd., 2017).

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte bu gelişmeye paralel olarak insan hayatında fiziksel aktiviteler kısıtlanmıştır. Nitekim bu durum insan yaşamını olumsuz etkileyerek hastalıkları beraberinde getirmiştir. Özellikle hareketsiz, durağan olarak adlandırılan sedanter kavramı; günlük olarak belli seviyede fiziksel aktivite yapmayan veya bu düzeyin altında hayatını sürdüren kişi veya kişiler sedanter bireyler olarak adlandırılmaktadır (Keskin ve Çalışkan 2017). Hareketsiz yaşamı tetikleyen unsurlar arasında tablet, telefon, televizyon vb. araçlar gösterilebilir. Özellikle dijital oyuna ilişkin bağımlılık durumu insan yaşamını olumsuz etkilemektedir. Sürekli oyun oynama, oyun oynanmadığı süreçte sürekli oyunu düşünme ve oynama isteği bu durumu tetiklemektedir. Ancak diğer taraftan aşırıya kaçmadan dijital oyunları oynamanın kişiler üzerinde rahatlamaya sebebiyet verdiği de belirtilmektedir (Green ve Bavelier 2003).

Sporun kişilerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı üzerinde oldukça olumlu etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Kusan ve Sabah, 2022). Spor en geniş anlamıyla yarışma, rekreasyon, dans, bedensel ve fiziksel aktivite olarak ifade edilmekte olup, insanlığın var oluşundan beri kullanılan; günümüzde ise sağlık, iş, eğlence olarak tanımlanmaktadır (Ekmekçi, 2016). Nitekim pandemiyle birlikte gelen kısıtlamalardan etkilenen alanlardan biri de spordur. Kişiler bu süreçte eğitim, eğlence, sosyal ortam vb. alanlardan uzak durmak durumunda kalmışlardır. Dolayısıyla dijital oyunların pandemi ile birlikte son dönemde arttığı bir gerçektir. Özellikle akıllı telefon kullanımının sıklığı ve dijital oyunlara erişim kolay olmasından ötürü üniversite öğrencileri arasında popüler ve yaygın eğlence aracı haline gelmiştir (Karataş, 2021).

Sonuç olarak teknolojinin gelişmesiyle birlikte bu durumun, insan hayatına sağladığı kolaylıkların yanında dijital araçların aşırı kullanımının ise kişilere zarar verebileceği gözlemlenmektedir (Arslan, 2019). Dolayısıyla bu süreç kişileri hem sosyal hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkilemekte olup, bağımlılık arttıkça sosyal faaliyetlerde de ve kişilerarası iletişimde de azalmalar meydana geldiği gözlemlenmektedir. Nitekim bu durum kişinin çevresi tarafından dışlanması ve tepki görmesine kadar olumsuz durumların yaşanabilmesine de neden olmaktadır (Uzunoğlu, 2021). Dijital oyun bağımlılığı insanları hem sosyal hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkilemektedir. Dijital oyunlara bağımlılık arttıkça, kişinin sosyal faaliyetlerinde ve kişilerarası iletişimde azalmalar meydana gelmektedir. Bu durum bir süre sonra bireyin çevresi tarafından tepki görmesine ve dışlanmasına kadar giden olayların yaşanmasına yol açmaktadır. Dolayısıyla oyun bağımlılığına ilişkin psikiyatri kliniklerine yönelimin arttığı, ailelerin bu hususta destek taleplerinin olduğu ve aynı zamanda araştırmacılar tarafından da ortaya çıkarılan mevcut sonuçlar durumunun mahiyetini ortaya koymaktadır (Griffiths ve Meredith, 2009). Sporun insan hayatına olumlu etkisi açıktır. İnsanlara zihinsel, bilişsel, fiziksel ve psikolojik anlamda katkı sağlamaktadır. İlave olarak bu süreçte spor, günlük yaşamın stresinden uzaklaştırarak kişinin sıkıntılarını uzaklaştırması ve rahatlamasına sebebiyet vermektedir. Tüm bu bilgiler ışığında çalışma, sedanter ve spor yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analiz sürecine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Bu çalışmanın yürütülmesi hususunda, Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafınca 01/02/2022 tarihli 55300 sayılı kararla onaylanmıştır.

Araştırma Modeli

Sedanter ve spor yapan üniversite öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarını incelemek amacıyla yapılan bu çalışma, ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Karasar (2002) ilişkisel tarama modelini birden fazla değişken arasında bağımsız değişkene göre oluşturulan grupların bağımlı değişkene göre aralarında anlamlı farklılık olup olmadığını gösteren bir tarama modeli olarak tanımlamaktadır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenim gören sedanter ve spor yapan üniversite öğrenciler olmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilere ait cinsiyet, öğrenim durumu, yaş, sporla ilgilenme durumu, branş ve günlük internet kullanım sürelerine ait bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	109	56
	Erkek	139	44
Öğrenim Durumu	Ön Lisans	74	29.8
	Lisans	132	53.2
	Yüksek Lisans	42	16.9
Yaş	18-21 (Z Kuşağı)	129	48
	23-41 (Y Kuşağı)	119	52
	Profesyonel	35	14.1
Sporla ilgilenme Durumu	Amatör	128	51.6
	Sedanter	85	34.3
	Bireysel	120	48.4
Branşınız	Takım	43	17.3
	Sedanter	85	34.3
	0 - 2 Saat	25	10.1
Günlük İnternet Kullanım Süreniz	2 - 4 Saat	78	31.5
	4 - 6 Saat	84	33.9
	6 Saatten Fazla	61	24.6

Araştırma verilerinin toplanma aşamasında öncelikli olarak etik kurul onayı alınmıştır. Daha sonra verilerin çevrimiçi olarak toplanması için araştırmacılar tarafından form oluşturulmuştur. Oluşturulan ölçeğin bağlantı adresi öğrencilere gönderilerek ölçeğin doldurması sağlanmıştır. Veriler çeşitli üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler arasından gönüllük esasına göre toplanmıştır. Ölçekler sedanter ve spor yapan 248 üniversite öğrencisine uygulanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama araçları 2 kısımdan oluşmaktadır. Birinci bölüm araştırmacılar tarafından geliştirilen, katılımcıların cinsiyet, öğrenim durumu, yaş, sporla ilgilenme durumları, spor branşları ve günlük internet kullanım süreleri gibi verilerin toplandığı Kişisel Bilgi Formundan oluşmaktadır. İkinci bölümde Hazar ve Hazar (2019) tarafından geliştirilen "Üniversite öğrencileri için dijital oyun bağımlılığı ölçeği" kullanılmıştır.

Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Hazar ve Hazar (2019) tarafından geliştirilen "Üniversite öğrencileri için dijital oyun bağımlılığı ölçeği" 5'li likert ("Tamamen Katılıyorum" (5) – "Kesinlikle Katılmıyorum" (1)) tipinde olup 21 maddeden

oluşmaktadır. 3 boyuttan oluşan ölçeğin birinci alt boyutu aşırı odaklanma ve erteleme 11 maddeden, ikinci alt boyutu çatışma, yoksunluk ve arayış 6 maddeden, üçüncü alt boyutu duygu değişimi ve dalma 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutların Cronbach Alpha değerleri sırasıyla .76, .78, .89 ve ölçeğin toplam Cronbach Alpha katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı 59.61 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada, katılımcıların üniversite öğrencileri için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin tamamına ve alt boyutlarına verdikleri cevapların Cronbach Alpha değerleri Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Ölçek ve Alt Boyutlarına Ait Cronbach Alpha Değerleri

Ölçek	Cronbach Alpha	Değerlendirme
ÜÖDOBÖ	.949	Yüksek Düzeyde Güvenilir
“Aşırı odaklanma ve erteleme”	.909	Yüksek Düzeyde Güvenilir
“Çatışma, yoksunluk ve arayış”	.896	Yüksek Düzeyde Güvenilir
“Duygu değişimi ve dalma”	.836	Yüksek Düzeyde Güvenilir

Verilerin analizine geçmeden önce verilerin normallik varsayımı test edilmiş olup verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı parametrik testler uygulanmıştır. Çalışmada, ölçek toplam puanların cinsiyet ve yaş değişkenine göre aralarında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için bağımsız T-testi uygulanmıştır. Spor branşı (bireysel, takım ve sedanter), spor ile ilgilenme durumunu (amatör, profesyonel ve sedanter), günlük internet kullanım süreleri ve öğrenim durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-way ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analizlerde $p < 0,05$ önem seviyesinde anlamlı kabul edilmiş olup ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır.

Bulgular

Betimsel Bulgular

Çalışma grubunun “Üniversite öğrencileri için dijital oyun bağımlılığı” ölçeğinde bulunan maddelere verdikleri cevaplara göre ölçeğin tamamına ve alt boyutlarına ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 3’ de gösterilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Cevaplarına Göre Ölçeğin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Boyutlar		n	\bar{x}	ss
ÜÖDOBÖ	Aşırı odaklanma ve erteleme	248	1.88	,74
	Çatışma, yoksunluk ve arayış	248	1.53	,67
	Duygu değişimi ve dalma	248	1.96	,95
	Toplam	248	1.79	,70

Tablo 3’ de yer alan katılımcıların ölçeğe verdikleri cevaplara yönelik sonuçlar incelendiğinde üniversite öğrencileri için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin bütünü için “düşük düzeyde” ($\bar{x} = 1.79$, $ss = .70$) olduğu söylenebilir. Alt boyutlar arasında en yüksek düzeyde duygu değişimi ve dalma olduğu en düşük düzeyde çatışma, yoksunluk ve arayış alt boyutu olduğu görülmektedir.

Demografik Özelliklerine Göre Bulgular

Sedanter ve spor yapan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre anlamlı bir farklılık oluşturma durumlarını incelemek amacıyla bağımsız t-testi yapılmıştır. T-testinde varyanslar homojen dağılım gösterdiği görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçları Tablo 4’te yaş değişkenine göre analiz sonuçları Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi

Ölçekler	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	t	sd	P
ÜÖDOBÖ	Kadın	109	1.59	,70	4,15	246	.000
	Erkek	139	1.95	,66			

Tablo 4 incelendiğinde kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarını karşılaştırmak için yapılan analiz sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($t(246)= 4.15, p=.000$). Erkek üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin ($\bar{X}=1.95$) kadın üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinden ($\bar{X}=1.59$) daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. Yaşa Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi

Ölçekler	Yaş	n	Ortalama	SS	t	sd	p
ÜÖDOBÖ	18-21	129	1.90	,67	2,42	246	.016
	21-40	119	1.68	,72			

Araştırmada çalışma grubunun dijital oyun bağımlılık düzeyleri üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($t(246)= 2.42, p=.016$). 18-21(Z Kuşağı) yaş aralığındaki katılımcıların dijital oyun bağımlılıklarının ($\bar{X}=1.90$), 21-40(Y kuşağı) yaş aralığındaki katılımcıların dijital oyun bağımlılıklarına ($\bar{X}=1.59$) göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sedanter ve spor yapan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin sporla ilgilenme durumuna göre anlamlı bir farklılık oluşturma durumlarını incelemek amacıyla Anova testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 6' da gösterilmiştir.

Tablo 6. Sporla İlgilenme Durumlarına Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi

Faktörler	Sporla İlgilenme Durumu	N	\bar{x}	S	sd	F	η^2	p
ÜÖDOBÖ	Amatör	128	1,78	,67	2-245	.462	.465	.631
	Profesyonel	35	1,72	,75				
	Sedanter	85	1,85	,73				

Araştırmada sporla ilgilenme durumuna göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p=.631$).

Sedanter ve spor yapan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin spor branşlarına göre anlamlı bir farklılık oluşturma durumlarını incelemek için Anova testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7' da gösterilmiştir.

Tablo 7. Spor Branşlarına Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi

Faktörler	Branş	N	\bar{x}	S	sd	F	η^2	p
ÜÖDOBÖ	Bireysel	120	1,73	,67	2-245	.827	.830	.439
	Takım	43	1,85	,73				
	Sedanter	85	1,79	,73				

Araştırmada spor branşlarına göre katılımcıların dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p=.439$).

Sedanter ve spor yapan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin öğrenim durumlarına göre anlamlı bir farklılık oluşturma durumlarını incelemek amacıyla Anova testi yapılmıştır. Öğrenim durumlarına göre yapılan analiz sonuçları Tablo 8' de gösterilmiştir.

Tablo 8. Öğrenim Durumlarına Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi

Faktörler	Öğrenim Durumu	N	\bar{x}	S	sd	F	η^2	p
ÜÖDOBÖ	Ön Lisans	74	1,92	,70	2-245	1.77	1.77	.171
	Lisans	132	1,74	,67				
	Yüksek Lisans	42	1,72	,80				

Araştırmada öğrenim durumu değişkenine göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p=.171$).

Sedanter ve spor yapan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin günlük internet kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık oluşturma durumlarını incelemek için Anova testi yapılmıştır. Günlük internet kullanım sürelerine göre yapılan test sonuçlarına ait dağılım Tablo 9' da gösterilmiştir.

Tablo 9. Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi

Faktörler	İnternet Kullanım Süresi	N	\bar{x}	S	sd	F	η^2	p
ÜÖDOBÖ	0 -2 Saat	25	1,50	,57	3-244	6.84	3.207	.000
	2 - 4 Saat	78	1,65	,59				
	4 - 6 saat	84	1,78	,70				
	6 saatten fazla	61	2,10	,80				

Araştırmada günlük internet kullanım sürelerine göre katılımcıların dijital oyun bağımlılıkları ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=.000$). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılacak Post-Hoc testine geçmeden önce varyanslar homojen dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Yapılan Levene F testi sonucunda ($p>.05$) varyanslar homojen dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Varyanslar homojen dağılım gösterdiği için Tukey testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde 6 saatten fazla internet kullanan katılımcılar ile günlük 0-2 saat, 2-4 saat ve 4-6 saat internet kullananlar arasında anlamlı bir farklılık oluşmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada sedanter ve spor yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda elde edilen verilerin analizi neticesinde araştırmada genel itibarıyla öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri düşük çıkmıştır. Buna ek olarak erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. İlaveten 18-21 yaş aralığında olan bireylerin diğer kişilere oranla dijital oyun bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlaveten 6 saatten fazla internet kullanan katılımcıların bağımlılık düzeylerinin diğer bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan çalışmada sporla ilgilenme durumu, spor branşı ve öğrenim değişkeni açısından katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Literatürde bu hususta yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde; erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre dijital oyun oynama tutumlarının daha yüksek olduğu (Derelioğlu vd., 2021), bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin uzmanlar tarafından destek alması gerektiği (Ermiş vd., 2021), sigara ve alkol bağımlılık riski bulunan katılımcılarda dijital oyun bağımlılık durumunun daha fazla gözlemlendiği (Koç, 2020), pandemi sürecinde dijital oyun oynama süresinin önemli ölçüde arttığı (Aktaş ve Bostancı, 2021), teknolojinin bilinçli kullanılmaması durumunun bağımlılığa ve zararlı davranışlara yol açabileceği (Hazar ve Ekici, 2021), kişilerin spora teşvik edilmesi ve uygun ortamların oluşturulması gibi durumların dijital oyun bağımlılık düzeylerini düşürebileceği (Gülbetekin vd., 2021), bağımlılığa dönüşen oyun oynama durumunun uzun süre hareketsiz kalan kişiyi fizyolojik olarak olumsuz etkilediği obezite, kaseklem gibi sorunları da yaşamasına sebebiyet verebileceği (Uzunoğlu, 2021), yaş, cinsiyet, anne baba eğitim durumunun dijital oyun bağımlılık düzeyinde etkili bir unsur olduğu (Şimşek ve Karakuş Yılmaz, 2020), sporla uğraşan bireylerin bağımlılık puanlarının daha düşük olduğu ve bireylerin dijital oyun bağımlılıklarından uzaklaşması amacıyla fiziksel oyunlara yönlendirilmesi

gerektiği (Can ve Tekkurşun Demir, 2020), oyun bağımlılığı ile fiziksel etkinlik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu (Alshehri ve Mohamed, 2019), oyun bağımlılığı olan öğrencilerde kaygı düzeyinin bağımlı olmayanlara nazaran anlamlı düzeyde yüksek görüldüğü (Gezer, 2019), fiziksel aktiviteye katılmayan katılımcıların dijital oyun bağımlılıklarının daha yüksek olduğu (Güvendi vd., 2019), boş zaman can sıkıntısının internette oyun oynama düzeyinde etkili olduğu (Chen ve Leung, 2016), çeşitli materyallere (oyun konsolu, tablet vs.) sahip olan bireylerin dijital oyun bağımlılıklarının daha yüksek olduğu (Kneer vd., 2014), öğrencilerin günlük bilgisayar oyunu oynama sürelerine göre bağımlılık düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık gözlemlendiği (Frölich vd., 2016), kontrolsüz oynanan dijital oyunların ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceği ve aynı zamanda eğitici ve öğretici dijital oyunlarının kontrollü oynanması durumunda gelişime katkı sağlayabileceği (Irmak ve Erdoğan, 2016), erkek bireylerde dijital oyun bağımlılık düzeyinin daha fazla olduğu (Witteck vd., 2016), eğitsel içerikli oyunların ders başarısının artmasında etkisi olduğu (Prot vd. 2014), dijital oyunların göz kuruluğu, düzensiz besleme ve uyku problemine sebebiyet verdiği (Griffiths ve Meredith, 2009), bu süreçte bağımlı olarak adlandırılan bireylerin sosyal yaşamlarını ihmal ettiği (Young, 2009) şeklinde sonuçlara ulaşılmaktadır.

Çalışmada her ne kadar öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri düşük olsa da; erkek, 6 saatten fazla internet kullanan ve 18-21 yaş aralığı öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Pandemi süreci tüm dünyayı etkilediği gibi ülkemizde de olumsuz durumlara sebebiyet vermiştir. Bu süreçle beraber eğitime ara verilmiş, sosyal ortamlara kısıtlama getirilmiştir. İnsanlar eğitimlerini online sürdürmüş ve bu sürecin bir süre evde geçirilmesine dair çeşitli yaptırımlar uygulanmıştır. Nitekim yavaş yavaş normalleşme sürecine girdiğimiz bu günlerde kişiler teknolojiden (tv, telefon, bilgisayar vb.) uzaklaşarak sosyal ortamlarda bulunmak, arkadaşlarıyla vakit geçirmek isteyebilir. Diğer yandan eğitimin yüz yüze işlenmesi durumu; öğrencilerin derslerine ağırlık vermesine, eğitim kurumlarında bulunma zorunluluğuna (ders sürecince) ve öğrencilerin bu sürece uyum sağlamasını gerektirmektedir. Dolayısıyla bu durum öğrencilerin dijital oyundan uzaklaşmalarına sebebiyet verebilir. Diğer yandan 6 saatten fazla internet kullanan öğrencilerin diğerlerine nazaran dijital oyun bağımlılık düzeylerinin yüksek olması doğal karşılanabilir. Çünkü kişilerin bağımlılık durumunun yüksek olması, dijital oyun oynama süresinin kontrol edilememesinden kaynaklı olabilir. Başka bir ifadeyle, sürecin kontrol edilememesi zamanla kişilerde bağımlılık durumunun oluşumuna neden olabilir. Sürekli oyun oynama isteği; kişide ilgi kaybı, odaklanamama, psikolojik sorunlar, akademik anlamda düşüş, duyarsızlaşma, duruş bozukluğu, hareketsiz yaşam, kilo alma vb. sorunlara sebebiyet verebilir. Dolayısıyla her ne kadar çalışmada öğrencilerin bağımlılık düzeyleri düşük tespit edilse de bazı değişkenler arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda aşağıda çeşitli önerilere yer verilmektedir.

Çalışmada her ne kadar sedanter ve spor yapan bireylerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiş olsa da;

- İnternette kalma süresini kontrol edemeyen kişiler gerekirse uzman desteği almalı.
- Eğitim kurumlarında dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık yaratmak adına eğitimler (kurs, seminer, vb.) verilmeli.
- Eğitim kurumlarında öğrencilerin sosyalleşmesi adına müzik, dans, resim, spor, tiyatro vb. faaliyetler düzenlenmeli.
- Dijital oyun bağımlılık düzeylerinin derinlemesine incelenmesi amacıyla nitel veya karma çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir.

Ek Bilgi

Yazarlar, makaleye eşit oranda katkı sunmuş ve makalede raporlanan çalışmanın yapılması ve raporlanmasında herhangi bir çıkar çatışması beyan etmemişlerdir.

ORCID ve İletişim

Osman Kayhan  <http://orcid.org/0000-0001-5407-6375>, E-posta: osman.kayhan@amasya.edu.tr

Seda Sabah  <http://orcid.org/0000-0002-7386-0314>, E-posta: sabah.sda@gmail.com

Kaynakça

- Aktaş, B. ve Bostancı, N. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 129-138.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler açısından İncelenmesi: Sivas İli Örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80. Doi://Dx.Doi.Org/10.30855/Gjes.2019.05.02.004
- Alshehri, A. G. ve Mohamed, A. M. A. S. (2019). The relationship between electronic gaming and health, social relationships, and physical activity among males in Saudi Arabia. *American Journal of Men's Health*, 13(4), 1557988319873512.
- Can, H. C., Tekkurşun Demir, G. (2020). Sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364-384. DOI: 10.31680/gaunjs.770600
- Demirbaş, Y. (2022). Dijital oyunlarda ihlal biçimleri. *Erciyes İletişim Dergisi*, 9(1), 381-401.
- Derelioğlu, M., Çankaya, S., ve Saki, Ü. (2021). Lise öğrencilerinin dijital oyun tutumlarının incelenmesi. Kayantaş, İ ve İlkim, M. (Ed.). *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler - I* (S. 258). Gece Kitaplığı
- Ekmekçi, R. (2016). *Spor yönetimine giriş: Temel konular*. Basım, N., Argan, M. (Ed.). *Spor yönetimi*. Detay Yayıncılık.
- Ermış, A., Sabah, S., Çankaya, S. (2021). X, Y, Z kuşağı olarak gruplandırılan sedanter ve sporla uğraşan bireylerin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin incelenmesi. Middle East International Conference on Contemporary Scientific Studies-VI. Beirut, Lebanon.
- Gezer, H. (2019). Ortaokul ve lise öğrencilerinin oyun bağımlılığı ile anksiyete ve empatik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi; Sancaktepe örneği. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Adli Bilimler Anabilim Dalı, İstanbul.
- Green, C.S., Bavelier, D. (2003) Action video game modifies visual selective attention. *Nature* 423:534–537
- Griffiths, M. D. & Meredith, A. (2009). *Videogame addiction and its treatment*. *Journal Contemp Psychother*, 9(39), 247-253.
- Gülbetkin E., Güven E., Tuncel O. (2021). Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*. 22(2): 148-160.
- Güvendi, B, Tekkurşun Demir, G, Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18) , 1194-1217. DOI: 10.26466/opus.547092
- Frölich J, Lehmkuhl G, Orawa H, Bromba M. (2016) Computer game misuse and addiction of adolescents in a clinically referred study sample. *Comput Hum Behav* 2016; 55: 9-15.
- Hazar, Z. ve Ekici, F. (2021). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile zorbalık bilişleri arasındaki ilişkinin incelenmesi . *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 1-15. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/59393/787712>
- Hazar, Z., Tekkurşun, D. G., & Dalkıran, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: Karşılaştırmalı metafor çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 179-190.
- Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Karataş, B. (2021). Pandemi sürecinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının incelenmesi . *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 195-207. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/63280/946943>

- Keskin, U. ve Çalışkan, K. (2017). Sedaranter yaşam tarzının yüceltilmesi: Tuncay Akgün'ün mizahi bakış açısı üzerine bir değerlendirme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 503-508.
- Kneer J, Rieger D, Ivory J.D. ve Ferguson C. (2014). Awareness of risk factors for digital game addiction: interviewing players and counselors. *Int J Ment Health Addict*, 12 (8), 585–599.
- Koç, AK. (2020). *Lise ve üniversite öğrencilerinde internet oyun bağımlılığı sıklığı ve etkili faktörler* (Uzmanlık Tezi), Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı.
- Kusan, M. ve Sabah, S. (2022). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Olma Kültürüne Yönelik Durumlarının İncelenmesi*. Özer, Ö ve Soslu, R. (Ed.). *INSAC Contemporary Trends in Sport Sciences*. (S. 124). Duvar Kitapevi.
- Lieberman D., A., Fisk M., C. & Biely E. (2009) Digital games for young children ages three to six: From research to design, *Computers in the Schools*, 26 (4), 299-313.
- Öztekin, A., Kavan, N., Dündar, M., & Meriç, İ. (2021). Üniversite öğrencilerinin koronavirüs salgını sürecindeki dijital oyun bağımlılıklarının incelenmesi. *Asya Studies*, 5(18), 109-119.
- Prot S, Anderson CA, Gentile DA ve ark. (2014) *The positive and negative effects of video game play. children and media*. A. Jordan, D. Romer (Eds) New York. Oxford University Pres.
- Sayar, T. E. & Özmen, S. (2022). Dijital oyunlarda avatar-kimlik ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 320-341. DOI: 10.33206/mjss.957375
- Şimşek, E. ve Karakuş Yılmaz, T. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28 (4) , 1851-1866 . DOI: 10.24106/kefdergi.3920
- Uzunoğlu, A. (2021). Dijital oyun ve bağımlılık. *Yeni medya*, (11), 116-131. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/yenimedya/issue/67044/1024646>
- Witteck, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D. & Molde, H. (2016). Prevalence and predictors of video game addiction: A study based on a national representative sample of gamers. *International journal of mental health and addiction*, 14(5), 672-686
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355 – 372.

Etik Beyan

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik Kurul Onayına İlişkin Bilgi

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı = Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi = 01/02/2022

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası = 55300