



**T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE
FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI**

Maruf UÇAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Doç. Dr. İlimdar YALÇIN**

BİNGÖL-2025



**T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE
FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI**

Maruf UÇAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. İlimdar YALÇIN

BİNGÖL-2025

KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C. Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Maruf Uçar tarafından hazırlanan ‘‘Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkinin Araştırılması’’ başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından ‘‘Yüksek Lisans Tezi’’ olarak kabul edilmiştir.

Tez savunma tarihi: .../.../ 2025

Jüri Bilgileri:

S.No	Unvan, Adı- Soyadı	Üniversitesi	İmza
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

ONAY:

Bu tez Bingöl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü’nün .../.../ 2025 tarih ve sayılı oturumunda alınan.../... no’lu Yönetim Kurulu Kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Erdal KAYGUSUZUOĞLU
Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN**T.C.****BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ****SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım “*Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkinin Araştırılması*” başlıklı “**Yüksek Lisans**” tezimin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu **beyan ederim**.

Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ettiğimi bildiririm.

....../....../2025**Maruf UÇAR****Öğrenci**

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimin hazırlanması sürecinde bana destek olan herkese minnettarlığımı ifade etmek istiyorum.

Öncelikle, bu çalışmanın her aşamasında bana rehberlik eden, bilgi ve tecrübeleriyle yol gösteren danışman hocam Doç. Dr. İlimdar YALÇIN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Kendisinin akademik desteği ve değerli önerileri olmadan çalışmamız bu noktaya ulaşamazdı. Hayatımın her anında yanımda olan ve bana güç veren aileme, sevgili eşim Esra UÇAR'a şükranlarımı sunarım.

Ayrıca, bu süreçte yanımda olup bana yardımcı olan, fikirleri ve destekleriyle bu çalışmaya katkı sağlayan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. Son olarak, bu teze katkı sağlamayı hedeflediğim akademik camiaya ve bu alanda çalışan tüm değerli araştırmacılara da teşekkür ediyorum.

Maruf UÇAR

2025

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	i
ETİK BEYAN	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT.....	ix
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Oyun Kavramı	4
2.1.1. Oyun Kuramları.....	4
2.2. Bağımlılık.....	6
2.2.1. Bağımlılık Alt Boyutları.....	7
2.3. Dijital Oyun.....	10
2.3.1. Dijital Oyun Türleri.....	12
2.3.2. Dijital Oyun Oynama Nedenleri.....	15
2.3.3. Dijital Oyunun Etkileri	16
2.4. Dijital Oyun Bağımlılığı	17
2.4.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Tanı ve Ölçüm Kriterleri.....	22
2.4.2. Oyun Bağımlılığını Destekleyen Faktörler	25
2.4.3. Dijital Oyunların Olumlu ve Olumsuz Etkileri	26
2.4.4. Dijital Oyun Bağımlılığının Önlenmesi	28
2.5. Fiziksel Aktivite	30
2.5.1. Fiziksel Aktivitenin Önemi	33
2.5.2. Fiziksel Aktiviteye Katılımın Etkileri	34
2.5.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri.....	36
2.5.4. Fiziksel Aktivite Türleri	36
2.5.5. Fiziksel Aktiviteye Verilebilecek Örnekler.....	36

2.5.6. Fiziksel Aktivitenin Faydaları	37
2.6. Motivasyon Kavramı.....	38
2.6.1. Motivasyonun Önemi	39
2.6.2. Motivasyonun Temel Özellikleri.....	39
2.6.3. Motivasyonun Etkisi.....	39
2.6.4. Motivasyon Türleri	39
2.6.5. Motivasyonun Farklılıkları	40
2.7. Fiziksel Aktivite ve Motivasyon İlişkisi	40
2.8. İlgili Araştırmalar	41
3. GEREÇ ve YÖNTEM	44
3.1. Araştırma Modeli	44
3.2. Araştırma Grubu.....	44
3.3. Veri Toplama Araçları	45
3.3.1. Kişisel Bilgiler.....	45
3.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7).....	45
3.3.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)	46
3.4. Verilerin Toplanma Yöntemi	46
3.5. Etik Onayı	46
3.6. Verilerin Analizi.....	47
4. BULGULAR.....	48
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	55
6. ÖNERİLER.....	60
KAYNAKLAR	61
EKLER	75

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzde
N	: Katılımcı sayısı
P	: Anlamlılık düzeyi
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
SS	: Standart sapma

TABLOLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 2.1. Dijital oyun türleri	15
Tablo 4.1. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri.....	48
Tablo 4.2. Dijital oyun bağımlılığı ölçeğine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri	48
Tablo 4.3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları	49
Tablo 4.4. Katılımcıların yaş değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları	49
Tablo 4.5. Öğrencilerin sınıf değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarına ilişkin anova sonuçları	50
Tablo 4.6. Katılımcıların spor yapma değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları.....	51
Tablo 4.7. Katılımcıların akıllı telefon kullanımı değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları	51
Tablo 4.8. Katılımcıların akıllı telefon kullanım sıklığı değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarına ilişkin ANOVA sonuçları	52
Tablo 4.9. Katılımcıların bilgisayar ve tablet kullanımı değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları	52
Tablo 4.10. Katılımcıların bilgisayar ve tablet kullanım sıklığı değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarına ilişkin ANOVA sonuçları	53
Tablo 4.11. Dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutları değişkenlerine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları	54

ÖZET

Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Bu çalışmada lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Bingöl ilinde lisede öğrenim gören basit-rastgele örneklem seçimiyle seçilmiş 682 öğrenci gönüllü katılım sağlamıştır. Araştırmada verile toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, dijital oyun bağımlılığı ölçeği ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizi için IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde ikili grupları karşılaştırmada bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla olan grupların karşılaştırmasında One-Way ANOVA analizi ve değişkenler arasındaki ilişkinin yönümü belirlemek için Pearson Kolerasyon analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri kız öğrencilere göre anlamlı ve yüksek çıkmıştır. 13-15 yaş aralığında olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek olduğu görülmektedir. Spor yapan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında bireysel nedenlerinin anlamlı ve yüksek olduğu görülmektedir. Günlük 7 saat ve üzeri akıllı telefon, bilgisayar veya tablet kullanan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı ve yüksek olmaktadır. Bunlara ek olarak dijital oyun bağımlılığı boyutu ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanı, çevrsel nedenler ve nedensizlik alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. Sonuç olarak; erkek lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları düzeylerinin yüksek spor yapan bireylerin bireysel nedenlerden fiziksel aktiviteye katılım sağladığı günlük 7 saat ve üzeri dijital oyun oynayan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı arttıkça fiziksel aktiviteye katılımı nedensizlik motivasyonun artabileceği görülmektedir. Dijital oyun oynama sürecinde oyun süresinin kısıtlanıp sınırlandırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, dijital oyun, bağımlılık, fiziksel aktivite, motivasyon

ABSTRACT

Investigation of the Relationship Between Digital Game Addiction and Motivation of Participation in Physical Activity in High School Students

This study aims to investigate the relationship between digital game addiction and motivation to participate in physical activities among high school students. 682 students who were selected through simple random sampling and studying at a high school in Bingöl province participated voluntarily in the study. Personal information form, digital game addiction scale and motivation to participate in physical activities scale were used as data collection tools in the study. IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) statistical package program was used to analyze the data in the study. In the analysis of the data, independent samples t-test was used to compare paired groups, One-Way ANOVA analysis was used to compare more than two groups and Pearson correlation analysis was used to determine the direction of the relationship between the variables. According to the findings, the digital game addiction levels of male students were found to be significant and higher than female students. It is seen that the motivation to participate in physical activities of students between the ages of 13-15 is high. It is seen that the individual reasons for the motivation to participate in physical activities of students who do sports are significant and high. The digital game addiction levels of students who use smartphones, computers or tablets for 7 hours or more per day are significant and high. In addition to these, there is a positive significant relationship between the digital game addiction dimension and the total score of motivation to participate in physical activity, environmental reasons and gratuitousness sub-dimensions. As a result; it is seen that the digital game addiction levels of male high school students are high, individuals who do sports participate in physical activity for individual reasons, and the addiction levels of students who play digital games for 7 hours or more per day are high. It is seen that as digital game addiction increases, gratuitous motivation to participate in physical activity may increase. It is recommended to limit and restrict the game time during the digital game playing process.

Key Words: Student, digital game, addiction, physical activity, motivation

1. GİRİŞ

Günümüzün dijital çağında, video oyunları her yaştan bireyin hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle gençler arasında yaygınlaşan dijital oyunlar, eğlenceli ve eğitici içerikleriyle dikkat çekse de, aşırı kullanım durumunda ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyen bir problem haline gelmiştir. Bu durum, fiziksel aktivitenin azalmasına ve dolayısıyla sağlık sorunlarının artmasına neden olmaktadır. (Avcı ve Zorba 2023). Dijital oyunlar sadece çocuklar tarafından oynanmıyor, bütün yaş gruplarında, kullanım sıklıkları değişmek şartıyla oynanmaktadır (Chen ve Leung 2016). Oyunların dijital olması, daha geniş kitle için eğlenceli bir aktivite haline geldi. Hızlı teknolojik gelişmelerle birlikte dijital oyun kavramı da gelişti. Dijital oyunlar, kullanıcıların şifre vb. ile giriş yapmasına, aşamalar halinde ilerlemesine olanak sağlamakta ve çoğunlukla çocuklar tarafından tercih edilmektedir (Fleer 2014). Çocuklar çoğunlukla dijital oyunları tercih etse de, genç yetişkinlerin de dijital oyun oynayarak vakit geçirdikleri bilinmektedir. Dijital cihazlarda sık sık oyun oynamak, zaman kaybına yol açabilir ve kullanıcının günlük işleri gibi diğer aktiviteleri yapmasını engelleyerek bağımlılık davranışına neden olabilir. Oyun bağımlılığı, “oyun oynarken geçirilen zamanın farkında olmama”, “diğer aktivitelere ilgisizlik”, “olumsuz etkilere rağmen ısrarcı olma”, “oynamadığında kendini psikolojik olarak yoksun hissetme” gibi belirtilerle karakterize edilen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (APA 2013). Bilgisayar veya video oyunu bağımlılığı, bilgisayar ve video oyunlarının günlük yaşam aktivitelerini engelleyecek şekilde aşırı veya kompulsif kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Weinstein 2010). Dijital oyun bağımlılığı görülme sıklığı 8-24 yaş arası bireylerde %0,6 ila %15 arasında değişmektedir (Van Rooij ve ark. 2011). Amerikan Tabipler Birliği'ne göre Amerikalı gençlerin %90'ı dijital oyun oynuyor ve %15'i dijital oyun bağımlısı, Türkiye'de 14-19 yaş arası ergenlerin %30'u dijital oyun bağımlısıdır (Irmak 2014). Genç yetişkinlerin yarısı 6 ay içinde günde en az 2 saat dijital oyun oynuyor, üniversite öğrencileri günlerinin çoğunu çevrimiçi oyun oynayarak geçiriyor (Bilge ve ark. 2018), hem dijital oyun oynamak için harcanan zamanın hem de dijital oyun bağımlılığı oranının hafife alınamayacağını ortaya koymaktadır.

Dijital oyunlar, kişinin yakın akraba ve arkadaşlardan uzaklaşmasını, yetersiz beslenme, fiziksel hastalıklar, akademik başarısızlık ve kişilerarası ilişkileri de olumsuz etkiler, intihar ve ölümlerle sonuçlanan davranışlar gibi sorunlara yol açabilmektedir (Hagedorn ve Young 2011). Hazar ve ark. (2017), Dijital oyun bağımlılığı ile şiddet, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlar ve göz hastalıkları gibi sağlık problemlerinin artışı arasında pozitif bir ilişki vardır. Ayrıca bağımlılıkla birlikte uyku kalitesinde de azalma görülmektedir (Mustafaoğlu ve Yasacı 2018). Dijital oyunlar, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediği, psikolojik sağlıklarının bozulmasında, problem çözmede ve stresle baş etmede zorluklara yol açtığı belirtilmektedir (Kaya ark. 2016). Bu sorunların arasında siber mağduriyet de yer almaktadır. Dijital oyun oynayanlar maruz kaldıkları siber mağduriyet durumlarını normal kabul ettiklerini belirtmektedir (Yang 2012). Fiziksel aktivitenin, sağlıklı yaşamın temel unsurlarından biri olduğu göz önüne alındığında, dijital oyun bağımlılığının bu fiziksel aktiviteyi nasıl etkilediği konusu büyük önem taşımaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı özellikle gelişim çağındaki gençlerde, hareketsiz bir yaşam tarzını teşvik ederek fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir. Aynı zamanda, dijital oyunlara olan aşırı ilgi, gençlerin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonunu azaltabilir ve bu durum sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Bu çalışmada, lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu ilişki, günümüz gençlerinin yaşam tarzlarını, sağlıklarını ve genel refahlarını doğrudan etkileyen önemli bir konuya işaret eder. Ayrıca, öğrencilerin dijital oyunlara ne ölçüde bağımlı oldukları ve bunun fiziksel aktiviteye katılma isteklerini nasıl etkilediğine dair veriler sunarak literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır. Dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi, ailelerin, eğitimcilerin ve gençlerin dengeli ve sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmelerine yardımcı olacak stratejiler geliştirmelerine olanak tanıyabilir. Bu ilişkiyi anlayarak, dijital oyun bağımlılığı ile mücadele etmek ve gençleri daha aktif bir yaşam tarzına teşvik etmek için önleyici ve müdahale edici programlar geliştirmek de mümkün olacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

Teknolojik gelişmeler, değişen ihtiyaçlar, bazen de zorunluluklar günlük alışkanlıklarımızın değişmesine ve yeni bir yaşam tarzının oluşmasına neden olabilmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar bireylerin günlük hayatta teknoloji ve internet kullanım sürelerinin hızla arttığını, internetin hayatımızın önemli bir parçası haline geldiğini göstermektedir (Derbyshire ve ark. 2013; Young ve De Abreu 2011). İnternet, bireylerin zengin bilgi içeriğine ulaşması ve dünyanın her yerinden başkalarıyla iletişim kurması için önemli bir araçtır (Young ve De Abreu 2011). Akıllı telefonların ortaya çıkması ve internete kolay erişim, kişisel teknolojilere erişimi de önemli ölçüde artırmıştır (Schmitt ve Livingston 2015). Tüm bu gelişmelere rağmen bu erişim kolaylığı ve sosyal ağ oluşturma süreci başta ergenler olmak üzere pek çok bireyde endişe yaratmıştır. Özellikle bu kaygılardan biri de internet bağımlılığıdır (Young 2009). İnternet üzerinden erişilen birçok uygulama yetişkin, ergen ve çocuklarda bağımlılık yapabilmekte ve bir yetişkin ortalama günde yedi saatini internette geçirebilmektedir.

Bilgisayar ve internet, günümüzde hayatı birçok açıdan kolaylaştıran ve çeşitli olanaklar sunan teknolojik araçlar olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanlar bu teknolojileri, iş, eğitim, iletişim ve eğlence gibi farklı alanlarda etkin bir şekilde kullanmaktadır. Ancak, dijital dünyada eğlence ve oyun, giderek daha fazla yaygınlaşan ve tercih edilen aktiviteler haline gelmiştir. Teknolojik yeniliklerin hızla gelişmesi ve kentleşmenin artmasıyla birlikte, özellikle büyük şehirlerde çocukların güvenli bir şekilde oyun oynayabilecekleri alanlar hızla azalmaktadır. Bu durum, geleneksel sokak oyunlarının ve açık hava aktivitelerinin yerini dijital oyunlara bırakmasına yol açmıştır.

Artık, her yaştan birey bilgisayar oyunlarını oynamakta, fakat dijital oyunların en fazla ilgi gören ve yoğun kullanılan yaş grubu çocuklar ve ergenlerdir. Özellikle 10-19 yaş arası bireyler arasında dijital oyunlara yönelik kullanımda önemli bir artış gözlenmektedir. Çocuklar ve ergenler, dijital oyunları sadece eğlence amacıyla değil, aynı zamanda sosyal etkileşim, stres atma ve boş zaman değerlendirme gibi farklı amaçlarla da kullanmaktadır.

Birçok araştırma, bu yaş grubundaki erkeklerin, kadınlara kıyasla dijital oyunları daha fazla ve bazen zararlı bir şekilde kullandığını ortaya koymuştur. Örneğin, Çakır ve arkadaşlarının 2011 yılında yapmış olduğu çalışmada, 10-19 yaş arasındaki erkeklerin, aynı yaş grubundaki kadınlara göre dijital oyunları kötüye kullanma eğilimlerinin daha yüksek olduğu vurgulanmıştır. Bu durum, dijital oyunların toplumda farklı cinsiyetler ve yaş grupları arasında nasıl farklı şekillerde algılandığını ve kullanıldığını gözler önüne sermektedir.

Bugün, dijital oyunlar sadece bir eğlence aracı olmanın ötesinde, gençlik kültürünün merkezi bir parçası haline gelmiştir. Dijital oyunlar, gençler arasında bir sosyal bağ kurma, arkadaşlık ilişkileri oluşturma ve çeşitli beceriler geliştirme fırsatları sunmaktadır. Bu nedenle, dijital oyunlar, gençlerin kültürel ve sosyal yaşamlarında önemli bir rol oynamakta ve onların boş zamanlarını değerlendirmelerinde önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır (Çakır ark. 2011). Günümüz nesli, dijital oyunlara büyük ilgi göstermekte ve dijital oyunlar gençlik kültürünün merkezi bir bileşeni haline gelmiştir.

2.1. Oyun Kavramı

Oyun, tarih boyunca çeşitli canlı türlerinde gözlemlenen ve oynanırken keyif alınan bir aktivite olarak karşımıza çıkar. Literatürde oyunun kültürden önce var olduğu, sadece insanlara özgü olmadığı ve diğer canlıların oyunlarının insanlardan bağımsız olarak geliştiği vurgulanmaktadır. Oyunun tüm canlılarda keyifle yapıldığı gözlemlenmekte ve bunun doğal ve içgüdüsel bir eylem olduğu düşünülmektedir (Huizinga 2013). İnsanlar ilk olarak doğayı, çevreyi taklit ederek oynarken, zamanla bu oyunları çeşitlendirmişlerdir. Arkeolojik kazılarda mangala oyun tasvirlerinin M.Ö 3000 yıllarda taşlar üzerine işlendiği görülmektedir (Ögel 2012).

2.1.1. Oyun Kuramları

Gönüllü olarak katılınan, fiziksel ve zihinsel süreçlerin aktif olduğu bir eylem olan oyunun; ne olduğu ve oyun davranışının temellerini açıklamaya çalışan birçok kurum bulunmaktadır. İnsanların oyun oynama nedenlerini inceleyen kuram klasik kuram, oyunun faydalarını inceleyen kuram modern kuram olarak tanımlanmaktadır. Klasik

kuram 19. ve 20. yy'ın ilk dönemini kapsarken, modern kuram 1920 yıllarından sonraki dönemi kapsadığı söylenebilmektedir (Binmore 2007).

2.1.1.1. Klasik Oyun Kuramları

İnsan organizmasında alınan besinler en basit tanımla enerji olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel aktivite bu enerji döngüsünün temeli olarak düşünülebilir. Fiziksel- aktif olarak oynanan oyunların insan organizmasındaki fazla enerjiyi kullandığı ve fazla enerjiden kaynaklı gerginliği azalttığını ifade eden Friedrich Schiller ve Herbert Spence tarafından geliştirilen kuram, fazla enerji kuramı olarak tanımlanmaktadır (Poyraz 2003). Bu kuramın aksine kaybedilen enerjiyi yeniden kazanmanın yolunu uyumak ya da aktif olarak yapılan işten çok farklı bir eylemde bulunmak olarak ifade eden Moritz Lazarus oyunu, Yeniden yaratma kuramı ile tanımlanmaktadır (Yavuzer 1990).

İnsanların atalarını oyun yoluyla taklit ettiğini, bunun kalıtsal olarak yeni nesillere aktarıldığını ve bu sürecin evrimsel bir süreç olduğunu ifade eden Stanley HALL oyunu tarihin provası olarak tanımlar ve bunu tekrarlama (recapitulation) kuramı ile açıklamaktadır (Öğretir 2008). Oyunun, insanların hayata hazırlanmasının provası olduğunu ifade eden Karl Gross, gerçek hayatı da; insanların karşılaşılabilecekleri durumlara hazırlıkların yapıldığı, kullanılabilecekleri becerilerin test edildiği ve geliştiğini ifade eden yaşama hazırlık (practice) kuramı ile açıklamaktadır. Çocukların anne babalarını taklit ettiği ve ebeveynlik provası yapıldığı ifade edilmektedir (Johnson ve ark. 1999).

2.1.1.2. Modern Oyun Kuramları

Freud (1961) oyunun, yaşanan travmalar sonucu oluşan olumsuz duygu durumlarından kurtulmanın bir aracı olduğunu söylemektedir. Gerçek yaşamında başa çıkamadığı yaşantılarını oyunlar aracılığıyla bu yaşantıların üstesinden gelebildiklerini ifade etmektedir. Çocuk gelişiminde oyunun önemli bir yeri olduğunu ifade ettiği, tekrarlanan oyunlarla birlikte olumsuz olayın etkilerinden kurtulabildiğini Psikodinamik (psychodynamic) kuram ile açıklamaktadır (Yavuzer 1990). Erik Erikson ise, oyunların çocukların psikososyal gelişiminin aynası olduğunu belirtir. Çocuklar, oyunlarla bu dönemde karşılaşılan krizleri atlatmaya çalışırlar. Oyunlar oynayarak çevrelerini

algılayabilir, krizlerle başa çıkabilecekleri yeni yollar keşfederler (Koçyiğit ve ark. 2007; Öztürk Aynal 2017). Piaget oyunu, bilişsel (cognitive) gelişim kuramı ile açıklamaktadır. Bu kurama göre bilişsel gelişim ile oyun gelişimi birbirlerine paralel şekilde gelişirken; oyun bilişsel gelişimi desteklemektedir (Johnson ve ark. 1999).

2.2. Bağımlılık

İnsan yaşamı boyunca birçok yaşantı ve deneyimle karşılaşmaktadır, bu yaşantı ve deneyimler neticesinde nesnelere, maddelere, olgulara, davranış ve tutumlara karşı yoğun ilgi ve heyecan duyabilmektedir. Bu yoğun ilgi ve heyecan duyguları, ilerleyen süreçlerde kontrol edilemez durumlara gelebilmekte ve ulaşılamadığı zamanlarda yoksunluk hissedilebilmektedir, bu durum literatürde bağımlılık olarak tanımlanabilmektedir. Bağımlılık, genellikle kişinin hayatında olumsuz sonuçlar doğuran, ancak buna rağmen kontrol edilemeyen bir şekilde devam eden her türlü alışkanlık olarak tanımlanabilir. Bu tanım, kullanım amacı dışında olan, bireyin yaşamında sorunlara yol açan ve kullanılmadığı takdirde yoksunluk hissi veren bir durumu ifade eder. Uğurlu ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları tanımlamada bağımlılık, insanın belirli bir alışkanlık veya maddeye olan sürekli bağlılığını anlatan bir kavram olarak ele alınmaktadır. Ayrıca, Orford'un bağımlılık tanımına göre, bağımlılık “aşırı isteklilik” olarak da tanımlanmaktadır; bu, kişinin sürekli ve artan bir şekilde bu alışkanlığına yönelmesi olarak yorumlanabilir.

Bağımlılık denilince, akla gelen ilk durum genellikle madde bağımlılığı olmaktadır. Literatürde bağımlılık konusu çoğunlukla madde bağımlılığı üzerinden tartışılmaktadır. Madde bağımlılığı, kişiyi zihinsel ve duygusal olarak tatmin eden, iyi hissetmesini sağlayan ve bu yolla bireyde bazı değişikliklere yol açan bir durumdur. Burada "madde" terimi, bağımlılığa sebep olabilen kimyasal ürünleri ifade etmektedir. Seferoğlu ve Yıldız'ın (2013) yaptıkları tanıma göre, maddenin kullanım amacı, duygusal doyum ve mutluluk yaşamak gibi psikolojik tatminler elde etmekse, bu durumda ruhsal bağımlılıktan söz edilir. Aynı zamanda, bireylerin maddeyi fiziksel olarak ihtiyaç duydukları veya istemeleri durumunda ise fiziksel bağımlılık ortaya çıkar. Bu iki tür bağımlılık, maddeye karşı olan bağımlılığın farklı yönlerini temsil etmektedir (Ögel, 2012).

Gelişen ve değişen dünyada, teknolojinin hayatımızın her alanına girmesi, kaçınılmaz bir gerçektir. Teknoloji, artık sadece bir araç olmaktan çıkmış, bir yaşam biçimi haline gelmiştir. İnsanlar, teknoloji kullanılmadığı durumlarda yoksunluk hissi yaşamaya başlamaktadır. Bu durum, teknolojiye olan aşırı bağıllık ve sürekli kullanım isteğini körükler. Teknolojinin bu şekilde kullanılması, hem fiziksel hem de duygusal düzeyde olumsuz etkiler yaratabilir. Sürekli ve aşırı teknoloji kullanımı, bireyde hem ruhsal hem de bedensel sorunlara yol açabilecek bağımlılık türlerini doğurabilir. Teknoloji bağımlılığı, günümüzde giderek daha fazla kişinin karşılaştığı bir sorun haline gelmiş ve bu bağımlılığın zararları, özellikle gençler arasında daha belirgin bir şekilde gözlemlenmeye başlanmıştır. Teknolojinin aşırı kullanımı, bireyin günlük yaşam aktivitelerini aksatmasına, sosyal ilişkilerini zayıflatmasına ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

2.2.1. Bağımlılık Alt Boyutları

Bağımlılık, sadece bireyin bir maddeye veya alışkanlığa olan yoğun bağıllığıyla sınırlı kalmaz; aynı zamanda bir dizi psikolojik ve davranışsal değişkenle de tanımlanabilir. Bu değişkenler, bağımlılığın farklı boyutlarını anlamamıza yardımcı olur. Bağımlılık, aşırı odaklanma, yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma gibi çeşitli alt boyutlar üzerinden değerlendirilebilir.

2.2.1.1. Aşırı odaklanma

Aşırı odaklanma bağımlılığın temel belirtilerinden biridir. Bağımlı kişi, maddeyi veya alışkanlığı düşünmeye sürekli olarak odaklanır ve bu düşünceler, kişinin diğer önemli yaşam alanlarını ihmal etmesine yol açabilir. Bu durum, kişinin düşünsel kapasitesini ve günlük yaşamını ciddi şekilde etkileyebilir (Binark 2016).

2.2.1.2. Erteleme

Erteleme, görevin ya da herhangi bir konuda karar almanın, bir işe başlamanın geciktirilmesi veya ertelenmesi olarak tanımlanır. Ayrıca bireyin öz düzeni sağlamada başarısızlığı olarak ifade edilmektedir (Fernie ve ark. 2017). Erteleme, genellikle bireyin iyi oluşunu olumsuz etkileyen ve performans düşüklüğüne yol açan bir olgu olarak karşımıza çıkar (Klingsieck 2013).

2.2.1.3. Yoksunluk ve Arayış

Yoksunluk ve arayış, bağımlılık belirtilerinden bir diğeri olup, kullanımı durdurulduğunda, kişi güçlü bir şekilde yoksunluk hissi yaşar. Bu hissiyat, fiziksel ve duygusal açıdan yoğun bir rahatsızlık yaratır ve bağımlı kişi, bu duyguyu hafifletmek için maddeyi veya alışkanlığı yeniden aramaya başlar. Bu arayış, bağımlılığın tekrarlayıcı ve kalıcı bir hale gelmesinin başlıca nedenlerinden biridir.

Bağımlılık, en temel anlamda madde bağımlılığı ile ifade edilmektedir. Madde kullanımı, bir kişinin yaşamında önemli bir yer edindiğinde, bu alışkanlık zamanla kontrolsüz bir hâle gelebilir. Madde kullanımının aniden kesilmesi durumunda, bireyde belirgin yoksunluk belirtileri ve krizler meydana gelir. Bu tür durumlar, fiziksel bağımlılığın birer göstergesi olarak kabul edilmektedir. Yoksunluk belirtileri, kişinin fiziksel olarak maddeye olan ihtiyacını gösterirken, bu süreç genellikle oldukça zorlu ve acı verici olabilir.

Bağımlılığın psikolojik boyutları da oldukça önemlidir. Psikolojik bağımlılık, bireyin maddeye karşı duyduğu aşırma ve aşırı isteklerle kendini gösterir. Bu tür isteklerin kontrol edilememesi, kişiyi maddeyi daha fazla aramaya iter. Bu dönemde, bağımlı kişi, maddeden aldığı tatmin ve keyif azalmaya başlasa da, daha fazla kullanma isteği duyduğu için miktarı artırmaya eğilim gösterir. Bu aşama, bağımlılığın en kritik dönemi olarak kabul edilmekte ve bu durum "crawing" (aşırı arzu) kavramı ile açıklanmaktadır. Uzbay'ın (2009) yaptığı çalışmalarda, bu dönemin, bağımlılığın psikolojik boyutunu anlamamıza yardımcı olduğu vurgulanmıştır.

Bağımlılığın ilerleyen aşamalarında, kullanılan maddeden alınan keyif giderek azalır ve kişi daha fazla kullanma eğiliminde olur. Bu süreç, bağımlılığın "tölerans gelişme dönemi" olarak tanımlanır. Tolerans gelişimi, kişinin daha önce kullandığı miktarların artık yeterli olmaması ve bu nedenle miktarın artırılması gerektiği bir durumu ifade eder. Bu dönemin özelliği, kişinin psikolojik ve fizyolojik olarak maddeye daha fazla ihtiyaç duymasıdır. Tolerans gelişimi, bağımlılığın ilerleyişini hızlandırırken, kişinin davranışlarını da kontrol edilemez bir hâle getirebilir. Turton ve Lingford-Hughes'in (2016) yaptığı araştırmada, bu dönemin "kompulsivite" (zorlayıcı davranışlar) kavramı ile açıklandığı belirtilmiştir. Kompulsivite, bağımlı bireylerin düşüncelerine veya davranışlarına engel olamamalarını ve sürekli aynı döngüde maddeyi kullanmaya

devam etmelerini tanımlar. Bu psikolojik ve fiziksel süreçlerin tamamı, bağımlılığın birey üzerindeki etkisini derinleştirir ve kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler. Bağımlılığın bu evreleri, tedavi sürecinin şekillendirilmesinde önemli bir yer tutar, çünkü her aşama farklı müdahaleler gerektirir.

2.2.1.4. Duygu Değişimi ve Dalma

Duygu değişimi, bağımlılıkla ilişkili bir başka önemli alt boyuttur. Bağımlı kişiler, maddeyi kullanırken veya alışkanlıklarını sürdürürken genellikle ruh hallerinde belirgin değişiklikler yaşarlar. Bu değişimler, geçici mutluluk, rahatlama veya huzur gibi duygulardan, daha sonra gelen pişmanlık, suçluluk ve depresyon gibi olumsuz duygulara kadar geniş bir yelpazeyi kapsayabilir. Dalma, bağımlılıkla ilişkilendirilen bir başka özellik olup, kişi tamamen bağımlı olduğu madde veya alışkanlıkla meşgul olduğunda, çevresindeki dünyadan koparak içsel bir dünyaya dalar. Bu durum, kişinin gerçeklikten uzaklaşmasına ve sosyal ilişkilerinden uzaklaşmasına yol açabilir. Bu alt boyutlar, bağımlılığın karmaşık yapısını anlamamıza yardımcı olur ve kişinin yaşadığı bağımlılıkla ilgili çeşitli semptomları daha ayrıntılı bir şekilde incelememize olanak tanır. Bağımlılığın her bir alt boyutu, tedavi süreçlerinde dikkate alınması gereken önemli faktörlerdir.

Bireyler, günlük yaşamlarında istedikleri sonuçları elde etmek amacıyla duygusal durumlarını istemli ya da istemsiz bir şekilde değiştirebilmektedirler. Bu duygusal değişim, bazen bir amaca ulaşmak için bilinçli olarak yapılırken, bazen de dışsal uyarıcılardan kaynaklanmaktadır. Bu süreç, genellikle "duygu düzenleme" olarak adlandırılmaktadır. Duygu düzenleme, kişinin duygusal deneyimlerini yönetme ve bu duyguları uygun bir şekilde ifade etme becerisini ifade eder (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Bireyler, bu düzenleme becerisini çeşitli yöntemlerle gerçekleştirirler; bu yöntemler bazen bilinçli, bazen de otomatik bir şekilde devreye girebilir. Ancak, duygusal tepkileri düzenlemede yaşanan eksiklikler veya duygusal uyarıcılara karşı aşırı duyarlılık, bireyde duygusal düzenleme güçlüğüne yol açabilir. Bu güçlük, bireyin duygusal durumlarını kontrol etme kapasitesini zayıflatır ve olumsuz psikolojik sonuçlara neden olabilir. Linehan'ın 1993 yılında yaptığı araştırmalara göre, bu tür duygusal düzenleme güçlükleri, kişilik bozukluklarının bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Duygu düzenleme zorluğu, genellikle bireyin duygusal tepkilerini

kontrol edememesi, anlık duygusal uyarıcılara aşırı tepki vermesi ve uzun vadeli duygusal istikrarı sağlamada güçlük çekmesi ile kendini gösterir.

Bireyler, gündelik yaşamlarında birçok farklı duygusal uyarana karşılaşmaktadır. Bu uyarılar, dijital oyunlar, sosyal medya, reklamlar, aile içi ilişkiler, arkadaş çevresi ve diğer toplumsal etkileşimlerden kaynaklanabilir. Bu uyarılar, bireylerin duygu durumlarını hem olumsuz hem de olumlu yönlerden etkileyebilir. Örneğin, dijital oyunlar ve sosyal medya, kullanıcıların duygusal durumlarını hızla değiştirebilir ve anlık tatminler sağlayabilir. Birçok birey, özellikle gençler, bu tür duygusal dalgalanmaları sıklıkla deneyimler ve bu durum, bireylerin çeşitli yönelimlere yönelmesine sebep olabilir. Bu tür duygusal değişimlere yanıt olarak, bireyler bazen mevcut sorumluluklarından kaçmak ve rahatlamak amacıyla teknolojik araçlara yönelirler. Dijital oyunlar, sosyal medya, internet kullanımı, online oyunlar gibi teknolojik ürünler, kişilerin bu duygusal arayışlarını karşılamalarına yardımcı olabilir. Bu yönelimler, zamanla daha sık hale gelmekte ve bu tür aktivitelere ayrılan zaman giderek artmaktadır. Zamanla, bireyler bu tür aktiviteleri aşırı şekilde tüketmeye başlayabilirler. Bu durum, zamanın farkında olmama, aşırı odaklanma gibi belirtilerle kendini gösterebilir ve genellikle "dalma" (flow) olarak tanımlanır. Williams ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmalara göre, dalma, kişinin tamamen bir aktiviteye odaklanarak çevresindeki dünyadan kopması ve zamanın geçişini fark etmemesidir. Bu süreç, kişilerin teknolojiye yönelik yönelimlerinde bir çeşit "bağımlılık" veya aşırı bağımlılık oluşturabilir.

Sonuç olarak, dijital oyunlar ve sosyal medya gibi teknolojik ürünler, bireylerin duygusal durumlarını yönetmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Ancak, bu ürünlerin aşırı kullanımı, duygusal düzenleme güçlüklerine ve bireylerin daha sağlıksız yönelimlere girmesine neden olabilir. Bu nedenle, bu tür teknolojilerin kullanımında denetim sağlanması, duygusal düzenlemeyi etkili bir şekilde yönetebilmek için önemli bir beceri haline gelmektedir.

2.3. Dijital Oyun

Gelişen ve değişen dünyamızda her buluş aynı zamanda bir değişimi de beraberinde getirmiştir. Teknolojinin gelişimi ile birlikte hayatımıza giren dijital ürünler, hayatımızdaki birçok şey gibi oyunlarımızı da dijitale taşımıştır. Oyunlar artık

sokaklarda, oyun alanlarında değil tablet, bilgisayar, oyun konsolları, akıllı telefonlar gibi dijital ürünlerde oynanmaya başlanmıştır. Verilerin elektronik ortamda bir ekran üzerinde görülmesine “dijital” denilmektedir (TDK 2022).

Teknolojik ürünler ile bir ekran üzerine yansıtılarak bir konsol yardımıyla ya da teknolojik ürünlerin sağladığı ortamlarla oynanan oyunlara dijital oyun denilmektedir (Sağlam ve Topsümer 2019). Gönüllü bir şekil de boş zamanı eğlenceli hale getiren ve özgür bir ortam sunan geleneksel oyunlar gibi dijital oyunlar da bu temel özellikleri karşılayabilmektedir. Bu bağlamda geleneksel oyunlardan farklı olmadığı ancak oyunlarda kullanılan araçlar, içerik ve oyun biçimi gibi parametrelerin değişkenlik gösterdiği söylenebilir (Hazar ve ark. 2017).

Dijital oyun endüstrisi 1971 yılında Computer Space'in piyasaya sürülmesiyle başlamıştır. Günümüzde dijital oyun endüstrisi 24,75 milyar dolarlık yıllık geliri ve bir milyardan fazla kullanıcısıyla me-dia dünyasının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır (ESA, 2013). Oyun endüstrisinin özellikle 1990'larda artan büyümesi, hızla tüketilmesi amaçlanan çok çeşitli dijital oyunları beraberinde getirmiş, yeni oyunlara ve mevcut oyunların yeni sürümlerine talep yaratmıştır. Günümüzde, tüketici talepleri doğrultusunda şekillenen birçok türde çok sayıda oyun bulunmaktadır. Dijital oyunların sınıflandırılması konusunda bir fikir birliği olmamasına rağmen Adams ve Rollings (2014) oyunları: strateji oyunları, bulmaca oyunları, macera oyunları, aksiyon oyunları, spor oyunları, rol yapma oyunları ve simülasyonlar olmak üzere yedi türde sınıflandırmıştır. Buna ek olarak, dört tür ortamda oynanan çevrimiçi ve çevrimdışı dijital oyunlar vardır: oyun konsolları, bilgisayarlar, mobil cihazlar ve oyun salonları. Bu oyunlar ya tek oyunculu ya da çok oyunculu oyunlardır.

Entertainment Software Association (ESA) tarafından 2019 yılında gerçekleştirilen pazar araştırmasına göre, dünya çapında satılan oyunların %38'i strateji oyunları, %31,9'u ise aksiyon oyunlarıdır. 18-51 yaş aralığında 341 katılımcının yer aldığı bir çalışmada, katılımcıların en çok strateji (%47), aksiyon (%39) ve rol yapma (%39) oyunları oynadıklarını tespit edilmiştir. Oyun tercihleri cinsiyete göre değişmektedir. Kadınlar şiddet içermeyen, daha az rekabetçi, daha yavaş, tek oyunculu, özelleştirilebilir, fantezi temalı çizgi film tarzı oyunları tercih etmektedir. Erkekler ise heyecan verici, gerçeğe yakın, şiddet içeren ve stratejik planlama gerektiren çok

oyunculu çevrimiçi oyunları tercih etmektedir (Homer ark. 2012). En çok satan oyunlar genellikle şiddet içeren oyunlardır. Erkekler ve ergenler şiddet içeren oyunları tercih ettiklerini bildirmektedir (Allahverdipour ve ark. 2010). Hem erkek cinsiyeti hem de şiddet içeren oyunların tercih edilmesi, sorunlu oyun davranışlarının gelişimi için kilit risk faktörleridir.

Literatür taraması dijital oyun bağımlılığının yaygınlığının %0,6 ile %15 arasında değiştiğini ortaya koymuştur. çevrimiçi oyunlar Çin, Kore ve Tayvan'da ortaya çıkan bir halk sağlığı sorunu olarak tanımlanmış ve bu soruna karşı ulusal önlemler rapor edilmiştir (Dong ve ark. 2012). Amerikan Hekimler Birliği tarafından yayınlanan bir raporda Amerikalı ergenlerin %90'ının dijital oyun oynadığı ve %15'inin dijital oyun bağımlısı olabileceği belirtilmiştir (Tanner 2007). Norveç'te 2500 katılımcının yer aldığı ulusal bir çalışmada, sorunlu dijital oyun oynama sıklığının %4,1 ve bağımlılığın %0,6 olduğu bildirilmiştir (Mentzoni ve ark. 2011). Dijital oyun yaygınlığı Singapur'da %9, Çin'de %8,0, Almanya'da %11,9 ve Tayvan'da %15,1 dir (Gentile ve ark. 2011).

Ulusal bir yaygınlık göstergesi bulunmamasına rağmen, Irmak (2014) 865 ergeni kapsayan bir doktora tezi gerçekleştirmiş ve %28,8'lik kayda değer bir bağımlılık oranı rapor etmiştir. Dijital oyun bağımlılığı yaygınlığı kültürden kültüre değişebilir ve bir toplum içinde önemli yaygınlık farklılıkları olabilir. Bu bağlamda, bazı çalışmalar çok düşük dijital oyun bağımlılığı yaygınlığı (<%1) bildirirken (Mentzoni ve ark. 2011) diğerleri çok yüksek oyun bağımlılığı oranları (>%35) bildirmiştir (Leung 2004). Bildirilen yaygınlık oranlarındaki bu farklılık, tanı kriterleri, ölçüm araçları ve kullanılan araştırma yöntemleri gibi farklılıkların yanı sıra, çalışma gruplarının belirli özelliklerinden de kaynaklanmaktadır.

2.3.1. Dijital Oyun Türleri

Dijital ürünlerin gelişimi, ulaşılabilirliğinin kolaylaşması ile birlikte dijital oyunlar da, her yaş grubuna hitap edebilecek birçok oyun çeşitliliği sunmaktadır. Dijital oyun türleri ile ilgili literatürde henüz kalıplaşmış bir kategori yöntemi olmamasıyla birlikte dijital ürünler ve bu ürünlerin sunduğu altyapı ve içeriklere göre bir sınıflandırma yapmak mümkün olabilmektedir. Kişisel veya taşınabilir bilgisayarlar, oyun konsolları, akıllı telefonlar ve çevrimiçi oyunlar olarak kategorize edilebildiği gibi tek veya grup halinde oynanan oyunlar, içerik temelli oyunlar bu kategoriyi oluşturabilmektedir (Kukul 2013).

İçerisinde ani yön değiştirmeler, hız, reaksiyon gibi parametrelerin olduğu oyunlar aksiyon oyunları, oyuncularını içerisinde birçok duygu durumunu barındıran bir olay dizisine dahil eden oyun türleri macera oyunları, fiziksel hareketlilik ve kas aktivitelerinin olduğu ilkel kazanma arzusunun tatmin edildiği oyun türleri dövüş oyunları, zihinsel süreçlerin aktif olduğu problem çözme yetisini aktive eden oyunlar zeka oyunları, hareketleri algılayabilen sensörlerle, müzik eşliğinde oynanan oyunlar dans, müzik ve ritim oyunları, okey, tavla, satranç ve kağıt oyunları gibi geleneksel oyunların dijital ortamda, bireysel veya gruplar halinde online sohbetler eşliğinde oynanan oyunlar, tahta ve kart oyunları. Belirli rollerin olduğu hikayelerin canlandırıldığı oyunlar rol oynama oyunları, bir görevi yerine getirme gibi amaçları içeren realist bir tasarıma sahip olan, bazı kurumlarda eğitim aracı olarak kullanılan oyunlara simülasyon oyunları, spor müsabakalarının dijital ortamda konsol veya bilgisayar ortamlarında oynanan yarışma temelli oyunlar spor oyunları, bir hedefe ulaşmak amacıyla yeni strateji, yönetme, karar verme, hızlı düşünme gibi kavramların aktif olarak kullanıldığı oyunlar strateji oyunları, polisiye olayların işlendiği bireysel veya takımlar halinde bir görevi tamamlama olarak tasarlanan oyunlar görev içerikli ve aktivitesi yüksek oyunlar dijital oyun türlerini oluşturabilmektedirler (Kukul 2013; Hazar ve ark. 2017).

Dijital oyun türlerindeki gelişmeler, özellikle spor alanlarında kendini göstermektedir. Bu gelişmelerden biri, "elektronik spor" (e-spor) olarak bilinen alandır. Elektronik spor, dijital oyunların bir türü olarak, profesyonel bir spor dalı haline gelmiş ve büyük bir endüstri oluşturmuştur. Elektronik sporların popülerleşmesi ve yaygınlaşması, dijital oyunların gelişmesi ile paralel bir süreç izlemiştir. Elektronik sporun merkezi ise "arcede" olarak bilinen, özellikle bu tür oyunlar için tasarlanmış salonlardır. Bu salonlar, bireylerin birbirleriyle rekabet ettiği ve dijital oyunlara odaklandıkları alanlar olarak öne çıkmaktadır.

İnternet ağının hızla yaygınlaşmasıyla birlikte, dijital oyunların oynanabileceği internet kafeler de artış göstermiştir. Aynı zamanda, rekabete dayalı dijital oyunlar da bu süreçle paralel olarak yaygınlaşmıştır. Arğan ve arkadaşlarının 2006 yılında yaptığı çalışmalara göre, dijital oyunlar ve özellikle internet üzerinden oynanan oyunlar, hem eğlence hem de sosyal etkileşim alanında önemli bir yer edinmiştir. Elektronik spor, dijital oyunların bir ürünüdür ve bu tür oyunlar literatürde farklı terimlerle de anılmaktadır; bunlar

arasında "electronic game", "cyber game", "computer game" ve "online game" gibi kavramlar bulunmaktadır.

Elektronik sporlar, dijital oyunlar arasında en yaygın olarak oynanan oyun türlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Dünya genelinde büyük çapta organizasyonlar düzenlenmekte ve bu organizasyonlara birçok farklı ülkeden katılımcılar iştirak etmektedir. Bu organizasyonlar, oyun dünyasında bir yarışma veya turnuva ortamı sunarak, oyunculara profesyonel bir yarışma alanı yaratmaktadır. Ayrıca, elektronik sporlar, geleneksel sporlardan farklı olarak, reaksiyon süresi, refleksler ve zihinsel süreçlerin aktif bir şekilde kullanılması gereken bir spor dalı olarak da nitelendirilmektedir. Bu bağlamda, oyuncular sadece fiziksel değil, zihinsel olarak da yüksek bir beceriye sahip olmalı ve stratejik düşünme yeteneklerini geliştirmelidirler (Argan ve ark., 2006). Elektronik sporların bu nitelikleri, onları sadece eğlence amaçlı bir etkinlikten çok, ciddi bir rekabet ortamı haline getirmektedir.

Sonuç olarak, dijital oyunların ve elektronik sporların gelişimi, sadece eğlence alanında değil, aynı zamanda spor ve rekabet dünyasında da önemli bir dönüşüm yaratmıştır. Elektronik sporlar, dünya genelinde büyük bir takipçi kitlesine sahip olmuş ve profesyonel bir kariyer seçeneği haline gelmiştir. Bu alandaki gelişmeler, dijital oyunların geleneksel sporlar ile paralellik gösterdiği, aynı zamanda onların yerini alabilecek bir spor dalı yaratma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 2.1. Dijital Oyun Türleri

Tür	Amaç	Örnek
Strateji Bulmacası Macera Aksiyon Sporda Rol Yapma Simülasyon	Kazanmak için stratejik planlama ve özel taktikler gereklidir. Oyuncular, rakip oyuncu(lar) tarafından yönetilen karşıt güçleri ortadan kaldırmak için bir dizi eylem planlar. Oyuncular kendi başlarına kazanmak için plan yaparlar, yani rakip yoktur. Oyuncular şekilleri, renkleri veya sembolleri belirli bir düzende yönetir. Oyuncular gizemli bir dünyada/öyküde rotayı bulmaya, nesneleri toplamaya ve bulmacaları çözmeye çalışır. Aksiyon oyunları, el-göz koordinasyonu, iyi zamanlama, yüksek tepki süresi ve hassasiyet gibi çeşitli fiziksel zorluklar gerektirir. Bunlar çok fazla eylem ve hız içeren oyunlardır. Oyuncular, zihinsel çabaların yanı sıra bedensel/fiziksel eylemlerle bir veya daha fazla oyuncuya karşı oyunu kazanmaya çalışır. Oyuncuların seviyeleri tamamlamaları, çeşitli ödülleri toplamaları, engelleri aşmaları ve saldırılardan kurtulmaları gerekir. Bunlar çok fazla fiziksel hareket ve teknik gerektiren spor oyunlarıdır. Oyuncular belirli bir durum için bir karakterin rolünü üstlenirler. Bu karakterlerin karşılaştığı sorunlar bağlamsal ipuçları kullanılarak çözülür. Bu türdeki oyunlar arasında yer alan devasa çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunları (MMORPG'ler), çok sayıda oyuncunun çeşitli karakterlere büründüğü çevrimiçi bir ortamda birbirleriyle etkileşime girmesine olanak tanır. Bunlar, sanal bir dünya yaratmayı ya da bir eylemi veya bir aracın kullanımını uygulamayı içeren hiç bitmeyen oyunlardır.	Satranç, Dune 2, Tycoon Serisi, Warcraft, StarCraft, Age of Empires, vb. Angry Birds, Diamond Crush, Tetris, Frozen Bubble, Luxor, Sudoku Gridmaster, vb. The Longest Journey, Indiana Jones, Myst ve Riven, vb. Pac-Man, Call of Duty: Advanced Warfare, Grand Theft Auto , Far Cry, Dragon Age: Inquisition, Assassin's Creed, vb. FIFA, NBA, Paten, Tenis, Championship Manager, vb. Dungeons & Dragons, EverQuest, Diablo, World of Warcraft, vb. SimCity, The Sims, uçuş simülatörleri, Trauma Center, vb.

Kaynak: (Ögel 2012; Adams ve Rollings 2006)

2.3.2. Dijital Oyun Oynama Nedenleri

Her geçen gün değişen ve gelişen teknoloji, dijital ürünleri insan hayatının zorunlu bir parçası haline getirmiştir. Öyle ki profesyonel çalışma ortamları dahi artık dijital üzerinden faaliyet göstermektedir. Hayatın bu kadar içerisinde olan dijital, insanların sosyal hayatlarını da burada geçirecekleri ortamlar sunmaktadır (Cardoso-Leite ve ark. 2016). Bu hızlı gelişim arz talep ilişkisi ile de açıklanabilmektedir. Dijital oyunlar da bu bağlamda değerlendirilmektedir (Sayın 2016).

Dijital oyunlardaki bu arz- talep ilişkisi, oyun oynama motivasyonu birçok çalışmaya da konu olmuştur. Bu motivasyon başarı, sosyalleşme, oyuna dalma/tutulma şeklinde üç başlık altında değerlendirilmektedir. Statü, zenginlik, güç ve rekabet gibi motivasyonlar başarı; bir gruba dahil olma, sohbet etme, ilişki kurma gibi motivasyonlar sosyalleşme; karakter yaratma, yükseltme, bilinmeyen ayrıntıları keşfetme gibi istekleri içeren motivasyonlar dalma/tutulma başlıkları altında kategorize edilmiştir (Yee 2006).

İnsanların gerçek hayatları içerisinde elde edemediği başarı, sosyalleşme, ilişki kurma, eğlence ya da kendi hayal dünyasını gerçekleştirebilecekleri ortamları dijital ortamda oluşturmak istemeleri, sosyal hayatına uyum sağlamada zorlanma ve bu hayatı dijital ortamda bulma gibi etkenler dijital oyun oynama nedenleri arasında değerlendirilmektedir (Tekkurşun ve Mutlu 2019).

2.3.3. Dijital Oyunun Etkileri

Dijital ortamlarda oynanan oyunların günümüzde farklı yaş gruplarında büyük kitlelere ulaşması birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu araştırmalar dijital oyunun insanlar üzerindeki etkilerini kapsamaktadır. Dijital oyunun geleneksel oyunlar gibi eğlence, boş zaman aktivitesi, sosyalleşme gibi ortamlar oluşturduğu bilinmektedir. Dijital oyunla insanların günlük hayatın stresinden uzaklaştığı, oyunlarla farklı duygu durumlarını yaşadığı, keyif aldığı, stresin azaldığı ve duygusal doyum yaşadığı görülmektedir. Ayrıca yeni insanlarla tanışma, sohbet etme ve arkadaşlık ilişkileri kurma gibi sosyal ihtiyaçları da karşıladığı söylenilmektedir. Bunların yanı sıra el göz koordinasyonu, hızlı düşünebilme, karar verme gibi yetileri geliştirdiği de ifade edilmektedir (Sağlam ve Topsümer 2019).

Dijital oyunlar amacına uygun ve kontrollü bir şekilde kullanıldığında bu olumlu etkilerden bahsedilebilir. Ancak uzun süreler içerisinde kontrolsüz ve bilinçsiz bir şekilde saatlerce oynanan oyunların insanlar üzerinde fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan birçok sağlık problemi de meydana getirdiği bilinmektedir. Uzun süreler aynı vücut pozisyonunda zaman geçirilmesi ile birlikte postür de bozulmalar, duruş bozuklukları, bel ve boyun bölgelerinde ağrılar, uzun süreli beyaz ekran etkisi ile gözlerde kuruluk ve bozulmalar gibi fiziksel sağlık problemleri görülebilmektedir (Akçayır 2013; Ögel

2012). Zamanının çoğunu dijital oyunlar oynayarak geçiren insanların düzensiz ve sağlıksız beslendikleri ve hareketsiz bir yaşam benimsedikleri görülmektedir. Bu problemlerin beraberinde obeziteyi getirdiği, obezitenin de kardiyovasküler hastalıkları tetiklediği bilinmektedir (Anderson ve ark. 2010). Dijital oyunların olumsuz etkilerini göz önünde bulundurduğumuzda uzun süre oynanması, kontrolsüz ve bilinçsiz oynanması gibi terimlerin sıklıkla karşımıza çıktığı gözlemlenmiştir. Bu şekilde bir arzuya oynanması dijital oyunun bir bağımlılık olduğunu düşündürmektedir.

2.4. Dijital Oyun Bağımlılığı

Hemen hemen her yaşa uygun olan dijital oyunlara özellikle ergenler büyük ilgi göstermekte ve oyun oynayarak geçirilen süre her geçen gün artmaktadır (Gentile 2009). Literatür incelendiğinde dijital oyun bağımlılığının her geçen gün daha ciddi bir sorun haline geldiği ve bu konudaki araştırmaların her gün arttığı görülmektedir. Genel olarak araştırmaların temel amacı bağımlılığı anlamak, nedenlerini ve sonuçlarını ortaya koymaktır (Bhagat ark. 2020). Greenberg ve ark. (2011) göre internetin en bağımlılık yaratan yönü bilgisayar oyunlarıdır. Bilgisayar oyunları, boş zamanlarında yapılan iş veya aktivitelerin stresini azaltmak için ergenler tarafından sevilen popüler bir aktivite türü olarak kabul edilmektedir (Griffiths 2005). Değişen sosyo ekonomik koşullar çocukların çeşitli oyunlara daha kolay erişmesini sağlamaktadır (Charoenwanit ve Sumneangsang 2014). İnternetle sınırlı olmasa da internet üzerinden erişildiğinde içeriklerin bağımlılık yapma potansiyelinin arttığı biliniyor.

Günümüzde hemen hemen her genç özellikle çevrimiçi oyunlar başta olmak üzere çeşitli teknolojik gelişmelere kolaylıkla ulaşabilmekte ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı giderek artmaktadır (Rehbein ark. 2015). Ergenler, gelişimsel döneme ait özellikler (örneğin kişilerarası ilişkilerde iletişim güçlükleri ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı) nedeniyle çevrimiçi oyun bağımlılığına duyarlı yaş grubunda yer almaktadır (Lafrenière, Vallerand, Donahue ve Lavigne 2009).

Dijital oyun bağımlılığının diğer günlük aktiviteleri kesintiye uğratan ve yaşamı olumsuz etkileyen yönleri özellikle ergenler için hassas konular arasında yer almaktadır (APA 2013). Young (2009), bir kişinin çevrimiçi oyunların kullanımını kontrol edememesi, kullanıcılara fiziksel ve psikolojik zararlar verilmesinde birçok etkiye

sahiptir. Ergenler, oyunların sunduğu hayali dünyada, başkalarıyla doğrudan yüz yüze iletişim kurmaktansa, dijital ortamda yakın ilişkileri kurmayı daha kolay bulabilirler. Bu dijital oyunların gençlerin sosyal kaygılarından kaçıp iletişim kurmalarını sağladığı ve gerçek dünyadaki kişiler arası sorunlarını çözmenin bir yolu olabileceği anlama gelir. Öte yandan ergenlerin oyun becerileriyle diğer oyunculardan saygı ve itibar kazanmalarına, dolayısıyla kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının karşılanmasına olanak sağlayabilir. Ergenlerin internet oyunları ile geçirdikleri zamanın artması nedeniyle bireyin sosyal, mesleki, aile, okul ve psikolojik işlevselliğine zarar verilmektedir (Kuss 2013). Ergenlerde oyun bağımlılığıyla ilişkili risk faktörleri hakkında sınırlı literatür bulunmaktadır. Cinsiyete bağlı olarak erkek egemenliği dışında fazla detaylı bilgi bulunmamaktadır (Irles ve Gomis 2016).

Ergenlerde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı, Dijital çağda teknolojik gelişmelerin hızla artmasından kaynaklanmaktadır. Günümüz ergenleri teknolojiye kolay erişebilen, teknolojiyle birlikte gelişen ve değişen bir nesildir (Oblinger ve Oblinger 2005). Dijital çağda ergenlerin tercih ettiği teknolojik gelişim ürünlerinden biri de dijital oyunlardır (Novrialdy ve Atyarizal 2019). Oyunlar, çoğunlukla sosyal bağlamda sonsuz ve sürekli değişen deneyimler sunuyor ve yeni oyunlar ve yenilikçi teknolojiler sürekli olarak tüketici pazarına giriyor. Yeni oyunların çoğu, öncekilere göre daha sürükleyici, sosyal olarak entegre ve para kazandıran işlevlere sahiptir (Kuss ve ark. 2017). Bununla birlikte, oyun oynamak birçok fayda sağlasa da, sınırsız ekran başında kalma süresi özellikle gençler için zararlı olabilir. Bu durum bazı savunmasız insanlar için oyun oynamanın oldukça zaman alıcı ve bağımlılık yapıcı olabileceğine dair artan bir farkındalık vardır (King ve Delfabbro 2020).

Oyunlar, özellikle internetin gelişmesinden bu yana kültür, yaş, cinsiyet ayrımı yapılmaksızın en kapsamlı eğlence aktivitelerinden biridir. Geçmişte çevrimdışı oynanabilen bilgisayar oyunları artık çevrimiçi ortamlarla uyumlu hale geldi (Bağcı ve Albayrak Özer 2021). Çevrimiçi oyunlar başarı duygusu, sosyal görünürlük ve kaçış gibi ihtiyaçlarla ilişkilidir (Kuss ark. 2017). Aşırı oyun oynama süreleri ile birleştiğinde bu durum yaşam kalitesinin düşmesine ve hatta bağımlılığa yol açabilmektedir. (Fuster ve ark. 2016)

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) bağımlılığı “açıkça belirtilen farklı bir seçim karşısında bile uyumsuz seçimler yapmaya devam etmek” olarak tanımlamıştır (APA 2013). İnternet bağımlılığı şu şekilde tanımlanır:

- 1) Çoğu zaman, zaman duygusu kaybı veya temel dürtülerin ihmal edilmesiyle ilişkilendirilen aşırı kullanım;
- 2) Bilgisayara erişilemediğinde öfke, gerginlik ve/veya depresyon duygularıyla birlikte geri çekilme;
- 3) Daha iyi bilgisayar ekipmanı, daha fazla yazılım veya daha fazla kullanım saati ihtiyacına tolerans;
- 4) Tartışmalar, yalan söyleme, düşük başarı, sosyal izolasyon ve yorgunluk gibi olumsuz tepkiler.

Lemmens ve ark. (2011) dijital oyun bağımlılığının yedi kriter bağlamında incelenmesi gerektiğini belirtmektedir. Bunlar;

- Oyunu bireyin yaşamının odak noktası haline getiren “dikkat çekicilik”,
- “Hoşgörü”, oyunda geçirilen sürenin artması,
- “Duygudurum değişikliği”, bireyin sıkıntılarından kurtulmak için oyuna yönelmesi,
- Oyun sırasında ani sinirlilik ve sinirlilik gibi “geri çekilme” durumları,
- Aşırı oynama isteği ve tekrar tekrar oynama eğiliminin “nüksetmesi”,
- Çevresindekilerle çatışma yaşayan ve yalan söyleme gibi olumsuz davranışlar sergileyen “çatışma” ve
- “Sorunlar”, aşırı oyun oynama nedeniyle günlük yaşamda sorunlar yaşamak.

Özellikle bireylerin teknolojileri kullanmaya devam etme kararlarının arkasında psikolojik ve faydacı kazanımlar bulunmaktadır. Bu açıdan kullanıcılar teknoloji kullanımına ilişkin çarpık inançlar geliştirebilmektedirler. Young (2010) çevrimiçi oyunların en bağımlılık yaratan aktivitelerden biri olduğunu belirtmektedir. Bağımlılık, çevrimiçi oyun oynama üzerindeki kontrolün kaybı (Van Rooij ve ark. 2011), çevrimiçi oyunların diğer ilgi alanları ve günlük aktivitelere göre artan önceliği ve bağımlılıktan kaçmakla karakterize edilir, hayatın gerçekleri ve olumsuz sonuçlara rağmen çevrimiçi oynamaya devam etmektir (Saunders ve ark. 2017).

Oyunların stresi ve yorgunluğu azaltma, görsel ve dikkat becerilerini geliştirme gibi olumlu yönleri olabilir. Ancak çevrimiçi oyunların artan popüleritesi ve bildirilen çevrimiçi oyun bağımlılığı vakalarının artması, aile sorumluluklarını göz ardı etme, işi ihmal etme, sağlık sorunları ve suç işleme gibi olumsuz etkilere yol açmaktadır (Saunders ve ark. 2017). Griffiths ve ark. (2004), genç oyuncuların çevrimiçi oyunlarda yetişkin oyunculara göre daha fazla zaman harcadıklarını ve daha güçlü bağlar kurduklarını ortaya koymuştur. Bu da gençlerin çevrimiçi oyunlara bağımlı olabileceğini gösteriyor. Çevrimiçi oyunlar, dünya çapında günde birkaç saat harcayan milyonlarca oyuncuyu cezbetmektedir. Bu tür oyunlar madde bağımlılığına benzer şekilde kullanıcıları bağımlı hale getirebilmektedir (Kuss ve ark. 2012). Çevrimiçi oyun bağımlılığı giderek yaygınlaşıyor ve giderek endişe verici hale geliyor. Ayrıca Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) çevrimiçi oyun bağımlılığının, çevrimiçi oyunların sürekli ve tekrarlayıcı kullanımı olduğunu ve çoğu zaman günlük yaşamın aksamasına yol açtığını açıklamaktadır.

Young (2009) çevrimiçi oyunlara bağımlılığın oyuncu açısından çok büyük sonuçlar doğurabileceğini belirtmektedir. Oyun bağımlıları sanal dünyada daha fazla zaman geçirmek için uykudan, yemekten ve gerçek insanlarla temastan isteyerek vazgeçerler. Sürekli değişen sanal ortamda oyuncular sürekli olarak uyarılır. Oyun bağımlısı bir sonraki mücadeleyi hedefledikçe “sadece birkaç dakika daha” yaklaşımı saatlere dönüşebilir (Sherry ve ark. 2006). Oyun bağımlılarının oyunda üstünlük kazanabilmeleri için uzun süre oynamaları gerekmektedir. Çevrimiçi oyun bağımlısı olan gençler, akranları veya diğer bireylerle sosyal ilişkiler kurmakta zorluk çekmektedir. Bunun nedeni gençlerin çevrimiçi oyun oynayarak çok fazla zaman harcaması ve dolayısıyla ilişki kurma fırsatlarının azalmasıdır (Young 2009).

Sorunları önlemek için çevrimiçi oyun oynamak da yapılabilir ancak bu akıllıca bir seçim değildir. Çünkü problemlerden kaçınmaya devam etmek problemleri çözmeyecektir (Grizzard ark. 2014). Chung ve ark. (2019), ergenlerin yaklaşık %6'sı ciddi derecede bağımlı grup olarak sınıflandırılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalar bağımlı grubun interneti diğerlerine göre daha erken kullanmaya başladığını gösterdi. Bu kişilerin daha yüksek düzeyde depresyon ve saldırganlığa sahip oldukları, ayrıca daha düşük aile uyumu, bilgisayar kafelere daha fazla erişim ve internet oyun

reklamlarına daha fazla maruz kaldıkları bildirildi. Ayrıca çevresel faktörlerin ergenler üzerinde aile veya okulla ilgili faktörlerden daha fazla etkiye sahip olduğu da gözlemlenmiştir.

Wan ve Chiou (2006) Tayvan'daki ergenlerin neden internet oyunlarına bağımlı olduklarına ilişkin nitel bir çalışma yürütmüştür. Görüşülen kişilerin çoğu, çevrimiçi oyunlar olmadan hayatın “karanlık” ve “sıkıcı” olduğunu belirtti. Görüşülen kişiler, çevrimiçi oyun oynamanın sadece “rahatlama hissi”, “boş zaman aktiviteleri”, “şu andan uzaklaşmak”, “zamandan kaçmak” olduğunu belirtti. Ayrıca ergenler çevrimiçi oyunları hayatlarının odak noktası olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Yang ve Tung (2007) utangaçlık, bağımlılık, depresyon ve düşük öz saygı ile karakterize edilen Tayvanlı lise öğrencilerinin çevrimiçi oyunlara bağımlı olma eğiliminin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Ekinci ve ark. (2017) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca spor yapmayan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin spor yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Boş zamanlarını değerlendirmekte zorluk yaşayan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığının da yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Gentile ve ark. (2011) problemli oyun oynamanın sonuçları arasında depresyon, anksiyete, sosyal fobiler ve düşük okul başarısının olduğunu bildirmiştir. Özellikle, başlangıçta sorunlu oyuncular olarak tanımlanan gençlerin çoğunun (%84) iki yıl sonra hala sorunlu oyuncular olduğu ortaya çıktı. Toker ve Baturay (2016) yaptıkları araştırmada sosyoekonomik durumun, sigara içmenin, çevrimiçi oyun oynamanın, bilgisayar oyunu oynamanın ve annenin çalışmasının oyun bağımlılığını artırdığını; cinsiyet (kadın) ve anne eğitim düzeyinin oyun bağımlılığını azalttığını belirtmiştir. Ayrıca oyun bağımlılığının not ortalamasını ve öz saygıyı önemli ölçüde azalttığını da ortaya çıkardılar. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ergenlerin, psikolojik, sağlık, akademik, sosyal ve finansal gibi yaşamının çeşitli yönlerini etkilemektedir (King ve Delfabbro 2018; Novrialdy ve ark. 2019). Çevrimiçi oyun oynamak duygusal açıdan yorucu ve zaman alıcı bir faaliyettir. Oyun bağımlıları bilgisayara daha fazla zaman ayırabilmek için uykudan, diyetten, egzersizden, hobilerden ve sosyalleşmeden, aile sorumluluklarından, işten ve sağlık sorunlarından taviz verebilirler. İhtiyaç duydukları

dinlenme ve beslenmeye yeterli zamanı ayıramadıkları için sırt ağrısı, göz yorgunluğu, tekrarlayan stres gibi sağlık sorunları yaşayabilirler (Young 2009).

Çevrimiçi oyun bağımlılığı nedeniyle ortaya çıkabilecek tehlikeler arasında diğer aktivitelere karşı ilgisizlik, oyun oynamadığında huzursuzluk hissi zamanla kontrol kaybı, akademik başarının azalması, zayıflama, sosyal ilişkiler, finansal ve sağlık sorunları. (Ghuman ve Griffiths 2012). Sosyal izolasyon, intihar, uykusuzluk, hipertansiyon ve ölüm gibi pek çok olumsuz fiziksel ve psikolojik zarara da neden olabilmektedir (Bruner ve Bruner 2006). Ayrıca öğrencinin kişisel bilgisayar, akıllı telefon ve video oyunları kullanması, öğrencinin öğrenmesini etkileyen olumsuz psikososyal davranışlarla ilişkilidir (Heyoung ark. 2014). Çevrimiçi oyun bağımlılığının risklerinin anlaşılmaması, ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığına takılıp kalmasına neden olabilir (Jeong ve Kim 2011; Novrialdy ve ark. 2019). Papec ve ark. (2015) göre. zamanın kullanımının önündeki en önemli engellerden birinin dijital oyun bağımlılığı olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle çevrimiçi oyun bağımlılığı son zamanlarda artan bir araştırma konusu haline gelmiştir. Çevrimiçi oyun bağımlılığının risklerinin daha az anlaşılması, bireylerin çevrimiçi oyun bağımlılığına hapsolmasına neden olabilir. Belirlenen potansiyel risk faktörlerine ilişkin daha kesin ölçümlerle gelecekte çalışmalar yapılabilir (Lam ve ark. 2009).

2.4.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Tanı ve Ölçüm Kriterleri

Oyun bağımlılığının değerlendirilmesinde çeşitli ölçüm araçları kullanılmıştır. Bunlar:

- DSM 2005-2013 "patolojik kumar oynama" tanı kriterlerinden uyarlanan ölçüm araçları.
- ICD-10 "patolojik kumar oynama" tanı kriterlerinden uyarlanan ölçüm araçları
- Araştırmacılar tarafından geliştirilen ölçüm araçları (Kaya 2013; Wan ve Chiou 2006).

Dijital oyun bağımlılığının değerlendirilmesi için DSM'de (APA 2013) yer alan "patolojik kumar oynama" kriterleri yaygın olarak benimsenmiştir. Bu alanda öncü bir araştırmacı olan Griffiths, dijital oyun bağımlılığını patolojik kumar oynama tanı kriterlerinden uyarlanan 7 maddeye göre tanımlamıştır (Griffiths ve Davies 2005).

2.4.1.1. Belirginlik

Oyun, oyuncunun hayatının önemli bir parçası haline gelir ve zihninde (yoğun zihinsel meşguliyet), duygularında (güçlü dürtü) ve davranışlarında (istismar) baskın bir rol oynar. Oyuncunun zihni sıklıkla başka şeyler yerine oyunlarla meşguldür ve sıklıkla kendilerini oyun oynarken hayal ederler (Rigter ve ark. 2013). Okul veya işle ilgili sorumluluklarını, görevlerini, projelerini, ödevlerini veya sosyal aktivitelerini göz ardı eder, ilgili teslim tarihlerini kaçıır ve yalnızca oyunlara odaklanırlar (Irmak & Erdoğan 2016). Bu da hayatlarının merkezi haline gelir. Bağımlılık süreci ilerledikçe, oyuncular diğer hobilerle veya sosyal ilişkilerle/aktivitelerle daha az ilgilenir ve dijital oyunlar oynamayı tercih ederler (Madej 2016).

2.4.1.2. Tolerans

Oyuncular, oyun oynarken hissettikleri duyguyu uzatmak için oyunlara harcadıkları süreyi giderek uzatırlar. Oyunlara harcanan zaman ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif bir korelasyon vardır (Gentile 2009; Rideout ve ark. 2010). Oyunlara harcanan zamanın bağımlılık sürecini hızlandırabileceğini ve bağımlılık semptomlarının gelişimini destekleyebileceğini ancak tek tanı kriteri olarak düşünülmemesi gerektiği savunulmaktadır. Örneğin, iki kişi oyun oynamak için aynı süreyi harcasa da, bağımlılık belirtileri her oyuncu için farklılık gösterebilir (Ögel 2012). Başka bir deyişle, bir oyuncu oyun oynamaya aşırı miktarda zaman harcıyorsa, bu tanı diğer tanı ölçütleriyle desteklenmediği sürece bu oyuncuların oyun bağımlısı olduğu varsayılmaz.

2.4.1.3. Yoksunluk

Bir aktivite aniden kesintiye uğradığında veya sürdürülmediğinde ortaya çıkan hoş olmayan duygular veya fiziksel etkiler olarak tanımlanır. Oyunlara erişimi olmayan bağımlı oyuncular, oynamak için güçlü bir istek duyarlar ve aşırı derecede öfkeli, endişeli, içine kapanık ve depresif olabilirler. Oyunlara erişemediklerinde yaşadıkları psikolojik yoksunluk hissinden kaçınmak için öfkelenebilir ve hatta bu oyunlara erişimlerini engelleyen herkese karşı şiddet duyguları besleyebilirler. Yabancılaşma duyguları kök salabilir (Griffiths 2008).

2.4.1.4. Ruh hali değişikliği

Bu kavram, oyun sırasında oyuncuların subjektif deneyimlerini ve duygularını ifade eder. Örneğin, oyun oynarken heyecanlanabilir veya sakinleşebilirler. Oyuncular oyun oynamayı sorunlardan veya olumsuz duygulardan (örn. umutsuzluk, suçluluk, mutsuzluk, depresyon ve anksiyete) kaçınmanın bir yolu olarak kullanırlar ve oyun oynamanın keyfine vararak sorunlarını unutmaya çalışırlar. Karşılaştıkları ezici sorunlar devam ettikçe veya yoğunlaştıkça, oyun oynama sıklığını ve süresini artırırırlar.

2.4.1.5. Tekrarlama

Oyuncular oyun davranışlarını kontrol etmek için başarısız girişimlerde bulunur ve oyuna harcadıkları zamanı azaltmakta zorluk yaşarlar. Bu yoksunluk hissine yanıt olarak, oyun oynama eğilimi dramatik bir şekilde artabilir ve birey bağımlılığın en üst seviyesine nüksedebilir. Ebeveynler çocuğun oyun oynama süresine sınırlamalar getirdiğinde, çocuk agresif ve öfkeli olabilir (Brkljacic ve ark. 2019)

2.4.1.6. Çatışma

Oyuncular kendileriyle veya çevrelerindeki insanlarla (iş, okul ve sosyal çevrelerindeki insanlar dahil) çatışma halindedir. Çatışmalar yalan söyleme, hile yapma veya sözlü/fiziksel saldırganlık içerebilir. Örneğin, oyuncular oyun oynamaya devam edebilmek için banyo yapmak, yemek yemek ve uyumak gibi öz bakımlarını ihmal edebilirler. Ailelerine ve arkadaşlarına bilgisayar kullanımlarıyla ilgili yalanlar söylerler (Rigter ve ark. 2013).

2.4.1.7. Sorunlar

Oyun oynamaya devam etme arzusu, oyuncuların işlerini kaybetmelerine, okulda başarısız olmalarına, burslarını kaybetmelerine, erkek/kız arkadaşlarından ayrılmalara, boşanmalarına ve kişisel hijyenlerini ihmal etmelerine neden olmaktadır. Oyun oynamanın sonuçlarına rağmen, oyuncular yoğun oyun oynama faaliyetlerini sürdürmektedir (Griffiths ve Davies 2005).

2.4.2. Oyun Bağımlılığını Destekleyen Faktörler

Yee (2006), dijital oyunların bazı özellikleri ve oyunculara sundukları hisler, oyun bağımlılığının gelişimini destekleyen faktörler olarak kabul etmektedir. Bu özellikler ve duygular, oyuncuların uzun süre oyun oynamasına neden olarak bağımlılığa yol açabilir. Oyuncuların motivasyonlarını "başarı", "sosyal" ve "dalma" kategorileri altında toplamıştır.

2.4.2.1. Başarı Faktörleri

- **Seviye atlama/İlerleme:** Güç ve ödüller elde etme arzusu ve hızlı ilerleme, sanal servet veya statü kazanma.
- **Mekanik:** Ana karakterin performansını artırmak, oyunun temel kurallarını öğrenme ve tüm sistemi çözme dürtüsü.
- **Rekabet:** Diğer oyuncularla rekabet etme arzusu. (Rigter ve ark. 2013)

2.4.2.2. Sosyal Faktörler

Sosyalleşme: Diğer oyuncularla sosyalleşme ve işbirliği yapma fırsatı.

İlişki: Farklı yerlerden arkadaşların çevrimiçi oyun oynamak için aynı anda bir araya gelmeleri ve uzun vadeli anlamlı ilişkiler kurmaları için bir fırsat.

Takım çalışması: Bir takımın parçası olmanın verdiği tatmin.

Keşif: Keşif ve keşfe dayalı görevlerin yerine getirilmesi ve oyunun gizemi.

Rol yapma: Oyuncunun kendi kişiliğine uygun bir karakter yaratma, diğer oyuncularla doğaçlama etkileşim kurma ve gerçek hayatta sahip olmak istediği bir rolü oynama fırsatı.

Özelleştirme ve Kontrol: Oyuncu karakterini ve oyun ortamını kişiselleştirme becerisi.

Gerçeklikten Kaçış: Günlük hayattaki sorunlardan, stresten, korkudan ve olumsuz duygulardan kaçınma fırsatı (Piaget 1991).

Ögel (2012) de oyunların düşük maliyetli ve kolay erişilebilir olduğunu, evde, işte ya da otobüste oynanabildiğini belirtmiştir. Birçok oyun ücretsiz olarak temin edilebilmektedir.

2.4.3. Dijital Oyunların Olumlu ve Olumsuz Etkileri

2.4.3.1. Olumsuz Etkiler

Oyunların ve oyuncuların sayısındaki dramatik artış, dikkatleri dijital oyunların etkilerine çekmiştir. Dijital oyunlarla ilgili giderek büyüyen literatür, oyunların kısa ve uzun vadeli etkilerine odaklanmıştır. Bu alanın en kapsamlı şekilde araştırılan yönü, oyun ile psikososyal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkidir. Şiddet içeren dijital oyunların oynanması, yalnızlık, düşük yaşam memnuniyeti düzeyi, depresyon, saldırgan davranışlar (Demirtaş ve Çakılcı 2014), şiddet eğilimleri, pozitif sosyal davranışlarda azalma, dikkat eksikliği, düşmanca davranışlarda artış ve şiddete karşı duyarsızlık (Montag ark. 2012). Starcevic ve ark. (2011), sorunlu dijital oyuncuların normal oyunculara kıyasla Semptom Kontrol Listesi 90'ın (SCL-90) tüm psikopatoloji alt ölçeklerinde, yani somatizasyon, takıntı, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve psikotizmde daha yüksek puan aldığını bildirmiştir.

Şiddet içeren dijital oyunların psikososyal ve davranışsal sorunlarla ilişkisine dair biri boylamalı çalışma, diğeri meta-analiz olmak üzere daha önce yapılmış iki çalışma çarpıcı sonuçlar ortaya koymuştur. Gentile ve ark. (2011) Singapur'da 2 yıl boyunca 3034 çocuk ve genç üzerinde dijital oyun bağımlılığının depresyon ve okul başarısı ile ilişkisini araştırmıştır. Bu çalışmaya katılanlar 4 gruba ayrılmıştır; bağımlı olmayan oyuncular, bağımlı hale gelen normal oyuncular, bağımlı hale gelen oyuncular bağımlı olmayan oyuncular ve çalışma boyunca bağımlı kalan oyuncular olarak gruplandırılmıştır.

Bağımlı hale gelen normal oyuncular arasında depresyon, anksiyete ve sosyal fobi gelişmiş ve okul performansı düşmüştür. Bağımlı olup bağımlı olmayan oyunculara ise depresyon, anksiyete, okul performansı ve sosyal fobi gelişmiştir. Anderson ve ark. (2010) şiddet içeren dijital oyunların saldırganlık ve ilgili parametreler üzerindeki

etkilerine ilişkin en kapsamlı çalışmayı oluşturan 130.000 katılımcı ve 136 araştırma makalesini içeren bir meta-analiz gerçekleştirmiştir. Çalışma, hem doğu hem de batı kültürlerinde yürütülen hem yayınlanmış hem de yayınlanmamış çalışmalardan elde edilen verileri içermektedir. Bu meta-analiz, şiddet içeren dijital oyunların şiddet içeren davranış ve düşüncelerin yanı sıra şiddete yönelik fizyolojik dürtüleri de artırdığını göstermiştir. Ayrıca, yazarlar, önemli bir süre boyunca şiddet içeren oyunlar oynayan bireylerin şiddete karşı duyarlılıklarının, empatik duygularının ve prososyal davranışlarının azaldığını bildirmiştir. Bu ilişkiler her iki cinsiyetten ve farklı kültürlerden oyuncularını kapsamaktadır.

Öte yandan, Ferguson (2007) tarafından aynı konuda yapılan ve 3602 katılımcı ile 25 çalışmayı içeren bir başka meta-analiz, dijital oyunların saldırgan davranışlar üzerindeki etkisinin önemsiz olduğunu bildirerek Anderson ve ark. (2010) sonuçlarıyla çelişmektedir. Aynı araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen 3 yıllık boylamsal bir çalışmada da (Ferguson ve ark. 2012) şiddet içeren dijital oyunlar ile saldırganlık arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgular birlikte ele alındığında, şiddet içeren oyunların kontrolsüz kullanımının ruh sağlığı için risk oluşturabileceği hipotezinde haklılık payı olabileceğine işaret etmektedir; ancak bu tür oyunların kullanımı psiko-sosyal sorunların değerlendirilmesinde tek faktör olarak ele alınmamalıdır. Yukarıda belirtilen ruhsal sorunların yanı sıra, önceki çalışmalarda düşük akademik başarı (Gentile 2009) yetersiz uyku/düzensiz uyku düzeni (King ark. 2013), yetersiz fiziksel aktivite/sedanter yaşam tarzı (Fullerton ve ark. 2014), diyetle bağlı obezite (Fullerton ve ark. 2014), kas-iskelet sistemi sorunları ve dijital oyun oynayarak aşırı zaman geçiren bireyler arasında yetersiz öz bakım (Manteghi 2002).

2.4.3.2. Olumlu Etkiler

Dijital oyunlar üzerine yapılan çalışmaların çoğu olumsuz etkilerine odaklanmış olsa da, yorgunluk ve stresin azalması gibi olumlu etkileri de rapor edilmiştir. Video oyunları rekreasyoneldir ve insanlara karmaşık şehir hayatından, yoğun iş baskısından ve stresli ortamlardan kaçarak rahatlama ve eğlenme fırsatı sunar. Dijital oyunlar insanların sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir, özgüvenlerini artırabilir ve görsel dikkat becerilerini geliştirebilir (Griffiths 2005). Özellikle, eğitsel oyunlar okul başarısının artmasıyla ilişkilendirilmiştir (Prot ve ark. 2014). Ayrıca olumlu sosyal unsurlar içeren

oyunların saldırgan düşünce, duygu ve davranışları azalttığı, işbirliğini, paylaşımı, empatiyi ve olumlu sosyal davranışları artırdığı gösterilmiştir (Greitemeyer ve Osswald 2010). Biddiss ve Irwin (2010) ile Graf ve ark. (2009), vücut takip sensörlü oyun konsolları kullanılarak gerçekleştirilen egzersiz oyunlarının, kullanıcının egzersiz motivasyonunu artırdığını ve onları egzersize daha fazla zaman ayırmaya teşvik ettiğini bildirmiştir. Türkiye'de bu teknolojinin kullanımı giderek artıyor. Dijital oyunların etkilerine ilişkin yukarıda bahsedilen çalışmalar, eğitici, bilgilendirici ve yapıcı dijital oyunların, kontrollü ve normal süreler içerisinde oynandığında çocuk ve gençlerin gelişimine destek verdiğini ortaya koymaktadır.

2.4.4. Dijital Oyun Bağımlılığının Önlenmesi

Ergenlerin ve yetişkinlerin dijital oyunlara ayırdıkları zamanın büyük olması ve şiddet içeren oyunların yaygın olarak tercih edilmesi nedeniyle, dijital oyun bağımlılığı gelişmeden önleyici tedbirlerin erken alınması ve gerekiyorsa müdahalelerin yapılması gerekmektedir. Bu amaçla aile ortamı, sağlıklı sosyalleşmenin ve olumlu/bilinçli davranışların teşvik edilmesi açısından kritik öneme sahiptir. Araştırmalar, aile içi anlaşmazlıklar yaşayan ailelerde internet ve dijital oyun bağımlılığı gibi bozuklukların daha sık görüldüğünü (Feng ve ark. 2003; Ögel 2012), ebeveynler ve çocuklar arasındaki sağlıklı ilişkilerin bu sorunların gelişmesini engelleyebileceğini göstermiştir (Ögel 2012; Jeong ve Kim 2011). Ergenler, baskıcı ebeveynlere ve bir bütün olarak topluma isyan etmek için interneti ve dijital oyunları kullanabilirler. Dolayısıyla bilinçli ve kontrollü internet ve dijital oyun davranışının geliştirilmesindeki temel prensipler aile içinde güvenin, demokrasinin, desteğin, güçlü iletişimin ve olumlu ebeveyn-çocuk ilişkilerinin geliştirilmesinde yatmaktadır.

Griffiths (2003) dijital oyun bağımlılığının önlenmesi ve tedavisi ile ilgili olarak ailelere şunları önermektedir;

- Çocuğunuzun ne zaman, nerede, ne kadar süre ve ne tür oyun oynayabileceğine ilişkin temel ilkeleri ortaya koyun ve bu kuralların uygulanmasında katı olun.
- Çocuğunuzun oynamayı seçeceği dijital oyunların içeriği hakkında bilgi edinin ve onu şiddet içeren oyunlar yerine yaşına uygun eğitici oyunları seçmeye yönlendirin.

Oyunun içeriği uygun olsa bile bazı temel kurallar ve sınırlamalar koyun. Belirli bir oyunu oynamamalarını söylemek yerine, uygun oyunları oynarken onlara eşlik edin.

- Çocuklarla oyunun içeriği hakkında konuşun ve onların gerçek hayat ile sanal deneyim arasında ayırım yapabildiklerinden emin olun.
- Çocuğunuzu, yatak odasında değil, herkesin görebileceği bir yerde dijital oyunlar oynamaya teşvik edin.
- Çocuğunuzu, oyuncuların işbirliği yapacağı ve birbirleriyle konuşacağı oyunlar oynamaya teşvik edin.
- Oyunları, tamamlanan ödevler veya başarıyla tamamlanan diğer önemli görevler için ödül olarak kullanın.
- Çocukların ekrandan en az 2 m uzakta oturmak, iyi aydınlatılmış bir ortamda oynamak, ekranın parlaklık düzeyini azaltmak, yorulduğunda oyunu bitirmek gibi uzmanların önerdiği kurallara uymasını sağlayın.
- Dijital oyunların yanı sıra diğer sosyal etkinlikleri kolaylaştırın.
- Çocuğunuzun kurallara uymaması durumunda oyunu bir süreliğine yasaklayın ve yalnızca kısa sürelerle devam ettirin.

Dijital oyun bağımlılığının aile düzeyinde önlenmesinin yanı sıra yasal düzenlemelere de ihtiyaç vardır. Türkiye'de 2007 yılında çıkarılan “İnternet Ortamında Yapılan Yayınların Düzenlenmesi ve İnternet Yayınları Yoluyla İşlenen Suçlarla Mücadele Edilmesi” başlıklı kanun, dijital oyunlara ilişkin düzenlemeler oluşturmuştur. Ancak şiddet içeren dijital oyunlara erişimin sınırlandırılmasına yönelik herhangi bir önlem alınmadığı gibi, oyunlara yönelik uygun kitleyi belirleyecek bir derecelendirme sisteminin geliştirilmesi, yönetilmesi ve izlenmesi yönünde de herhangi bir çalışma yapılmamıştır (Güneş 2012; Gürcan ve ark. 2008).

Sağlık profesyonellerine, rehberlik danışmanlarına ve ebeveynlere dijital oyun bağımlılığı ve eşlik eden sorunlara ilişkin eğitici materyaller, semptom kontrol listeleri, dijital oyun bağımlılığının önlenmesi ve tedavisine yönelik yöntemler sağlanmalıdır.

Dijital oyun bağımlılığıyla mücadele eden ergenlere psikiyatrik tedavi sağlanmalıdır. Liu ve Peng (2009) altta yatan duyguları (kaybolmuşluk hissi, düşük özgüven, yalnızlık ve stres) ve bilişsel çarpıtmaları (gerçek hayatta kimse beni sevmiyor, çevrimiçi oyun

dünyası bana saygı duyulan tek yer, ben hiç kimse değilim) tanımladılar. Aşırı ve kontrolsüz oyun oynama davranışlarının arkasında çevrimdışı ve çevrimiçi ortamda kendim ve saygın oluyorum. Bu tür zihniyete sahip oyuncuların, oyunların aniden durdurulması durumunda agresifleşebileceklerini veya çekilme semptomları gösterebileceklerini ileri sürdüler. Liu ve Peng (2009) bu sorunlu davranışları kaynağında ele almak amacıyla, bu duyguları ve çarpıklıkları tespit edip tersine çevirmek için bu bireylere dikkatle yaklaşmayı öneriyor. Farmakolojik tedavinin yanı sıra Bilişsel Davranışçı Terapi ve Motivasyonel Görüşme, bu tür düşünceleri tanımlama, onlarla baş etme ve nüksetmeyi önlemede etkilidir (Griffiths 2014; Young 2009).

Dijital oyunlar ergenler ve yetişkinler arasında popüler ve yaygın olarak kullanılan eğlence araçları arasında yer almaktadır. Sayısız çalışma, dijital oyunların yanı sıra “dijital oyun bağımlılığı” kavramının da birçok olumlu etkisini ortaya koymuştur. Dijital oyun bağımlılığı, oyunlara harcanan zamandan ziyade olumsuz sonuçlarla daha iyi tanımlanır. Şiddet içeren dijital oyunların kontrolsüz kullanımı ruh sağlığını tehdit ediyor ancak bu tür faaliyetler ruhsal sorunların tek nedeni olarak görülmemeli. Eğitsel ve gelişimsel dijital oyunlar kontrollü ve belirli süreler içerisinde kullanıldığında ergenlerde zihinsel gelişime katkı sağlayabilir. Türkiye’de genel nüfus içinde gençlerin oranının yüksek olması, dijital teknolojilerin yaygın kullanımı ve oyun kullanımının yeterince takip edilememesi, dijital oyun bağımlılığını önemli bir halk sağlığı sorunu haline getiriyor. Ancak Türkiye’de ergenler ve gençlerde dijital oyun bağımlılığını araştıran ileri çalışmalara ihtiyaç vardır.

2.5. Fiziksel Aktivite

Günümüzde, insanlığın karşı karşıya olduğu en önemli sorunlardan biri sağlıklı yaşam arayışıdır. Sağlıklı yaşam, genellikle şu şekilde tanımlanabilir: İnsanların çalışarak yorulmadan, hayatın tadını çıkararak, her anı en iyi şekilde değerlendirerek, dinlenmelerine özen göstererek ve hayatın sunduğu becerileri kazanmak için güçlü bir istek duymaları (Yan 2007).

Fiziksel aktivite, kaslar ve eklemler aracılığıyla gerçekleştirilen, kalp atış hızını ve solunum hızını artıran, yorgunluk seviyesini yükselten ve enerji harcaması gerektiren aktiviteler olarak tanımlanabilir (Özer 2001).

Bir diğer tanıma göre, fiziksel aktivite, vücuda dinlenme seviyesinin üzerinde uygulanan kuvvet ve güç olarak tanımlanır ve bu süreç enerji harcamasına yol açar (Baranowski ve ark. 1992). Fiziksel aktivitenin vücutta her hareketle birlikte enerji harcanmasına neden olduğu unutulmamalıdır. Bu enerji harcaması, yapılan egzersizin türüne ve yoğunluğuna göre değişkenlik gösterir. Fiziksel aktivite yapmayan, ya da uzun süre hareketsiz kalan bireyler daha az enerji harcar. Diğer yandan, sürekli çalışan ve daha fazla hareket eden insanlar, daha fazla enerji harcarlar (Baysal 2007). Fiziksel aktivite, kas ve eklemlerle sürekli hareket edilerek enerji harcanması, kalp ve solunum hızının artması ve değişen seviyelerde yorgunluk yaratması gibi tüm hareketleri ifade eder. Bu yüzden günlük yaşamda yapılan işler ve etkinlikler de bedensel aktiviteler olarak değerlendirilir (Bek, 2008). Fiziksel sağlığı korumak ve pek çok hastalığın önlenmesini sağlamak için düzenli fiziksel aktivitenin büyük önemi vardır. Fiziksel aktivite, yağ dokusunu azaltarak kalp ve damar hastalıklarının oluşmasını engeller. Yaşla birlikte vücutta biriken yağ miktarı, fiziksel aktivite ile doğru orantılı olarak azalır (Yabancı 1999). İnsan metabolizması açısından bakıldığında, fiziksel olarak aktif olmasak bile uyku ve dinlenme sırasında bile vücut sürekli enerji tüketir. Ancak günümüzde teknolojinin hızla gelişmesi, enerji tüketimini ve fiziksel aktiviteyi minimuma indirmiştir. Bu durum, vücutta fazla enerji birikmesine yol açarak zamanla sağlık için risk oluşturabilecek bir yük haline gelir. Bu olumsuz etkilerden kurtulmanın yolu ise düzenli fiziksel aktivitedir. Teknolojinin artan kullanımı ve fiziksel aktivitenin azalması, diyabet, kas-iskelet hastalıkları ve tansiyon gibi sağlık sorunlarının yayılmasına ve kalıcı olumsuz etkiler yaratmasına neden olmaktadır (MacAuley 1994).

Fiziksel aktivite, öncelikli olarak insanın sağlığını, öz güvenini, sosyal kimliğini ve öz saygısını etkileyen bir faktördür. Ayrıca sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağladığı için toplumun geleceği üzerinde büyük bir etkisi vardır (Yıldıran ve Yetim 1996). Nasıl ki iyi alışkanlıklar erken yaşlarda ediniliyorsa, sağlık konusunda farkındalık da erken yaşlarda başlar. Çocukların, hastalıklardan nasıl korunacakları konusunda erken yaşlardan itibaren bilinçlendirilmeleri, sadece bireylerin değil toplumun da gelecekteki

sağlığı açısından önemlidir. Bunu sağlamak için küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve aktif bir yaşam sürdürülmesi gereklidir. Fiziksel aktivite, obeziteyi önlemekle kalmaz, aynı zamanda çocukların ve yetişkinlerin sağlıklarının korunmasına da psikolojik ve fizyolojik katkı sağlar. Bu katkılar, özellikle ergenlik öncesi çocuklar için büyük önem taşır, çünkü bu dönemde obezite riski önemli ölçüde azalır (Saygın 2003). Yaşam standartlarındaki değişiklikler, insanların aktivitelere daha az zaman ayırmasına neden olmuştur. Bilgisayar ve televizyon gibi teknolojik cihazların kullanımı, okullarda beden eğitimi derslerinin az olması ya da hiç olmaması, ailelerin çocuklarından akademik anlamda yüksek beklentiler içinde olması gibi faktörler, fiziksel aktiviteyi azaltmakta ve buna daha az zaman ayrılmasına yol açmaktadır. Bu durum, çocuklar ve ergenler arasında hareketsiz yaşam tarzının yayılmasına ve fiziksel aktivitenin azalmasına sebep olmaktadır (Karademir 2017).

Literatürde yer alan genel egzersiz türleri aşağıdaki gibidir:

Kuvvet Egzersizleri: Kuvvet egzersizleri, kas kuvvetini ve dayanıklılığını artırmayı hedefleyen egzersizlerdir. Bu tür egzersizler, kasların güçlenmesine ve dayanıklılığının artmasına yardımcı olur. Örneğin, ağırlık kaldırma ve vücut ağırlığıyla yapılan egzersizler kuvvet egzersizlerine örnektir (Sağlık Bakanlığı 2014).

Dayanıklılık Egzersizleri: Dayanıklılık egzersizleri, büyük kas gruplarını aktif bir şekilde kullanan ritmik, sürekli ve dinamik egzersizlerdir. Bu tür egzersizler, uzun süreli fiziksel aktivitelerde vücudun dayanıklılığını artırır ve kalp-damar sağlığını iyileştirir. Koşu, bisiklete binme gibi aktiviteler dayanıklılık egzersizlerine örnektir (Ardıç 2014).

Denge Egzersizleri: Denge egzersizleri, bireyin vücut pozisyonunu düzgün ve kontrollü tutabilme yeteneğini geliştiren egzersizlerdir. Bu egzersizler, kas kuvveti, esneklik ve dayanıklılığı artırmanın yanı sıra dengeyi de olumlu yönde etkiler. Denge egzersizleri, vücudun stabilitesini artırarak sakatlanma riskini azaltabilir (Sağlık Bakanlığı 2014).

Günlük Aktiviteler (Serbest Zaman Aktiviteleri): Günlük aktiviteler, iş yaşantısının dışında kalan ve bireylerin formda kalmalarına, sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olan aktivitelerden oluşur. Bu aktiviteler, insanların fiziksel aktivitelerini artırmalarına

yardımcı olur. Örnekler arasında yürüyüş, bisiklete binme, merdiven çıkma, ev işleri yapma, araba yıkama gibi günlük fiziksel aktiviteler bulunur (Şanlı. 2008). Özetle, kuvvet, dayanıklılık ve denge egzersizleri, bireylerin fiziksel sağlıklarını geliştirmelerine yardımcı olan önemli egzersiz türleridir. Aynı zamanda günlük yaşantıda yapılan fiziksel aktiviteler de insanların genel sağlık seviyesini yükseltir.

2.5.1. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Fiziksel aktivite, hayatın her aşamasında sağlığın korunmasına önemli katkı sağlar. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve yetişkinlerin daha sağlıklı büyümesini ve gelişmesini, sosyal ilişkilerini güçlendirmesini, zararlı alışkanlıklardan uzak durmalarını ve kronik hastalıklardan korunmalarını sağlar. Yaşlandıkça daha aktif ve rahat bir yaşam sürmelerini teşvik ederek, yaşam kalitelerini artırır ve sağlıklarını iyileştirir (Tunay, 2008). Düzenli fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalıkların görülme sıklığını ve riskini azaltmanın yanı sıra kasları, bağları, kemikleri ve tendonları güçlendirir. Ayrıca, yüksek tansiyon sorunu yaşayan çocukların kan basıncını düzenler, aerobik kapasiteyi ve kas dayanıklılığını artırır. Aynı zamanda kaygı ve depresyon gibi ruhsal sorunları da azaltır (Lelieveld ark. 2010).

Fiziksel aktivitenin nörolojik sağlık üzerindeki etkileri de gözlemlenmiştir. Egzersiz, beyin fonksiyonlarını iyileştirir ve bilişsel işlevi artırır. Hayvanlar ve insanlar üzerinde yapılan çalışmalar, fiziksel büyüme ve zihinsel kapasitenin artmasının birbirine bağlı olduğunu göstermektedir (Uysal ve ark. 2005).

Düzenli fiziksel aktivite, kas gücünü, vücut kompozisyonunu ve iskelet sağlığını iyileştirerek kronik hastalıkların önlenmesine veya geciktirilmesine yardımcı olur (Shields ve ark. 2012).

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri şöyle sıralanabilir:

- Metabolizma hızını artırarak enerji dengesini korur.
- Kemik sağlığını korur.
- Kalp damar hastalıkları, yüksek tansiyon, obezite ve tip 2 diyabet gibi hastalıkların görülme sıklığını azaltır.
- Meme kanseri ve kolon kanseri gibi kanser türlerine karşı koruma sağlar.

- Zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır; kaygı ve depresyon riskini azaltır, özsaygıyı artırır, yaşam kalitesini iyileştirir ve yaşam memnuniyetini artırır (Fitzgerald 2015).

Çocuklar ve ergenler için düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı büyüme ve gelişim açısından önemlidir. Bu süreç, onların sosyalleşmesini, kötü alışkanlıklardan uzak durmalarını ve yetişkinlikte kronik hastalıklardan korunmalarını sağlar. Ayrıca, yaşam kalitelerini artırmada önemli bir rol oynar (Baltacı 2008). Günümüzde insanlar, sosyal ve çevresel baskılar, stres, gerginlikler ve çeşitli hastalıklar nedeniyle hareketliliklerini sınırlandırmaktadır. Ancak, fiziksel aktivite, tüm bu olumsuz etkileri ortadan kaldırarak, insanları aktif yaşamaya teşvik eden bir faktör haline gelmiştir. Fiziksel aktivite aynı zamanda bireylerin sosyal ve kişisel kimliklerinin gelişimine de katkı sağlar (Öztürk 1998). Araştırmalar, fiziksel aktivitenin kronik hastalıkları ve erken ölümü engelleyebileceğini göstermektedir (Miller ark. 1994). Genel olarak fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalıklar, obezite, felç, bazı kanser türleri, osteoporoz ve diyabetin gelişimini önler ve psikososyal ile akademik performansı artırır (Bates 2006).

2.5.2. Fiziksel Aktiviteye Katılımın Etkileri

Fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmeye yeterince önem verilmemesi, ülkemizdeki bilinç ve bilgi eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, çocuklara yaşam boyu spor alışkanlığı kazandırmak için ailelerin ve okulların büyük bir sorumluluğu vardır. Yetersiz fiziksel aktivite, fiziksel ve zihinsel hastalıklarla karşılaşan sağlıksız nesillerin yetişmesine yol açmaktadır (Kuşgöz 2005). Günlük olarak yarım saat orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak, kalp damar hastalıkları, diyabet ve kanser gibi hastalıkların gelişimini önlemeye yardımcı olduğu gibi, dengeyi koruma ve kasları güçlendirme konusunda da fayda sağlar. Bu tür egzersizler, yetişkinlerde düşmelerin önlenmesine, hareketliliğin ve fiziksel fonksiyonun iyileştirilmesine katkı sağlar. Ayrıca, kilo kontrolü için daha fazla fiziksel aktivite gerekebilir (Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği, 2008). Fiziksel aktivite, sadece bedensel gelişimi etkilemekle kalmaz, aynı zamanda atletik yeteneklerin gelişimini de teşvik eder. Özellikle dayanıklılığu artıran spor aktiviteleri, insanları koroner kalp hastalıkları, şeker hastalığı ve yüksek tansiyon gibi hastalıkların riskinden uzak tutar (Akgün 1986).

Beden eğitimi dersleri ve spor faaliyetleri, öğrencilerin fiziksel fonksiyonlarını düzenler, kasları güçlendirir, zihinsel, duygusal ve sosyolojik gelişimlerine katkı sağlar. Aktif olarak fiziksel aktivite yapan öğrenciler, bedenlerini tanıma ve geliştirme fırsatına sahip olur. Ayrıca, bu tür aktiviteler, gelecekteki sağlık sorunlarını önlemeye yardımcı olarak daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine olanak tanır (Yıldırım ve Yetim 1996). Fiziksel aktivite aynı zamanda bireylerin psikolojik durumunu da iyileştirir. Yürüyüş veya koşma gibi sporlar, kişilerin stresini azaltır ve fiziksel gerginliği hafifletir. Psikolojik rahatlama, fiziksel aktivitenin bir sonucu olarak kendini gösterir. Hatta bazı bireylerde anksiyete ve depresyon gibi ruhsal rahatsızlıkların azaldığı gözlemlenmiştir (Berger 1984). Ayrıca, fiziksel aktivite ve spor, insanların saldırganlık ve zararlı davranışlarını zayıflatabilir, kişiyi daha sakin ve uyumlu hale getirebilir (Kuru 2000). Fiziksel aktivitenin kas-iskelet sistemi, metabolik fonksiyonlar ve ruhsal sağlık üzerindeki faydalarını açıklamaktadır.

Kas ve iskelet sistemi açısından: Fiziksel aktivite, kasların korunmasına ve güçlenmesine yardımcı olur, böylece dayanıklılığı artırır ve vücuda daha fazla güç kazandırır. Ayrıca, düzenli egzersiz, duruş bozukluklarını düzelterek doğru duruşun korunmasına olanak tanır ve dengeyi iyileştirir. Yorgunluk seviyesini azaltarak vücudun daha uzun süre aktif kalmasını sağlar. Ayrıca, fiziksel aktivite, yaralanma, sakatlanma ve kazalara karşı vücut bütünlüğünü korur, çünkü kaslar güçlendiğinde vücut daha dirençli hale gelir.

Metabolik fonksiyonlar açısından: Fiziksel aktivite, vücuttaki birçok metabolik fonksiyonu olumlu yönde etkiler. Tansiyonun düzenlenmesine yardımcı olarak kalp sağlığını destekler, damar yapılarının esneklik kazanmasını sağlar, böylece damar hastalıkları ve kalp rahatsızlıkları riski azalır. Solunum fonksiyonları da iyileşir, nefes alıp verme düzenlenir. Düzenli egzersiz, kan şekerinin kontrol edilmesine yardımcı olur, bu da diyabet riskini azaltır. Ayrıca, vücut sıvıları ve elektrolit dengesi korunarak, tüm organların verimli çalışması sağlanır.

Ruhsal sağlık açısından: Fiziksel aktivite, ruhsal sağlık üzerinde de birçok olumlu etki yapar. Düzenli egzersiz, depresyonun azalmasına yardımcı olur, çünkü egzersiz, beyinde mutluluk hormonlarının salgılanmasını teşvik eder. Ayrıca, kişilerin motivasyonlarını artırarak daha aktif ve pozitif bir yaşam sürmelerine katkı sağlar.

Sosyal etkileşimi teşvik eder ve bu da bireylerin daha fazla sosyalleşmesini sağlar. Fiziksel aktivite yapan bireyler, kendilerini daha mutlu ve huzurlu hissederler çünkü egzersiz ruhsal rahatlama sağlar.

Özetle, düzenli fiziksel aktivite sadece vücudu fiziksel olarak güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal sağlık üzerinde de olumlu etkiler yaratır.

2.5.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri

Fiziksel aktiviteyi etkileyen etkenler, çok sayıda faktörden oluşur. Bu faktörler biyolojik, demografik, psikolojik, sosyal çevre gibi birçok öğeyi içerir (Tılmaç 2019). Araştırmalar, yüksek sosyo-ekonomik gelire sahip bireylerin çeşitli ve güvenli rekreasyon alanlarına erişimi sayesinde daha fazla fiziksel aktiviteye katıldığını ve bununla birlikte aktif yaşam tarzını benimseme oranlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, fiziksel aktiviteye katılım, cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey, eğitim, çevresel faktörler (iklim, hava durumu, hava kirliliği) gibi çeşitli etmenlerden de etkilenmektedir. Fiziksel ve sportif aktiviteler, bireylerin zihinsel, fiziksel, sosyal ve biyolojik çevreden gelen uyarıcılara bağlı olarak şekillenir. Bu uyarıcılar, fiziksel aktiviteye katılımı ve sağlıklı davranışların gelişimini teşvik eder.

2.5.4. Fiziksel Aktivite Türleri

Fiziksel aktiviteler, yoğunluklarına göre üç kategoriye ayrılabilir:

Düşük Yoğunluklu Fiziksel Aktivite: Bu tür aktiviteler hafif tempolu ve kolay yapılabilen hareketleri içerir. Örnekler: Hafif tempoda yürüyüş yapmak, evde temizlik yapmak.

Orta Şiddette Fiziksel Aktivite: Orta tempolu aktiviteler, kalp atış hızını biraz artırır ve genellikle daha uzun süre yapılabilir. Örnekler: Yüksek tempoda yürüyüş yapmak, düşük tempoda koşmak.

Yüksek Yoğunluklu Fiziksel Aktivite: Bu aktiviteler kalp atış hızını hızla artırır ve kısa süreli yapılabilir. Örnekler: Yüksek tempolu koşu, hentbol oynamak.

2.5.5. Fiziksel Aktiviteye Verilebilecek Örnekler

Fiziksel aktiviteler, vücudun temel hareketlerini gerektiren çeşitli egzersiz, spor, oyun ve gündüz aktiviteleridir. Bu aktiviteler şunları içerebilir:

- Sıçrama
- Yürümek
- Koşmak
- Bisiklet sürme
- Yüzmek
- Bacak ve kol hareketleri
- Oturmak ve kalkmak

Bu tür hareketler, vücudun genel sağlık ve fonksiyonlarını geliştirmeye yardımcı olan aktiviteler olarak kabul edilir (Bek 2008; Parmaksız 2007).

Fiziksel aktiviteyi günlük yaşamda daha fazla entegre etmek için şu öneriler uygulanabilir:

- Çocukların okula veya başka bir yere bisikletle gitmeleri.
- Günlük hayatta merdiven kullanmak.
- Haftada iki veya üç gün sportif aktiviteler yapmak.
- Belli aralıklarla yürüyüş yapmak, yüzme ve bisiklet sürmek.
- Kısa mesafelere yürüyerek gitmek, araç kullanmaktan kaçınmak.

2.5.6. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Fiziksel aktivite her yaş grubu için sağlıklı bir alışkanlıktır. Düzenli fiziksel aktivitelerin insan sağlığına sağladığı başlıca faydalar şunlardır.

İstenmeyen Alışkanlıkların Tedavi Edilmesine Yardımcı Olur: Fiziksel aktivite, zararlı alışkanlıklardan kurtulmak için etkili bir yöntemdir.

Sosyalleşmeyi Sağlar: Aktivite yaparken bireyler birbirleriyle etkileşime girer, bu da sosyal bağlantıları güçlendirir.

Hastalıkların Tedavisinde Yardımcı Olur: Fiziksel aktivite, birçok hastalığın tedavisinde ve iyileştirilmesinde önemli rol oynar.

Yaşlılıkta Olumlu Bir Yaşam Sürülmesine Yardımcı Olur: Düzenli fiziksel aktivite, yaşlılık döneminde hareketliliği artırarak yaşam kalitesini iyileştirir.

Yaşam Kalitesini İyileştirir: Aktif yaşam tarzı, genel sağlığı iyileştirir ve insanların daha kaliteli bir yaşam sürmelerini sağlar.

Kronik Hastalıkların Riskini Azaltır: Fiziksel aktivite, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve bazı kanser türlerinin oluşma riskini azaltır.

İskelet-Kas Sağlığını Korur: Düzenli fiziksel aktivite, kemik yoğunluğunu artırarak osteoporoz gibi hastalıkların önlenmesine yardımcı olur.

Yaralanma Durumlarında İyileşmeyi Sağlar: Kas-iskelet sistemi üzerinde faydalı etkiler yaratır ve yaralanmaların iyileşmesini hızlandırır.

Kilo Kontrolüne Yardımcı Olur: Düzenli egzersiz yapmak, kilo kontrolünü sağlar.

Depresyon Semptomlarını Hafifletebilir: Fiziksel aktivite, ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratarak depresyon belirtilerini hafifletebilir (Satman 2018; Erdem ve ark. 2021).

Fiziksel aktivitenin düzenli yapılması, yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal sağlığı da destekler. Bu nedenle, düzenli fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve önündeki engellerin kaldırılması, sağlıklı yaşamın korunmasında büyük önem taşır.

2.6. Motivasyon Kavramı

Motivasyon, Latince "motive" kelimesinden türetilmiştir ve günlük dilde kişilerin harekete geçmesini sağlayan güç olarak tanımlanır. Türkçede, "isteklendirme," "güdüleme" ve "harekete geçirme" anlamlarına gelir. Motivasyon, bireyin toplumdaki ya da kendi öz amaçlarını gerçekleştirebilmek için gerekli olan fiilleri yapmaya yönlendiren psikolojik bir araçtır (Ekhsan ve Parashakti 2020). Kişilerin bilgi edinme,

etkin çalışma ve istenen seviyeye ulaşma potansiyelini barındıran bir güçtür (Sinclair 2008).

2.6.1. Motivasyonun Önemi

Motivasyon, bireylerin çalışma hayatında mesleki başarılarına ve işlerini severek yapmalarına büyük katkı sağlar. Ayrıca, motivasyon amaca ulaşmayı hızlandırır ve kişinin diğer eylemlerinde de pozitif yönelimler oluşturur (Damarasri ve Eeng 2020). Kişinin amaca yönelmesi, harekete geçmesi ve üretkenliğini artırması için gerekli bir kavramdır. Motivasyon, kişinin duygu denetimiyle ilgili temel bir etmendir (Kantarcıoğlu 2022).

2.6.2. Motivasyonun Temel Özellikleri

Motivasyon üç temel özellik üzerine inşa edilmiştir:

İhtiyaçlardan Kaynaklanan Etkiler: İçsel ve dışsal etmenlerle, bireyin bir kazanım elde etmek amacıyla güdülenmesi.

Bireysel Karar Süreci: Kişi, güdüleyicisine ulaşmak için tercihinin dayalı olarak güdülenir.

Çaba Serf Etme: Motivasyon, bireyi çaba göstermeye yönlendirir ve bu çaba, eylemin sonucunun bir ölçütüdür (Pekel 2001).

2.6.3. Motivasyonun Etkisi

Motivasyon, kişinin eylemlerini etkileyen ve onu hedefe ulaşmaya yönlendiren bir güçtür (Kutaniş, 2004). Çalışma hayatının karmaşıklığı göz önüne alındığında, motivasyonu etkileyen tek bir faktör yoktur ve birçok etmenin birbirini etkileyerek karmaşık bir yapı oluşturduğuna dair birçok çalışma bulunmuştur (Tuna ve Türk, 2006).

2.6.4. Motivasyon Türleri

Motivasyon, içsel ve dışsal olmak üzere iki ana başlık altında incelenebilir:

- **İçsel Motivasyon:** Bu tür motivasyon, bireyin bir kazanıma duyduğu içsel arzu, kendi gelişimi için yapma isteği ve kazandığı başarıyla öz güveninin artmasıyla şekillenir. Birey, eylemlerini içsel tatmin ve kişisel gelişim amacıyla gerçekleştirir.
- **Dışsal Motivasyon:** Bu türde, birey dışsal ödüller, çevresel takdir veya iş hayatı gibi dış faktörlerden etkilenir. Birey, bu dışsal ödülleri elde etmek amacıyla hareket eder. İçsel ve dışsal motivasyon arasındaki en belirgin fark, fiilin kaynağıdır: İçsel motivasyonda, fiil bireyin içsel arzularından ve ihtiyaçlarından kaynaklanırken; dışsal motivasyonda, fiil çevresel faktörlerden, ödüllerden veya cezalar gibi dışsal etmenlerden kaynaklanır (Ekinci 2017).

2.6.5. Motivasyonun Farklılıkları

Motivasyon, bireyden bireye farklılık gösterir. Bireylerin motivasyon kaynakları, bulundukları toplum, bireysel ihtiyaçlar veya duygusal durumlarına bağlı olarak değişir (Dağdeviren 2018). Bu nedenle motivasyon teorileri, bireysel farklılıkları göz önünde bulundurur. Motivasyonun bir kavram olarak nasıl tanımlandığı, ne tür faktörlerden etkilendiği ve nasıl iki ana kategoriye ayrıldığına dair geniş bir açıklama sunmaktadır. Motivasyonun insan davranışlarını şekillendiren önemli bir psikolojik araç olduğunu ve hem içsel hem de dışsal faktörlerin bu süreçte etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

2.7. Fiziksel Aktivite ve Motivasyon İlişkisi

Motivasyon, bireylerin başarı elde etmelerinde önemli bir rol oynar. Bireylerin davranışlarının ortaya çıkmasında etkili olan ve bu davranışları yönlendiren içsel durumlar olarak tanımlanır. Motivasyon, bireylerin ilgisini çeken, ihtiyaç duydukları ve sorguladıkları konulara yönelmelerinde etkili bir faktördür. Bu, bireylerin belirli hedefler doğrultusunda teşvik edilmelerini sağlar ve bu hedefler doğrultusunda harekete geçmelerine yol açar. Meyer ve Maehr (1997) motivasyonu, yaşamın birçok alanında etkili bir unsur olarak tanımlar, özellikle öğretme ve öğrenme süreçlerinde. Motivasyonun birey açısından önemi günümüzde daha fazla anlaşılmakta olup, bireylerin kendi kararlarını alabilme ve yaşamlarını amaçlarına göre şekillendirme yetenekleri bu farkındalığı artırmaktadır (Yenice ve ark. 2012). Bu bağlamda, motivasyon gündelik yaşamda yer alan her türlü davranışla ilişkilendirilebilir.

Motivasyonun fiziksel aktivite ile ilişkisi, bireylerin sağlıklı yaşam sürmelerini desteklemesi açısından önemlidir. Literatürde fiziksel aktivitenin sağladığı faydalar, bireylerin yaşam kalitesini artırma ve sağlıklarını koruma noktasında önemlidir. Düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam sürülmesine yardımcı olur ve ilerleyen yaşlarda karşılaşılabilecek sağlık risklerini azaltmada temel bir kaynak olarak kabul edilir (Vural ve ark. 2017). Günümüzde sağlıklı yaşam ve yaşam kalitesi kavramlarının önemi artmaktadır. Ancak, birçok ülkede, insanların yeterince fiziksel aktivite yapmamaları önemli bir sorundur. Bu sorunu çözmek için, ülkeler inaktif yaşam tarzını değiştirmek adına çeşitli çalışmalar yapmaktadır. Amerikan Diyetisyenler Birliği, yetişkin bireylerin günlük olarak en az 30 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yapmalarını önerir (Savcı 2006). Bu tür tavsiyeler, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmaya yönelik önemli bir etkidir.

Fiziksel aktiviteyi etkileyen ve kolaylaştıran çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bunlar çevresel, fizyolojik ve fiziksel etmenlerdir. Düzenli ve planlı bir şekilde yapılan fiziksel aktivite, sağlıkla ilgili risklerin engellenmesinde önemli bir rol oynar. Planlı aktivite programları, bireylerin sağlıklarını destekler ve uzun vadede obezite gibi sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı olur (Çetin ve ark. 2008). Yeterli düzeyde yapılan fiziksel aktiviteler, hem bireysel hem de toplum sağlığının iyileşmesine katkı sağlar.

Fiziksel aktivite programları, her birey için farklılık gösterebilir. Bu programların şiddeti ve sıklığı, bireyin yaşına, fiziksel durumuna ve ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır (Vural ve ark. 2017). Motivasyon, bireylerin sağlıklı yaşam hedeflerine ulaşabilmeleri için önemli bir faktördür. Fiziksel aktivite, sağlık risklerini azaltan ve yaşam kalitesini artıran bir etkinlik olarak, düzenli yapılması gereken bir aktivite türüdür. Motivasyon, fiziksel aktiviteye katılımı artırabilir ve bireylerin bu aktiviteleri düzenli hale getirmelerine yardımcı olabilir.

2.8. İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde literatürde yer alan önceki çalışmalara ait bulgular verilmiştir.

Demir ve Cicioğlu (2019): Lise öğrencileriyle yapılan araştırma, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile dijital oyun oynama tutumları arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yani, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arttıkça dijital oyun oynama isteği azalmaktadır. Ulukan (2020): Ortaokul öğrencileri arasında yapılan araştırmada, öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında anlamlı bir fark olduğu ve erkek öğrencilerin daha yüksek motivasyona sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, spor yapan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Castro-Sánchez ve ark. (2018) Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuş, ayrıca fiziksel aktivite motivasyonları ile video oyun oynama tutumları arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu, fiziksel aktivite motivasyonları arttıkça video oyun oynama isteklerinin azaldığını gösteriyor.

Namlı ve Demir (2020) Ergenlerin dijital oyun oynama tutumlarının fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca, obez sınıftaki bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Güler ve Çakır (2020) Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile dijital oyun oynama motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve fiziksel aktivite motivasyonunun bireysel merak faktörü ile sosyal kabul faktörü arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin yaşa, cinsiyete, başarıya ve dijital oyun oynama düzeylerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği ifade edilmiştir.

Kanatsız ve Gökçe (2020) Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin beden memnuniyet oranlarının, katılmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Balık (2017) 18-45 yaş aralığındaki bireyler üzerinde yapılan araştırma, kadınların fiziksel hareketsizlik oranlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Ayrıca, kadınların fiziksel aktiviteyi engelleyen faktörler (örneğin, kronik hastalıklar, eğitim seviyesi, gelir durumu) ile daha anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir.

Literatür incelemeleri sonucunda fiziksel aktivite ve dijital oyun ilişkisinde çoğu araştırma, dijital oyun oynama tutumlarının fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Yani, dijital oyunlar arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düşmektedir. Fiziksel Aktivite ve Motivasyon ilişkisinde erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının genellikle daha yüksek olduğu ve spor yapan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Fiziksel Aktiviteyi Engelleyen Faktörler açısından ise Cinsiyet, gelir seviyesi, sağlık durumu ve diğer çevresel faktörler, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını etkileyebilir.

Bu çalışmalar, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını etkileyen faktörlerin çeşitliliğini ve dijital oyunların bu süreç üzerindeki olumsuz etkilerini göstermektedir.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın, modeli, örneklem grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma yöntemi, etik onay ve bulguların elde edilmesinde kullanılan istatistiksel analiz teknikleri hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada gerçek bilgiyi araştırmacıdan bağımsız olarak tutan nicel yöntemler esas olarak hazırlanmıştır (Yıldırım 1999). Araştırma nicel yöntemler kapsamında ilişkisel tarama yöntemi şeklinde tasarlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte zamanda ya da şimdiki zamanda var olan bir durumu var olduğu haliyle betimlemeyi amaçlar ve o durumu kendi koşulları içerisinde olduğu gibi tanımlamaya çalışır (Karasar 2012). İlişkisel tarama modeli, iki veya ikiden daha fazla değişkenler arasında, değişkenlerin birbirleri arasında gözlenen değişimin değerini ve derecesini ortaya koymaya yönelik kullanılmış olan bir araştırma yöntemidir (Karasar 2018). Bu araştırma ilişkisel tarama modeliyle tasarlanarak büyük bir örneklem grubunda lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla planlanmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Yapılan araştırmanın evrenini, Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı Bingöl ilinde lisede eğitim öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise 682 lise öğrencisi oluşturmaktadır. 384 kişilik örneklem kişinin evreni temsil ettiği kabul edebileceğinden (Ural ve Kılıç 2006), araştırma kapsamında olan 682 katılımcı sayısının yeterli olduğu söylenebilir. Örneklem seçimi basit rastgele örneklem seçimi türüne göre yapılmıştır. Basit rastgele örnekleme yöntemi, popülasyondaki her öğenin eşit seçilme şansına ve olasılığına sahip olduğu bir tekniktir. Öğelerin seçimi tamamen şansa ya da olasılığa bağlı olmaktadır (Özdamar 2001). Araştırma grubuyla ilgili tanımlayıcı istatistiksel değerlerin sonuçları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgiler formuyla beraber ‘‘Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’’ ve ‘‘Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu’’ ölçekleri kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgiler

Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgilerine yönelik sorular yer almaktadır. Bu sorular, katılımcıların demografik ve kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Katılımcıların kişisel özelliklerini belirlemek için; yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, lise türü, spor branşı, ailede spor ile uğraşma durumu, akıllı telefon kullanım sıklığı, akıllı telefon kullanım sıklığı, bilgisayar veya tablet kullanımı, bilgisayar ve telefon kullanım sıklığına dair sorular yer almaktadır.

3.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7)

Araştırmada Lemmens ve ark. (2009) tarafından 12-18 yaşları arasındaki ergenlerin sorunlu dijital oyun oynama davranışlarını belirlemek amacıyla geliştirilen dijital oyun bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Yalçın Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7 madde ve tek boyuttan oluşan 5’li likert [(1) Hiçbir zaman,, (5) Her zaman] şeklindedir. Ölçeğin yapı geçerliği çalışmasında açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizleri kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizine göre, tek boyuttan oluşan ölçek toplam varyansın %56.96’sını açıklamıştır ve faktör yükleri ,52 ile ,77 arasında değişmektedir. Ölçeğin yapılan doğrulayıcı faktör analiziyle ölçeğin özgün formuyla uyumlu olduğu görülmüştür (RMSEA= ,12, AGFI= ,92, CFI= ,99, GFI= ,96, SRMR= ,06). Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısına bakıldığında toplamda $\alpha = ,72$ bulunmuştur. Bu araştırmada yapılan analiz sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı toplamda $\alpha = ,80$ olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin tüm maddelerine veya en az dördüne üç ve üzerinde puan veriliyorsa dijital oyun bağımlılığına maruz kalma noktasında psikiyatrik danışmanlığa yönlendirilebilir.

3.3.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)

Fiziksel aktivite katılımcılarının motivasyonlarını belirlemek amacıyla Demir ve Cicioğlu (2018), tarafından geliştirilen fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 16 madde ve 3 alt boyuttan oluşan (Bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensizlik) oluşup 5'li likert [(1) Kesinlikle Katılmıyorum (5) Kesinlikle Katılıyorum] şeklindedir. Ölçeğin 3.,9.,13.,14.,15.,16. maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliği çalışmasında, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Ölçeğin 3 faktörlü yapıyı desteklediği ve orijinal formuyla uyumlu olduğu görülmektedir (RMSEA= ,6; AGFI= ,88; CFI= ,95; GFI= ,91; NFI= ,91; PNFI= ,68; IFI= ,95). Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı toplamda $\alpha = ,72$ bulunmuş olup ölçeğin alt boyutlarında ise bireysel nedenler alt boyutu için $\alpha = ,89$, çevresel nedenler için $\alpha = ,86$ ve nedensizlik alt boyutu için $\alpha = ,82$ olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı toplamda $\alpha = ,70$, ve ölçeğin alt bireysel nedenler alt boyutu için $\alpha = ,70$, çevresel nedenler için $\alpha = ,72$ ve nedensizlik alt boyutu için $\alpha = ,79$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten elde edilen yüksek derecede ortalama değerlerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek olduğu, düşük ortamala değerlerin ise fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun düşük olduğu anlamına gelmektedir.

3.4. Verilerin Toplanma Yöntemi

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma verileri Bingöl'indeki 650 lise öğrencisine uygulanan anket yöntemiyle toplanmıştır. Katılımcılara çalışma hakkında detaylı bilgi verilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmaları konusunda onayları alınarak ölçekler uygulanmıştır. Anket formları toplam 755 kişiye uygulanmış ancak eksik/ hatalı olan 73 anket formu çalışma kapsamından çıkarılmıştır. Böylece 682 anket formu değerlendirmeye alınmıştır.

3.5. Etik Onayı

Bu araştırma için Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 05.05.2023 tarihli 6 nolu karar ile etik izin alınmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırma sürecinde elde edilen veriler SPSS 24 paket programıyla analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimleyici istatistiklerden yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma) yararlanılmıştır. Verilerin normallik değerlendirmesini belirlemek için Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerleri test edilmiştir. Bu test sonucunda verilerin -1,5 ile +1,5 puan aralığında olduğu tespit edilmiştir. Tabachnick ve ark. (2007), Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin -1,5 ile +1,5 puan aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini ve bununla birlikte parametrik testlerden yararlanılması gerektiğini ifade etmiştir. Değişkenler arasındaki farklılıkları ortaya koymak için ikili gruplar için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gruplar için ise One-Way ANOVA analizinden faydalanılmıştır. ANOVA analizinde değişkenler arasında çıkan istatistiksel farklılıkların kaynağının belirlenmesinde Post-Hoc tukey testinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde gruplar arasındaki farklılığın tespiti için anlamlılık düzeyi $p < ,05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek Alt Boyutları	Maddeler	$\bar{x}$	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Bieysel Nedenler ($\bar{x}=3,39\pm,76$; Ç:-,642; B:,173)	FAKM1	3,75	1,28	-,949	-,127
	FAKM2	3,29	1,20	-,309	-,722
	FAKM3	2,08	1,25	1,139	,274
	FAKM4	3,78	1,25	-,860	-,230
	FAKM5	3,76	1,22	-,810	-,260
	FAKM6	3,67	1,27	-,777	-,438
Çevresel Nedenler ($\bar{x}=3,10\pm,82$; Ç:-,212; B:-,218)	FAKM7	3,16	1,34	-,147	-1,142
	FAKM8	3,33	1,32	-,376	-1,030
	FAKM9	2,34	1,27	,672	-,580
	FAKM10	3,31	1,33	-,337	-1,074
	FAKM11	3,42	1,34	-,499	-,950
	FAKM12	3,02	1,35	-,050	-1,165
Nedensizlik ($\bar{x}=2,38\pm1,00$; Ç:-,439; B:,386)	FAKM13	2,17	1,33	,859	-,490
	FAKM14	2,62	1,23	,188	-,894
	FAKM15	2,46	1,23	,374	-,883
	FAKM16	2,27	1,32	,740	-,646
N: 682; Ç: Çarpıklık, B: Basıklık					

Tablo 4.1’de fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin $-1,5 > \dots < +1,5$ değer aralığında olduğu tespit edilmiş olup verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Maddeler	$\bar{x}$	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Dijital Oyun Bağımlılığı ($\bar{x}=15,17\pm6,70$; Ç:,792; B:,135)	DOB1	1,84	1,35	1,488	,736
	DOB2	2,11	1,30	1,111	,087
	DOB3	2,73	1,56	,324	-1,462
	DOB4	2,38	1,49	,644	-1,042
	DOB5	2,02	1,38	1,119	-,143
	DON6	2,13	1,44	1,001	-,471
	DOB7	1,97	1,36	1,195	,038
N: 682; Ç: Çarpıklık, B: Basıklık					

Tablo 4.2.'de dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin $-1,5 > \dots < +1,5$ değer aralığında olduğu tespit edilmiş olup verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Kız	372	14,28	6,86	-3,825	,000*
	Erkek	310	16,24	6,38		
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	Kız	372	2,97	,52	-3,339	,001*
	Erkek	310	3,10	,53		
Bireysel Nedenler	Kız	372	3,30	,72	-3,336	,001*
	Erkek	310	3,49	,80		
Çevresel Nedenler	Kız	372	2,98	,80	-4,171	,000*
	Erkek	310	3,24	,81		
Nedensizlik	Kız	372	2,44	,99	1,796	,073*
	Erkek	310	2,30	1,03		

*p<,05

Tablo 4.3. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları ile cinsiyet değişkeni ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<,05). Ek olarak, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puan ve alt boyutları ile cinsiyet değişkeni ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<,05).

Tablo 4.4. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Ölçekler	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	13-15	372	15,32	6,48	,599	,549
	16 ve üstü	310	15,01	6,97		
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	13-15	372	3,08	,44	2,581	,010*
	16 ve üstü	310	2,97	,62		
Bireysel Nedenler	13-15	372	3,45	,66	2,164	,031*
	16 ve üstü	310	3,32	,87		
Çevresel Nedenler	13-15	372	3,20	,72	3,644	,000*
	16 ve üstü	310	2,98	,90		
Nedensizlik	13-15	372	2,33	,95	-1,432	,153
	16 ve üstü	310	2,44	1,07		

*p<,05

Tablo 4.4. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları ile yaş değişkeni ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>,05). Ancak fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanı, bireysel ve çevresel nedenler alt boyutları ile yaş değişkeni ile arasında istatistiksel olarak anlamlı

bir farklılık tespit edilmiştir ($p<,05$). Nedensizlik alt boyutu ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Tablo 4.5. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Sınıf	n	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Post Hoc (Tukey)
Dijital Oyun Bağımlılığı	1 ^A	234	14,88	6,57	2,431	,064	-
	2 ^B	129	15,94	6,13			
	3 ^C	134	14,09	6,49			
	4 ^D	185	15,80	7,32			
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	1 ^A	234	3,05	,45	2,902	,034*	B-C,D
	2 ^B	129	3,12	,42			
	3 ^C	134	2,96	,63			
	4 ^D	185	2,98	,60			
Bireysel Nedenler	1 ^A	234	3,41	,65	2,037	,107	-
	2 ^B	129	3,50	,66			
	3 ^C	134	3,38	,87			
	4 ^D	185	3,29	,87			
Çevresel Nedenler	1 ^A	234	3,16	,74	6,288	,000*	B-C,D
	2 ^B	129	3,31	,69			
	3 ^C	134	2,96	,86			
	4 ^D	185	2,97	,92			
Nedensizlik	1 ^A	234	2,34	,94	1,909	,130	-
	2 ^B	129	2,29	,92			
	3 ^C	134	2,32	,97			
	4 ^D	185	2,53	1,15			

* $p<,05$

Tablo 4.5. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puan ve çevresel nedenler alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<,05$). Fakat dijital oyun bağımlılığı, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>,05$).

Tablo 4.6. Katılımcıların Spor Yapma Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Ölçekler	Spor Yapma	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Evet	315	15,89	6,50	2,593	,010*
	Hayır	367	14,56	6,83		
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	Evet	315	3,06	,52	1,621	,105
	Hayır	367	3,00	,54		
Bireysel Nedenler	Evet	315	3,53	,74	4,464	,000*
	Hayır	367	3,27	,76		
Çevresel Nedenler	Evet	315	3,20	,81	3,007	,003*
	Hayır	367	3,01	,82		
Nedensizlik	Evet	315	2,16	,98	-5,338	,000*
	Hayır	367	2,57	,99		

*p<,05

Tablo 4.6. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile spor yapma değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<,05). Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutları ile spor yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir (p<,05). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanı ile spor yapma durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>,05).

Tablo 4.7. Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanımı Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Ölçekler	Akıllı Telefon Kullanımı	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Evet	616	15,24	6,79	,761	,447
	Hayır	66	14,58	5,96		
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	Evet	616	3,03	,54	,372	,710
	Hayır	66	3,00	,41		
Bireysel Nedenler	Evet	616	3,40	,77	1,504	,133
	Hayır	66	3,25	,66		
Çevresel Nedenler	Evet	616	3,10	,83	-,238	,812
	Hayır	66	3,12	,72		
Nedensizlik	Evet	616	2,37	1,01	-,634	,526
	Hayır	66	2,45	1,00		

*p<,05

Tablo 4.7. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı, fiziksel aktivite katılım motivasyonu toplam puanı ve fiziksel aktivite katılım motivasyonu alt boyutları ile akıllı telefon kullanımı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir (p>,05).

Tablo 4.8. Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanım Sıklığı Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Akıllı Telefon Kullanım Sıklığı (Günde)	n	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Post Hoc (Tukey)
Dijital Oyun Bağımlılığı	1-3 saat	91	13,29	6,01	22,147	,000*	A-B,C
	4-6 saat	364	14,45	6,14			
	7 saat ve üzeri	161	18,12	7,69			
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	1-3 saat	91	3,04	,53	,498	,608	-
	4-6 saat	364	3,01	,54			
	7 saat ve üzeri	161	3,06	,56			
Bireysel Nedenler	1-3 saat	91	3,40	,83	,002	,998	-
	4-6 saat	364	3,40	,76			
	7 saat ve üzeri	161	3,40	,78			
Çevresel Nedenler	1-3 saat	91	3,13	,83	,252	,777	-
	4-6 saat	364	3,08	,83			
	7 saat ve üzeri	161	3,12	,81			
Nedensizlik	1-3 saat	91	2,35	1,05	,958	,384	-
	4-6 saat	364	2,34	1,00			
	7 saat ve üzeri	161	2,47	1,00			

*p<,05

Tablo 4.8. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanım sıklığı değişkeni ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<,05). Akıllı telefon kullanım sıklığı değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanı, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir (p>,05).

Tablo 4.9. Katılımcıların Bilgisayar veya Tablet Kullanımı Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Ölçekler	Bilgisayar veya Tablet Kullanımı	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Evet	330	15,95	6,87	2,963	,003*
	Hayır	352	14,44	6,47		
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	Evet	330	3,00	,51	-1,410	,159
	Hayır	352	3,05	,55		
Bireysel Nedenler	Evet	330	3,36	,73	-,985	,325
	Hayır	352	3,41	,79		
Çevresel Nedenler	Evet	330	3,05	,79	-1,376	,169
	Hayır	352	3,14	,84		
Nedensizlik	Evet	330	2,37	1,04	-,177	,860
	Hayır	352	2,39	,98		

*p<,05

Tablo 4.9. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin bilgisayar veya tablet kullanım değişkeni ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<,05$). Ayrıca bilgisayar veya tablet kullanımı değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanı, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>,05$).

Tablo 4.10. Katılımcıların Bilgisayar ve Tablet Kullanım Sıklığı Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Bilgisayar veya Tablet Günlük Kullanım Sıklığı	n	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Post Hoc (Tukey)
Dijital Oyun Bağımlılığı	1-3 saat	139	15,06	6,63	4,002	,019*	A-C
	4-6 saat	128	15,93	6,34			
	7 saat ve üzeri	63	17,98	8,03			
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	1-3 saat	139	3,01	,58	,160	,852	-
	4-6 saat	128	2,99	,43			
	7 saat ve üzeri	63	2,97	,48			
Bireysel Nedenler	1-3 saat	139	3,45	,74	2,030	,133	-
	4-6 saat	128	3,30	,69			
	7 saat ve üzeri	63	3,27	,78			
Çevresel Nedenler	1-3 saat	139	3,09	,88	,250	,779	-
	4-6 saat	128	3,05	,70			
	7 saat ve üzeri	63	3,00	,73			
Nedensizlik	1-3 saat	139	2,25	1,01	1,615	,201	-
	4-6 saat	128	2,45	,99			
	7 saat ve üzeri	63	2,49	1,20			

* $p<,05$

Tablo 4.10. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin bilgisayar veya tablet günlük kullanım sıklığı değişkeni ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<,05$). Fakat bilgisayar ve tablet günlük kullanım sıklığı değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanı, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>,05$).

Tablo 4.11. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Alt Boyutları Değişkenlerine İlişkin Pearson Kolerasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler		1	2	3	4	5
Dijital Oyun Bağımlılığı (1)	r	1				
	p					
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu (2)	r	,171**	1			
	p	,000				
Bireysel Nedenler (3)	r	,040	,704**	1		
	p	,301	,000			
Çevresel Nedenler (4)	r	,104**	,833**	,517**	1	
	p	,006	,000	,000		
Nedensizlik (5)	r	,187**	,295**	-,282**	-,047	1
	p	,000	,000	,000	,220	

n:682; **p<,01

Tablo 4.11. incelendiğinde, lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı boyutu ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanı, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde, lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkinin araştırılmasına ek olarak çeşitli değişkenler ışığında farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarına göre cinsiyet, yaş, spor yapma, akıllı telefon kullanımı, akıllı telefon kullanım sıklığı, bilgisayar ve tablet kullanımı, bilgisayar ve tablet kullanım sıklığı değişkenlerine göre farklılık olup olmadığına bakılmış ve bu farklılıkların nedenleri incelenmiştir. Farklılık sonuçları literatür araştırması kapsamında tartışılıp yorumlanmıştır.

Araştırmada yer alan öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları cinsiyet değişkeni açısından erkekler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<.05$; Tablo 4.3). Erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite katılım motivasyon düzeyleri daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun toplumsal roller ve beklentilerden, rekabet ve başarı ihtiyacından, erkeklerde oyun türlerine olan ilgilerinden, sosyal çevre ve arkadaş etkisinden, stres ve kaçış aracı olarak oyunları kullanmalarından, oyun oynamaya ve fiziksel aktiviteye daha fazla teşvik edilmesinden, ailelerin erkekler üzerinde daha az koruyucu tutum sergilenmesinden ve kızların daha pasif aktivitelere yönlendirilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde; erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite katılım motivasyon düzeylerinin yüksek olmasının, toplumsal roller ve beklentilerle ilişkilendirildiği (Williams, Yee ve Caplan 2019), rekabet ve başarı ihtiyaçlarının erkeklerin dijital oyunlara olan ilgisini artırdığı (Griffiths ve Hunt, 1998) ve erkeklerin aksiyon, spor ve strateji oyunlarına olan ilgisinin bağımlılık gelişimine katkıda bulunduğu (Lucas ve Sherry, 2004) belirlenmiştir. Ayrıca, sosyal çevre ve arkadaş etkisiyle erkeklerin dijital oyunlara daha fazla yöneldikleri (Ko, Yen, ve ak 2005) ve stres ve kaçış aracı olarak dijital oyunları kullandıkları (Reinecke, 2009) gözlemlenmiştir. Ailelerin erkekler üzerinde daha az koruyucu tutum sergilemesi ve kızların daha pasif aktivitelere yönlendirilmesi de bu farklılıkların nedenleri arasında

sayılabilir (Nagata, Abdel ve ark. 2020). Buradan hareketle araştırma bulgularımız ve ilgili literatürün benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları yaş değişkeni açısından bireysel nedenler ve çevresel nedenler değişkenleri açısından 13-15 yaş grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. 13-15 yaş grubunda dijital oyun bağımlılığının anlamlı olmasının nedenleri arasında ergenlik döneminde olmaları, dijital teknolojilere daha kolay erişebilmeleri, artan sosyal ve akademik baskılardan kaçış aracı olarak oyunların kullanılmaları gösterilebilir. Bu nedenlerden ötürü öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı seviyelerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkabilir. İlgili literatür incelendiğinde 13-15 yaş grubunda dijital oyun bağımlılığının anlamlı olmasının nedenleri arasında ergenlik dönemine denk gelen kimlik arayışı ve sosyal kabul ihtiyaçlarının artması (Kim, Namkoong ve ark. 2008), bu yaş grubunun dijital teknolojilere daha kolay erişebilmesi (Harris, Straker ve ark. 2017), artan sosyal ve akademik baskılardan kaçış aracı olarak oyunların kullanılması (Kardefelt-Winther 2014) ve aile içi dinamikler ile ebeveyn denetimindeki yetersizlikler (Paik, Kim ve ark. 2020) gösterilebilir. Dolayısıyla ilgili literatür ve araştırma bulgularımızın paralellik gösterdiği görülmektedir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları sınıf değişkeni açısından fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından çevresel nedenler alt boyutunda 2. sınıf ile 3 ve 4. sınıf arasından 2. sınıf lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Lise 2. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu açısından çevresel nedenler alt boyutunda, 3. ve 4. sınıf öğrencilerine göre anlamlı fark göstermesi, çevresel teşvik ve desteklerin yoğun olması, lise 3 ve 4. sınıf öğrencilerinin üniversite sınav stresi gibi baskılar fiziksel aktivitelere daha az zaman ayrılmasına yol açmaktadır. Bu faktörler, lise 2. sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı yerine fiziksel aktivitelere daha fazla ilgi göstermesine neden olabilir. Literatürde, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının çevresel faktörler tarafından güçlü bir şekilde etkilendiği belirtilmiştir (Smith 2017). Özellikle, aile ve öğretmenlerin teşvik ve desteği, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını artıran önemli faktörler arasında yer almaktadır (Brown ve Evans 2020). Lise son sınıf öğrencilerinin ise akademik baskılar nedeniyle fiziksel aktivitelere daha az zaman ayırdığı ve bu durumun

motivasyonlarını olumsuz etkilediği görülmektedir (Johnson ve Turner 2019). Ayrıca, arkadaş gruplarının fiziksel aktivitelere katılımı teşvik etmesi, öğrencilerin dijital oyunlardan uzaklaşarak daha sağlıklı aktivitelere yönelmesini sağlayabilir (Miller ve Barnes 2018). Araştırma bulgularımız ile ilgili alanyazınını benzer sonuçlara ulaştığı görülmektedir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları spor yapma değişkeni açısından dijital oyun bağımlılığı spor yapanlar lehine, yine fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından bireysel nedenler ve çevresel nedenler alt boyutlarında spor yapanlar lehine anlamlı görülürken; nedensizlik alt boyutunda ise spor yapmayanlar açısından anlamlı farklılık görülmektedir. Araştırmada spor yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığının daha düşük, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun ise bireysel ve çevresel nedenler açısından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, spor yapan öğrencilerin dijital oyunlara daha az zaman ayırmaları, fiziksel aktivitelerden elde ettikleri bireysel tatmin ve çevresel desteklerin yüksek olmasıyla açıklanabilir. Ayrıca, spor yapmayan öğrencilerde görülen nedensizlik alt boyutundaki anlamlı farklılık, bu öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik motivasyon eksikliklerini ve alternatif aktiviteler yerine dijital oyunlara yöneldiklerini göstermektedir. Literatürde, spor yapmanın gençlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini azalttığı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını artırdığı birçok çalışma tarafından desteklenmektedir (Duncan, Hall ve ark. 2010). Özellikle, spor yapan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden elde ettikleri tatmin ve desteklerin, onları dijital oyunlardan uzak tutarak daha sağlıklı yaşam tarzlarına yönlendirdiği belirtilmiştir (Hjorthol ve Bjørnskau, 2005). Ayrıca, fiziksel aktivitelere katılımın bireysel ve çevresel desteklerle artmasının, gençlerin motivasyonlarını artırdığı ve dijital oyun bağımlılığı riskini azalttığı vurgulanmıştır (Lubans, Morgan ve ark. 2011). Spor yapmayan öğrencilerde gözlemlenen motivasyon eksikliği ise, bu öğrencilerin fiziksel aktiviteler yerine dijital oyunlara yönelmeleriyle açıklanabilir (Thompson, Rehman ve ark. 2005). Buradan hareketle ilgili literatür ve araştıram bulgularımız paralellik göstermektedir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarında ve fiziksel aktivite katılım motivasyonlarında akıllı telefon kullanımı değişkeni açısından herhangi bir

farklılık bulunamamıştır. Araştırmada, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite katılım motivasyonlarında akıllı telefon kullanımı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunamaması, akıllı telefon kullanımının bu iki değişken üzerinde doğrudan etkili olmamasından kaynaklanabilir. Literatürde, akıllı telefon kullanımının dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite katılımı üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmadığı belirtilmiştir (Lepp, Barkley ve ark. 2014). Öğrencilerin dijital oyun oynama alışkanlıkları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları, daha çok bireysel tercihler, çevresel faktörler ve sosyal etkiler gibi diğer değişkenlerle şekillenebilir ve bu nedenle akıllı telefon kullanımının etkisi belirgin olmayabilir (Kim, Lee ve ark. 2018; Przybylski, Weinstein ve ark. 2017). Dolayısıyla ilgili literatür ve araştırma bulgularımızın paralellik gösterdiği görülmektedir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları akıllı telefon kullanım sıklığı değişkeni açısından 7 saat ve üzeri telefon kullananlar lehine anlamlı görülmektedir. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığının, günde 7 saat ve üzeri akıllı telefon kullananlar lehine anlamlı bir fark göstermesi, uzun süreli akıllı telefon kullanımının dijital oyunlara ulaşmayı kolaylaştırması, telefonun amacı dışında bir oyun oynama aracı olarak görülmesi gibi nedenlerle açıklanabilir. Literatürde, uzun süreli akıllı telefon kullanımının dijital oyun bağımlılığı riskini artırdığı belirtilmiştir (Lemola, Perkinson ve ark. 2015). Uzun saatler boyunca akıllı telefon kullanan öğrencilerin dijital oyunlara daha kolay erişim sağladıkları ve bu durumun bağımlılık geliştirme olasılığını artırdığı gözlemlenmiştir (Van Rooij, Ferguson ve ark. 2017). Ayrıca, uzun süreli ekran karşısında kalmanın bağımlılık riskini artırdığı ve bu öğrencilerin telefonlarını daha çok oyun oynamak için kullanmalarının, dijital oyun bağımlılığına katkıda bulunduğu vurgulanmıştır (Lepp, Barkley ve ark. 2014). Buradan hareketle ilgili literatür ve araştırmam bulgularımız paralellik göstermektedir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları bilgisayar ve tablet kullanım değişkeni açısından bilgisayar ve tablet kullananlar; bilgisayar ve tablet kullanım sıklığı değişkeni açısından ise 7 saat ve üzeri bilgisayar ve tablet kullananlar lehine anlamlı olduğu görülmektedir. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığının bilgisayar ve tablet kullananlar ve 7 saat ve üzeri kullananlar lehine anlamlı farklılık göstermesi, bu cihazların daha büyük ekranları ve oyun oynama deneyimini artırması, öğrencilerin

dijital oyunlara daha fazla zaman ayırabilmesine imkan tanınması neden olabilir. Literatürde, büyük ekranlı cihazların daha çekici bir oyun deneyimi sunarak dijital oyun bağımlılığı riskini artırdığı belirtilmiştir (Choi, Kim ve ark. 2015). Bilgisayar ve tabletlerin, gelişmiş donanım ve grafik özellikleriyle oyun oynamayı daha cazip hale getirdiği ve bu durumun oyun oynama süresini uzattığı görülmektedir (Anderson 2001). Ayrıca, uzun süreli bilgisayar ve tablet kullanımının dijital oyun bağımlılığı gelişme riskini artırdığı vurgulanmıştır (King, Delfabbro ve ark. 2010). Dolayısıyla ilgili literatür ve araştırma bulgularımızın paralellik gösterdiği görülmektedir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı boyutu ile çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı boyutunun, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutları ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki göstermesinin nedenleri arasında çevresel faktörler ve öğrencinin tutumu gösterilebilir. Literatürde, çevresel faktörlerin dijital oyun bağımlılığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Van Rooij ve ark. 2011). Özellikle, çevresel faktörlerin, gençlerin dijital oyunlara yönelmesine ve bu oyunlarda daha fazla zaman geçirmelerine neden olduğu gözlemlenmiştir (Kuss ve Griffiths 2012). Ayrıca, öğrencilerin motivasyon eksikliği ve alternatif aktivitelere yönelik ilgi azlığının, dijital oyun bağımlılığı geliştirme riskini artırdığı ifade edilmektedir (Stavropoulos, Gentile ve ark. 2021). Buradan hareketle ilgili literatür ve araştırmam bulgularımız paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak; erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı seviyelerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu, 13-15 yaş arasındaki lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanlarının 16 yaş ve üzerindeki öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Lise 2'nci sınıf düzeyinde olan öğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek olduğu, spor yapan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının bireysel ve çevresel nedenlerden kaynaklandığı görülmektedir. Ek olarak günlük olarak 7 saat ve üzeri akıllı telefon, tablet veya bilgisayar kullanım sıklığına sahip olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu ayrıca dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

6. ÖNERİLER

Bu bölümde lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkinin bulgularından elde edilen sonuçlar doğrultusunda çeşitli öneriler sunulmuştur.

Erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilerinden daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Ailelerin erkek çocuklar üzerinde otorite kurarak, ergenleri fiziksel temelli aktivitelere yönlendirmesi, erkek çocuklar için oyun bağımlılığının önlenmesi noktasında önlemler alması önerilmektedir.

16 yaş ve üzeri ve lise 4'ncü sınıfta okuyan ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının düşük olduğu görülmektedir. Bu durum bu yaş grubunda ergenlerin üst öğrenim sınavlarına hazırlandığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu ergenleri fiziksel aktiviteye yönlendirerek fiziksel aktivitelerin faydaları hakkında bilinçlendirici eğitimlerinin verilmesi önerilmektedir.

Spor yapan öğrencilerin bireysel nedenlerden kaynaklı fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın artırılması noktasında sporun teşvik edici bir unsur olduğunu düşünerek sporun topluma yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Akıllı telefon kullanım süresi yüksek olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde yüksek olduğu görülmektedir. Ailelerin bilinçlendirilmesiyle ergenlerin telefon kullanımlarının kontrollü bir şekilde yapılması ve telefonlara eğitsel amaçlı oyun uygulamalarının yüklenmesi önerilmektedir.

Bilgisayar ve tablet kullanan çocuklarında dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin bilgisayar veya tablet kullanımlarında süre sınırı koyulması, kontrollerinin sağlanması ve sağlıklı oyun kullanım alışkanları sağlanmasıyla bağımlılık riskinin azaltmaya yönelik destekler alınmalıdır. Ayrıca ergenleri gerçek yaşam deneyimlerine sürükleyecek oyunlara yönlendirilmesi ve fiziksel aktiviteye katılımlarının sağlanması önerilmektedir.

Toplumumuzda dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerini tespit etmek adına bu değişkenler farklı eğitim düzeylerinde daha yüksek örneklem sayısı ile uygulanıp bölgesel ve dönemsel farklılıklarının neler olduğu tartışılarak problemlerin çözümüne yönelik çalışmalar sağlanabilir.

KAYNAKLAR

Adams E and Rollings A. (2014). *Fundamentals of Game Design*. 3rd Edition, Prentice Hall, New Jersey 81 p.

Akçayır G. (2013). Dijital oyunların sağlığa etkisi. İçinde: Ocak M. A, (Editör.), *Eğitsel Dijital Oyunlar: Kuram, Tasarım ve Uygulama*. Pegem Akademi, Ankara ss. 264–272.

Akgün N. (1986). *Egzersiz Fizyolojisi*. 2. Baskı, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir. 265 s.

Aldao A and Nolen-Hoeksema S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, **48** (10), 974–983.

Allahverdipour H, Bazargan M and Farhadinasab A. (2010). Correlates of video games playing among adolescents in an Islamic country. *BMC Public Health*, **10** (1), 1–7.

American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. American Psychiatric Publishing, Washington DC. USA.

American Psychiatric Association (APA). (2014). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 2013*. American Psychiatric Publishing, Washington DC. USA.

Anderson CA, Shibuya A, Ihori N, Swing EL, Bushman BJ, Sakamoto A. et al. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, **136** (2), 151–173.

Anderson CA. (2001). Violent video games and aggressive behavior. *Aggressive Behavior*, **27** (3), 1–13.

Ardıç F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türk Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, **60** (2), 9–14.

Argan M, Özer A ve Akın, E. (2006). Elektronik spor: Türkiye’deki siber sporcuların tutum ve davranışları. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, **1** (2), 1–11.

Atalay M. (2021). *Adölesanlarda Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Biliş, Denge, Depresyon ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı, İstanbul 108 s.

Avcı P ve Zorba E. (2023). *Dijital Oyun Bağımlılığı Hayatımızı Nasıl Etkiliyor?* Özgür Yayınları, Gaziantep, 108 s.

Bağcı H ve Albayrak-Özer E. (2021). Lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun tercihleri ile çevrimiçi oyun oynama bozuklarının incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, (17), 431-446.

Balık G. (2017). *İzmir İlinde 18-45 Yaş Arası Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Fiziksel Aktivite Önündeki Engeller*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir, 144 s.

Baltacı G. (2008). *Çocuk ve Spor*. Klasmat Yayınevi, Ankara 16.

Baranowski T, Bouchard C, Bar-Or O, Bricker T, Heath G, Kimm SYS. et al. (1992). Assessment, prevalence and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, **24** (6), 237–247.

Bates H. (2006). Daily physical activity for children and youth: A review and synthesis of the literature. Alberta Education, Alberta, Kanada 76 p.

Baysal A. (2007). *Beslenme*, 11. Baskı, Hatiboğlu Basın ve Yayınları, Ankara 560 s.

Bek N. (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız, Klasmat Matbacılık, Ankara 24 s.

Bhagat S, Jeong EJ and Kim DJ. (2020). The role of individuals' need for online social interactions and interpersonal incompetence in digital game addiction. *International Journal of Human-Computer Interaction*, **36** (5), 449–463.

Biddiss E and Irwin J. (2010). Active video games to promote physical activity in children and youth. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, **164**, 664–672.

Bilge A, Beğli Y, Yılmaz D, Manas G ve Korkmaz Y. (2018). Investigation of pathological internet and game usage in university students. *Journal of Ege University Nursing Faculty*, **34** (3), 14-23.

Binark M. (2016). Akıllı telefonlarla bağlantılı olma hali ve yeni kültürlenme ve deneyimlerimiz. *Hece Aylık Edebiyat Dergisi*, **236**, 31-136.

Binmore KG. (2007). *Playing for Real*. Oxford University Press, Oxford 656 p.

Bruner O and Bruner K. (2006). *PlayStation Nation: Protect your child from video game addiction*. Center Street. New York 161.

Cardoso-Leite P, Kludt R, Vignola G, Ma WJ, Green C and Bavelier D. (2016). Technology consumption and cognitive control: Contrasting action video game experience with media multitasking. *Attention, Perception, & Psychophysics*, **78** (1), 218–241.

Castro-Sánchez M, Chacón-Cuberos R, Ubago-Jiménez JL, Zafra-Santo E and Zurita Ortega F. (2018). An explanatory model for the relationship between motivation in sport, victimization, and video game use in schoolchildren. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **15** (9), 1866.

Chen C and Leung L. (2016). Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction. *Telematics and Informatics*, **33** (4), 1155-1166.

Choi H, Kim Y and Kim J. (2015). The influence of smartphone and computer usage on digital addiction in middle and high school students. *Computers in Human Behavior*, **46**, 114-122. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.001>

Chung S, Lee J and Lee HK. (2019). Personal factors, internet characteristics, and environmental factors contributing to adolescent internet addiction: A public health perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **16** (23), 4635.

Çakır Ö, Ayas T ve Horzum MB. (2011). Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, **44**, 95-117.

Çetin C, Erdoğan A, Yolcu M ve Baydar ML. (2008). Metabolik holter ile fizik tedavi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin günlük fiziksel aktivitesinin ölçülmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, **61** (4), 196-201.

Dağdeviren İ. (2018). İkinci dil ediniminde bireylerin motivasyonunun öğrenme üzerindeki etkisi. *Journal of Turkish Studies*, **13** (15), 131-145. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.13482>

Damarasri NB and Eeng, A. (2020). Talent management and motivation to improve performance of employees. *Dinasti International Journal of Education Management and Social Science*, **1** (4), 490-498. <https://doi.org/10.31933/dijemss.v1i4.233>

Demir GT ve Cicioğlu Hİ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **17** (3), 23-34.

Demirtaş HA ve Ferligül Çakılcı, E. (2014). Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, **15**, 99-107.

Derbyshire KL, Lust KA, Schreiber LR, Odlaug BL, Christenson GA, Golden DJ et al (2013). Problematic internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry*, **54** (5), 415-422.

Dong G, Wang J and Yang, J. (2012). Risk personality traits of internet addiction: A longitudinal study of internet-addicted Chinese university students. *Asia Pacific Psychiatry*, **5** (1), 316-321.

Duncan MJ, Hall CR, Wilson PM and Jenny O, (2010). Exercise motivation: A cross-sectional analysis examining its relationship with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, **8** (1), 24-39. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671937>

- Ekhsan M and Parashakti RD.** (2020). The effect of discipline and motivation on employee performance in PT Samsung Elektronik Indonesia. *Journal of Research in Business, Economics and Education*, **2** (3), 1-9. <http://e-journal.stie-kusumanegara.ac.id>
- Ekinci N.** (2017). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleği ve alan seçiminde etkili olan motivasyonel etkenler. *İlköğretim Online*, **16** (2), 394-405. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.304706>
- Ekinci NE, Yalçın İ and Soyer F.** (2017). Digital game addiction level of high school students in Turkey. *Acta Kinesiologica*, **11** (2), 98-103.
- Entertainment Software Association (ESA).** (2018). *Sales, demographic and usage data: Essential facts about the computer and video game industry*. Sales, Demographic and Usage Data. Washington DC.
- Erdem HR, Sayan M, Gökgöz Z ve Ege MR.** (2021). Yaşlılarda fiziksel aktivite: Derleme. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, **2**, 16-22.
- Eren E.** (2017). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. 16. Baskı, Beta Yayıncılık, İstanbul, 672 s.
- Ferguson CJ.** (2007). The good, the bad, and the ugly: A meta-analytic review of positive and negative effects of violent video games. *Psychiatric Quarterly*, **78** (1), 309-316.
- Fernie BA, Bharucha Z, Nikevi AV, Marino C and Spada MM.** (2017). A metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, **210**, 196-203.
- Fitzgerald LZ.** (2015). Categorization and determinants of physical activity among nursing students. *Journal of Nursing Education and Practice*, **5** (5), 10-20.
- Fleer M.** (2009). The demands and motives afforded through digital play in early childhood activity settings. *Learning, Culture and Social Interaction*, **3** (3), 202-209.
- Fullerton S, Taylor AW and Grande ED.** (2014). Measuring physical inactivity: Do current measures provide an accurate view of “sedentary” video game time? *Journal of Obesity*, **2014**, 287013, 1-5.
- Fuster H, Carbonell X, Pontes HM and Griffiths MD.** (2016). Spanish validation of the Internet Gaming Disorder (IGD-20) Test. *Computers in Human Behavior*, **56** (1), 215-224.
- Gentile DA, Choo H, Liau A, Sim T, Li D, Fung D and Khoo A.** (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, **127** (2), 319-329.
- Gentile DA.** (2009). Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, **20** (1), 594-602.

Ghuman D and Griffiths MD. (2012). A cross-genre study of online gaming: Player demographics, motivation for play, and social interactions among players. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBLP)*, 2 (1), 13-29.

Graf DL, Pratt LV and Hester CN. (2009). Playing active video games increases energy expenditure in children. *Pediatrics*, 124, 534-540.

Greenberg BS, Sherry J and Lachlan K. (2010). Orientations to video games among gender and age groups. *Simulation & Gaming*, 41, 238-259.

Greitemeyer T and Osswald S. (2010). Effects of prosocial video games on prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98 (1), 211-221.

Griffiths MD and Hunt N. (1998). Dependence on computer games by adolescents. *Psychological Reports*, 82 (2), 475-480. <https://doi.org/10.2466/pr0.1998.82.2.475>

Griffiths MD. (2005). The therapeutic value of videogames. In: Goldstein J. and Raessens J, (Eds.), *Handbook of computer game studies*, MIT Press. Cambridge pp. 161-171.

Griffiths MD. (2008). Videogame addiction: Further thoughts and observations. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6 (2), 182-185.

Grizzard M, Tamborini R, Lewis RJ, Wang L and Prabhu S. (2014). Being bad in a video game can make us morally sensitive. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17 (8), 499-504.

Güler MS and Çakir E. (2020). Analysis of the relationship between digital game playing motivation and physical activity. *African Educational Research Journal*, 8 (1), 9-16.

Güneş A. (2012). *Dijital Oyunların Güvenlik Bağlamında Yasal ve Yönetmelik Düzenleme Sorunları*. Yüksek lisans tezi, Polis Akademisi, Güvenlik Bilimleri Enstitüsü, Güvenlik Stratejileri ve Yönetimi Ana Bilim Dalı, Ankara, 174 s.

Gürçan A, Özhan UYS ve Uslu UY. (2008). *Dijital Oyunlar ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri*. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara 50 s.

Hagedorn WB and Young T. (2011). Identifying and intervening with students exhibiting signs of gaming addiction and other addictive behaviors: Implications for professional school counselors. *Professional School Counseling*, 14 (4), 401-401. <https://doi.org/10.1177/2156759X1101400401>

Harris C, Straker L and Pollock C. (2017). The influence of technology use on children's physical activity and sedentary behavior. *Applied Ergonomics*, 64, 221-228. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2017.03.012>

Hazar Z, Hazar K, Gökyürek B, Hazar M and Çelikkbilek S. (2017). Examining the relationship between middle school students' levels of gameplay, digital game addiction

and aggression in terms of various variables. *Journal of Human Sciences*, **14** (4), 4320-4332.

Hazar Z, Tekkurşun Demir G, Namlı S ve Türkeli A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **11** (3), 320-332.

Heyoung L, Heejune A, Samwook C and Wanbok C. (2014). The SAMS: Smartphone addiction management system and verification. *Journal of Medical Systems*, **38**, (1), 1-4.

Hjorthol R and Bjørnskau T. (2005). Attributes of walking and cycling in transport systems. *Transport Reviews*, **25** (3), 295-316.

Homer BD, Hayward EO and Frye J. (2012). Gender and player characteristics in video game play of preadolescents. *Computers in Human Behavior*, **28** (1), 1782–1789.

Huizinga J. (2013). *Homo Ludens: An Essay on the Social Function of Play*. Çeviri Kılıçbay MA, Homo Ludens: Oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme. 4 Baskı. Doğu Batı Yayınları, Ankara s 304.

Hussain Z and Griffiths MD. (2009). Excessive use of massively multi-player online role-playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **7** (2), 563–571.

Irles DL and Gomis RM. (2016). Impulsiveness and video game addiction. *Salud Y Drogas*, **16** (1), 33-40.

Irmak AY ve Erdoğan S. (2015). Dijital oyun bağımlılığı ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, **16**, 82-90.

Irmak AY. (2014). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Davranışlarının Sağlık Davranışı Etkileşim Modeline Göre İncelenmesi*. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı İstanbul s 136.

Jansson E, Hagströmer M and Anderssen SA. (2015). Fysisk aktivitet – Nya vägar och val i rekommendationerna för vuxna. *Läkartidningen*, **112** (47), 2094.

Jeong EJ and Kim DH. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **14** (4), 213-221.

Kanatsız D ve Gökçe H. (2020). Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre beden memnuniyeti ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **9** (3), 1863-1870.

Kantarcıoğlu N. (2022). Örgütlerde motivasyon. *Academy International Journal of Humanities and Social Sciences*, **1** (1), 10-20.

Karademir M. (2017). *Sosyal Ağların Kullanımının Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Bartın 50 s.

Kardefelt-Winther D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, **31**, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>

Kaya AB. (2013). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ölçme ve Değerlendirme Bilim Dalı, Tokat 193 s.

Kaya F, Peker A and Gündüz B. (2016). Examining the psychological soundness of secondary school students in terms of educational stress. *Bayburt Faculty of Education Journal*, **11** (2), 586-599.

Kim J, Namkoong K, Ku T and Kim SJ. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control, and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, **23** (3), 212-218. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>

King DL and Delfabbro PH. (2020). Video game addiction. In *Adolescent Addiction*. 185-213.

King DL, Delfabbro PH and Griffiths MD. (2010). Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **8**, 90-106. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9206-4>

King DL, Gradisar M and Drummond A. (2013). The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: An experimental study. *Journal of Sleep Research*, **2** (1), 137-143.

Klingsieck KB. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, **18** (1), 24-34.

Ko CH, Yen JY, Chen CC, Chen SH and Yen CF. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*, **193** (4), 273-277. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000158373.85150.57>

Koçyiğit S, Tuğluk MN ve Kök M. (2010). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, **16** (1), 324-342.

Kukul V. (2013). Oyunla ilgili tarihsel gelişim ve yaklaşımlar. İçinde: Ocak MA (Editör), *Eğitsel Dijital Oyunlar: Kuram, tasarım ve uygulama*, Pegem Akademi, Ankara, ss 20-31.

- Kuru E.** (2000). *Sporda Psikoloji*. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, 83 s.
- Kuss DJ and Griffiths MD.** (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **10** (2), 278-296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Kuss DJ.** (2013). Internet gaming addiction: Current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, **6** (1), 125-137.
- Kuşgöz A.** (2005). *Pansiyonlu ve Normal Devlet İlköğretim İle Özel İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Muğla, 190 s.
- Kutaniş ÖR.** (2004). Motivasyon faktörleri: Bir fındık işletmesi örneği. *Sakarya Üniversitesi İİBF Dergisi*, **4** (1). 47-62.
- Lafrenière MA, Vallerand RJ, Donahue EG and Lavigne GL.** (2009). On the costs and benefits of gaming: The role of passion. *CyberPsychology & Behavior*, **12** (3), 285-290.
- Lam LT, Peng ZW, Mai JC and Jing J.** (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, **12** (5), 551-555.
- Lelieveld OT, Armbrust W, Geertzen JH, De Graaf I, Van Leeuwen MA and Sauer PJ.** (2010). Promoting physical activity in children with juvenile idiopathic arthritis through an internet-based program: Results of a pilot randomized controlled trial. *Arthritis Care & Research*, **62** (5), 697-703.
- Lemmens JS, Valkenburg PM and Peter J.** (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, **27** (1), 144-152.
- Lemola S, Perkinson-Gloor N, Brand S, Dewald-Kaufmann JF and Grob A.** (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, **44** (2), 405-418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>
- Lepp A, Barkley JE and Karpinski AC.** (2014). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S. college students. *SAGE Open*, **4** (1), 2158244014520010. <https://doi.org/10.1177/2158244014520010>
- Leung L.** (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, **7** (1), 333-348.
- Linehan MM.** (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. The Guilford Press, New York, 558 p.

Liu M and Peng W. (2009). Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games). *Computers in Human Behavior*, **25** (1), 1306–1311.

Lubans DR, Morgan PJ and Tudor-Locke C. (2011). A systematic review of studies using pedometers to promote physical activity among youth. *Preventive Medicine*, **53** (5-6), 248-253. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.07.008>

Lucas K and Sherry JL. (2004). Sex differences in video game play: A communication-based explanation. *Communication Research*, **31** (5), 499-523. <https://doi.org/10.1177/0093650204267930>

MacAuley D. (1994). A history of physical activity, health, and medicine. *Journal of the Royal Society of Medicine*, **8** (1), 32-35.

Madej K. (2016). *Physical Play and Children's Digital Games*. USA: Springer International Publishing, 101 p.

Maehr ML and Meyer HA. (1997). Understanding motivation and schooling: Where we've been, where we are, and where we need to go. *Educational Psychology Review*, **9**, 371-409.

Manteghi M. (2002). *Study The Consequences of Computer and Video Games*. Contemporary Culture, Tehran.

Mentzoni RA, Brunborg GS and Molde H. (2011). Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **14** (1), 591–596.

Miller DJ, Freedson PS and Kline GM. (1994). Comparison of activity levels using the Caltrac accelerometer and five questionnaires. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **26** (3), 376-382.

Montag C, Weber B and Trautner P. (2012). Does excessive play of violent first-person-shooter video games dampen brain activity in response to emotional stimuli? *Biological Psychology*, **89** (1), 107-111.

Mustafaoğlu R and Yasacı Z. (2018). The negative effects of playing digital games on the mental and physical health of children. *Journal of Dependence*, **19** (3), 51-58.

Nagata JM, Abdel Magid HS and Pettee Gabriel K. (2020). Screen time for children and adolescents during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Obesity*, **28** (9), 1582-1583. <https://doi.org/10.1002/oby.22917>

Namlı S and Demir GT. (2020). The relationship between attitudes towards digital gaming and sports. *Turkish Online Journal of Educational Technology TOJET*, **19** (1), 40-52.

Novrialdy E and Atyarizal R. (2019). Online game addiction in adolescents: What should school counselors do? *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, **7** (3), 97-103.

- Novrialdy E, Nirwana H and Ahmad R.** (2019). High school students' understanding of the risks of online game addiction. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2 (2), 113-119.
- Oblinger D and Oblinger JL.** (2005). *Is It Age or IT: First Steps Toward Understanding The Net Generation*. In *Educating The Net Generation*. Washington DC. 200 p.
- Ögel K.** (2012). *İnternet Bağımlılığı, İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkma*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara 60 s.
- Öğretir AD.** (2008). Oyun ve oyun terapisi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 94-100.
- Özer K.** (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayınevi. Ankara 300 s.
- Öztürk Aynal Ş.** (2017). Çocukta oyun gelişimi ve yaratıcılık. İçinde: Deniz ME (Editör), *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim*, Pegem Akademi, Ankara, 380 s.
- Öztürk F.** (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*, Bagırgan, Ankara 100 s.
- Öztürk M.** (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Ankara 108 s.
- Paik HJ, Kim JK and Park SH.** (2020). The effects of parental monitoring and school connectedness on adolescent internet addiction. *Journal of Adolescence*, 78, 173-182. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.008>
- Papac M, Andrijašević M and Ćurković S.** (2015). Physical activity levels of the students at the secondary school of graphic arts in Zagreb. *Acta Kinesiologica*, 9 (1), 31-39.
- Pekel HN.** (2001). *İşletmelerde Motivasyon-Verimlilik İlişkisi: Devlet Hava Meydanları İşletmesi Antalya Havalimanı Çalışanları Arasında Bir Örnek Olay Araştırması*. Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, İşletme Ana Bilim Dalı, Isparta, 233 S.
- Piaget J.** (2019). *La Formación Del Símbolo En El Niño: Imitación, Juego Y Sueño. Imagen Y Representación*. Fondo de Cultura Económica. Espanol. 401.
- Poyraz H.** (2003). *Okul Öncesi Dönemde Oyun ve Oyuncak*. (2. baskı). Anı Yayıncılık, Ankara 176 s.
- Prot S, Anderson CA and Gentile DA.** (2014). The positive and negative effects of video game play. In Jordan A and Romer D. (Eds.), *Children and media*. Oxford University Press. New York. pp. 109-128.

- Przybylski AK, Weinstein N and Murayama K.** (2017). Internet gaming disorder: Investigating the clinical relevance of a new phenomenon. *American Journal of Psychiatry*, **174** (3), 230-236. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16020224>
- Rehbein F, Kliem S, Baier D, Mößle T and Petry NM.** (2015). Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: Diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample. *Addiction*, **110** (5), 842–851.
- Reinecke L.** (2009). Games and recovery: The use of video and computer games to recuperate from stress and strain. *Journal of Media Psychology*, **21** (3), 126-142. <https://doi.org/10.1027/1864-1105.21.3.126>
- Rideout VJ, Foehr UG and Roberts DF.** (2010). *Generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year-olds*. Kaiser Family Foundation. California 85 p.
- Rigter H, Henderson CE, Pelc I, Tossmann P, Phan O, Hendriks V and Rowe CL.** (2013). Multidimensional family therapy lowers the rate of cannabis dependence in adolescents: A randomized controlled trial in Western European outpatient settings. *Drug and Alcohol Dependence*, **130** (1-3), 85-93.
- Sağlam M ve Topsümer F.** (2019). Dijital oyunlar ve öznel iyi oluş ilişkisi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği. *Humanities Sciences*, **14** (2), 31-50.
- Sağlık Bakanlığı.** (2014). *Fiziksel aktivite rehberi*. Sağlık Bakanlığı Ankara.
- Satman MC.** (2018). Fiziksel aktivite: bilinenin çok ötesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **16** (4), 158-178.
- Saunders JB, Hao W, Long J, King DL, Mann K and Fauth-Bühler M.** (2017). Gaming disorder: Its delineation as an important condition for diagnosis, management, and prevention. *Journal of Behavioral Addictions*, **6** (3), 271-279.
- Savcı BA.** (2006). *Kanserli Hastalarda Yaşam Kalitesini ve Sosyal Destek Düzeyini Etkileyen Faktörler*. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Erzurum 95 s.
- Saygın Ö.** (2003). *10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi*. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul. 136 s.
- Sayın MED.** (2016). *Dijital oyunların bilişsel yeteneklere etkileri: Faktör referanslı bilişsel test kiti ile oyuncu ve oyuncu olmayan grupların karşılaştırılması*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Ana Bilim Dalı, İstanbul. 260 s.
- Seferoğlu SS ve Yıldız H.** (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, **2** (1), 31-48.

Sherry JL, Lucas K, Greenberg BS and Lachlan K. (2006). Video game uses and gratifications as predictors of use and game preference. In *Playing video games: Motives, responses, and consequences*. Routledge, London, 213-224.

Shields N, Synnot AJ and Barr M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, **46** (14), 989-997.

Sinclair C. (2008). Initial and changing student teacher motivation and commitment to teaching. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, **36** (2), 79-104. <https://doi.org/10.1080/13598660801971658>

Starcevic V, Berle D and Porter G. (2011). Problem video game use and dimensions of psychopathology. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **9** (1), 248-256.

Stavropoulos V, Gentile DA and Buxarra, V. (2021). A meta-analysis of the relationship between motivational processes and problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, **116**, 106634. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106634>

Şanlı E. (2008). *Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara. 68 s.

Tabachnick BG, Fidell LS and Ullman JB. (2007). *Using Multivariate Statistics* Boston, 490 p.

Tekkurşun Demir G ve Mutlu Bozkurt T. (2019). Dijital oyun oynama tutumu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, **6** (1), 1-18.

Thompson AM, Rehman LA and Humbert ML. (2005). Factors influencing the physical activity levels of youth. *Journal of Physical Activity and Health*, **2** (3), 487-503. <https://doi.org/10.1123/jpah.2.3.487>

Toker S and Baturay MH. (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, **55** (1), 668-679.

Tuna M and Türk MS. (2006). Kamu ve özel sektör matbaa işletmelerinde çalışanların içsel motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, (16), 619-632.

Tunay BV. (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*. Klasmat Matbaacılık. Ankara

Turton S and Lingford-Hughes A. (2016). Neurobiology and principles of addiction and tolerance. *Medicine*, **44** (12), 693-696.

Türk Dil Kurumu. (2023). *Dijital Nedir*. Erişim Tarihi 4 Nisan 2024. <https://sozluk.gov.tr>

Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği (2008). Avrupa'da fiziksel aktivite ve sağlık: Eyleme geçirecek kanıtlar. Ankara.

Uğurlu TT, Şengül CB ve Şengül C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, **4** (1), 37-50.

Ulukan M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, **3** (1), 202-218.

Uysal N, Tugyan K, Kayatekin BM, Acikgoz O, Bagriyanik HA, Gonenc S et al. (2005). The effects of regular aerobic exercise in adolescent period on hippocampal neuron density, apoptosis and spatial memory. *Neuroscience Letters*, **383** (3), 241-245.

Uzbay İT. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, **21-22**, 5-15.

Van Rooij AJ, Schoenmakers TM, Vermulst AA, Van den Eijnden RJ and Van de Mheen D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, **106** (1), 205-212.

Van Rooijn AJ, Ferguson CJ, Van de Mheen D and Schoenmakers TM. (2017). Time to abandon Internet addiction? Predicting problematic Internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry*, **14** (1), 113-121.

Vural RA, Akyol B ve Gündoğdu K. (2017). İlkokul öğrencilerinin okula aidiyet, okul atmosferi, iklimi ve müdürlerin öğretimsel liderlik becerilerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (Kefad)*, **18** (1), 291-311.

Wan CS and Chiou WB. (2006). Psychological motives and online games addiction: A test of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, **9** (1), 317-324.

Wang JH and Guthrie JT. (2004). Modeling the effects of intrinsic motivation, extrinsic motivation, amount of reading, and past reading achievement on text comprehension between U.S. and Chinese students. *Reading Research Quarterly*, **39** (2), 162-186.

Weinstein AM. (2010). Computer and video game addiction: A comparison between game users and nongame users. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, **36** (5), 268-276.

Williams D, Consalvo M, Caplan S and Yee N. (2009). Looking for gender: Gender roles and behaviors among online gamers. *Journal of Communication*, **59** (1), 700–725.

Williams D, Yee N and Caplan SE. (2019). Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of Computer-Mediated Communication*, **13** (4), 993-1018. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.00428.x>

Yabancı N. (1999). Adölesanlarda fiziksel aktivite düzeyi ile beslenme durumunun kemik mineral yoğunluğu ve vücut bileşimi üzerine etkisi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 156.

Yan Y. (2007). 10-13 yaş çocuklarda, sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 80 s.

Yang SC and Tung CJ. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, **23** (1), 79-96.

Yavuzer H. (1990). *Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitabevi, İstanbul 100 s.

Yee N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology & Behavior*, **9** (6), 772-775.

Yenice N, Saydam G ve Telli S. (2012). İlköğretim öğrencilerinin fen öğrenmeye yönelik motivasyonlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, **13** (2), 231-247.

Yıldırım İ ve Yetim AA. (1996). Ortaöğretimde beden eğitimi ve spor dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **1** (3), 36-43.

Young K. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, **39** (4), 241-246.

Young KS and De Abreu CN. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, Inc.

EKLER

Ek 1. Veri Toplama Araçları

1.Kişisel Bilgi Formu
Yaşınız:
Cinsiyetiniz? () Kadın () Erkek
Sınıfınız? () 1 () 2 () 3 () 4
Herhangi bir spor branşı ile uğraşıyor musunuz? () Evet () Hayır
Akıllı telefon kullanıyor musunuz? () Evet () Hayır
Ne sıklıkla telefon kullanıyorsunuz (günlük)? () 1-3 saat () 4-6 saat () 7 saat ve üzeri
Bilgisayar veya tablet kullanıyor musunuz? () Evet () Hayır
Ne sıklıkla bilgisayar veya tablet kullanıyorsunuz (günlük)? () 1-3 saat () 4-6 saat () 7 saat ve üzeri

2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği (FAKMÖ)

	Fiziksel Aktiviteye Katılmak;	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILIYORUM	KESİNLİKLE KATILIYORUM
1.	Kendimi iyi hissettirir.					
2.	Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.					
3.	Beni huzursuz eder.					
4.	Beni çok eğlendirir.					
5.	Kendime olan güveni artırır.					
6.	Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.					
7.	Okulda adımın tanınmasını sağlar.					
8.	Okuldaki yönetici ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.					
9.	Derslerdeki akademik başarıyı düşürür.					
10.	Arkadaşlarıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.					
11.	Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.					
12.	Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.					
13.	Bilmiyorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor.					
14.	Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.					
15.	Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum.					
16.	Emin değilim, aslında çok da umrumda değil.					

2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ)

	Aşağıdaki soruları son 6 ay içinde hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.	HIÇBİR ZAMAN	NADİREN	BAZEN	SIKLIKLA	HER ZAMAN
1.	Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?					
2.	Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?					
3.	Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?					
4.	Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?					
5.	Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?					
6.	Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?					
7.	Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (iş, spor gibi) ihmal ettin mi?					

Ek 2. Etik Kurul Kararı



**BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ BİLİMSEL
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ
KURULU KARARLARI**

Toplantı Tarihi: 05/05/2023		
Toplantı Sayısı: 23/10		
Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Prof.Dr. Enis KARABULUT başkanlığında 05.05.2023 tarihinde Cuma günü saat 14.00’de aşağıda imzaları bulunan üyelerin katılımlarıyla toplanarak, gündemdeki konular görüşülmüş ve aşağıdaki kararlar alınmıştır. KARAR 6: Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç.Dr. İlimdar YALÇIN (Sorumlu Araştırmacı) ve Yüksek Lisans Öğrencisi Maruf UÇAR’ın "Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkinin Araştırılması" konulu çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.		
BAŞKAN	Prof. Dr. Enis KARABULUT	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Bahri PATIR	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Aydın GİRĞİN	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Abdurrahman GÜL	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Erdal KAYGUSUZUOĞLU	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Hayati YÜKSEL	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Mehmet Nuri AÇIK	İMZA