



**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE
BESLENME, EGZERSİZ VE UYKU YOKSUNLUĞU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (AĞRI İLİ ÖRNEĞİ)**

Halil İbrahim YILMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Zekihan HAZAR

AĞRI-2024

(Her hakkı saklıdır)

T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Halil İbrahim YILMAZ

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞI İLE BESLENME, EGZERSİZ VE UYKU
YOKSUNLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
(AĞRI İLİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Doç. Dr. Zekihan HAZAR

AĞRI-2024

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığı İle Beslenme, Egzersiz ve Uyku Yoksunluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Ağrı İli Örneği)” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

- ☒ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

02/08/2024

Halil İbrahim YILMAZ



T.C
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü



TEZ KABUL VE ONAY FORMU

ÇOCUKLARDA DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, BESLENME, EGZERSİZ VE UYKU
YOKSUNLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (AĞRI İLİ ÖRNEĞİ)

Doç. Dr. Zekihan HAZAR danışmanlığında, Halil İbrahim YILMAZ tarafından hazırlanan bu çalışma, 02.08.2024 tarihinde aşağıda isimleri belirtilen jüri tarafından değerlendirilmiş olup Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Bilim Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Dalında yüksek lisans tezi olarak **oybirliği (3/3)** ile kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Cemal Berkan ALPAY

İmza :

Üye : Prof. Dr. Ercan POLAT

İmza :

Üye : Doç. Dr. Zekihan HAZAR

İmza :

Üye :

İmza :

Üye :

İmza :

Yukarıdaki sonuç;

Enstitü Yönetim Kurulu .../.../... tarih ve / numaralı kararı ile
onaylanmıştır.

Prof. Dr. İbrahim HAN
Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaklardan yapılan bildiriş, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak olarak kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE BESLENME, EGZERSİZ VE UYKU YOKSUNLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (AĞRI İLİ ÖRNEĞİ)

Halil İbrahim YILMAZ

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Zekihan Hazar

Ağustos 2024, 122 Sayfa

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile beslenme, egzersiz ve uyku yoksunluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Nicel araştırma modeline göre kurgulanan bu araştırmada ilişkisel tarama yönteminden faydalanılmıştır. Araştırmanın evrenini Ağrı ilindeki 10-14 yaş grubunu kapsayan ortaokul 5. Sınıf, 6. Sınıf, 7. Sınıf ve 8. Sınıf kademelerinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Maksimum Çeşitlilik Örnekleme ve tabakalı örnekleme yöntemine göre seçilmiş olan 1323 öğrenci oluşturmaktadır(kadın:709-erkek:614). Araştırmada Hazar ve Hazar tarafından geliştirilmiş olan Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Yurt vd. tarafından geliştirilmiş olan Adölesanlar İçin Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği ve Kandemir vd. tarafından geliştirilmiş olan Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22 paket programında analiz edilmiştir. Veriler analiz edilirken tanımlayıcı istatistikler, t-testi ve anova testleri kullanılmıştır. Bununla birlikte değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla pearson korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Bulgular $p<.05$ anlamlılık seviyesine göre değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanları ile psikolojik bağımlı yeme davranışları, sağlıksız beslenme ve egzersiz

alışkanlıkları, ve uyku yoksunluğu toplam puanları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca, sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışları ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin negatif yönde ve orta düzeyde olduğunu tespit edilmiştir. Öğün düzeni ile dijital oyun bağımlılığı arasında da benzer şekilde ilişkinin negatif yönde ve orta düzeyde olduğu saptanmıştır.

Araştırma bulguları, dijital oyun bağımlılığı, aşırı odaklanma ve çatışma yaşama, tolerans gelişimi, görev erteleme eğilimleri, yoksunluk deneyimleri, psikolojik bağımlı yeme davranışları ve sağlıklı beslenme-egzersiz alışkanlıkları toplam puanları açısından erkek katılımcılar ile kadın katılımcılar arasındaki farkın anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, erkek katılımcıların, söz konusu değişkenlerde kadın katılımcılara kıyasla yüksek puanlara sahip olduğu ve bu durumun istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Bunun yanında, sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışları, öğün düzeni alt faktör puanları ve uyku yoksunluğu toplam puanlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

Anahtar Sözcükler: Dijital Oyun, Dijital Oyun Bağımlılığı, Beslenme, Egzersiz, Uyku

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION AND NUTRITION, EXERCISE AND SLEEP DEPRIVATION IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS (THE CASE OF AĞRI PROVINCE)

Halil İbrahim YILMAZ

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Zekihan Hazar

August 2024, 122 pages

In this study, it was aimed to examine the relationship between digital game addiction and nutrition, exercise and sleep habits of secondary school students. In this study, which was designed according to the quantitative research model, relational screening method was used. The population of the study was secondary school 5 covering the 10-14 age group in Ağrı province. Grade, 6. Grade, 7. Grade and 8. It consists of students studying at grade levels. The sample of the study consists of 1323 students selected according to the Maximum Diversity Sampling and stratified sampling method (female: 709-male: 614). In the study, the Digital Game Addiction Scale for Children developed by Hazar and Hazar, the Nutritional Exercise Behavior Evaluation Scale for Adolescents developed by Yurt, Save and Yıldız, and the Sleep Deprivation Scale for Children and Adolescents developed by Kandemir. were used. The obtained data were analyzed in SPSS 22 package program. Descriptive statistics, t-test and ANOVA tests were used to analyze the data. In addition, pearson correlation analysis was used to determine the relationship between variables.

The findings were evaluated according to the $p < .05$ significance level. As a result of the analysis, it was seen that the relationship between the digital game addiction scores of the participants and the total scores of psychologically dependent eating behaviors, unhealthy eating and exercise habits, and sleep deprivation was statistically positive and significant. In addition, it has been determined that the relationship between healthy eating and exercise behaviors and digital game addiction is negative and moderate. Similarly, it was determined that the relationship between meal pattern and digital game addiction was negative and moderate.

The findings of the study revealed that the difference between male and female participants was significant in terms of total scores of digital game addiction, hyper-focus and conflict, tolerance development, task procrastination tendencies, withdrawal experiences, psychologically dependent eating behaviors, and unhealthy eating-exercise habits. In this context, it was determined that male participants had high scores in these variables compared to female participants, and this situation was statistically significant. In addition, no significant difference was observed between genders in the total scores of healthy eating and exercise behaviors, meal pattern sub-factor scores and sleep habits.

Keywords: Digital Game, Digital Game Addiction, Nutrition, Exercise, Sleep

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitim süreci zarfında tezin konu seçimi ve hazırlık aşamasında benden engin tecrübelerini ve bilgilerini hiçbir zaman eksik etmeyen, çalışmalarımın sağlıklı bir şekilde tamamlanabilmesi için imkan sağlayan ve bana her daim desteği sunan çok kıymetli danışmanım Sayın Doç. Dr. Zekihan HAZAR hocama teşekkürü borç bilirim.

Araştırma için gerekli izinleri sağlayan Ağrı Milli Eğitim Müdürlüğüne, araştırma esnasında kolaylıklar sağlayan ve gerekli desteği gösteren okul müdürlerine, öğretmenlere ve tüm öğrencilere teşekkür ederim.

Tez aşamasında bana yardımcı olup destek olan değerli arkadaşlarım Celal GÜRBÜZ ve Adem KARAKAYA'ya minnettarım.

Yüksek lisans ders dönemi ve tez dönemi sürecinde her daim destek olan ve bu yolda hiçbir zaman yalnız bırakmayan ailem ve sevgili eşim Fatma YILMAZ' a sonsuz teşekkür ederim.

02 /08/ 2024

Halil İbrahim YILMAZ

İÇİNDEKİLER

ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1. AMAÇ VE ARAŞTIRMA PROBLEMİ/SORULARI/HİPOTEZLERİ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	1
1.2. Tezin Araştırma Problemleri	1
1.3. Özgün Değer	2
1.4. Yaygın Etki	2
1.5. Sayıtlar.....	2
1.6. Sınırlılıklar	2
1.7. Tanımlar.....	3
BÖLÜM II	7
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2. ALANYAZIN DERLEMESİ/LİTERATÜR.....	7
2.1. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar.....	7
2.2. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	9
BÖLÜM III	12
3.GENEL BİLGİLER.....	12
3.1. OYUN	12
3.2. OYUNUN YAPISAL ÖZELLİKLERİ.....	13
3.2.1. Motivasyon:	13
3.2.2. Özgür Ortam Olması:	13
3.2.3. Motorik özellikleri test etme imkanı:	13
3.2.4. Sonucun belirsizliği:	13
3.2.5. Birliktelik (beraberlik) ilişkisi.....	13
3.2.6. Karmaşıklık.....	14
3.3. OYUN KURAMLARI	14
3.3.1. Klasik kuramlar	14

3.3.1.1. Fazla Enerjiyi Harcama Kuramları	14
3.3.1.2. Rahatlama ve Dinlenme Kuramları	14
3.3.1.3. İlgüdü-Eylem Kuramı	14
3.3.1.4. Özünü yenileme Kuramı	15
3.3.2. Modern kuramlar	15
3.3.2.1. Psikoanalitik Oyun Teorileri	15
3.3.2.2. Zihinsel Kuram	15
3.3.2.3. Sosyo-kültürel kuram	16
3.4. OYUNUN ÇOCUK GELİŞİM ALANLARINA ETKİSİ	16
3.4.1. Oyunun Fiziksel Gelişim Açısından Etkisi	16
3.4.2. Oyunun Sosyal Gelişim Açısından Etkisi	16
3.4.3. Oyunun Psikolojik ve Duygusal Gelişim Üzerine Etkisi	17
3.4.4. Oyunun Zihinsel Gelişim Üzerine Etkisi	17
3.4.5. Oyunun Dil Gelişimi Üzerine Etkisi	18
3.5. OYUNUN SINIFLANDIRMASI	18
3.6. DİJİTAL OYUN KAVRAMI	19
3.7. DİJİTAL OYUNUN SINIFLANDIRILMASI	21
3.8. OYUNUN TARİHSEL GELİŞİMİ	22
3.9. BAĞIMLILIK KAVRAMI	25
3.9.1. Davranış-Süreç Bağımlılığı	26
3.9.2. Madde Bağımlılığı	27
3.9.3. Madde Bağımlılığı Tanı Kriterleri	27
3.10. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI	29
3.10.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Kriterleri	29
3.11. UYKU KAVRAMI	31
3.12. BESLENME KAVRAMI	32
3.12.1. Yeterli Ve Dengeli Beslenme	32
3.12.2. Besin Öğeleri	33
3.12.2.1. Süt ve Süt Ürünleri Grubu	33
3.12.2.2. Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu	33
3.12.2.3. Sebze ve Meyveler Grubu	33
3.12.2.4. Tahıl ve Türevleri Grubu	34
3.12.2.5. Yağlar ve Şekerler Grubu	34

BÖLÜM IV	35
4.YÖNTEM.....	35
4.1. Araştırma Yöntemi/Deseni/Modeli	35
4.2. Evren ve Örneklem	35
4.3. Veri Toplama Araçları.....	36
4.3.1. Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.....	36
4.3.3. Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği.....	37
4.4. Verilerin Toplanması.....	38
4.5. Veri Analizi	38
4.6. Risk Yönetimi Tablosu (Sınırlılıklar)	39
4.7. Tez Çıktılarının Paylaşımı Ve Yayılımı	39
BÖLÜM V	40
5.BULGULAR.....	40
BÖLÜM VI.....	53
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	53
6.1. SONUÇ VE TARTIŞMA	53
KAYNAKÇA.....	83
Ek:.....	104

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans Tablosu	40
Tablo 2. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine İlişkin Frekans Tablosu	40
Tablo 3. Öğrencilerin Yaş Değişkenine İlişkin Frekans Tablosu.....	41
Tablo 4. Öğrencilerin Sporcu lisansı Değişkenine İlişkin Frekans Tablosu	42
Tablo 5. Öğrencilerin Oyun Aracı Değişkenine İlişkin Frekans Tablosu	43
Tablo 6. Öğrencilerin İnternet Bağlantısı Değişkenine İlişkin Frekans Tablosu	43
Tablo 7. Öğrencilerin Okul Türü Değişkenine İlişkin Frekans Tablosu	44
Tablo 8. Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Puanları ve Alt Faktör Puanları İle Beslenme ve Egzersiz Davranışları Ölçeği Alt Faktör Puanları ve Uyku Yoksunluğu toplam puanlarına İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları	45
Tablo 9. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dijital oyun bağımlılık toplam puanı ve alt faktör puanları, beslenme-egzersiz davranış toplam puanı ile alt faktör puanları ve uyku yoksunluğu toplam puanlarına ilişkin t testi analizi.	47
Tablo 10. Katılımcıların oyun aracına sahip olup olmama değişkenine göre dijital oyun bağımlılık toplam puanı ve alt faktör puanları, beslenme-egzersiz davranış toplam puanı ile alt faktör puanları ve uyku yoksunluğu toplam puanlarına ilişkin t testi analizi.	47
Tablo 11. Katılımcıların internete sahip olup olmama değişkenine göre dijital oyun bağımlılık toplam puanı ve alt faktör puanları, beslenme-egzersiz davranış toplam puanı ile alt faktör puanları ve uyku yoksunluğu toplam puanlarına ilişkin t testi analizi.	48
Tablo 12. Katılımcıların sporcu lisansının olup olmadığı değişkenine göre dijital oyun bağımlılık toplam puanı ve alt faktör puanları, beslenme-egzersiz davranış toplam puanı ile alt faktör puanları ve uyku yoksunluğu toplam puanlarına ilişkin t testi analizi.	49
Tablo 13. Katılımcıların sınıf değişkenine ilişkin dijital oyun bağımlılık toplam puanı ve alt faktör puanları ile beslenme-egzersiz davranış toplam puanı ile alt faktör puanları ve uyku yoksunluğu toplam puanına ilişkin ANOVA sonuçları.....	50

BÖLÜM I

GİRİŞ

1. AMAÇ VE ARAŞTIRMA PROBLEMİ/SORULARI/HİPOTEZLERİ

Dijital oyun bağımlılığı, günümüzün dijital çağında hızla yayılan bir sorun olarak dikkat çekmektedir ve bu bağımlılığın bireylerin genel sağlığı üzerindeki etkileri giderek daha fazla incelenmektedir. Özellikle beslenme, egzersiz ve uyku yoksunluğuyla olan ilişkisi, bu sorunun kapsamını anlamak için kritik bir önem taşımaktadır. Oyun süresinin artması, bireylerin fiziksel aktivitelerini ve uyku düzenlerini olumsuz yönde etkileyebilirken, düzensiz ve yetersiz beslenme alışkanlıkları da bu sürecin bir parçası olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığının bireylerin beslenme düzenleri, fiziksel aktivite seviyeleri ve uyku kaliteleri üzerindeki etkilerini incelemek, bu sorunla mücadelede bütüncül bir yaklaşım geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Beslenme, Egzersiz ve Uyku Yoksunluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu doğrultuda elde edilecek araştırma sonuçları ile ilgili literatüre katkı sağlamaktır.

1.2. Tezin Araştırma Problemleri

- Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Beslenme, Egzersiz ve Uyku Yoksunluğu arasında ilişki var mıdır?
- Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Beslenme, Egzersiz ve Uyku Yoksunluğu cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İle Beslenme, Egzersiz ve Uyku Yoksunluğu ikamet ettiği yerde internet bağlantısının olup olmadığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

- Sporcu lisansına sahip olma durumuna göre Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İle Beslenme, Egzersiz ve Uyku Yoksunluğu arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

- Oyun aracına (bilgisayar, akıllı telefon, tablet, oyun konsolu) sahip olma durumuna göre Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İle Beslenme, Egzersiz ve Uyku Yoksunluğu arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3. Özgün Değer

Bu araştırma, çocuklarda dijital oyun bağımlılığı ile beslenme, egzersiz ve uyku yoksunluğu arasındaki ilişki çalışmalarının sayıca yeterli olmaması, bu konunun daha fazla önem taşımasını sağlarken incelenen literatür sonucunda bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin ilk defa araştırılması sebebiyle özgün bir değere sahiptir.

1.4. Yaygın Etki

Bu araştırma, oyun, dijital oyun, dijital oyun bağımlılığı, bağımlılık, beslenme ve uyku kavramlarını ele almaktadır. Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile beslenme, egzersiz ve uyku yoksunluğu arasında ilişkinin anlamlı olacağı öngörülmektedir. Araştırmanın bulguları doğrultusunda geliştirilecek öneriler, çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayarak yaşamlarında sağlıklı olmalarına olanak tanıyacaktır.

1.5. Sayıtlar

- Araştırmaya katılacak olan ortaokul öğrencilerinin uygulanacak olan kişisel bilgi formuna ve ölçek maddelerine gönüllü olarak ve içtenlikle cevap verecekleri varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

- Araştırma, Ağrı merkez ilçede öğrenim görmekte olan ortaokul öğrencileri ile sınırlıdır.
- Bu çalışmada elde edilen veriler, araştırma esnasında kullanılan veri toplama araçlarının sınırlarıyla belirlenmiştir.

1.7. Tanımlar

Oyun, serbest vakitlerde, sağlık, eğlence ve eğitim gibi belirli bir hedefe yönelik olarak bedensel ve zihinsel yeteneklerle, belirli yer ve zaman sınırları içerisinde kendine münhasır kurallar ile yapılan, katılımın gönüllü olduğu, sosyal çevre uyumunu ve duygusal olgunluğu geliştiren, oyuna katılan kişileri ve seyircileri etkileyen, gerilim ile beraber, neticede maddi getirisi olmayan, haz veren etkinliklerdir (Hazar 1996).

Türk Dil Kurumu, oyun kavramını ‘beceri ve zekâ geliştiren, kurallarına sahip eğlenceli bir zaman geçirme etkinliği (TDK 2022)’ olarak ifade etmektedir. Merriam-Webster sözlüğü ise oyun terimini ‘eğlence amacıyla düzenlenen, kurallara dayalı bedensel ya da zihinsel yarışmalar (Merriam-Webster 2017)’ olarak açıklamaktadır.

Johan Huizinga, oyunun kültürel olguların öncesinde var olan bir kavram olduğunu savunmuştur. Çünkü kültür, her ne kadar insan toplumunun varlığı ile tanımlanmış olsa da hayvanların oyun oynaması insanların onlara oyun oynamayı öğretmelerini beklememişlerdir. Hayvanlar, insanlara benzer şekilde oyun oynarlar diyen huizinga yavru köpeklerin birbirlerine zarar vermeden boğuşmalarını ve bunu yaparken aynı zamanda eğlendiklerini ve haz yaşadıklarını örnek gösterir(Huizinga 2018).

Dijital oyunlar; bilgisayar, oyun konsolu ve benzer araçlar aracılığıyla kendi kuralları olan çevrimiçi, çevrimdışı, tek başına yapay zekaya karşı ya da diğer oyuncularla beraber birbirlerine ve/veya yapay zekaya karşı oynanabilen içerisinde rekabet, problem çözme, planlama, rol yapma ve sosyalleşme gibi motivasyonları olan aksiyon, strateji, platform, macera, rol yapma ve simülasyon gibi türler özelinde farklılaşarak türleşen elektronik yazılımlardır (Kılıç 2021).

Dijital oyunlar, çeşitli teknolojik yazılım ve donanım bileşenleri kullanılarak programlanan, oyunculara görsel bir ortam sunan ve bu ortamda etkileşimli kullanıcı girişine imkân tanıyan oyunlardır (Çetin 2013). Bu oyunlar, grafik motorları, ses teknolojileri ve kullanıcı ara yüzü tasarım araçları gibi teknolojileri kullanarak, oyunculara zengin bir oyun deneyimi sunar ve oyun dünyasında çeşitli etkileşimler sağlar.

Oyunlar, kullanıldıkları yazılım ve teknoloji temeline göre bilgisayar oyunları, dijital konsol oyunları ve çevrimiçi oyunlar gibi üç ana kategoriye ayrılmaktadır (Gökçearslan ve

Durakoğlu 2014). Bilgisayar oyunları, kişisel bilgisayarlarda oynanabilirken, dijital konsol oyunları özel oyun konsollarında deneyimlenir ve çevrimiçi oyunlar, internet bağlantısı aracılığıyla çok oyunculu deneyimler sunar. Bu teknolojik farklılıklar, oyunların platformlara ve oynanış şekillerine göre çeşitlenmesini sağlar.

Dijital oyunlar, kullanıcılara iki farklı oynama seçeneği sunar: Tekli modda oyuncular, yapay zekâya karşı strateji geliştirebilir ve becerilerini test edebilirken, çoklu oyuncu modunda oyuncular diğer oyuncularla etkileşime girerek rekabet edebilirler (Bozkurt 2014). Tekli mod, genellikle oyuncuların kendi hızlarında ilerlemelerine olanak tanırken, çoklu oyuncu modunda oyuncular anlık strateji değişiklikleri yaparak diğer oyuncularla rekabet ederler.

Dijital oyunlar ekonomik bir sektör olmaya başladığından ve çok fazla ilgi gördüğünden dolayı çok farklı türleri ve özellikleri mevcuttur. Tek başına oynanan dijital oyunlar olduğu gibi çoklu olarak aynı anda oynanan oyunlar da mevcuttur (Binark ve Sütçü Bayraktutan 2008).

Dijital oyunlar dünyada bulunan iki farklı bölgedeki oyuncunun eş zamanlı olarak bir oyunu birlikte oynamalarına fırsat sunmaktadır (Andiç 2008).

Dijital oyunların aksiyon ve macera oyunlarından spor oyunlarına, dövüş oyunlarından rol yapma oyunlarına, strateji oyunlarından eğitici oyunlara ve simülasyon oyunlarına kadar birçok oyun türü bulunmaktadır (Rapeepisarn vd 2008). Oyun endüstrisinin teknoloji ve tasarım alanındaki hızlı gelişimleri, oyun türlerinin ve oyun özelliklerinin sürekli olarak artmasına ve evrim geçirmesine olanak tanımaktadır. Bu gelişmeler, hem mevcut oyun türlerinin derinleşmesini hem de yeni oyun türlerinin ortaya çıkmasını teşvik etmektedir.

Bağımlılık, kontrolsüz bir şekilde bir nesneyi kullanmak ya da bir eylemi gerçekleştirmek ve hayatının geri kalanında onsuz yapamamasıdır. Başka bir deyişle kullanılan bir nesne veya yapılan bir davranış üzerinde iradenin ortadan kalkması ve kişi kendi isteği dışında bağımlı kullanımı ya da davranışı devam ettirme durumudur. Bağımlılıklar kimyasal ve davranışsal/eylemsel bağımlılıklar olarak iki temel grup olarak ele alınabilir. Teknoloji bağımlılığı davranışsal bağımlılıklar grubunda yer almaktadır (Kaplan 2019).

Dijital oyun bağımlılığı, çocuğunun uzun süre oyun oynamayı bırakamaması, oyun dünyasını gerçek yaşamıyla karıştırması, oyunlar yüzünden kendisine verilen sorumlulukları ihmal

etmesi ve diğer aktiviteler yerine oyun oynamayı tercih etmesi gibi etkileri olan bir durum olarak tanımlanmıştır (Horzum 2011).

Grüsser ve Thalemann (2006) tarafından tanımlanan dijital oyun bağımlılığı, bir davranış bağımlılığı biçimi olarak kabul edilir ve dijital araçların denetimsiz kullanımını içerir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), dijital oyun bağımlılığını akıl sağlığı açısından önemli bir sorun olarak sınıflandırmıştır (WHO 2018).

Beslenme, organizmanın yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi ve yaşam kalitesini iyileştirmek amacıyla alınması gereken besin öğelerini yetecek miktarda ve müsait zamanlamayla bilinçli bir şekilde sağlama eylemidir (Kutluay 2003).

Bütün canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için beslenmeleri elzemdir. Beslenme bireyin büyüüp gelişebilmesi, sağlıklı ve verimli yaşayabilmesi için gereksinim duydukları besin öğelerinden vücuda gerekli şekilde ve yeterli miktarda almasıdır. Besin öğeleri gereksinimden fazla alınır veya az alınırsa sağlık sorunları baş gösterir, büyüme ve gelişme ilerlemez ve geriler. İnsan fizyolojisi, psikolojisi ve sosyolojisi için önemli olan iyi beslenmektir (Baysal 1996).

Beslenme hayatın tüm evrelerinde sağlığın temeli olmuştur. Büyümek, gelişmek, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için gerekli enerjinin ve besin gruplarının tümünden yeterli miktarda, besin değerlerini koruduğu tazelikte tasarruflu şekilde vücuda almak ve vücudumuzda kullanılmasını sağlamaktır (Yücecan 1999).

Organizmanın büyümesi, gelişmesi ve çalışması gibi işlevsel faaliyetleri için elzem olan enerji miktarı ve besin çeşitlerinin yeterli miktarda alınması ve bu besinlerin vücut tarafından kullanılması yeterli ve dengeli beslenme ile açıklanır. Vücutta gerekli doku onarımının yapılması, yeteri kadar enerji oluşturabilmesi için bu besinler yeteri miktarda alınması gerekmektedir. Benzer şekilde besinlerin olması gerekenden fazla alınması da yağ depolamaya sebebiyet vereceğinden dengesiz beslenme durumu denilen tabir ortaya çıkmaktadır (Gül 2011).

İnsan vücudun büyümesi, sağlıklı gelişmesi ve çalışması gibi işlevsel faaliyetleri için gerekli olan enerji miktarı ve besin çeşitlerinin yeterli miktarda alınması ve vücudun bu gıdaları kullanması yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanır. Bu besinler yeteri miktarda alınmadığı takdirde yeteri kadar enerji oluşturulamayacağı gibi vücudun kendini yenilemesi için gerekli olan doku onarımları da gerçekleştirilemez. Benzer şekilde besinlerin olması gerekenden fazla alınması

da yağ depolamaya neden olacağından bu durumlara da dengesiz beslenme ifadesi kullanılır (Gül 2011). Yağlar, karbonhidratlar ve proteinlerin katabolizma reaksiyonlarıyla parçalanarak enerji açığa çıkarabilmeleri için ya da ufak besinlerin anabolizmayla birleşip yeni hücrelerin oluşmasında vitamin ve mineraller gereklidir. Bir gıda tek başına bu işlevi yerine getiremediğinden her besin çeşidinden alınmalıdır (Baysal 2000).

İnsan hayatının hemen hemen üçte biri uyku halindedir. Uyku, vücudumuzun önemli bir fonksiyonudur. Günlük hayattaki davranışlarımız, düşüncelerimiz, motivasyonumuz, ruh halimiz uykumuzu alıp almamamıza ve uykumuzun kalitesine göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bu yüzden uyku sürecimizi ve uyku esnasında gördüğümüz rüyalarımızı tanıyabilmemiz kendimizi anlamamız ve hayat kalitemizi artırabilmemiz için dikkate değerdir. Uyuma süresi kişiden kişiye değişmektedir. Kişilerin uyuma süresi ihtiyacı genetik olarak kodlanmıştır, fakat bu sürenin ortalama olarak 7-8 saat olduğu söylenebilir. Uyku, beynin karmaşık bir işlevi olarak tanımlanmaktadır. Genellikle çevresel uyaranlara karşı tepkisiz veya minimal tepkiler verilen geçici bir durum olarak görülmüştür. Ancak, 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren yapılan araştırmalar, uykunun oldukça detaylı ve çeşitli iç ve dış faktörlerle etkileşime giren, son derece düzenli bir fizyolojik süreç olduğunu ortaya koymuştur. Bu süreçler arasında, bazı uyku evrelerinin aktif beyin etkileşimleri içerdiği ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir. Kronik uyku bozuklukları, uzun vadede yaşam kalitesini düşüren ve koroner kalp hastalığı, depresyon gibi çeşitli sağlık sorunlarıyla ilişkili hastalıklara yol açabilmektedir (Bora ve Bican 2007).

BÖLÜM II

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2. ALANYAZIN DERLEMESİ/LİTERATÜR

Literatür taramaları gösteriyor ki, bağımlılık konusundaki araştırmalarda genellikle yaş, cinsiyet, oyun donanımına sahip olma durumu, ebeveynlerin ve bireyin eğitim düzeyi, medeni durum, oyun oynama süresi ve sosyoekonomik durum gibi demografik faktörler dikkate alınmış ve bu faktörlerin oyun bağımlılığıyla ilişkili olduğu neticesine ulaşılmıştır. Bağımlılık konusunda farklı değişkenler değerlendirilerek farklı neticeler alınmıştır.

Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda, genellikle ilişkisel araştırma yöntemleri kullanılmakta ve belirli bir bağımlılık seviyesi göz önüne alınmadan, çeşitli değişkenler ile bağımlılık arasında ilişkilerin anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Literatür taraması sonucunda yurt içinde ve yurt dışında yapılmış olan araştırmalarda dijital oyun bağımlılığı, uyku, beslenme ve dijital oyun bağımlılığı ile beslenme ve uyku arasındaki ilişki ele alınmıştır.

2.1. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Horzum vd (2008) Trabzon ilinde farklı sosyo ekonomik düzeylerdeki ilköğretim okullarına devam eden 460 öğrenci ile yaptıkları bir araştırma neticesinde, oyuncunun dijital oyun oynarken aldığı hazzın artmasıyla beraber oyunlara karşı aşırı istekli olmaya başlamasının dijital oyun bağımlısı olduğunu gösterdiğini belirtiyor.

Süleyman Demirel Üniversitesi'nde 319 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışmada, kullanılan akıllı telefonların uyku kalitesi üzerinde olumsuz etkiler yarattığı belirlenmiştir (Demirci vd 2015).

Öztürk vd (2018), ilkokul çocukları üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, çocukların ortalama 9,37 saat uyuduğunu belirlemişlerdir.

Aydın ve Karataş (2019) çalışmasında, dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel sağlık arasındaki ilişki, özellikle beslenme alışkanlıkları açısından ele alınmıştır. Araştırma, dijital oyun bağımlılığı yaşayan bireylerin genellikle sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip olduğunu ve bunun sağlık üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Ayrıca, bu bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin düşük olduğu ve bu durumun kilo artışına neden olduğu belirtilmiştir.

Yüksel ve Çelik (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, Türkiye'deki gençler arasında video oyun bağımlılığı ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, video oyun bağımlılığı yaşayan gençlerin düzensiz öğünler ve yüksek kalorili yiyecekler tüketme eğiliminde olduklarını, bu durumun da obezite riskini artırabileceğini göstermiştir.

Demirtaş ve Yalçın (2021) tarafından yapılan bu çalışmada, çocuklar arasında dijital oyun bağımlılığının beslenme davranışları üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırma, oyun bağımlılığı yaşayan çocukların genellikle sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını ve bunun kilo alımı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bu çocukların fiziksel aktivitelerinin az olduğu ve bu durumun beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkilediği bulunmuştur.

Kaya ve Arı (2022), üniversite öğrencileri arasında dijital oyun bağımlılığı ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında dijital oyun bağımlılığı yaşayan öğrencilerin genellikle düzensiz öğünler ve sağlıksız atıştırmalıklar tüketme eğiliminde olduklarını bulmuşlardır. Ayrıca, bu bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin düşük olduğu ve bu durumun obezite riskini artırabileceği vurgulanmıştır.

Avcı vd (2023) üniversite öğrencilerinde dijital oyun süresinin beden kompozisyonu, günlük adım sayısı, beslenme ve uyku yoksunluğu üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmaya göre dijital oyun oynama süresinin gün içerisindeki artışı geç uyuyup geç uykudan kalkma, sık sık uykudan kalkma gibi uyku sorunlarına sebebiyet vermektedir.

Orbatu vd (2023), yaptıkları çalışma sonucunda Adölesanların internet bağımlılığı puanı arttıkça psikolojik/bağımlı yeme davranış puanlarının da arttığı sonucuna varmışlardır.

Avcı vd (2023), yapmış oldukları bir çalışmaya göre sağlıklı yaşam alışkanlıklarının olumsuz etkilenme sebebinin dijital oyun oynama süresinin artması olabileceği düşünülmektedir. Dijital oyun oynama esnasında sağlıksız beslenme alışkanlıkları vücut kütle endeksini olumsuz etkilediği ve fazla kilolu olma riskini meydana getirdiği düşünülmektedir.

Mete (2024), Nevşehir ili Acıgöl ilçesinde bulunan ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerde dijital oyun bağımlılığı oranı yüksek olduğu, yeme tutumlarının normal olmayan bir neticeye sahip olduğu ve uyku sorunlarının olduğu bir netice ortaya çıkmıştır.

2.2. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Tazawa ve Okada (2001), uyku bozuklukları ile depresyon arasındaki ilişkiyi anlamak ve uyku bozukluklarının depresyon üzerindeki etkilerini ve her iki durumun nasıl etkileşimde bulunduğunu incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada dijital oyun süresinin az olmasının bile uyku yoksunluğuna neden olabileceğini saptamışlardır.

Liu ve Uchiyama (2002) internet ve oyun bağımlılığının gençlerin uyku düzeni üzerindeki etkilerini inceleyerek, bu bağımlılıkların uyku kalitesini bozduğunu bulmuştur.

Van den Bulck (2004), televizyon izleme alışkanlıklarının ergenlerde uyku problemleri üzerindeki etkilerini incelemek ve medya tüketiminin uyku kalitesi ve uyku süresi üzerindeki potansiyel etkilerini araştırmak amacıyla yapmış oldukları çalışma neticesinde dijital medyanın çocukların odasında bulunması ile uyku yoksunluğu arasında olumsuz ilişkiler olduğunu bulmuştur.

Ayrıca, Higuchi vd (2005), yaşlı bireylerde uyku hijyeni eğitimlerinin uyku kalitesi üzerindeki etkilerini araştırmak ve uyku hijyeninin iyileştirilmesi yoluyla uyku kalitesini artırmak amacıyla yapmış oldukları çalışmada, dijital oyun oynamanın uyku gecikmelerini ve uyku kalitesini olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymuşlardır.

Li vd (2007) çalışmasında, Çinli çocukların yatak odasında bulunan bilgisayarların uyku düzeni, uyku süreleri ve uyku bozuklukları ile olumlu bir ilişki içinde olduğu görülmüştür.

Vandewater vd (2009) ise çeşitli oyun türlerinin uyku üzerindeki etkilerini analiz etmiş ve özellikle aksiyon oyunlarının uyku bozukluklarına daha fazla neden olduğunu belirtmiştir.

Maher vd (2012) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışması, çocuklar ve ergenlerde ekran süresinin aşırı kilo ve obezite riskini nasıl etkilediğine dair kapsamlı bir değerlendirme sunmaktadır. Araştırma, uzun süreli ekran kullanımı, özellikle dijital oyun oynama gibi aktivitelerin, çocukların fiziksel sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ve obezite riskini artırabileceğini göstermiştir. Çalışma, ekran süresinin fiziksel aktivite eksikliği ve sağlıksız

beslenme ile doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamakta ve ekran süresinin artışının kilo alımı ve obezite riskini anlamak için önemli bir veri sağlamaktadır.

Amerikan Uyku Derneği tarafından yayımlanan Hirshkowitz (2015) çalışması, uyku süresi ve kalitesinin sağlık üzerindeki etkilerini meta-analiz yoluyla incelemiş ve yetersiz uykunun kognitif performansı, duygusal dengeyi ve genel sağlık durumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur.

Hale ve Guan (2015) çalışmasında, ekran süresinin uyku kalitesi üzerindeki etkilerini sistematik bir şekilde incelemiş ve uzun ekran sürelerinin uyku süresini kısaltıp uyku kalitesini bozduğunu göstermiştir.

Király vd (2015) dijital oyun bağımlılığının uyku sorunları ve psikolojik bozukluklar (anksiyete, depresyon) ile olan ilişkisini araştırmış ve bu bağımlılığın uyku kalitesi üzerinde ciddi olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymuştur.

Wheaton vd (2016) erken okul saatlerinin, ekran süresi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediğini değerlendirmiş ve erken okul başlangıç saatlerinin uyku bozukluklarını artırabileceğini belirtmiştir.

Matthew Walker'ın *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams* adlı kitabı, uyku eksikliğinin beyin fonksiyonları, bağışıklık sistemi ve genel sağlık üzerindeki geniş etkilerini kapsamlı bir şekilde ele alır; özellikle, kognitif işlevlerin, kalp hastalığı, diyabet ve obezite risklerinin nasıl etkilendiğini vurgular (Walker 2017).

Sosso ve Kuss (2018) tarafından yapılan araştırma, dijital oyun bağımlılığı ile uyku düzeni arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Çalışma, dijital oyun bağımlılığı yaşayan kişilerin genellikle düzensiz uyku alışkanlıklarına sahip olduğunu ve bu durumun uyku kalitesini olumsuz etkilediğini göstermiştir. Uzun süre ekran başında kalmanın ve oyun oynamanın uyku süresini kısaltma ve uykuya geçiş sürecini zorlaştırma eğiliminde olduğu vurgulanmıştır. Sosso ve Kuss'un bu çalışması, dijital oyun bağımlılığının uyku üzerindeki potansiyel zararlı etkilerini daha iyi anlamak için önemli bir kaynak sunmaktadır.

Twenge vd (2018) ise ABD'de ekran süresinin, özellikle 5 yaş altı çocuklarda uyku sürelerini kısalttığını tespit etmiştir.

Owens vd (2019), çocuklar ve ergenlerde uyku ve uyku bozukluklarının mevcut durumunu ve tedavi yaklaşımlarını gözden geçirmek amacıyla yapmış oldukları çalışmada çocuklar ve ergenlerde uyku apnesi, insomnia ve diğer uyku bozukluklarının yaygın olduğu ve bu bozuklukların sağlık ve günlük yaşam üzerinde önemli etkileri olduğu bulunmuştur.

Örneğin, Çin’de 409 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada (Wang vd 2019) ve Kore’de 408 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada (Park 2017) akıllı telefon bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının düzenli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Huang ve Chen (2019) ise ergenlerde oyun bozukluğunun fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini inceledikleri uzunlamasına çalışmada, oyun bozukluğu yaşayan bireylerin genellikle sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip olduğunu ve fiziksel aktivite seviyelerinin düşük olduğunu bulmuşlardır.

Gentile ve Choo (2020) tarafından yapılan literatür taramasında, video oyun bağımlılığı yaşayan gençlerin düzensiz yemek yeme alışkanlıkları ve düşük fiziksel aktivite seviyeleri nedeniyle obezite riskinin arttığı vurgulanmıştır.

Hsu ve Lu (2020) ise video oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmada, oyun bağımlılığı yaşayan kişilerin sağlıksız atıştırmalıklar tüketme eğiliminde olduklarını ve fiziksel aktivitelerinin azaldığını bulmuşlardır.

García ve Fernández (2021) tarafından yapılan meta-analiz, video oyun bağımlılığı ile yüksek beden kitle indeksi ve çeşitli yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu bireylerin genellikle kilo artışı ve yeme bozuklukları yaşama eğiliminde olduğunu göstermiştir.

Lee ve Kim (2021) tarafından yapılan sistematik inceleme, dijital oyun bağımlılığı olan bireylerin genellikle düzensiz yemek yeme alışkanlıklarına ve yüksek kalorili atıştırmalıklara yöneldiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, bu bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin düşük olduğu ve bu durumun obezite riskini artırabileceği belirtilmiştir.

BÖLÜM III

3.GENEL BİLGİLER

3.1. OYUN

Oyun, serbest vakitlerde, sağlık, eğlence ve sağlık gibi belirli bir hedefe yönelik olarak bedensel ve zihinsel yeteneklerle, sınırları belli olan yer ve zaman dahilinde, kendine münhasır kurallar ile yapılan, katılımın gönüllü olduğu, sosyal çevre uyumunu ve duygusal olgunluğu geliştiren, oyuna katılan kişileri ve seyircileri etkileyen, gerilim ile beraber, neticede maddi getirisi olmayan, haz veren etkinliklerdir (Hazar 1996).

Türk Dil Kurumu, oyun kavramını ‘beceri ve zekâ geliştiren, kurallarına sahip eğlenceli bir zaman geçirme etkinliği (TDK 2022)’ olarak ifade etmektedir. Merriam-Webster sözlüğü ise oyun terimini ‘eğlence amacıyla düzenlenen, kurallara dayalı bedensel ya da zihinsel yarışmalar (Merriam-Webster 2017)’ olarak açıklamaktadır.

Oyunun ortaya çıktığı zamana bakıldığında, insanlığın ortaya çıktığı tarih kadar eskilere dayandığı görülmektedir. Yapılan kazı çalışmalarında M.Ö. 800 yıllarında çizilmiş duvar resimlerine bakıldığı zaman aşık kemikleriyle oynayan iki kız görülmüştür. Hindistan ve Mısır’daki antik duvar resimlerinde, oyun tahtası üzerinde zarla oynanan oyunlar ile topaç ve el vuruşma oyunlarını oynayan çocuk figürlerine rastlanmıştır (Karaduman ve Acıyan 2020). Oyun, insanların yaşadıkları doğayı, çevreyi ve hayvanları taklit ederek günümüze kadar taşıdığı bir olgudur. Oyuna bakıldığı zaman bazen kurallı bir şekilde, bazen de kuralsız bir biçimde ortaya çıkarak her çağda ve kültürde varlığını sürdürmüştür (Can ve Demir 2020). Oyunlar günümüze kültürden kültüre aktarılarak ulaşmıştır. Fakat farklı kültürler ile tanışarak günümüze aktarıldığı için pek çok açıdan değişim kaçınılmaz olmuştur.

Johan Huizinga, oyunun kültürel olguların öncesinde var olan bir kavram olduğunu savunmuştur. Çünkü kültür, her ne kadar insan toplumunun varlığı ile tanımlanmış olsa da hayvanların oyun oynaması insanların onlara oyun oynamayı öğretmelerini beklememişlerdir. Hayvanlar, insanlara benzer şekilde oyun oynarlar diyen huizinga yavru köpeklerin birbirlerine

zarar vermeden boğuşmalarını ve bunu yaparken aynı zamanda eğlendiklerini ve haz yaşadıklarını örnek gösterir (Huizinga 2018).

3.2. OYUNUN YAPISAL ÖZELLİKLERİ

3.2.1. Motivasyon: İnsan oyun oynamaya karşı isteklidir ve her zaman meyillidir, bu insanın yaradılışında vardır. İnsanları yaşı ne olursa olsun hangi ortamda bulunurlarsa bulunsunlar oyun oynamak onları her zaman heyecanlandırmıştır ve her daim kendine çekmiştir. Genellikle motivasyon oyunundaki bir çok özelliği içine aldığı gibi, oyunun muhtevasını, kaidelerini, oyuncular arası bağlantıyı ve oyunun sıkı yapısını da gösterir. Ayrıca iyi bir oyun için olması gereken tamamen tespit edilmiş kurallar ve gayelerdir (Ryan 2000).

3.2.2. Özgür Ortam Olması: Oyun oynayan kişiler oyunun vaziyeti ne olursa olsun kendilerine hitap eden bir şeyler bulurlar. Oyunun oynanma şekli ve kuralları belli olsa dahi, kendilerinden bir şeyler; oyuna katarak, bu kendilerinden kattıkları bazı şeyleri kurallar dahilinde arkadaşları ile paylaşırlar. Belirli çerçeveler ile sınırlı hareketleri kendilerine göre yorumlama ve bu hareketleri sergileme hürriyetine sahiptirler (Greenberg 2011).

3.2.3. Motorik özellikleri test etme imkanı: insanlar sürekli olarak kendilerini başka insanlar ile karşılaştırarak onlarla bir kıyas içine girer. Bu durum insanların kendilerini tanımaları yapabileceklerini sınamaları açısından gerekli ve önemlidir. Oyuncular oyun içerisinde kendilerini zihinsel ve fiziksel olarak sınama imkanı bulurlar. Bu da oyunun çekiciliğini artırır (Swink 2008).

3.2.4. Sonucun belirsizliği: Oyuncular her ne kadar oyun öncesi kafalarında belirli planlar şekillendirse de oyun içerisinde devamlı olarak mücadele ettikleri oyuncuları deşifre etmeye çalışır ve kendi ortaya koyacakları planları belirlerler. Bu durum oyun başlamadan önce bilinmeyen, oyun içerisindeki belirsizliklerdir. Bakıldığı zaman en büyük belirsizlik aslında oyunun neticesidir. Oyunlar her daim birbirine uygun seviyede gruplar (güçler) arasında kurulur. Böylelikle mücadelenin neticesi kestirilebilir değildir, her an değişebilir. Oyun kazanılmak üzere iken kaybedilebilir ya da oyun tam kaybedilmek üzereyken oyun kazanılabilir. Bu bilinmeyen durum da oyunun çekici olmaya başlamasına sebebiyet verir. Çünkü neticesi aşık olan oyunlar çocuklar tarafından oynanmak istenmez (Salen 2003).

3.2.5. Birliklilik (beraberlik) ilişkisi: Eğitsel oyunlar oynanırken oyuncuların hedefleri benzerlik gösterebilir ve ya göstermesin, yani aynı takımda mücadele etseler de etmeseler de oyunun

şartları onları birbirine yakınlaştırmaya başlar. Eğitsel oyunlar bu durumundan dolayı beden eğitimi çalışmalarının çok üstünde yer almaktadır. Çünkü oyuncular aynı duyguları paylaşmaktadır. Bu da onları birbirine yakınlaştırır ve birleştirir. Oyun olabilmesi için iki taraftan da oyuncu olması elzemdir (Taylor 2006)

3.2.6. Karmaşıklık: Oyunlarda belirli zamanlarda çok farklı ve değişik hareketlerin yapılması gerekmektedir. Birbirinden ayrı oyunların farklı oynanış biçimleri olması değişik hareket etme özelliğini daha belirgin hale getirir. Oyunun bu değişik ve karmaşık (çeşitli özelliklerin bir arada olması) halleri oyunları sıkıcı olmaktan çıkarıp çekiciliklerini arttırmaktadır. Ayrıca bu durum oyunculara heyecan katmaktadır. Bu özellikler sayesinde oyunlar daha çekici hale gelmekte ve devamlı oynanabilmektedir (Roberts 2013).

3.3. OYUN KURAMLARI

3.3.1. Klasik kuramlar

3.3.1.1. Fazla Enerjiyi Harcama Kuramları: Dönmez (2020) tarafından yapılan açıklamaya göre, Spencer'ın geliştirdiği bu teori, bireylerin vücutlarında biriken enerjiyi boşaltmak amacıyla oyun oynarken gerçekleştirdikleri hedefe yönelik ve hedef dışı faaliyetlerin bir toplamı olarak tanımlanmaktadır. Burada oyunun içeriği önemsiz olmakla beraber kişiler fazla olan enerjiyi vücuttan atmak için oyun oynarlar (Evcin 2010).

3.3.1.2. Rahatlama ve Dinlenme Kuramları: Lazarus ve Patrick tarafından ortaya atılan bu kuram, Fazla enerjiyi harcama kuramının tersine bir anlayışla oyunu açıklamışlardır. Bu kuramda aslında tüketilen enerjiyi tekrardan geri toplamak ve enerji bakımından oluşan boşluğu doldurmak için oyun oynanmaktadır (Eni 2017). Ayrıca kişilerin yaparken zorlandığı etkinlikler ruhen ve bedenen onları yorduğu için dinlenme ve uyuma ihtiyacı hissetme durumu meydana gelir (Sevinç 2005). Kişilerin yaşamlarının ger kalanını devam ettirebilmek için yaptıkları aktiviteler haricinde diğer farklı aktivitelerle uğraşması kendilerini yenilemelerini sağlamaktadır. Bu durumdan dolayı çocuklar oyun oynayarak rahatlama ihtiyaçlarını gidermek isterler (Evcin 2010).

3.3.1.3. İçgüdü-Eylem Kuramı: Oyunun içgüdüsel olduğunu savunan bu kuram K. Groos tarafından ortaya atılmıştır. Çocukların ileride ortaya koyacakları davranışları önceden içgüdüsel

olarak oyun vasıtasıyla dener ve öğrenir. Oyunlar bireylerin ilerideki durumlara önceden hazırlanmasına olanak sağlar (Koçyiğit 2007).

3.3.1.4. Özünü yenileme Kuramı: G.S. Hall'ın geliştirdiği kuramsal yaklaşım, çocukluk döneminde oynanan oyunlara ehemmiyet vermiş olup oyunun kişinin hayatının bir özeti olduğunu ifade etmiştir. Oyun esnasında çocuklar tarafından sergilenen koşma ve vurma gibi hal ve hareketler eski zamanlardaki avlanma sürecinde ortaya konulan davranışların güncel hali olduğunu belirtmiştir (Kuşçu 2014). Örnek verilecek olursa, geçmiş çağlarda yaşamış olan bireylerin avlamak istedikleri avı vurmak için nişan alması son dönemlerde çocukların oynadığı dart oyunu ile benzerlik göstermektedir (Hazar 2016).

3.3.2. Modern kuramlar

3.3.2.1. Psikoanalitik Oyun Teorileri: Sigmund Freud, çocukların oynadığı oyunlarda daha çok çocukların duygusal gelişimine yoğunlaşmıştır. Çocukların oyun oynama esnasında mutlu olduklarını ifade eden Freud, çocukların oyun oynadıkları vakitlerde kendilerini daha rahat bir şekilde ifade ettiklerini açıklamıştır. Ayrıyeten var olan duygularını ortaya çıkardıklarını ifade etmiştir. Freud çocukların gerçek yaşamlarında yaşadıkları olayların üstesinden gelebilmeleri için oyunun elzem olduğunu vurgulamıştır. Örnek olarak, çocuklar asıl hayatta doğal çevresi konumunda bulunan büyüklerle benzer şekilde yaşamlarını sürdürmedikleri ve büyüklerin haklarına sahip olmadıkları için oyun oynarken onların rollerini kendilerine seçerek kendilerini tatmin ederler ve etrafına hakimiyet sağlamaya çalışırlar (Özdenk 2007). Erikson'un görüşüne göre, oyun, bireylerin kültürel ve psikoseksüel gelişim dönemlerinde benlik gelişimlerini destekleyen önemli bir araçtır. Duygu manasında bireylerin sağlıklı olmaları için gereken şeyin sosyal tecrübelerin edinilmesi olduğunu vurgulamıştır (Erşan 2006).

3.3.2.2. Zihinsel Kuram: Piagete göre oyun, özümleme ve uyum sürecidir. Zihinsel gelişimle ilişkili bir ürün olarak oyunu gören Piaget oyunu üç başlık altında toplamaktadır. Alıştırıcı oyunlar; çocuğun ilk aylarında kendini gösteren ve çocuğun olan biteni kendi denetimi altına almadığı zamanki zevkin sonucu olarak meydana gelen hedefsiz davranışları içinde barındırır. Örnek verilecek olursa; çocuğun bir çingırağı yineleyerek elinde sallaması. Sembolik oyunlar; Çocuklar bu dönemde çocuklar kesin kuralları anlayamazlar. İki yaşında başlayan bu

dönem hayal ürünü olan aksiyonlar oyuna dönüşmektedir. Kurallı oyunlar; somut evreyi yansıtan bu dönem bir grup tarafından ortaya koyulur ve sosyal düzenlemeler barındırır (Hazar 2016).

3.3.2.3. Sosyo-kültürel kuram: Vygotsky, oyunun zihinsel gelişimde çocuklar için önemli olduğunu belirtmiştir. Bu fikirlerini “çocukların zihinsel gelişiminde oyunun rolü” adlı araştırmasında maddiyat ile nesnenin anlamını birbirinden ayırarak kavrandığını belirtmiş ve bu fikirlerini desteklemiştir. Örnek olarak; çocukların sopayı ‘at’ olarak oyunlarında kullanması bunu ifade etmesi çocuğun atın ne manaya geldiğini kavradığını gösterir. Dünyada sadece şekil ve rengin varlığının değil hislerin ve anlamında önemli olduğunu savunmuş ve bu duruma “gerçeğin algılanması” tabirini kullanmıştır. Vygotsky, yalnızca sosyal çevrenin değil bununla beraber fiziksel çevrede meydana gelen hareketlerin de çocuğun sosyal gelişimi için bu faktörün kritik bir rol oynadığını belirtmiştir. Vygotsky, insan zihninin gelişiminin biyolojik yapıların bir sonucu olarak meydana geldiğini teorize etmiştir (Öğretir 2008).

3.4. OYUNUN ÇOCUK GELİŞİM ALANLARINA ETKİSİ

3.4.1. Oyunun Fiziksel Gelişim Açısından Etkisi: Fiziksel gelişim, bir çocuğun vücudunda meydana gelen tüm değişiklikleri ve büyüme süreçlerini kapsar. Bu süreçler arasında boyun uzaması, kilodaki artış, kemiklerin ve dişlerin gelişimi, kas yapısının güçlenmesi, beyin ve diğer organ sistemlerinin gelişmesi yer alır. Bu tür bir gelişim, bireyin kişiliği üzerinde büyük bir tesir bırakır (Tuğrul 2010). Akandere (2006) tarafından vurgulanan görüşe göre, oyun, çocukların solunum, dolaşım ve sindirim sistemlerinin sağlıklı işleyişini sağlayan fiziksel aktiviteler, örneğin koşma, atlama ve tırmanma gibi etkinlikler sunar. Ayrıca, oyunlar aracılığıyla çocuklar vücutlarının hareketini artırarak fazla yağları yakar, kaslarını güçlendirir ve iç salgı bezlerinin daha düzenli çalışmasını sağlar (Koçyiğit 2007; Akandere 2006).

3.4.2. Oyunun Sosyal Gelişim Açısından Etkisi: Oyun, çocuklar için bedensel, zihinsel ve duygusal gelişimi destekleyen önemli bir aktivitedir. Anne karnında başlayan gelişim sürecinde çocuk, oyun yoluyla sosyal çevresini keşfeder ve toplumla etkileşim kurar (Mahoney 2002). Çocuklar, çevrelerinde sürekli olarak diğer bireylerle ilişki içerisindeyler ve oyunlar genellikle sosyal etkileşimi içerir. Oyun aracılığıyla çocuklar, cinsel kimliklerini geliştirir, aile bireylerinin

rollerini üstlenerek sorumluluk ve kişilik öğrenirler. Ayrıca, meslekleri ve bu mesleklerdeki rollerini anlar, sorun çözme becerilerini geliştirir ve moral gelişimlerini destekler. Çocuklar oyun oynayarak toplumsal normları öğrenir, Kendi haklarını korurken başkalarının haklarına özen göstermeyi, yardımlaşmayı, paylaşmayı, liderlik yapmayı, kazanmayı ve kaybetmeyi öğrenirler (Akandere 2006). Oyun, çocukların toplumsallaşmasını sağlayan ve topluma uyumlarını destekleyen bir araçtır. Oyuncaklar ise çocukların toplumsal becerilerini geliştirmelerinde önemli bir rol oynar (Kahraman 2011; Köknel 1999).

3.4.3. Oyunun Psikolojik ve Duygusal Gelişim Üzerine Etkisi: Sevgi, sevinç, üzüntü, korku, öfke, kıskançlık gibi duygular, bireylerin duygusal tepkilerini ifade eden kavramlardır. Bebeklik döneminde başlayan duygusal gelişim, yaşantılar aracılığıyla şekillenir ve bu süreçte oyunlar önemli bir rol oynar (Tuğrul 2010). Araştırmalar, çocukların duygu ve düşüncelerini anlamanın en etkili yolunun oyun sırasında gözlem yapmak olduğunu ortaya koymuştur. Çocukların oyun köşeleri, oynadıkları roller ve kullandıkları materyaller, ebeveynler ve öğretmenler için çocukların içsel dünyalarını anlamada değerli ipuçları sunar (Tezel 1993 ve Elibol 2006). Ebeveynler, çocuklarının özel ilgi alanlarını ve kişiliklerini anlamak için oyun sırasında aktif bir gözlem yapmalı, onların düşüncelerini dinlemeli, yeni fikirler üretmeli ve birlikte sorun çözmeye yönelik stratejiler geliştirmelidir (Kuykendall 2009). Oyun, çocukların sadece olumlu duygularını değil, aynı zamanda korku ve kaygı gibi rahatsız edici duygularla da yüzleşmelerini sağlar (Başal 2010). Oyun aracılığıyla çocuklar, aile içi olumsuzlukları, kıskançlıkları, duygusal tepkileri ve bu tepkileri kontrol etme yollarını öğrenirler (Topaloğlu 2012). Ayrıca, oyunları dikkatle gözlemleyen ebeveynler ve öğretmenler, çocukların sorunlarını tespit edebilir ve onlara çözüm önerilerinde bulunabilirler (Koçyiğit 2007). Özellikle tepkilerini ifade etmekte zorlanan çocuklar için oyun türleri, oyun sırasında gösterilen davranışlar ve çizilen resimler, çocuğun ruhsal durumunu anlamada yardımcı olabilir (Arslan 2000; Bilir 1995). Yetişkinlerin desteği yetersiz olduğunda ise profesyonel yardım alınması gerekebilir. Oyunların değerlendirilmesi, duygusal zorlukları ve tedavi ihtiyaçlarını belirlemede önemli bir araçtır (Şen 2010).

3.4.4. Oyunun Zihinsel Gelişim Üzerine Etkisi: Oyun, çocukların psikomotor, sosyal ve duygusal gelişimleri ile beraber zihinsel gelişimlerini de önemli ölçüde etkiler (Pehlivan 2005). Piaget, çocukların oyun yoluyla zihinsel gelişimlerinin belirli aşamalardan geçtiğini ve bu sürecin iki temel ilkeye dayandığını belirtmiştir: asimilasyon ve akkomodasyon. Asimilasyon, çocukların

dış dünyayı kendi iç yapılarına entegre etmelerini ifade ederken, akkomodasyon ise çevreye uyum sağlamayı tanımlar (Özdoğan 2004). Oyun sayesinde çocuklar, zeka becerilerini geliştirir, çevrelerini keşfeder, bilgi edinir ve merak duygularını tatmin ederler. Ayrıca, oyun, mantık yürütme ve karar verme gibi düşünsel becerileri geliştirme fırsatı sunar (Blakemore 2005; Uğurlu 2012). Çocuklar oyun yoluyla araştırma yapar, nesneleri tanır ve çeşitli kavramları öğrenirler; bu süreçte büyüklük, şekil, renk, boyut ve ağırlık gibi özellikleri keşfederler. Oyun, aynı zamanda eşleştirme, sıralama, analiz ve problem çözme gibi zihinsel işlemleri gerçekleştirerek çocukların bilişsel becerilerini güçlendirir (Cürebal 2012). Oyun sırasında çocuklar, genellikle zor olan pek çok kuralı ve kavramı daha kolay bir şekilde öğrenebilir, bu süreçte karar verme, iş birliği, paylaşma ve başkalarının haklarına saygı gibi sosyal ve etik değerleri içselleştirebilirler (Ayan 2012; Mahoney 2002).

3.4.5. Oyunun Dil Gelişimi Üzerine Etkisi: Dil, doğuştan kazanılan bir beceridir. Çocuk doğar doğmaz konuşma dilini öğrenmeye başlamaktadır. Çocuk dille ilgili sembolleri öğrenip belleğinde saklayıp gerektiği durumlarda geri getirip kullanabilmesi dili iletişim aracı olarak kullanabilmesi açısından önemlidir (Tuğrul 2010). Çocukların dil gelişiminde oyun, önemli bir rol oynamaktadır. Anne babanın çocuk ile oynadıkları sözlü oyunlar, onlara anlatılan masallar ve ninniler dil becerilerini olumlu yönden etkiler (Cürebal 2012). Çocuk oyunlarında dili kullanmama gibi bir durumdan bahsedilemez. Bilhassa oyunlarda ebe seçilirken kullanılan tekerlemeler ya da neşeli sözler çocukların dil gelişimine destek olmaktadır (Akandere 2006).

3.5. OYUNUN SINIFLANDIRMASI

Literatürde çeşitli sınıflamalar bulunmaktadır, ancak genellikle Roger Caillois'in sınıflaması temel alınmıştır. Hazar (2000)'ın belirttiğine göre, bu oyun sınıflandırması dört ana başlık altında incelenmektedir:

Şans oyunları, katılımcıların oyunun gidişatını doğal akışına bıraktıkları ve enerji biriktirip harcamak için aktif bir çaba göstermedikleri oyunlardır. Bu tür oyunlar, kaderi, talihi ve rastlantıyı temel alan oyunlardır. Fiziksel beceri ve strateji yerine şansın rol oynadığı, oyuncuların kendi güçlerinden ziyade dışsal güçlere inandıkları oyunlardır. Örneğin; fal oyunları, rulet, kart oyunları, tombala gibi oyunlar şans oyunlarına örnektir.

Gösteri-rol oyunları, katılımcıların kendi kişiliklerinden ziyade belirli bir rol veya karakter olarak bu rolü oynamaya çalıştıkları oyunlardır. Bu tür oyunlarda oyuncular, gerçek dünyanın dışında hayali bir evrende bulunurlar. Zihinlerinde bu hayali dünyayı oluştururlar, ona benzetmeye çalışırlar ve bu doğrultuda hareket ederler. Gösteri-rol oyunları, taklit ederek seyircilere sunulan performanslar içerir. Örnek olarak meddah gösterileri, tiyatro, orta oyunu, tuluat, opera, sinema gibi sanatsal ve sahne performansları gösteri-rol oyunlarına örnektir.

Macera-heyecan oyunları, insanların adrenalini yükselten etkinlikleri kapsayan bir türdür. Dans etme, kayak, araba veya motor ile hız yapma, dağa tırmanma, havada dalış gibi çeşitli aktiviteler bu kategoride yer alır. Bu oyunlar genellikle fiziksel beceri, cesaret ve heyecan arayanlar için idealdir. Katılımcılar, bu aktivitelerle sınırlarını zorlayarak yeni deneyimler yaşama ve adrenalini doruk noktada hissetme fırsatı bulurlar.

Mücadele-yarışma oyunları; turnuva, çekişme, mücadele ve rekabet içeren durumları kapsar. Bu tür oyunlar genellikle spor etkinliklerinde olduğu gibi fiziksel güce veya zeka gücüne dayanabilir. Spor müsabakaları, motor sporları veya zeka oyunları gibi aktiviteler bu kategoriye örnektir. Katılımcılar, kendilerine güvenir ve performanslarını en üst düzeye çıkarmak için çaba gösterirler. Şans unsuru genellikle ikinci plandadır ve rekabetçi yetenekler ön plandadır (Hazar 2021).

3.6. DİJİTAL OYUN KAVRAMI

Dijital oyunlar; bilgisayar, oyun konsolu ve benzer araçlar aracılığıyla kendi kuralları olan çevrimiçi, çevrimdışı, tek başına yapay zekaya karşı ya da diğer oyuncularla beraber birbirlerine ve/veya yapay zekaya karşı oynanabilen içerisinde rekabet, problem çözme, planlama, rol yapma ve sosyalleşme gibi motivasyonları olan aksiyon, strateji, platform, macera, rol yapma ve simülasyon gibi türler özelinde farklılaşarak türleşen elektronik yazılımlardır (Kılıç 2021).

Dijital oyunlar, oyunculara belirli kurallar ve amaçlar sunarak etkileşimli bir deneyim sağlayan sistemlerdir. Bu oyunlar, monitör, fare, klavye veya joystick gibi çeşitli arabirimler aracılığıyla bilgisayar yazılımlarıyla etkileşime girerek oyun deneyimini mümkün kılar (Kayalı 2011). Bu etkileşimler, oyuncunun oyun dünyasında aktif bir rol almasını ve oyun hedeflerine ulaşmasını sağlar.

Dijital oyunlar, çeşitli teknolojik yazılım ve donanım bileşenleri kullanılarak programlanan, oyunculara görsel bir ortam sunan ve bu ortamda etkileşimli kullanıcı girişine imkân tanıyan oyunlardır (Çetin 2013). Bu oyunlar, grafik motorları, ses teknolojileri ve kullanıcı arayüzü tasarım araçları gibi teknolojileri kullanarak, oyunculara zengin bir oyun deneyimi sunar ve oyun dünyasında çeşitli etkileşimler sağlar.

Oyunlar, kullanıldıkları yazılım ve teknoloji temeline göre bilgisayar oyunları, dijital konsol oyunları ve çevrimiçi oyunlar gibi üç ana kategoriye ayrılmaktadır (Gökçearslan ve Durakoğlu 2014). Bilgisayar oyunları, kişisel bilgisayarlarda oynanabilirken, dijital konsol oyunları özel oyun konsollarında deneyimlenir ve çevrimiçi oyunlar, internet bağlantısı aracılığıyla çok oyunculu deneyimler sunar. Bu teknolojik farklılıklar, oyunların platformlara ve oynanış şekillerine göre çeşitlenmesini sağlar.

Dijital oyunlar, kullanıcılara iki farklı oynama seçeneği sunar: Tekli modda oyuncular, yapay zekâya karşı strateji geliştirebilir ve becerilerini test edebilirken, çoklu oyuncu modunda oyuncular diğer oyuncularla etkileşime girerek rekabet edebilirler (Bozkurt 2014). Tekli mod, genellikle oyuncuların kendi hızlarında ilerlemelerine olanak tanırken, çoklu oyuncu modunda oyuncular anlık strateji değişiklikleri yaparak diğer oyuncularla rekabet ederler.

Dijital oyunlar ekonomik bir sektör olmaya başladığından ve çok fazla ilgi gördüğünden dolayı çok farklı türleri ve özellikleri mevcuttur. Tek başına oynanan dijital oyunlar olduğu gibi çoklu olarak aynı anda oynanan oyunlar da mevcuttur (Binark ve Sütçü 2008).

Dijital oyunlar dünyada bulunan iki farklı bölgedeki oyuncunun eş zamanlı olarak bir oyunu birlikte oynamalarına fırsat sunmaktadır (Andiç 2008).

Dijital oyunların aksiyon ve macera oyunlarından spor oyunlarına, dövüş oyunlarından rol yapma oyunlarına, strateji oyunlarından eğitici oyunlara ve simülasyon oyunlarına kadar birçok oyun türü bulunmaktadır (Rapeepisarn vd 2008). Oyun endüstrisinin teknoloji ve tasarım alanındaki hızlı gelişimleri, oyun türlerinin ve oyun özelliklerinin sürekli olarak artmasına ve evrim geçirmesine olanak tanımaktadır. Bu gelişmeler, hem mevcut oyun türlerinin derinleşmesini hem de yeni oyun türlerinin ortaya çıkmasını teşvik etmektedir.

3.7. DİJİTAL OYUNUN SINIFLANDIRILMASI

Dijital oyunların sınıflandırılmasına yönelik çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Kukul (2013) bu sınıflamayı dört temel kritere dayandırmaktadır: oyunun hedefi, oynanma tarzı, oyuncu sayısı ve oyun ortamı. Teknolojik açıdan ise dijital oyunlar genellikle üç ana kategoriye ayrılmaktadır: konsol oyunları, bilgisayar oyunları ve çevrimiçi (online) oyunlar. Oyuncuların oyun deneyimi açısından, oyunlar tek oyunculu (single player) ve çok oyunculu (multi player) olarak iki gruba ayrılabilir.

Binark (2009), sanal ortamda gerçekleştirilen oyunları dijital oyun türleri açısından şu şekilde sınıflandırmaktadır:

- Konsol oyunları
- PC oyunları
- Çevrimiçi (online) oyunlar

Ögel (2012) dijital oyun türlerini on farklı başlık altında değerlendirmiştir:

Aksiyon Oyunları: Genellikle hız ve ani hareketlerin öne çıktığı oyunlardır. Labirent oyunları, ateşli çatışmalar, araba yarışları ve takip temalı oyunlar bu kategoriye girer.

Macera Oyunları: Oyuncuların bilinmeyen ortamlarda keşif yapma, nesne toplama ve bulmacaları çözme üzerine kurulu oyunlardır.

Dövüş Oyunları: Hızlı ve atletik hareketlerin ön planda olduğu, kuvvet ve bilek gücünün vurgulandığı oyun türüdür. Bu tür oyunlar genellikle bireysel tatmin ve ego geliştirme amacı taşır ve büyük yaş gruplarına hitap eder.

Bilmeceler: Görsel ve mantıksal problemleri çözme odaklı oyunlardır.

Eğlence Oyunları: Sosyal etkileşimi artıran ve zihinsel becerileri geliştiren, okey, tavla ve kağıt oyunları gibi oyunlardır.

Rol Yapma (RPG) Oyunları: Oyuncuların belirli karakterleri (insan, peri, büyücü vb.) canlandırarak oyun dünyasında rol üstlendiği oyunlardır.

Simülasyon Oyunları: Belirli araçları kullanma, uçuş yapma veya sanal dünyalar inşa etme gibi faaliyetleri simüle eden oyunlardır.

Spor Oyunları: Sportif etkinlikleri ve yarışmaları simüle eden oyunlardır. Bu tür oyunlar, çabukluk, hızlı düşünme ve karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik olup her yaş grubuna hitap eder.

Strateji Oyunları: Büyük ölçekli sorumluluklar (örneğin, bir ordu veya uygarlık) üstlenme ve bu yapıların gelişimini yönetme üzerine odaklanmış oyunlardır.

Görev Temelli Oyunlar: Askeri ve polisiye temalı olup, belirli görevleri tamamlamaya ve rakipleri etkisiz hale getirmeye yönelik oyunlardır.

Bu sınıflamalar, dijital oyunların çeşitliliğini ve her türün oyuncular üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır.

3.8. OYUNUN TARİHSEL GELİŞİMİ

Dijital oyunların tarihine baktığımızda, 1947 yılında Thomas T. Goldsmith Jr. ve Estle Ray Mann'in geliştirdiği 'Cathode-Ray Tube' adlı cihaz, dijital oyunların ilk örneği olarak kabul edilir. 1948 yılında patenti alınan bu cihaz, bir hedefi füzeyle vurarak puan kazanmayı amaçlayan basit bir oyun deneyimi sunmaktaydı. O dönemde mevcut olan teknolojik sınırlamalar nedeniyle, bu ilk oyun küçük hedefler ve oldukça basit bir ekran tasarımıyla sınırlıydı. Bu erken dönem dijital oyun, oyun teknolojisinin gelişiminde bir dönüm noktası olarak görülmektedir.

1949-1950 senelerinde Charly Adams 'zıplayan top' isimli programı yazmıştır lakin etkileşimli bir oyun olmaması, onun yalnızca kendinden sonra çıkacak oyunlara fikir vermesini sağlamıştır. Düğmeleri kullanarak gerçekleştirme işlemi yapmıştır.

A.S. Douglas, 1952 yılında bilgisayar teknolojilerini kullanarak 'XOX' isimli bir oyun geliştirmiştir. Bu oyun, bilgisayarla oynanabilen ilk örneklerden biri olarak kabul edilmektedir.

William Higinbotham, 1958'de osiloskop ve analog bilgisayar teknolojilerini bir araya getirerek geliştirdiği oyunla, elektriksel işaretlerin analizinde geniş ölçüm olanakları sunan bir

sistem yaratmıştır. Bu oyun, aynı zamanda bilgisayar oyunları tarihindeki ilk numunelerden biri olarak görülmektedir.

1961 yılında Martin Graetz, Stephen Russell ve Wayne Wiitanen tarafından geliştirilmiş olan iki kişinin karşılıklı oynamasına olanak sağlayan SpaceWar, ortaya çıkmıştır.

1966 yılında tüfekle hedefleri vuran oyun konsolu kullanılarak televizyonda oynanabilen 'Chase Game' isimli oyun tasarlanmıştır.

1968'de "Brown Box" adlı oyun konsolu, ilk ev video oyun konsolu olarak tanıtıldı ve video oyunları tarihindeki önemli bir dönüm noktasını işaret etti. Bu gelişmeden dört yıl sonra, 1972'de Nolan Bushnell tarafından Atari Inc. tarafından piyasaya sürülen "Pong," arcade oyunları dünyasında büyük bir etki yaratmış ve video oyunlarının popülerleşmesinde önemli bir rol oynamıştır.

1989 yılında Nintendo'nun piyasaya sürdüğü 'Gameboy,' taşınabilir oyun konsollarının ilki olarak kabul edilir ve bu cihaz, özellikle "Mario Bros" adlı oyunun popüleritesiyle tanınmıştır. Ayrıca, 1992 yılında piyasaya sürülen 'Wolfenstein,' üç boyutlu grafiklerin kullanıldığı ilk video oyunu olarak video oyunları tarihinde önemli bir yer tutmaktadır (Alioğlu ve Algül 2021).

1994 yılında Sony tarafından tanıtılan 'PlayStation,' video oyunları dünyasında ticari anlamda büyük bir başarı sağlamış ve bu başarı, şirketin konsolun ilerleyen sürümleriyle sektördeki güçlü rolünü sürdürmesini sağlamıştır. Günümüzde 'PlayStation' markası, video oyunları pazarında büyük bir etki ve ticari başarıya sahiptir.

Türkiye'de dijital oyunların başlangıcı olarak bilinen 'Koridor' oyunu, yazılım ve altyapı bakımından Türk geliştiricilerden bağımsız olarak hazırlanmış bir oyundur. Ancak, Türkiye'nin ilk dijital Türk oyunu olarak kabul edilen 'Pusu,' hem yazılımı hem de fiziki motor tasarımı açısından Türk mühendisleri tarafından geliştirilmiş bir oyundur ve bu yönüyle ülkenin oyun endüstrisi tarihinde önemli bir yer edinmiştir (Alioğlu ve Algül 2021).

Dijital oyunların oyuncular tarafından sürekli olarak oynanmasını sağlayan çeşitli unsurlar bulunmaktadır. Yee (2006), bu unsurları üç temel bileşenle açıklamıştır: birincisi, oyuncuların oyun içindeki başarı hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik motivasyonları; ikincisi, oyun oynarken diğer oyuncularla kurulan sosyal bağlantılar; üçüncüsü ise, oyuncuların oyunun dünyasına tam anlamıyla dalarak zengin bir oyun deneyimi yaşama isteğidir.

Oyuncunun oyunda gösterdiği performansı ve ilerlemesi, diğer oyuncularla girilen rekabet ve oyunda kazanılan mükafat, güç, servet ve statü **başarı bileşeni**'ni oluşturur.

Sosyal bileşen, bir dijital oyunda oyuncuların kendi dışındaki bireylerle çeşitli sosyal etkileşimlerde bulunmasını içerir. Bu etkileşimler, diğer oyuncularla sohbet etme, yardım etme, iş birliği yapma ve takım içinde birlikte hareket etme gibi faaliyetleri kapsar. Bu sosyal etkileşimler, oyuncuların oyundan aldıkları tatmini artırabilir ve oyun topluluğunun dinamiklerini şekillendirir.

Oyuna dalma bileşeni, oyuncunun oyun sırasında karakterini kendi hayal gücüne göre yaratması, ona görevler yüklemesi ve bu süreçte gerçek dünyadan kaçış sağlayarak oyun dünyasında derin bir deneyim yaşamasını ifade eder. Bu bileşen, oyuncunun oyun dünyasına tam anlamıyla dahil olmasını ve bu dünyada kendini kaybetmesini teşvik eden bir özelliktir.

Dijital oyunların cazip özellikleri, birçok kişiyi oyun dünyasına çekme potansiyeline sahiptir ve bu durum bazı bireylerde oyun bağımlılığına yol açabilir. Çocuklar ve ergenler arasında dijital oyunların yüksek bir yaygınlığa sahip olduğu ve bu yaş grubunda oyunların diğerine göre daha fazla oynandığı gözlemlenmiştir (Plowman vd 2012; Fleer 2014). 10-19 yaş arasındaki erkeklerin dijital oyunlara olan ilgisinin özellikle yüksek olduğu ve bu yaş grubundaki bireylerin dijital oyunları daha sık oynadığı araştırmalarda görülmüştür (Yalçın ve Erdoğan 2016).

Dijital oyunların çocuklar ve ergenler tarafından sık sık oynanmasının çeşitli olumlu sonuçları olduğu tespit edilmiştir. Bu olumlu etkiler arasında çoklu görev yeteneklerinin geliştirilmesi, el-göz koordinasyonunun artırılması, yön bulma ve harita okuma becerilerinin desteklenmesi, kaynak yönetimi, tahmin ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi, muhakeme yeteneğinin güçlendirilmesi, akıl yürütme ve analiz yapabilme becerilerinin artırılması, eğitime katkı sağlanması, sosyalleşme fırsatları sunulması, stres atma ve rahatlama gibi birçok fayda sayılabilir (Çakır 2013; Kennedy-Behr, Rodger ve Mickan 2015; Kim ve Smith 2017; Yiğit ve Yalman 2018). Bununla birlikte, dijital oyunların aşırı ve denetimsiz kullanımının olumsuz sonuçları da dikkate alınmalıdır.

Dijital oyunların çocuklar ve ergenler üzerindeki olumsuz etkilerini ele alan araştırmalar, bu oyunların bağımlılık yaratıcı potansiyelinin fiziksel, psikolojik, bilişsel ve sosyal açıdan çeşitli zararlar doğurabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığı çocuklarda anksiyete, agresif tutumlar ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabilirken, gözlerde

kuruluk, ağrı ve kızarıklık gibi fiziksel sağlık sorunlarına ve uyku kalitesinde bozulmalara neden olabilmektedir (Mustafaoğlu ve Yasacı 2018). Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı, çocukların sosyal etkileşimlerini olumsuz etkileyebilir ve sosyal izolasyon riskini artırabilir. Bu bulgular, dijital oyunların dengeli ve denetimli bir şekilde oynanmasının önemini vurgulamaktadır.

Dijital oyunların çoğunda bulunan şiddet temaları, çocukların davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilir ve onları şiddet kullanmaya daha yatkın hale getirebilir (Vatandaş 2021). Bu şiddet içerikli oyunların çocukların psikolojik sağlıkları üzerinde negatif etkileri olduğu ve oyun bağımlılığının, çocukların psikolojik sağlamlıklarını ve bilinçli farkındalıklarını zayıflattığı bulunmuştur (Keskin 2019). Ayrıca, dijital oyunlarda barındırılan şiddet, ırkçılık, cinsellik ve toplumsal cinsiyet gibi olumsuz içeriklerin, çocukların bilinçaltında yanlış kodlamalar yaparak sanal ortam ile gerçek yaşam arasındaki farkı ayırt etmede zorluk yaşamalarına ve oyunlardaki olumsuz davranışları gerçek yaşamlarına taşıma riskine yol açabileceği tespit edilmiştir (Yiğit ve Yalman 2018). Bu bağlamda, dijital oyunların çocukların gelişimsel süreçleri üzerinde dikkatle ele alınmasının önemine vurgu yapılmaktadır.

3.9. BAĞIMLILIK KAVRAMI

Bağımlılık, bireyin kullandığı bir nesne veya yapmakta olduğu bir eylem üzerinde kontrolünü yitirerek yaşamını onsuз sürdürememeye başlaması şeklinde tanımlanmaktadır. Bağımlılıkta kullanım ve davranışta bilinç ve iradenin ortadan kalkması ve bireyin isteği dışında bağımlı kullanımı veya davranışı devam ettirmesi durumu söz konusudur. Bununla beraber bu kullanım ve davranış yaşamın önemli bir bölümünü içine almaktadır, kişi yerine getirme yükümlülüğünde bulunduğu işler ve ilişkiler hariç bütün zamanını ve fiziksel enerjisini çoğunlukla bağımlısı haline geldiği maddeye veya fiile ayırmaktadır. Bağımlılıklar iki grupta ele alınmaktadır. Bunlar kimyasal ve davranışsal/eylemsel bağımlılıklar şeklinde tanımlanmaktadır. Son yüzyılda artmakta olan Teknoloji bağımlılığı davranışsal bağımlılıklar başlığı altındadır (Kaplan 2019).

3.9.1. Davranış-Süreç Bağımlılığı

Süreç bağımlılığı, belirli bir davranışa karşı kişinin aşırı bir şekilde bağıllık göstermesi durumudur. Genellikle bu tür bağımlılıklar, kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen, çeşitli işlevsel bozukluklarla kendini gösterir. Süreç bağımlılığının kriterleri genellikle DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) ve ICD-11 (International Classification of Diseases, 11th Revision) sistemlerinde belirtilen bağımlılık kriterleri ile ilişkilidir.

Davranışa Karşı Kontrol Kaybı: Birey, bu davranışa karşı kontrol eksikliği yaşar ve bu faaliyet üzerinde öngörülenden çok daha fazla süre harcar (American Psychiatric Association 2013).

Davranışın Artan Tüketimi: Birey, bir davranışa daha fazla zaman ve enerji ayırarak bu davranışın miktarını artırır. Bu çoğunlukla, davranışın zarar verici olduğunu bilmesine rağmen, davranışın devam etmesiyle kendini gösterir (Griffiths 2005).

Davranışın Sosyal ve Mesleki Fonksiyonları Etkilemesi: Bireylerin bağımlı davranışları, sosyal ilişkilerini, iş hayatlarını ve diğer önemli yaşam alanlarına zarar verebilir (Kuss 2012).

Tolerans ve Çekilme Belirtileri: Birey, bir davranıştan daha fazla tatmin sağlama isteği taşır ve bu davranıştan uzaklaştığında huzursuzluk, öfke veya anksiyete gibi belirtiler ortaya çıkabilir (Young 2007).

Riskli Davranışların Artması: Birey, davranışını devam ettirebilmek için risk içeren veya zararlı aktivitelerde bulunur (Eijnden 2008).

Davranışsal bağımlılık, bir maddeye bağımlılık olmadan madde arayışı içeren eylemlerin patolojik kullanım özelliklerinde ortaya çıkan bulgularla ilişkisi olan bir bağımlılık durumu olarak belirlenmektedir. Maddeye dayalı olmayan bu tür bağımlılıkların tam anlamıyla davranışsal bağımlılık olup olmadığını belirleyebilmek gayesiyle madde bağımlılığının saptanmasında kullanılan madde bağımlılığı ölçütleriyle değerlendirilip klinik olarak tanımlanması sağlanmaktadır (Kaplan 2019).

3.9.2. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, biyolojik ve psikososyal kökenleri olan bir davranış sorunudur, farklı risk faktörleri ile koruyucu faktörler arasındaki karşılıklı etkileşimle ortaya çıkar (Polat 2014).

Bağımlılık, bir şeye, birine veya bir varlığa karşı güçlü ve kontrolsüz bir arzu olarak tanımlanabilir, bu durum genellikle fiziksel veya psikolojik zararlara yol açar (Cicioğlu vd 2019). Madde bağımlılığı (MB) ise, kişinin madde kullanımını bırakma çabalarına rağmen başarısız olması durumunu ifade eder. Buna ek olarak, kişinin bırakma girişimleri sırasında yoksunluk belirtileri yaşaması, madde kullanımının kendisine ve çevresine zarar verdiğinin farkında olmasına rağmen kullanmaya devam etmesi ve madde kullanım miktarının sürekli artması gibi belirtiler de madde bağımlılığının özellikleridir (Aydemir 2024).

3.9.3. Madde Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Aşağıda sıralanan belirtilerin tümünü veya bazılarını en az bir yıllık bir süreçte devamlı tekrar ederek sergileyen bir kişi madde bağımlısı kabul edilebilir:

Maddenin zevk veren etkisini hissedebilmek için kullanılan doz miktarının belirgin bir oranda artırılması veya aynı miktardaki dozun tekrarlanarak alınması esnasında başlangıçta zevk veren etkinin hissedilememesi (yani madde etkilerine tolerans gelişmesi).

Alınan madde sıklığının ve miktarının aşırı derecede artması.

Madde eksikliğinde yoksunluk krizinin ortaya çıkması ve krizin madde alımı ile beraber hafiflemesi ya da tümüyle ortadan kalkması.

Madde kullanımını kontrol altına almada ya da tümüyle bırakmada başarısız girişimlerin olması.

Kişinin neredeyse tüm vaktini madde bulmaya ve depolamaya yönelik faaliyetlere harcaması.

Madde kullanımı ile beraber sosyal aktivite ve iş aktivitelerinin giderek azalması.

Madde kullanımına bağılı olarak bireylerde psikolojik ve fiziksel problemlerin meydana gelmesi durumunda bilerek madde kullanımına devam etmesi.

Griffiths (7), teknoloji bağımlılığını davranışsal bağımlılığın bir alt başlığı olarak ele almış ve bağımlılığın temel unsurlarını;

Dikkat Çekme (Salience): Belirli bir fiilin, bireyin yaşamındaki en önemli meseleye dönüşmesi durumunda oluşur. Meydana gelen bu durum; bireyin fikir ve düşüncelerine (zihinsel meşguliyyete yol açan), duygularına ve davranışlarına hükmeder. Örnek olarak internet kullanıcısı olan bir kişinin, internette olmadığı vakitlerde dahi internette olacağı vakti hayal etmesi verilebilir.

Ruh Hali Değişimi (Mood Modification): kişinin belirli bir faaliyet ile meşgul olması neticesinde, kendisine ait ifade ettiği subjektif deneyimleriyle alakalıdır. Birey için içerisinde bulunduğu durumlarla başa çıkmada bir yol olarak değerlendirilebilir. Ruhsal değişimlerle karşı bulunan kişiler internete bağlandıkları zaman, kendi ruhsal durumlarında bir canlanma hali gözlemlenir.

Tolerans (Tolerance): kişinin gerçekleştirdiği davranıştan aynı zevki alması için bu davranışı her seferinde artan oranda yapmasıdır. Başka bir ifadeyle kişi benzer etkileri tekrar yaşamak için yaptığı eylemin miktarını arttırır. İnternet kullanıcısı olan bir kişinin interneti ilk kullandığı vakitlerde elde etmiş olduğu hazzı erişebilmesi için internette daha fazla vakit harcamaya başlaması, tolerans bileşenini ifade etmek için uygun bir örnektir.

Geri Çekilme Belirtileri (Withdrawal Symptoms): kişi tarafından yapılan belirli bir fiil devam etmediğinde veya aniden kesildiğinde, meydana gelen hoş olmayan duygular ya da bedensel etkilerdir. Örneğin, internet kullanmakta olan kişi, diğer bireyler tarafından sınırlandırıldığında; bu kişide karamsarlık, öfke ve titreme benzeri durumlar baş gösterir.

Çatışma (Conflict): Bağımlı davranış gösteren kişilerin kendi iç dünyalarındaki ve etrafındaki diğer kişilerle çatışma halinde olması durumudur. Bununla beraber kişinin; toplumsal hayat, hobiler, ilgileri ve işle ilgili çatışmalarını belirtir.

Nüks Etme (Relapse): Belirli bir faaliyetin geçmiş örüntülerinin tekrarı şeklinde ortaya çıkma eğilimidir. Kişi bu etkinliklerden uzun süre uzaklaşmasına ya da sürekli denetlenmiş olmasına karşın; yine aynı seviyeye, bağımlılığın üst düzeyine ulaşabilir. Kişi, daha önce bağımlılık

geliştirdiği bir davranıştan uzaklaşmış olsa bile veya başkaları tarafından kontrol edilmiş olsa bile bu etkinliklerle tekrar karşılaştığında bağımlı olduğu dönemdeki davranışları gösterebilir.

3.10. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

Dijital oyun bağımlılığı, çocuğun oyun oynamayı bırakamaması, oyunu gerçek hayatıyla ilişkilendirmesi, oyun oynamaktan dolayı kendisine verilen sorumlulukları ihmal etmesi ve oyun oynamayı diğer etkinliklere tercih etmesi gibi sonuçlarla karakterize edilmiştir (Horzum 2011).

Dijital oyun bağımlılığı, psikiyatrik hastalıklar gibi biyopsikososyal bir modelin geçerliliğine sahip olan bir davranışsal bağımlılık türü olarak tanımlanabilir (Şengül ve Büber 2016; Kodaman ve Dinç 2016).

3.10.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Kriterleri

Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin dijital oyunlara büyük ölçüde bağımlı hale gelmesi durumudur ve genellikle belirli psikolojik, davranışsal ve fiziksel ölçütlerle tanımlanır. Aşağıda, dijital oyun bağımlılığını değerlendirmek için kullanılan ana kriterler ve bu kriterlerin ayrıntılı açıklamaları bulunmaktadır.

Kontrol Kaybı: Bir kişi, oyun oynamayı kontrol altında tutma veya oyunu bırakma konusunda zorluk yaşayabilir. Oyun, kişinin planladığı süreden çok daha uzun bir süre boyunca devam edebilir. Örneğin; bir kişi, sadece 30 dakika oyun oynamayı planladığı halde, saatlerce bilgisayar başında kalır ve oyun süresini kontrol edemez (American Psychiatric Association 2013).

Tolerans Gelişimi: Oyun oynama süresi ve oyun deneyimi arttıkça, aynı tatmin ve zevki elde etmek için daha fazla zaman ve çaba harcamak gerekebilir. Örneğin; Bir kişi, başlangıçta bir saatte tatmin olurken, zamanla daha uzun süre oyun oynamak zorunda kalır (Griffiths 2005).

Yoksunluk Belirtileri: Oyun oynamadığında huzursuzluk, öfke, anksiyete gibi duygusal ya da fiziksel belirtiler yaşanır. Örneğin; Kişi, oyun oynamadığında sinirlenir, endişelenir veya üzülür (Young 2007).

Oyun Oynama Süresinin Artması: Oyun oynama süresi zamanla artar ve bu durum kişinin günlük yaşantısında sorunlar yaşamasına neden olabilir. Örneğin; Kişi, günün büyük bir kısmını oyun oynamakla geçirir ve bu, iş veya okul performansını etkiler (Kuss 2012).

Oyun Oynama İçin Riskli Davranışlar: Kişi, oyunun devamını sağlamak için kendisine veya çevresine zarar verebilecek davranışlar sergiler. Örneğin; Kişi, oyun oynamak için işten veya sosyal etkinliklerden vazgeçer (Eijnden 2008).

Sosyal ve Mesleki Yaşamda Olumsuz Etkiler: Oyun oynama, kişinin sosyal ilişkilerini, iş yaşamını veya diğer önemli yaşam alanlarını olumsuz yönde etkiler. Örneğin: Kişi, oyun oynama yüzünden arkadaşlarıyla vakit geçirmez veya işini ihmal eder (Kuss 2014).

Oyun Oynama İçin Zaman Ayırma ve Planlama: Kişi, oyun oynama süresini artırmak için zaman ayırır ve bu sürenin artışı planlar. Örneğin; Kişi, günlük planını oyun oynamak için düzenler ve diğer aktiviteleri ihmal eder (Griffiths 2008).

Başarısız Kişisel Çabalar: Kişi, oyun oynama süresini azaltma ya da bırakma çabasında bulunur fakat başarılı olamaz. Örneğin; Kişi, oyun oynamayı bırakma veya azaltma amacıyla birkaç kez girişimde bulunur ancak bunlar başarısız olur (King 2014).

Griffiths (2009), ileri seviyede dijital oyun oynama davranışını belirlemek gayesiyle yedi ölçüt belirlemiştir. Çocuğun ileri seviyede oyun oynama davranışını belirten bu yedi maddeden dört ve üzeri evet cevabı alınıyorsa, çocuğun oyun oynama davranışının problemli olarak tanımlanabileceği düzeyde olduğu teşhisi konulabilir. Bu maddeler şu şekildedir;

Çocuk;

1. Hemen her gün video oyunları oynar mı?
2. Bir oturumda 3-4 saat gibi uzun süre video oyunu oynar mı?
3. Oyun oynarken kişisel olarak heyecan veya coşku arayışında mı?
4. Oyun oynayamadığında kişide huzursuzluk, rahatsızlık ve dengesizlik belirtileri ortaya çıkar mı?
5. Oyun oynayabilmek için sosyal ve sportif faaliyetlerden ödün verir mi?
6. Ödev yapmak yerine oyun oynamayı mı seçer?

7. Oyun oynama sürelerini azaltmak için çaba gösteriyor fakat bu konuda başarılı olamıyor mu?

3.11. UYKU KAVRAMI

İnsanlar hayatlarının yaklaşık üçte birini uyuyarak geçirmektedir. Uyku, vücudumuzun önemli bir fonksiyonudur. Günlük hayattaki davranışlarımız, düşüncelerimiz, motivasyonumuz, ruh halimiz uykumuzu alıp almamamıza ve uykumuzun kalitesine göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bu yüzden uyku sürecimizi ve bu süreçte önemli bir yeri bulunan rüyalarımızı tanıyabilmemiz kendimizi anlamamız ve hayat kalitemizi artırabilmemiz için dikkate değerdir. Uyku, beynin karmaşık bir işlevi olarak tanımlanmaktadır. Genellikle çevresel uyaranlara karşı tepkisiz veya minimal tepkiler verilen geçici bir durum olarak görülmüştür. Ancak, 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren yapılan araştırmalar, uykunun oldukça detaylı ve çeşitli iç ve dış faktörlerle etkileşime giren, son derece düzenli bir fizyolojik süreç olduğunu ortaya koymuştur. Bu süreçler arasında, bazı uyku evrelerinin aktif beyin etkileşimleri içerdiği ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir. Kronik uyku bozuklukları, uzun vadede yaşam kalitesini düşüren ve koroner kalp hastalığı, depresyon gibi çeşitli sağlık sorunlarıyla ilişkili hastalıklara yol açabilmektedir (Bora ve Bican 2007).

Her insanın günlük olarak uyuması gereken süre değişmektedir. Her bireyin ihtiyaç duyduğu uyku süresi genetik olarak kodlanmıştır, fakat bu sürenin ortalama olarak 7-8 saat olduğu söylenebilir. Süreler farklılaşsa dahi tüm bireyler (istisna durumlar dışında) aynı uyku evrelerinden geçmektedirler. Psikoloji profesörü Platnik (2009)'e göre bu evreler şunlardır;

1. Evre: 1-7 dakika süren uyanıklıktan uykuya geçiş evresidir. Genellikle bu evrede uyuduğumuzu düşünmeyiz. Belirli belirsiz düşünceler ve görüntüler deneyimleriz. Bu evrede beynimizde teta dalgaları oluşur. Uykuda yüksekten düşüyormuşuz gibi hissetmememiz bu evrede olduğumuzun örneğidir.

2. Evre: Uyku olarak tanımladığımız, uykuya daldığımız, gevşediğimiz vücut ısıımızın ve nabzımızın düştüğü evredir. Bu evrede rahatsız edildiğimiz takdirde “uyuyordum” şeklinde tepki verebilmekteyiz. Gece uykusunun %40-50'sine yakını evre-II uykusunu kapsar. Uyku derinleştikçe 3. evreye bir geçiş olmaktadır.

3. ve 4. Evre: Uyumaya başladıktan yaklaşık 30-45 dakika sonra 3. evreden 4. evreye geçiş olur. 3. ve 4. evrenin özellikleri birbirine çok benzemekte, uyku 3. evreden 4. evreye doğru giderek derinleşmektedir. Bu evrede beynimizden delta dalgaları yayılır. “Derin uyku” dediğimiz evredir. Bu evrede birileri tarafından uyandırılmamız çok zordur. Nabız, vücut ısısı, kas gerginliği 2. evreye göre daha da azalır. Bu evre birkaç dakika ile 1 saat arası sürebilir. Ardından 3. ve 2. evreye geri döneriz ve ardından REM uykusu evresine geçeriz.

REM Uykusu: REM uykusuyla sonlanan bu döngü gece boyunca 5 veya 6 kez tekrarlanır. Böylece gece uykusu boyunca yarım saat, bir buçuk saat ara ile 5 ya da 6 defa REM uykusuna geçeriz. Rüyalari bu evrede görürüz. Uykunun son evresi olduğu için ve sabah uyanma saatine yakın olduğu için REM evresinde gördüğümüz rüyaları çoğunlukla unutmayız.

3.12. BESLENME KAVRAMI

Beslenme hayatın tüm evrelerinde sağlığın temeli olmuştur. Büyümek, gelişmek, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için gerekli enerjinin ve besin gruplarının tümünden yeterli miktarda, besin değerlerini koruduğu tazelikte tasarruflu şekilde vücuda almak ve vücudumuzda kullanılmasını sağlamaktır (Yücecan 1999).

Beslenme organizmanın gereksinimi olan besinlerin sağlık sorunları yaşamamak ve kaliteli bir hayat için yeterli miktarlarda ve olması gereken zamanda farkında olarak yapılan bir fiildir.

Bütün canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için beslenmeleri elzemdir. Beslenme bireyin büyüüp gelişebilmesi, sağlıklı ve verimli yaşayabilmesi için gereksinim duydukları besin öğelerinden vücuda gerekli şekilde ve yeterli miktarda almasıdır. Besin öğeleri gereksinimden fazla alınır veya az alınırsa sağlık sorunları baş gösterir, büyüme ve gelişme ilerlemez ve geriler. İnsan fizyolojisi, psikolojisi ve sosyolojisi için önemli olan iyi beslenmektir (Baysal 1996).

3.12.1. Yeterli Ve Dengeli Beslenme

İnsan vücudun büyümesi, sağlıklı gelişmesi ve çalışması gibi işlevsel faaliyetleri için gerekli olan enerji miktarı ve besin çeşitlerinin yeterli miktarda alınması ve vücudun bu gıdaları kullanması yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanır. Bu besinler yeteri miktarda alınmadığı

takdirde yeteri kadar enerji oluşturulamayacağı gibi vücudun kendini yenilemesi için gerekli olan doku onarımları da gerçekleştirilemez. Benzer şekilde besinlerin olması gerekenden fazla alınması da yağ depolamaya neden olacağından bu durumlara da dengesiz beslenme ifadesi kullanılır (Gül 2011). Yağlar, karbonhidratlar ve proteinlerin katabolizma reaksiyonlarıyla parçalanarak enerji açığa çıkarabilmeleri için ya da ufak besinlerin anabolizmayla birleşip yeni hücrelerin oluşmasında vitamin ve mineraller gereklidir. Bir gıda tek başına bu işlevi yerine getiremediğinden her besin çeşidinden alınmalıdır (Baysal 2000).

3.12.2. Besin Öğeleri

Besinler, dahil oldukları besin öğelerinin türleri, kalitesi ve oranları açısından farklı olduklarından yeterli ve dengeli beslenme açısından besinler dört gruba ayrılmış, bu dört grubun dışındaki besinler beşinci grupta toplanılmıştır (Baysal 2000).

3.12.2.1. Süt ve Süt Ürünleri Grubu: Protein ve kalsiyum bakımından zengin olan yoğurt, lor peyniri süt, çökelek, lor peyniri ve peynir gibi besinler bu grubun içerisinde yer almaktadır. Ayrıca yağ ve vitaminler de bu grupta bol miktarda bulunur (Baysal 2009).

3.12.2.2. Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu: Bu grup içerisinde bulunan besinler zekanın gelişmesi, vücudun gelişmesi, büyümesi ve onarılması açısından çok önemli ve gereklidir. Bu grupta yer alan besinlere örnek olarak şu besinler gösterilebilir; koyun, keçi, sığır, kümes hayvanları, av hayvanlarının etleri; böbrek, dalak, kalp, ciğer gibi organlar, balık ve diğer su ürünleri, yumurta, kuru baklagiller, fındık, fıstık, badem, susam, ceviz gibi yağlı olan bitki tohumları. Bu grup protein açısından oldukça zengindir. Ayrıca bu gruptaki besinlerde vitamin ve mineral miktarları da fazladır. Su ürünlerinde, B vitaminleri, A ve K vitaminleri ve iyot, çinko gibi mineraller fazla oranda bulunmaktadır. Kümes hayvanlarının etlerinde ise protein, B vitaminleri, demir, çinko yönünden zengindir. Protein kaynağı olarak yumurta çok değerlidir ve içerisinde demir bol miktarda bulunur (Şanlıer ve Ersoy 2004).

3.12.2.3. Sebze ve Meyveler Grubu: Sebze ve meyvelerde fazla oranda su mevcuttur. Az olmasına rağmen protein, karbonhidrat, vitamin ve mineraller de mevcuttur ve bu gıdalar sebze ve meyvelerin katı elemanlarını oluşturur. Sebze ve meyve grubu bilhassa C vitamini yönünden çok elzemdir (Baysal 2009). Sebze ve meyveler vücut direncini arttırmaları ve vitamin ve mineral gereksinimini karşılamaları bakımından çok önemlidirler. Vücudumuzun ve sindirim sistemimizin

alışmasında tesirlidirler. Ayrıca sebze ve meyvelerde bulunan selüloz bağırsak sağılığını pozitif olarak etkiler ve vucudumuzun su ihtiyaını karşırlar. Çiğ olarak ya da pişmiş olarak tüketilebilirler (şanlıer ve Ersoy 2004).

3.12.2.4. Tahıl ve Türevleri Grubu: Buğday, pirinç, mısır ve bunlardan imal edilen un, ekmek, makarna, bulgur gibi besinler tahıl ve türevleri grubunu oluşturmaktadır. Bu gruptaki gıdalarda et ve süt mamüllerinin ierdiğıine oranla daha az protein içerir. Tahılların büyük çoğunluğunu karbonhidrat oluşturur. Doğıal olarak yenilenler içerisinde bazı B vitaminleri ve mineraller de mevcuttur. Tahıllarda A vitamini ve C vitamini neredeyse yok denecek kadar azdır. Tiamin için tahıllar ne çıkan kaynaktır. Tahılların kabuk ve embriyo bölümlerinde vitamin bulunur. Beslenme düzeninde tahıllar, hayati bir besin kaynağıdır. (Baysal 2009).

3.12.2.5. Yağılar ve şekerler Grubu: Bu grupta bulunan besinler diğerk gruplarda bulunan besinlerden yapılmaktadır. Bu perspektiften bakıldığında zaman şekerin hemen hemen tamamı saf karbonhidrat, süt yağıının ve zeytinyağıının dışında kalan rafine yağılar da yalnızca yağıdan meydana gelir. A vitamini tereyağıında bulunurken, E vitamini sıvı yağılarda bulunmaktadır (Baysal 2009). Bu grupta bulunan besinler yalnızca enerji kaynağı olduğı için vücudun ihtiyaç duyduğundan fazla oranda alındıklarında vücutta yağıa dönüşerek depolanırlar. 1 gr (9 k.kal.) yağıın sağıladığı enerji, 1 gr karbonhidratın (4 k.kal) barındırdığı enerjinin iki katına denk gelmekte ve fazlası vücutta yağıa dönüşerek depolanmaktadır. Vücuda fazla enerji alındığında fazla olan enerji yağıa dönüşerek vücutta depolanır (Işıksoluğı 1998).

BÖLÜM IV

4.YÖNTEM

4.1. Araştırma Yöntemi/Deseni/Modeli

Bu çalışma, ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile beslenme, egzersiz ve uyku yoksunluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma metodolojisi, nicel yöntemlerle yapıldığı için ilişkisel tarama deseniyle planlanmıştır. Tarama deseni hiçbir şeye müdahale etmeden bir durumu etkileyip değiştirmeden olduğu şekilde tasvir etmektir (Karasar 2005). Birden fazla değişkenin birlikte nasıl değiştiğini veya hangi seviyelerde değişim gösterdiğini belirlemeyi amaçlayan bir analiz yaklaşımı olan ilişkisel tarama modeli, genel tarama modeli kapsamında bulunmaktadır. (Karasar 2005). Bu çalışmada ilişkisel tarama yöntemi, birden fazla değişken arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerdeki farklılıkları incelemek maksadıyla tercih edilmiştir.

4.2. Evren ve Örneklem

Bir araştırmada ulaşılan neticelerin genelleştirileceği tüm elemanlar topluluğuna evren adı verilir. Bütün ortak özelliklere sahip canlı veya cansız her çeşit eleman grubunu kapsayabilir. Çalışma evreninden belli kurallara ve ölçütlere binaen alınmış olan ve alındığı çalışma evrenini temsil etme gücüne sahip küçük kümeye örneklem adı verilir (Ekiz 2020). Bu araştırmanın evreni, 2023-2024 eğitim öğretim döneminde Ağrı Merkez İlçede öğrenim görmekte olan ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır.

Maksimum Çeşitlilik Örneklem ve tabakalı örneklem yöntemi kullanılarak araştırma grubunu oluşturan örneklem tespit edilmiştir. Maksimum çeşitlilik örneklem, örneklemin problemle alakalı olarak benzeşik farklı durumları kendi içinde barındıran örneklem yöntemidir. Kendi içerisinde farklı özellikleri barındıran homojen tabakalara ayrılan yani alt gruplara ve alt evrenlere ayrılan tabakalı örneklem yöntemi, evreni meydana getiren ünitelerin, araştırma konusu ile alakalı özelliklerinin farklı olması durumunda kullanılır (Kılıç 2013).

Bu kapsamda araştırma örneklemini; 2023-2024 eğitim öğretim döneminde Ağrı ili Merkez İlçesinde bulunan ortaokullardan her kademedede alınan öğrencilerden meydana gelecek şekilde

toplamda 1331 öğrenci oluşturmaktadır. Gelişim süreçleri içinde en kritik zamanlardan biri olan 11-14 yaş dönemi, bireyin özellikle madde ve davranış bağımlılığı gibi eğilimlerinin belirgin hale geldiği bir zaman dilimidir. Bu dönemde, dijital oyun oynama alışkanlığının aşırı ve kontrolsüz bir şekilde devam etmesi, "dijital oyun bağımlılığı" gibi ciddi sorunları da beraberinde getirebilir (Hazar 2016). Bu durumdan dolayı 11-14 yaş gurubunu oluşturan ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin seçilmesi önem arz etmektedir.

4.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama maksadıyla tarama yönteminde kullanılan anket tekniğinden faydalanılmıştır. Bu kapsamda Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Adolesanlar İçin Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği ile Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği'nden faydalanılmıştır.

4.3.1. Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Hazar ve Hazar (2017) tarafından geliştirilen “Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4 alt faktörden oluşmaktadır. Ölçme aracının güvenirliği için iç tutarlık (Cronbach Alpha) değeri 0.92 bulunmuştur. Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma, Toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracının güvenirliği için iç tutarlık (Cronbach Alpha) değeri 0,85 bulunmuştur. Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer, toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracının güvenirliği için iç tutarlık (Cronbach Alpha) değeri 0,82 bulunmuştur. Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi, toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracının güvenirliği için iç tutarlık (Cronbach Alpha) değeri 0,78 bulunmuştur. Yoksunluğun Psikolojik Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma, toplam 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracının güvenirliği için iç tutarlık (Cronbach Alpha) değeri 0,54 bulunmuştur. Tüm bu maddeler 5’li likert tipinde (Tamamen Katılıyorum:5, Katılıyorum:4, Kararsızım:3, Katılmıyorum:2 ve Kesinlikle katılmıyorum:1) puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan “24” en yüksek puan “120” dir. Ölçek puanlamasının derecelendirmesinde ise; “1-24: Normal grup, 25-48: Az riskli grup, 49-72 Riskli grup, 73-96 Bağımlı grup, 97-120 Yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak değerlendirilmektedir.

4.3.2. *Adolesanlar İçin Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği*

Yurt vd (2016) tarafından geliştirilen “Adolesanlar İçin Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği” toplam 45 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4 alt faktörden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,85 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı, toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutu olan Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı Cronbach Alfa değerleri; 0,77 bulunmuştur. Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı, toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutu olan Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı Cronbach Alfa değerleri; 0,79 bulunmuştur. Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı, toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutu olan Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı Cronbach Alfa değerleri; 0,66 bulunmuştur. Öğün Düzeni, toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutu olan Öğün Düzeni Cronbach Alfa değerleri; 0,76 bulunmuştur. Tüm bu maddeler 5’li likert tipinde (Beni tamamen tanımlıyor:5, Beni oldukça tanımlıyor:4, Beni biraz tanımlıyor:3, Beni çok az tanımlıyor:2 ve Beni hiç tanımlamıyor:1) puanlanmaktadır. Ölçek puanları ölçek alt boyutlarından alınan puanlar doğrultusunda değerlendirilir. “Psikolojik/bağımlı yeme davranışı alt faktörü” puan dağılımı 11-55 arasındadır. Yüksek puan psikolojik/bağımlı yeme davranışının olduğunu gösterir. “Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı alt faktörü” puan dağılımı 14-70 arasındadır. Yüksek puan sağlıklı beslenme-egzersiz davranışının olduğunu gösterir. “Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı alt faktörü” puan dağılımı 14-70 arasındadır. Yüksek puan sağlıksız beslenme-egzersiz davranışının olduğunu gösterir. “Öğün düzeni alt faktörü” puan dağılımı 6-30 arasındadır. Yüksek puan öğün düzeninin iyi olduğunu gösterir.

4.3.3. *Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği*

Kandemir vd (2021) tarafından geliştirilen Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeğinde uyku ile alakalı bazı ifadeler mevcuttur. Bu ifadeler, kişinin uyku yoksunluğunu ölçmek amacıyla hazır hale getirilmiş ölçek maddeleridir. Bu ölçekte 15 madde mevcuttur. Her maddenin karşı tarafında “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “katılıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum tarzında dört seçenek mevcuttur.

Ölçekte reverse olarak kodlanan madde mevcut değildir. Ölçek kullanıldığında en düşük 15 puan alınabilirken en yüksek alınabilecek puan 60 puandır. Ölçekten alınan puan arttıkça uyku yoksunluğu artmakta, azaldıkça uyku yoksunluğu azalmaktadır.

Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçme aracının güvenirliği için iç tutarlık (Cronbach Alpha) değeri 0.87 bulunmuştur.

4.4. Verilerin Toplanması

Araştırma sürecinin ilk aşamasında Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinden Etik Kurul Raporu ve Ağrı İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden araştırma izni alınmıştır. Daha sonrasında okullara bizzat gidilerek okul idaresi ile görüşülmüş çalışma hakkında bilgilendirilmiş ve uygun olan ders saatlerinde öğrencilere anket doldurma esnasında dikkat edilmesi gereken durumlar üzerinde durulmuş öğrenciler ne yapacakları hususunda bilgilendirilmiş olup anket yüz yüze uygulanmıştır. Ayrıca anketi doldurmanın isteğe bağlı olduğu açıkça belirtilmiştir. Toplanan anketler neticesinde 1331 öğrenciye ulaşılmış, bu ulaşılan anket formları çalışma da kullanılmıştır. Veriler toplanmadan evvel “Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığı İle Beslenme, Egzersiz ve Uyku Yoksunluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Ağrı İli Örneği” başlıklı bilimsel araştırma Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiş olup 01.03.2024 tarih ve E-95531838-050.99-95942 sayılı karar ile bahsi geçen araştırmanın uygulanmasına izin verilmiştir.

4.5. Veri Analizi

Toplanan veriler, bilgisayara aktarılmış ve SPSS 22.0 yazılımı ile istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Ölçek analizleri, toplam puanlar ve alt faktör puanları üzerinden yapılmıştır. Pituch ve Stevens (2016)'in ifade ettiği şekilde, normallik testleri genellikle tanımlayıcı istatistikler, grafikler veya hipotez testleri ile yapılmaktadır (Uysal ve Kılıç 2021). Değişkenlerin normal dağılım koşullarını sağladığını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerine göz atılmıştır; Çarpıklık ve basıklık değerlerinin en az -2 ve en çok +2 olduğu durumlarda değişkenlerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (George ve Mallery 2010). Bu doğrultuda, tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ile beraber hipotez testlerinde ilk başta Tukey testi, sonra ANOVA ve Pearson Korelasyon gibi parametrik test teknikleri uygulanmıştır (Eraslan vd 2017).

4.6. Risk Yönetimi Tablosu (Sınırlılıklar)

En Önemli Risk(ler)	B Planı
Bölgesel İklim Şartları(Kar Tatili) nedeniyle fiziki erişimin sağlanamaması.	Çevrimiçi(Online) yapılması.

4.7. Tez Çıktılarının Paylaşımı Ve Yayılımı

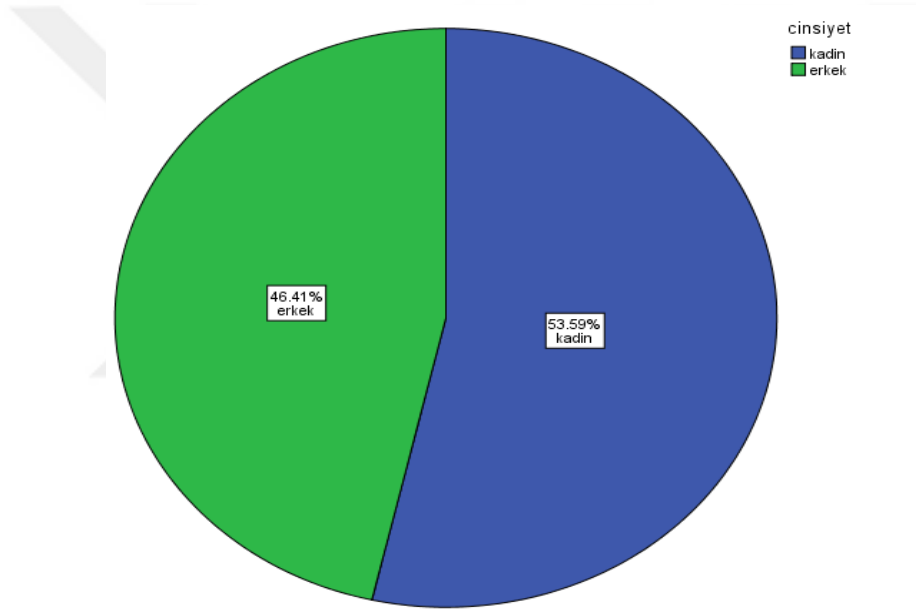
Tez çalışması süresinde elde edilecek bilgilerin ve sonuçların ilgili taraflara ulaştırılması adına konu ile ilgili toplantı yapılabilir, söz konusu tez, kitap hâline getirilerek daha fazla okuyucuya ulaşılabilir.

BÖLÜM V

5.BULGULAR

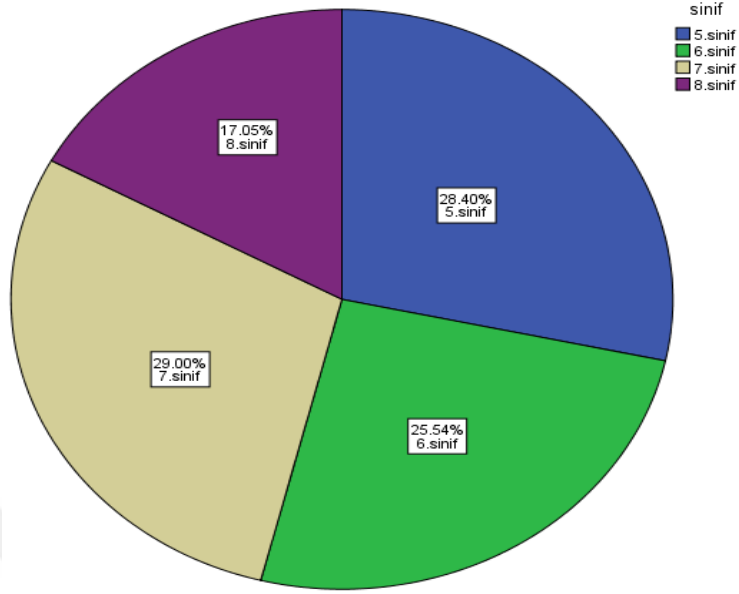
Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya dair tanımlayıcı istatistikler ile t testi, Tukey testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon gibi parametrik testler yapılmıştır ve yapılan bu analizlere ilişkin sonuçlar tablo şeklinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılım Tablosu



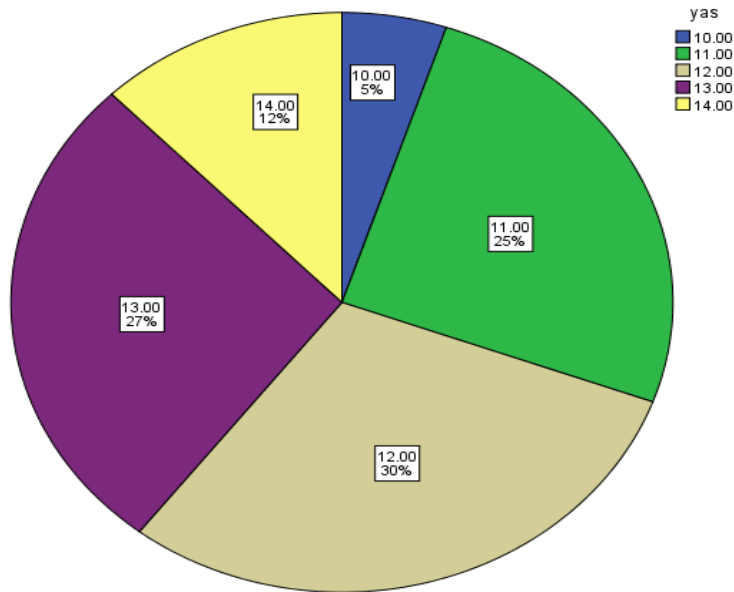
Tablo 1 analiz edildiğinde; araştırmaya dahil olan öğrencilerin %53,6'ı kadınlardan (N=709) oluşurken %46,4'u erkeklerden (N=614) oluşmaktadır.

Tablo 2. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Dağılım Tablosu



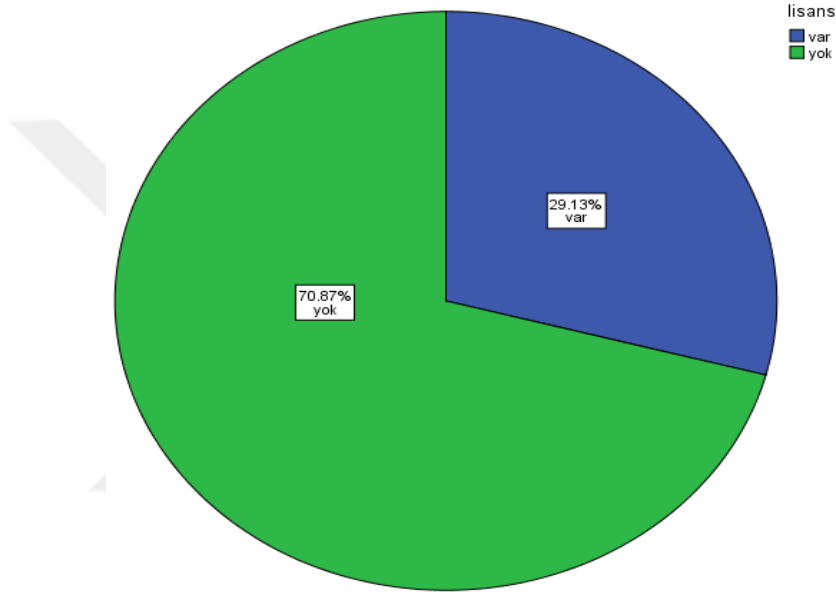
Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların % 28,4'ü 5. sınıflardan (N=378), %25,5'ı 6. sınıflardan (N=340), % 29,0'u 7. sınıflardan (N=386), % 17,1'1 8. sınıflardan (N=227) meydana gelmektedir.

Tablo 3. Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Dağılım Tablosu



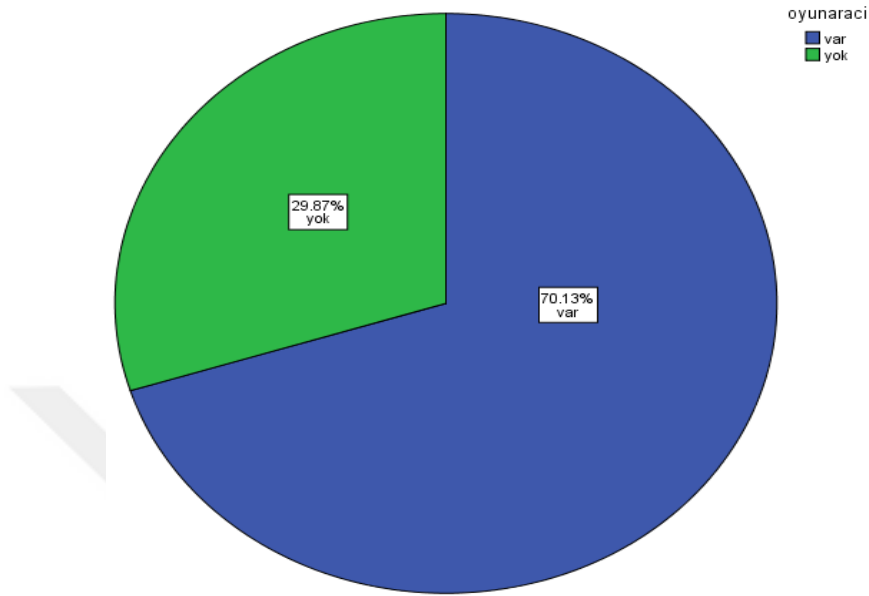
Tablo 3 analiz edildiğinde; çalışmaya iştirak eden öğrencilerin % 5'i 10 yaş (N=68), % 25'i 11 yaş (N=339), % 30'u 12 yaş (N=398), % 27'si 13 yaş (N=363), % 12'si 14 yaş (N=163) grubu olmaktadır. Çalışmaya katılan toplam öğrenci sayısı 1052'dir.

Tablo 4. Öğrencilerin Sporcu lisansı Değişkenine Göre Dağılım Tablosu



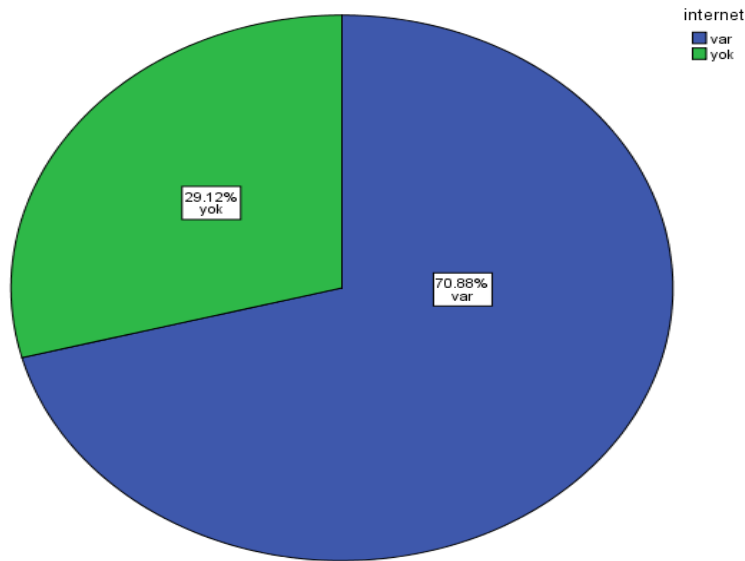
Tablo 4 incelendiğinde; katılımcıların % 29,1'i lisanslı spor yapar (N=383) iken % 70,9'u lisanslı olarak spor yapmamaktadır (N=932).

Tablo 5. Öğrencilerin Oyun Aracı Değişkenine Göre Dağılım Tablosu



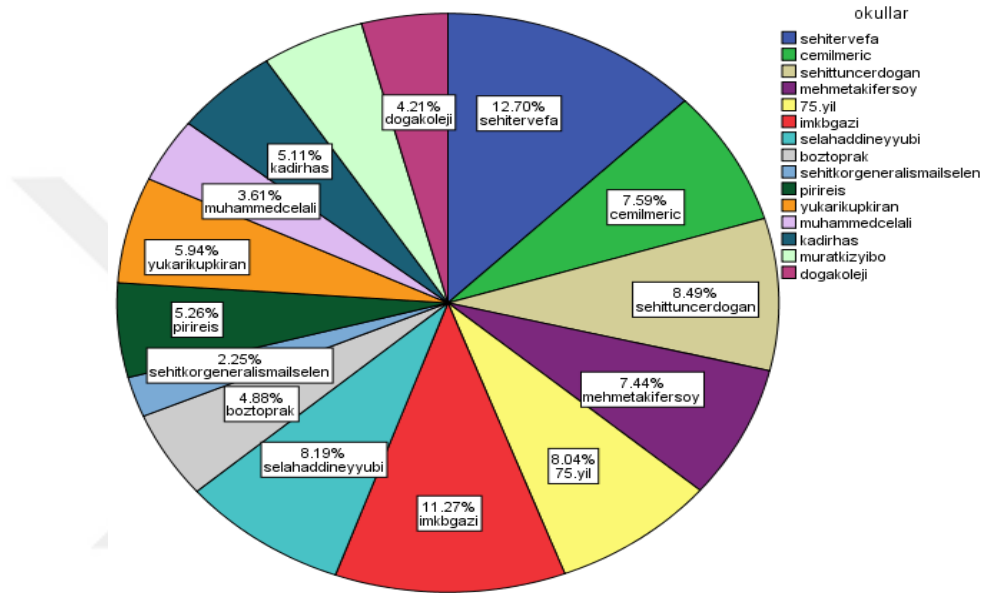
Tablo 5' e bakıldığında; Ankete katılanların % 70,1'i oyun aracına sahip iken (N=918), %29,9 'u oyun aracına sahip değildir (N=391).

Tablo 6. Öğrencilerin İnternet Bağlantısı Değişkenine Göre Dağılım Tablosu



Tablo 6 incelendiğinde; öğrencilerin %70,9'u internet bağlantısına sahipken (N=930), %29,1'i internet bağlantısına sahip değildir (N=382).

Tablo 7. Öğrencilerin Okul Türü Değişkenine Göre Dağılım Tablosu



Tablo 7 analiz edildiğinde; araştırmaya iştirak eden öğrencilerin %12,7'si Şehit Er Vefa Çelik Ortaokulu (N=169), %7,6'sı Cemil Meriç Ortaokulu (N=101), %8,5'i Şehit Tuncer Doğan İmam Hatip Ortaokulu (N=113), %7,4'ü Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu (N=99), %8,0'i 75. Yıl Ortaokulu (N=107), %11,3'ü İMKB Gazi Ortaokulu (N=150), %8,2'si Selahaddin Eyyubi Ortaokulu (N=109), %4,9'u Boztoprak Ali Yorulmaz Ortaokulu (N=65), %2,3'u Şehit Korgeneral İsmail Selen Ortaokulu (N=30), %5,3'ü Piri Reis Ortaokulu (N=70), %5,9'u Yukarı Küpkıran Ortaokulu (N=79), %3,6'sı Muhammed Celali İmam Hatip Ortaokulu (N=48), %5,1'i Kadir Has Ortaokulu (N=68), %5,0'i Murat Kız YİBO (N=109) ve %4,2'si Doğa Kolejinde (N=56) okumaktadır.

Tablo 8. Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Puanları ve Alt Faktör Puanları İle Beslenme ve Egzersiz Davranışları Ölçeği Alt Faktör Puanları ve Uyku yoksunluğu toplam puanlarına İlişkin Korelasyon Analiz Neticeleri

		Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı	Sağlıklı Beslenme- Egzersiz Dav	Sağlıksız Beslenme- Egzersiz Dav..	Öğün Düzeni	Uyku Yoksunluğu Toplam
Dijital Oyun	r	.152**	-.230**	.145**	-.288**	.256**
Bağımlılığı	p	.00	.00	.00	.00	.00
Toplam						
Aşırı Odaklanma ve	r	.168**	-.196**	.161**	-.259**	.243**
Çatışma	p	.00	.00	.00	.00	.00
Tolerans Gelişimi	r	.138**	-.190**	.129**	-.218**	.240**
	p	.00	.00	.00	.00	.00
Görevlerin	r	.124**	-.234**	.122**	-.295**	.210**
Ertelenmesi	p	.00	.00	.00	.00	.00
Yoksunluk	r	.076**	-.179**	.068*	-.238**	.183**
	p	.00	.00	.01	.00	.00
Uyku Yoksunluğu	r	.264**	-.177**	.212**	-.194**	
Toplam puanı	p	.00	.00	.00	.00	1

p<0,05

Tablo 8 incelendiğinde; katılımcıların dijital oyun bağımlılığı toplam puanları ile psikolojik/bağımlı yeme davranış puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, Sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, sağlıksız beslenme-egzersiz davranış puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, öğün düzeni puanları ile negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve uyku yoksunluğu toplam puanları ile pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Aşırı Odaklanma ve Çatışma puanları ile psikolojik/bağımlı yeme davranış puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, Sağlıklı

beslenme-egzersiz davranış puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, öğün düzeni puanları ile negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve uyku yoksunluğu toplam puanları ile pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Tolerans Gelişimi puanları ile psikolojik/bağımlı yeme davranış puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, Sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, öğün düzeni puanları ile negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve uyku yoksunluğu toplam puanları ile pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Görevlerin Ertelenmesi puanları ile psikolojik/bağımlı yeme davranış puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, Sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, öğün düzeni puanları ile negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve uyku yoksunluğu toplam puanları ile pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Yoksunluk puanları ile psikolojik/bağımlı yeme davranış puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu Sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, öğün düzeni puanları ile negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve uyku yoksunluğu toplam puanları ile pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Uyku Yoksunluğu toplam puanları ile psikolojik/bağımlı yeme davranış puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu Sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanları arasında pozitif yönde ve

düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, öğün düzeni puanları ile negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dijital oyun bağımlılık toplam puanı ve alt faktör puanları, beslenme-egzersiz davranış toplam puanı ile alt faktör puanları ve uyku yoksunluğu toplam puanlarına ilişkin t testi analizi.

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Bağımlılık toplam	kadın	708	50.2401	18.16291	-8,492	,00
	erkek	613	58.7847	18.32440		
Odaklanma ve Çatışma	kadın	709	13.8378	6.07141	-7,638	,00
	erkek	614	16.4316	6.26060		
Tolerans gelişimi	kadın	709	16.6347	6.26536	-8,270	,00
	erkek	614	19.5016	6.31546		
Görevlerin Ertelenmesi	kadın	708	11.3489	4.93506	-7,020	,00
	erkek	614	13.3632	5.49566		
Yoksunluk	kadın	709	8.4090	3.29856	-5,876	,00
	erkek	613	9.4845	3.34193		
Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı	kadın	709	30.4499	9.12449	-2,404	,01
	erkek	614	31.6173	8.42596		
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Dav.	kadın	709	47.4612	10.12396	,975	,33
	erkek	613	48.0033	10.02660		
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Dav.	kadın	709	39.3921	8.47304	-2 ,961	,00
	erkek	611	40.7692	8.36939		
Öğün Düzeni	kadın	709	22.2652	5.22923	,001	,99
	erkek	614	22.2655	5.61862		
Uyku Toplam	kadın	607	33.6277	10.18783	,819	,41
	erkek	510	33.1275	10.15254		

p<0,05

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı, aşırı odaklanma ve çatışma, tolerans gelişimi, görevlerin ertelenmesi, yoksunluk, psikolojik/ bağımlı yeme davranışı ve sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı toplam puanlarında erkek katılımcıların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı, öğün düzeni alt faktör puanlarında ve uyku yoksunluğu toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 10. Katılımcıların oyun aracına sahip olup olmama değişkenine göre dijital oyun bağımlılık toplam puanı ve alt faktör puanları, beslenme-egzersiz davranış toplam puanı ile alt faktör puanları ve uyku yoksunluğu toplam puanlarına ilişkin t testi analizi.

	Oyun Aracı	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Bağımlılık toplam	var	917	56.5551	18.91675	6,948	,00
	yok	390	48.7974	17.36757		
Odaklanma ve Çatışma	var	918	15.7669	6.45124	6,401	,00
	yok	391	13.3581	5.68215		
Tolerans gelişimi	var	918	18.9434	6.46955	8,497	,00
	yok	391	15.7161	5.84402		
Görevlerin Ertelenmesi	var	918	12.6983	5.44342	4,375	,00
	yok	390	11.3026	4.86589		
Yoksunluk	var	917	9.1461	3.36019	3,639	,00
	yok	391	8.4066	3.37576		
Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı	var	918	31.5196	9.11654	3,455	,01
	yok	391	29.6701	8.23819		
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Dav.	var	917	47.8953	10.14297	,929	,35
	yok	391	47.3274	10.06620		
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Dav.	var	915	40.8262	8.53628	-5,068	,00
	yok	391	38.2225	8.42488		
Öğün Düzeni	var	918	22.1645	5.54275	,120	,37
	yok	391	22.4578	5.18653		
Uyku Toplam	var	777	34.0721	10.46976	,057	,00
	yok	328	31.9329	9.25588		

p<0,05

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı, aşırı odaklanma ve çatışma, tolerans gelişimi, görevlerin ertelenmesi, yoksunluk, psikolojik/ bağımlı yeme davranışı, sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı ve uyku yoksunluğu toplam puanlarında oyun aracına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların sağlıklı beslenme- egzersiz davranışı ve öğün düzeni alt faktör toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 11. Katılımcıların internete sahip olup olmama değişkenine göre dijital oyun bağımlılık toplam puanı ve alt faktör puanları, beslenme-egzersiz davranış toplam puanı ile alt faktör puanları ve uyku yoksunluğu toplam puanlarına ilişkin t testi analizi.

	İnternet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Bağımlılık toplam	var	928	54.8319	18.85097	1,468	,14
	yok	382	53.1597	18.45085		
Odaklanma ve Çatışma	var	930	15.2140	6.38877	1,027	,30
	yok	382	14.8194	6.15004		
Tolerans gelişimi	var	930	18.3075	6.54339	2,694	,00
	yok	382	17.2565	6.10857		
Görevlerin Ertelenmesi	var	929	12.3681	5.33976	,638	,52
	yok	382	12.1623	5.24265		
Yoksunluk	var	929	8.9322	3.35871	,052	,98
	yok	382	8.9215	3.38270		
Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı	var	930	31.3280	9.08203	1,732	,08
	yok	382	30.3927	8.38683		
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Dav.	var	929	47.8482	10.13293	,687	,49
	yok	382	47.4267	10.00518		
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Dav.	var	928	40.4817	8.49670	2,509	,01
	yok	382	39.1780	8.67311		
Öğün Düzeni	var	930	22.4355	5.43863	1,697	,09
	yok	382	21.8770	5.36422		
Uyku Toplam	var	790	33.7962	10.65558	1,825	,06
	yok	316	32.5633	8.76025		

p<0,05

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların tolerans gelişimi ve sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı toplam puanlarında internet bağlantısına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı, aşırı odaklanma ve çatışma, görevlerin ertelenmesi, yoksunluk, psikolojik/ bağımlı yeme davranışı, sağlıklı beslenme- egzersiz davranışı, öğün düzeni ve uyku yoksunluğu toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 12. Katılımcıların sporcu lisansının olup olmadığı değişkenine göre dijital oyun bağımlılık toplam puanı ve alt faktör puanları, beslenme-egzersiz davranış toplam puanı ile alt faktör puanları ve uyku yoksunluğu toplam puanlarına ilişkin t testi analizi.

	Lisans	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Bağımlılık toplam	var	382	55.5576	19.99385	1,480	,13
	yok	931	53.8668	18.28653		
Odaklanma ve Çatışma	var	383	15.4830	6.58525	1,416	,15
	yok	932	14.9388	6.22575		
Tolerans gelişimi	var	383	18.1906	6.51400	,673	,50
	yok	932	17.9270	6.42523		
Görevlerin Ertelenmesi	var	383	12.6005	5.68867	1,231	,21
	yok	931	12.2030	5.16175		
Yoksunluk	var	382	9.2853	3.54199	2,428	,01
	yok	932	8.7876	3.30347		
Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı	var	383	32.0000	9.20420	2,537	,01
	yok	932	30.6384	8.69072		
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Dav.	var	383	49.6266	10.44627	4,382	,00
	yok	931	46.9538	9.87889		
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Dav.	var	381	41.3176	9.26887	3,396	,00
	yok	931	39.5564	8.20672		
Öğün Düzeni	var	383	22.3916	5.65992	,494	,62
	yok	932	22.2285	5.34727		
Uyku Toplam	var	321	33.4798	10.49377	,051	,95
	yok	786	33.4453	9.96926		

p<0,05

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların yoksunluk, psikolojik/ bağımlı yeme davranışı, sağlıklı beslenme- egzersiz davranışı ve sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı toplam puanlarında sporcu lisansına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı, aşırı odaklanma ve çatışma, tolerans gelişimi, görevlerin ertelenmesi, öğün düzeni ve uyku yoksunluğu toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 13. Katılımcıların sınıf değişkenine ilişkin dijital oyun bağımlılık toplam puanı ve alt faktör puanları ile beslenme-egzersiz davranış toplam puanı ile alt faktör puanları ve uyku yoksunluğu toplam puanına ilişkin ANOVA sonuçları.

	Sınıf	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
Bağımlılık toplam	5. Sınıf	378	54.0608	18.96916	1,840	,13	-
	6. Sınıf	339	55.9617	18.77762			
	7. Sınıf	385	54.2208	17.28727			
	8. Sınıf	227	52.2159	20.74865			
Odaklanma ve Çatışma	5. Sınıf	378	14.8862	6.48813	,652	,58	-
	6. Sınıf	340	15.3824	6.26040			
	7. Sınıf	386	15.1813	5.80580			
	8. Sınıf	227	14.7225	6.94782			
Tolerans gelişimi	5. Sınıf	378	17.7963	6.50226	2,710		
	6. Sınıf	340	18.6676	6.55619		,04	6*-8
	7. Sınıf	386	18.0466	6.01279			
	8. Sınıf	227	17.1366	6.82680			
Görevlerin Ertelenmesi	5. Sınıf	378	12.2169	5.32354	2,170	,09	-
	6. Sınıf	340	12.8265	5.47528			
	7. Sınıf	385	12.2701	5.09593			
	8. Sınıf	227	11.6828	5.39959			
Yoksunluk	5. Sınıf	378	9.1614	3.44843	1,885	,13	-
	6. Sınıf	339	9.0855	3.28459			
	7. Sınıf	386	8.6969	3.13900			
	8. Sınıf	227	8.6740	3.72737			
Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı	5. Sınıf	378	30.6138	8.50271	1,007	,38	-
	6. Sınıf	340	30.7324	8.57014			
	7. Sınıf	386	31.2150	9.03919			
	8. Sınıf	227	31.7841	9.60190			
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Dav.	5. Sınıf	378	48.6958	9.94121	3,754	,01	
	6. Sınıf	339	48.1563	9.72289			5*-8

	7. Sınıf	386	47.3912	10.24022			
	8. Sınıf	227	45.9956	10.46887			
Sağlıksız	5. Sınıf	377	40.3581	8.84089	,853	,46	-
Beslenme-	6. Sınıf	339	39.8732	7.77447			
Egzersiz Dav.	7. Sınıf	386	39.6036	8.54056			
	8. Sınıf	226	40.5796	9.11386			
Öğün Düzeni	5. Sınıf	378	22.5238	5.49711	,603	,61	-
	6. Sınıf	340	22.3353	5.35847			
	7. Sınıf	386	22.1244	5.46489			
	8. Sınıf	227	21.9780	5.36907			
Uyku Yoksunluğu	5. Sınıf	307	33.1401	10.09707	1,129	,33	-
Toplam Puanları	6. Sınıf	289	32.9170	9.85062			
	7. Sınıf	331	33.4139	10.21323			
	8. Sınıf	194	34.5619	10.64640			

p<0,05 lehine fark olan gruplar (*) simgesi ile gösterilmiştir.

Tablo 13 İncelendiğinde, katılımcıların sınıf değişkenine göre tolerans gelişimi alt faktör toplam puanlarında 6. Sınıflar ile 8. Sınıflar arasında 6. Sınıfların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve sağlıklı beslenme-egzersiz davranışları alt faktör toplam puanlarında 5. Sınıflar ile 8. Sınıflar arasında 5. Sınıfların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Diğer ölçek toplam puanları incelendiğinde gruplar arasında istatistikler olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

BÖLÜM VI

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

6.1. SONUÇ VE TARTIŞMA

Yapılan çalışmada, çocukların dijital oyun bağımlılığı ile beslenme, egzersiz ve uyku yoksunluğu arasındaki ilişkiyi çeşitli demografik faktörler ve değişkenler açısından analiz etmek hedeflenmiştir. Araştırmaya 1323 ortaokul öğrencisi katılmış olup, bu öğrencilerden 709'u kadın (%53,6) ve 614'ü erkek (%46,4) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %28,4'ü 5. sınıftan (N=378), %25,5'i 6. sınıftan (N=340), %29,0'ı 7. sınıftan (N=386) ve %17,1'i 8. sınıftan (N=227) oluşmaktadır. Yaş dağılımı ise, %5,1'inin 10 yaşında (N=68), %25,5'inin 11 yaşında (N=339), %29,9'unun 12 yaşında (N=398), %27,3'ünün 13 yaşında (N=363) ve %12,2'sinin 14 yaşında (N=163) olduğunu göstermektedir.

Tablo 8'deki bulgulara göre, dijital oyun bağımlılığı toplam puanları ile psikolojik/bağımlı yeme davranış puanları ve sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmalar, bireylerin herhangi bir alanda geliştirmiş olduğu bağımlılık davranışının süreç içerisinde başka alanlarda da bağımlılığa yol açabileceğini göstermektedir. Williams ve Finkelstein (2024) tarafından yapılan boylamsal bir araştırmada, video oyun bağımlılığı ile yeme bozuklukları arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Araştırma, bu iki sorunun psikolojik kökenlerde ortak bir temel bulabileceğini ortaya koymaktadır. Groot ve Veenstra (2021), internet oyun bağımlılığı yaşayan bireylerin sıklıkla düzensiz yeme alışkanlıkları sergilediklerini ve bu durumun dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlıkla sınırlı kalmayıp yeme davranışlarını da etkileyebileceğini gösterdiklerini ifade etmektedirler. Bu durum bulunan sonuçları desteklemektedir. Bununla birlikte, dijital oyun bağımlılığı yaşayan kişilerin oyun oynarken sık sık aperatif yiyecekler tüketme eğilimlerinin ve bu tüketim davranışlarının psikolojik bir bağımlılığa dönüşme olasılığının bir göstergesi olabileceği düşünülmektedir. Bu duruma paralel olarak Orbatu vd (2023), yaptıkları çalışma sonucunda adölesanların internet bağımlılığı puanı arttıkça psikolojik/bağımlı yeme davranış puanlarının da arttığı sonucuna varmışlardır. Yapılan çalışmalar, ergenlerin klinik obezite seviyeleri ile internet bağımlılığı arasında ilişkinin yönünün pozitif olduğunu göstermiştir. Bu

bağımlılık neticesinde bireylerin bağımlı yeme davranışı kazandığını ve bu durumun kişinin sağlığını olumsuz etkilediği söylenebilir. Mete (2024), Nevşehir ili Acıgöl ilçesinde bulunan ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerde dijital oyun bağımlılığı oranı yüksek olduğu, yeme tutumlarının normal olmayan bir neticeye sahip olduğu ve uyku sorunlarının olduğu bir netice ortaya çıkmıştır. Dijital oyun bağımlılığı ile sağlıksız beslenme arasındaki ilişki, geniş bir araştırma yelpazesi tarafından ele alınmıştır. Video oyunlarına olan aşırı ilgi genellikle fiziksel aktivite seviyesinin düşmesine neden olabilir ve bu durum, sağlıksız beslenme alışkanlıklarını teşvik edebilir. Özellikle uzun süreli oyun oturumları, bireylerin hareketsiz kalmasına ve fiziksel aktivitelerini azaltmalarına yol açabilir. Bu hareketsizlik, aşırı kalori alımı ve sağlıksız yiyeceklerin tercih edilmesine neden olabilir (Schmidt ve Dierker 2016). Kısa ve Pritchard (2016), video oyunlarının mental sağlık üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmalarında, bu bağımlılığın fiziksel aktiviteyi azalttığını ve dolayısıyla sağlıksız beslenme alışkanlıklarını teşvik edebileceğini belirtmişlerdir. Ekran başında geçirilen uzun sürelerin, fiziksel aktiviteyi kısıtladığı ve bu nedenle sağlıksız yiyeceklerin tüketim eğilimini artırabileceği ifade edilmiştir. Ek olarak, Zhou ve Wang (2018) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışması, ekran süresinin çocukların beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırma, ekran süresindeki artışın çocukların sağlıksız yiyecekleri tercih etmelerine yol açabileceğini ve bunun sonucunda obezite riskinin arttığını göstermektedir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığı ile uyku yoksunluğu arasındaki ilişki ile alakalı literatüre bakıldığında, Bal ve Okkay (2021), Dijital oyun oynayan çocukların uyku sürelerinin, dijital oyun oynamayan çocuklara kıyasla daha kısa olduğu ve dijital oyun oynama süresinin artış göstermesiyle beraber uyku sırasında solunum problemleri ile uykuya geçme ve uyku sürecini sürdürme sorunlarının da arttığı belirlenmiştir. Ayrıca, Lam (2014) dijital oyun bağımlılığının uyku kalitesini düşürme, uykusuzluk yaşama ve uyku problemleriyle bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Rupert ve Hawi (2017) Araştırmalar, aşırı dijital oyun oynanmasının uyku bozuklukları ile alakalı olduğunu ve bunun uykuda geçen süreyi azalttığını ortaya koymuştur. Sosso ve Kuss (2018), Dijital oyun oynama süresinin uzaması, uyku bozukluğu semptomlarını da artırmaktadır, bu ilişki çeşitli çalışmalarla doğrulanmıştır. LeBourgeois vd (2017) ise Zayıf uyku sağlığı, dijital oyunların sık kullanılmasının yaygın bir sonucu olarak belirlenmiştir. Bu araştırmalar neticesinde bulunan sonuçlar yapılan çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Dijital oyun bağımlılığı toplam puanları ile sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanları ve öğün düzeni puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki

olduğu görülmüştür. Bulunan neticelerin sebebi olarak; bağımlılık puanları yüksek çıkan bireylerin saatlerce oyun aracının başında vakit geçirmelerinden dolayı sağlıksız besinler tüketmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Aynı şekilde bu durumdan dolayı öğün düzeni bozulmakta ve öğünlerin aksatıldığı düşünülmektedir. Bu sonuçlara paralel olarak Maher vd (2012), dijital bağımlılık çocuklar ve ergenler arasında oldukça yayılmıştır ve ekran başında geçirilen vaktin fazla olması fazla kilo ve kötü beslenme alışkanlıkları ile bağdaştırılmıştır. Bu durum çalışmada dijital oyun bağımlılığı toplam puanları yüksek çıkan bireylerin sağlıksız beslenme-egzersiz davranış puanlarının da yüksek çıktığı sonucu destekler niteliktedir. Ayrıca Cleland vd (2008), Öğünlerin düzensiz olması, porsiyon miktarlarının kontrol edilememesi ve sıkça hazır gıda tüketimi gibi etmenler, sağlıklı beslenme davranışlarının azalmasına ve obezite riskinin yükselmesine neden olmaktadır sonucuna varmıştır. Yapılan bu çalışmanın neticesi, çalışma sonucunda bağımlılık puanları yüksek çıkan bireylerin öğün düzeni puanlarının düşük çıkması durumu ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı alt faktör (aşırı Odaklanma ve Çatışma, tolerans gelişimi, görevlerin Ertelenmesi ve yoksunluk) toplam puanları ile psikolojik/bağımlı yeme davranış puanları, sağlıksız beslenme-egzersiz davranış puanları ve uyku yoksunluğu puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde bu durumun temel nedenleri olarak; oyun oynamaya aşırı odaklanma, beraberinde kişiler arası çatışmaya yol açmakta ve çocuk anne baba ve yakın çevresi ile hemen her konuda çatışma yaşamaktadır ve buna düzenli ve dengeli beslenme ve uyku yoksunluğu da dahildir.

Aşırı odaklanma ve çatışma alt faktör toplam puanları ile psikolojik/bağımlı yeme davranış puanları ve sağlıksız beslenme-egzersiz davranışları puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmasının nedeni bireyin oyuna aşırı odaklanması durumunda farkında olmadan dikkatsizce yiyecek tüketmesi ve zamanla bunu psikolojik/bağımlı yeme davranışına dönüştürmesi olarak gösterilebilir. Ayrıca bununla birlikte bireyin başta ebeveynleri olmak üzere yakın çevresi ile çatışma haline girmesi ve bu durumun ortaya çıkardığı strese kaynaklı olarak rahatlama amacıyla aşırı yiyecek tüketmesi ve sağlıksız beslenme eğilimi göstermesi düşünülebilir. Literatüre bakıldığı zaman araştırmalar, yemek yeme üzerine aşırı derecede yoğunlaşan kişilerin, bu konuda sürekli olarak düşündüklerini ve belirli davranışları

tekrar ettiklerini göstermektedir. Bu sürekli odaklanma, özellikle bulimiya ve anoreksiya nervoza gibi yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilir (Hsu 2006). Ayrıca aşırı odaklanma, bazen duygusal durumları yönetme çabasıyla ilişkili de olabilir. Duygusal stres veya kaygı yaşadığında, bireyler rahatlama ya da kaçış arayışı içinde aşırı yemek yeme eğiliminde bulunabilirler. Bu durum, aşırı odaklanmanın beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini başka bir açıdan gözler önüne sermektedir (Stice 2001). Çatışmalar, bireylerin stres ve kaygı seviyelerini artırabilir. Bu artış, genellikle sağlıklı beslenme alışkanlıklarına yol açar. Stres altında olan bireyler, stresle başa çıkmak amacıyla aşırı yeme eğiliminde olabilirler. Bu davranış, stresin beslenme alışkanlıkları üzerindeki olumsuz etkilerini göstermektedir (Lupien vd 2009). Sosyal çatışmalar ve aile içi anlaşmazlıklar, bireylerin yeme alışkanlıklarını etkileyebilir. Özellikle, sosyal çatışmalar yemek sırasında gerilime yol açabilir ve bu durum, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişmesine neden olabilir (Murray 2012). Dijital oyun oynama süreçlerinde yüksek derecede dikkat ve odaklanma gerektiren durumlar, bireylerin yemek yeme alışkanlıklarını etkileyebilir. Oyun oynarken bireyler, yemek yeme eylemini unutarak veya dikkatsiz bir şekilde gerçekleştirebilirler. Bu durum, aşırı yeme ve düzensiz beslenme alışkanlıklarına yol açabilir. Araştırmalar, oyun oynama esnasında yemek tüketiminin sıklıkla göz ardı edildiğini ve dikkatsizce yapıldığını göstermektedir. Dolayısıyla, oyun oynama alışkanlıklarının beslenme düzeni üzerinde potansiyel olarak olumsuz etkiler yarattığı söylenebilir (Lemmens vd 2011). Oyun bağımlılığı, bireylerde çeşitli stres ve çatışmalara yol açabilmektedir. Oyun oynama sürecinde karşılaşılan başarısızlıklar, rekabetçi durumlar ve diğer stres faktörleri, duygusal yeme eğilimlerini tetikleyebilir. Bu tür stresli durumlar, bireylerin sağlıklı gıdalara yönelme ve aşırı yemek yeme gibi davranışlara eğilim göstermelerine neden olabilir. Özellikle oyunlar sırasında yaşanan gerilim ve baskı, stresin yönetimi açısından yetersizlik yaşanmasına yol açarak, duygusal yeme davranışlarını artırabilir (Kuss ve Griffiths 2012).

Aşırı odaklanma ve çatışma alt faktör toplam puanları ile uyku yoksunluğu puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmasının nedeni bireylerin oyuna aşırı odaklanması sonucu uzun süre oyun oynaması ve uyku süresine riayet etmemesi sonucunda uyku yoksunluğu yaşaması olarak düşünülebilir. Aşırı odaklanma, bireylerin belirli bir göreve veya düşünceye yoğunlaşması, genellikle geç saatlere kadar uyanık kalmalarına neden olabilir. Bu durum, uykuya geçiş sürecini zorlaştırmakta ve gece boyunca sık sık uyanmalara yol açabilmektedir. Ayrıca bireyin yaşadığı çatışma sonucunda ortaya çıkan stresten kaynaklı

olarak uykuya geçişte zorluk yaşayabileceği, uyku kalitesinin düşebileceği ve bu durumun uyku yoksunluğuna sebep olabileceği düşünülmektedir. Literatüre bakıldığı zaman, Walker (2017) tarafından yapılan araştırmalar, zihinsel olarak yüksek derecede uyarılmış olmanın uykuya geçişi güçleştirdiğini ve bu durumun uyku düzenini bozabileceğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Killgore (2010) aşırı zihinsel uyarımın, derin uyku evrelerine geçişi engelleyerek bireylerin uyandıktan sonra hala yorgun hissetmelerine neden olabileceğini belirtmiştir. Sosyal veya kişisel çatışmalar da, bireylerde genellikle yüksek düzeyde stres ve anksiyete yaratmaktadır. Bu tür duygusal durumlar, uykuya geçiş sürecini zorlaştırmakta ve uyku kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Alanyazın tarandığında, Miller ve Markman (2006) çatışma kaynaklı stresin, uyku düzenini bozarak uykuya dalmayı ve derin uyku evrelerine geçişi engellediğini vurgulamışlardır. Ayrıca, Van Dalfsen ve Markus (2018) gece boyunca çatışma ile ilgili düşüncelerle uyanmanın, uyku süresini kısaltabileceğini ve dolayısıyla uyku kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceğini ifade etmişlerdir.

Tolerans gelişimi alt faktör toplam puanları ile psikolojik/bağımlı yeme davranış puanları, sağlıksız beslenme-egzersiz davranışları puanları ve uyku yoksunluğu puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmasının temel nedeni, bireylerin zamanla oyun oynama süresinde artışa neden olan tolerans gelişimi olarak düşünülebilir. Tolerans gelişimi, başlangıçta oyun deneyiminden elde edilen keyif ve ödüllerin zamanla azalmasına yol açmaktadır. Bu durum, bireylerin başlangıçta aldıkları haz duygusunu tekrar elde edebilmek için oyun oynama süresini artırmalarına neden olur. Artan oyun süresi, bireylerde stres seviyelerinin yükselmesine ve bu stresle başa çıkma mekanizmaları olarak sağlıksız yeme alışkanlıklarına ve uyku yoksunluğuna yol açmasına sebep olabileceği düşünülmektedir. Literatüre bakıldığı zaman, Kuss ve Griffiths (2012), tolerans gelişiminin oyuncuların daha fazla oyun süresi arayışına girmelerine ve daha yoğun oyun deneyimlerine yönelme eğilimlerine yol açabileceğini belirtmiştir. Bu durum, oyun süresinin uzamasına ve oyun içi başarı hedeflerinin artmasına neden olabilir. Tolerans gelişimi ve dijital oyun bağımlılığı, aynı zamanda stres ve duygusal sorunlara yol açabilir. Oyun süresi uzadıkça ve oyun içi ödül beklentileri arttıkça, bireyler stresle başa çıkmak için sağlıksız yiyecekleri tercih edebilirler. Stice (2001) bu eğilimin, beslenme alışkanlıklarının bozulmasına neden olabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı, oyuncuların oyun oynama süresini artırmalarına ve oyunlardan daha fazla tatmin arayışına yönlendirebilir. Gentile ve Griffiths (2008) tarafından yapılan araştırmalar, oyuncuların belirli bir oyunu oynadıklarında

tatmin düzeylerinin zamanla düşebileceğini ve bu nedenle daha uzun süreler oyun oynama ihtiyacı duyabileceklerini göstermektedir. Uzun süre bilgisayar veya oyun konsolu karşısında kalmak, uyku düzenini olumsuz etkileyebilir. Özellikle gece geç saatlere kadar oyun oynamak, uykuya geçiş sürecini zorlaştırabilir ve toplam uyku süresini kısaltabilir. Haug ve Meyer (2019), ekranlardan yayılan mavi ışığın melatonin hormonunun üretimini engelleyerek uykuya geçiş süresini uzatabileceğini ve bu durumun genel uyku kalitesini önemli ölçüde olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir. Owens (2014) da uyku eksikliğinin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkilerini incelemiş ve uyku eksikliğinin, genel uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, uyku eksikliği dijital oyun bağımlılığını etkileyebilir. Fleming ve Phillips (2019), yetersiz uykunun bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini azalttığını ve bu durumun daha fazla oyun oynama ihtiyacını artırabileceğini belirtmiştir. Uyku eksikliği, ruh hali bozukluklarına ve artan anksiyete seviyelerine neden olarak bağımlılığı daha da pekiştirebilir (American Academy of Sleep Medicine 2016). Bu bulgular, dijital oyun bağımlılığının hem psikolojik hem de fizyolojik etkilerini anlamada önemli bir temel oluşturmaktadır.

Katılımcıların görevlerin ertelenmesi puanları ile psikolojik bağımlı yeme ve sağlıksız beslenme egzersiz davranışları arasındaki pozitif ilişkinin temel nedeninin dijital oyun oynama süresince bireylerin temel fizyolojik ihtiyaçları olan beslenme, tuvalet, uyku ve egzersiz gibi ihtiyaçlarını ertelemeleri ve bu görevlerin yerine getirilmesi gereken zaman dilimlerinde sağlıksız beslenme davranışlarına yönelmeleri olduğu söylenebilir. Literatüre bakıldığı zaman, Horzum vd (2008) yaptıkları bir çalışmada, bireyin dijital oyun oynarken aldığı hazzın artmasıyla beraber oyunlara karşı fazla istekli hale gelmeye başlamasının dijital oyun bağımlısı olduğunu gösterdiğini belirtiyor. Aynı şekilde, dijital oyun bağımlılığı olan bireyler, oyun oynamayı bırakmak istememekte, gerçek hayatlarını oyunla bağdaştırmakta ve bu sebeple yapmak zorunda oldukları görevleri ve sorumlulukları yerine getirememektedirler sonucuna ulaşmıştır. Bu durum yapılan çalışma sonucu ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların yoksunluk (bağımlı olunan madde veya davranışın eksikliği durumunda hissedilen psikolojik ve fizyolojik sorunlar) puanları arttıkça psikolojik bağımlı yeme, sağlıksız beslenme/egzersiz ve uyku yoksunluğu puanlarının da arttığı görülmüştür. Bunun sebebi bireylerin yaşamış olduğu yoksunluk durumu ile başa çıkmak için aşırı ve düzensiz yeme davranışları gibi başka araçlara yönelmeleri olduğu söylenebilir. Ayrıca oyun yoksunluğu ile birlikte ortaya çıkan

stres durumundan kaynaklı olarak uyku yoksunluğu yaşandığı düşünülebilir. Literatüre bakıldığı zaman, Smith ve Jones (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, yeme alışkanlıkları ve psikolojik durumlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaları, yoksunluk hissi yaşayan bireylerin daha fazla bağımlı yeme davranışları sergilediğini ve bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin oyun oynamayı yaşamlarının merkezi haline getirmesiyle karakterize edilen bir durumdur. Oyunların yoğun bir şekilde oynanması, zamanla bağımlılığa yol açabilir ve bu durumdan yoksun kalındığında belirgin psikolojik ve fizyolojik semptomlar ortaya çıkabilir. Oyun eksikliği, huzursuzluk, anksiyete, sinirlilik, depresif ruh hali ve çeşitli fiziksel rahatsızlıklar gibi belirtilerle kendini gösterebilir (Kuss ve Griffiths 2012). Bu belirtiler, bireyin hem mental hem de fiziksel sağlığı üzerinde derin etkiler yaratabilir. Yoksunluk belirtileri, bireylerin beslenme alışkanlıklarını önemli ölçüde etkileyebilir. Özellikle oyun yoksunluğu, bireylerde artan stres ve ruhsal bozukluklar ile ilişkilidir. Bu durum, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Oyun eksikliği yaşayan bireyler, kendilerini daha iyi hissetmek amacıyla sıklıkla yüksek kalorili, besin değeri düşük yiyecekleri tercih etme eğiliminde olabilirler. Bu tür yiyecekler, geçici bir rahatlama sağlasa da uzun vadede beslenme dengesizliğine yol açabilir (Sinha 2018). Oyun bağımlılığında yoksunluk yaşandığında, bireylerde duygusal yeme davranışları sıkça gözlemlenebilir. Bu, stresle başa çıkmak için kullanılan bir strateji olabilir. Ayrıca, bu süreçte fiziksel aktivitenin azalması ve düzensiz beslenme alışkanlıklarının gelişmesi, kilo artışı ve çeşitli sağlık problemleri riskini artırabilir (Lindström 2014). Yoksunluk belirtileri, özellikle aşırı yeme ve sağlıksız atıştırmalık tüketimi ile ilişkilidir, bu da metabolizmayı olumsuz yönde etkileyebilir. Dijital oyun bağımlılığından kaynaklanan yoksunluk belirtilerini yönetmek için sağlıklı beslenme alışkanlıklarına yönelmek önemli bir strateji olabilir. Dengeli bir diyet, stresle başa çıkma yeteneğini artırabilir ve genel ruhsal sağlığı iyileştirebilir. Düzenli yemek saatleri ve besleyici atıştırmalıklar, yoksunluk belirtilerinin hafifletilmesinde etkili olabilir. Ayrıca, sağlıklı beslenme, fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratarak yoksunluk dönemlerinde bireylerin iyilik halini destekleyebilir (Micha 2017). Ayrıca oyun yoksunluğu, genellikle stres ve kaygı seviyelerini artırabilir, bu da uyku düzeninde bozulmalara neden olabilir. Araştırmalar, oyun yoksunluğunun uyku kalitesini olumsuz etkileyebileceğini ve uyku sorunlarını kötüleştirebileceğini ortaya koymaktadır (Lee vd 2019). Oyun oynama alışkanlıklarının kesilmesi, bireylerin uykuya geçişte zorluk yaşamasına ve uyku sürecinde kesintilere yol açabilir (Hwang vd 2020). Oyunlar, bazı kişiler için bir rahatlama ve kaçış

aracı olarak işlev gördüğünden, bu alışkanlıkların kaybı uyku bozukluklarını artırabilir ve uykusuzluk sorunlarını kötüleştirebilir. Bu bulgular, oyun yoksunluğunun uyku sorunlarını tetikleyebileceğini ve genel uyku kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı alt faktör (aşırı Odaklanma ve Çatışma, tolerans gelişimi, görevlerin Ertelenmesi ve yoksunluk) toplam puanları ile Sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanları ve öğün düzeni puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durumun olası nedenlerine bakıldığında zaman dijital oyun bağımlılığı, bireylerin oyun oynamaya ayırdığı süreyi artırabilir. Bu artış, oyun oynamak için harcanan zamanın, fiziksel aktivite ve düzenli öğünler gibi sağlıklı alışkanlıklara ayırabilecek zamanın azalmasına neden olabilir. Oyun sürelerinin uzaması, bireylerin egzersiz yapma ve düzenli öğün tüketme fırsatlarını kısıtlayarak sağlıksız alışkanlıklara yol açabilir. Dijital oyun bağımlılığının, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkileri, çeşitli akademik çalışmalarda ortaya konmuştur. Literatüre bakıldığında, dijital oyun bağımlılığı yaşayan bireylerin beslenme alışkanlıklarında genellikle düzensizlikler yaşadığını ve sıklıkla sağlıksız gıdaları tercih ettiğini göstermektedir. Bu durum, oyun bağımlılığının duygusal yeme davranışlarını teşvik ettiğini ve bu davranışların sağlıklı beslenme ile ters orantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Sinha 2018). Benzer şekilde, Lindström vd (2014) yürüttüğü araştırma, dijital oyun bağımlılığı ile düşük kaliteli beslenme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, oyun bağımlılığına sahip bireylerin genellikle yüksek kalorili ve besin değeri düşük yiyecekleri tercih ettiklerini, bu durumun ise bireylerin beslenme düzenlerinde önemli değişikliklere neden olduğunu göstermiştir. Bu tür değişiklikler, bireylerin genel sağlık durumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin günlük zaman yönetimi ve düzenlerini bozarak öğün düzenlerinin düzensizleşmesine neden olabilir. Oyun sürelerinin uzaması, düzenli yemek zamanlarının ihmal edilmesine ve öğünlerin düzensizleşmesine yol açabilir. Bu durum, bireylerin öğün atlamalarına ve düzensiz yemek alışkanlıklarına yönelmelerine neden olabilir. Örneğin, yapılan araştırmalar, oyun bağımlılığı yaşayan kişilerin öğün düzenlerinde önemli değişiklikler yaşadığını ve bu değişikliklerin metabolizma üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir (Bener 2017). Bu tür düzensizlikler, sağlık sorunlarına ve metabolik bozukluklara yol açabilir. Dijital oyun bağımlılığı, yeme alışkanlıklarında belirgin değişikliklere neden olabilir. Oyun oynama sürecinde, bireylerin atıştırma tüketiminde artış ve yüksek kalorili gıdalara yönelim gözlemlenebilir. Ma vd (2020) çalışması, oyun bağımlılığı yaşayan bireylerin sıklıkla atıştırmalıklara yöneldiğini ve bu durumun

dengeli bir öğün düzeninin sağlanmasını zorlaştırdığını göstermiştir. Uzun süreli ekran maruziyeti, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkileyebilir ve bu da yeme davranışlarında bozulmalara yol açabilir. Dijital oyun bağımlılığı, bireylerde stres, anksiyete ve ruh hali bozukluklarına yol açabilir. Bu psikolojik durumlar, öğün düzenini doğrudan etkileyebilir. Hamer vd (2016) araştırması, stres ve anksiyetenin, bireylerin düzensiz yeme alışkanlıklarına yönelmesine neden olduğunu ve bu durumun sağlıklı bir öğün düzeninin sürdürülmesini zorlaştırdığını ortaya koymuştur. Psikolojik stres, öğün düzenlerinde düzensizliklere ve bu düzensizliklerin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine yol açabilir. Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini de etkileyebilir. Uzun süreli oturumlar, fiziksel hareketliliği sınırlayabilir ve bu durum, enerji dengesini bozarak öğün düzeninde düzensizliklere neden olabilir. O'Reilly vd (2018) çalışması, azalan fiziksel aktivitenin enerji dengesini bozduğunu ve bu durumun öğün düzenlerinde bozulmalara yol açabileceğini belirtmiştir. Fiziksel aktivitedeki azalmanın, beslenme alışkanlıkları üzerinde dolaylı bir etkisi olabilir, bu da genel sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir.

Katılımcıların aşırı odaklanma ve çatışma puanları ile sağlıklı beslenme egzersiz davranışları ve öğün düzeni arasındaki negatif ilişkinin temel nedeni bireyin oyuna aşırı odaklanması sonucunda beslenme düzeninin olumsuz etkilenmesi ve yemek hazırlığı veya yemek yeme zamanlarının ertelenmesi olarak düşünülebilir. Ayrıca bu durumdan kaynaklı olarak oyun oynayan bireyin çevresi ile çatışma içerisine girmesi ve bu durumun sağlıklı beslenme ve öğün düzenini olumsuz etkilemesi sonucuna da varılabilir. Literatüre bakıldığı zaman, Lepper ve Greene'in (1975) araştırmaları, aşırı odaklanmanın bireylerin diğer günlük görevlerine yönelik dikkatlerini azaltabileceğini ve bunun beslenme alışkanlıkları üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ortaya koymuştur. Aşırı odaklanma, bireylerin düzenli öğün tüketimini ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını ihmal etmelerine neden olabilir. Bu durum, öğünlerin atlanmasına ve düzensiz yeme alışkanlıklarının ortaya çıkmasına yol açabilir. Csikszentmihalyi (1990), aşırı odaklanmanın bireylerin yemek hazırlığı ve yeme davranışlarını nasıl etkileyebileceğine dair bulgular sunmaktadır. Çalışmalar, bireylerin yoğun bir şekilde belirli bir aktiviteye odaklandıklarında, bu yoğunlaşmanın diğer temel ihtiyaçlarını göz ardı etmelerine ve dolayısıyla beslenme düzenlerinin bozulmasına yol açabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, aşırı odaklanma, hem bireylerin beslenme alışkanlıkları hem de genel sağlık durumları üzerinde önemli olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bununla birlikte oyun oynayan bireyin çevresi ile girdiği çatışma sonucunda stres meydana gelmektedir. Stres, genellikle sağlıksız beslenme alışkanlıklarını

teşvik eder. Özellikle stresli durumlarda bireyler, duygusal yeme davranışını artırabilir ve bu, fazla miktarda yemek yeme eğiliminde artışa neden olabilir (Lazarus ve Folkman 1984). Ayrıca, stresli durumlar yemek zamanlarını düzenlemeyi zorlaştırabilir, bu da düzensiz öğün alışkanlıklarına yol açabilir (Burkitt ve Gatrell 2006). Sağlıksız atıştırma alışkanlıklarının tüketimi, dengeli beslenme alışkanlıklarının bozulmasına yol açar (Burkitt ve Gatrell 2006).

Katılımcıların görevlerin ertelenmesi puanları ile sağlıklı beslenme egzersiz davranışları ve öğün düzeni arasındaki negatif ilişkinin temel nedeni olarak dijital oyun bağımlılığının görevlerin ertelenmesine yol açması gösterilebilir. Oyun oynamak, bireylerin yemek hazırlama ve düzenli egzersiz yapma gibi günlük görevleri ertelemelerine yol açabilir. Bu erteleme, düzensiz yemek alışkanlıklarına ve egzersiz eksikliğine neden olabilir. Literatüre bakıldığında, görevlerin ertelenmesi, bireylerin zaman yönetimi becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Erteleme eğilimi, kişilerin planlı bir şekilde hareket etmelerini zorlaştırarak günlük rutinlerinde aksamalara yol açabilir. Özellikle yemek hazırlığı ve düzenli öğün planlaması gibi görevler ertelemeye maruz kalabilir. Bu durum, bireylerin beslenme alışkanlıklarını da olumsuz etkileyerek öğünlerin düzenli ve dengeli bir şekilde tüketilmesini engelleyebilir (Steel 2007). Erteleme alışkanlığının, düzenli yemek zamanlarını aksatması ve beslenme planlamasında düzensizlikler yaratması, genel sağlık ve metabolizma üzerinde olumsuz etkiler doğurabilir. Çatışma, bireylerin çeşitli görevler veya hedefler arasında denge kurmakta zorlandıkları bir durumdur. Bu çatışma, genellikle zaman yönetimi ve önceliklerin belirlenmesi açısından zorluklar yaratır. Görevler arasında yaşanan bu çatışmalar, düzenli yemek saatlerinin planlanmasını ve bu saatlere uyulmasını güçleştirebilir (Greenhaus ve Beutell 1985). Çatışma kaynaklı stres, bireylerin beslenme alışkanlıklarında düzensizlikler yaratabilir ve bu da öğünlerin atlanmasına veya düzensizleşmesine neden olabilir. Zaman kısıtlamaları ve öncelik değişiklikleri, bireylerin sağlıklı bir öğün düzenini sürdürebilmesini engelleyebilir, bu da beslenme alışkanlıklarının bozulmasına yol açabilir.

Katılımcıların tolerans gelişimi puanları ile sağlıklı beslenme egzersiz davranışları ve öğün düzeni arasındaki negatif ilişkinin temel nedeni bireylerin oyuna tolerans geliştirmesi sonucunda oyuna ayrılan süreyi arttırmaları ve bu artan süreler nedeniyle öğünlerin ertelenmesi ve sağlıklı beslenmenin bu durumdan olumsuz etkilenmesi olarak düşünülebilir. Literatüre bakıldığında; Kuss ve Griffiths (2012), tolerans gelişimi, dijital oyun bağımlılığı yaşayan bireylerin öğün düzenleri üzerinde önemli etkiler yaratabileceği sonucuna varmıştır. Oyun oynama süresindeki

artış, genellikle yemek hazırlığı ve düzenli öğün planlama gibi aktivitelerin ertelenmesine veya ihmal edilmesine neden olabileceğini ortaya koymuştur. Bu ertelemeler, öğünlerin düzensizleşmesine, bazı öğünlerin atlanmasına ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının gelişmesine yol açabilir. Araştırmalar, dijital oyun bağımlılığına sahip bireylerin yemek saatlerini ertelemeleri veya tamamen unutmaları sonucu beslenme düzenlerinin bozulabileceğini göstermektedir (Ma 2020). Bu tür bozulmalar, genel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir ve beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde değiştirebilir.

Katılımcıların yoksunluk puanları ile sağlıklı beslenme egzersiz davranışları ve öğün düzeni arasındaki negatif ilişkinin temel nedeni, oyun yoksunluğu ve ilgili psikolojik etkilerin beslenme alışkanlıklarını bozarak öğün düzenlerini olumsuz etkilemesi olarak düşünülebilir. Literatüre bakıldığı zaman, oyun yoksunluğu yaşayan bireylerde, stres ve anksiyete gibi yoksunluk belirtileri, öğün düzenini doğrudan etkileyebilir. Bu tür psikolojik rahatsızlıklar, bireylerin yemek zamanlarını atlamalarına veya düzensiz bir şekilde yemek yemelerine yol açabilir (Fleming ve Phillips 2019). Stres ve anksiyete, özellikle duygusal yeme davranışlarını teşvik edebilir; bu durum, stresle başa çıkma stratejisi olarak ortaya çıkabilir ve sağlıklı bir öğün düzeninin sürdürülmesini zorlaştırabilir (American Academy of Sleep Medicine 2016). Ayrıca oyun yoksunluğu yaşayan bireyler, zaman yönetimi konusunda çeşitli zorluklar yaşayabilirler. Oyun, bireylerin zamanlarını düzenli bir şekilde organize etmelerine yardımcı olan bir etkinlik olarak kabul edilebilir. Oyun oynama alışkanlığı, günlük aktiviteleri belirli bir yapı içinde düzenlemeye yardımcı olur. Bu bağlamda, oyun yoksunluğu, bireylerin zaman yönetiminde yaşadıkları düzeni kaybetmelerine ve bu durum yemek zamanlarını organize etmeyi zorlaştırmalarına neden olabilir (Burkitt ve Gatrell 2006). Sonuç olarak, öğün düzenlerinde düzensizlikler ortaya çıkabilir.

Katılımcıların uyku yoksunluğu toplam puanları ile psikolojik/bağımlı yeme davranışı puanları ve sağlıksız beslenme-egzersiz davranış puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durumun temel nedeni olarak uyku yoksunluğunun açlık hissini arttırdığı, aşırı yeme alışkanlığına sebep olduğu ve sağlıksız besinler tüketmeye yol açtığı düşünülebilir. Yapılan literatür taraması sonucunda ulaşılan bilgiler dahilinde uyku yoksunluğunun metabolizma ve beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli ve çok yönlü etkilere sahip bir durum olarak öne çıktığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde, Van Cauter ve Plat (1996), uyku eksikliğinin hormon dengesini bozarak fizyolojik süreçlerde aksamalara yol

açlığını ve bu bozulmanın iştah ve açlık üzerinde doğrudan etkileri olabileceğini vurgulamıştır. Spiegel vd (1999) tarafından yapılan araştırmada, uyku borcunun insülin direncini artırarak glikoz metabolizmasını bozduğu ve bunun sonucunda açlık hissinin artarak aşırı yeme eğiliminin ortaya çıktığı bulunmuştur. Nedeltcheva ve Kahn (2009), uyku kısıtlamasının açlık hissini belirgin şekilde artırdığını ve akşam saatlerinde daha fazla yiyecek tüketimiyle ilişkilendirildiğini, bu durumun obezite riskini yükselttiğini ortaya koymuştur. Taheri vd (2004) çalışmasında, kısa uyku süresinin leptin ve ghrelin hormonları üzerindeki etkileri incelenmiş; uyku eksikliğinin leptin seviyelerini düşürdüğü ve ghrelin seviyelerini artırdığı, bu hormonal dengesizliğin aşırı yemeyi teşvik ettiği belirlenmiştir. Walker (2017), uyku eksikliğinin hem fizyolojik hem de psikolojik sağlık üzerinde geniş kapsamlı olumsuz etkiler yarattığını ve bu durumun beslenme alışkanlıklarını, metabolizmayı ve genel sağlığı olumsuz yönde etkilediğini ifade etmiştir. Bu çalışmalar, uyku eksikliğinin hem kısa vadeli hem de uzun vadeli sağlık etkileri ile beslenme düzenindeki rolünü detaylı bir şekilde ortaya koymaktadır.

Katılımcıların uyku yoksunluğu toplam puanları ile sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanları ve öğün düzeni puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durumun temel nedeni uyku yoksunluğunun açlık ve tokluk hissi dengesini bozduğu ve uyku yoksunluğu sebebiyle bireylerin stres durumu yaşadığı ve bu durumdan kurtulmak için aşırı yeme eğilimi nedeniyle sağlıklı beslenme ve öğün düzeni durumunun olumsuz etkilenmesi olarak gösterilebilir. Uyku yoksunluğu, bireylerin genel sağlık durumunu ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilediği düşünülmektedir. Literatür taramaları, uyku yoksunluğunun sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerindeki olumsuz etkilerini kapsamlı bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, uyku yoksunluğunun enerji seviyeleri, hormon dengesi, stres yönetimi, beyin fonksiyonları ve günlük düzen üzerindeki etkileri detaylı olarak incelenmiştir. Uyku yoksunluğu, genel enerji seviyelerini önemli ölçüde azaltabilir, bu da bireylerin fiziksel aktivitelerden kaçınmalarına ve egzersiz yapma motivasyonlarının azalmasına neden olabilir. Ayrıca bu durum sağlıklı beslenmeyi ve öğün düzenini de olumsuz etkileyebilir. Literatüre bakıldığı zaman, Walker (2017) tarafından yapılan araştırmalar, yetersiz uyku ile artan yorgunluk ve egzersiz yapmanın zorluğu arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Enerji seviyelerindeki düşüş, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının sürdürülmesini de zorlaştırabilir, çünkü yorgunluk hissi sağlıklı seçimler yapmayı engelleyebilir. Uyku yoksunluğunun bir diğer önemli etkisi, açlık ve tokluk hormonları olan leptin ve ghrelin üzerindeki dengesizliktir. Taheri vd (2004) tarafından

gerçekleştirilen çalışmalar, uyku yoksunluğunun leptin seviyelerini düşürdüğünü ve ghrelin seviyelerini artırdığını göstermiştir. Leptin tokluk hissini artırırken, ghrelin açlık hissini teşvik eder. Bu hormonal dengesizlik, sağlıksız yiyecek tüketimini artırarak sağlıklı beslenme alışkanlıklarının sürdürülmesini zorlaştırabilir. Uyku yoksunluğu ayrıca stres hormonlarının, özellikle kortizolün artışına yol açabilir. Van Cauter ve Plat (1996) tarafından yapılan araştırmalar, artan stresin bireylerin sağlıksız yiyecek tüketimine ve düzensiz öğün düzenine yönelmelerine neden olabileceğini ortaya koymaktadır. Stresle başa çıkma stratejileri genellikle psikolojik ve bağımlı yeme davranışlarını içerir, bu da sağlıklı beslenme ve öğün düzenini olumsuz etkileyebilir. Yetersiz uyku, beynin ödül ve karar verme merkezlerini etkileyebilir. Nedeltcheva ve Kahn (2009) tarafından yapılan çalışmalar, uyku yoksunluğunun sağlıksız yiyeceklerin daha cazip hale gelmesine neden olabileceğini ve sağlıklı seçimlerin yapılmasını zorlaştırabileceğini göstermiştir. Bu durum, öğün düzeninde bozulmalara ve sağlıksız alışkanlıkların gelişmesine yol açabilir. Son olarak, uyku yoksunluğu günlük düzeni ve ritmi bozarak öğün düzenini olumsuz etkileyebilir. Spiegel vd (1999), düzensiz uyku saatlerinin öğün atlamalarına veya düzensiz yemek yeme alışkanlıklarına yol açabileceğini belirtmektedir. Bu düzensizlik, genel sağlık davranışlarını ve beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu bulgular, uyku yoksunluğunun sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışları üzerindeki karmaşık etkilerini anlamada önemli bir temel sunmaktadır. İlgili literatür, uyku düzeninin iyileştirilmesinin, hormonal dengeyi desteklemenin ve stres yönetiminin sağlık yönetimi ve müdahaleler açısından ne kadar kritik olduğunu vurgulamaktadır.

Tablo 9'daki bulgulara göre, dijital oyun bağımlılığı, aşırı odaklanma ve çatışma, tolerans gelişimi, görevlerin ertelenmesi, yoksunluk, psikolojik/bağımlı yeme davranışları ve sağlıksız beslenme-egzersiz davranışları toplam puanlarında erkek katılımcıların lehine puan farkı olduğu olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Öte yandan, sağlıklı beslenme-egzersiz davranışları, öğün düzeni alt faktör puanları ve uyku yoksunluğu toplam puanları arasında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bağımlılık ölçeğinden alınabilecek en düşük puan "24" en yüksek puan "120" dir. Ölçek puanlamasının derecelendirmesinde ise; "1-24: Normal grup, 25-48: Az riskli grup, 49-72 Riskli grup, 73-96 Bağımlı grup, 97-120 Yüksek düzeyde bağımlı grup" olarak değerlendirilmektedir. Bulgular incelendiğinde, bağımlılık toplam puanı 56.55 çıkan erkek katılımcıların riskli grupta yer aldığı

görülürken bağımlılık toplam puanı 48,79 çıkan kadın katılımcıların ise az riskli grupta yer aldığı görülmüştür.

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı, aşırı odaklanma ve çatışma, tolerans gelişimi, görevlerin ertelenmesi, yoksunluk, psikolojik/ bağımlı yeme davranışı ve sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı toplam puanlarında erkek katılımcıların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı, öğün düzeni alt faktör puanlarında ve uyku yoksunluğu toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Bu durumun olası nedenleri arasında erkek çocukların dijital oyunlara daha fazla ilgi göstermeleri, oyun içeriklerinin erkekler için daha cazip hale getirilmiş olması ve oyun salonlarının erkekler için daha erişilebilir olması gibi faktörler bulunmaktadır. Benzer bulgulara literatürde de rastlanmaktadır (Griffiths ve Hunt 1998; Hazar 2017; Horzum 2011; Kars 2010; Gökçearslan ve Durakoğlu 2014; Hazar 2020; Güvendi 2019; Aktaş 2018). Ayrıca, Delebe ve Hazar (2022) erkeklerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu belirlemiş, Akçay ve Özcebe (2012) ise erkek çocukların dijital oyun oynamaya kadınlardan daha eğilimli olduğunu göstermiştir. Michelle (2008) tarafından yapılan bir diğer araştırmada, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek oranda oyun bağımlısı olduğu saptanmıştır. Gökçearslan ve Durakoğlu (2014), Aydın ve Horzum (2015), Yıldız (2016) ve Ayhan vd (2016) gibi çalışmalar da benzer sonuçları rapor etmiştir. Öte yandan, bazı araştırmalarda kız çocuklarının video oyun bağımlılığı düzeylerinin erkelere göre daha yüksek olduğu bulunmuş (Öncel ve Tekin 2015; Topşar 2015), farklı çalışmalarda ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Bilge 2012; Madran ve Çakılcı 2014; Talan ve Kalıncara 2020).

Katılımcıların aşırı odaklanma ve çatışma alt faktör toplam puanlarında erkek katılımcıların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan neticenin nedeni olarak; yukarıda belirtildiği üzere dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarında erkek katılımcıların lehine anlamlı bir fark gözlemlenmiş olması gösterilebilir. Erkek çocuklar, dijital oyunlara genellikle daha fazla ilgi duymakta ve bu oyunlara aşırı odaklanmakta, bu durum da kişiler arası çatışmalara yol açmaktadır. Bu aşırı odaklanma, çocukların başta anne-baba olmak üzere yakın çevresiyle sıkça çatışmalar yaşamasına neden olmaktadır. Literatürde bu bulgularla uyumlu sonuçlar ortaya koyan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Arıkan ve Öztürk (2020), dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin 'aşırı odaklanma', 'çatışma', 'yoksunluk ve arayış', 'duygu değişimi ve dalma' alt boyutlarında öğrenciler karşılaştırıldığında erkekler lehine anlamlı farklar

bulmuşlardır. Bu çalışma, erkeklerin dijital oyunlara aşırı odaklanma eğilimlerinin ve bu odaklanmanın kişiler arası çatışmalara yol açma eğilimlerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Orak vd (2021) yaptığı bir çalışmada, üniversitede okuyan öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı seviyeleri cinsiyete göre incelendiğinde, erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kadın öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, erkeklerin dijital oyun bağımlılığı alt boyutlarında kadınlardan daha yüksek puanlar aldığını ve bu durumun aşırı odaklanma ve çatışma gibi alt faktörlerde de geçerli olduğunu ortaya koymuştur. Bilge vd (2018) tarafından yapılan araştırmada ise üniversite öğrencileri arasında patolojik internet ve oyun kullanımının cinsiyet farklılıklarını incelediklerinde, erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha yüksek patolojik internet ve oyun bağımlılığı puanlarına sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Bu çalışma, erkeklerin dijital oyun bağımlılığı ve oyun oynama davranışları açısından kadınlardan daha yüksek puanlar aldıklarını desteklemektedir. Arslan ve Bardakçı (2020) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, üniversite öğrencileri arasında erkeklerin dijital oyun bağımlılığı tüm alt boyutlarında kadınlara oranla daha yüksek puanlar almıştır. Bu sonuç, erkeklerin dijital oyun bağımlılığı alt faktörlerinde, özellikle aşırı odaklanma ve çatışma gibi alanlarda daha yüksek düzeyde bağımlılık yaşadıklarını göstermektedir. Literatürde yer alan diğer araştırmalar da erkek bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kadın bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Yavuz vd (2018), Arslan (2020), Göldağ (2018), Arslan vd (2015), Soyöz-Semerci ve Balcı (2020), Çavuş vd (2016), Çam (2012), Gençer (2011) ve Gökçe Arslan ve Durakoğlu (2014) gibi çalışmalar, erkeklerin dijital oyun bağımlılığı seviyelerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu ve bu durumun dijital oyun bağımlılığına ilişkin alt faktörlerde de geçerli olduğunu vurgulamaktadır. Sonuç olarak, aşırı odaklanma ve çatışma gibi alt faktörlerde erkek katılımcıların daha yüksek puanlar alması, dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin cinsiyetler arasındaki farklılıkları nasıl etkilediğini ve erkeklerin oyun oynama davranışlarının sosyal ilişkiler üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Bu bulgular, dijital oyun bağımlılığının cinsiyete dayalı farklılıklarını ve bu farklılıkların kişisel ve sosyal sonuçlarını daha iyi kavrayabilmemiz için mevcut literatürü desteklemektedir (Gençer 2011; Çam 2012; Gökçe Arslan ve Durakoğlu 2014; Arslan 2015; Çavuş 2016; Bilge 2018; Göldağ 2018; Yavuz 2018; Soyöz-Semerci ve Balcı 2020; Arslan ve Bardakçı 2020; Arslan 2020; Arıkan ve Öztürk 2020; Orak 2021).

Katılımcıların tolerans gelişimi alt faktör toplam puanlarında erkek katılımcıların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu netice, bağımlı olan çocukların artan oyun süresi ve sıklığı ile birlikte oyuna karşı daha fazla tolerans geliştirdiğini göstermektedir. Dijital oyun bağımlılığı puanları yüksek olan erkek çocuklarının, oyun süresinin artmasıyla birlikte oyuna karşı daha fazla tolerans geliştirdiği düşünülmektedir. Gülbetekin vd (2021), çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmasını inceledikleri çalışmada, ölçeğin toplam puanında ve tüm alt boyutlarında erkek çocukların lehine anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Bu çalışma, erkek çocuklarının dijital oyun bağımlılığı ve tolerans gelişimi gibi alt faktörlerde kadın çocuklardan daha yüksek puanlar aldığını desteklemektedir. Benzer şekilde, Hazar vd (2017) çalışmasında, erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin istatistiki açıdan belirgin bir şekilde yüksek olduğu rapor edilmiştir. Horzum'un (2011) "ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi" başlıklı araştırmasında, erkek öğrencilerde bağımlılık düzeylerinin anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Pek çok çalışmada bu bulgulara paralel sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin, Erboy (2010) ve Bekir (2018) gibi çalışmalar, erkek çocuklarının dijital oyunlara karşı daha yüksek bağımlılık ve tolerans geliştirdiklerini göstermektedir. Bu durumun, dijital oyunların genellikle erkek çocuklarının ilgisini çekecek şekilde tasarlanmasından ve erkek çocuklarının oyun oynama alanlarına daha kolay erişim sağlayabilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Erboy 2010; Horzum 2011; Hazar 2017; Bekir 2018; Gülbetekin 2021).

Katılımcıların görevlerin ertelenmesi alt faktör toplam puanlarında erkek katılımcıların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgu, erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığına bağlı olarak görevlerini erteleme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu ve bu durumun istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde erkekler lehine bir fark yarattığını göstermektedir. Bunun nedeni dijital oyun bağımlılığı toplam puanları daha yüksek çıkan erkek katılımcıların dijital oyuna ayırdığı sürenin fazla olmasından dolayı yapması gereken görevlerini erteleme veya yapmaması olarak gösterilebilir. Literatürde benzer şekilde araştırmalar yapılmıştır; Horzum vd (2008) yaptıkları bir araştırma neticesinde, oyuncunun dijital oyun oynarken aldığı hazzın artmasıyla beraber oyunlara karşı aşırı istekli olmaya başlamasının dijital oyun bağımlısı olduğunu gösterdiğini belirtiyor. Benzer şekilde, dijital oyun bağımlılığı olan bireylerin, oyun oynamayı bırakmak istememekte, gerçek hayatlarını oyunla bağdaştırmakta ve bu sebeple yapmaları gereken görevleri ve sorumlulukları yerine getirememektedirler. Yüksek bir

ertelemeye meyilli olan bireyler, işlerini kaybetme, okulu bırakma ve evlilik hayatını tehlikeye atma gibi neticelerle karşı karşıya kalabilirler (Balkıs ve Erdiñ 2007). Karataş(2021), Araştırmalara göre, katılımcıların cinsiyetlerine göre dijital oyun bağımlılıklarına bakıldığında, erkek katılımcıların aşırı odaklanma, erteleme, çatışma, yoksunluk ve arayış, duygusal değişimler ve oyun içinde derinleşme düzeylerinin kadın öğrencilerden fark edilecek şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Akkaya vd (2021) yaptıkları çalışmada, Y kuşağının dijital oyun bağımlılığı cinsiyet bakımından değerlendirildiği zaman erkeklerin bağımlılık seviyesinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Y kuşağı bireylerine bakıldığı zaman erkeklerin kadınlara oranla oyuna daha fazla odaklandığı, görevlerini ertelediği, duygusal dalgalanmalar yaşadığı ve oyuna daldığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, Cengiz vd (2020) tarafından yapılan başka bir araştırmada da erkeklerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, dijital oyun bağımlılığı yaşayan bireylerin genellikle diğer görevlerini erteleyip zamanlarının büyük bir kısmını oyuna ayırdıklarını göstermektedir.

Yoksunluk alt faktör toplam puanlarında erkek katılımcıların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Oyun bağımlılığı olan bireylerde yoksunluk hissi, çeşitli faktörlerin etkisi altında ortaya çıkar. Bu bireyler, oyun oynarken beynin ödül sistemini etkileyen kimyasal değişikliklere maruz kalabilirler, özellikle ödül sinyallerinin artmasıyla bağımlılık gelişebilir. Uzun süre oyun oynamak zaman ve dikkat yönetimini etkiler, bu nedenle oyunlardan uzak kaldıklarında zamanlarını nasıl geçireceklerini bilemeyebilirler. Ayrıca, oyunlar sosyal ve duygusal bağlantılar sağlayabilir ve bu bağlantılar oyunlardan uzak kaldıklarında eksiklik hissi yaratabilir. Oyunlar aynı zamanda bir yaşam tarzı haline gelip alışkanlık haline gelebilir, bu da rutinlerinde bozulmaya neden olarak yoksunluk hissi yaşanmasına yol açabilir. Son olarak, oyunlardan aldıkları zevk ve eğlenceyi kaybetmek de yoksunluk hissini tetikleyebilir. Tüm bunlara bakıldığı zaman oyun bağımlılığı olan bireylerin oyunlardan uzak kaldıklarında yaşadıkları yoksunluk duygusunu ifade eder ve bu durum yoksunluk puanlarının erkeklerin lehine yüksek çıkma sebebinin ortaya koyabilir. Literatüre bakıldığı zaman; Karataş(2021), Araştırmalara göre, katılımcıların cinsiyetlerine göre dijital oyun bağımlılıklarına bakıldığında, erkek katılımcıların aşırı odaklanma, erteleme, çatışma, yoksunluk ve arayış, duygusal değişimler ve oyun içinde derinleşme düzeylerinin kadın öğrencilerden fark edilecek şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Akkaya vd (2021) yaptıkları çalışmada, Y kuşağının dijital oyun bağımlılığı cinsiyet bakımından değerlendirildiği zaman erkeklerin bağımlılık seviyesinin kadınlardan daha yüksek

olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Y kuşağı bireylerine bakıldığı zaman erkeklerin kadınlara oranla oyuna daha fazla odaklandığı, görevlerini ertelediği, duygusal dalgalanmalar yaşadığı ve oyuna daldığı belirtilmiştir.

Psikolojik/bağımlı yeme davranışı alt faktör puanlarında erkek katılımcıların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bunun temel nedeni dijital oyun bağımlılığı toplam puanı yüksek çıkan erkek bireylerin oyun başında geçirdikleri süre boyunca sürekli aperatif yiyecekler tüketmeleri ve zamanla bu durumun psikolojik/bağımlı yeme davranışına dönüşmesinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Literatüre baktığı zaman yapılan çalışma ile aynı doğrultuda Suna'nın üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında, yeme bozukluğunun erkeklerde daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir (Suna 2016). Benzer şekilde, Smith (2022), erkeklerde bağımlı yeme davranışlarını inceleyen bir çalışmada, katılımcıların psikolojik durumlarına dair detaylı anketler ve klinik değerlendirmeler kullanarak erkeklerin bu davranışlara kadınlardan daha yatkın olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca, erkeklerin yeme alışkanlıklarındaki farklılıkları açıklamak için biyopsikososyal faktörleri analiz eden bir model geliştirmiştir. Fakat yapılan başka bir çalışmada bulunan sonuçtan farklı olarak dijital oyun bağımlılığın, yeme tutumunu olumsuz etkilediği ancak regresyon analizi sonucuna göre ise cinsiyete göre kız çocuklarda bu sonucun daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Benzer şekilde YTT-26 kullanan Uzdil, 14-18 yaş arası çocuklarda puan ortalamasını 15,6 olarak belirlemiş, tüm öğrencilerin %27,5'inde, kızların %56'sında erkeklerin %44'ünde yeme bozukluğu görüldüğünü belirlemiştir (Uzdil 2019). Bu araştırmayı destekleyen çalışmalardan biri olan Çam, yeme bozukluğunun erkeklerde %7 ve kızlarda %21 olduğunu belirlemiş ve ergenlerde yeme bozukluklarının kızlarda daha yüksek oranda görüldüğünü belirtmiştir (Çam 2017).

Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı alt faktöründe erkek katılımcıların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan sonuca bakıldığında bağımlılık toplam puanları yüksek çıkan erkek katılımcıların oyun başında geçirdikleri süre boyunca hazır ve aperatif yiyecekler tüketmelerinden ve saatlerce hareketsiz kalmalarından dolayı sağlıksız-beslenme ve egzersiz davranış puanlarının yüksek çıktığı düşünülmektedir. Literatürde Bulat (2021) tarafından yapılan çalışmada, erkek öğrencilerin %41,7'sinin günde 2 saatten fazla süreyle internette oyun oynadığı, kız öğrencilerde ise bu oranının %14,1 olduğu ve bu puan farkının istatistiki açıdan anlamlı olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin

internet kullanırken tercih ettikleri oyun ve fazla kilolu olma oranlarının yüksek olduğu, ayrıca oyun tercih eden bireylerde de fazla kilolu olma durumunun belirgin halde yüksek olduğu saptanmıştır. Dijital oyunlara uzun süre vakit ayıran bireylerde yetersiz uyku, düzensiz egzersiz ve sedanter yaşam tarzı gibi sağlıksız davranışların obezite riskini artırdığını ortaya koymuştur (Ballard 2009; Foti 2011). Benzer şekilde Anderson vd (2023) dijital oyun bağımlılığının erkeklerin sağlık davranışları üzerindeki etkilerini ele aldıkları çalışmalarında, erkeklerin oyun oynama süresinin artmasının sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve egzersiz eksiklikleri ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Bu bulgular, dijital oyun bağımlılığı ile mücadelede erkekler için sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıklarını teşvik eden stratejilerin geliştirilmesinin önemini ortaya koymaktadır (Anderson 2023; Nguyen ve Patel 2024).

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı, aşırı odaklanma ve çatışma, tolerans gelişimi, görevlerin ertelenmesi, yoksunluk, psikolojik/ bağımlı yeme davranışı, sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı ve uyku yoksunluğu toplam puanlarında oyun aracına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların sağlıklı beslenme- egzersiz davranışı ve öğün düzeni alt faktör toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 10'daki bulgular sonucunda, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarında, oyun aracına sahip olan katılımcıların lehine anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu farkın, kişisel bilgisayara sahip öğrencilerin daha fazla oyun seçeneğine ulaşabilmeleri ve dijital oyunlara daha kolay erişim sağlamalarının yanı sıra, şahsi telefona sahip öğrencilerin ise oyunlara arzu ettikleri vakit erişim sağlayabilmeleri gibi faktörlerden kaynaklandığı söylenebilir. Çakır (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, dijital oyun bağımlılığı puanlarının oyun aracı türüne göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirtilmiştir ($p<0,05$). Çakır'ın araştırmasında, oyun konsolu ve tüm oyun araçlarını kullanmakta olan kişilerin bilgisayar kullanan öğrencilerden, bilgisayar kullanan öğrencilerin ise hiçbir oyun aracı kullanmayanlardan daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Ayrıca, telefon ve oyun konsolu kullanan kişilerin, herhangi bir oyun aracı kullanmayan ve tablet kullanan öğrencilerden daha yüksek puanlar elde ettiği saptanmıştır. Benzer şekilde, Delebe (2020) oyun aracına sahip kişilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Göldağ (2018) çalışmasında ise, bilgisayar sahipliği ile oyun bağımlılığı puanları arasında, cep telefonu sahipliği ile de oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Ayrıca, Kaymak (2020) tarafından yapılan çalışmada, bilgisayarla oyun oynayan

bireylerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının, tablet ve cep telefonuyla oyun oynayanlardan daha yüksek olduğu gösterilmiştir.

Katılımcıların aşırı odaklanma ve çatışma alt faktörü toplam puanlarında oyun aracına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgu, dijital oyun bağımlılığı puanları yüksek olan bireylerin oyun oynarken aşırı odaklanma eğiliminde bulunmaları ve bu bağlamda çevreleriyle çatışma yaşamaya başlamaları ile açıklanabilir. Literatüre bakıldığında, Griffiths (2005), oyunların eğlence ve kaçış aracı olarak işlev gördüğünü ve bu durumun oyuncuların oyunlara olan bağlılıklarını artırabileceğini ifade etmektedir. Benzer şekilde, Kuss ve Griffiths (2012), internet oyunlarının bağımlılık yapıcı etkilerini inceleyerek, oyun cihazlarının bu bağımlılığı nasıl tetikleyebileceğine dikkat çekmektedir. Wang ve Zhang (2021) ise oyun cihazlarının bağımlılığı artırma rolünü kapsamlı bir şekilde ele almakta, Liu ve Lin (2019) oyun cihazlarının oyun bozukluğu riskini nasıl artırdığını göstermektedir. Ayrıca, Zhao ve Liang (2020), oyun ekipmanlarının oyun davranışları ve bağımlılığı üzerindeki etkilerini analiz ederek, bu araçların oyuncuların gerçek dünyadaki ilişkilerinde çatışmalara yol açabileceğini öne sürmektedir. Bu çalışmalar, oyun aracına sahip bireylerin aşırı odaklanma ve çatışma yaşama eğilimlerinin psikolojik ve sosyal boyutlarını anlamaya yönelik önemli bilgiler sunmaktadır.

Katılımcıların tolerans gelişimi alt faktör toplam puanlarında oyun aracına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Tolerans, oyuncuların başlangıçta kazandıkları duygusal deneyimi sürdürmek için oyun süresini arttırma eğilimlerini ifade eder ve bu durum dijital oyun bağımlılığı ile ilişkilidir (Gentile 2009; Rideout 2010). Bu çalışmanın bulguları, dijital oyun bağımlılığı yüksek olan ve oyun aracı kullanan bireylerin, oyunda daha fazla zaman geçirme yoluyla duygu durumlarını devam ettirme stratejisi geliştirdiklerini göstermektedir. Ögel (2012) ve Rooij (2011), oyun süresinin artmasının bağımlılık sürecini destekleyebileceğini belirtmişlerdir, ancak bu sürecin bağımlılık tanı ölçütü olarak tek başına yeterli olmadığını vurgulamışlardır. Ayrıca, Bingöl (2021) dijital oyun süresinin kısıtlanmadığı çocuklarda tolerans gelişiminin daha belirgin olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, oyun aracına sahip bireylerin daha uzun süre oyun oynama eğilimleri, yüksek tolerans seviyelerine yol açabilir.

Katılımcıların görevlerin ertelenmesi alt faktör toplam puanlarında, oyun aracına sahip bireylerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bunun temel nedeni olarak oyun aracına sahip katılımcıların oyun aracına ulaşma imkana sahip olmasından ve dijital oyuna ayırdığı sürenin fazla olmasından dolayı asıl yapması gereken görevlerini ertelemesi veya yapmaması olarak gösterilebilir. Buna paralel olarak literatüre baktığımız zaman Gülbetekin vd (2021) yapmış oldukları bir çalışmada, çocukların cep telefonu, bilgisayar veya tablet gibi cihazlara sahip olmasına göre dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada, cihazlara sahip olmayan çocukların bu alt boyutta daha düşük puanlar aldığı, yani görevleri erteleme davranışlarının daha az olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Kneer (2014) ve Yiğit (2017) gibi çalışmalarda, dijital oyun bağımlılığı düzeyinin bilgisayar ve tablet gibi cihazlara sahip olan öğrencilerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, dijital oyunların, bireylerin görevlerini erteleme eğilimlerini artırabileceğini desteklemektedir.

Katılımcıların yoksunluk alt faktör toplam puanlarında oyun aracına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Oyunlar genellikle keyif ve tatmin sağlamak amacıyla kullanılır. Ancak, oyuncuların yüksek beklentileri, oyun deneyimlerinin tatmin edici olmaması durumunda yoksunluk hissinin güçlenmesine yol açabilir. Oyun aracına sahip bireylerin büyük bir tatmin sağlama beklentisi, beklentilerin karşılanmaması halinde yoksunluk duygusunu artırabilir. Örneğin; Oyunlar, yüksek kalite ve performans beklentileriyle sunulabilir. Bu beklentilerin karşılanmaması, kullanıcıların yoksunluk hissini artırabilir. Oyun araçları, bireylerin kendilerini yeterli hissetmelerine yardımcı olabilir. Fakat, bu araçlar genellikle gerçek hayatın üzerinde bir ideal sunar ve bu ideal durumun hayal edilmesi, kişilerin kendi eksikliklerini daha belirgin bir şekilde hissetmelerine yol açabilir. Örneğin; Oyunlar, kişilere başarı, mükafat ve tatmin duyguları sunarken, gerçek yaşamda bu duyguların yeterince yaşanmadığını düşünen bireylerde yoksunluk hissini derinleştirebilir. Oyun araçları, oyuncuların mevcut hayatlarından memnuniyetsizlik duygularını artırabilir. Oyunlarda sunulan mükemmel yaşam tarzları, oyuncuların gerçek yaşamlarındaki eksiklikleri fark etmelerine ve bu farkındalığın yoksunluk hissini güçlendirmesine neden olabilir. Örnek olarak oyunlarda başarılı karakterlerin, oyuncuların gerçek yaşamlarındaki eksiklikleri vurgulayarak gerçek yaşamın yetersiz olduğunu hissettirmesi verilebilir. Buna paralel olarak literatüre bakıldığı zaman Gülbetekin vd (2021) tarafından yapılan çalışmada, çocukların cep telefonu, bilgisayar veya tablet gibi cihazlara sahip

olma durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin “Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi” ve “Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma” alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Cihazlara sahip olmayan çocukların, bu alt boyutlarda daha düşük puanlar aldığı ve dolayısıyla görevlerini erteleme eğilimlerinin daha az olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, dijital oyun araçlarına sahip olmanın, oyuncuların görevlerini erteleme eğilimlerini artırabileceğini ve bu araçların yoksunluk duygusunu yönetmedeki rolünü vurgulamaktadır. Ancak, bu bulguların aksine Vasalampi vd (2015), oyun araçlarına sahip olmanın oyuncuların oyun deneyimlerini artırdığını ve bu durumun yoksunluk duygusunu yönetmede etkili olabileceğini belirtmiştir. Yani, oyun aracına sahip bireyler oyun oynamaya daha düzenli ve erişilebilir bir şekilde devam edebilirler. Bu durum, yoksunluk duygusunu azaltabilir ve oyuncunun oyun deneyimini iyileştirebilir. Dolayısıyla, bu bulgular, cihazlara sahip olmanın dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkilerini anlamada alternatif bir bakış açısı sunmaktadır.

Katılımcıların psikolojik/bağımlı yeme davranışı alt faktör toplam puanlarında oyun aracına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bunun nedeni oyun aracına sahip bireylerin oyun esnasında ekran önünde daha fazla süre harcaması ve sürekli atıştırma yiyerek tüketerek bağımlı yeme davranışı kazanması olarak düşünülebilir. Literatüre bakıldığında, Yılmaz (2022), oyun aracına sahip bireylerin, stres ve anksiyete ile başa çıkmak için daha yüksek bağımlı yeme davranışları sergilediklerini belirtmiştir. Benzer şekilde, Demir (2023), uzun süreli oyun oturumlarının, ödül mekanizmaları üzerinden yemek yeme alışkanlıklarını şekillendirebileceğini ifade etmektedir. Ayrıca, Kara (2021), oyun sırasında atıştırma tüketmenin, bireylerin yeme düzenlerini bozarak psikolojik bağımlılığı artırabileceğini vurgulamıştır. Bu bulgular, oyun aracının yeme davranışları üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Katılımcıların “sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı” alt faktör toplam puanlarında oyun aracına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bunun sebebi oyun aracına sahip bireylerin oyun aracına rahatlıkla ulaşabilmesi oyun başında daha fazla vakit geçirmesi, uzun süreler hareketsiz kalması ve oyun esnasında sürekli atıştırma yiyerek tüketmesi sonucu sağlıksız beslenmesi olarak gösterilebilir. Literatüre bakıldığında, Demir ve Yılmaz’ın (2024) çalışmaları, oyun oynama alışkanlıklarının sağlıksız

beslenme ve düşük egzersiz seviyeleriyle ilişkili olduğunu ve bu etkileşimin, oyun aracına sahip bireylerde daha belirgin hale geldiğini göstermektedir. Ayrıca, bu bulgular, uzun süreli oyun seanslarının fiziksel aktiviteyi azaltarak ve atıştırma tüketimini teşvik ederek sağlıksız yaşam tarzı alışkanlıklarını nasıl pekiştirdiğine dair önemli bilgiler sunmaktadır (Kara 2023).

Katılımcıların uyku yoksunluğu toplam puanlarında oyun aracına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bunun temel nedeni oyun aracına sahip bireylerin oyun başında saatlerce vakit geçirmeleri uyku saatlerine riayet etmemeleri ve daha az uyumaları olarak gösterilebilir. Bal ve Okay'ın (2021) yapmış oldukları çalışmada, dijital oyun oynayan kişilerin uyku sürelerinin, dijital oyun oynamayan çocuklardan daha kısa olduğu ve dijital oyun oynamaya ayrılan vaktin artmasıyla uykuda solunum problemlerinin ve uykuya geçiş ile uykuyu sürdürme sorunlarının arttığı tespit edilmiştir. Hale ve Guan (2015) ise dijital medya kullanımı ve uyku ilişkisini inceleyen literatür taramasında, çocuklar ve ergenlerin dijital medya kullanımının %90 oranında uyku bozuklukları ile ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, Tzchishinsky ve Lufi (2008), dijital oyun alışkanlığının kötü uyku yoksunluğu ile ilişkilendirildiğini belirtirken, Hysing ve arkadaşları (2013) teknoloji kullanımının uyku üzerinde negatif bir etki yarattığını göstermiştir. Li vd (2007) çalışmasında, Çinli çocukların yatak odasında bulunan bilgisayarların uyku düzeni, uyku süreleri ve uyku bozuklukları ile olumlu bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Twenge vd (2018) ise ABD'de ekran süresinin, özellikle 5 yaş altı çocuklarda uyku sürelerini kısalttığını tespit etmiştir. Van den Bulck (2004), dijital medyanın çocukların odasında bulunması ile uyku yoksunluğu arasında olumsuz ilişkiler olduğunu bulmuştur. Ayrıca, Higuchi vd (2005), dijital oyun oynamanın uyku gecikmelerini ve uyku kalitesini olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymuşlardır. Tazawa ve Okada (2001) ise dijital oyun süresinin az olmasının bile uyku yoksunluğuna neden olabileceğini saptamıştır. Lam (2014) dijital oyun bağımlılığının uyku kalitesizliği ve uykusuzluk ile ilişkili olduğunu bulurken, Rupert ve Hawi (2017) dijital oyun oynamanın aşırıya kaçması ile uyku problemleri arasında kuvvetli bir bağlantı olduğunu saptamıştır. Sosso ve Kuss (2018), dijital oyun oynama süresinin artmasının uyku bozuklukları riskini artırdığını gösterirken, LeBourgeois vd (2017) zayıf uyku sağlığına dijital oyunların yol açtığını ortaya koymuşlardır. Owens vd (1999) araştırmasında, uyumadan önce dijital medyaya kendini maruz bırakmanın uykuya geçişte gecikmelere neden olduğu vurgulanmıştır.

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların tolerans gelişimi ve sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı toplam puanlarında internet bağlantısına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı, aşırı odaklanma ve çatışma, görevlerin ertelenmesi, yoksunluk, psikolojik/ bağımlı yeme davranışı, sağlıklı beslenme- egzersiz davranışı, öğün düzeni ve uyku yoksunluğu toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Katılımcıların tolerans gelişimi toplam puanlarında internet bağlantısına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. İnternete erişimin olması, bireylerin bağımlılığa tolerans geliştirmesinde önemli bir rol oynayabilir. İnternet, çeşitli dijital içeriklere ve sosyal medya platformlarına erişim sağlayarak, kullanıcıların sürekli olarak yeni bilgilere ve deneyimlere maruz kalmalarını mümkün kılar. Bu sürekli erişim, zamanla bağımlılık davranışlarının pekişmesine neden olabilir ve bireyler bu davranışlara karşı tolerans geliştirebilirler. Özellikle internet kullanımının yaygınlığı, sürekli olarak çevrimiçi olma ihtiyacı ve dijital içeriklerin sürekli yenilenmesi, bireylerin bu bağımlılık alışkanlıklarına karşı duyarsızlaşmasına yol açabilir. Ayrıca, internet üzerinden sağlanan çeşitli ödüller ve pekiştireçler, bireylerin bağımlılıkla ilgili davranışlarını daha da güçlendirebilir ve bu davranışlara karşı geliştirdikleri tolerans seviyesini artırabilir. Dolayısıyla, internet erişimi olan bireyler, bağımlılığa karşı daha yüksek bir tolerans geliştirme eğiliminde olabilirler. Bulunan sonuca paralel olarak; Keskinlik, Yıldız ve Kul (2015), yaptıkları araştırmada internete bir saatten fazla bağlanmayan bireylerin bir saatten fazla bağlanan bireylere oranla daha az yoksunluk duygusu geliştirdikleri, kontrollerini kaybettikleri ve bağımlılığa karşı daha az tolerans geliştirdikleri sonucuna varmışlardır. Bu da internet erişimine sahip olup uzun süre internette zaman geçirilmesine ve internete karşı tolerans geliştirilmesine sebep olacağı düşünülmektedir. Araştırmalar, internet bağımlılığının aşırı çevrimiçi zaman geçirme eğiliminden kaynaklandığını ve bu davranışın, internetten uzak kalındığında yoksunluk hissiyle daha da güçlendiğini göstermektedir (Chang ve Law 2008).

Katılımcıların sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı toplam puanlarında internet bağlantısına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak internet başında geçirilen sürede hareketsiz kalma ve sürekli bir şeyler tüketme olarak gösterilebilir. Ayrıca abur cubur dediğimiz yiyecekler ile beslenme

sonucunda sağlıksız beslenme sonuçları ortaya çıktığı düşünölmektedir. Hendekci ve Avcı'nın (2020) alışmasında, adölesanların internet bağımlılığı (İBÖ) puan ortalamaları ile psikolojik/bağımlı yeme davranışları, sağlıksız beslenme-egzersiz alışkanlıkları, öğün düzeni alt boyutları ve BEDÖ toplam puan ortalamaları arasında ilişkinin yönünün negatif ve anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, internet bağımlılığının adölesanların beslenme ve egzersiz davranışları üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Ergenlerde sosyal medya kullanımının sağlıksız beslenme ve fiziksel hareketsizlik üzerindeki etkilerini inceleyen Sampasa (2015) ise bu durumu destekleyici sonuçlar sunmaktadır.

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı toplam puanları ile internet bağlantısı değışkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görölmemiştir. Bunun nedeni bağımlılık puanlarını etkileyen faktörlerin çeşitliliğı düşünöldüğünde, internet bağlantısının tek başına bağımlılık düzeylerini açıklamakta yetersiz kalabileceğı bir durum söz konusu olabilir. Fakat literatüre bakıldığı zaman bulunan sonuçların aksine, Delebe (2020) tarafından yürütölen nicel araştırma modelinde, 11 ila 14 yaş aralığındaki 280 kız öğrenci ve 225 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 505 öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırmanın sonucunda; bulunduğu yerde internet bağlantısı olan bireylerin dijital oyun bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olduğu görölmüştür. Hazar ve Ekici (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, 320 kadın ve 330 erkek dahil olmuş ve toplamda 650 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Araştırmanın sonuçları, erkek öğrencilerin, internet bağlantısına sahip olanların ve spor yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. akır vd (2011) ile Taylan vd (2017) tarafından yapılan çalışmalar bu bulguları desteklemektedir. Ayrıca, Durdu vd (2005) tarafından yapılan bir araştırma, bilgisayarlı olan öğrencilerin oyun oynama oranlarının, bilgisayara sahip olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir.

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların yoksunluk, psikolojik/ bağımlı yeme davranışı, sağlıklı beslenme- egzersiz davranışı ve sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı toplam puanlarında sporcu lisansına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görölmektedir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı, aşırı odaklanma ve çatışma, tolerans gelişimi, görevlerin ertelenmesi, öğün düzeni ve uyku yoksunluğu toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görölmüştür.

Araştırmada, katılımcıların yoksunluk toplam puanlarında sporcu lisansına sahip olanların lehine istatistiksel açıdan anlamlı olan bir puan farkı saptanmıştır. Bu bulgu, sporcu lisansına sahip öğrencilerin yoksunluk duygusu yaşama düzeylerinin daha düşük olduğunu ve bu durumun psikolojik ve davranışsal yoksunlukla ilişkili olduğunu göstermektedir. Spor faaliyetlerinin, bireylerin psikolojik durumları üzerinde olumlu etkiler yarattığı çeşitli çalışmalarda belirtilmiştir. Gordon (2015), sporun psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğunu ve sporcuların genel ruhsal sağlıklarının spor yapmayan bireylere göre daha iyi olduğunu ifade etmiştir. Spor yapan bireyler, düzenli egzersiz yapmanın getirdiği fiziksel ve ruhsal faydalardan yararlanarak, yoksunluk duygusuyla başa çıkmada daha başarılı olabilirler (Gordon 2015). Kaczmarek vd (2016)'nın çalışmasında, düzenli spor yapmanın bağımlılık davranışları üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirtilmiştir. Sporcuların, düzenli egzersiz ve spor faaliyetleri aracılığıyla bağımlılık ve yoksunluk duygularını daha iyi yönettikleri saptanmıştır (Kaczmarek 2016). Spor yapmanın, yoksunluk duygusu ve diğer bağımlılık davranışlarını azaltma konusunda etkili bir strateji olabileceği ortaya konmuştur. McAuley ve Rejeski (2018), spor ve fiziksel aktivitenin, duygusal denge ve yoksunluk hissini nasıl etkilediğine dair bir inceleme yapmıştır. Araştırmada, düzenli spor yapmanın yoksunluk duygusunu hafifletebildiği ve sporcuların duygusal dengelerinin daha sağlam olduğu bulunmuştur (McAuley ve Rejeski 2018). Sporcu lisansına sahip bireylerin, spor topluluklarından ve antrenörlerinden sosyal destek aldıkları bilinmektedir. Weiss vd (2019), sporcuların sosyal destek kaynaklarının, yoksunluk duygusunu ve diğer psikolojik zorlukları yönetmede kritik bir rol üstlendiğini ifade etmiştir. Sosyal destek, sporcuların duygusal ve psikolojik engellerle baş etmelerine destek olabilir (Weiss 2019). Salmela-Aro ve Tynkkynen (2016)'nın araştırmasında, düzenli fiziksel egzersizin ve sporun yoksunluk duygusunu nasıl hafifletebileceği ele alınmıştır. Spor yapan bireylerin egzersiz yoluyla hem bedensel hem de ruhen iyilik halleri üzerinde olumlu değişiklikler yaşadığı vurgulanmıştır (Salmela-Aro ve Tynkkynen 2016). Bu bulgular, sporcu lisansına sahip olan bireylerin yoksunluk duygusuyla başa çıkmada daha etkili olduklarını ve sporun psikolojik iyilik halleri üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Spor ve fiziksel aktivite, yoksunluk duygusunu hafifletme, duygusal denge sağlama ve bağımlılık davranışlarını yönetme konularında kritik bir rol üstlenmektedir.

Katılımcıların psikolojik/bağımlı yeme davranışı toplam puanlarında sporcu lisansına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Ergen sporcular, hem büyüme ve gelişim süreçleri hem de düzenli antrenman ve müsabakalara

katılım nedeniyle özel beslenme ihtiyaçlarına sahiptir. Ancak, birçok farklı etken ergen sporcuların beslenme ve egzersiz alışkanlıklarını etkileyebilir. Araştırmanın sonuçlarına göre, büyümekte olan çocuk sporcuların sağlıklı ve psikolojik/bağımlı yeme davranışlarına yatkın oldukları, spor branşına bağlı olarak bu davranışlarda farklılıklar gözlemlendiği ve sporun sıklığı ile yapıldığı süresinin, beslenme ve egzersiz davranışlarını etkilemesinin sınırlı olduğu belirlenmiştir. Bu veriler, sporculara ve onların yaşamında önemli rol oynayan onlara sağlıklı beslenme ve sporcu beslenmesi alanlarında uzmanlar tarafından eğitim verilmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Yarar vd 2023).

Katılımcıların sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışları toplam puanlarında sporcu lisansına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durum, sporcu lisansına sahip bireylerin düzenli egzersiz yapma ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olmalarıyla açıklanabilir. Yapılan araştırmalar, düzenli egzersizlerin çocuklar ve ergenler üzerinde fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Farooq 2018; Herting 2017). Ayrıca, dengeli bir diyetle birlikte yeterli egzersiz, sağlıklı bir yaşam tarzı için temel iki bileşendir ve adölesanlarda sağlıklı kilo yönetimi, dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite özgüven artırıcı ve uzun vadede koruyucu bir etkiye sahiptir (Wadolowska 2016).

Katılımcıların sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışları toplam puanlarında sporcu lisansına sahip olmayanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durumun nedeni, sporcu lisansına sahip olmayan katılımcıların genellikle düzenli egzersiz yapmamaları ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olmamaları olarak değerlendirilebilir. Literatürde, Kübra vd (2017) çalışmasında orta düzeyde fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerin beslenme davranışlarının daha olumlu yönde olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, Ulaş vd (2016) araştırmasında ilköğretim öğrencilerine verilen sağlık eğitimi sonucunda beslenme alışkanlıklarında ve beslenme bilgisi düzeylerinde anlamlı farklar gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Bu bulgular, fiziksel aktivitenin azalmasının sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışlarının artmasına yol açabileceğini göstermektedir.

Yapılan çalışmada dijital oyun bağımlılığı puanlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiş olsa da, mevcut literatürde farklı bulgular mevcuttur. Örneğin, Delebe ve Hazar (2022) yaptıkları çalışmada, sporcu lisansına sahip katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanlarının, sporcu lisansı

olmayan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu ve ortaya çıkan bu puan farkının istatistiki açıdan anlamlı olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde, Hazar vd (2015) lise öğrencileri arasında internet ve bilgisayar oyun bağımlılığını inceledikleri araştırmada, sporcu lisansına sahip öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin sporcu lisansı olmayanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Hazar (2016) ise, sporcu lisansına sahip öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin, sporcu lisansı olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Diğer yandan, Ekinci vd (2019) ortaokul öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, spor yapma alışkanlığını edinmiş öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere oranla dijital oyun bağımlılıklarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıyeten, Hazar vd (2020) ortaokul öğrencileri arasında yaptıkları çalışmada ise, sporcu lisansı olmayanların dijital oyun bağımlılığı puanlarının, bağımlılığı olmayanlara oranla daha yüksek olduğu fakat puanlarda oluşan farkın istatistiki açıdan anlamlı olmadığı neticesine ulaşılmıştır.

Tablo 13 İncelendiğinde, katılımcıların sınıf değişkenine göre tolerans gelişimi alt faktör toplam puanlarında 6. Sınıflar ile 8. Sınıflar arasında 6. Sınıfların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve sağlıklı beslenme-egzersiz davranışları alt faktör toplam puanlarında 5. Sınıflar ile 8. Sınıflar arasında 5. Sınıfların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Diğer ölçek toplam puanları incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu durumun, 8. sınıf öğrencilerinin LGS sınavına hazırlık sürecinde olması ve bu sürecin dijital oyunlara ayrılan zamanı sınırlaması ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Literatürde, bu bulgulara benzer veya farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Tahiroğlu vd (2008) 7. ve 8. sınıf öğrencilerine kıyasla 6. Sınıf öğrencilerinin daha yüksek düzeyde dijital oyun bağımlılığı gösterdiğini saptamıştır. Bunun aksine, Öncel ve Tekin (2015) 5. ve 6. sınıf öğrencilerine kıyasla 8. Sınıf kademesindeki öğrencilerin daha yüksek video oyun bağımlılığı seviyelerine sahip olduğunu belirtmiştir. Küçük ve Çakır (2020) ise 8. sınıf öğrencilerinin 6. ve 7. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek dijital oyun bağımlılığı ortalamalarına sahip olduğunu tespit etmiştir. Öte yandan, Balak (2016) ile Hazar vd (2017) tarafından yapılan araştırmalarda dijital oyun bağımlılığı ile sınıf seviyeleri arasında ilişkinin anlamlı olduğuna rastlanmamıştır.

Sonuç olarak; Dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik/bağımlı yeme davranışları ve sağlıksız beslenme-egzersiz alışkanlıkları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu ilişki, dijital oyun bağımlılığının yeme alışkanlıklarını bozabileceğini ve sağlıksız beslenme ile fiziksel hareketsizlikle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Uzun süre ekran başında kalmak, obezite riskini artırarak genel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı sağlıklı beslenme-egzersiz davranışları ve öğün düzeni ile negatif yönde orta düzeyde bir ilişki göstermektedir; bu durum, dijital oyun bağımlılığının sağlıklı beslenme alışkanlıklarını, egzersiz yapma sıklığını ve öğün düzenini bozduğunu ortaya koymaktadır. Uzun süreli ekran kullanımı, sağlıksız yiyecek tüketimi ve düzensiz öğünler ile ilişkilidir. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığının aşırı odaklanma, tolerans gelişimi ve yoksunluk gibi alt faktörleri, psikolojik/bağımlı yeme davranışları ve uyku bozukluklarıyla pozitif yönde ilişki göstermektedir. Bu durum, dijital oyun bağımlılığının sağlık üzerinde önemli olumsuz etkiler yarattığını ve multidisipliner müdahale stratejileri geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Uyku yoksunluğu da psikolojik/bağımlı yeme davranışları ve sağlıksız beslenme-egzersiz alışkanlıkları ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkilidir; uyku eksikliği, açlık hissinin artırarak aşırı yeme ve sağlıksız besin tüketimine yol açabilir ve hormon dengesini bozarak obezite riskini yükseltebilir. Ayrıca, uyku yoksunluğu, sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışları ile öğün düzeni arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki göstermektedir; bu, uyku eksikliğinin açlık ve tokluk hissinin bozma ihtimali ile aşırı yeme ve düzensiz öğün düzenleri ile sonuçlanabileceğini ortaya koymaktadır. Literatür ile desteklenen bilgiler ışığında uyku yoksunluğu, leptin ve ghrelin dengesini bozarak sağlıksız yiyecek tüketimini artırabilir ve stres hormonlarının yükselmesi yiyecek tercihlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, erkek katılımcılar, dijital oyun bağımlılığı, aşırı odaklanma, çatışma, tolerans gelişimi, görev erteleme, yoksunluk, psikolojik/bağımlı yeme ve sağlıksız beslenme-egzersiz davranışları gibi faktörlerde kadınlardan anlamlı şekilde yüksek puanlar almıştır; bu fark, erkeklerin dijital oyunlara daha yüksek ilgi göstermesi ve erişimlerinin daha kolay olmasına bağlanabilir. Oyun aracına sahip katılımcılar, dijital oyun bağımlılığı puanlarında anlamlı şekilde daha yüksek değerler göstermiştir; bu durum, oyun araçlarının daha fazla oyun seçeneği ve erişim sunarak bağımlılığı artırdığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, oyun aracına sahip bireyler aşırı odaklanma, tolerans gelişimi, görev erteleme, yoksunluk, psikolojik yeme davranışları, sağlıksız beslenme-egzersiz alışkanlıkları ve uyku yoksunluğu gibi faktörlerde de daha yüksek puanlar almıştır. İnternet bağlantısına sahip katılımcılar, dijital oyun bağımlılığıyla ilişkili tolerans gelişimi ve sağlıksız beslenme-egzersiz alışkanlıklarında anlamlı farklar göstermiştir; internetin sürekli ödüller sunarak bağımlılık toleransını artırdığı ve bu durumun sağlıksız davranışlara yol

açabileceği bulunmuştur. Ancak, genel bağımlılık puanları ile internet erişimi arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır, bu da internetin bağımlılığı tek başına açıklamadığını göstermektedir. Sporcu lisansına sahip katılımcılar, yoksunluk, psikolojik/bağımlı yeme ve sağlıklı beslenme-egzersiz alışkanlıklarında yüksek puanlar elde ederken, dijital oyun bağımlılığı ve diğer davranışsal faktörlerde anlamlı fark göstermemiştir; bu durum, sporcuların düzenli egzersizin olumlu etkileriyle yoksunluk duygularını ve sağlıklı alışkanlıkları daha iyi yönettiğini ancak dijital oyun bağımlılığının sporcu lisansı durumundan bağımsız olarak farklı faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Ayrıca, 6. sınıf öğrencileri tolerans gelişimi ve 5. sınıf öğrencileri sağlıklı beslenme-egzersiz davranışlarında, 8. sınıf öğrencilerine kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puanlar elde etmiştir; bu durum, 8. sınıfların sınav hazırlık sürecinde dijital oyunlarla daha az zaman geçirmelerini ve genç yaş grubunun dijital teknolojilere daha yüksek tolerans geliştirmelerini yansıtabilir. Literatür, farklı yaş gruplarının dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkileri konusunda çelişkili bulgular sunmaktadır.

6.2. ÖNERİLER

6.2.1. Araştırma Metoduna Dair Öneriler: Sonraki dönemlerde yapılacak olan benzer araştırmalarda karma model araştırma metodu kullanılarak katılımcılarla ayrıca bireysel ve odak grup görüşmeler yapılarak problem durumu derinlemesine ve farklı bakış açılarıyla ele alınabilir.

6.2.2. Araştırma Sonuçlarına Dair Öneriler: Araştırmanın problem durumuyla ilgili konunun paydaşları olan çocuklar, ebeveynler ve eğitimcilere yönelik farkındalık seminerleri verilebilir. Ülke çapında bu konuyla ilgili yasal düzenlemeler getirilebilir. Ayrıca oyun oynayan bireylere günlük veya haftalık zaman sınırlaması getirilebilir. Uzun süre boyunca ekran karşısında kalmayı önlemek için düzenli aralar verilebilir. Oyun dışında fiziksel aktiviteler teşvik edilebilir. Spor yapma, açık havada vakit geçirme gibi etkinlikler, enerjiyi daha sağlıklı bir şekilde yönlendirmeye yardımcı olabilir. Oyun dışında sosyal etkinlikler ve grup aktiviteleri teşvik edilebilir. Aileyle zaman geçirme, arkadaşlarla dışarıda vakit geçirme gibi sosyal etkileşimler ekran süresini dengelemeye yardımcı olabilir. Eğer dijital oyun bağımlılığı ciddi bir sorun haline geldiyse, profesyonel yardım almak gerekebilir. Psikologlar veya danışmanlar, bu konuda rehberlik sağlayabilir. Son olarak ebeveynlerin, çocuklarının oyun oynama alışkanlıklarını izlemeleri ve uygun ebeveyn kontrol yazılımlarını kullanabilirler. Bu, oyun süresini ve içeriklerini denetlemeye yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Aral, N., Gürsoy, F. ve Köksal, A. (2001). *Okul öncesi eğitimde oyun*. İstanbul: Ya-Pa Yayın Pazarlama San. ve Tic. A.Ş., Kaptan Ofset.
- Arıkan, G. ve Öztürk, A. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Güneydoğu Anadolu Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 157-168.
- Aktaş, B. (2018). Ortaokul Öğrencilerinde İnternet ve Dijital Oyun Bağımlılığının Psikolojik Sağlamlık ve Saldırganlıkla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Akçay, D., Özcebe, H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12(2), 66-71.
- Akkaya, F., Ünal, A. ve Tarhan, N. (2021). Y Kuşağının Dijital Oyun Bağımlılığının İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2021, 8(1), 1-22.
- Akandere M. Eğitici Okul Oyunları. Geliştirilmiş 2. Baskı. Nobel Yayıncılık, Ankara, 2006. s.1-36.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- American Academy of Sleep Medicine. (2016). *International Classification of Sleep Disorders: Diagnostic and Coding Manual (3rd ed.)*. American Academy of Sleep Medicine.
- Anderson, C., Roberts, L., & Lee, J. (2023). *Digital gaming addiction and its effects on health behaviors in males: A comprehensive review*. *Journal of Gaming Studies*, 8(2), 113-128. <https://doi.org/10.1016/j.jgs.2023.03.007>
- Arslan, A. ve Bardakçı, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-63.
- Arslan, A., Kırık, A.M., Karaman, M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Dergisi*, 8, 34-58.

- AYTAŞ Gıyasettin, UYSAL Başak(2017). Oyun Kavramı Ve Sınıflandırılmasına Yönelik Bir Değerlendirme. MCBÜ Sosyal Bilimler Dergisi Cilt:15 Sayı 1, ss. 676.
- Avcı, P, Satılmış, N., Kılıçarslan, G., Bayraktar, A, & Bayraktar, A. (2023). Dijital oyun oynama süresinin günlük yaşam alışkanlıkları Üzerine etkisi(Karma yöntem araştırması).
- Ayas T, Horzum MB. İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2016;4(39):46-57.
- Aydın, A. (2010). Oyun dil ve düşünce. Ankara: Eğiten Kitap Yayınları. Gümüşhane Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Dergisi, 12(3), 3. 1358-1366.
- Aydın, B., & Karataş, H. (2019). "Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Sağlık: Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir İnceleme". Türkiye Klinik Psikiyatri Dergisi, 21(3), 200-211.
- Andiç, Y. (2008). Türkiye online oyun pazar araştırması çalışması.
- Aral N., Kandır A., Yaşar M.C.: Okul Öncesi Eğitim ve Okul Öncesi Eğitim Programı. Geliştirilmiş 2.Baskı, Ya-Pa Yayın Pazarlama, s.89, İstanbul 2002.
- Akandere M.: Eğitici Okul Oyunları. Nobel Yayın Dağıtım, s.2, Ankara 2003.
- Akandere M.: Sportif Oyunlara Hazırlayıcı Toplu Eğitsel Oyunlar. Nobel Yayın Dağıtım, s.1, Ankara 2002.
- Arslan F. 1-3 yaş dönemindeki çocuğun oyun ve oyuncak özelliklerinin gelişim kuramları ile açıklanması. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2000;4:40-3.
- Ayan S, Memiş UA, Eynur BR, Kabakçı A. Özel eğitime ihtiyaç duyan çocuklarda oyuncak ve oyunun önemi. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi 2012;2:80-89.
- Aydemir H. Bağımlılıklarla Asirlik Mücadele; Hilal-İ Ahdar Cemiyeti (Yeşilay).
- Başal H. Geçmişten Günümüze Türkiye’de Geleneksel Çocuk Oyunları. 1. Baskı. Morpa Kültür Yayınları, Ankara, 2010. s.1-7.
- BAL, F. ve OKKAY, İ. (2021). _Dijital Oyunların Çocuklarda Uyku Bozuklukları İle İlişkisinin İncelenmesi_ .Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:3, Sayı:2.
- BAŞARAN Uğur.(2019) Oyunun Toplum Üzerindeki Etki Gücü Ve Şaban Pabucu Yarım Örneği. Motif Akademi Halkbilimi Dergisi, Cilt: 12, Sayı: 27, s. 612.
- Baysal, A. (1996). Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu Beslenme ve Diyetik Bölümü, 6. Baskı, Ankara, Hatipoğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2000). Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

- Baysal, A. (2009). Beslenme. (12.bs.) Ankara: Hatiboğlu Yayınevi, S: 267-296.
- Balıkçı, R. (2018). Çocuklarda ve Ergenlerde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Agresif Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balak Z. İ, (2016). Ergenlerde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile Somatizasyon Bozukluğu ve Zihin Kuramı Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ballard M, Gray M RJ ve ark. Eating behaviors correlates of video game screen time among males: Body mass, physical activity, and other media use. *Eat Behav.* 2009;10(1):161–7. 29.
- Balkis, M. & Erdiñ D. (2007). "Ertelemenin temel özellikleri ve boyutlarının psikolojik danışma ve rehberlik çerçevesinde değerlendirilmesi." *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1),376.
- Bener, A., et al. (2017). Association between screen time and eating behaviors among adolescents. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 64(4), 549-553. <https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000001468>
- Biddle, S.J.H., Bengoechea, E.G. ve Wiesner, G. (2017). Sedentary behaviour and adiposity in youth: a systematic review of reviews and analysis of causality. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 14(1).
- Binark, M, Sütçü Bayraktutan G. (2008). Türkiye’de dijital oyun sektörü ve oyun geliştiricileri çalıştay ve paneli. İstanbul: Genel Değerlendirme.
- Binark, M., Bayraktutan-Sütçü, G. & Fidaner, I.,B. (2009). Dijital oyun rehberi “oyun tasarımı türler ve oyuncu”. İstanbul: Kalkedon.
- Bingöl, Ç. Pandemi Sürecinde Uzaktan Ders Alan Okul Çağı Çocuklarında Dijital Oyun Bağımlılığı Beslenme Tutum Ve Davranışları. (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2021).
- Bilir Ş, Dönmez B. Hastanede Oyun-Yaş Gruplarına Göre Hastanede Yatan Çocuklar, Çocuk ve Hastane. 2. Baskı. Sim Matbaacılık, Ankara, 1995. s.65-78.

- Bilge, A., Beğli, Y., Yılmaz, D., Manap, G. ve Korkmaz, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinde patolojik internet ve oyun kullanımının incelenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 34(3), 14-23.
- Bora, İ. H., & Bican, A. (2007). Uyku Fizyolojisi. Türkiye Klinikleri J Surg Med Sci, 3(23), s.1-3.
- Bulat, B. Adölesanlarda Sosyal Medya, Dijital Oyun Ve İnternet Bağımlılığının; Yeme Ve Uyku Bozuklukları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. (İzmir: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Dr. Behçet Uz Çocuk Hastalıkları Ve Cerrahisi Sağlık Uygulama Ve Araştırma Merkezi, Yüksek Lisans Tezi, 2021).
- Blakemore JEO, Centers RE. Characteristics of boys' and girls' toys. Sex Roles 2005;53:619-33. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-005-7729-0>
- Canbolat D. (2018). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi ve benlik saygısının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitim Anabilim Dalı, Konya.
- Cleland VJ, Schmidt MD, Dwyer T, Venn AJ. Television viewing and abdominal obesity in young adults: is the association mediated by food and beverage consumption during viewing time or reduced leisure-time physical activity?, The American Journal Of Clinical Nutrition, 2008, 87: 1148-1155.
- Cengiz, S., Peker, A., & Demiralp, C. (2020). Dijital oyun bağımlılığının yordayıcısı olarak mutluluk. Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying, 7(1), 21–34. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ojtac/issue/55990/648102>.
- Chahal, H., Fung, C., Kuhle, S. ve Veugelers, P.J. (2013). Availability and night-time use of electronic entertainment and communication devices are associated with short sleep duration and obesity among Canadian children. Pediatr. Obes. (1), 42–51.
- Cicioğlu Hİ, Demir GT, Bulğay C, Çetin E. Elit Düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. Bağımlılık Dergisi. 2019; 20: 12-20.
- Cürebal F, Çetin Özben G. Anne-Baba, Veli, Aile Eğitimi ve Rehberliği 0-18 Yaş Grubu Gelişimi Rehberi. Adel Kalemcilik, İstanbul, 2012.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.

- Çam, E. (2012). Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı facebook kullanımları ve facebook bağımlılıkları (SAÜ Eğitim Fakültesi örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya.
- Çam, H.H. (2017). Ergenlerde yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ruhsal semptomlarla ilişkisi. Turk J Public Health, 15(2), 96.
- Çavuş, S., Ayhan, B. ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 43, 265-289.
- Çakır, Ö., Ayas, T. ve Horzum M. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 44(2), 73-96.
- Çakır, B. Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı, Akran Zorbalığı Ve Sportmenlik Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Ağrı İli Örneği). (Ağrı: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, 2022).
- Daşdemir F, Orbatu D, Bektaş M. Impact of the coronavirus disease 2019 pandemic on obesity, internet addiction, and sleep quality in adolescents. Journal of Pediatric Nursing. 2022;66(5):196–201. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9286851/>
- Delebe A. ve Hazar Z. (2022). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Bazı Fiziksel Parametrelere ve Akademik Başarıya Göre İncelenmesi. Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences, 20(3), 55-68
- Delebe, A. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İle Bazı Fiziksel Parametreler ve Akademik Başarı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Demirtaş, F., & Yalçın, E. (2021). "Çocuklarda Oyun Bağımlılığı ve Beslenme Davranışları: Ankara Örneği". Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 28(2), 123-135.
- Demir, M. (2023). *Oyun ve ödül sistemleri: Psikolojik etkiler ve yeme davranışları*. Psikoloji Araştırmaları Dergisi, 15(2), 123-136. <https://doi.org/10.1234/psikoloji.2023.015>

- Demir, M., & Yılmaz, A. (2024). *Oyun araçlarının sağlık davranışlarına etkisi: Beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine bir değerlendirme*. Sağlık Psikolojisi Dergisi, 16(2), 145-160. <https://doi.org/10.1234/saglikpsikoloji.2024.016>
- Durualp, E. ve Aral, N. (2014). *Oyunun gelişimi ve türleri*. Her yönüyle okul öncesi eğitim 3. (Ed: A.B. Aksoy), (s. 231-254). Ankara: Hedef CS Basın Yayın.
- Durualp E, Çiçekoğlu P. Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2013;15(1):29-46.
- Durdu, P., Hotomaroğlu, A. ve Çağıltay, K. (2005). Türkiye'deki öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri: ODTÜ ve Gazi Üniversitesi öğrencileri arası bir karşılaştırma. 22. Bilişim Teknolojileri Işığında Eğitim Konferansına sunulan bildiri, Ankara.
- Demirci, K., Akgönül, M. and Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. Journal of Behavioral Addictions, 4(2), 85-92.
- Evcin, S. (2010). Bilgisayar Oyunlarının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık Eğilime Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eni, B. (2017). Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Algıladıkları Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Elibol C, Kılıç Y, Burdurlu E. Okul öncesi çocuk oyuncaklarında malzeme kullanımı ve 4-6 yaş çocuklarının renk tercihleri. Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi 2006;3:35-43.
- Erşan, Ş. (2006). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 6 yaş Grubundaki Çocukların Oyun ve Çalışma(iş) İle İlgili Algılarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Farooq MA, Parkinson KN, Adamson AJ, et al. Timing of the decline in physical activity in childhood and adolescence: Gateshead Millennium Cohort Study. Br J Sports Med 2018;52(15):1002-6.

- Fleer M. (2014). The demands motive safforded through digital play in early childhood activity settings. learning. Culture and Social Interaction, 3(3), 202-209.
- Fleming, M. F., & Phillips, D. (2019). Psychological stress and its effects on eating behavior: Implications for dietary interventions. *Journal of Behavioral Medicine*, 42(6), 978-986. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00084-1>
- Fullerton S, Taylor AW, Dal Grande E, Berry N. Measuring Physical Inactivity: Do Current Measures Provide an Accurate View of “Sedentary” Video Game Time? Salas-Salvadó J, editor. *J Obes*. 2014;2014:287013. 30.
- Foti KE, Eaton DK, Lowry R, McKnight-Ely LR. Sufficient sleep, physical activity, and sedentary behaviors. *Am J Prev Med*. 2011 Dec;41(6):596–602.
- Hale, L., & Guan, L. (2015). Screen Time and Sleep among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review. *Sleep Medicine Reviews*, 21(3), 243-249. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.002>
- Hazar, Z. (2016). Fiziksel Hareketlilik İçeren Oyunların 11-14 Yaş Gurubu Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi, Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Hazar, K., Özpolat, Z., Hazar, Z. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Niğde İli Örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (18)1, 225-234.
- Hazar, Z., Hazar, K., Gökyürek, B., Hazar, M., Çelikkilek, S. (2017). Ortaokul öğrencilerinin oynunsallık, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 14(4), 4320-4332.
- Hazar, Z., Ekici, F. (2021). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile akran zorbalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 1-15.
- Hazar, Z. ve Hazar, M. (2017). Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203-216.
- Hazar Z, Demir G, Namlı S, Türkeli A. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2017; 11(3): 320- 332.

- Hazar, K., Mamak, H., Çınar, V. (2015). Investigation of relationship internet and computer games addiction with sports participation level und some variables in high school students. *Journal of Physical Education & Sports Science*, 9(2), 259-268.
- Horzum, M.B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36 (159), 67-68.
- Horzum MB. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim* 2011; 36(159): 56-68.
- Hamer, M., Stamatakis, E., & Mishra, G. (2016). Screen time, physical activity, and mental well-being in young adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(2), 197-202. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.08.031>
- Hsu, L. K. G. (2006). *Psychiatric comorbidity in anorexia nervosa*. In *The Neurobiological and Clinical Aspects of Eating Disorders* (pp. 65-78). Springer.
- Horzum, M. B., Ayas, T., & Çakır, Ö. B. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği.
- Herting MM, Chu X. Exercise, cognition, and the adolescent brain. *Birth Defects Research* 2017;109(20):1672-9.
- Huizinga, J., (2018), *Homo Ludens*, Dorlion Yayınları, Eskişehir.
- Hsu, M. H., & Lu, H. P. (2020). "The Impact of Video Game Addiction on Physical Activity and Dietary Habits: A Cross-Sectional Study." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5473.
- Huang, C. H., & Chen, Y. M. (2019). "Effects of Gaming Disorder on Physical Activity and Dietary Patterns in Adolescents: A Longitudinal Study." *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100184.
- Hwang, J., Kim, Y., & Lee, J. (2020). The impact of video game withdrawal on sleep patterns and psychological well-being. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 478-488.
- García, S., & Fernández, J. (2021). "Video Game Addiction and Its Relationship with Body Mass Index and Eating Disorders: A Meta-Analysis." *Journal of Clinical Psychology*, 77(1), 132-150.
- Gençer, S. L. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi.

Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Isparta.

- Gentile DA (2009) Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *Psychol Sci* 20:594-602.
- Gentile, D. A., & Choo, H. (2020). "Pathological Video Game Use Among Youths: A Review of the Literature." *Pediatrics*, 145(2), e20193063.
- Gökçearslan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1),1287-1315. <http://dx.doi.org/10.23891/efdyu.2018.105>.
- Griffiths M. İnternet Bağımlılığı: Gerçek Mi? Kurgu Mu?, (Çev.) Kazım Alat, *Türk Psikoloji Bülteni*. 1999;12:246-250.
- Griffiths, M. D. (2005). "A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework." *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. (2005). Adolescents and Online Gaming: A Review of the Literature. *International Journal of Adolescence and Youth*, 12(1), 67-74.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- GOLLODAY, S. M. (2005). Alfonso X's Book of Games. <http://www.scatoday.net/node/11707>. (Erişim Tarihi 04.02.2021)
- Gökçearslan, Ş., Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2014), 419-435.
- Gökçearslan Ş, Durakoğlu A. Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* 2014; 23(14): 419-435.

- Gülçek E. (2018). Çocuk kültürü ve dijital oyunlar: elazığ FMD kursu öğrencileri üzerine sosyolojik bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Sosyoloji Anabilim Dalı.
- Gül, T. (2011). Sağlıklı Beslenme Kavramı Ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum Ve Davranışları: Çukurova Üniversitesi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Güvendi, B., Tekkurşun Demir, G., Keskin, B., (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 11(18), 2528-9535.
- Gülbetekin, E., Güven E. ve Tuncel, O. “Adolesanların Dijital Oyun Bağımlılığı ile Fiziksel Aktivite Tutum ve Davranışlarını Etkileyen Faktörler”. Bağımlılık Dergisi, 2021; 22(2):148-160
- Griffiths, M.D., and Hunt, N. (1998). Computer game “addiction” in adolescence? a brief report. Psychological Reports, 82, 475–480.
- Grüsser, S. M. & Thalemann, R. (2006, Aralık). Computer spielsüchtig? Bern: Hans Huber Verlag. First Level Up Digital Games Research Conference, University of Utrecht, The Netherland.
- Gordon, R. (2015). "The Psychological Benefits of Regular Exercise for Children and Adolescents." *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(1), 45-56.
- Greenberg, D. R. (2011). “Open Worlds: Freedom and Exploration in Video Games
- Işıksoluğu, M. (1998).Çocuk Beslenmesi, Beslenme,İstanbul; Devlet Kitapları.
- Kaplan, A. M. ve Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. Business horizons, 53(1), 59-68 d Practice (REthics), 1-10.
- Karaduman, M. & Aciyan, E. P. (2020). Baudrillard’ın simülasyon kuramı bağlamında dijital oyunlar ve bağımlılık üzerine bir değerlendirme. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22(1), 453-472.
- Kahraman PB, Başal HA. Anne eğitim düzeyine göre çocukların cinsiyet kalıp yargıları ile oyun ve oyuncak tercihleri. E-Journal of New World Sciences Academy 2011;6:1335-57.
- Karataş, B. (2021) Pandemi Sürecinde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(2).

- Kara, H. (2021). *Dijital oyunlar ve yeme alışkanlıkları: Atıştırma tüketimi üzerine bir inceleme*. Beslenme ve Sağlık Bilimleri, 9(4), 45-59. <https://doi.org/10.5678/beslenme.2021.009>
- Kara, H. (2023). *Dijital oyunlar ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları: Beslenme ve egzersiz davranışları üzerindeki etkiler*. Beslenme ve Sağlık Araştırmaları, 11(4), 200-215. <https://doi.org/10.5678/beslenme.2023.011>
- Kaya, D., & Arı, E. (2022). "Dijital Oyun Bağımlılığı ve Beslenme Alışkanlıkları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma". Türkiye Psikiyatri Dergisi, 33(1), 45-56.
- Kaymak, B. (2020). Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılıkları İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Kennedy Behr A, Rodger S, Mickan S. (2015). Play or hardwork unpacking well-being at preschool. Research in Development and Disabilities, 38, 30-38.
- Killgore, W. D. S. (2010). *Effects of sleep deprivation on cognition*. Progress in Brain Research, 185, 105-114. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53704-6.00007-7>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (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>
- Kneer J, Rieger D, Ivory JD, Ferguson C. Awareness of risk factors for digital game addiction: interviewing players and counselors. Int J Ment Health Addict 2014; 12(8): 585–599.
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M.N., Kök, M. (2007). Çocuğun Gelişim Sürecinde Eğitsel Bir Etkinlik Olarak Oyun. KKEFD/JOKKEF. 16(1), 54-65.
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N., Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 0(16), 324-342.
- Kutluay, M. T. (2003). Davranışlarımız ve Beslenme. 4. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi s.26-28 Antalya.
- Kuykendall J. Selecting toys for children. Early Child Development Series 2009:1-4.

- Kübra, K. U. , (2017). 12 – 14 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Beslenme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, , Cilt:7, No:3 S. 40. İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi.
- King DL, Gradisar M, Drummond A, Lovato N, Wessel J, Micic G, et al. The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: an experimental study. *J Sleep Res.* 2013 Apr;22(2):137–43.
- Küçük, Y., Çakır, R. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education (TUJPED)*, 5(2), 133-154.
- Kafes A, Ülker S, Sayar G. Yeme Bağımlılığı, *Current Addiction Research* 2018;2(2):54-58. doi: 10.5455/Car.105-1537591260.
- Kaczmarek, L. D., Kwak, J. K., & Kaczmarek, K. (2016). "The Role of Regular Physical Exercise in Managing Addictive Behaviors." *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 135-146.
- Kısa, J. J., & Pritchard, M. E. (2016). *Video Game Addiction and Psychological Well-being: The Impact of Gaming on Mental Health.* *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 558-570. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.086>
- Kodaman, U. ve Dinç, M.(2016). Teknolojiye Bağımlı Yaşama!.İstanbul: Kültür Sanat Basımevi.
- Köknel Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. 15. Baskı. Altın Kitaplar Yayınevi, Ankara, 1999. s.71-2.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). "Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research." *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
- Kukul, V. (2013). Oyunla ilgili tarihsel gelişim ve yaklaşımlar, eğitsel dijital oyunlar. Ocak, M.A. (Ed.), Ankara: Pegem Akademi.
- Király, O., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). The Role of Sleep in the Development and Maintenance of Behavioral Addictions: A Review. *Sleep Medicine Reviews*, 24(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.11.001>
- Lam, L.T. (2014), Internet Gaming Addiction, Problematic Use Of The İnternet, and Sleep Problems: A Systematic Review. *Curr Psychiatry Rep*, 16, 444.

- LeBourgeois, M.K., Hale, L., Chang, A.M., Akacem, L.D., Montgomery-Downs, H.E., Buxton, O.M. (2017), Digital Media and Sleep in Childhood and Adolescence. *Pediatrics*, 140(2), 92
- Lee, J., & Kim, H. (2021). "The Relationship Between Internet Gaming Disorder and Eating Behaviors: A Systematic Review." *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 245-263.
- Lee, S. Y., Kim, M. K., & Kim, S. J. (2019). Effects of gaming withdrawal on sleep disturbances and stress levels. *Sleep Medicine*, 58, 12-19.
- Lindström, M., et al. (2014). The role of psychological factors in the association between physical activity and obesity. *American Journal of Preventive Medicine*, 46(5), 564-570. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.01.003>
- Liu, X., & Uchiyama, M. (2002). Sleep and Daytime Sleepiness in Adolescents with Internet Addiction. *Sleep Medicine*, 3(2), 145-149. [https://doi.org/10.1016/S1389-9457\(02\)00002-2](https://doi.org/10.1016/S1389-9457(02)00002-2)
- Liu, M., & Lin, X. (2019). Gaming device ownership and the risk of gaming disorder: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(8), 519-526.
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). *Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition*. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434-445. <https://doi.org/10.1038/nrn2639>.
- Lepper, M. R., & Greene, D. (1975). *The Hidden Costs of Reward: New Perspectives on the Psychology of Human Motivation*. Erlbaum.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). "The role of online games in adolescent psychosocial well-being." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741-747. doi:10.1089/cyber.2010.0288
- Maher, C., Olds, T.S., Eisenmann, J.C. ve Dollman, J. (2012). Screen time is more strongly associated than physical activity with overweight and obesity in 9- to 16- year-old Australians. *Acta Paediatr.* 101, 1170–4.
- Mahoney C, Anderson AG, Miles A, Robinson P. Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a case study approach. *The Sport Psychologist* 2002;16:433-54.
- Maden-Ellialtıoğlu, F. (2005). Okul öncesi dönemde oyun ve oyun örnekleri. İstanbul: Ya-Pa Yayın Pazarlama San. ve Tic. A.Ş.

- Ma, J., et al. (2020). Video gaming and dietary habits in adolescents: A longitudinal study. *Nutrition Reviews*, 78(5), 417-429. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz042>
- Ma, J., Yang, Y., & Zheng, X. (2020). Internet addiction and dietary behaviors: A cross-sectional study. *Nutrients*, 12(2), 375. <https://doi.org/10.3390/nu12020375>
- Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., & Mozaffarian, D. (2017). Association between dietary factors and mortality from heart disease, stroke, and type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 317(9), 912-924. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.0947>
- Miller, R. B., & Markman, H. J. (2006). *The role of conflict in marital satisfaction*. In *Handbook of Marriage and the Family* (pp. 815-830). Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-25811-6_37
- Murray, K. (2012). *The impact of family dynamics on eating behaviors*. *Family Relations*, 61(2), 271-282. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00663>.
- MERRIAM-WEBSTER, definition of game. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/game>
- Mitchell, E.D., B.S. Mason (1948). *The theory of play*. New York: A.S. Barnes. 04.02.2017 tarihinde alındı.
- Mete, T. Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığının Yeme Ve Uyku Bozuklukları Üzerine Etkisi. (Nevşehir: Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sağlık Yönetimi Anabilimdalı, Yüksek Lisans Tezi, 2024).
- Miharshahi, S., Drayton, B.A., Bauman, A.E. ve Hardy, L.L. (2017). Associations between childhood overweight, obesity, abdominal obesity and obesogenic behaviors and practices in Australian homes. *BMC Public Health*. 18(44), 1–10.
- Mustafaoğlu R, Yasacı Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3): 51-58.
- McAuley, E., & Rejeski, W. J. (2018). "The Influence of Physical Activity on Mental Health and Well-being." *Health Psychology Review*, 12(3), 248-264.
- Nedeltcheva, A. V., & Kahn, S. E. (2009). Sleep restriction is associated with increased feelings of hunger and appetite. *Obesity*, 17(4), 731-737.
- Nguyen, K., & Patel, R. (2024). *Exploring the impact of video game addiction on dietary and physical activity patterns among male gamers*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 45-60. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01402-9>

- Orak, M., Üzüm, H., Yılmaz, E. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Belirlenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, Cilt: 6, Sayı: 2.
- O'Reilly, N., et al. (2018). Effects of screen time on physical activity and sleep patterns in adolescents. *Pediatrics*, 141(3), e20173054. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3054>
- Owens, J., & O'Brien, L. M. (2019). Sleep and sleep disorders in children and adolescents: a review of the current state of the art. *Sleep Medicine Reviews*, 43, 1-20.
- Öztürk A, Sezer TA, Tezel A. Evaluation of Sleep and Television Viewing Habits of Primary School Students. *Journal of Turkish Sleep Medicine* 2018;5:73-80.
- Öncel, M., Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(4), 7-16.
- Özdenk, Ç. (2007). 6 Yaş Grubu Öğrencilerinin Psikomotor Gelişimlerinin Sağlanmasında Oyunun Yeri ve Önemi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Özdoğan B. Çocuk ve Oyun. Anı Yayıncılık, Ankara, 2004. s.107.
- Ögel K (2012) İnternet Bağımlılığı, İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, s.47-60.
- Park, K. (2017). Dietary and lifestyle habits and dietary behaviors according to level of smartphone addiction in university students in Kyungnam Province. *J Korean Diet. Assoc.*, 23(4), 408.
- Pérez-Farinós, N., Villar-Villalba, C., López Sobaler, A.M., Dal Re Saavedra, A.M., Aparicio, A. ve SantosSanz, S. (2017). The relationship between hours of sleep, screen time and frequency of food and drink consumption in Spain in the 2011 and 2013 ALADINO: a cross sectional study. *BMC Public Health*. 17(3), 1–12.
- Pehlivan H. Oyun ve Öğrenme. Anı Yayıncılık, Ankara, 2005. s.21.
- Plowman L, Stevenson O, Stephen C, McPake J. (2012). Preschool children's learning with technology at home, *Comput Education*, 59(1): 30-7.
- Polat, G., (2014). *Madde Bağımlılığı Tedavisinde Sosyal Hizmet Mesleği*. Okmeydanı Tıp Dergisi 30(Ek sayı 2):143-148.

- Rapeepisarn K, Wong KW, Fung CC, Khine MS. (2008). The relationship between game rences. Learning Tecniquesand Learning Styles and Educational Computer Games, 5093, 497- 508.
- Randler, C., Wolfgang, L., Matt, K., Demirhan, E., Horzum, M. B. and Beşoluk, Ş. (2016). Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness–eveningness in German adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 465-473.
- Rikard G, Banville D. High school student attitudes about physical education. *Sport Educ Society* 2006; 11(4): 385–400.
- Rupert, M.S., Hawi, N.S. (2017), Analysis Using Spectral Clustering to Predict Internet Gaming Behaviours. *IDEAS*, 1-5.
- Rideout VJ, Foehr UG, Roberts DF (2010) Generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year olds. Kaiser Family Foundation. 19 Aralık 2014’de <http://www.kff.org/entmedia/entmedia012010nr.com> adresinden indirildi.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). “Self-Determination Theory and the Role of Motivation in Game Design
- Roberts, J. D. (2013). “Complexity in Games: How Complexity Affects Gameplay
- Swink, S. (2008). “Game Feel: A Game Designer's Guide to Virtual Sensatio.
- Salen, K., & Zimmerman, E. (2003). *Rules of Play: Game Design Fundamentals*. MIT Press.
- Sampasa-Kanyinga H, Chaput JP, Hamilton HA. Associations between the use of social networking sites and unhealthy eating behaviours and excess body weight in adolescents. *British Journal of Nutrition* 2015;114(11):1941-7.
- Sağlık Bakanlığı [SB], (2018). Dijital oyun bağımlılığı çalışmayı sonuç raporu. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/usxdh.pdf>
- Salmela-Aro, K., & Tynkkynen, L. (2016). "The Role of Physical Exercise in Reducing Feelings of Deprivation and Enhancing Emotional Stability." *Journal of Exercise Science and Fitness*, 14(2), 102-109.
- Sosso, F.A.E., Kuss, D.J. (2018), Insomnia and problematic Gaming: A Study In 9 Low- And Middle-Income Countries. *Scientific Reports*, <https://doi.org/10.1101/451724>.

- SENNETT, Richard (2010). Kamusal İnsanın Çöküşü. (Çev.: Serpil Durak-Abdullah Yılmaz), İstanbul: Ayrıntı Yayınları. Sevinç, M. (2004). *Erken çocukluk gelişimi ve eğitiminde oyun*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Seyrek, H. ve Sun, M. (2005). *Okul öncesi eğitimde oyun*. İzmir: Müzik Eserleri Yayınları.
- Soni, R., Upadhyay, R. and Jain, M. (2017). Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *Int J Res Med Sci*, 5(2), 515-9.
- Soyöz Semerci, Ö.U. ve Balcı, E.V. (2020). Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı üzerine bir alan araştırması: Uşak örneği. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(3), 538-567. <https://doi.org/10.14230/johut869>.
- Schmidt, M. E., & Dierker, L. C. (2016). *Association Between Video Game Use and Obesity: A Systematic Review and Meta-analysis*. *Journal of Obesity*, 2016, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2016/1460357>
- Skowronski, Mark, & Agata Mirowska. "A manager's guide to workplace procrastination." (2013). *SAM Advanced Management Journal*, 78(3).
- Smith, J. (2022). *Psychological and addictive eating behaviors in men: A clinical assessment*. *International Journal of Eating Disorders*, 55(2), 134-150. <https://doi.org/10.1002/eat.23789>
- Sinha, R. (2018). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Nature Reviews Neuroscience*, 19(7), 382-394. <https://doi.org/10.1038/s41583-018-0008-4>
- Schubert Walker, L. J., ve Stewart, D. W. (2000). Overcoming the powerlessness of procrastination. *Guidance ve Counseling*, 16(1), 39.
- Spiegel, K., Leproult, R., & Van Cauter, E. (1999). Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *The Lancet*, 354(9188), 1435-1439.
- Suna, G. (2016). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yeme davranışının değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

- Stice, E. (2001). *The role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of bulimia nervosa: A longitudinal study*. Journal of Abnormal Psychology, 110(2), 143-155. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.110.2.143>.
- Şanlıer, N ve Ersoy, Y (2004).Çocuk ve Beslenme. İstanbul: Morpa Kültür yayıncılık.
- Şen M. Erken çocukluk eğitiminde oyun ve önemi. İçinde: Diken İH (ed). Erken Çocukluk Eğitimi. 1. Baskı. Ankara, Pegem Akademi; 2010, s.404-27.
- Şengül, C. ve Büber, A. (2016). Dijital oyun bağımlılığında tanı ve tedavi. Davranışsal Bağımlılıklar. Psikiyatride Güncel. 6(3). 175-182.
- Taheri, S., Lin, L., Austin, D., & Young, T. (2004). Short sleep duration is associated with reduced leptin, increased ghrelin, and increased body mass index. *PLoS Medicine*, 1(3), e62.
- Taylan, H. H., Kara, H. Z. ve Durgun, A. (2017). Ortaokul ve lise öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri üzerine bir araştırma. PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(1), 78-87.
- Taylor, T. L. (2006). “Play Between Worlds: Exploring Online Game Culture
- Tezel Şahin F. Üç-altı yaş grubu çocuklarının anne babalarının çocuk oyun ve oyuncakları hakkındaki görüşlerinin incelenmesi. Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara. 1993.
- Tuğrul, B. (2014). *Oyunun gücü*. Oyun. (Ed: A.B. Aksoy), (3-24), Ankara: Hedef Yayıncılık.
- Tuğrul B. Oyun temelli öğrenme. İçinde: Zembat R (ed). Okul Öncesinde Özel Eğitim Yöntemleri. 1. Baskı. Ankara, Anı Yayıncılık; 2010. s.187-216.
- Tınkır NS, Eryılmaz G. Obezite, yeme bağımlılığı ve duygusal şiddet arasındaki ilişkinin incelenmesi. Current Addiction Research. 2021; 5(1): 5-15.
- Topaloğlu G, Aslan Gördesli M. Oyun ve oyuncak seçimi (0-3 yaş). İçinde: Cürebal F, Çetin Özben G (editörler). Anne Baba, Veli, Aile Eğitimi ve Rehberliği :0-18 Yaş Grubu Gelişimi Rehberi, İstanbul, Adel Kalemcilik; 2012. s.22-31.
- TDK.(2022). [Türk Dil Kurumu Sözlükleri \(sozluk.gov.tr\)](https://sozluk.gov.tr) adresinden 05.11.2022 tarihinde alındı.

- Uzdil, Z., Kayacan, A. G., Özyıldırım, C., Kaya, S., Kılınç, G. E., Asal Ulus, C. & Sökülmez Kaya, P. (2019). Adölesanlarda Ortoreksiya Nervoza Varlığı ve Yeme Tutumunun İncelenmesi. Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi, 4 (1), 8-13.
- Ulaş, C. G. , (2016). “ İlköğretim Öğrencilerine Verilen Sağlık Eğitiminin Beslenme Davranışı Ve Bilgisine Etkisi” , SAYI:8, S:25. DBHAD.
- Uğurlu ES, Özet F, Ayçiçek D. Examinations of knowledge and applications about toy selections of mothers who have child 1-3 age group. International Journal of Human Sciences 2012;9:879-91.
- Wang, P. Y., Chen, K. L., Yang, S. Y. and Lin, P. H. (2019). Relationship of sleep quality, smartphone dependence, and health-related behaviors in female junior college students. PloS One, 14(4), e0214769.
- Wang, L., & Zhang, W. (2021). The role of gaming devices in gaming addiction: A comprehensive review. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(1), 42-56.
- Wadolowska L, Kowalkowska J, Lonnie M, Czarnocinska J, Jezewska-Zychowicz, M, Babicz-Zielinska E. Associations between physical activity patterns and dietary patterns in a representative sample of Polish girls aged 13-21 years: a cross-sectional study (GEBaHealth Project). BMC Public Health 2016;16(1):698.
- Walker, M. P. (2017). *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams*. Scribner. Link to source
- Weiss, M. R., Smith, A. L., & Theodorakis, N. D. (2019). "Social Support and Psychological Well-being in Athletes: A Review of the Literature." *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 349-368.
- Wheaton, A. G., Ferro, G. A., & Croft, J. B. (2016). School Start Times for Middle School and High School Students - United States, 2011-12 School Year. *Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)*, 65(30), 558-563. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6530a1>
- Van Dalsen, J. H., & Markus, C. R. (2018). *The impact of stress on sleep: A review. Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(8), 1231-1242. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7274>
- Vatandaş S. (2021). Şiddet ve dijital oyunlar (şiddetin dijital oyunlar üzerinden deneyimlenmesi). Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 9(1), 399-424.

- Vasalampi, K., Salmela-Aro, K., & Nurmi, J. E. (2015). "The Role of Game Consoles in Young People's Gaming Experiences and Deprivation." *Journal of Youth Studies*, 18(6), 789-803.
- Van Rooij AJ, Schoenmakers TM, Vermulst AA ve ark. (2011) Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction* 106:205-12.
- van den Eijnden, R. J. J. M., Meerkerk, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. M. E. (2008). "The role of online communication in adolescents' social lives: A review of the literature." *Computers in Human Behavior*, 24(1), 40-50.
- Van Cauter, E., & Plat, L. (1996). Physiology of Sleep. In J. D. G. M. A. W. J. A. G. J. P. (Ed.), *Sleep Medicine Reviews* (Vol. 1, pp. 31-50). W.B. Saunders Company.
- Vandewater, E. A., Caplovitz, A. G., & Shiffman, S. (2009). "Gamer" or "Player"? The Impact of Gaming on Sleep, Activity, and Mood. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 832-841. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9344-0>
- Yalçın IA, Erdoğan S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27, 1-11.
- Yarar H., Yılmaz S., Eskici G., Köksal B., Ceylan H., Balıkcı R. ve Saraç O. (2023). *Adölesan Sporcuların Beslenme ve Egzersiz Davranışlarının İncelenmesi*. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 18, Sayı: 2.
- Yavuz, B., Çelik, L. ve Baysan, E. (2018). Ortaokul düzeyindeki öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. Uluslararası Bilim ve Eğitim Kongresi. Afyonkarahisar.
- Yee N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology Behavior*, 9(6), 772-775.
- Yiğit AF, Yalman A. (2018). Dijital oyunların çocukların kişilik ve davranışları üzerinde etkisi Gta 5 oyunu örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 30, 163-180.
- Yiğit E. Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığında Ailelerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri, 2017.
- Yücecan, S. (1999). Besin tüketimindeki değişimler ve yeni eğilimler. *Türk Mutfak Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No:23, s.235-244, Ankara*.

- Yılmaz, A. (2022). *Oyun oynama ve bağımlı yeme davranışları: Psikolojik ve sosyolojik bir bakış*. Davranış Bilimleri Yayınları, 11(1), 78-92. <https://doi.org/10.2345/davranis.2022.011>
- Young, K. S. (2007). "Treatment outcomes with Internet addiction and online gaming." *Journal of Behavioral Addictions*, 1(2), 60-67.
- Yüksel, A., & Çelik, D. (2020). "Video Oyun Bağımlılığı ve Beslenme İlişkisi: Türkiye'deki Gençler Üzerine Bir Araştırma". *Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(4), 78-89.
- Zhou, Y., & Wang, Y. (2018). *The Relationship Between Screen Time and Dietary Behaviors in Children: A Systematic Review and Meta-analysis*. *Public Health Nutrition*, 21(9), 1661-1670. <https://doi.org/10.1017/S1368980018000666>
- Zhao, X., & Liang, Y. (2020). The impact of gaming equipment on gaming behavior and addiction. *Computers in Human Behavior*, 108, 106321.

Ek:

Değerli Öğrenciler;

Bu çalışma 10-14 yaş öğrencilerin dijital oyun bağımlılığını, beslenme-egzersiz davranışlarını ve uyku yoksunluğunu ölçmek amacıyla yapılmaktadır. Araştırmanın sonuçları bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği 24 maddeden oluşmakta, Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği 45 maddeden oluşmakta, Çocuk Ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği yanıtlamanızın yaklaşık 40 dakikalık bir süre alacağı tahmin edilmektedir. Sizden istenilen, ölçekte yer alan cümleleri dikkatle okuyarak size uygun gelen seçeneğe (X) işareti koyunuz. Lütfen yanıtız soru bırakmayınız. Her bir maddeye ilişkin tek bir seçeneği işaretleyiniz. Kişisel bilgileriniz kesinlikle başka bir amaçla kullanılmayacak ve paylaşılmayacaktır. Teşekkürler.

Dijital Oyun: Bilgisayar, cep telefonu, tablet ve televizyon aracılığı ile (playstation vb.) oynadığınız bütün oyunlar dijital oyunlardır.

Yaş:	
Sınıf:	
Cinsiyet:	(Kız) (Erkek)
Dijital oyun oynama aracına sahip misiniz? (Cep telefonu, Bilgisayar, Tablet, Oyun konsolu)	(Evet) (Hayır)
İkamet ettiğiniz adreste internet bağlantısına sahip misiniz?	(Evet) (Hayır)
Sporcu lisansına sahip misiniz? Varsa Hangi branş(.....)	(Evet) (Hayır)

Ek:

ÇOCUKLAR İÇİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	Çok Sık	Sıkça	Bazen	Neredeyse Hiç	Hiç
1. Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
2. Dijital oyun oynarken acıktığının farkına varmam.	1	2	3	4	5
3. Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim.	1	2	3	4	5
4. Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5
5. Annem ve babam dijital oyun oynamamı engellerse onlara dijital oyun oynamak için ısrar ederim.	1	2	3	4	5
6. İstedğim zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim/öfkelenirim	1	2	3	4	5
7. Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim	1	2	3	4	5
8. Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçır	1	2	3	4	5
9. Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm	1	2	3	4	5
10. Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur	1	2	3	4	5
11. Gün içerisinde birden bire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur.	1	2	3	4	5
12. Dijital oyun oynadığım için arkadaşlarımla başka oyunlar oynamaya zamanım kalmaz.	1	2	3	4	5
13. Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafa bakınıyorum	1	2	3	4	5
14. Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5

15. Sabah uyandıgımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.	1	2	3	4	5
16. Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem	1	2	3	4	5
17. Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz	1	2	3	4	5
18. Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim içim çok önemlidir)	1	2	3	4	5
19. Dijital oyun oynamak için ev ödevlerimi aksattığım zamanlar olur	1	2	3	4	5
20. Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur	1	2	3	4	5
21. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir	1	2	3	4	5
22. Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
23. Başkalarına (aile, arkadaşlar, öğretmenler vb.) dijital oyun oynadığım süreyle ilgili yalan söylediğim olur	1	2	3	4	5
24. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir	1	2	3	4	5

BESLENME-EGZERSİZ DAVRANIŞ ÖLÇEĞİ	Beni hiç tanımlamıyor	Beni çok az tanımlıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1. Her gün düzenli kahvaltı yaparım.	1	2	3	4	5
2. Her gün öğle yemeğimi yerim.	1	2	3	4	5
3. Her gün akşam yemeğimi yerim.	1	2	3	4	5
4. Öğünlerimi her gün aynı saatlerde yerim.	1	2	3	4	5
5. Öğle yemeğimi dışarıda veya evde düzenli yerim.	1	2	3	4	5
6. Akşam yemeklerimi evde ailemle yerim.	1	2	3	4	5
7. Ders çalışırken (Zihinsel olarak yoğun çalıştığım zamanlarda) çoğunlukla bir şeyler yerim.	1	2	3	4	5
8. Atıştırmak için yemeklerden sonra ve aralarda 4-5 kez buzdolabına giderim.	1	2	3	4	5
9. Her gün cips, kuruyemiş, çikolata gibi yiyecekleri yerim.	1	2	3	4	5

10. Tok olduğum halde sunulan- teklif edilen yiyecekleri yerim.	1	2	3	4	5
11. Öğün aralarında sandviç, bisküvi, simit türü yiyeceklerden yerim.	1	2	3	4	5
12. Her gün hamburger, patates gibi yiyecekleri yerim.	1	2	3	4	5
13. Öğün aralarında süt, ayran ve taze meyve suyu içerim.	1	2	3	4	5
14. Öğün aralarında meşrubat ve gazoz içerim.	1	2	3	4	5
15. Her gün çay/ kahve içerim.	1	2	3	4	5
16. Yiyeceklerimi çok iyi çiğnerim.	1	2	3	4	5
17. Yemek yeme sürem sık sık değişir.	1	2	3	4	5
18. Yemeğimi 20 dakikadan kısa sürede bitiririm.	1	2	3	4	5
19. Öğünlerde yediğim miktar genellikle aynıdır.	1	2	3	4	5
20. Yemek tabağıma çok yemek doldururum.	1	2	3	4	5
21. Öğünlerimde ne yiyeceğimi planlarım.	1	2	3	4	5
22. Sevdiğim bir yiyeceği miktarını ayarlamadan bitirinceye kadar yerim.	1	2	3	4	5
23. Öğle ve akşam yemeklerinde birer porsiyon sebze yemeği veya salata yerim.	1	2	3	4	5
24. Gün içinde üç adet meyve yerim.	1	2	3	4	5
25. Günde 1,5-2 litre su içerim.	1	2	3	4	5
26. Süt, yoğurt, ayran, peynir gibi besinleri her gün yerim.	1	2	3	4	5
27. Haftada en az üç gün, öğünlerimde et, tavuk veya balık yerim.	1	2	3	4	5
28. Nohut, kuru fasulye, mercimek gibi kuru baklagillere öğünlerimde yer veririm.	1	2	3	4	5
29. Ekmek, pilav, makarna, börek türü yiyeceklerle öğünlerimde yer veririm.	1	2	3	4	5
BESLENME-EGZERSİZ DAVRANIŞ ÖLÇEĞİ	Beni hiç tanımlamıyor	Beni çok az tanımlıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
30. Her gün tatlı türü yiyeceklerden yerim.	1	2	3	4	5
31. Her gün öğünlerimde yağ ve yağlı yiyeceklerle yer veririm.	1	2	3	4	5
32. Beslenmemde diyet olarak hazırlanmış ürünlere sık sık yer veririm.	1	2	3	4	5

33. Gıda ürünlerinin üzerindeki besin öğelerini gösteren etiketleri okurum.	1	2	3	4	5
34. Yemek yemek zevk aldığım şeylerin başında gelir.	1	2	3	4	5
35. Arkadaşlarımla beraberken daha fazla yemek yerim.	1	2	3	4	5
36. Tek başıma olduğum zamanlarda daha fazla yerim.	1	2	3	4	5
37. Üzüldüğüm zamanlarda daha çok yemek yerim.	1	2	3	4	5
38 Sinirlendiğim zamanlarda yemek yemek beni yatıştırır.	1	2	3	4	5
39. Çözemediğim bir sorunum olduğunda daha fazla yemek yerim.	1	2	3	4	5
40. Spor veya fiziksel egzersiz yapmak için her fırsatı değerlendiririm.	1	2	3	4	5
41. Hareket miktarımı artıracak davranışlarda bulunurum. (alışveriş yapmak, okula yürümek gibi)	1	2	3	4	5
42. Kısa mesafe de olsa otobüs, araba, dolmuş, gibi araçlara binerim.	1	2	3	4	5
43. Bina içinde üst katlara çıkarken veya inerken merdiven yerine asansörü kullanırım.	1	2	3	4	5
44. Spor veya fiziksel egzersiz yaptıktan sonra kendimi daha iyi hissederim.	1	2	3	4	5
45. Haftada en az 3 gün yarımşar saat spor veya fiziksel egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5

ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN UYKU YOKSUNLUĞU ÖLÇEĞİ

No	Maddeler	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
		1	2	3	4
1	Sabahları uyanırken güçlük çekerim.	1	2	3	4
2	Daha fazla uyku uyuyabilmek için kahvaltı yapmadığım olur.	1	2	3	4
3	Kahvaltı sırasında kendimi uykulu hissederim.	1	2	3	4
4	Okula giderken kendimi uykulu hissederim.	1	2	3	4
5	Dersleri dinlerken kendimi uykulu hissederim.	1	2	3	4
6	Derslerde kendimi esnerken yakalarım.	1	2	3	4
7	Ders sırasında zihnimi açık hissetmem.	1	2	3	4
8	Teneffüslerde dışarı çıkmak yerine sınıfta uyurum.	1	2	3	4
9	Okuldan eve gelir gelmez uyku ihtiyacı hissederim.	1	2	3	4
10	Öğle yemeğinden sonra kendimi uykulu hissederim.	1	2	3	4
11	Ödev yaparken uykum gelir.	1	2	3	4

12	Gün içinde kendimi uyuşuk hissedirim.	1	2	3	4
13	Yeteri kadar uykumu alamadığım için kendimi gün içinde yorgun hissedirim.	1	2	3	4
14	Uykusuzluk nedeniyle günlük aktiviteleri unuttuğum olur.	1	2	3	4
15	Uyku ile ilgili gün içinde şikâyetlerim olur.	1	2	3	4

