



**SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN
DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE
SAĞLIKLI BESLENME TUTUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ
(BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ)
Ahmet Furkan KAYMAZ
Yüksek Lisans Tezi
Antrenörlük Eğitimi
Ana Bilim Dalı
Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ
2025
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE
SAĞLIKLI BESLENME TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
(BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet Furkan KAYMAZ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ

İkinci Danışman: Prof. Dr. Mustafa ALTINKÖK

BAYBURT - 2025

KABUL VE ONAY

Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ danışmanlığında, Ahmet Furkan KAYMAZ tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sağlıklı Beslenme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bayburt İli Örneği)” başlıklı bu çalışma, 26.11.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç.Dr Yunus Emre ÇİNGÖZ

Üye : Doç.Dr. Hüseyin Tolga ESEN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALIM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Spor Bilimleri Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sağlıklı Beslenme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı program seçin tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

26.11.2025

Ahmet Furkan KAYMAZ



ÖN SÖZ

Bu tez çalışması sürecinde bilgi, destek ve motivasyonlarıyla yanımda olan birçok değerli kişiye teşekkür etmek isterim. Öncelikle, tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ'a, tez süresince sunduğu destek ve katkılarından dolayı teşekkür ederim. Tezimin hazırlanma sürecinde bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, akademik bilgisi, yönlendirmeleri ve sabırlı desteğiyle her aşamada rehberlik eden Prof. Dr. Mustafa ALTINKÖK'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Bu çalışmanın her adımında verdiği katkılar benim için son derece kıymetli olmuştur. Ayrıca, yüksek lisans eğitimim süresince akademik gelişimime katkı sunan, bilgi ve deneyimlerinden faydalandığım Doç. Dr. Yunus Emre ÇİNGÖZ'e teşekkür ederim. Akademik yolculuğum boyunca her zaman yanımda olan, maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen sevgili aileme sonsuz teşekkür ederim. İyi ve kötü her anımda yanımda oldukları için minnettarım. Ayrıca tez sürecinde bana moral veren, fikir alışverişlerinde bulunduğum tüm çalışma arkadaşlarıma ve dostlarıma teşekkür ederim. Özellikle, her zaman desteğini hissettiren Arş. Gör. Dr. Cihan GÜRBÜZ abime, gösterdiği anlayış ve katkılarından dolayı şükranlarımı sunarım. Son olarak, bu çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm katılımcılara katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Bu tez, sizlerin katkılarıyla daha anlamlı ve değerli bir hale gelmiştir.

Ahmet Furkan KAYMAZ

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE SAĞLIKLI BESLENME TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ)

Ahmet Furkan KAYMAZ

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ

Bayburt-2025, Sayfa: 71

Bu araştırma, dijital oyun bağımlılığı ile sağlıklı beslenme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır. Günümüzde, özellikle üniversite çağındaki genç bireylerde giderek yaygınlaşan dijital oyun bağımlılığı; bireylerin yaşam tarzlarını, fiziksel sağlıklarını ve psikososyal dengelerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, dijital oyunlara yoğun şekilde zaman ayıran bireylerin beslenme alışkanlıklarında olumsuz değişimler yaşayıp yaşamadıklarının belirlenmesi önemli bir araştırma konusu hâline gelmiştir. Araştırmanın evrenini, 2024–2025 eğitim öğretim yılında Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim görmekte olan 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Veriler, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile sağlıklı beslenme tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, dijital oyunlara yönelik yüksek bağımlılık düzeyinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, genç bireylerde dijital medya kullanımı ile yaşam tarzı tercihleri arasındaki ilişkiye dikkat çekmekte ve sağlıklı yaşam davranışlarını destekleyici müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun Bağımlılığı, Sağlıklı Beslenme, Üniversite Öğrencileri, Spor Bilimleri, Yaşam Tarzı.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

TEZ INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION AND HEALTHY NUTRITION ATTITUDES OF SPORT SCIENCES STUDENTS (THE CASE OF BAYBURT PROVINCE)

Ahmet Furkan KAYMAZ

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Coaching Education

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Ali Ozan ERKILIÇ

Bayburt-2025, Pages: 71

This study aims to examine the relationship between digital game addiction and healthy eating attitudes. Today, digital game addiction, which has become increasingly widespread especially among university-aged young individuals, may negatively affect individuals' lifestyles, physical health, and psychosocial balance. In this context, determining whether individuals who spend an excessive amount of time playing digital games experience negative changes in their eating habits has become an important research topic. The population of the study consists of first-, second-, third-, and fourth-year students studying at the Faculty of Sports Sciences of Bayburt University during the 2024–2025 academic year. Data were collected using the Digital Game Addiction Scale and the Healthy Eating Attitude Scale. In the data analysis process, descriptive statistics as well as correlation and regression analyses were employed. As a result of the study, a statistically significant and negative relationship was found between students' levels of digital game addiction and their healthy eating attitudes. This finding indicates that a high level of digital game addiction may negatively affect healthy eating habits. The results obtained draw attention to the relationship between digital media use and lifestyle preferences among young individuals and contribute to the development of intervention programs aimed at supporting healthy lifestyle behaviors.

Keywords: Digital Game Addiction, Healthy Nutrition, University Students, Sport Sciences, Lifestyle.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT.....	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLOLAR.....	IX
KISALTMALAR.....	XIII
SİMGELER.....	XIII
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	3
Araştırmanın Amacı	5
Araştırmanın Sınırlılıkları	6
Varsayımlar	9
BİRİNCİ BÖLÜM.....	13
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	13
1.1. DİJİTAL OYUN	13
1.2. DİJİTAL OYUNUN TARİHÇESİ	13
1.3. DİJİTAL OYUNUN GELİŞİMİ.....	14
1.3.1. Klasik Dönem	15
1.3.2. Modern Dönem	15
1.3.3. Çağdaş Dönem	15
1.4. DİJİTAL OYUN TÜRLERİ	15
1.4.1. Aksiyon Oyunları	15
1.4.2. Macera Oyunları	15
1.4.3. Strateji Oyunları	15
1.4.4. Simülasyon Oyunları	16
1.4.5. Spor Oyunları	16
1.4.6. Yarış Oyunları	16
1.4.7. Rol Yapma Oyunları (RPG)	16
1.4.8. Bulmaca ve Zekâ Oyunları	16
1.4.9. Çevrim İçi Çok Oyunculu Oyunlar (MMORPG, MOBA)	16
1.4.10. Dijital Oyunun Olumlu ve Olumsuz Etkileri.....	16
1.4.11.1. Dijital Oyunun Olumlu Etkileri.....	17
Duygusal düzenleme ve stres azaltma	17
1.4.11.2. Dijital Oyunun Olumsuz Etkileri.....	17
1.4.12. Olumlu ve Olumsuz Etkiler Arasındaki Denge.....	18
1.5. ÇAĞDAKİ TEKNOLOJİK GELİŞMELERİN DİJİTAL OYUNLARA ETKİLERİ.....	18
1.5.1. Grafik ve İşlem Teknolojilerindeki Gelişmeler.....	18
İKİNCİ BÖLÜM	19
2. YÖNTEM	19
2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	19

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	19
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	19
2.4. SÜREÇ.....	20
2.5. VERİ ANALİZİ.....	20
2.6. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK.....	20
2.7. ARAŞTIRMACININ ROLÜ	21
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	22
3. BULGULAR.....	22
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	55
KAYNAKÇA.....	62
EKLER	67
Ek 1:Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Kullanım İzin Yazışması	67
Ek 2: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzin Yazışması.....	68
Ek 3: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	69
Ek 4: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.....	70
ÖZ GEÇMİŞ	71

TABLÖLER

Tablo 1: Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Kolmogorov–Smirnov Normallik Testi Sonuçları.....	22
Tablo 2: Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Kolmogorov–Smirnov Normallik Testi Sonuçları	22
Tablo 3: Cinsiyete Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları.....	23
Tablo 4: Cinsiyete Göre Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları.....	23
Tablo 5: Cinsiyete Göre Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları.....	24
Tablo 6: Cinsiyet Göre Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları	24
Tablo 7: Cinsiyet Göre Kötü Beslenme Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları	24
Tablo 8: Cinsiyet Göre Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları.	25
Tablo 9: Cinsiyet Göre Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları.....	25
Tablo 10: Cinsiyet Göre Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları.....	25
Tablo 11: Cinsiyete Göre Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları.....	26
Tablo 12: Oyun Bilgisayarına Sahip Olma Durumuna Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları	26
Tablo 13: Oyun Bilgisayarına Sahip Olma Durumuna Göre Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları	26
Tablo 14: Oyun Bilgisayarına Sahip Olma Durumuna Göre Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları	27
Tablo 15: Oyun Bilgisayarı Durumuna Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları.....	27
Tablo 16: Oyun Bilgisayarına Sahip Olma Durumuna Göre Kötü Beslenme Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları.....	28
Tablo 18: Oyun Bilgisayarına Sahip Olma Durumuna Göre Faktör 1 (Aşırı Odaklanma Ve Erteleme) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları	28
Tablo 19: Oyun Bilgisayarına Sahip Olma Durumuna Göre Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk Ve Arayış) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları	29
Tablo 20: Oyun Bilgisayarına Sahip Olma Durumuna Göre Faktör 3 (Duygu Değişimi Ve Dalma) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları	29
Tablo 21: Cep Telefonu İle Oyun Oynama Durumuna Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları	30
Tablo 22: Cep Telefonu İle Oyun Oynama Durumuna Göre Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları	30
Tablo 23: Cep Telefonu İle Oyun Oynama Durumuna Göre Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları	31

Tablo 24: Cep Telefonu ile Oyun Oynama Durumuna Göre Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları.....	31
Tablo 25: Cep Telefonu İle Oyun Oynama Durumuna Göre Kötü Beslenme Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları.....	32
Tablo 26: Cep Telefonu ile Oyun Oynama Durumuna Göre Dijital Oyun Ölçeği Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları	32
Tablo 27: Cep Telefonu ile Oyun Oynama Durumuna Göre Faktör 1 Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları.....	32
Tablo 28: Cep Telefonu ile Oyun Oynama Durumuna Göre Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk Ve Arayış) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları	33
Tablo 29: Cep Cep Telefonu İle Oyun Oynama Durumuna Göre Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları	33
Tablo 30: Sınıf Düzeyine Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	34
Tablo 31: Sınıf Düzeyine Göre Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	34
Tablo 32: Sınıf Düzeyine Göre Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	34
Tablo 33: Sınıf Düzeyine Göre Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	35
Tablo 34: Sınıf Düzeyine Göre Kötü Beslenme Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	35
Tablo 35: Sınıf Düzeyine Göre Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	36
Tablo 36: Sınıf Düzeyine Göre Faktör 1 (Aşırı Odaklanma Ve Erteleme) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	36
Tablo 37: Sınıf Düzeyine Göre Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk Ve Arayış) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	37
Tablo 38: Sınıf Düzeyine Göre Faktör 3 (Duygu Değişimi Ve Dalma) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	37
Tablo 39: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	38
Tablo 40: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	38
Tablo 41: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	39
Tablo 43: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Kötü Beslenme Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	40
Tablo 44: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	40
Tablo 45: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Faktör 1 (Aşırı Odaklanma Ve Erteleme) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	40
Tablo 46: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk Ve Arayış) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	41

Tablo 47: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Faktör 3 (Duygu Değişimi Ve Dalma) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	41
Tablo 48: Aylık Gelir Durumuna Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	42
Tablo 49: Aylık Gelir Durumuna Göre Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	42
Tablo 50: Aylık Gelir Durumuna Göre Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	43
Tablo 51: Aylık Gelir Durumuna Göre Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	44
Tablo 52: Aylık Gelir Durumuna Göre Kötü Beslenme Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	44
Tablo 53: Aylık Gelir Durumuna Göre Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	45
Tablo 54: Aylık Gelir Durumuna Göre Faktör 1 (Aşırı Odaklanma Ve Erteleme) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	45
Tablo 55: Aylık Gelir Durumuna Göre Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk Ve Arayış) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	46
Tablo 56: Aylık Gelir Durumuna Göre Faktör 3 (Duygu Değişimi Ve Dalma) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	46
Tablo 57: Spor Branşı Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	47
Tablo 58: Spor Branşı Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	48
Tablo 59: Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanları İle Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	49
Tablo 60: Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanları İle Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 61: Sağlıklı Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanları İle Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 62: Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanları İle Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	50
Tablo 63: Sağlıklı Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanları İle Kötü Beslenme Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 64: Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanları İle Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 65: Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanları İle Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	51
Tablo 66: Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanları İle Kötü Beslenme Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	51
Tablo 67: Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanları İle Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 68: Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanları İle Kötü Beslenme Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	52

Tablo 69: Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanları ile Kötü Beslenme Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 70: Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanları ile Faktör 1 (Aşırı Odaklanma Ve Erteleme) Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 71: Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanları ile Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk Ve Arayış) Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 72: Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanları İle Faktör 3 (Duygu Değişimi Ve Dalma) Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 73: Dijital Oyun Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma Ve Erteleme) ile Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk Ve Arayış) Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 74: Dijital Oyun Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) ile Faktör 3 (Duygu Değişimi Ve Dalma) Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 75: Dijital Oyun Ölçeği Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) ile Faktör 3 (Duygu Değişimi Ve Dalma) Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	54



KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
ATO	: African Timber Organization
B	: Boşluklu Kapalı
ANOVA	: Analysis of Variance
CBS	: Coğrafi Bilgi Sistemi
ÇB	: Çok Bozuk
ÇBK	: Çok Bozuk Karışık

SİMGELER

ha	: hektar
km	: kilometre
m	: metre
m²	: metrekare
m³	: metreküp
p	: korelasyon katsayısı

GİRİŞ

Günümüz dünyasında teknolojik gelişmeler, bireylerin yaşam tarzını, iletişim biçimlerini, sosyalleşme pratiklerini ve boş zaman değerlendirme alışkanlıklarını köklü bir şekilde değiştirmiştir. Özellikle dijital teknolojilerin hızlı bir şekilde yayılmasıyla birlikte bireyler, fiziksel dünyadan sanal dünyaya doğru belirgin bir yönelim göstermeye başlamıştır. Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki bu hızlı dönüşüm, bireysel yaşamdan kurumsal yapılara, kültürel normlardan sosyal ilişkiler ağına kadar pek çok alanı etkisi altına alarak toplumsal yaşamın tüm dinamiklerini yeniden şekillendirmiştir (Ögel, 2012, Yalçın Irmak & Erdoğan 2016, Yiğit Açıkgöz & Yalman, 2018).

Dijitalleşmenin sunduğu olanaklar sayesinde bireyler, dünyanın herhangi bir köşesindeki bilgiye saniyeler içerisinde ulaşabilmekte, çok farklı kültürlerle etkileşim kurabilmekte ve kendi dijital kimliklerini oluşturabilmektedir. Ancak bu dönüşüm, yalnızca fırsatlar yaratmamış; aynı zamanda çeşitli psikolojik, sosyal ve fiziksel riskler de doğurmuştur (Castells, 2009). Dijital çağın bireyleri, bilgiye erişim hızında artış ve etkileşim kolaylığı yaşarken; dikkat dağınıklığı, bağımlılık davranışları, yalnızlık duygusu ve fiziksel hareketsizlik gibi pek çok yeni nesil problemle de yüzleşmek durumunda kalmıştır.

Bu bağlamda, özellikle dijital oyunlar; bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinde, sosyal etkileşim pratiklerinde ve kimlik inşasında önemli bir yer edinmiştir (Granic vd., 2014). İlk zamanlarda yalnızca eğlence ve rekreasyon amacıyla tasarlanan dijital oyunlar, bugün geldiği noktada bireyler üzerinde sosyal, bilişsel, duygusal ve fiziksel düzeyde etkiler yaratan çok yönlü bir kültürel fenomen hâline dönüşmüştür (Anderson & Bushman, 2001). Dijital oyunlar; bireylere problem çözme becerileri kazandırma, hızlı karar verme yeteneklerini geliştirme ve yaratıcı düşünmeyi destekleme gibi olumlu katkılar sağlarken; aynı zamanda aşırı kullanım durumunda bağımlılık, sosyal izolasyon ve sağlıksız yaşam tarzı gibi olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir (Kuss & Griffiths, 2012).

Özellikle genç yetişkinler ve üniversite öğrencileri, dijital oyunlara karşı daha yüksek ilgi göstermekte ve dolayısıyla dijital oyun bağımlılığı açısından daha riskli bir grup oluşturmaktadır (Ko vd., 2009). Bu yaş grubunun oyun kullanım alışkanlıkları, onların akademik başarıları, sosyal ilişkileri, psikolojik iyilik hâlleri ve fiziksel sağlıkları üzerinde doğrudan etkili olabilmektedir. Nitekim literatürde yapılan çeşitli çalışmalar, dijital oyun bağımlılığı ile uyku problemleri, akademik performansta düşüş, artan yalnızlık duygusu ve obezite gibi sağlık sorunları arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Pontes vd., 2014).

Dijital oyun bağımlılığı (Internet Gaming Disorder), bireyin oyun oynamaya yönelik sürekli ve yoğun bir istek duyması, oyun oynama süresi üzerinde kontrol kaybı yaşaması ve oyun oynamanın sosyal, akademik ya da mesleki işlevsellik üzerinde belirgin olumsuz etkiler yaratması şeklinde tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association, 2013; WHO, 2019). Bu tür bir bağımlılık, özellikle fiziksel sağlık üzerinde doğrudan olumsuz etkiler yaratmaktadır. Uzun süreli hareketsizlik, düzensiz uyku düzeni, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite eksikliği gibi faktörler; dijital oyun bağımlılığı ile birlikte sıkça görülen olumsuz sağlık sonuçlarıdır (LeBlanc vd., 2015; Saunders vd., 2017).

Sağlıklı beslenme tutumları ise bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen kritik bir sağlık davranışıdır. Yeterli ve dengeli beslenme; bireylerin bağışıklık sisteminin güçlenmesi, obezite gibi kronik hastalıkların önlenmesi ve genel fiziksel-psikolojik iyilik hâlinin korunması açısından büyük bir önem taşımaktadır (Contento, 2011; Wardle vd., 2004). Ancak literatür, aşırı dijital oyun oynama davranışının bireylerde sağlıksız yeme alışkanlıklarını tetiklediğini, öğün atlama, aşırı atıştırmalık tüketimi, fast-food ürünlere yönelme ve gece yemek yeme gibi olumsuz beslenme davranışlarının arttığını göstermektedir (Chaput vd., 2011; Turel & Bechara, 2016).

Üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmalar, özellikle dijital oyun bağımlılığı yüksek olan bireylerde, sağlıksız beslenme davranışlarının ve obezite oranlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Kim, Namkoong vd., 2008; Can & Göz, 2020). Özellikle gece boyunca süren oyun seansları sırasında düzensiz ve dengesiz beslenme eğilimi artmakta, bu durum da hem kısa vadede hem de uzun vadede bireylerin sağlığını tehdit eden bir risk faktörü hâline gelmektedir (King vd., 2010).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri, sağlıklı yaşam tarzı ve beslenme konusunda toplumda rol model olmaları beklenen bir gruptur (Buckworth & Dishman, 2002). Bu öğrenciler; ilerleyen meslek yaşamlarında bireylere ve topluma spor ve sağlıklı yaşam bilinci kazandıracak profesyoneller olarak yetiştirilmektedirler. Bu nedenle, bu öğrenciler arasında dijital oyun bağımlılığı gibi sağlıksız davranış örüntülerinin varlığı hem bireysel hem de mesleki gelişim açısından kritik bir tehdit unsuru oluşturmaktadır (Kilpatrick vd., 2005).

Bu çalışmada, Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasında dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile sağlıklı beslenme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bayburt gibi daha küçük ölçekli yerleşim yerlerinde gençlerin dijital oyunlara olan eğilimlerinin ve bu eğilimin sağlık davranışları üzerindeki etkilerinin belirlenmesi, yerel dinamiklere özgü çözüm önerilerinin geliştirilmesi açısından önemli bir boşluğu dolduracaktır. Ayrıca, elde edilecek veriler; dijital bağımlılık riskinin azaltılmasına ve

sağlıklı yaşam bilincinin artırılmasına yönelik politikaların oluşturulmasına katkı sağlayabilecektir.

Bu bağlamda gerçekleştirilen araştırma; dijital oyun bağımlılığı ve sağlıklı beslenme ilişkisini spor bilimleri öğrencileri özelinde ele alarak, literatüre özgün ve kapsamlı bir katkı sunmayı hedeflemektedir. Ayrıca bireylerin yalnızca akademik ve mesleki başarılarını değil, bütüncül yaşam kalitelerini artırmaya yönelik somut uygulamalar geliştirilmesi de araştırmanın dolaylı amaçları arasında yer almaktadır.

Sonuç olarak, dijital oyun bağımlılığı ve sağlıklı beslenme tutumları arasındaki ilişki, özellikle spor bilimi alanında eğitim gören genç bireylerin yaşam tarzı seçimleri üzerinde kritik bir etkiye sahiptir. Bu çalışma, dijitalleşmenin bireysel sağlık davranışları üzerindeki yansımalarını daha iyi anlamak ve bu alanda etkin müdahaleler geliştirmek amacıyla önemli bir adım olmayı hedeflemektedir. Elde edilecek bulgular, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı yaşam pratiklerini destekleyecek politikalar için bilimsel bir temel oluşturacaktır.

Araştırmanın Konusu ve Problemi

İçinde bulunduğumuz dijital çağ, bireylerin yaşam tarzlarında köklü dönüşümler meydana getirmiş, özellikle genç yetişkinler arasında teknolojiyle iç içe geçen bir yaşam kültürünün oluşmasına zemin hazırlamıştır (Castells, 2010). Bu dönüşüm sürecinde dijital oyunlar, yalnızca bir eğlence aracı olmanın ötesine geçmiş; bireylerin sosyal ilişkilerinden boş zaman kullanımına, bilişsel süreçlerinden sağlık davranışlarına kadar çok sayıda alanda belirleyici bir etken hâline gelmiştir. Özellikle genç bireyler arasında dijital oyunların kullanım süresindeki artış, günümüz toplumlarında yeni bir bağımlılık türü olarak tanımlanan “dijital oyun bağımlılığı” kavramını gündeme getirmiştir (Kuss & Griffiths, 2012; World Health Organization, 2019).

Dijital oyun bağımlılığı, bireyin oyun oynamayı kontrol edememesi, oyun oynamadığı durumlarda yoğun huzursuzluk ve kaygı yaşaması, akademik ve sosyal işlevsellikte belirgin bir azalma gibi belirtilerle kendini gösteren davranışsal bir bağımlılık türüdür (Pontes vd., 2014). Özellikle World Health Organization’un (2019) Uluslararası Hastalıklar Sınıflandırması’nda "Oyun Bozukluğu"nu resmî bir sağlık sorunu olarak tanımlaması, bu olgunun yalnızca bireysel bir tercih değil, aynı zamanda küresel düzeyde ele alınması gereken önemli bir sağlık sorunu olduğunu vurgulamaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinde azalma, uyku düzensizlikleri, akademik başarısızlık ve sosyal izolasyon gibi olumsuz sonuçlara yol açmasının yanı sıra, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını da önemli ölçüde tehdit etmektedir (Gentile,

2009; Anderson & Bushman, 2001). Özellikle sağlıklı beslenme davranışlarının artışı, bu bağlamda dikkate değer bir sorun alanı olarak öne çıkmaktadır. Uzun saatler süren oyun seansları sırasında bireylerin hızlı tüketilebilen, genellikle yüksek kalorili ve düşük besin değerine sahip atıştırmalıklara yöneldikleri; düzenli öğün alışkanlıklarının bozulduğu ve su tüketiminin azaldığı gözlemlenmektedir. Bu durum, zamanla bireylerde kilo artışı, metabolik bozukluklar ve genel sağlık durumunda olumsuzluklar yaratabilmektedir.

Spor bilimleri öğrencileri özelinde bakıldığında ise durum daha da kritik bir hâl almaktadır. Zira bu bireyler, geleceğin antrenörleri, beden eğitimi öğretmenleri, spor yöneticileri ve sağlık danışmanları olarak hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı yaşam tarzlarının teşvikinde kilit roller üstleneceklerdir. Ancak bu öğrencilerin, dijital oyun bağımlılığı nedeniyle sağlıklı beslenme alışkanlıklarından uzaklaşmaları hem akademik performanslarını hem de ileride üstlenecekleri profesyonel sorumlulukları riske atmaktadır. Eğitim sürecinde kazanılması beklenen sağlıklı yaşam alışkanlıklarının dijital oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar nedeniyle sekteye uğraması, uzun vadede toplumun genel sağlık düzeyine de olumsuz yansıyabilir.

Bu çerçevede, spor bilimleri öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile sağlıklı beslenme tutumları arasındaki ilişkinin sistematik olarak incelenmesi büyük bir önem arz etmektedir. Araştırmanın temel problemi; dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile sağlıklı beslenme tutumu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunup bulunmadığını ortaya koymaktır. Ayrıca bu ilişkinin, bireylerin cinsiyet, sınıf düzeyi, spor branşı, gelir düzeyi gibi demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını da belirlemek araştırmanın önemli bir amacını teşkil etmektedir.

Öte yandan, mevcut literatürde dijital oyun bağımlılığı ile sağlıklı beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi spor bilimleri öğrencileri bağlamında ele alan çalışmaların sayıca sınırlı olduğu görülmektedir. Var olan çalışmalar çoğunlukla genç genel popülasyon üzerinde yoğunlaşmış, spesifik olarak spor bilimleri gibi sağlık ve performans odaklı bir eğitim grubunda derinlemesine analizler yapılmamıştır. Bu durum, yürütülecek araştırmanın bilimsel literatüre önemli katkılar sunma potansiyelini artırmaktadır.

Özetle, bu araştırma; dijitalleşmenin bireysel sağlık davranışları üzerindeki etkilerini, özel bir öğrenci grubunun yaşam pratikleri bağlamında incelemeyi amaçlamakta ve dijital oyun bağımlılığı ile sağlıklı beslenme tutumları arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturarak hem akademik hem de pratik düzeyde önemli sonuçlar üretmeyi hedeflemektedir. Araştırmadan elde edilecek bulgular, üniversitelerde spor bilimleri eğitimi alan bireylere yönelik müdahale programlarının geliştirilmesine, bağımlılık önleyici eğitimlerin planlanmasına ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının teşvik edilmesine yönelik bilimsel bir temel oluşturabilecektir.

Araştırmanın Amacı

Dijitalleşmenin bireysel yaşam pratiklerine etkisi, özellikle genç kuşaklar üzerinde belirgin bir şekilde kendisini göstermektedir. Günümüz gençliği, dijital teknolojilerle büyüyen ve bu teknolojileri günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası hâline getiren ilk kuşak olma özelliğine sahiptir (Prensky, 2001; Rideout vd., 2010). Bu bağlamda, dijital oyunlar, genç bireylerin eğlence, sosyalleşme ve boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının merkezinde yer almakta, ancak aşırı ve kontrolsüz kullanım beraberinde çeşitli psikososyal ve fiziksel sağlık sorunlarını da getirmektedir (Griffiths vd., 2012; Anderson & Dill, 2000).

Dijital oyun bağımlılığı, bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen, akademik performansın düşmesine, sosyal ilişkilerin zayıflamasına, fiziksel aktivite düzeyinin azalmasına ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının artmasına neden olan çok boyutlu bir problem olarak değerlendirilmektedir (Kuss & Griffiths, 2012). Öte yandan, sağlıklı beslenme alışkanlıkları, bireyin genel sağlık durumunun korunması, yaşam kalitesinin artırılması ve kronik hastalıkların önlenmesi açısından kritik bir öneme sahiptir (Story vd., 2008). Özellikle spor bilimleri öğrencileri gibi beden sağlığı ve fiziksel performansın merkezde olduğu bir eğitim alanında öğrenim gören bireyler için sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi ve sürdürülmesi hem kişisel hem de mesleki sorumluluklarının bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Maughan vd., 2011).

Bu araştırmanın temel amacı; Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri özelinde, dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin sağlıklı beslenme tutumları üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Araştırma, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini belirlemeyi, bu bağımlılık düzeyinin sağlıklı beslenme tutumlarıyla ilişkisini analiz etmeyi ve bu ilişkinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi hedeflemektedir. Bu kapsamda, cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm, profesyonel spor yapma durumu, gelir düzeyi, oyun bilgisayar sahipliği ve dijital oyun oynama sıklığı gibi değişkenlerin söz konusu ilişki üzerindeki olası etkileri de değerlendirilecektir.

Araştırmanın özel amaçları şu şekilde sıralanabilir:

- Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini belirlemek,
- Öğrencilerin sağlıklı beslenme tutum düzeylerini ölçmek,
- Dijital oyun bağımlılığı ile sağlıklı beslenme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek,
- Dijital oyun bağımlılığı ve sağlıklı beslenme tutumları arasındaki ilişkinin cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm, profesyonel spor branşı, gelir düzeyi ve dijital oyun oynama sıklığı gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek,

- Elde edilen bulgular doğrultusunda, dijital oyun bağımlılığının olumsuz etkilerini azaltmaya ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını desteklemeye yönelik öneriler geliştirmek.

Bu araştırmanın sonucunda, dijital oyun bağımlılığının spor bilimleri öğrencileri arasında sağlıklı yaşam davranışları üzerindeki olası olumsuz etkilerine dikkat çekilerek, eğitim politikaları, öğrenci destek programları ve bağımlılık önleyici stratejilere ilişkin somut öneriler geliştirilmesi hedeflenmektedir. Ayrıca araştırma, literatürdeki mevcut boşluğu doldurarak dijital bağımlılıkların fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini daha bütüncül bir bakış açısıyla ele alan çalışmalara katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Her bilimsel araştırmada olduğu gibi, bu çalışmanın da bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıkların farkında olmak, elde edilen bulguların doğru bir şekilde yorumlanması ve ileriye dönük araştırmalar için daha sağlam temeller oluşturulması açısından son derece önemlidir.

Öncelikli sınırlılık, araştırmanın örneklem grubuyla ilgilidir. Çalışma, yalnızca Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile sınırlı tutulmuş ve bu popülasyon içerisinde rastgele seçilen bireylerden veri toplanmıştır. Dolayısıyla, örneklemin coğrafi ve demografik çeşitliliği sınırlıdır. Bayburt gibi daha küçük ve homojen yapılı bir şehirde elde edilen bulguların, büyük şehirlerde veya farklı kültürel yapılara sahip bölgelerde yaşayan bireylere genellenmesi bilimsel açıdan sakıncalı olabilir (Neuman, 2014). Bu durum, kültürel, sosyoekonomik ve çevresel faktörlerin dijital oyun bağımlılığı ve sağlıklı beslenme tutumları üzerindeki etkisini tam anlamıyla yansıtamamaktadır.

İkinci sınırlılık, araştırmanın kesitsel (cross-sectional) bir tasarım kullanılarak gerçekleştirilmiş olmasıdır. Kesitsel çalışmalar, belirli bir zaman diliminde mevcut durumun fotoğrafını çekmekte etkili olsalar da değişim süreçlerini veya nedensel ilişkileri açıklamada yetersiz kalabilmektedir (Creswell, 2014). Bu nedenle, dijital oyun bağımlılığı ile sağlıklı beslenme tutumları arasındaki ilişkiyi ortaya koyarken, bu ilişkinin zaman içerisindeki evrimi ya da uzun vadeli etkileri gözlemlenememiştir. İleri araştırmalarda, boylamsal (longitudinal) tasarımlar kullanılarak daha güçlü nedensel çıkarımlar yapılabilir.

Üçüncü sınırlılık, çalışmada kullanılan veri toplama aracının, yani anket formunun, öz bildirim esasına dayanmasıdır. Öz bildirim yöntemleri, bireylerin kendi algılarına, hatırlama kapasitelerine ve sosyal beklentilere göre yanıt verdikleri ölçümler olduğu için, veri güvenilirliğini olumsuz etkileyebilir (Podsakoff vd., 2003). Özellikle oyun bağımlılığı ve sağlıklı beslenme gibi sosyal olarak olumsuz algılanabilecek konularda, katılımcılar, gerçekte

olduğundan daha olumlu bir imaj çizebilirler. Bu durum, sosyal istenirlik yanlılığı (social desirability bias) olarak literatürde tanımlanmakta ve araştırmaların iç geçerliliğini tehdit etmektedir (Krumpal, 2013).

Bir diğer önemli sınırlılık, kullanılan ölçme araçlarının geçerlilik ve güvenilirlik özelliklerine rağmen, dijital oyun bağımlılığı ve sağlıklı beslenme gibi çok boyutlu kavramları tam anlamıyla kapsayamama riskidir. Dijital oyun bağımlılığı kavramı; motivasyonlar, kullanım süresi, oyun türleri, bireyin psikolojik durumu gibi pek çok bileşeni içermektedir (Kuss & Griffiths, 2012). Ancak bu araştırmada dijital oyun bağımlılığı genel düzeyde ölçülmüş, oyun içerikleri, kullanım bağlamı, oyun motivasyonları veya bireysel farklılıklar detaylı olarak analiz edilmemiştir. Bu durum, bağımlılığın karmaşık doğasını tam olarak yansıtmaya kapasitesini sınırlamaktadır.

Araştırmada, dijital oyun bağımlılığı ile sağlıklı beslenme tutumları arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek diğer psikososyal değişkenler de (örneğin stres düzeyi, depresyon belirtileri, yalnızlık algısı, sosyal destek düzeyi) kontrol edilmemiştir. Ancak önceki araştırmalar, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki güçlü bağlantılara işaret etmektedir (Lemmens vd., 2011). Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının da benzer psikolojik faktörlerle ilişkili olduğu düşünüldüğünde, bu değişkenlerin yok sayılması, sonuçların daha derinlemesine yorumlanmasını zorlaştırmaktadır.

Son olarak, araştırmanın zamanlama açısından sınırlılıkları da göz önünde bulundurulmalıdır. Veri toplama sürecinin akademik yılın belirli bir döneminde (örneğin sınav dönemleri öncesinde veya sonrasında) yapılmış olması, öğrencilerin stres düzeylerini ve dolayısıyla dijital oyun oynama alışkanlıklarını ve beslenme düzenlerini geçici olarak değiştirmiş olabilir (Anderson vd., 2017). Bu tür geçici faktörler, araştırmanın bulgularını etkileyebilecek dışsal değişkenler arasında yer almaktadır.

Tüm bu sınırlılıklar ışığında, araştırmanın sonuçları değerlendirilirken dikkatli olunmalı, elde edilen bulgular yalnızca çalışmanın kapsadığı örneklem ve koşullar çerçevesinde yorumlanmalıdır. Gelecek çalışmaların daha geniş örneklem, çok değişkenli analizler ve karma yöntem yaklaşımları kullanarak bu sınırlılıkları aşması büyük önem taşımaktadır.

• Örneklem Sınırlılığı

Bu çalışmanın örneklemi yalnızca Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem bu şekilde sınırlı tutulması, araştırma sonuçlarının yalnızca ilgili fakülte ve üniversite için geçerlilik taşıdığı anlamına gelmektedir. Dolayısıyla, farklı coğrafi bölgelerde, sosyo-kültürel yapıları farklı olan

üniversitelerde veya farklı disiplinlerde eğitim gören öğrencilere genellenmesi bilimsel açıdan sınırlıdır. Örneğin, metropol kentlerdeki öğrenciler ile kırsal bölgelerdeki öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve beslenme alışkanlıkları arasında önemli farklılıklar bulunabileceği düşünülmektedir (Kuss & Griffiths, 2015).

- **Zamansal Sınırlılık**

Araştırma verileri, 2024-2025 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında toplanmıştır. Belirli bir dönemde gerçekleştirilen veri toplama süreci, katılımcıların dijital oyun oynama sıklığı ve beslenme alışkanlıklarının dönemsel faktörlerden etkilenmesine yol açabilir. Özellikle sınav dönemleri, mevsimsel değişimler, akademik stres düzeyleri ve pandemi sonrası toplumsal adaptasyon süreçleri bireylerin davranışlarında geçici değişikliklere neden olabilmektedir. Bu sebeple, farklı dönemlerde yürütülecek benzer çalışmaların sonuçlarının değişiklik göstermesi olasıdır.

- **Veri Toplama Aracının Sınırlılıkları**

Araştırmada kullanılan Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış standart ölçüm araçlarıdır. Ancak, bu ölçeklerin öz-bildirim temelli olması önemli bir sınırlılık teşkil etmektedir. Katılımcıların yanıtları, sosyal kabul görme isteği, algılanan beklentiler ya da hatalı kendilik değerlendirmeleri gibi faktörlerden etkilenebilir (Podsakoff vd., 2003). Sosyal istenirlik yanlılığı ve hafıza hataları gibi durumlar, veri kalitesini azaltarak araştırmanın iç geçerliliğini olumsuz etkileyebilir.

- **Demografik Sınırlılıklar**

Bu çalışmada, katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, barınma durumu ve oyun oynama süresi gibi bazı demografik değişkenleri dikkate alınmıştır. Ancak, bireylerin sosyoekonomik düzeyleri, aile yapıları, fiziksel aktivite alışkanlıkları, internet kullanım profilleri, psikolojik durumları gibi diğer önemli değişkenler analiz kapsamına alınmamıştır. Oysaki literatür, sosyoekonomik durumun hem beslenme alışkanlıkları (Story vd., 2002) hem de dijital oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, bu tür demografik eksiklikler elde edilen sonuçların yorumunu sınırlayabilir.

- **Kültürel ve Bölgesel Sınırlılıklar**

Araştırmanın Bayburt ilinde gerçekleştirilmesi, bölgenin kültürel, ekonomik ve sosyal yapısının araştırma sonuçlarına etki etmiş olabileceğini göstermektedir. Bölgesel farklılıklar; bireylerin teknolojiye erişim imkânları, boş zaman aktiviteleri, beslenme alışkanlıkları ve sağlık davranışları üzerinde belirleyici olabilmektedir (García-Continente vd., 2014). Dolayısıyla,

büyükşehirlerde veya farklı kültürel yapılara sahip bölgelerde yürütülecek çalışmaların sonuçlarının bu araştırmadan farklılık gösterebileceği dikkate alınmalıdır.

- **Kapsam Sınırlılığı**

Bu çalışma, yalnızca dijital oyun bağımlılığı ile sağlıklı beslenme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Ancak sağlıklı yaşam davranışları çok daha geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Fiziksel aktivite düzeni, uyku alışkanlıkları, stres yönetimi, ruh sağlığı gibi diğer önemli sağlık bileşenleri çalışmanın kapsamı dışında tutulmuştur. Oysaki sağlıklı bir yaşam tarzı, çoklu bileşenlerin bir arada değerlendirilmesini gerektirmektedir (World Health Organization [WHO], 2010). Bu nedenle, bu araştırmanın bulguları sağlıklı yaşamın bütüncül değerlendirilmesi açısından sınırlı bir perspektif sunmaktadır.

Bu sınırlılıkların farkında olunması, araştırma bulgularının hem yorumlanmasında hem de gelecekte yapılacak benzer çalışmalarda dikkate alınacak değişkenlerin planlanmasında yol gösterici olacaktır. Ayrıca, bu sınırlılıkların aşılması, konuyla ilgili literatürde daha derinlemesine ve çok boyutlu analizlerin yapılmasına zemin hazırlayabilir.

Varsayımlar

Bu araştırma, belirli varsayımlar doğrultusunda yürütülmüş olup elde edilen bulgular bu varsayımlar temelinde değerlendirilmiştir. Araştırmanın bilimsel güvenilirliği açısından bu varsayımların bilinmesi ve kabul edilmesi büyük önem taşımaktadır. Araştırmada esas alınan temel varsayımlar aşağıda maddeler hâlinde açıklanmıştır:

- **Katılımcıların Anket Sorularına Dürüst ve Gerçekçi Yanıtlar Verdiği Varsayılmaktadır**

Araştırmada kullanılan anket formuna katılımcıların dürüst, bilinçli ve içten yanıt verdikleri kabul edilmiştir. Özellikle dijital oyun bağımlılığı ve sağlıklı beslenme tutumları gibi kişisel alışkanlıkları konu alan araştırmalarda, öz-bildirim yönteminin sosyal istenirlik yanlılığına açık olduğu bilinmektedir (Podsakoff vd., 2003). Ancak çalışmanın etik ilkeler çerçevesinde yürütülmesi ve gönüllülük esasına dayalı olması, katılımcıların olabildiğince samimi beyanlarda bulundukları varsayımını desteklemektedir.

- **Katılımcıların Araştırmanın Kapsamına Uygun Olduğu Varsayımı**

Bu çalışmanın örneklemini, Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve belirli bir yaş aralığında bulunan lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların, araştırmanın hedeflediği yaş, eğitim düzeyi ve spor branşı gibi niteliklere sahip oldukları ve dijital oyun oynama deneyimine sahip oldukları varsayılmaktadır. Ayrıca, katılımcıların spor

bilimleri eğitimi alıyor olmaları nedeniyle sağlıklı yaşam ve beslenme konularına diğer öğrencilere göre daha fazla duyarlılık gösterebilecekleri öngörülmüştür (Bağatarhan & Mutlu, 2018).

- **Dijital Oyun Oynama ve Beslenme Alışkanlıklarının Belirli Bir Dönemi Temsil Ettiği Varsayımı**

Verilerin toplandığı 2024-2025 bahar yarıyılındaki dijital oyun oynama alışkanlıkları ve beslenme tutumlarının, katılımcıların genel yaşam alışkanlıkları hakkında temsil edici olduğu varsayılmıştır. Mevsimsel etkiler, sınav dönemleri ve pandemi sonrası değişen sosyal dinamikler gibi dönemsel değişkenlerin sınırlı etkiler oluşturduğu ve bu etkilerin araştırma sonuçlarını dramatik biçimde değiştirmede kabul edilmiştir (Anderson vd., 2017).

- **Çalışmaya Katılan Bireylerin Dijital Oyun Kavramı Hakkında Yeterli Farka Sahip Olduğu Varsayımı**

Katılımcıların, dijital oyun bağımlılığı kavramını temel düzeyde anlayabildikleri ve verdikleri yanıtların bu anlayışa dayandığı varsayılmıştır. Dijital oyunlara ilişkin bilgi eksikliği veya kavram kargaşası yaşanmadığı, dolayısıyla veri kalitesinin bu açıdan olumsuz etkilenmediği düşünülmektedir. Nitekim günümüz genç bireylerinin teknoloji ve oyun kültürüyle yoğun biçimde iç içe oldukları çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur (Przybylski vd., 2017).

- **Terim ve Tanımları**

Bu bölümde, araştırma sürecinde sıkça kullanılan kavramlar tanımlanarak okuyucunun araştırmayı daha sağlıklı bir şekilde takip edebilmesi amaçlanmıştır. Aşağıda, çalışmanın temel kavramlarıyla ilgili tanımlar yer almaktadır:

- **Dijital Oyun**

Dijital oyun, bilgisayarlar, oyun konsolları, tabletler, akıllı telefonlar gibi dijital cihazlar aracılığıyla oynanan, etkileşimli yapıya sahip oyunlardır. Dijital oyunlar; eğlence, rekabet, öğrenme ya da sosyal iletişim gibi çeşitli amaçlarla bireyler tarafından kullanılmaktadır. Prensky (2001), dijital oyunları bireylerin aktif olarak katıldığı ve dijital ortamda sunulan, hedefe yönelik etkileşimli deneyimler olarak tanımlamaktadır.

- **Dijital Oyun Bağımlılığı**

Dijital oyun bağımlılığı, bireyin dijital oyun oynama davranışını kontrol edememesi, bu davranışı sürdürme isteğinin yaşamının diğer önemli alanlarını (akademik, sosyal, fiziksel) olumsuz etkilemesine rağmen oyun oynamaya devam etmesi durumu olarak tanımlanmaktadır

(Griffiths, 2008). Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2018) tarafından da "Oyun Bozukluğu" (Gaming Disorder) olarak tanımlanan bu durum, bireyin oyun davranışı üzerinde kontrol kaybı yaşaması, önceliği oyunlara vermesi ve bu nedenle diğer yaşam aktivitelerinde işlevsellik kaybı yaşaması ile karakterizedir.

- **Sağlıklı Beslenme**

Sağlıklı beslenme, bireyin büyüme, gelişme ve yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan tüm besin öğelerini dengeli ve yeterli miktarda alması anlamına gelir. Sağlıklı bir beslenme düzeni; sebze, meyve, tam tahıllar, sağlıklı yağlar ve yeterli miktarda protein tüketimi gibi temel ilkeleri içerir (World Health Organization, 2020). Sağlıklı beslenme, bireyin hem fiziksel sağlığını koruması hem de zihinsel işlevlerini optimal düzeyde sürdürmesi için kritik bir rol oynamaktadır.

- **Beslenme Tutumu**

Sağlıklı beslenme tutumu, bireyin sağlıklı beslenmeye yönelik duygu, düşünce ve davranış eğilimlerini ifade eder. Sağlıklı beslenmeye yönelik olumlu tutumlar, bireyin sağlıklı beslenme davranışlarını benimsemesi ve sürdürmesi açısından önemli bir belirleyici olarak görülmektedir (Özçelik & Aktaç, 2012). Tutumlar, bilgi düzeyi, bireysel inançlar ve çevresel faktörler tarafından şekillenmektedir.

- **Spor Bilimleri Öğrencisi**

Bu araştırmada "spor bilimleri öğrencisi" terimi, üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültelerinde lisans düzeyinde öğrenim gören, spor eğitimi, antrenörlük eğitimi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği gibi alanlarda eğitim alan bireyleri ifade etmektedir. Spor bilimleri öğrencileri, fiziksel aktivitenin, sağlıklı yaşamın ve sportif performansın bilimsel temellerine yönelik bilgi ve becerilerle donatılmaktadır (Gill, 2000).

- **Oyun Süresi**

Oyun oynama süresi, bireyin belirli bir zaman dilimi içinde dijital oyunlara ayırdığı toplam zamanı ifade eder. Günde veya haftada oyunlara harcanan süre, oyun bağımlılığı düzeyinin ve dijital oyun kullanım alışkanlıklarının önemli bir göstergesidir (Lemmens vd., 2009).

- **Dijitalleşme**

Dijitalleşme, bireylerin ve toplumların bilgiye, iletişime ve eğlenceye erişim biçimlerinde dijital teknolojilerin merkezi bir rol oynaması sürecidir. Dijitalleşme sadece bir teknoloji kullanım değişimi değil; aynı zamanda ekonomik, sosyal ve kültürel yapıları da

dönüştüren çok boyutlu bir olgudur (Castells, 2010). Dijitalleşmenin genç bireyler üzerinde kimlik inşası, sosyal ilişkiler ve yaşam alışkanlıkları gibi pek çok alanda etkili olduğu görülmektedir.

- **Profesyonel Sporcu**

Profesyonel sporcu, spor faaliyetlerini belirli bir disiplinde, lisanslı olarak ve çoğunlukla maddi kazanç sağlamak amacıyla sürdüren birey olarak tanımlanmaktadır. Profesyonel sporcular antrenman, yarışma ve turnuvalara düzenli olarak katılarak kariyerlerini geliştirmeye çalışırlar (Baker & Horton, 2004). Bu araştırmada profesyonel olarak sporla uğraşan katılımcılar da ayrıca değerlendirilmiştir.



BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Dijital oyun bağımlılığı ve sağlıklı beslenme tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir kuramsal çerçeve, bu iki fenomenin bireylerin davranışsal, psikolojik ve sosyal dinamikleri üzerinde nasıl etkiler yarattığını anlamamıza olanak tanır. Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin oyun oynama alışkanlıklarının kontrollü bir şekilde düzenlenememesi sonucu ortaya çıkan bir davranışsal bağımlılıktır. Sağlıklı beslenme tutumları ise bireylerin sağlıklarını koruma amacıyla geliştirdikleri alışkanlıklar ve tutumlardır. Bu kuramsal çerçeve, dijital oyun bağımlılığının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki olası etkilerini anlamak amacıyla çeşitli teoriler ve modeller ile desteklenmiştir.

1.1. DİJİTAL OYUN

Dijital oyunlar, bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tabletler ve oyun konsolları gibi dijital platformlar üzerinde oynanan, yazılım temelli, görsel-işitsel unsurlarla zenginleştirilmiş etkileşimli oyunlardır (Prensky, 2001). Bu oyunlar, kullanıcıların belirli kurallar çerçevesinde görevleri yerine getirdiği, hedeflere ulaşmaya çalıştığı ve çoğu zaman geri bildirim aldığı dinamik bir yapı sunar (Granic vd., 2014). Oyuncuların oyun içerisindeki karar alma süreçleri, problem çözme becerileri ve etkileşimleri, dijital oyunları yalnızca bir eğlence aracı olmanın ötesine taşımıştır.

Dijital oyunların gelişimi, teknolojik ilerlemelere paralel olarak farklı türlerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Strateji, simülasyon, rol yapma (RPG), aksiyon, bulmaca, eğitsel ve spor oyunları gibi türler, oyun endüstrisinin çeşitlenmesine katkı sağlamaktadır (ESA, 2022). Bu çeşitlilik, bireylerin yaş, cinsiyet ve ilgi alanlarına göre farklı oyun türlerine yönelmesine olanak tanımaktadır.

Ayrıca dijital oyunlar, bireylerin sosyal ilişkilerinden duygusal durumlarına, fiziksel aktivitelerinden akademik başarılarına kadar birçok alanda etkili olabilmektedir (Anderson vd., 2010). Bu bağlamda, dijital oyunlar yalnızca bireysel bir eğlence biçimi değil, aynı zamanda sosyal, kültürel ve psikolojik etkiler doğuran bir medya aracı olarak da değerlendirilmelidir.

1.2. DİJİTAL OYUNUN TARİHÇESİ

Dijital oyunların tarihi, bilgisayar teknolojisinin gelişimiyle paralel şekilde ilerleyen ve birkaç on yılı kapsayan bir süreçtir. Bu süreç, teknolojik yeniliklerin yanı sıra toplumsal ihtiyaçlar ve kültürel eğilimler doğrultusunda şekillenmiştir. İlk dijital oyunlar, 1950'li ve 1960'lı yıllarda akademik çevrelerde geliştirilen deneysel uygulamalara dayanmaktadır. 1958

yılında William Higinbotham tarafından geliştirilen *Tennis for Two*, analog bir bilgisayar ve osiloskop ekranı kullanılarak oluşturulan ilk etkileşimli oyunlardan biri olarak kabul edilir (Kent, 2001). Ardından 1962’de Massachusetts Institute of Technology’de (MIT) geliştirilen *Spacewar!* oyunu, dijital oyun tarihinde önemli bir dönüm noktası olmuş ve daha sonra ticari oyunlara ilham vermiştir (Brand, 1972).

1970’li yıllar, dijital oyunların evlere ve eğlence merkezlerine yayılması açısından kritik bir dönemdir. 1972 yılında Atari şirketi tarafından piyasaya sürülen *Pong*, ilk ticari başarı yakalayan dijital oyunlardan biri olmuş ve arcade oyunların popülerliğini artırmıştır (Wolf, 2008). Bu dönemdeki teknolojik gelişmeler, ev tipi oyun konsollarının da ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. 1977 yılında piyasaya sürülen Atari 2600, kartuş sistemini kullanan ilk ev konsollarından biri olarak geniş kitlelere ulaşmış ve dijital oyun endüstrisinin temellerini atmıştır.

1980’li yıllarda ise dijital oyun sektörü hem teknolojik açıdan hem de içerik çeşitliliği bakımından büyük bir dönüşüm geçirmiştir. *Pac-Man* (1980), *Donkey Kong* (1981) ve *Super Mario Bros.* (1985) gibi oyunlar bu dönemde oyun kültürünü şekillendirmiştir (Newman, 2013). Aynı zamanda kişisel bilgisayarların yaygınlaşması, oyun geliştiricilerinin daha karmaşık ve hikâye odaklı yapımlar ortaya koymasına imkân tanımıştır. 1990’lı yıllarda grafik teknolojilerindeki gelişmelerle birlikte üç boyutlu (3D) oyunlar ortaya çıkmış, internetin yaygınlaşmasıyla çevrim içi çok oyunculu oyunlar (MMORPG vb.) yeni bir çağ başlatmıştır (Juul, 2005).

2000’li yıllardan itibaren dijital oyunlar sadece bir eğlence biçimi olmaktan çıkarak sosyal medya, eğitim, sağlık ve profesyonel spor (e-spor) gibi birçok alana entegre olmuştur. Mobil teknolojinin gelişmesiyle birlikte akıllı telefonlar üzerinden oynanan dijital oyunlar, küresel anlamda milyarlarca kişiye ulaşmıştır. Günümüzde dijital oyunlar; sanal gerçeklik (VR), artırılmış gerçeklik (AR) ve yapay zekâ gibi teknolojilerle sürekli evrilmekte hem bireysel yaşamı hem de toplumsal dinamikleri etkileyen güçlü bir medya biçimi haline gelmektedir.

1.3. DİJİTAL OYUNUN GELİŞİMİ

Dijital oyunlar, teknolojinin ve kullanıcı beklentilerinin paralelinde zamanla büyük bir gelişim göstermiştir. İlk dijital oyunlar, düşük çözünürlüklü grafikler ve sınırlı oynanış mekanikleriyle tanımlanırken, günümüzde yüksek çözünürlüklü grafikler, yapay zekâ, çevrim içi etkileşim ve mobil platformlar gibi unsurlar oyunun temel yapı taşları haline gelmiştir (Newman, 2013).

1.3.1. Klasik Dönem

Bu dönemde oyunlar, arcade salonlarında yaygın olarak oynanmış ve daha çok piksel tabanlı, iki boyutlu yapılarla sınırlı kalmıştır. *Pong*, *Pac-Man* ve *Donkey Kong* gibi oyunlar bu dönemin önde gelen örneklerindendir (Juul, 2005).

1.3.2. Modern Dönem

Grafik teknolojisinin gelişmesi ve kişisel bilgisayarların yaygınlaşmasıyla birlikte, üç boyutlu oyunlar ve daha kompleks hikâye yapıları bu dönemde ortaya çıkmıştır. *Super Mario 64* ve *Tomb Raider* gibi oyunlar bu dönemin ikonik örneklerindendir (Newman, 2013).

1.3.3. Çağdaş Dönem

Çağdaş dönemde, dijital oyunlar sosyal etkileşim, sanal gerçeklik ve mobil platformlar gibi alanlarla entegre olmuş, oyun deneyimi daha interaktif ve sosyal bir hâl almıştır. *Fortnite* ve *Pokémon GO* gibi oyunlar, bu dönemin öne çıkan yapımlarındandır (Granic vd., 2014).

1.4. DİJİTAL OYUN TÜRLERİ

Dijital oyunlar, içerik ve oynanış biçimlerine göre çeşitli türlere ayrılmaktadır. Bu türler, kullanıcıların oyun deneyimini anlamalarına ve hangi becerileri geliştireceklerini belirlemelerine yardımcı olur (Apperley, 2006).

1.4.1. Aksiyon Oyunları

Aksiyon oyunları, hız, refleks ve el-göz koordinasyonu gerektiren yapımlardır. Genellikle savaş, dövüş veya macera unsurlarına sahiptir. Örnekler: *Call of Duty*, *God of War* (Apperley, 2006).

1.4.2. Macera Oyunları

Macera oyunları, oyunculara karmaşık hikâyeler ve karakter gelişimleri sunan oyunlardır. Çoğunlukla bulmaca çözme, keşif ve çevreyle etkileşim ön plandadır. Örnekler: *The Legend of Zelda*, *Life is Strange* (Juul, 2005).

1.4.3. Strateji Oyunları

Strateji oyunları, oyuncuların kaynak yönetimi ve taktiksel kararlar almasını gerektirir. Gerçek zamanlı (RTS) veya sıra tabanlı (TBS) olabilir. Örnekler: *Age of Empires*, *Civilization* (Apperley, 2006).

1.4.4. Simülasyon Oyunları

Simülasyon oyunları, gerçek dünyadaki durumların sanal ortama aktarılmasıyla oluşturulur. Oyuncular, gerçekçi deneyimler yaşamak için çeşitli aktiviteleri sanal ortamda deneyimler. Örnekler: *The Sims*, *Microsoft Flight Simulator* (Granic vd., 2014).

1.4.5. Spor Oyunları

Gerçek spor dallarına dayanan oyunlar, fiziksel beceriler ve strateji gerektirir. Oyuncular genellikle sanal bir spor dalında rekabet eder. Örnekler: *FIFA*, *NBA 2K* (Apperley, 2006).

1.4.6. Yarış Oyunları

Yarış oyunları, araç kullanımı ve hız temalı oyunlardır. Genellikle araç kontrolü ve hız, oyuncuların başarısını belirler. Örnekler: *Need for Speed*, *Gran Turismo* (Juul, 2005).

1.4.7. Rol Yapma Oyunları (RPG)

Rol yapma oyunları, oyuncuların bir karakteri kontrol ederek hikâyeye dahil olduğu ve karakter geliştirdiği oyunlardır. Bu tür oyunlar, görevlere dayalı ilerlemeyi ve karakter seviyesinin arttırılmasını gerektirir. Örnekler: *The Witcher*, *Final Fantasy* (Newman, 2013).

1.4.8. Bulmaca ve Zekâ Oyunları

Mantıksal düşünme ve problem çözme becerilerini geliştiren oyunlardır. Oyuncular, çeşitli zihinsel zorluklarla karşılaşır ve bu zorlukları çözmek için mantıklı adımlar atar. Örnekler: *Tetris*, *Portal* (Granic vd., 2014).

1.4.9. Çevrim İçi Çok Oyunculu Oyunlar (MMORPG, MOBA)

Bu tür oyunlar, internet üzerinden çok sayıda oyuncunun aynı anda etkileşimde bulunduğu, genellikle takım odaklı oyunlardır. *World of Warcraft* ve *League of Legends* gibi oyunlar, çevrim içi oyun deneyimlerinin örneklerindendir (Newman, 2013).

1.4.10. Dijital Oyunun Olumlu ve Olumsuz Etkileri

Dijital oyunlar, bireylerin zihinsel, fiziksel ve sosyal gelişimleri üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilere sahip olabilir. Bu etkiler, oyunların türüne, oynanma süresine ve oyuncunun yaşı gibi faktörlere göre değişiklik gösterebilir (Granic vd., 2014). Aşağıda dijital oyunların genel olarak olumlu ve olumsuz etkileri detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

1.4.11.1. Dijital Oyunun Olumlu Etkileri

Dijital oyunların birçok olumlu etkisi, özellikle bilişsel gelişim, sosyal etkileşim ve duygusal düzenleme gibi alanlarda kendini gösterir.

Bilişsel gelişim ve zihinsel beceri artışı

Dijital oyunlar, oyuncuların problem çözme, strateji geliştirme, hızlı karar verme ve hafıza kullanma becerilerini geliştirir. Araştırmalar, strateji oyunları ve bulmaca türlerinin zihinsel yetenekler üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur (Granic vd., 2014). Örneğin, Portal ve Chess gibi oyunlar, mantıksal düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirir.

Sosyal etkileşim ve takım çalışması

Çevrim içi çok oyunculu oyunlar (MMORPG ve MOBA gibi), oyunculara sosyal bağlar kurma ve takım çalışması becerilerini geliştirme fırsatı sunar. Bu tür oyunlar, oyunculara sanal dünyada etkileşimde bulunma ve stratejik iş birliği yapma imkânı verir (Kuss & Griffiths, 2012). *World of Warcraft* ve *League of Legends* gibi oyunlar, oyunculara birlikte çalışma ve stratejik planlar oluşturma gibi beceriler kazandırabilir.

Duygusal düzenleme ve stres azaltma

Dijital oyunlar, oyuncuların stresle başa çıkmasına yardımcı olabilir. Bu oyunlar, duygusal düzenleme ve rahatlama sağlama amacıyla kullanılabilir. Özellikle aksiyon ya da rol yapma oyunları, bireylerin zihinsel rahatlama ve duygusal olarak iyileşme sağlamasına yardımcı olabilir (Russoniello vd., 2009). *Tetris* gibi oyunlar, oyuncuların kaygı seviyelerini düşürmede etkili olabilir.

1.4.11.2. Dijital Oyunun Olumsuz Etkileri

Dijital oyunların olumsuz etkileri, genellikle aşırı oyun süresi, bağımlılık ve fiziksel sağlık sorunları ile ilişkilidir.

Oyun bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin günlük yaşamlarını, sosyal ilişkilerini ve işlevselliklerini olumsuz yönde etkileyebilir. Oyun bağımlılığı, zamanla kişisel ve sosyal hayatta ciddi sorunlara yol açabilir. *World of Warcraft* gibi çevrim içi oyunlar, bazı oyuncularda bağımlılık düzeyinde oyun oynama davranışlarına neden olabilir (Kuss & Griffiths, 2012).

Fiziksel sağlık sorunları

Uzun süreli oyun oynama, özellikle hareketsiz bir şekilde oyun oynanması, fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir. Oyun oynarken geçirilen uzun saatler, göz yorgunluğuna, sırt ve boyun ağrılarına, hatta obeziteye neden olabilir (Przybylski & Weinstein, 2017). *Fortnite* gibi popüler oyunlar, özellikle genç oyuncuların aşırı sürelerle oyun oynamasına yol açabilir.

Sosyal izolasyon ve gerçek dünya ilişkileri

Bazı bireyler, dijital oyunlara aşırı daldıklarında, gerçek dünya ilişkilerinden uzaklaşabilir ve sosyal izolasyona girebilirler. Bu durum, yüz yüze etkileşimleri azalttığı için oyuncuların sosyal becerilerini olumsuz etkileyebilir (Granic vd., 2014). Aşırı oyun oynama, sosyal kaygı, yalnızlık ve depresyon gibi duygusal sorunlara yol açabilir.

1.4.12. Olumlu ve Olumsuz Etkiler Arasındaki Denge

Dijital oyunların etkileri, oynama süresi, tür ve oyun alışkanlıklarına bağlı olarak değişkenlik gösterir. Aşırı oyun oynama, olumsuz etkileri artırabilirken, dengeli ve kontrollü bir şekilde oyun oynamak olumlu etkilerin ortaya çıkmasına olanak tanıyabilir (Granic vd., 2014). Bu nedenle, dijital oyunların hem bireysel hem de toplumsal açıdan daha sağlıklı bir şekilde faydalar sağlaması için dengeli bir yaklaşım gereklidir.

1.5. ÇAĞDAKİ TEKNOLOJİK GELİŞMELERİN DİJİTAL OYUNLARA ETKİLERİ

Günümüzde teknoloji hızla ilerlemekte ve bu ilerlemeler dijital oyunların yapısını, işlevselliğini ve etkileşim biçimlerini derinden etkilemektedir. Özellikle yapay zekâ, sanal/karma gerçeklik, mobil teknoloji, bulut sistemleri ve artırılmış grafik işleme kapasiteleri dijital oyunların hem teknik altyapısını hem de kullanıcı deneyimini önemli ölçüde dönüştürmüştür (Anderson vd., 2017).

1.5.1. Grafik ve İşlem Teknolojilerindeki Gelişmeler

Güncel grafik işlem birimleri (GPU'lar) ve oyun motorlarındaki gelişmeler, oyunların görsel gerçekliğini ve fiziksel modellemelerini olağanüstü bir düzeye taşımıştır. Gerçek zamanlı ışıklandırma, fizik tabanlı animasyonlar ve 3D modellemeler sayesinde, oyunlar sinema kalitesinde görsellik sunmaktadır (Wolf, 2012). *Unreal Engine 5* ve *Unity* gibi gelişmiş oyun motorları, geliştiricilere daha yaratıcı ve detaylı dünyalar oluşturma imkânı tanımaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada temel alınan bilimsel yaklaşım ve araştırma modeli/deseni açıklanmakta; örneklem seçimi, uygulama süreci, veri toplama araçları ve bu araçların geçerlik ve güvenilirliği ile veri analiz süreçleri ayrıntılı olarak sunulmaktadır. Ayrıca, araştırmacının rolü ile birlikte sürecin etik ilkeler doğrultusunda nasıl yönetildiği açıklanmıştır.

2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu çalışma, nicel araştırma yaklaşımları içerisinde yer alan ilişkisel tarama deseni kullanılarak yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim durumunu belirlemeye ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin düzeyini ortaya koymaya yönelik bir araştırma desendir. Bu kapsamda araştırmada, Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Nicel araştırma deseninin tercih edilmesinin temel gerekçesi, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin istatistiksel analiz teknikleri aracılığıyla ölçülebilir ve test edilebilir nitelikte olmasıdır.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini, 2024–2025 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören toplam 938 öğrenci (297 kadın, 641 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise bu evrenden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen öğrencilerden meydana gelmiştir. Çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan toplam 196 öğrenci araştırmanın örneklem grubunu oluşturmuştur.

Örneklem grubunda yer alan katılımcıların demografik özellikleri (cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm, gelir durumu, spor branşı ve oyun oynama alışkanlıkları gibi değişkenler) araştırma kapsamında incelenmiş ve analizlerde dikkate alınmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin kimlik bilgileri gizlilik ilkesi doğrultusunda korunmuş, elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Araştırmada örneklem büyüklüğünün evreni temsil edebilir düzeyde olmasına dikkat edilmiş ve katılımcıların araştırmaya dahil edilme süreci etik ilkeler çerçevesinde yürütülmüştür..

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplamak amacıyla iki farklı ölçek kullanılmıştır:

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Young (1998) tarafından geliştirilen ve Hazar ve Hazar (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek, bireylerin dijital oyun oynama alışkanlıklarını ve bu alışkanlıkların günlük yaşantı üzerindeki etkilerini ölçmektedir.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Neumark-Sztainer vd. (1999) tarafından geliştirilen ve Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek, bireylerin sağlıklı beslenme konusundaki tutumlarını değerlendirmektedir.

2.4. SÜREÇ

Veri toplama süreci gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve uygulanacak ölçme araçlarına ilişkin gerekli bilgilendirme yapılmış; bilgilendirilmiş onamları alındıktan sonra veri toplama aşamasına geçilmiştir. Anket uygulamaları yüz yüze ve çevrim içi ortamlar aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sürecinde katılımcılar üzerinde herhangi bir baskı ya da yönlendirme yapılmamış, katılımcı hakları ve gizlilik ilkeleri etik kurallar doğrultusunda korunmuştur. Araştırma süreci boyunca elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır.

2.5. VERİ ANALİZİ

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, SPSS 26.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimleyici istatistikler (frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma) hesaplanmıştır. Veri setinin analizlere uygunluğunu değerlendirmek amacıyla normallik varsayımı Kolmogorov–Smirnov testi ile incelenmiş ve verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir.

Bu doğrultuda analizlerde non-parametrik test tekniklerinden yararlanılmıştır. İki grup karşılaştırmalarında Mann–Whitney U testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde ise Spearman sıra farkları korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

2.6. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlik özellikleri, ilgili ölçeklerin geliştirilme ve uyarlama çalışmalarında rapor edilen bulgular doğrultusunda değerlendirilmiştir. Bu çalışma kapsamında elde edilen verilerin güvenirliğini belirlemek amacıyla ölçeklere ilişkin iç tutarlılık katsayıları incelenmiş ve analizler öncesinde gerekli istatistiksel kontroller yapılmıştır. Veri toplama sürecinde ölçümlerin tutarlı biçimde

gerçekleştirilmesine özen gösterilmiş, analizlerde kullanılan yöntemler araştırmanın amaç ve varsayımlarına uygun olarak seçilmiştir.

2.7. ARAŞTIRMACININ ROLÜ

Araştırmacı, çalışmanın planlanmasından veri toplama sürecine, istatistiksel analizlerin yürütülmesinden bulguların raporlanmasına kadar tüm aşamalarda etkin rol üstlenmiştir. Veri toplama sürecinde tarafsızlık ilkesine dikkat edilmiş; katılımcıların gönüllülük esasına dayalı katılımı sağlanarak gizlilik hakları korunmuştur. Araştırma süreci, bilimsel araştırma etiği ilkeleri doğrultusunda yürütülmüş ve verilerin doğruluğunu desteklemek amacıyla gerekli istatistiksel kontroller titizlikle gerçekleştirilmiştir..



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

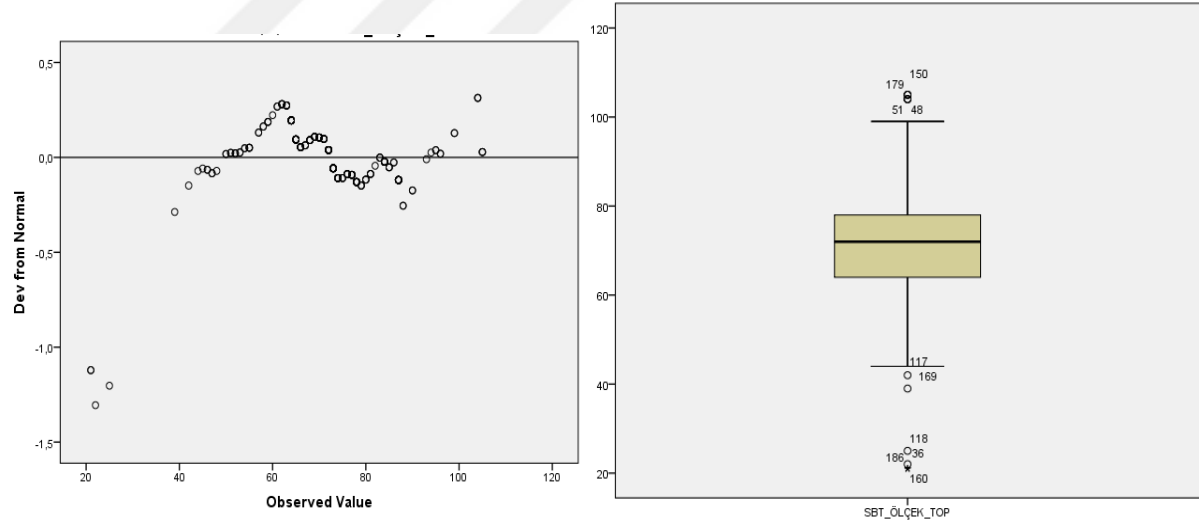
3. BULGULAR

Dağılımın Normallliğini Denetlemek İçin Yapılan Kolmogorov Smirnov Test

Tablo 1: Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Kolmogorov–Smirnov Normallik Testi Sonuçları

Değerler	Özgüven Puanı
N	239
Parametreler	x 71,32
	ss 13,905
K-Smirnov Z	,099
p	,000

Tabloda görüldüğü üzere, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği toplam puanlarının normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla yapılan tek örneklem Kolmogorov–Smirnov testi sonucunda dağılımın normal dağılımdan anlamlı düzeyde saptığı belirlenmiştir (K–S Z = ,099; $p < ,001$).

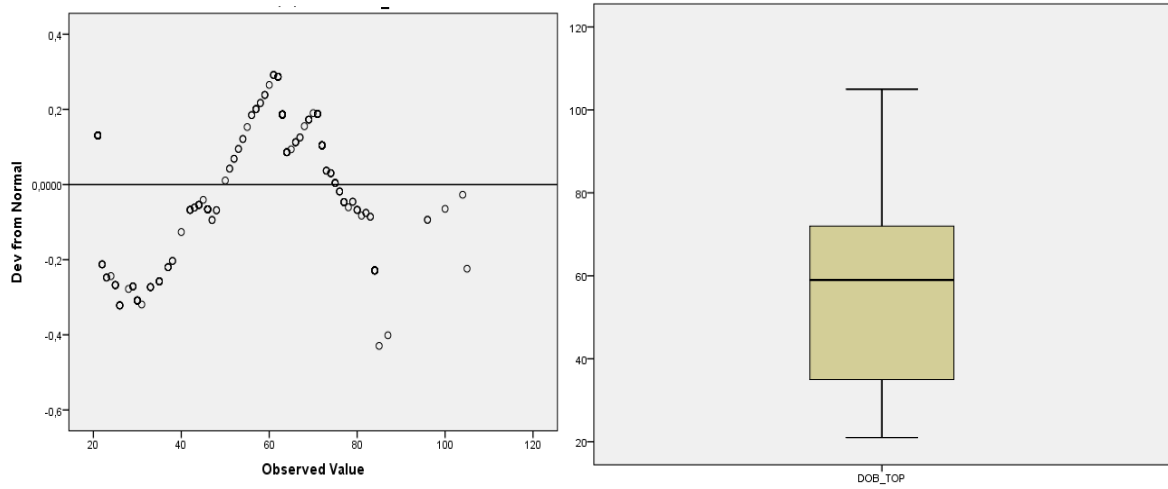


Şekil 1: Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Puanlar Toplamı Kolmogorov-Smirnov Grafik

Tablo 2: Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Kolmogorov–Smirnov Normallik Testi Sonuçları

Değerler	Özgüven Puanı
N	239
Parametreler	x 54,21
	ss 21,040
K-Smirnov Z	,126
P	,000

Tablo 2’de verilen Kolmogorov–Smirnov normallik testi sonucunda Dijital Oyun Ölçeği toplam puanlarının dağılımının normal dağılıma uygun olmadığı belirlenmiştir (K–S Z = ,126; p < ,001).



Şekil 2: Dijital Oyun Ölçeği Puanlar Toplamı Kolmogrov-Smirnov Grafik

Tablo 3: Cinsiyete Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Kadın	114	120,85	13776,50	7028,500	-0,181	,856
Erkek	125	119,23	14903,50			
Toplam	239					

Tablo 3’te, öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonucunda, kadın ve erkek katılımcıların ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (U = 7028,50; z = -0,181; p = ,856). Bununla birlikte, kadın katılımcıların sıra ortalamalarının (S.O. = 120,85) erkek katılımcılara göre (S.O. = 119,23) daha yüksek olduğu görülmekle birlikte, bu fark istatistiksel açıdan anlamlı düzeye ulaşmamıştır.

Tablo 4: Cinsiyete Göre Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Kadın	114	126,29	14396,50	6408,500	-1,352	,176
Erkek	125	114,27	14283,50			
Toplam	239					

Tablo 4’te, öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Beslenme Hakkında Bilgi” alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonucunda, kadın ve erkek katılımcıların alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı

belirlenmiştir ($U = 6408,50$; $z = -1,352$; $p = ,176$). Bununla birlikte, kadın katılımcıların sıra ortalamasının ($S.O. = 126,29$) erkek katılımcılara göre ($S.O. = 114,27$) daha yüksek olduğu görülmekle birlikte, bu fark istatistiksel açıdan anlamlı düzeye ulaşmamıştır

Tablo 5: Cinsiyete Göre Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Kadın	114	121,51	13852,50			
Erkek	125	118,62	14827,50	6952,500	-0,324	,746
Toplam	239					

Tablo 5’te, öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Beslenmeye Yönelik Duygu” alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonucunda, kadın ve erkek katılımcıların alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($U = 6952,50$; $z = -0,324$; $p = ,746$). Bununla birlikte, kadın katılımcıların sıra ortalamasının ($S.O. = 121,51$) erkek katılımcılara göre ($S.O. = 118,62$) daha yüksek olduğu görülmekle birlikte, bu fark istatistiksel açıdan anlamlı düzeye ulaşmamıştır.

Tablo 6: Cinsiyet Göre Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Kadın	114	112,69	12847,00			
Erkek	125	126,66	15833,00	6292,000	-1,568	,117
Toplam	239					

Tablo 6’da, cinsiyet değişkenine göre “Olumlu Beslenme” alt boyut puanları Mann–Whitney U testi ile karşılaştırılmış ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > ,05$). Erkeklerin sıra ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Tablo 7: Cinsiyet Göre Kötü Beslenme Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Kadın	114	118,32	13488,00			
Erkek	125	121,54	15192,00	6933,000	-0,361	,718
Toplam	239					

Tablo 7’ye göre, öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Kötü Beslenme” alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonucunda kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($U = 6933,00$; $z = -0,361$; $p = ,718$). Erkek öğrencilerin sıra

ortalamasının (S.O. = 121,54) kadın öğrencilere göre (S.O. = 118,32) daha yüksek olduğu belirlenmiş olsa da bu fark anlamlı düzeye ulaşmamıştır.

Tablo 8: Cinsiyet Göre Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Kadın	114	104,99	11968,50	5413,500	-3,209	,001
Erkek	125	133,69	16711,50			
Toplam	239					

Tablo 8'e göre, öğrencilerin Dijital Oyun Ölçeği toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonucunda kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($U = 5413,50$; $z = -3,209$; $p = ,001$). Erkek öğrencilerin sıra ortalamasının (S.O. = 133,69) kadın öğrencilere göre (S.O. = 104,99) daha yüksek olduğu belirlenmiş olup, bu bulgu dijital oyun ölçeği toplam puanlarının erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir.

Tablo 9: Cinsiyet Göre Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Kadın	114	105,53	12030,00	5475,000	-3,099	,002
Erkek	125	133,20	16650,00			
Toplam	239					

Tablo 9'da, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, kadın ve erkek öğrencilerin Faktör 1 toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($U = 5475,00$; $z = -3,099$; $p = ,002$). Erkek öğrencilerin sıra ortalamasının (S.O. = 133,20) kadın öğrencilere göre (S.O. = 105,53) daha yüksek olduğu saptanmış olup, bu bulgu ilgili alt boyut puanlarının erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir.

Tablo 10: Cinsiyet Göre Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Kadın	114	103,46	11794,50	5239,500	-3,549	,000
Erkek	125	135,08	16885,50			
Toplam	239					

Tablo 10'da, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, kadın ve erkek öğrencilerin Faktör 2 toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir

($U = 5239,50$; $z = -3,549$; $p < ,001$). Erkek öğrencilerin sıra ortalamasının ($S.O. = 135,08$) kadın öğrencilere göre ($S.O. = 103,46$) daha yüksek olduğu saptanmış olup, bu bulgu ilgili alt boyut puanlarının erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir.

Tablo 11: Cinsiyete Göre Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Kadın	114	108,57	12377,00	5822,000	-2,455	,014
Erkek	125	130,42	16303,00			
Toplam	239					

Tablo 11’de, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, kadın ve erkek öğrencilerin Faktör 3 toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($U = 5822,00$; $z = -2,455$; $p = ,014$). Erkek öğrencilerin sıra ortalamasının ($S.O. = 130,42$) kadın öğrencilere göre ($S.O. = 108,57$) daha yüksek olduğu saptanmış olup, bu bulgu ilgili alt boyut puanlarının erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir.

Tablo 12: Oyun Bilgisayarına Sahip Olma Durumuna Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Oyun Bilgisayarı Var	49	127,02	6224,00	4311,000	-,798	,425
Oyun Bilgisayarı Yok	190	118,19	22456,00			
Toplam	239					

Tablo 12’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği toplam puanlarının oyun bilgisayarına sahip olma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, oyun bilgisayarına sahip ve olmayan öğrencilerin ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($U = 4311,00$; $z = -0,798$; $p = ,425$). Bununla birlikte, oyun bilgisayarına sahip olan öğrencilerin sıra ortalamasının ($S.O. = 127,02$), sahip olmayan öğrencilere göre ($S.O. = 118,19$) daha yüksek olduğu görülmekle birlikte, bu fark istatistiksel açıdan anlamlı düzeye ulaşmamıştır..

Tablo 13: Oyun Bilgisayarına Sahip Olma Durumuna Göre Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Oyun Bilgisayarı Var	49	103,11	5052,50	3827,500	-1,932	,053
Oyun Bilgisayarı Yok	190	124,36	23627,50			

Toplam	239
--------	-----

Tablo 13’te, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Beslenme Hakkında Bilgi” alt boyut puanlarının oyun bilgisayarına sahip olma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, oyun bilgisayarı olan ve olmayan öğrencilerin alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($U = 3827,50$; $z = -1,932$; $p = ,053$). Oyun bilgisayarı olmayan öğrencilerin sıra ortalamasının ($S.O. = 124,36$), oyun bilgisayarı olan öğrencilere göre ($S.O. = 103,11$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 14: Oyun Bilgisayarına Sahip Olma Durumuna Göre Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Oyun Bilgisayarı Var	49	127,05	6225,50	4309,500	-,803	,422
Oyun Bilgisayarı Yok	190	118,18	22454,50			
Toplam	239					

Tablo 14’te, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Beslenmeye Yönelik Duygu” alt boyut puanlarının oyun bilgisayarına sahip olma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, oyun bilgisayarı olan ve olmayan öğrencilerin alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($U = 4309,50$; $z = -0,803$; $p = ,422$). Oyun bilgisayarına sahip olan öğrencilerin sıra ortalamasının ($S.O. = 127,05$), sahip olmayan öğrencilere göre ($S.O. = 118,18$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 15: Oyun Bilgisayarı Durumuna Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Oyun Bilgisayarı Var	49	133,21	6527,50	4007,500	-1,508	,132
Oyun Bilgisayarı Yok	190	116,59	22152,50			
Toplam	239					

Tablo 15’te, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Olumlu Beslenme” alt boyut puanlarının oyun bilgisayarına sahip olma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, oyun bilgisayarı olan ve olmayan öğrencilerin alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($U = 4007,50$; $z = -1,508$; $p = ,132$). Oyun bilgisayarına sahip olan

öğrencilerin sıra ortalamasının (S.O. = 133,21), sahip olmayan öğrencilere göre (S.O. = 116,59) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 16: Oyun Bilgisayarına Sahip Olma Durumuna Göre Kötü Beslenme Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Oyun Bilgisayarı Var	49	136,47	6687,00			
Oyun Bilgisayarı Yok	190	115,75	21993,00	3848,000	-1,875	,061
Toplam	239					

Tablo 16’da, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Kötü Beslenme” alt boyut puanlarının oyun bilgisayarına sahip olma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, oyun bilgisayarına sahip olan ve olmayan öğrencilerin alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (U = 3848,00; z = -1,875; p = ,061). Oyun bilgisayarına sahip olan öğrencilerin sıra ortalamasının (S.O. = 136,47), sahip olmayan öğrencilere göre (S.O. = 115,75) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 17: Oyun Bilgisayarına Sahip Olma Durumuna Göre Dijital Oyun Ölçeği Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Oyun Bilgisayarı Var	49	146,11	7159,50			
Oyun Bilgisayarı Yok	190	113,27	21520,50	3375,500	-2,968	,003
Toplam	239					

Tablo 17’de, Dijital Oyun Ölçeği toplam puanlarının oyun bilgisayarına sahip olma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, oyun bilgisayarına sahip olan ve olmayan öğrencilerin ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (U = 3375,50; z = -2,968; p = ,003). Oyun bilgisayarına sahip olan öğrencilerin sıra ortalamasının (S.O. = 146,11), sahip olmayan öğrencilere göre (S.O. = 113,27) daha yüksek olduğu saptanmış olup, bu bulgu dijital oyun ölçeği toplam puanlarının oyun bilgisayarına sahip olan öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir.

Tablo 18: Oyun Bilgisayarına Sahip Olma Durumuna Göre Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Oyun Bilgisayarı Var	49	148,27	7265,00	3270,000	-3,219	,001
Oyun Bilgisayarı Yok	190	112,71	21415,00			
Toplam	239					

Tablo 18’de, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) toplam puanlarının oyun bilgisayarına sahip olma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, oyun bilgisayarına sahip olan ve olmayan öğrencilerin Faktör 1 toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($U = 3270,00$; $z = -3,219$; $p = ,001$). Oyun bilgisayarına sahip olan öğrencilerin sıra ortalamasının ($S.O. = 148,27$), sahip olmayan öğrencilere göre ($S.O. = 112,71$) daha yüksek olduğu saptanmış olup, bu bulgu ilgili alt boyut puanlarının oyun bilgisayarına sahip olan öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir.

Tablo 19: Oyun Bilgisayarına Sahip Olma Durumuna Göre Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Oyun Bilgisayarı Var	49	144,66	7088,50	3446,500	-2,814	,005
Oyun Bilgisayarı Yok	190	113,64	21591,50			
Toplam	239					

Tablo 19’da, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) toplam puanlarının oyun bilgisayarına sahip olma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, oyun bilgisayarına sahip olan ve olmayan öğrencilerin Faktör 2 toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($U = 3446,50$; $z = -2,814$; $p = ,005$). Oyun bilgisayarına sahip olan öğrencilerin sıra ortalamasının ($S.O. = 144,66$), sahip olmayan öğrencilere göre ($S.O. = 113,64$) daha yüksek olduğu saptanmış olup, bu bulgu ilgili alt boyut puanlarının oyun bilgisayarına sahip olan öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir.

Tablo 20: Oyun Bilgisayarına Sahip Olma Durumuna Göre Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Oyun Bilgisayarı Var	49	140,26	6872,50	3662,500	-2,313	,021

Oyun Bilgisayarı Yok	190	114,78	21807,50
Toplam	239		

Tablo 20’de, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) toplam puanlarının oyun bilgisayarına sahip olma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, oyun bilgisayarı olan ve olmayan öğrencilerin Faktör 3 toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($U = 3662,50$; $z = -2,313$; $p = ,021$). Oyun bilgisayarına sahip olan öğrencilerin sıra ortalamasının ($S.O. = 140,26$), sahip olmayan öğrencilere göre ($S.O. = 114,78$) daha yüksek olduğu saptanmış olup, bu bulgu ilgili alt boyut puanlarının oyun bilgisayarına sahip olan öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir.

Tablo 21: Cep Telefonu ile Oyun Oynama Durumuna Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Cep Telefonu ile Oyun Oynuyor	152	128,41	19518,00	5334,000	-2,487	,013
Cep Telefonu ile Oyun Oynamıyor	87	105,31	9162,00			
Toplam	239					

Tablo 21’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği toplam puanlarının cep telefonu ile oyun oynama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, cep telefonu ile oyun oynayan ve oynamayan öğrencilerin ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($U = 5334,00$; $z = -2,487$; $p = ,013$). Cep telefonu ile oyun oynayan öğrencilerin sıra ortalamasının ($S.O. = 128,41$), oyun oynamayan öğrencilere göre ($S.O. = 105,31$) daha yüksek olduğu saptanmış olup, bu bulgu sağlıklı beslenme tutum puanlarının cep telefonu ile oyun oynayan öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir.

Tablo 22: Cep Telefonu ile Oyun Oynama Durumuna Göre Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Cep Telefonu ile Oyun Oynuyor	152	118,41	17999,00	6371,000	-,472	,637
Cep Telefonu ile Oyun Oynamıyor	87	122,77	10681,00			
Toplam	239					

Tablo 22’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Beslenme Hakkında Bilgi” alt boyut puanlarının cep telefonu ile oyun oynama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, cep telefonu ile oyun oynayan ve oynamayan öğrencilerin alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($U = 6371,00$; $z = -0,472$; $p = ,637$). Cep telefonu ile oyun oynamayan öğrencilerin sıra ortalamasının ($S.O. = 122,77$), oyun oynayan öğrencilere göre ($S.O. = 118,41$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 23: Cep Telefonu ile Oyun Oynama Durumuna Göre Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Cep Telefonu ile Oyun Oynuyor	152	125,40	19060,50	5791,500	-1,601	,109
Cep Telefonu ile Oyun Oynamıyor	87	110,57	9619,50			
Toplam	239					

Tablo 23’te, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Beslenmeye Yönelik Duygu” alt boyut puanlarının cep telefonu ile oyun oynama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, cep telefonu ile oyun oynayan ve oynamayan öğrencilerin alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($U = 5791,50$; $z = -1,601$; $p = ,109$). Cep telefonu ile oyun oynayan öğrencilerin sıra ortalamasının ($S.O. = 125,40$), oyun oynamayan öğrencilere göre ($S.O. = 110,57$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 24: Cep Telefonu ile Oyun Oynama Durumuna Göre Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Cep Telefonu ile Oyun Oynuyor	152	127,08	19315,50	5536,500	-2,101	,036
Cep Telefonu ile Oyun Oynamıyor	87	107,64	9364,50			
Toplam	239					

Tablo 24’te, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Olumlu Beslenme” alt boyut puanlarının cep telefonu ile oyun oynama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, cep telefonu ile oyun oynayan ve oynamayan öğrencilerin alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($U = 5536,50$; $z = -2,101$; $p = ,036$). Cep telefonu ile oyun oynayan öğrencilerin sıra ortalamasının ($S.O. = 127,08$), oyun oynamayan öğrencilere göre ($S.O. = 107,64$) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 25: Cep Telefonu ile Oyun Oynama Durumuna Göre Kötü Beslenme Alt Boyut Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Cep Telefonu ile Oyun Oynuyor	152	130,40	19821,00	5031,000	-3,083	,002
Cep Telefonu ile Oyun Oynamıyor	87	101,83	8859,00			
Toplam	239					

Tablo 25’te, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Kötü Beslenme” alt boyut puanlarının cep telefonu ile oyun oynama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, cep telefonu ile oyun oynayan ve oynamayan öğrencilerin alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($U = 5031,00$; $z = -3,083$; $p = ,002$). Cep telefonu ile oyun oynayan öğrencilerin sıra ortalamasının ($S.O. = 130,40$), oyun oynamayan öğrencilere göre ($S.O. = 101,83$) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 26: Cep Cep Telefonu ile Oyun Oynama Durumuna Göre Dijital Oyun Ölçeği Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Cep Telefonu ile Oyun Oynuyor	152	134,48	20440,50	4411,500	-4,283	,000
Cep Telefonu ile Oyun Oynamıyor	87	94,71	8239,50			
Toplam	239					

Tablo 26’da, Dijital Oyun Ölçeği toplam puanlarının cep telefonu ile oyun oynama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, cep telefonu ile oyun oynayan ve oynamayan öğrencilerin ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($U = 4411,50$; $z = -4,283$; $p < ,001$). Cep telefonu ile oyun oynayan öğrencilerin sıra ortalamasının ($S.O. = 134,48$), oyun oynamayan öğrencilere göre ($S.O. = 94,71$) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 27: Cep Tablo 27. Cep Telefonu ile Oyun Oynama Durumuna Göre Faktör 1 Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Cep Telefonu ile Oyun Oynuyor	152	132,02	20067,00	4785,000	-3,563	,000
Cep Telefonu ile Oyun Oynamıyor	87	99,00	8613,00			

Toplam	239
--------	-----

Tablo 27’de, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) puanlarının cep telefonu ile oyun oynama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann–Whitney U testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, cep telefonu ile oyun oynayan ve oynamayan öğrencilerin Faktör 1 toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($U = 4785,00$; $z = -3,563$; $p < ,001$). Cep telefonu ile oyun oynayan öğrencilerin sıra ortalamasının (S.O. = 132,02), oyun oynamayan öğrencilere göre (S.O. = 99,00) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 28: Cep Telefonu ile Oyun Oynama Durumuna Göre Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Cep Telefonu ile Oyun Oynuyor	152	133,21	20248,00	4604,000	-3,923	,000
Cep Telefonu ile Oyun Oynamıyor	87	96,92	8432,00			
Toplam	239					

Tablo 28’de, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) toplam puanlarının cep telefonu ile oyun oynama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann–Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, cep telefonu ile oyun oynayan ve oynamayan öğrencilerin Faktör 2 toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($U = 4604,00$; $z = -3,923$; $p < ,001$). Cep telefonu ile oyun oynayan öğrencilerin sıra ortalamasının (S.O. = 133,21), oyun oynamayan öğrencilere göre (S.O. = 96,92) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 29: Cep Cep Telefonu ile Oyun Oynama Durumuna Göre Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) Puanlarının Mann–Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Cep Telefonu ile Oyun Oynuyor	152	138,97	21123,50	3728,500	-5,639	,000
Cep Telefonu ile Oyun Oynamıyor	87	86,86	7556,50			
Toplam	239					

Tablo 29’da Dijital Oyun Ölçeği Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) toplam puanlarının cep telefonu ile oyun oynama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann–Whitney U testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, cep telefonu ile oyun oynayan ve oynamayan öğrencilerin Faktör 3 toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık olduğu belirlenmiştir ($U = 3728,50$; $z = -5,639$; $p < ,001$). Cep telefonu ile oyun oynayan öğrencilerin sıra ortalamasının ($S.O. = 138,97$), oyun oynamayan öğrencilere göre ($S.O. = 86,86$) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 30: Sınıf Düzeyine Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanları	Birinci Sınıf	61	71,87	17,436	124,66	3	6,540	,088
	İkinci Sınıf	57	69,56	13,390	109,15			
	Üçüncü Sınıf	61	69,95	13,171	109,31			
	Dördüncü Sınıf	60	73,82	10,613	136,43			

Tablo 30’da, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği toplam puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları verilmiştir. Analiz sonucunda, sınıf düzeyi grupları arasında ölçek toplam puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 6,540$; $sd = 3$; $p = ,088$).

Tablo 31: Sınıf Düzeyine Göre Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyutu	Birinci Sınıf	61	18,79	5,206	115,66	3	5,042	,169
	İkinci Sınıf	57	18,49	4,793	109,13			
	Üçüncü Sınıf	61	19,25	4,639	118,57			
	Dördüncü Sınıf	60	20,38	4,051	136,19			

Tablo 31’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Beslenme Hakkında Bilgi” alt boyut puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları verilmiştir. Analiz sonucunda, sınıf düzeyi grupları arasında alt boyut puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 5,042$; $sd = 3$; $p = ,169$).

Tablo 32: Sınıf Düzeyine Göre Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
----------	------	---	-----------	-----	-----------------------------	----	----------	---

Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyutu	Birinci Sınıf	61	20,48	5,708	127,66	3	11,237	,011	2 – 4 3 – 4
	İkinci Sınıf	57	18,91	4,830	104,63				
	Üçüncü Sınıf	61	18,82	5,815	106,52				
	Dördüncü Sınıf	60	21,37	3,493	140,51				

Tablo 32’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Beslenmeye Yönelik Duygu” alt boyut puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları verilmiştir. Analiz sonucunda, sınıf düzeyi grupları arasında alt boyut puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 = 11,237$; $sd = 3$; $p = ,011$).

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırmalar için Mann–Whitney U testi uygulanmıştır. Analizler sonucunda, ikinci sınıf ile dördüncü sınıf arasında dördüncü sınıf lehine ($U = 1166,00$; $z = -2,987$; $p < ,05$) ve üçüncü sınıf ile dördüncü sınıf arasında dördüncü sınıf lehine ($U = 1300,00$; $z = -2,761$; $p < ,05$) anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Tablo 33: Sınıf Düzeyine Göre Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Olumlu Beslenme Alt Boyutu	Birinci Sınıf	61	16,67	4,809	116,04	3	1,163	,762
	İkinci Sınıf	57	16,72	4,246	119,14			
	Üçüncü Sınıf	61	17,36	4,301	127,97			
	Dördüncü Sınıf	60	16,87	2,819	116,74			

Tablo 33’te, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Olumlu Beslenme” alt boyut puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları verilmiştir. Analiz sonucunda, sınıf düzeyi grupları arasında alt boyut puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 1,163$; $sd = 3$; $p = ,762$).

Tablo 34: Sınıf Düzeyine Göre Kötü Beslenme Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
----------	------	---	-----------	-----	-----------------------------	----	----------	---

Sağlıklı Beslenme	Birinci Sınıf	61	15,93	5,079	129,82	3	3,362	,339
Tutum Ölçeğinin	İkinci Sınıf	57	15,44	4,436	122,98			
Kötü Beslenme	Üçüncü Sınıf	61	14,52	4,567	107,46			
Alt Boyutu	Dördüncü Sınıf	60	15,20	4,290	119,93			

Tablo 34’te, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Kötü Beslenme” alt boyut puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları verilmiştir. Analiz sonucunda, sınıf düzeyi grupları arasında alt boyut puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 3,362$; $sd = 3$; $p = ,339$).

Tablo 35: Sınıf Düzeyine Göre Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Dijital Oyun Ölçeği Toplam	Birinci Sınıf	61	53,41	22,502	116,20	3	6,968	,073
	İkinci Sınıf	57	49,12	19,355	102,45			
	Üçüncü Sınıf	61	55,56	24,352	125,89			
	Dördüncü Sınıf	60	58,47	16,316	134,54			

Tablo 35’te, Dijital Oyun Ölçeği toplam puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, sınıf düzeyi grupları arasında toplam puanlara ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 6,968$; $sd = 3$; $p = ,073$).

Tablo 36: Sınıf Düzeyine Göre Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Dijital Oyun Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme)	Birinci Sınıf	61	27,80	12,823	117,10	3	6,149	,101
	İkinci Sınıf	57	25,51	10,736	103,36			
	Üçüncü Sınıf	61	28,74	12,824	124,83			
	Dördüncü Sınıf	60	30	9,381	133,85			

Tablo 36’da, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) toplam puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, sınıf düzeyi grupları arasında Faktör 1 puanlarına ilişkin

sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 6,149$; $sd = 3$; $p = ,101$).

Tablo 37: Sınıf Düzeyine Göre Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Dijital Oyun Ölçeği Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış)	Birinci Sınıf	61	14,98	6,602	120,54	3	4,106	,250
	İkinci Sınıf	57	13,42	5,886	104,88			
	Üçüncü Sınıf	61	15,70	7,480	129,25			
	Dördüncü Sınıf	60	15,13	4,942	124,41			

Tablo 37’de, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) toplam puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, sınıf düzeyi grupları arasında Faktör 2 puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 4,106$; $sd = 3$; $p = ,250$).

Tablo 38: Sınıf Düzeyine Göre Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	s d	χ^2	p
Dijital Oyun Ölçeğinin Faktör3 (Duygu Değişimi ve Dalma)	Birinci Sınıf	61	10,62	4,267	111,27	3	14,855	,002
	İkinci Sınıf	57	10,19	3,852	100,93			
	Üçüncü Sınıf	61	11,11	4,893	119,66			
	Dördüncü Sınıf	60	13,33	3,861	147,33			

Tablo 38’de, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) toplam puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, sınıf düzeyi grupları arasında Faktör 3 puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 = 14,855$; $sd = 3$; $p = ,002$).

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırmalar için Mann–Whitney U testi uygulanmıştır. Analizler sonucunda, birinci sınıf ile dördüncü sınıf arasında dördüncü sınıf lehine ($U = 1286,00$; $z = -2,849$; $p < ,05$), ikinci sınıf ile dördüncü sınıf arasında dördüncü sınıf lehine ($U = 983,00$; $z = -4,011$; $p < ,05$) ve üçüncü

sınıf ile dördüncü sınıf arasında dördüncü sınıf lehine ($U = 1460,00$; $z = -1,936$; $p < ,05$) anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Tablo 39: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanları	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	54	73,30	9,082	130,26	3	6,669	,083
	Antrenörlük Eğitimi	57	68	13,090	100,54			
	Spor Yöneticiliği	62	72,24	12,577	120,13			
	Rekreasyon	66	71,70	18,187	128,30			

Tablo 39’da, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği toplam puanlarının öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, bölüm grupları arasında ölçek toplam puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 6,669$; $sd = 3$; $p = ,083$).

Tablo 40: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyutu	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	54	20,54	3,735	136,66	3	8,246	,041
	Antrenörlük Eğitimi	57	17,93	5,133	101,64			
	Spor Yöneticiliği	62	20,03	3,580	127,23			
	Rekreasyon	66	18,55	5,600	115,43			

Tablo 40’ta, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Beslenme Hakkında Bilgi” alt boyut puanlarının öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, bölüm grupları arasında alt boyut puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 = 8,246$; $sd = 3$; $p = ,041$).

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırmalar için Mann–Whitney U testi uygulanmıştır. Analizler sonucunda, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Antrenörlük Eğitimi bölümleri arasında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği lehine ($U = 1090,00$; $z = -2,676$; $p < ,05$) ve Antrenörlük Eğitimi ile Spor

Yöneticiliği bölümleri arasında Spor Yöneticiliği lehine ($U = 1370,50$; $z = -2,122$; $p < ,05$) anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Tablo 41: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p	
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyutu	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	54	21,35	3,251	139,23	3	10,595	,014	1 – 2 2 – 4
	Antrenörlük Eğitimi	57	18,56	4,520	98,75				
	Spor Yöneticiliği	62	19,40	5,841	115,31				
	Rekreasyon	66	20,35	5,893	127,02				

Tablo 41’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Beslenmeye Yönelik Duygu” alt boyut puanlarının öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, bölüm grupları arasında alt boyut puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 = 10,595$; $sd = 3$; $p = ,014$).

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırmalar için Mann–Whitney U testi uygulanmıştır. Analizler sonucunda, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Antrenörlük Eğitimi bölümleri arasında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği lehine ($U = 945,50$; $z = -3,528$; $p < ,05$) ve Antrenörlük Eğitimi ile Rekreasyon bölümleri arasında Rekreasyon lehine ($U = 1473,00$; $z = -2,075$; $p < ,05$) anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Tablo 42: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Olumlu Beslenme Alt Boyutu	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	54	16,39	1,857	105,10	3	4,586	,205
	Antrenörlük Eğitimi	57	16,84	4,439	119,72			
	Spor Yöneticiliği	62	17,50	4,218	132,50			
	Rekreasyon	66	16,83	4,938	120,69			

Tablo 42’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Olumlu Beslenme” alt boyut puanlarının öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, bölüm grupları arasında alt boyut puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 4,586$; sd = 3; p = ,205).

Tablo 43: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Kötü Beslenme Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Kötü Beslenme Alt Boyutu	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	54	15,02	3,719	114,39	3	2,677	,444
	Antrenörlük Eğitimi	57	14,67	4,497	112,03			
	Spor Yöneticiliği	62	15,31	4,426	120,99			
	Rekreasyon	66	15,97	5,452	130,55			

Tablo 43’te, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Kötü Beslenme” alt boyut puanlarının öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, bölüm grupları arasında alt boyut puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 2,677$; sd = 3; p = ,444)..

Tablo 44: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Dijital Oyun Ölçeği Toplam	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	54	55,28	15,846	123,09	3	5,247	,155
	Antrenörlük Eğitimi	57	49,26	20,015	101,91			
	Spor Yöneticiliği	62	55,68	25,765	127,31			
	Rekreasyon	66	56,21	20,482	126,22			

Tablo 44’te, Dijital Oyun Ölçeği toplam puanlarının öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, bölüm grupları arasında ölçek toplam puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 5,247$; sd = 3; p = ,155).

Tablo 45: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Dijital Oyun Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	54	28,44	9,032	124,46	3	4,950	,175
	Antrenörlük Eğitimi	57	25,33	11,218	102,55			
	Spor Yöneticiliği	62	28,60	13,902	123,53			
	Rekreasyon	66	29,55	11,269	128,10			

Tablo 45’te, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) toplam puanlarının öğrenim görülen bölüme göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis-H testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bölüm grupları arasında Faktör 1 puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir ($\chi^2 = 4,950$; sd = 3; p = ,175).

Tablo 46: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Dijital Oyun Ölçeği Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	54	13,81	4,447	109,37	3	5,348	,148
	Antrenörlük Eğitimi	57	13,79	6,207	108,55			
	Spor Yöneticiliği	62	15,66	7,659	129,48			
	Rekreasyon	66	15,79	6,220	129,67			

Tablo 46’da, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) toplam puanlarının öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile analiz edilmiştir. Bulgular, bölüm grupları arasında Faktör 2 puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($\chi^2 = 5,348$; sd = 3; p = ,148).

Tablo 47: Öğrenim Görülen Bölüme Göre Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Dijital Oyun	Beden Eğitimi ve	54	13,02	4,100	139,34	3	8,781	,032

Ölçeğin Faktör3 (Duygu Değişimi ve Dalma)	Spor Öğretmenliği				
	Antrenörlük Eğitimi	57	10,14	3,744	101,86
	Spor Yöneticiliği	62	11,42	5,059	124,52
	Rekreasyon	66	10,88	3,963	115,60

Tablo 47’de, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) toplam puanlarının öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, bölüm grupları arasında Faktör 3 puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 = 8,781$; $sd = 3$; $p = ,032$).

Belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını ortaya koymak amacıyla ikili karşılaştırmalar için Mann–Whitney U testi uygulanmıştır. Analizler sonucunda, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Antrenörlük Eğitimi bölümleri arasında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği lehine ($U = 1024,50$; $z = -3,071$; $p < ,05$) ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Rekreasyon bölümleri arasında yine Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği lehine ($U = 1435,00$; $z = -1,850$; $p < ,05$) anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Tablo 48: Aylık Gelir Durumuna Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanları	Asgari Ücret Altı	127	71,61	14,609	122,90	4	2,133	,711
	Asgari Ücret	49	73,49	13,644	124,72			
	Asgari Ücret – 35 Bin	26	68,54	12,593	104,63			
	35,01 Bin – 50 Bin	20	69,10	14,112	110,33			
	50,01 Bin +	17	69,71	10,775	119,59			

Tablo 48’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği toplam puanlarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, aylık gelir grupları arasında ölçek toplam puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 2,133$; $sd = 4$; $p = ,711$).

Tablo 49: Aylık Gelir Durumuna Göre Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyutu	Asgari Ücret Altı	127	19,66	4,957	130,31	4	11,133	,025
	Asgari Ücret	49	19,10	4,099	113,17			
	Asgari Ücret - 35 Bin	26	18,31	4,380	99,85			
	35,01 Bin – 50 Bin	20	17,20	4,324	86,08			
	50,01 Bin +	17	20,24	5,069	133,38			

Tablo 49’da, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Beslenme Hakkında Bilgi” alt boyut puanlarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, aylık gelir grupları arasında alt boyut puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 = 11,133$; $sd = 4$; $p = ,025$).

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırmalar için Mann–Whitney U testi uygulanmıştır. Analizler sonucunda, asgari ücret altı gelir grubunun, asgari ücret–35 bin arası gelir grubuna göre daha yüksek puanlara sahip olduğu ($U = 1223,00$; $z = -2,098$; $p < ,05$) ve 35,01 bin–50 bin arası gelir grubuna göre daha yüksek puanlara sahip olduğu ($U = 816,50$; $z = -2,585$; $p < ,05$) saptanmıştır. Ayrıca, 50,01 bin ve üzeri gelir grubunun, 35,01 bin–50 bin arası gelir grubuna göre daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir ($U = 106,50$; $z = -1,946$; $p < ,05$).

Tablo 50: Aylık Gelir Durumuna Göre Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyutu	Asgari Ücret Altı	127	20,30	5,248	127,27	4	5,979	,201
	Asgari Ücret	49	20,35	5,560	124,12			
	Asgari Ücret - 35 Bin	26	18,54	4,002	98,00			
	35,01 Bin – 50 Bin	20	18,75	4,972	105,08			
	50,01 Bin +	17	19,12	4,999	105,03			

Tablo 50’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Beslenmeye Yönelik Duygu” alt boyut puanlarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, aylık gelir grupları arasında alt boyut puanlarına

ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 5,979$; sd = 4; p = ,201).

Tablo 51: Aylık Gelir Durumuna Göre Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Olumlu Beslenme Alt Boyutu	Asgari Ücret Altı	127	16,46	4,153	111,45	4	10,387	,034
	Asgari Ücret	49	18,39	4,107	147,22			
	Asgari Ücret - 35 Bin	26	16,35	3,655	110,58			
	35,01 Bin – 50 Bin	20	17,20	4,618	125,30			
	50,01 Bin +	17	16,53	2,809	113,59			
								1– 2 2– 3 2– 5

Tablo 51’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Olumlu Beslenme” alt boyut puanlarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, aylık gelir grupları arasında alt boyut puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 = 10,387$; sd = 4; p = ,034).

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırmalar için Mann–Whitney U testi uygulanmıştır. Analizler sonucunda, asgari ücret gelir grubunun, asgari ücret altı gelir grubuna göre daha yüksek puanlara sahip olduğu (U = 2197,00; z = -3,033; p < ,05), asgari ücret–35 bin arası gelir grubuna göre daha yüksek puanlara sahip olduğu (U = 432,00; z = -2,302; p < ,05) ve 50,01 bin ve üzeri gelir grubuna göre daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir (U = 278,50; z = -2,050; p < ,05).

Tablo 52: Aylık Gelir Durumuna Göre Kötü Beslenme Alt Boyut Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Kötü Beslenme	Asgari Ücret Altı	127	15,20	4,773	119,04	4	3,867	,424
	Asgari Ücret	49	15,65	5,309	127,96			
	Asgari Ücret - 35 Bin	26	15,35	3,741	120,58			

Alt Boyutu	35,01 Bin – 50 Bin	20	15,95	3,859	129,63
	50,01 Bin +	17	13,82	2,953	92,03

Tablo 52’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği “Kötü Beslenme” alt boyut puanlarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, aylık gelir grupları arasında alt boyut puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 3,867$; sd = 4; p = ,424).

Tablo 53: Aylık Gelir Durumuna Göre Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Dijital Oyun Ölçeği Toplam	Asgari Ücret Altı	127	53,88	20,210	118,34	4	6,110	,191
	Asgari Ücret	49	48,98	23,461	105,15			
	Asgari Ücret - 35 Bin	26	62,15	20,497	144,23			
	35,01 Bin – 50 Bin	20	56,10	20,005	126,40			
	50,01 Bin +	17	57,29	19,586	130,62			

Tablo 53’te, Dijital Oyun Ölçeği toplam puanlarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, aylık gelir grupları arasında ölçek toplam puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 6,110$; sd = 4; p = ,191).

Tablo 54: Aylık Gelir Durumuna Göre Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Dijital Oyun Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme)	Asgari Ücret Altı	127	27,39	10,818	115,02	4	8,449	,076
	Asgari Ücret	49	25,45	13,069	106,97			
	Asgari Ücret - 35 Bin	26	32,96	11,244	148,00			
	35,01 Bin – 50 Bin	20	30,00	10,940	131,80			
	50,01 Bin +	17	30,59	12,329	138,03			

Tablo 54’te, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) toplam puanlarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, aylık gelir grupları arasında Faktör 1 puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 8,449$; $sd = 4$; $p = ,076$).

Tablo 55: Aylık Gelir Durumuna Göre Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Dijital Oyun Ölçeği Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış)	Asgari Ücret Altı	127	14,71	6,032	118,49	4	6,434	,169
	Asgari Ücret	49	13,39	7,354	104,64			
	Asgari Ücret – 35 Bin	26	17,35	5,858	143,73			
	35,01 Bin – 50 Bin	20	15,15	6,133	123,88			
	50,01 Bin +	17	11,78	5,497	134,71			

Tablo 55’te, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) toplam puanlarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, aylık gelir grupları arasında Faktör 2 puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 6,434$; $sd = 4$; $p = ,169$).

Tablo 56: Aylık Gelir Durumuna Göre Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Dijital Oyun Ölçeğinin Faktör3 (Duygu Değişimi ve Dalma)	Asgari Ücret Altı	127	11,78	4,712	126,03	4	4,721	,317
	Asgari Ücret	49	10,14	3,932	102,28			
	Asgari Ücret - 35 Bin	26	11,85	3,674	128,48			
	35,01 Bin – 50 Bin	20	10,95	4,174	118,03			
	50,01 Bin +	17	11,00	3,464	115,41			

Tablo 56’da, Dijital Oyun Ölçeği Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) toplam puanlarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H

testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, aylık gelir grupları arasında Faktör 3 puanlarına ilişkin sıra ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 4,721$; sd = 4; p = ,317).

Tablo 57: Spor Branşı Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Spor Branşı	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanları	Branş Yok	116	73,30	12,590	128,18	15	37,177	,011
	Atletizm	14	64,07	16,031	88,11			
	Futbol	29	68,48	13,979	101,45			
	Voleybol	12	69,42	18,233	128,25			
	Hentbol	2	81	4,243	186,50			
	Basketbol	6	75,33	20,245	136,25			
	Boks	11	66,73	13,229	92,18			
	Güreş	10	59,90	11,551	55,85			
	Badminton	4	71,25	4,992	116,00			
	Yüzme	2	71,50	,707	114,75			
	Taekwondo	10	72,70	7,364	132,95			
	Karate	4	84,25	16,029	174,88			
	Hokey	6	62,17	21,628	86,83			
	Ragbi	4	78,75	6,185	168,75			
	Halter	2	64	12,728	81,75			
	Fitness	2	85,50	3,536	207,25			

Tablo 57’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği toplam puanlarının spor branşı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, spor branşı gruplarının sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 = 37,177$; sd = 15; p < ,05).

Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda farklılığın spor branşı

olmayan grup ile spor branşı atletizm olan grup arasında spor branşı olmayan grup lehine ($U=532,000$; $z=-2,107$; $p<05$), spor branşı olmayan grup ile spor branşı futbol olan grup arasında spor branşı olmayan grup lehine ($U=1292,500$; $z=-1,929$; $p<05$), spor branşı olmayan grup ile spor branşı güreş olan grup arasında spor branşı olmayan grup lehine ($U=213,500$; $z=-3,314$; $p<05$), spor branşı atletizm olan grup ile spor branşı karate olan grup arasında spor branşı karate olan grup lehine ($U=10,000$; $z=-1,913$; $p<05$), spor branşı atletizm olan grup ile spor branşı ragbi olan grup arasında spor branşı ragbi olan grup lehine ($U=9,000$; $z=-2,021$; $p<05$), spor branşı atletizm olan grup ile spor branşı fitnes olan grup arasında spor branşı fitnes olan grup lehine ($U=1,000$; $z=-2,066$; $p<05$), spor branşı futbol olan grup ile spor branşı güreş olan grup arasında spor branşı futbol olan grup lehine ($U=88,000$; $z=-1,840$; $p<05$), spor branşı voleybol olan grup ile spor branşı güreş olan grup arasında spor branşı voleybol olan grup lehine ($U=31,500$; $z=-1,880$; $p<05$), spor branşı hentbol olan grup ile spor branşı güreş olan grup arasında spor branşı hentbol olan grup lehine ($U=1,500$; $z=-1,829$; $p<05$), spor branşı boks olan grup ile spor branşı karate olan grup arasında spor branşı karate olan grup lehine ($U=8,500$; $z=-1,766$; $p<05$), spor branşı boks olan grup ile spor branşı ragbi olan grup arasında spor branşı ragbi olan grup lehine ($U=7,000$; $z=-1,960$; $p<05$), spor branşı güreş olan grup ile spor branşı badminton olan grup arasında spor branşı badminton olan grup lehine ($U=6,500$; $z=-1,911$; $p<05$), spor branşı güreş olan grup ile spor branşı taekwondo olan grup arasında spor branşı taekwondo olan grup lehine ($U=17,500$; $z=-2,492$; $p<05$), spor branşı güreş olan grup ile spor branşı karate olan grup arasında spor branşı karate olan grup lehine ($U=4,500$; $z=-2,194$; $p<05$), spor branşı güreş olan grup ile spor branşı ragbi olan grup arasında spor branşı ragbi olan grup lehine ($U=3,500$; $z=-2,336$; $p<05$), spor branşı güreş olan grup ile spor branşı fitnes olan grup arasında spor branşı fitnes olan grup lehine ($U=1,000$; $z=-1,934$; $p<05$), spor branşı taekwondo olan grup ile spor branşı fitnes olan grup arasında spor branşı fitnes olan grup lehine ($U=1,500$; $z=-2,034$; $p<05$), spor branşı Hokey olan grup ile spor branşı ragbi olan grup arasında spor branşı ragbi olan grup lehine ($U=211,500$; $z=-2,914$; $p<05$) olarak gerçekleştirildiği belirlenmiştir.

Tablo 58: Spor Branşı Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarının Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Spor Branşı	n	$\bar{x}$	s.s	Grup için Ortalama Sıralama	sd	χ^2	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Branş Yok	116	54,46	20,200	121,81	15	29,542	,078
	Atletizm	14	55,43	19,338	122,18			
	Futbol	29	59,79	25,035	135,69			

Ölçeği Toplam Puanları	Voleybol	12	53,83	23,233	121,13
	Hentbol	2	55,13	18,018	228,00
	Basketbol	6	60,50	20,657	138,50
	Boks	11	56,91	19,887	130,73
	Güreş	10	55,40	12,376	118,15
	Badminton	4	56,25	18,246	126,00
	Yüzme	2	42,50	28,991	82,25
	Taekwondo	10	47,80	21,940	38,10
	Karate	4	58	29,766	126,88
	Hokey	6	55,33	21,639	119,00
	Ragbi	4	55,75	22,292	127,50
	Halter	2	37,50	23,335	59,00
	Fitness	2	42	7,071	81,25

Tablo 58’de, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarının spor branşı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, spor branşı gruplarının sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($\chi^2 = 29,542$; $sd = 15$; $p > ,05$).

Tablo 59: Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanları ile Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği (Toplam Puanlar) Dijital Oyun Ölçeği (Toplam Puanlar)	239	0,272**	,000

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 59’da, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği toplam puanları ile Dijital Oyun Ölçeği toplam puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, iki değişken arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,272$; $p < ,001$)

Tablo 60: Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanları ile Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği (Toplam Puanlar) SBT Ölçeği Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyutu	239	0,598**	,000

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 60’da, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği toplam puanları ile Beslenme Hakkında Bilgi alt boyut puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, toplam puanlar ile alt boyut puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,598$; $p < ,001$).

Tablo 61: Sağlıklı Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanları ile Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği (Toplam Puanlar) SBT Ölçeği Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyutu	239	0,846**	,000

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 61’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği toplam puanları ile Beslenmeye Yönelik Duygu alt boyut puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, toplam puanlar ile alt boyut puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,846$; $p < ,001$).

Tablo 62: Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanları ile Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği (Toplam Puanlar)			
	239	0,610**	0
SBT Ölçeği Olumlu Beslenme Alt Boyutu			

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 62’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği toplam puanları ile Olumlu Beslenme alt boyut puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, toplam puanlar ile alt boyut puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,610$; $p < ,001$).

Tablo 63: Sağlıklı Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği Toplam Puanları ile Kötü Beslenme Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği (Toplam Puanlar) SBT Ölçeği Kötü Beslenme Alt Boyutu	239	0,697**	,000

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 63’te, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği toplam puanları ile Kötü Beslenme alt boyut puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Analiz sonucunda, toplam puanlar ile alt boyut puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,697$; $p < ,001$).

Tablo 64: Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanları ile Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
SBT Ölçeği Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyutu SBT Ölçeği Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyutu	239	0,366 **	,000

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 64'te, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Beslenme Hakkında Bilgi alt boyut puanları ile Beslenmeye Yönelik Duygu alt boyut puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, iki alt boyut puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,366$; $p < ,001$).

Tablo 65: Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanları ile Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
SBT Ölçeği Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyutu SBT Ölçeği Olumlu Beslenme Alt Boyutu	239	0,388**	,000

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 65'te, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Beslenme Hakkında Bilgi alt boyut puanları ile Olumlu Beslenme alt boyut puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, iki alt boyut puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,388$; $p < ,001$).

Tablo 66: Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyut Puanları ile Kötü Beslenme Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
SBT Ölçeği Beslenme Hakkında Bilgi Alt Boyutu SBT Ölçeği Kötü Beslenme Alt Boyutu	239	0,110*	,045

*Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 66'da, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Beslenme Hakkında Bilgi alt boyut puanları ile Kötü Beslenme alt boyut puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, iki alt boyut puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,110$; $p < ,05$).

Tablo 67: Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanları ile Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
SBT Ölçeği Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyutu SBT Ölçeği Olumlu Beslenme Alt Boyutu	239	0,351**	,000

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 67’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Beslenmeye Yönelik Duygu alt boyut puanları ile Olumlu Beslenme alt boyut puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, iki alt boyut puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,351$; $p < ,001$).

Tablo 68: Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyut Puanları ile Kötü Beslenme Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
SBT Ölçeği Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Boyutu SBT Ölçeği Kötü Beslenme Alt Boyutu	239	0,603**	,000

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 68’de, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Beslenmeye Yönelik Duygu alt boyut puanları ile Kötü Beslenme alt boyut puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, ilgili alt boyut puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,603$; $p < ,001$).

Tablo 69: Olumlu Beslenme Alt Boyut Puanları ile Kötü Beslenme Alt Boyut Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
SBT Ölçeği Olumlu Beslenme Alt Boyutu SBT Ölçeği Kötü Beslenme Alt Boyutu	239	0,241**	,000

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 69’da, Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinin Olumlu Beslenme alt boyut puanları ile Kötü Beslenme alt boyut puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, alt boyut puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,241$; $p < ,001$).

Tablo 70: Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanları ile Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
Dijital Oyun Ölçeği (Toplam Puanlar) DO Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme)	239	0,967**	,000

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 70’te, Dijital Oyun Ölçeği toplam puanları ile Dijital Oyun Ölçeğinin Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon

analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, değişkenler arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,967$; $p < ,001$).

Tablo 71: Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanları ile Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
Dijital Oyun Ölçeği (Toplam Puanlar) DO Ölçeği Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış)	239	0,954**	,000

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 71’de, Dijital Oyun Ölçeği toplam puanları ile Dijital Oyun Ölçeğinin Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, değişkenler arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,954$; $p < ,001$).

Tablo 72: Dijital Oyun Ölçeği Toplam Puanları ile Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
Dijital Oyun Ölçeği (Toplam Puanlar) DO Ölçeği Faktör3 (Duygu Değişimi ve Dalma)	239	0,836**	,000

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 72’de, Dijital Oyun Ölçeği toplam puanları ile Dijital Oyun Ölçeğinin Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, değişkenler arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,836$; $p < ,001$).

Tablo 73: Dijital Oyun Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) ile Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
DO Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) DO Ölçeği Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış)	239	0,904**	,000

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 73’te, Dijital Oyun Ölçeğinin Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) puanları ile Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, değişkenler arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,904$; $p < ,001$).

Tablo 74: Dijital Oyun Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) ile Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
Dijital Oyun Ölçeği Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) DO Ölçeği Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma)	239	0,729**	,000

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 74'te, Dijital Oyun Ölçeğinin Faktör 1 (Aşırı Odaklanma ve Erteleme) puanları ile Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, değişkenler arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,729$; $p < ,001$).

Tablo 75: Dijital Oyun Ölçeği Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) ile Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
Dijital Oyun Ölçeği Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) DO Ölçeği Faktör3 (Duygu Değişimi ve Dalma)	239	0,736**	,000

**Korelasyon 0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 75'te, Dijital Oyun Ölçeğinin Faktör 2 (Çatışma, Yoksunluk ve Arayış) puanları ile Faktör 3 (Duygu Değişimi ve Dalma) puanları arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, değişkenler arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,736$; $p < ,001$).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile sağlıklı beslenme tutumları arasındaki ilişkinin; cinsiyet, oyun aracı (bilgisayar/telefon), sınıf düzeyi ve öğrenim görülen bölüme göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın temel bulguları doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Dijital Oyun Bağımlılığı ve Beslenme Tutumu: Araştırmada, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile sağlıklı beslenme tutum puanları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Yani oyun bağımlılığı arttıkça öğrencilerin sağlıklı beslenme konusundaki tutumları olumsuz yönde etkilenmektedir.

Cinsiyet Farklılıkları: Erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanları, kadın öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir. Buna karşılık, sağlıklı beslenme tutumu puanlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır; kadın ve erkek öğrenciler benzer düzeyde beslenme tutumları sergilemiştir.

Oyun Platformu (Cihaz) Farklılıkları: Öğrencilerin kullandıkları dijital oyun oynama aracı da bağımlılık düzeylerinde farklılıklara yol açmıştır. Bilgisayar (PC) ile oyun oynayanlar ile akıllı telefon (mobil) üzerinden oyun oynayanlar arasında oyun bağımlılığı ölçeği puanları bakımından anlamlı farklar gözlemlenmiştir.

Bölüm ve Sınıf Düzeyine Göre Farklılıklar: Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler ve sınıf düzeyleri de bazı alt boyutlarda farklılaşmaya neden olmuştur. Özellikle dijital oyun bağımlılığının alt boyutlarında ve/veya sağlıklı beslenme tutumunun belirli alt boyutlarında, bölümler arası ve sınıf (öğrenim yılı) grupları arası istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir.

Bulguların Literatürle Karşılaştırılması

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, dijital oyun oynama davranışının genç yetişkinlerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerine dair literatürdeki eğilimlerle genel olarak uyumludur. Nitekim, gençler üzerinde yapılan diğer çalışmalarda da aşırı dijital oyun oynamanın sağlıklı beslenme davranışlarını olumsuz etkileyebildiği gösterilmiştir. Örneğin, Finlandiya’da meslek yüksekokulu öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, dijital oyunlara daha fazla zaman ayıran öğrencilerin hafta içi kahvaltı öğünlerini atlama olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur; ayrıca oyun oynama süresi ve “bozulmuş” (disorder-like) oyun davranışı düzeyi yüksek olan öğrencilerin yüksek karbonhidrat içerikli fast-food tarzı yiyecekleri daha sık tükettikleri rapor edilmiştir (Vaarala vd., 2022). Bu bulgu,

bizim çalışmamızda gözlenen dijital oyun bağımlılığı arttıkça sağlıklı beslenme tutumunun düşmesi yönündeki negatif ilişkiyi destekler niteliktedir. Benzer şekilde, Avrupa ve Amerika’da yürütülen geniş ölçekli araştırmalar, ekrana maruz kalma süresi arttıkça (ister televizyon ister dijital oyun yoluyla olsun) gençlerin şekerli-içecek ve abur cubur tüketiminin arttığını, buna karşın meyve-sebze tüketimlerinin azaldığını ortaya koymuştur (Vaarala vd., 2022). Bu durum, dijital oyunlara aşırı yönelimin genel sağlıklı beslenme davranışlarını zayıflatabileceğine işaret etmektedir. Çalışmamızın cinsiyet bulguları da literatürdeki bazı kalıplarla örtüşmektedir. Erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının anlamlı şekilde yüksek bulunması, önceki araştırmalarda erkeklerin oyun oynama sıklığı ve oyun bozukluğu (gaming disorder) riskinin kadınlara oranla daha yüksek olduğuna dair bulgularla tutarlıdır. Nitekim dünya genelindeki istatistikler, oyun bağımlılığı görülme oranının erkeklerde kadınlara göre yaklaşık 2,5 kat fazla olduğunu göstermektedir (Lopez-Fernandez vd., 2019). Bu eğilim, erkeklerin gerek biyopsikososyal gerekse kültürel etkenler dolayısıyla dijital oyunlara daha yatkın olduğunu öne süren çalışmalarla da uyumludur. Öte yandan, sağlıklı beslenme tutumları açısından cinsiyet farklılığı saptanmamış olması, literatürde bazen gözlenen kadınların daha sağlıklı beslenme eğiliminde olabileceği yönündeki bulgularla tam örtüşmemektedir. Genel popülasyon araştırmaları çoğunlukla kadınların daha fazla meyve-sebze tükettiğini, erkeklerin ise daha fazla şekerli içecek ve fast-food tükettiğini belirtmektedir (Vaarala vd., 2022). Ancak bizim örneklemimizde kadın ve erkek öğrencilerin beslenme tutum puanlarının benzer olması, genç yetişkinlik döneminde bu farklılıkların azalabileceğine veya üniversite ortamındaki ortak etkilerin (örn. bilgi düzeyi, kampüs imkânları) her iki cinsiyetin de beslenme tutumlarını benzer biçimde şekillendirmiş olabileceğine işaret edebilir. Bu noktada literatürde de benzer yaş grubundaki bazı çalışmalarda cinsiyetler arasında beslenme davranışlarında ciddi bir fark görülmediği rapor edilmiştir; dolayısıyla bizim bulgumuz, cinsiyetin beslenme tutumu üzerindeki etkisinin durumsal ve kültürel bağlama göre değişebileceğini göstermektedir. Dijital oyun oynama cihazı (platformu) ile ilgili bulgumuz ise literatürde yeni tartışılmaya başlanmış bir konuyu desteklemektedir. Çalışmamızda bilgisayarda oyun oynayanlarla mobil cihazlarda (akıllı telefon) oynayanlar arasında bağımlılık düzeyi bakımından anlamlı farklar olduğu görüldü. Nitekim yakın tarihli bir araştırma, oyun oynama platformunun oyun kullanım alışkanlıklarını ve bağımlılık riskini etkilediğini ortaya koymuştur (Li vd., 2023). Söz konusu çalışmada, bilgisayar oyunu oynayan gençlerle telefon üzerinden oyun oynayan gençler karşılaştırıldığında, iki grup arasında günlük oyun oynama süresi, oyuna harcanan para miktarı ve internet oyun bağımlılığı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır (Li vd., 2023). Bu bulgular, oyun platformu farkının, oyun deneyiminin doğasını ve bireylerin oyuna yatırdıkları zamanı/parayı etkilediğini göstermektedir. Literatürde kimi

raporlar, masaüstü/konsol gibi geleneksel platformlarda oynayanların daha uzun süreler ve daha derinlemesine oyun tecrübesine sahip olup bağımlılık belirtilerine daha yatkın olabileceğini; buna karşın mobil oyunların daha yaygın ve kolay erişilebilir olması nedeniyle farklı bir kullanıcı profili çektiğini öne sürmektedir. Bizim çalışmamız, platform türünün göz ardı edilmemesi gereken bir değişken olduğunu vurgulayarak literatüre katkı sağlar niteliktedir. Bölümler ve sınıf düzeylerine göre elde ettiğimiz farklılaşmalar konusunda ise literatürde doğrudan karşılaştırılabilecek çok sayıda çalışma bulunmamakla birlikte, bazı dolaylı bulgular mevcuttur. Eğitim gördüğü alanın öğrencilerin yaşam tarzını ve teknolojik eğilimlerini etkileyebileceği bilinmektedir. Örneğin, mühendislik veya bilgisayar bilimleri gibi teknolojiye yakın bölümlerde okuyan öğrencilerin dijital oyunlara ilgisinin, spor bilimleri veya sağlık bilimleri gibi bölümlerde okuyanlara göre daha yüksek olabileceği bazı araştırmacılar tarafından ileri sürülmüştür. Benzer şekilde, birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye yeni başlamanın getirdiği boş zaman veya ergenlikten gelen alışkanlıklar nedeniyle oyunlara daha fazla vakit ayırması, üst sınıflardaki öğrencilerin ise mezuniyet yaklaştıkça artan sorumlulukları nedeniyle oyun oynama sürelerini azaltması beklenebilir. Bizim bulgularımızda belirli bölüm ve sınıf grupları arasında dijital oyun bağımlılığının alt boyutlarında görülen anlamlı farklar, bu tür dinamiklerin etkisini yansıtır olabilir. Her ne kadar literatürde bölümler arası veya sınıf düzeyi arası dijital oyun kullanımı farklılıkları sistematik biçimde incelenmemiş olsa da gençlerin akademik disiplinleri ve bulundukları eğitim aşaması, onların boş zaman aktiviteleri ve teknoloji kullanım biçimleri üzerinde etkili olabilmektedir. Dolayısıyla çalışmamızın bu bulgusu, ileride daha fazla araştırılması gereken özgün bir katkı sunmaktadır.

Cinsiyet, Bölüm, Sınıf ve Cihaz Türüne Göre Farklar

Cinsiyet: Araştırmamızda erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının anlamlı biçimde daha yüksek olması, dijital oyun bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşabildiğini göstermektedir. Bu sonuç, yukarıda da belirtildiği gibi, erkeklerin kadınlara oranla dijital oyunlara daha fazla yönelme eğiliminde olduğunu bildiren yaygın literatür bulgularıyla paraleldir. Erkek öğrencilerin gerek oyun oynama süreleri gerekse oyunlara ilişkin motivasyon düzeyleri daha yüksek olabilir; bunun arkasında toplumsal roller, ilgi alanlarındaki farklılıklar veya erkeklerin rekabete dayalı oyunlara daha fazla ilgi duymaları gibi nedenler tartışılmaktadır. Öte yandan, sağlıklı beslenme tutumu puanlarında cinsiyetler arasında fark çıkmaması dikkat çekicidir. Genellikle beklenen, kadın öğrencilerin sağlıklı beslenme konusunda biraz daha bilinçli veya ilgili olabileceği yönündedir; zira bazı araştırmalarda kadınlar daha fazla meyve-sebze tüketimiyle, erkekler ise daha fazla fast-food ve şekerli gıda tüketimiyle ilişkilendirilmiştir (Vaarala vd., 2022). Fakat bizim bulgumuz, üniversite

düzeyindeki genç erişkinlerde bu farklılığın istatistiksel olarak belirgin olmadığını gösteriyor. Bu durum, üniversite öğrencilerinin benzer bir ortamda bulunmalarının, beslenme konusunda benzer tutumlar geliştirmelerine yol açmış olabileceğini akla getirmektedir. Ayrıca üniversite çağındaki kadın ve erkeklerin sağlık farkındalığı açısından yaklaşması veya çalışma grubumuzda her iki cinsiyetin de spor bilimleri gibi benzer alanlardan geliyor olması (eğer örneklem bu şekildeyse) bu farkın ortadan kalkmasına neden olmuş olabilir. Sonuç olarak, cinsiyete dair bulgumuz, dijital oyun bağımlılığının cinsiyet temelli müdahaleler planlarken erkek öğrenciler üzerinde özellikle durulması gerekebileceğini ima ederken; beslenme tutumlarında cinsiyet ayrımı yapmaksızın tüm öğrencilere eşit düzeyde odaklanılması gerektiğini göstermektedir.

Bölümler: Farklı akademik bölümlere devam eden öğrenciler arasında, dijital oyun bağımlılığı ve beslenme tutumu alt boyutları açısından bazı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgu, öğrencilerin eğitim aldıkları alanların ve gelecekte çalışmayı planladıkları sektörlerin, yaşam tarzlarına ve alışkanlıklarına yansıdığı şeklinde yorumlanabilir. Örneğin, Spor Bilimleri veya beden eğitimi gibi bölümlerde okuyan öğrenciler, eğitimlerinin bir parçası olarak sağlıklı yaşam ve hareketli bir yaşam tarzına daha aşina olabilirler. Bu öğrenciler, yoğun fiziksel aktivite ve antrenman programlarına sahip olduklarından, oyun oynama sürelerini sınırlı tutup beslenmelerine daha fazla dikkat ediyor olabilirler. Buna karşılık, Bilgisayar Mühendisliği veya benzeri teknoloji odaklı bölümlerdeki öğrenciler, boş zamanlarında dijital oyunlarla daha çok vakit geçirmeye meyilli olabilir ve bu da oyun bağımlılığı puanlarını yükseltebilir. Yine de bizim çalışmamızda bölüm farklılıkları belirli alt boyutlarda ortaya çıkmıştır; bu da tüm bir ölçek puanından ziyade, örneğin oyun bağımlılığının “aşırı odaklanma” veya “ertelemeye yol açma” gibi belirli yönlerinin bazı bölümlerde daha belirgin olabileceğini düşündürür. Benzer biçimde, sağlıklı beslenme tutumunun alt bileşenleri (beslenme bilgisi, duygusal beslenme gibi) bazı bölümlerde farklılaşmış olabilir. Örneğin, Beslenme ve Diyetetik gibi bir bölümde okuyan öğrencilerin “beslenme bilgi düzeyi” alt boyutunda diğer bölümlere kıyasla daha yüksek tutum sergilemeleri beklenebilir. Bu farklılıkların tartışılması, her bölümün kendi öğrencilerine özgü müdahale ve eğitim programları geliştirmesi gerekliliğini gündeme getirmektedir. Eğitim müfredatlarına, öğrencilerin bölümüne uygun olarak hem dijital teknolojilerin dengeli kullanımı hem de sağlıklı yaşam konularının entegre edilmesi faydalı olabilir.

Sınıf Düzeyi: Çalışmamızda 1. sınıf, 2. sınıf gibi farklı sınıf düzeylerindeki öğrencilerin bazı ölçek boyutlarında farklılaştığı görüldü. Bu durum, üniversite öğrencilerinin eğitim süreleri ilerledikçe dijital oyun oynama alışkanlıklarında ve beslenme tutumlarında değişimler yaşanabileceğini akla getirmektedir. Sınıf düzeyine bağlı farkları yorumlarken, öğrencilerin yaş

ve deneyim kazanımı faktörlerini göz önüne almak gerekir. Örneğin, üniversite birinci sınıf öğrencileri lise sonrası özgür bir ortama yeni geçtikleri için sosyal çevrelerine uyum sağlarken eğlence amaçlı ekran kullanımına (dijital oyunlar, sosyal medya vb.) daha fazla zaman ayırabilirler. Bu, bazı birinci sınıf öğrencilerinde oyun oynama süresinin yüksek ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının düzensiz olma ihtimalini artırabilir. Üst sınıflardaki (örneğin 3. veya 4. sınıf) öğrenciler ise mezuniyete yaklaştıkça iş/staj sorumluluklarının artması, akademik yükün yoğunlaşması veya kariyer planlarına odaklanma gibi sebeplerle oyun oynamaya daha az vakit ayırıyor olabilirler. Bu da üst sınıflarda dijital oyun bağımlılığı puanlarının nispeten düşmesine ve belki daha olgunlaşmış beslenme tutumlarının gelişmesine yol açabilir. Nitekim bazı araştırmalar, yaş ilerledikçe oyun oynama sürelerinde azalma ve sağlıklı yaşam farkındalığında artış olabileceğini öne sürmektedir. Ancak sınıf düzeyleri arasındaki farklar her zaman doğrusal bir eğilim izlemeyebilir; örneğin ikinci sınıfta ders yükünün nispeten hafifleyip öğrencilerin tekrar boş zamana kavuşması gibi durumlar, geçici artışlar yaratabilir. Bizim bulgularımızdaki sınıf düzeyi temelli farklılıklar, üniversite yaşam döngüsü içinde dijital oyun ve beslenme alışkanlıklarının dinamik olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, üniversitelerin her sınıf seviyesine uygun farkındalık programları düzenlemesi, özellikle alt sınıflarda dijital oyun bağımlılığına karşı önleyici adımlar atıp üst sınıflarda ise sağlıklı yaşam motivasyonunu sürdürmeye yönelik destekler sunması önerilebilir.

Oyun Cihazı (Platformu): Araştırmamızdaki önemli sonuçlardan biri, öğrencilerin dijital oyun oynadıkları cihaz türüne (bilgisayar/konsol vs. akıllı telefon/tablet) göre bağımlılık düzeylerinde ortaya çıkan farklılıklardır. Bulgular, bilgisayarda veya konsolda oyun oynayan öğrenciler ile mobil cihazlarda oyun oynayan öğrenciler arasında oyun bağımlılığı puanlarında istatistiksel farklılıklar olduğunu gösterdi. Bu farklılık, dijital oyun deneyiminin türüne bağlı olarak değişebileceğini ortaya koymaktadır. Bilgisayar ve oyun konsolları genellikle daha yüksek donanım gereksinimi ve derinlemesine oyun deneyimi sunan platformlardır; bu platformlarda oynanan oyunlar (ör. büyük yapımlı çevrimiçi oyunlar, detaylı strateji veya rol yapma oyunları) oyuncuyu uzun süre ekrana bağlayabilir. Dolayısıyla, bu cihazları kullanan öğrencilerde aşırı odaklanma, gerçek hayattan kopma gibi bağımlılık belirtileri daha güçlü görülebilir. Nitekim literatürde de masaüstü/konsol oyuncularının, mobil oyunculara kıyasla günde ortalama daha fazla saat oyun oynadığı ve oyun harcamalarının daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Li vd., 2023). Buna karşılık, akıllı telefonlar ve tabletler gibi mobil platformlarda oyun oynayan öğrenciler genellikle daha kısa, gündelik oyun oturumları geçirmeye eğilimlidir. Mobil oyunlar, kullanıcı dostu ve her an erişilebilir olmalarıyla öne çıkar; ancak içerdikleri mikro-ödeme modelleri ve sürekli bildirimlerle sık ama kısa süreli oyun davranışlarını tetikleyebilir. Çalışmamızda mobil oyuncular ile PC/konsol oyuncuları

arasındaki farklılıkların bazı alt boyutlarda çift yönlü olduğu düşünülebilir: Örneğin PC oyuncular “yoğun oyun oynama” boyutunda daha yüksek skor alırken, mobil oyuncular “oyuna erişim sıklığı” gibi bir boyutta yüksek olabilir. Bu alan özelinde literatür henüz gelişme aşamasında olsa da bir çalışma platformlar arasında bağımlılık belirtileri ve motivasyonlar bakımından belirgin farklar olduğunu, hatta farklı tür oyunlar (strateji, aksiyon vb.) ve cihazlara göre değişen risk faktörleri bulunduğunu ortaya koymuştur. Bizim bulgumuz, dijital oyun bağımlılığı değerlendirilirken ve müdahale planları oluşturulurken kullanılan cihaz türünün de mutlaka dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Örneğin, yalnızca mobil oyunlarla zaman geçiren bir öğrencinin bağımlılık profili ile hardcore PC oyuncusunun profili farklı olabilir; dolayısıyla bu iki gruba yönelik farkındalık ve çözüm stratejileri de farklılaşmalıdır.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, çalışmanın kesitsel bir tasarıma sahip olması, dijital oyun bağımlılığı ile sağlıklı beslenme tutumu arasındaki ilişkinin nedenselliği konusunda kesin çıkarımlar yapılmasını engellemektedir. Dijital oyun bağımlılığı sağlıklı beslenmeye neden olabileceği gibi, tersine bazı beslenme alışkanlıkları veya bireysel özellikler de oyun bağımlılığını artırabilir. Bu nedenle, ilişkinin yönünü daha iyi anlamak amacıyla boylamsal tasarımlarla gerçekleştirilecek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. İkinci olarak, veriler öz-bildirim yoluyla toplanmıştır. Katılımcılar, oyun oynama sürelerini, bağımlılık düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını kendileri beyan etmiştir. Bu durum sosyal onay yanlılığı veya hatalı hatırlama gibi çeşitli yanlılık risklerini beraberinde getirmektedir. İleride yapılacak çalışmalarda dijital cihaz kayıtları, beslenme günlüğü verileri veya giyilebilir teknolojiler gibi nesnel ölçüm araçlarının kullanılması önerilmektedir. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı, örneklemin yalnızca tek bir üniversiteyle sınırlı olmasıdır. Katılımcıların benzer yaş grubundan ve benzer akademik ortamdan gelmesi, sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Bu nedenle farklı üniversitelerden, farklı disiplinlerden ve yaş gruplarından bireylerin dahil edildiği çalışmalar yapılmalıdır. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı ve sağlıklı beslenme tutumu gibi geniş kapsamlı kavramlar bu çalışmada yalnızca belirli ölçeklerle değerlendirilmiştir. Her ne kadar kullanılan araçlar geçerli ve güvenilir olsa da sadece tutum düzeyine odaklanılmış, bireylerin gerçek beslenme davranışları analiz edilmemiştir. Gelecek araştırmalarda tutum ölçümlerinin yanı sıra, günlük kalori alımı, öğün sıklığı veya gıda tercihlerine dair daha nesnel verilerin toplanmasıyla kapsamlı bir değerlendirme yapılması mümkün olacaktır. Tüm bu sınırlılıklar dikkate alındığında, gelecekte yapılacak araştırmalarda nedensel ilişkileri test eden boylamsal ve deneysel tasarımlara yer verilmesi, farklı yaş grupları

ve kùltùrlerde benzer çalışmalarla karşılaştırmalı analizler yapılması hem alana kuramsal katkı sunacak hem de uygulayıcılar için daha işlevsel sonuçlar sağlayacaktır.

Antrenörler ve Spor Alanındaki Uygulayıcılara Öneriler

Bu çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile sağlıklı beslenme tutumu arasında olumsuz yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, özellikle spor bilimleri alanında çalışan antrenörler ve eğitimciler açısından dikkate değerdir. Dijital oyun alışkanlıkları, genç bireylerde yalnızca fiziksel aktivite düzeyini azaltmakla kalmamakta, aynı zamanda sağlıklı beslenme davranışlarını da tetikleyebilmektedir. Bu nedenle, sporcuların yaşam tarzına yönelik bütüncül bir yaklaşım benimsenmesi gerekmektedir. Antrenörler, sporcularının dijital oyun oynama alışkanlıklarını göz ardı etmek yerine, bu konuda bilinçlendirme çalışmaları yapmalı ve dijital oyunların performans, uyku ve beslenme üzerindeki etkilerine dair bilgilendirici eğitimler düzenlemelidir. Sağlıklı yaşam alışkanlıkları sadece antrenmanlarla değil; yeterli uyku, dengeli beslenme ve ölçülü teknoloji kullanımıyla bütünleştğinde anlam kazanır. Bu bağlamda, antrenörlerin, sporcuların dijital ekran başında geçirdikleri zamanı kontrol etmelerine yardımcı olması ve bu süreyi uygun dinlenme ya da sağlıklı etkinliklerle dengelemeleri yönünde rehberlik etmesi önemlidir. Sporcuların beslenme düzeniyle dijital oyun alışkanlıkları arasında olası bir etkileşim göz önünde bulundurularak, beslenme uzmanları ile iş birliği içinde yürütülecek çalışmalarla bireyselleştirilmiş beslenme takibi yapılması, özellikle yüksek enerji ihtiyacı olan genç sporcuların performanslarını korumada etkili olacaktır.

Ayrıca, bazı durumlarda dijital oyun bağımlılığı, altta yatan psikolojik stresin veya sosyal izolasyonun bir göstergesi olabilir. Bu gibi durumlarda sporculara psikolojik destek sunulması ya da onları sosyal etkileşim içeren alternatif aktivitelere yönlendirmek faydalı olacaktır. Takım içi sosyal etkinlikler, doğa yürüyüşleri veya grup oyunları gibi faaliyetler, ekran başında geçirilen sürenin azaltılmasına katkı sağlayabilir. Sonuç olarak, dijital oyun bağımlılığı genç sporcuların performans, sağlık ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiler doğurabilecek bir risk faktörüdür. Antrenörlerin ve spor profesyonellerinin bu konuda bilinçli, yönlendirici ve destekleyici bir rol üstlenmeleri; dijital dengeyi sağlayan, sağlıklı beslenen ve yeterince dinlenen sporcuların yetişmesine katkıda bulunacaktır. Bu bütünsel yaklaşım hem sporcu sağlığını koruyacak hem de uzun vadede başarıya giden yolu destekleyecektir.

KAYNAKÇA

- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5), 353-359.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5), 353-359.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5), 353-359.
- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772-790.
- Anderson, E., Wojcik, J., Winett, R., & Williams, D. (2017). Social-cognitive determinants of physical activity: The influence of social support, self-efficacy, outcome expectations, and self-regulation among participants in a church-based health promotion study. *Health Psychology*, 25(2), 510-520.
- Bağatarhan, G., & Mutlu, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(1), 23-34.
- Baker, J., & Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies*, 15(2), 211-228.
- Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age* (2nd ed.). Cambridge: Polity Press.
- Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age* (2nd ed.). Polity Press.
- Bayraktar, F. (2001). Internet use and psychological well-being: A study on high school students. *Unpublished master's thesis*, Ege University, İzmir.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). *Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Can, G., & Göz, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve obezite ilişkisi. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 121-128.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3).
- Castells, M. (2010). *The Rise of the Network Society* (2nd ed.). Chichester: Wiley-Blackwell.
- Chaput, J. P., Visby, T., Nyby, S., & Tremblay, M. S. (2011). Video game playing increases food intake in adolescents: A randomized crossover study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93(6), 1196-1203.

- Contento, I. R. (2011). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (2nd ed.). Jones & Bartlett Publishers.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Griffiths, M. D., Pápay, O., ... & Harmath, E. (2011). The development of the Problematic Online Gaming Questionnaire (POGQ). *PloS One*, 6(5), e19617.
- García-Contiente, X., Pérez-Giménez, A., Espelt, A., & Nebot, M. (2014). Socioeconomic inequalities in health behaviours among adolescents in Spain: The role of parents and schools. *BMC Public Health*, 14, 1110.
- Gentile, D. A. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594-602.
- Gentile, D. A., Coyne, S., & Walsh, D. A. (2011). Media violence, physical aggression, and relational aggression in school age children: A short-term longitudinal study. *Aggressive Behavior*, 37(2), 193-206.
- Gill, D. L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics.
- Goodman, A. (1990). Gambling Addiction: The Bio-Psycho-Social Model. *Journal of Gambling Studies*, 6(2), 107-111. <https://doi.org/10.1007/BF01019832>
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78.
- Griffiths, M. D. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. (2008). Internet and video-game addiction. *Psychological Reports*, 102(2), 639-642.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & King, D. L. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308-318.
- Janz, N. K., & Becker, M. H. (1984). The Health Belief Model: A Decade Later. *Health Education & Behavior*, 11(1), 1-47. <https://doi.org/10.1177/109019818401100101>
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
- Kim, J. U., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2010). Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 90-106.
- King, D. L., Haagsma, M. C., Delfabbro, P. H., Gradisar, M., & Griffiths, M. D. (2013). Toward a consensus definition of pathological video-gaming: A systematic review of psychometric assessment tools. *Clinical Psychology Review*, 33(3), 331-342.
- Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., ... & Demetrovics, Z. (2015). Problematic Internet use and problematic online gaming are not the same: Findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 749-754.

- Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., & Demetrovics, Z. (2015). Problematic Internet use and problematic online gaming are not the same: Findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(1), 45–52.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2009). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(11), 854-861.
- Krumpal, I. (2013). Determinants of social desirability bias in sensitive surveys: A literature review. *Quality & Quantity*, 47(4), 2025–2047.
- 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.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet Gaming Addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296.
- Kuss, D. J., Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2017). Neurobiological correlates in Internet gaming disorder: A systematic literature review. *Frontiers in Psychiatry*, 8, 185.
- Larson, N. I., Story, M. T., & Nelson, M. C. (2009). Neighborhood environments: Disparities in access to healthy foods in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(1), 74–81.
- LeBlanc, A. G., Chaput, J. P., McFarlane, A., Colley, R. C., Thivel, D., Biddle, S. J., ... & Tremblay, M. S. (2015). Active video games and health indicators in children and youth: A systematic review. *Pediatrics*, 135(6), e1243-e1251.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95.
- Maughan, R. J., Burke, L. M., & Coyle, E. F. (2011). *Food, nutrition and sports performance II: The International Olympic Committee consensus on sports nutrition*. Routledge.
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 591-596.
- Müller, K. W., Beutel, M. E., Egloff, B., & Wölfling, K. (2015). Investigating risk factors for Internet Gaming Disorder: A comparison of patients with addictive gaming, pathological gamblers and healthy controls regarding the Big Five personality traits. *European Addiction Research*, 20(3), 129-136.
- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: An overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*, 16(10), 2205–2211.
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches* (7th ed.). Pearson Education.
- Özçelik, A. Ö., & Aktaç, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri ve tutumlarının değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 1(2), 69–76.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903.

- Pontes, H. M., Király, O., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2014). The conceptualization and measurement of DSM-5 Internet Gaming Disorder: The development of the IGD-20 Test. *PLoS ONE*, 9(10), e110137.
- Prensky, M. (2001). *Digital Game-Based Learning*. McGraw-Hill.
- Prensky, M. (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants*. MCB University Press.
- Przybylski, A. K., Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2017). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, 14(2), 154–166.
- Rehbein, F., Kleimann, M., & Mössle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 269–277.
- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). *Generation M2: Media in the Lives of 8-to 18-Year-Olds*. Kaiser Family Foundation.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Saunders, J. B., Hao, W., Long, J., King, D. L., Mann, K., Fauth-Bühler, M., ... & Poznyak, V. (2017). Gaming disorder: Its delineation as an important condition for diagnosis, management, and prevention. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 271-279.
- Sherry, J. L. (2001). The effects of violent video games on aggression: A meta-analysis. *Human Communication Research*, 27(3), 409-431. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2001.tb00787.x>
- Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253–272.
- Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). *Digital youth: The role of media in development*. New York: Springer.
- Tapscott, D. (2009). *Grown up digital: How the net generation is changing your world*. New York: McGraw-Hill.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501–528.
- Turel, O., & Bechara, A. (2016). Effects of motor impulsivity and cognitive impulsivity on impaired risky decision-making and addiction severity in video gamers and non-gamers. *Addictive Behaviors*, 53, 5-10.
- Turel, O., Romashkin, A., & Morrison, K. M. (2016). Health outcomes of information system use lifestyles among adolescents: Videogame addiction, sleep curtailment and cardio-metabolic deficiencies. *PLoS ONE*, 11(5), e0154764.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. New York: Atria Books.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(2), 200–209.
- Vorderer, P., Klimmt, C., & Ritterfeld, U. (2004). Enjoyment: At the heart of media entertainment. *Communication Theory*, 14(4), 388-408.

- World Health Organization (WHO). (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Gaming disorder*. ICD-11.
- World Health Organization. (2018). International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11).
- World Health Organization. (2019). *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11): Gaming disorder*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2019). *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11): Gaming disorder*. WHO.
- World Health Organization. (2020). Healthy diet factsheet.
- Young, K. S. (1998). Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery. *John Wiley & Sons*.



EKLER

Ek 1:Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Kullanım İzin Yazışması



Gönül Tekkursun Demir

Kime: Siz

[Yanıtla](#) [Tümünü yanıtla](#) [İlet](#) [...](#)

19 Nis 2024 Cum 22:16



✓ 15 ekin (302 KB) tümünü göster ☁ Tümünü OneDrive'a kaydet 📎 Tüm Ekleri Kaydet

Merhaba,

Kullanmak üzere talep ettiğiniz "**Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği**" ve bu güne dek geliştirdiğimiz ölçekler ektedir. İstediginizi kullanabilirsiniz. Bundan memnuniyet duyarız.

Kolaylıklar ve iyi günler dilerim.

Dear colleague,

The "**attitude scale for healthy nutrition**" that you requested to use is attached. It is pleasure for me if you use our scale.

Best!

Assoc. Prof. Gönül Tekkursun Demir

Ek 2: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzin Yazışması



Esin Kesik

Kime: Siz

[Yanıtla](#) [Tümünü yanıtla](#) [İlet](#) [...](#)

9 Eki 2024 Çar 12:50

Merhaba

İlgili ölçeği tez çalışmanızda kullanabilirsiniz. Tek yazar izin için yeterli diye biliyorum. Tekrar mail atabilirsiniz.

Dr. Öğr. Üyesi Esin HAZAR

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Ahmet Furkan KAYMAZ, 8 Eki 2024 Sal, 17:09 tarihinde şunu yazdı:

Sayın hocam merhaba ben Ahmet Furkan KAYMAZ. Bayburt Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. İzniniz olursa 'Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği' ölçeğinizi tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Bilgilerinize arz ederim.

Sayın hocam birde Zekihan HAZAR hocamız mail adresinden ulaşmaya çalıştım ancak iletişim sağlayamadım farklı mail yada iletişim numarası varsa gönderebilir misiniz? Teşekkür ederim iyi çalışmalar dilerim saygılar.

Ek 3: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBITO)

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.	1	2	3	4	5
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
6	Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.	1	2	3	4	5
8	Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
9	Yağda kızarmış besinlerin yemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	1	2	3	4	5
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.	1	2	3	4	5
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	1	2	3	4	5
15	Düzenli meyve tüketirim.	1	2	3	4	5
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
17	Ana öğünleri atlarım.	1	2	3	4	5
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.	1	2	3	4	5
20	Ayaküstü beslenirim.	1	2	3	4	5
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.	1	2	3	4	5

Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır.

Olumlu maddeler: 1, 2, 3, 4, 5, 12, 13, 14, 15, 16. maddelerden oluşmaktadır.

Olumsuz maddeler: 6, 7, 8, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 20. ve 21. maddelerden oluşmaktadır.

SBITO 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır.

Beslenme Hakkında Bilgi (BHB): 1, 2, 3, 4, 5.

Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD): 6, 7, 8, 9, 10, 11.

Olumlu Beslenme (OB): 12, 13, 14, 15, 16.

Kötü Beslenme (KB): 17, 18, 19, 20, 21. maddelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için ,90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) faktörü için ,84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için ,75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için ,83 şeklindedir.

Atıf: Tekkurşun, Demir, G., Cicioğlu, Hİ., (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBITO): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.

Ek 4: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır					
2. Dijital oyun oynarken acıktığının farkına varmam.					
3. Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim.					
4. Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissedirim.					
5. Annem ve babam dijital oyun oynamamı engellerse onlara dijital oyun oynamak için ısrar ederim.					
6. İstediğim zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim/öfkelenirim.					
7. Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim.					
8. Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçır.					
9. Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm.					
10. Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.					
11. Gün içerisinde birden bire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur.					
12. Dijital oyun oynadığım için arkadaşlarımla başka oyunlar oynamaya zamanım kalmaz.					
13. Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafa ~~bakıyorum~~ .					
14. Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.					
15. Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.					
16. Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem.					
17. Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz.					
18. Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim içim çok önemlidir).					
19. Dijital oyun oynamak için derslerimi aksattığım zamanlar olur.					
20. Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur.					
21. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir					
22. Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.					
23. Başkalarına (aile, arkadaşlar, öğretmenler vb.) dijital oyun oynadığım süreyle ilgili yalan söyledim olur.					
24. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir.					

ÖZ GEÇMİŞ

2017 yılında Bayburt Anadolu Lisesi'nden mezun oldu. 2022 yılında Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Bölüm'ünde lisans eğitimini tamamladı. 2022 yılından bu yana Tenis Antrenörü olarak meslek yaşamına devam etmektedir.

