



Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Ve Spor Katılımlarına Göre Dijital Oyun Bağımlılığının Fiziksel Aktiviteleri Üzerine Etkisi *

The Effect Of Digital Game Addiction On High School Students' Physical Activities According To Their Gender And Sports Participation

ÖZET

Bu çalışmada, lise kademesindeki öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı seviyesinin fiziksel aktivite yeterlikleri üzerindeki etkisinin cinsiyet, spor katılımı, haftalık egzersiz sıklığı ve günlük dijital oyun kullanımı gibi değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 282'si kız, 374'ü erkek, toplam 656 lise öğrencisi gönüllü şekilde katılım sağlamıştır. Veri toplama aracı, katılımcıların bilgi ve özelliklerini içeren bilgi formu, lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyini belirlemek amacıyla Doç. Dr. Aylin Yalçın Irmak ve Semra Erdoğan tarafından 2015 yılında hazırlanmış olan, gerekli izinlerin alındığı, 7 maddeden oluşan "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" ve fiziksel aktivite yeterliliği seviyelerini tespit etmek için Prof. Dr. Özcan Saygın, Kemal Göral, Erkan Bingöl ve Halil İbrahim Ceylan tarafından 2017 yılında geliştirilen, gerekli izinlerin alındığı, 26 maddeden oluşan "Fiziksel Aktivite Yeterliliği Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Analizler sonucunda, öğrencilerin cinsiyeti ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ($t(654) = -3,32; p < 0,05$) arasında istatistiksel şekilde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Belirlenen fark ise erkeklerin lehinedir. Ayrıca katılımcıların spor yapma durumu ile fiziksel aktivite yeterliliği düzeyleri ($t(654) = 9,49; p < 0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir. Ortaya çıkan fark spor yapan öğrencilerin lehinedir. Öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı durumu ve fiziksel aktivite yeterliliği düzeyleri ($F(4,651) = 16,35; p < 0,01$) arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirtilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre haftada 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin fiziksel aktivite yeterliliği diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin günlük dijital oyun oynama sıklığı ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ($F(3,652) = 53,20; p < 0,01$) arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirtilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre haftada 6 saat ve fazlası dijital oyun oynayan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığının diğer öğrencilere nazaran yüksek olduğu belirtilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından lise öğrencilerine yönelik fiziksel aktivite eksikliği ve internet, oyun bağımlılıklarıyla ilgili bilgilendirme çalışmalarının yapılması, bilinçli internet kullanımı ve medya okuryazarlığı kapsamında çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital oyun, bağımlılık, fiziksel aktivite.

ABSTRACT

This study explored how high school students' levels of digital game addiction affect their physical activity competence, considering factors like gender, sports involvement, weekly exercise frequency, and daily digital game use. A total of 656 students, including 282 females and 374 males, participated voluntarily. Data was gathered through an information form detailing participant demographics and characteristics, the "Digital Game Addiction Scale" (7 items) created by Assoc. Prof. Dr. Aylin Yalçın Irmak and Semra Erdoğan in 2015, and the "Physical Activity Competence Scale" (26 items) developed by Prof. Dr. Özcan Saygın, Kemal Göral, Erkan Bingöl, and Halil İbrahim Ceylan in 2017. Both scales were used with the necessary permissions to assess students' digital game addiction and physical activity competence levels, respectively. Descriptive statistics, independent sample t-tests, and one-way ANOVA were employed for data analysis. The results showed a significant difference in digital game addiction levels based on gender, favoring males ($t(654) = -3.32, p < 0.05$). Additionally, students involved in sports demonstrated significantly higher physical activity competence than non-athletes ($t(654) = 9.49, p < 0.01$). Weekly exercise frequency also influenced physical activity competence, with students exercising four times a week showing higher adequacy than others ($F(4,651) = 16.35, p < 0.01$). Furthermore, digital game addiction levels were significantly higher for students playing digital games six or more hours daily ($F(3,652) = 53.20, p < 0.01$). In light of these findings, the study recommends that the Ministry of National Education conduct awareness campaigns addressing physical activity deficiencies and game addiction among high school students, alongside initiatives promoting responsible internet use and media literacy.

Keywords: Digital game, addiction, physical activity.

GİRİŞ

İnternet kullanımının artışı, özellikle çocuklar ve gençler arasında bağımlılık seviyelerine ulaşarak artmaktadır. Uzun ekran süresinin fiziksel aktiviteyi azalttığı düşünülmektedir. Bu olgu yalnızca bireyleri değil, aynı zamanda ailelerini ve daha geniş toplumu da etkilemektedir. Dijital teknolojideki gelişmelerle birlikte, çevrimiçi oyunlar daha yaygın

Yasemin Pala¹

How to Cite This Article

Pala, Y. (2025). "Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Ve Spor Katılımlarına Göre Dijital Oyun Bağımlılığının Fiziksel Aktiviteleri Üzerine Etkisi", Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences, 11(1): 34-41. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14744720>

Arrival: 09 November 2024

Published: 30 January 2025

International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

This journal is an open access, peer-reviewed international journal.

* Bu makale Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Prof. Dr. Resul Çekin danışmanlığında Yasemin Pala'nın yapmış olduğu "Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Yeterliliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı Yüksek Lisans Tez çalışmasından üretilmiştir.

¹ Öğretmen, MEB, Amasya, Türkiye.

hale gelmiş ve dijital araçlar ve internet artık vazgeçilmez hale geldiğinden, her yaştan insanı ilgilendirmektedir (Aslan, 2016; Aydoğdu, 2018). Bu teknolojik gelişmeler, insanların zamanlarını nasıl geçirmeyi seçtiklerini önemli ölçüde değiştirmiş ve dijital oyunları günlük yaşama dahil etmiştir (Ülker vd., 2017). Bilgisayarlarda ya da benzeri cihazlarda internet üzerinden başkalarıyla veya tek başına oynanan dijital oyunlar, çocukların eğlence aktivitelerinin önemli bir parçası haline gelmiştir (Şimşek ve Yılmaz, 2020). Birçok çocuk boş zamanlarının önemli bir bölümünü dijital oyunlara ayırmaktadır ve bunu en sevdiği hobiler arasında listelemektedir (Hazar vd., 2017).

Ancak, dijital oyunların aşırı ve sınırsız kullanımının dezavantajları da vardır. Bağımlılık ve ruh sağlığı bozuklukları gibi sorunlara yol açabilir. Öte yandan, oyunlar ölçülü kullanıldığında rahatlama, duygusal rahatlama ve ruh sağlığı yararları sağlayabilirken, duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimi de teşvik edebilir (Granic ve Lobel, 2014; İrmak vd., 2016). Aşırı kullanımın olumsuz sonuçlarının ötesinde, düzenli ve dengeli oyun oynamak duygusal, bilişsel ve sosyal işlevsellik gibi alanlarda olumlu gelişimi teşvik edebilir ve stres gidermeye ve genel refaha katkıda bulunabilir (Green ve Bavelier, 2003; Prot vd., 2014). Sosyal etkileşim arzusu, öz saygı ve yeterlilik gibi temel psikolojik ihtiyaçlar, insanları genellikle dijital oyun oynamaya yönlendirir (Westwood ve Griffiths, 2010; Ferguson ve Olson, 2012). Bu ihtiyaçlar düzgün bir şekilde yönetilmediğinde ve oyun faktörüyle birleştiğinde, oyun bağımlılığına yol açabilir (Ayas ve Horzum, 2017).

Dijital ortamlarda aşırı ve düzensiz oyun oynamak duygusal ve sosyal ilişkileri olumsuz etkileyebilir (Lemmens vd., 2019). Bu bağımlılık önemli bir sorun haline gelmektedir ve hareketsizlik, obezite, sosyal beceri eksikliği, yaşam tarzı zorlukları, baş ağrıları, saldırganlık, antisosyal davranış ve hatta şiddet eğilimleri gibi sorunlara yol açmaktadır (Bhagat vd., 2020; Horzum, 2011). İnsanlar yaşamları boyunca doğal olarak hareket etme ihtiyacı duyarlar (Yengin, 2012) ve sürekli hareketsizlik diyabet, bakteriyel enfeksiyonlar ve obezite gibi hastalıklar da dahil olmak üzere ciddi sağlık riskleri oluşturur. Bu sorunlarla mücadele etmek ve genel yaşam kalitesini iyileştirmek için fiziksel aktivite teşvik edilir (Birinci vd., 2019; Marques vd., 2018). Fiziksel aktivite, enerji kullanan, dolaşım sistemini harekete geçiren herhangi bir fiziksel hareket şeklinde tanımlanır (Pate, 1993; Karaman vd., 2020).

Hareketsiz bir yaşam tarzı sürdüren yetişkinlerde sağlık sorunları ortaya çıkar ki benzer etkiler çocuklarda da görülebilir ve hareketsizlik fiziksel gelişimlerini engeller. Fiziksel aktivitelere düzenli katılım çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimine yardımcı olur (Çakır, 2013). Bu bilinen faydalara rağmen, evrensel olarak 13-18 yaş arasındaki ergenlerin %80'i fiziksel olarak aktif değildir (Hallal vd., 2012; Rhodes vd., 2017). Çocukluk ya da ergenlik döneminde hareketsizliği tetikleyen alışkanlıklar genellikle yetişkinlikte de devam eder ve insanların fiziksel aktiviteyi günlük rutinlerine dahil etmesini engeller (Freedman vd., 2007).

Bu bilgiler göz önüne alındığında, genellikle ebeveynler ve öğretmenler tarafından vurgulanan ortaokul öğrencileri arasında artan bir endişe olan dijital oyun bağımlılığı ile çeşitli faktörler arasındaki ilişkiyi araştırmak, sorunu daha iyi anlamak ve önleyici ve düzeltici müdahaleler geliştirmek için önemlidir. Bu bağlamda, genellikle uyum zorluklarıyla öne çıkan bir geçiş aşamasında olan lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite seviyelerinin arasındaki alakayı araştırmak, literatüre katkıda bulunmak ve okul tabanlı rehberlik programlarını bilgilendirmek için çok önemlidir. Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterliliği bağlantısını araştırmayı amaçlayan bu çalışmanın bulguları, fiziksel aktivitelere katılımı artırmaya ve hem topluma hem de akademik araştırmalara katkıda bulunmaya yardımcı olabileceği için önemlidir.

Bu çalışmanın bu alanla ilgilenen diğer araştırmacılar için yararlı olması beklenmektedir. Asıl amaç, Amasya ilindeki milli eğitim bakanlığına bağlı okullarda lise öğrencilerindeki dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite seviyeleri üzerindeki etkisini incelemektir. Ek olarak, çalışma "cinsiyet, spor katılımı, haftalık egzersiz sıklığı ve günlük dijital oyun kullanımı" gibi değişkenlerin etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Bu çalışma, ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin dijital oyun bağımlılığını ve fiziksel aktivite yeterliliğini ölçmek için nicel bir yaklaşım kullanmaktadır. Araştırma tarama modeli içerisinde betimsel bir yaklaşım izlemektedir. Tarama modelleri, mevcut durumu veya durumu olduğu gibi tasvir etmek için hazırlanmış araştırma araçlarıdır (Karasar, 2010).

Çalışma Grubu

Amasya ilinde bulunan resmi orta öğretim kurumlarında 9. 10. ve 11. Sınıf seviyesindeki öğrenciler bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Amasya ili merkez ilçesinden tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen resmi orta öğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan ve gönüllü şekilde araştırmaya katılan ve araştırmanın örnekleme olan 282'si kız, 374'ü erkek olmak üzere toplam 656 öğrencinin bilgileri Tablo 2.1'de belirtilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların demografik özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler

Demografik Değişkenler	Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Kadın	282	43,0
	Erkek	374	57,0
	Toplam	656	100,0
Okul	Anadolu Lisesi	309	47,1
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	300	45,7
	Fen Lisesi	47	7,2
	Toplam	656	100,0
Sınıf	9.sınıf	188	28,7
	10. sınıf	226	34,5
	11. sınıf	242	36,9
	Toplam	656	100,0

Tablo 1’de örnekleme 282’si kadın 487’si erkek olmak üzere toplam 656 öğrenci oluşturmaktadır. Buna göre katılımcıların %43’ü kadınlardan, %57’si erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların okul türüne bakıldığında ise 309 öğrenci Anadolu Lisesinde, 300 öğrenci Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde, 47 öğrenci ise Fen Lisesinde okumaktadır. Öğrencilerden 188 tanesi 9. sınıf, 226 tanesi 10. sınıf, 242 tanesi ise 11. sınıf düzeyindedir. Buna göre katılımcıların %28,7’si 9., %34,5’i 10., %36,9’u 11. sınıf düzeyinde olduğu belirtilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı, katılımcıların bilgi ve özelliklerini kapsayan form, lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı seviyelerini tespit etmek amacıyla Doç. Dr. Aylin Yalçın ve Semra Erdoğan tarafından 2015 yılında hazırlanmış olan, gerekli izinlerin alındığı, 7 maddeden oluşan “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve fiziksel aktivite yeterliliği düzeylerini belirlemek için Prof. Dr. Özcan Saygın, Kemal Göral, Erkan Bingöl ve Halil İbrahim Ceylan tarafından 2017 yılında geliştirilen, gerekli izinlerin alındığı, 26 maddeden oluşan “Fiziksel Aktivite Yeterliliği Ölçeği” kullanılmıştır.

Tablo 2: Ölçme araçlarına ait puanların tanımlayıcı istatistikleri, normallik ve güvenilirlik analizi sonuçları

Ölçme Aracı	n	Min-Max	Ort.	Sd	Skewness	Kurtosis
DOBÖ	656	1,00-5,00	2,02	0,923	0,988	0,474
FAYÖ	656	0,00-10,00	6,09	2,500	-0,329	-0,582

Verilerin Analizi

Veriler SPSS paket programı kullanılarak işlenmiştir. Katılımcıların yanıtları kullanılabilirlik kontrolünden geçtikten ve düzeltildikten sonra istatistiksel analiz için sisteme girilmiştir. Ortalamalar, standart sapmalar, frekanslar ve yüzdeler gibi betimleyici istatistikler hesaplanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite yeterliliği ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için hem betimsel istatistikler hem de korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, bu puanlar ile katılımcıların demografik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İki grubu içeren karşılaştırmalar için bağımsız t-testleri kullanılırken, birden fazla grup arasındaki karşılaştırmalar için tek yönlü ANOVA testleri kullanılmıştır. Bu analizlerden elde edilen bulgular kolay yorumlanabilmesi için tablolarda sunulmuştur.

BULGULAR

Tablo 3: Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre DOBÖ ve FAYÖ t testi analiz sonuçları

Ölçme Aracı	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	Sd	p
DOBÖ	Erkek	374	2,12	0,95	-3,32	654	,001*
	Kadın	282	1,88	0,85			
FAYÖ	Erkek	374	6,24	2,58	-1,77	654	,077
	Kadın	282	5,89	2,37			

*p<0,05

Tablo 3.1.’de görülen analizlere bakıldığında, öğrencilerin cinsiyeti ile fiziksel aktivite yeterliliği seviyelerinde istatistiksel farklılık görülmemektedir (p>0,05). Cinsiyet ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri (t(654)= -3,32; p<0,05) arasında ise istatistiksel anlamda fark saptanmıştır. Tespit edilen farkın erkeklerin lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 4:Ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma değişkenine göre DOBÖ ve FAYÖ t testi analiz sonuçları

Ölçme Aracı	Spor Yapma Durumu	n	Ort.	Ss	t	Sd	p
DOBÖ	Spor Yapıyorum	416	2,02	0,90	0,16	654	,867
	Spor Yapmıyorum	240	2,01	0,96			
FAYÖ	Spor Yapıyorum	416	6,75	2,30	9,49	654	,000*
	Spor Yapmıyorum	240	4,95	2,41			

*p<0,01

Ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma değişkenine göre *dobö* ve *fayö* t testi analizi incelendiğinde, katılımcıların spor yapma durumu ile fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri $t(654)= 9,49$; $p<0,01$) arasında istatistiki anlamda bir farklılık görülmüştür. Belirlenen fark spor yapan grubun lehinedir. Spor yapan öğrencilerin fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların spor yapma durumu ile dijital oyun bağımlılığı seviyeleri arasında istatistiki anlamda fark görülmemiştir ($p>0,01$).

Tablo 5: Ortaöğretim öğrencilerinin haftalık egzersiz sıklığına göre DOBÖ ve FAYÖ ANOVA testi sonuçları

Ölçme Aracı	Haftalık Egzersiz Sıklığı	n	Ort.	Ss	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p
DOBÖ	1 gün	162	2,02	0,98	Gruplar arası	0,886	4	0,22	0,25	,904
	2 gün	116	1,97	0,82						
	3 gün	146	1,98	0,87						
	4 gün	91	2,06	0,87						
	5 gün ve daha fazla	141	2,07	1,01	Gruplar içi	557,30	651	0,85		
	Toplam	656	2,02	0,92	Toplam	558,19	655			
FAYÖ	1 gün	162	4,87	2,62	Gruplar arası	373,96	4	93,49	16,35	,000*
	2 gün	116	6,01	2,41						
	3 gün	146	6,41	2,23						
	4 gün	91	6,88	2,10						
	5 gün ve daha fazla	141	6,74	2,41	Gruplar içi	3721,01	651	5,71		
	Toplam	656	6,09	2,50	Toplam	4094,97	655			

* $p<0,01$

Yapılan araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin haftalık egzersiz sıklığına göre ANOVA testi sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin haftalık egzersiz yapma sıklığı ve fiziksel aktivite yeterliği seviyeleri $F(4,651)= 16,35$; $p<0,01$) arasında istatistiki anlamda farklılık belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre haftada 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin fiziksel aktivite yeterliği diğer öğrencilere nazaran yüksek olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı ve dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiki anlamda fark saptanmamıştır.

Tablo 6: Haftalık egzersiz sıklığına göre fiziksel aktivite düzeylerinin Tukey testi sonuçları

Değişkenler	(I)	(J)	Ortalamalar Arası Fark	P
FAYÖ	1 gün	2 gün*	-1,139	,001
		3 gün*	-1,538	,000
		4 gün*	-2,010	,000
		5 gün ve daha fazla*	-1,874	,000
		2 gün	1 gün*	1,139
	2 gün	3 gün	-,399	,664
		4 gün	-,871	,071
		5 gün ve daha fazla	-,735	,103
		3 gün	1 gün*	1,538
	3 gün	2 gün	,399	,664
		4 gün	-,471	,578
		5 gün ve daha fazla	-,335	,757
		4 gün	1 gün*	2,010
	4 gün	2 gün	,871	,071
		3 gün	,471	,578
		5 gün ve daha fazla	,135	,993
		5 gün ve daha fazla	1 gün*	1,874
	5 gün ve daha fazla	2 gün	,735	,103
		3 gün	,335	,757
		4 gün	-,135	,993

* $p<0,05$

İlgili alt boyutların arasındaki farklılığın hangi haftalık egzersiz sıklığı grubu arasında olduğunun tespiti için POST-HOC (Tukey) analizi sonucuna göre, haftada 1 gün egzersiz sıklığına sahip öğrencilerin FAYÖ düzeylerinin haftada 2 gün $(-1,139\pm 0,290)$, haftada 3 gün $(-1,538\pm 0,272)$, haftada 4 gün $(-2,010\pm 0,313)$ ve haftada 5 gün ve daha fazlası $(-1,874\pm 0,275)$ egzersiz sıklığına sahip öğrencilerden anlamlı düzeyde farklılaştığı belirtilmiştir ($p<0,05$). Haftada 1 gün egzersiz sıklığına sahip öğrencilerin FAYÖ düzeylerinin diğer haftalık egzersiz sıklığına sahip öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre haftalık egzersiz sıklığı, öğrencilerin fiziksel aktivitelerini etkileyen bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Tablo 7: Ortaöğretim öğrencilerinin günlük dijital oyun oynama sıklığına göre DOBÖ ve FAYÖ ANOVA testi sonuçları

Ölçme Aracı	Günlük Oyun Oynama Sıklığı	Dijital n	Ort.	Ss	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p
DOBÖ	1-2 saat	257	1,64	0,74	Gruplar arası	109,77	3	36,59	53,20	,000*
	2-4 saat	258	2,04	0,80						
	4-6 saat	83	2,40	0,93	Gruplar içi	448,42	652	0,68		
	6 saat ve fazlası	58	3,05	1,10						
	Toplam	656	2,02	0,92	Toplam	558,19	655			
FAYÖ	1-2 saat	257	6,05	2,64	Gruplar arası	4,63	3	1,54	0,24	,864
	2-4 saat	258	6,06	2,42						
	4-6 saat	83	6,17	2,34	Gruplar içi	4090,34	652	6,27		
	6 saat ve fazlası	58	6,34	2,43						
	Toplam	656	6,09	2,50	Toplam	4094,97	655			

*p<0,01

Yapılan ortaöğretim seviyesi öğrencilerin günlük dijital oyun oynama sıklığı ile ilgili ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında, dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ($F(3,652)= 53,20$; $p<0,01$) arasında istatistiksel anlamda farklılık görülmüştür. Analiz, haftada 6 saat ve daha fazla dijital oyun oynayan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı değerinin diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu göstermektedir. Öğrencilerin günlük dijital oyun oynama sıklığı ile fiziksel aktivite yeterliği arasında istatistiksel anlamda bir fark saptanmamıştır.

Tablo 8: Haftalık egzersiz sıklığına göre fiziksel aktivite düzeylerinin Tukey testi sonuçları

Değişkenler	(I)	(J)	Ortalamalar Arası Fark	P
DOBÖ	1-2 saat	2-4 saat*	-,39560	,000
		4-6 saat*	-,75523	,000
		6 saat ve fazlası*	-1,40494	,000
	2-4 saat	1-2 saat*	,39560	,000
		4-6 saat*	-,35962	,004
		6 saat ve fazlası*	-1,00934	,000
	4-6 saat	1-2 saat*	-1,00934	,000
		2-4 saat*	,35962	,004
		6 saat ve fazlası*	-,64971	,000
	6 saat ve fazlası	1-2 saat*	1,40494	,000
		2-4 saat*	1,00934	,000
		4-6 saat*	,64971	,000
6 saat ve fazlası*				

*p<0,05

İlgili alt boyutların arasındaki farklılığın hangi günlük dijital oyun oynama süresi grubu arasında olduğunun tespiti için POST-HOC (Tukey) analizi sonucuna göre, 1-2 saat dijital oyun oynama süresine sahip öğrencilerin DOBÖ düzeylerinin 2-4 saat ($0,395\pm 0,73$), 4-6 saat ($-0,755\pm 0,104$) ve 6 saat ve fazlası ($-1,404\pm 0,120$) dijital oyun oynama süresine sahip öğrencilerden anlamlı düzeyde farklılaştığı belirtilmiştir ($p<0,05$). Buna göre günlük dijital oyun oynama süresi, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığını etkileyen bir faktör olarak değerlendirilebilir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin cinsiyeti ile dijital oyun bağımlılığı seviyeleri ($t(654)= -3,32$; $p<0,05$) arasında ise istatistiksel anlamda fark saptanmıştır. Bu durum erkeklerin lehinedir. Bu farkın ardındaki temel etken, birçok dijital oyunun erkek kitleyi düşünerek tasarlanmış olması ve içeriklerinin erkeklere daha çok hitap edecek şekilde şekillendirilmesidir. Sonuç olarak, erkek oyuncular bu oyunları daha sık oynama eğilimindedir. Sosyal normlar da burada rol oynar, çünkü erkekler genellikle sosyal faaliyetlere daha fazla katılırlar ve oyun salonları gibi alanlara daha kolay erişebilirler, bu da bu tür oyunlarla etkileşime girmelerini kolaylaştırır. Horzum'un (2011) "İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" adlı araştırmasında, erkek öğrencilerin bağımlılık düzeyleri kız öğrencilere nazaran önemli ölçüde daha yüksek bulunmuştur. Çalışma, bilgisayar oyunlarının genellikle erkek odaklı olarak görüldüğünü ve erkeklerin internet kafelere gitme olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer örüntüler diğer çalışmalarda da gözlemlenmiştir ve Erboy (2010); Akçay ve Özcebe (2012) gibi araştırmacılar bu cinsiyet farkı için benzer nedenler sunmuştur.

Fiziksel aktivite düzeylerine ait toplam puan ortalamalarına bakıldığında, öğrencilerin cinsiyeti ile fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri arasında istatistiksel anlamda farka rastlanılmamaktadır ($p>0,05$). Öğrencilerin aktivite seviyelerindeki benzerlik, paylaştıkları ortamlardan ve rutinlerden kaynaklandığı söylenebilir. Bu durum hem erkek hem de kadın katılımcıların beden eğitimi dersleri dışında spor aktivitelerine günde 1-2 saat harcadıklarını

bildirmeleri gerçeğiyle desteklenmektedir. Kudaş ve diğerleri (2005), “Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları” başlıklı çalışmalarında farklı sonuçlar bulmuşlardır. Erkek öğrencilerin okulda da evde de kızlardan belirgin şekilde daha aktif olduklarını keşfedilen araştırmada bu fark, kız öğrencilerin erkek akranlarına kıyasla daha pasif aktiviteleri tercih etmesine bağlanmaktadır.

Sonuçlar, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının spor aktivitelerine katılımlarına göre istatistiksel bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir ($p>0,01$). Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine ait toplam puan ortalamalarına bakıldığında ise, katılımcıların spor yapma durumu ile fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri düzeyleri ($t(654)= 9,49$; $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak bir fark görülmüştür ve bu fark spor yapan öğrenciler lehinedir. Spor yapan öğrencilerin fiziksel aktivite yeterliklerinin spor yapmayan öğrencilere nazaran yüksek olduğu belirtilmiştir. Buna göre, spor ve fiziksel aktivitelere katılmanın, yoğun oyun oynama gibi sanal bağımlılıkları azaltmaya yardımcı olduğu görülmektedir. Çakır (2013), “Bilgisayar Oyunlarına İlişkin Ailelerin Görüşleri ve Öğrenci Üzerindeki Etkilerin Belirlenmesi” adlı araştırmasında, çoğu çocuğun boş zamanlarını doldurmak için bilgisayar oyunları oynadığını ancak bunun yerine yapabilecekleri alternatif aktiviteler olduğunu belirtmiştir.

Öğrencilerin günlük dijital oyun oynama sıklığı ile fiziksel aktivite yeterliği arasında istatistiksel anlamda fark saptanmamıştır. ($F=,652$; $p= 0,86>0,05$). Öğrencilerin günlük dijital oyun oynama sıklığı ile dijital oyun bağımlılığı seviyeleri ($F(3,652)= 53,20$; $p<0,01$) arasında istatistiksel anlamda fark olduğu saptanmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre haftada 6 saat ve fazlası dijital oyun oynayanların dijital oyun bağımlılığının oynamayanlara nazaran yüksek olduğu belirtilmiştir. Buna göre, günlük oyun oynama ile dijital oyunlara katılım düzeylerinin net bir bağlantısı olduğu görülmektedir. Festl, Scharkow ve Quandt (2016), “Ergenler, gençler ve yetişkinlerde problemlili bilgisayar oyunu oynama (dijital oyun)” çalışmalarında, daha uzun oyun saatleri ile oyunlara daha yüksek bağlanma arasında güçlü bir bağlantı tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Frölich ve diğerleri (2016), “Ergenlerde bilgisayar oyunu bağımlılığı-klinik çalışma örneği” adlı çalışmalarında, günlük dört saatten fazla oyun oynamanın daha yüksek bağımlılık düzeyleriyle bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. Gökçearslan ve Durakoğlu (2014), “Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi” adlı çalışmalarında, günlük üç saat ya da daha çok oyun oynayan öğrencilerin, yalnızca bir saat oynayanlara nazaran bağımlılık düzeylerinin artmış olduğunu bildirmiştir. Ayrıca, haftada birkaç kez oyun oynayan öğrenciler, yalnızca haftada bir kez oyun oynayanlara göre daha güçlü bağımlılık eğilimleri göstermektedir.

Elde edilen veriler öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığına göre incelendiğinde, öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı durumu ile fiziksel aktivite yeterliği seviyeleri ($F(4,651)= 16,35$; $p<0,01$) arasında istatistiksel anlamda farklılık belirtilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre haftada 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin fiziksel aktivite yeterliği diğer öğrencilere nazaran yüksek olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin haftalık egzersiz sıklıkları ve dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel anlamda fark saptanmamıştır. Demir ve Cicioğlu'na (2018) göre, ortaokullardaki spor programları oldukça yoğundur ancak, öğrenci katılımı daha kolay dijital seçeneklere doğru kaymaktadır ve bu da video oyunları ile etkileşimlerini azaltmaktadır. Mumcu, Yazıcı ve Yılmaz 2021 yılında yaptığı bir araştırmada ergenlik çağındaki erkeklerde dijital oyun bağımlılığının rekreasyonel aktivitelerden sonra azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Günümüzde spor ve eğlence aktivitelerine olan ilginin azalması büyük ölçüde akademik performansa odaklanma, zorlu sınav programlarına ayak uydurma ihtiyacı ve daha kaliteli eğitim arayışından kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak, öğrenciler ortaokul yıllarında fiziksel aktivitelere zaman ayırmayı gittikçe daha zor bulmaktadır.

Bu çalışmanın bulgularına dayanarak, aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

Bu araştırma fiziksel aktivite, internet kullanımı ve oyun bağımlılığı hakkında nicel verilere dayandığından, gelecekteki çalışmalar nitel yöntemlerle bunu tamamlayabilir. Görüşmelerle elde edilecek veriler, bu sonuçların arkasındaki nedenlere ilişkin daha derin içgörüler sağlayabilir.

Milli Eğitim Bakanlığı hareketsizlik, aşırı internet kullanımı ve oyun bağımlılığının tehlikelerini vurgulamak için ortaokul öğrencilerine yönelik farkındalık kampanyaları başlatabilir. Bu çabalar ayrıca sorumlu internet alışkanlıkları öğretmeye ve medya okuryazarlığını teşvik etmeye odaklanabilir.

Sosyo-demografik faktörlerle bağlantılı farklılıkları ele almak için, tüm öğrenciler arasında fiziksel aktiviteyi artırmak ve bağımlılık davranışlarını azaltmak için adımlar atılmalıdır. Örneğin, okullar öğrencileri düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmaya teşvik etmek için müfredatlarına spor programları ekleyebilir.

KAYNAKÇA

Akçay, D. ve Özcebe, H., (2012). Okul Öncesi Eğitim Alan Çocukların ve Ailelerinin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12(2), 66-71.

Aslan, A. (2016). *Türkiye’de Çocukların Güvenli İnternet Kullanımında 2010-2015 Yılları Arasındaki Değişimler ve*

- Uygulamaların Yansımaları*, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi, Erzurum.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2017). *Teknolojinin olumsuz etkileri*. Ankara: Vize Yayıncılık, 107-122.
- Aydoğdu, F. (2018). Dijital Oyun Oynayan Çocukların Dijital Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*; 6(31): 1-18.
- Bhagat, S., Jeong, E. J. and Kim, D. J. (2020). The role of individuals' need for online social interactions and interpersonal incompetence in digital game addiction. *Journal of Dependence*, 36(5): 449-463.
- Birinci, Y. Z., Şahin, Ş., Vatanserver, Ş. ve Pancar, S. (2019). Yaşlılarda Fiziksel Egzersizin Beyin Kaynaklı Nörotrofik Faktör (Bdnf) Üzerine Etkisi: Deneysel Çalışmaların Sistemik Derlemesi. *Spor Hekimliği Dergisi*; 54(4): 276-287.
- Çakır, H. (2013). Bilgisayar Oyunlarına İlişkin Ailelerin Görüşleri ve Öğrenci Üzerindeki Etkilerin Belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 138- 150.
- Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479–2492.
- Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığına Etki Eden Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Ferguson, C. J. and Olson, C. K. (2013). Friends, fun, frustration and fantasy: Child motivations for video game play. *Motivation and Emotion*, 37, 154-164.
- Festl, R., Scharkow, M. and Quandt, T. (2016). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*, 108(3), 592–599.
- Freedman, D. S., Mei, Z., Srinivasan, S. R., Berenson, G. S. and Dietz, W. H. (2007). Cardiovascular risk factors and excess adiposity among overweight children and adolescents: the Bogalusa Heart Study. *The Journal of pediatrics*, 150(1), 12-17.
- Frölich, J., Lehmkuhl, G., Orawa, H., Bromba, M., Wolf, K. and Dörten, A. G. (2016). Computer game misuse and addiction of adolescents in a clinically referred study sample. *Computers in Human Behavior*, 55(16), 9-15.
- Gökçeşlan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Granic, I., Lobel, A. and Engels, R. C. M. E. (2014) The benefits of playing video games. *Am Psychol*; 69(1): 66–78.
- Green, C.S. and Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*; 423: 534–537.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W. and Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, 380(9838), 247-257.
- Hazar, Z., 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): 320332.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
- Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016) Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 27(2): 128-137.
- Irmak, A. Y. ve Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 10-18.
- Karaman, Ö. N., Özden, F., Özcanlı, C. ve Mutlu, T. O. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerde denge, sıçrama performansı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*.
- Karasar, N. (2010), Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kudaş, S., Ülkar, B., Erdogan, A., Çırçı, E. (2005). Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (1), 19-29.

- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. and Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- Marques, A., Santos, D. A., Hillman, C. H. and Sardinha, L. B. (2018). How does academic achievement relate to cardiorespiratory fitness, self-reported physical activity and objectively reported physical activity: a systematic review in children and adolescents aged 6–18 years. *British Journal of Sports Medicine*, 52(16), 1039-1039.
- Mumcu, H. E., Yazıcı, Ö. F. ve Yılmaz, O. (2021). Effect of 12-week recreational activity program on digital game addiction and peer relationships qualities in children. *Acta Medica*, 37, 2919.
- Pate, R. R. (1993). Physical activity assessment in children and adolescents. *Critical reviews in food science and nutrition*, 33(4-5), 321-326.
- Prot, S., Anderson, C. A., Gentile, D. A., Brown, S. C. and Swing, E. L. (2014). The positive and negative effects of video game play. *Media and the well-being of children and adolescents*, 109.
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S., Warburton, D. E. and Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology and health*, 32(8), 942-975.
- Saygın, Ö., Göral, K., Bingöl, E. ve Ceylan, H. İ. (2017). Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 3(2), 44–54
- Şimşek, E. ve Yılmaz, T.K. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*; 28(4): 1851-1866.
- Ülker, Ü., Acar, S. ve Bülbül, H. İ. (2017). Lisansüstü Öğrencilerin Eğitsel Dijital Oyunların Eğitim Amaçlı Kullanılmasına Yönelik Görüşleri. 11. *Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu Kitabı*, 111-118.
- Westwood, D. and Griffiths, M. D. (2010). The role of structural characteristics in video-game play motivation: A Q-methodology study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(5), 581-585.
- Yengin, D. (2012). *Dijital Oyunlarda Şiddet*. İstanbul: Beta, 106-112.