

[Türkçe Versiyon]

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Zekihan HAZAR¹Gönül TEKKURŞUN
DEMİR²Sevinç NAMLI³Anıl TÜRKELİ⁴

Received: 10.10.2017

Accepted: 29.11.2017

ÖZ

Giriş ve Amaç: İnsanlık tarihi kadar eski olan oyun, geçmişten günümüze birçok değişikliğe uğramıştır. Gelişen teknoloji ile birlikte oynanan oyunların şekli ve içeriği de değişime uğramıştır. Bunun en belirgin örneği ise özellikle 1980'lerin başından itibaren hayatımıza giren dijital oyunlardır. Birçok farklı bakış açısı ile değerlendirilen dijital oyunlara getirilen en temel eleştirilerin başında, bu oyunların yapısı gereği oynayan bireyleri hareketsiz ve pasif bir duruma getirmesidir. Bu araştırmanın amacı; ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. **Yöntem:** Nicel araştırma modeline göre tasarlanan araştırmada, ilişkisel tarama yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmada 149 kadın, 181 erkek olmak üzere toplam 330 katılımcı yer almıştır. Katılımcılara "Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" ile "Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği" uygulanmış ve elde edilen veriler SPSS 23. Paket program kullanılarak Tanımlayıcı istatistik, t-Testi, ANOVA ve Korelasyon analizleri yapılmıştır. **Bulgular:** Araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri "cinsiyet, yaş, düzenli olarak spor yapma, günlük ortalama dijital oyun oynama süresi" değişkenleri açısından anlamlı olarak farklılıklar göstermektedir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ise "günlük düzenli olarak spor yapma, baba eğitim düzeyi" değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Katılımcıların "dijital oyun bağımlılığı" ve "fiziksel aktivite düzeylerine" ilişkin toplam puanları arasında ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. **Sonuç:** Sonuç olarak; bireylerin sanal bir bağımlılık türü olan dijital oyun bağımlılığı sorununun çözümünde, fiziksel aktivitenin-sporun önemli bir araç olabileceği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Oyun, dijital oyun, bağımlılık, fiziksel aktivite, spor.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Introduction and Aim: The game, which is as old as human history, has undergone many changes from past to present. The shape and content of the games played together with the developing technology have also changed. The most obvious example of this is digital games, especially since the beginning of the 1980s. At the beginning of the most fundamental criticisms of digital games, which are judged by many different points of view, the structure of these games is to bring the individuals who play the necessary role to a still and passive position. The purpose of this research; Is to examine the level of digital game addiction and physical activity of middle school students in terms of various variables. **Method:** In the research designed according to the quantitative research model, relational screening was used. A total of 330 participants, 149 female and 181 male, were included in the study. In the study, "Digital Play Dependency Scale for Children" and "Cognitive Behavioral Physical Activity Scale" were used. Descriptive statistics, t-Test, ANOVA and Correlation analyzes were performed using SPSS 23 package program. **Findings:** According to the results of the research; Participants' levels of digital game addiction differ significantly in terms of "gender, age, regular sport, daily average playing time". The physical activity levels of the participants show significant differences according to the variables of "daily regular sports training, father education level". Participants were found to have a negative and significant relationship between total scores for "digital game addiction" and "physical activity levels". **Results:** As a result; It can be said that physical activity-sport can be an important tool in solving the problem of digital play addiction, which is a kind of virtual addiction of the individuals.

Key Words: Game, digital game, addiction, physical activity, sport.

¹ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

² Gazi Üniversitesi

³ Erzurum Teknik Üniversitesi

⁴ Uşak İl Milli Eğitim Müdürlüğü

GİRİŞ

Gelişen teknolojinin insan yaşamına birçok pratikler sağladığı ve insanoğlunun eğitimden sağlığa, ulaşımdan iletişime ve eğlenceye varana kadar birçok temel yaşam faaliyetini şekillendirdiği yadsınamaz bir gerçek olmakla birlikte bu temel yaşam faaliyetlerinden birisi olan oyunlar da aynı şekilde bu değişimden payını almıştır. İnsanoğlunun birtakım doğa olaylarını taklit etmesiyle başlayan oyun davranışı günümüzde, özel bilgisayar yazılımları ve oyun araçları ile oynanan hayali oyunlarla (dijital oyunlarla) ayrı bir boyut kazanmıştır. Gelişen bu teknolojinin insan yaşamına getirdiği pratiklerle birlikte, beraberinde birtakım olumsuz sonuçları doğurduğu da bilinen bir gerçektir. Yaşanan bu sorunların en önemlilerinden birisi teknoloji bağımlılığıdır. Teknoloji bağımlılığı çok geniş bir yelpazede değerlendirilen bir konu olmakla birlikte, en çok öne çıkan başlıklardan birisi de bilgisayar bağımlılığı ve bu başlık altında değerlendirilen “dijital oyun bağımlılığı” kavramıdır.²⁰

Bilişim teknolojisinin hızlı yükselişi, kullanıcıların artışını ciddi anlamda hızlandırmıştır. Özellikle gençlerin çoğunluğu zamanlarını bilgisayar karşısında geçirmektedirler.⁴³ Araştırmacılar, bilgisayar dünyasının her yaşta insanı etkisi altına alarak günlük yaşam pratiklerinde birçok değişikliğe yol açtığını, özellikle oyun çağı bireylerin (çocukların) yaşamına köklü değişiklikler getirdiği ve bu değişikliklerin başında da “dijital oyun” kavramının geldiğini ifade etmişlerdir.^{42,11} Elektronik oyunlar, çocuklar ve ergenler arasında çok popüler bir boş zaman aracı olmuştur.³⁷

Dijital oyunların çocuklar için faydalı mı yoksa zararlı mı olduğu noktasında birçok tartışma vardır. Araştırmacıların bir bölümü, dijital oyunların stratejik düşünebilme, problem çözme, hızlı ve doğru karar verebilme gibi başta zihinsel aktiviteler

olmak üzere, el-göz koordinasyonunu geliştirdiğini, özellikle çevrimiçi oyunların sosyalleşmeye katkı sağladığını ve teknoloji kullanımını öğrenmeyi kolaylaştırdığı gibi görüşleri ileri sürmektedirler. Diğer taraftan bu oyunların bireyleri pasif bir yaşam tarzına ittiği, sosyal yaşamdan kopardığı, aile içi iletişimi olumsuz etkilediği, oynanış biçimi gereği saatlerce masa başında hareketsiz oturulması sonucu dolaşım, solunum, kas ve iskelet sistemleri başta olmak üzere birçok olumsuz fizyolojik etkiye yol açtığı, bununla birlikte özellikle şiddet içerikli oyunların bireyleri şiddete yatkın bir hale getirdiğini ve en önemlisi bu oyunların oynayanları birer oyun bağımlısına dönüştürdüğü ileri sürülmektedir.^{38,16,33,27,40}

Video oyunu oynama ile ilgili uyumsuz ve inatçı davranış olarak tanımlanan oyun bağımlılığı, bir tür teknoloji bağımlılığı türü olarak kabul edilmekle birlikte internet bağımlılığı alt kategorisinde de değerlendirilmektedir.¹⁷ Dijital oyun bağımlılığı konusunda birçok çalışma yapılmasına rağmen, araştırmacılar bu kavram üzerinde tam olarak bir fikir birliğine varmış değillerdir. Araştırmacılar aşırı derecede bilgisayar kullanımı ve video oyunu oynamayı bir davranış bağımlılığı olarak değerlendirmektedirler. Davranış bağımlılığı aşırı, zorlayıcı, kontrol edilemeyen fiziksel ve psikolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan yola çıkarak oyun bağımlılığını bir davranış bağımlılığı olarak tanımlayabiliriz.³² Yapılan araştırmalarda içki ve sigara bağımlılığı dışında kumar, alışveriş, spor, siber seks ve teknolojinin de beyinde bağımlılık oluşturduğuna dair veriler bulunmuştur.⁴¹

Lemmens vd. (2009), DSM IV’te yer alan bağımlılık kriterlerini temel alarak oyun bağımlılığını yedi kriter altında değerlendirmişlerdir. Bu kriterler şöyledir;

1. *Belirginlik (Salience)*: Oynanan oyun, bireyin hayatındaki en önemli odak haline gelir. Oyun, bireyin düşünce (endişe, kaygı), duygu (arzu, istek) ve

davranışlarına (aşırı kullanım) yön veren temel güç olmuştur.

2. *Tolerans (Tolerance)*: Bireyin oyun oynama sıklığı ve için oyun oynamak için harcanan zamanın giderek artmaya başlamasıdır.
3. *Durum Değişimi (Mood Modification)*: Kişi oyun içi eğlenceyi bireysel olarak deneyimler ve birçok duygu durumunu üst düzeyde yaşar ve bunun sonucunda sıkıntılardan kurtulmak için oyun davranışına yönelir.
4. *Geri Çekilme (Withdrawal)*: Oyun sırasında ani olarak huysuzlanma ve sinirlilik gibi hoş olmayan psikolojik ve fizyolojik durumların yaşanmasıdır.
5. *Nüksetme (Relapse)*: Birey aşırı oyun oynama davranışını kontrol edemez ve tekrar tekrar oyun oynama davranışına yönelir.
6. *Çatışma (Conflict)*: Aşırı oyun oynama davranışı sonucunda birey çevresindeki diğer bireylerle çatışma yaşar ve oyun oynama davranışını sürdürebilmek için çevresindekilere yalan söyler.
7. *Sorunlar (Problems)*: Birey aşırı oyun oynama davranışı sonucu okul, iş ve sosyal hayat gibi yaşam alanlarında sorunlar yaşamaya başlar.³²

Güncel ve önemli bir sorun olarak karşımıza çıkan dijital oyun bağımlılığı özellikle çocukların bireysel ve sosyal açıdan birçok problem yaşamalarına neden olmaktadır. Çocukların fiziksel olarak aktif olmaları bilişsel, fiziksel, sosyal ve duyuşsal yönlerden sağlıklı olabilmeleri için oldukça önemlidir. Yaşanan hızlı ve çarpık kentleşme sonucunda özellikle şehirlerde bulunması gereken açık oyun alanları giderek yok olmakta ve çocuklar dar ve kapalı mekanlara hapsedilerek kısıtlı ortamlarda oyun oynama ihtiyaçlarının giderilmesi sağlanmaktadır. Ancak bu durum gereken ihtiyacı karşılayamadığı gibi çocukların daha pasif oyunlar olan dijital oyunlara yönelmelerinde önemli bir etken

olmaktadır. Bununla birlikte gelişen ve ucuzlayan teknolojinin (bilgisayar temelli oyun araçları) kolay ulaşılabilir olması ve kullanımına yönelik gerekli bilincin oluşmamış olması bu teknolojiye beklenen fayda yerine sakıncalı birtakım sonuçlar doğuracak bir noktaya gelmesine neden olmaktadır. Bunun sonucu olarak da pasif bir yaşam tarzını benimsemiş, obezite gibi birtakım sağlık sorunları yaşayan, sosyal ilişkileri zayıf, içine kapanık, öz güveni düşük, bireysel ve sosyal ihtiyaç ve ödevlerini yerine getiremeyen “dijital oyun bağımlısı” bireylerin sayısı her geçen gün artmaktadır.

İnsan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etme ihtiyacındadır.⁴⁴ Hareket bir çocuğun bedensel gelişimi için çok önemlidir. Çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere katılımın bazı olumlu etkileri bulunmaktadır.⁹ Sağlıkla ilgili araştırmalar; etkinlik düzeyi yüksek çocukların ileriki yaşlarda yüksek kan basıncı, şeker hastalığı, kanser, aşırı şişmanlık ve kalp-damar hastalıklarından çok daha az etkilenebileceğini göstermektedir.¹⁸ Baranovski vd. (2009) her geçen gün, genç obezite sorunu yaşayan birey sayısının giderek arttığını, bunun nedenleri arasında sağlıksız beslenme ve yetersiz fiziksel aktivite olduğunu ifade etmektedirler.⁵ Cengiz ve İnce (2013), değişen yaşam koşulları, çevresel, sosyal etmenler ve teknolojinin de okul çağındaki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz etkilediğini vurgulamaktadırlar.⁸

Dünya sağlık örgütü (WHO), obezitenin dünya genelinde yaygın bir problem olduğunu ve bu sorunun çocuk ve ergenler arasında hızla yayıldığını belirtmektedir. Bunun en önemli nedenleri arasında ise çevresel faktörler olarak değerlendirilen aşırı düzeyde TV izleme ve dijital oyun oynamak ve buna bağlı olarak fiziksel aktivitenin azalması gösterilmektedir.³⁵ Kudaş ve arkadaşları (2005), sedanter aktivitelerin artışıyla ilgili olarak çocukların

aşırı düzeyde televizyon izlemelerinin neden olduğunu ifade ederken, Loprinzi ve Cardinal (2011), bilgisayar ve video oyunları gibi teknoloji temelli araçlarla uzun süreli meşguliyetin sedanter davranışlara örnek gösterilebileceğini ifade etmişlerdir.^{31,34} Paspastergiou (2009), uzun süreli ve kontrolsüz dijital oyun oynamanın zihinsel ve fiziksel birçok olumsuzluğa yol açtığına dair bilimsel araştırmaların olduğunu ve bu araştırma sonuçlarına göre aşırı düzeyde dijital oyun oynamanın bireyleri saldırgan davranışlara ittiğini, günlük aktivite düzeylerini azaltarak sedanter bir yaşam tarzına zorladığını, sağlıklı besin tüketimine neden olarak da aşırı kilo ve obezite gibi sorunların yaşanmasına yol açtığını ifade etmektedir.³⁷

Bu araştırma, özellikle risk grubunu oluşturan çocukluk ve ergenlik dönemindeki bireylerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması, yaşanan sorunların çözümü noktasında sorunun taraflarını oluşturan bilim insanlarına, ebeveynlere, eğitimcilere ve en önemlisi sorunun odağındaki bireylere çeşitli çözüm önerileri getirmesi açısından önemlidir.

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, ölçme araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlanmış olup, ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. İlişkileri ve bağlantıları inceleyen araştırma yöntemi, çoğunlukla ilişkisel araştırma olarak adlandırılır. Korelasyonel ve nedensel karşılaştırma yöntemleri ilişkisel araştırmanın başlıca örnekleridir.⁷

Evren

Araştırmanın amacına bağlı olarak, üzerinde araştırma yapılabilecek veya genelleme yapılacak tüm bireylerin (birimlerin) oluşturduğu gruba evren denir.¹² Bu kapsamda araştırmanın

evrenini Uşak İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı merkez ortaokullarında öğrenim gören, 13-15 yaş grubu öğrenciler oluşturmaktadır.

Örneklem

Bu çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden “benzeşik örnekleme” yönteminden yararlanma yoluna gidilmiştir. Benzeşik örnekleme yöntemi; evrenden araştırmanın problemi ile ilgili olarak benzeşik bir alt grubun, durumun seçilerek çalışmanın burada yapılmasını tanımlar.⁷ Bu kapsamda araştırmanın örneklemini; Uşak İl Milli Eğitim Müdürlüğü Nihat Dülgeroğlu Ortaokulu’nda 2016-2017 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören 149 kadın, 181 erkek olmak üzere toplam 330 öğrenci oluşturmaktadır.

Verileri Toplama Aracı

Araştırmada, “Kişisel Bilgi Formu”, “Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve “Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite ile ilişkili olabileceği düşünülen bağımsız değişkenlerin neler olduğuna yönelik literatür taraması yapılmış ve ilişkili olabilecek değişkenlere yönelik 6 maddelik kişisel bilgi formu oluşturulmuş ve katılımcıların yaş, cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, günlük ortalama dijital oyun oynama süresi ve ortalama spor yapma süresi gibi bilgiler toplanmıştır.

Ölçme Aracı

Araştırmada, Hazar ve Hazar tarafından 2016’da geliştirilen “Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve Schembre ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geliştirilmiş ve Eskiler ve arkadaşları tarafından 2016 yılında Türkçeye uyarlaması yapılmış olan “Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği” kullanılmıştır.

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Hazar ve Hazar tarafından 2016 yılında 10-14 yaş grubu çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir.¹⁹ Geliştirilmiş olan ölçek dört alt faktörlü olup toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki ifadelerin değerlendirilmesinde 5 puanlı Likert tipi ölçekten yararlanılmıştır (1 = Hiç Katılmıyorum,..., 5 = Tamamen Katılıyorum). Faktörler; Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma, Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklene Değer, Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi, Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans oranı %47,95'tir. Ölçeğin bütünü için Croanbach Alpha iç tutarlık katsayısı .90 iken, birinci alt faktör değeri .78, ikinci faktör .81, üçüncü faktör .76 ve dördüncü faktör ise .67'dir.

Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Schembre ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geliştirilmiş ve Eskiler ve arkadaşları tarafından 2016 yılında Türkçeye uyarlanan ölçek; Sonuç Beklentisi, Öz Düzenleme, Kişisel Engeller olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan tüm ifadeler "1=Kesinlikle

katılmıyorum,..., 5=Kesinlikle katılıyorum" şeklinde 5'li Likert Tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans oranı %54,12'dir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha = .84$, alt boyutlara ait değerler ise Sonuç Beklentisi =.85 Öz Düzenleme =.79 ve Kişisel Engeller =.64 şeklinde sıralanmaktadır.¹³

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin toplanması sürecinde; araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 350 öğrenciye ölçeğe araçları uygulanmış, doldurulan ölçeklerden 20'si araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğine uygun olmadığı gerekçesiyle değerlendirmeye alınmamıştır. Elde edilen veriler SPSS 20. Paket programında değerlendirilerek tanımlayıcı istatistik, t-Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Post-Hoc test istatistikleri (Tukey HSD), Pearson Correlation analizlerine tabi tutulmuştur.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilere ilişkin yapılan analizler ve sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna Ait Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

	Değişken	f	%
Cinsiyet	Kadın	149	45,2
	Erkek	181	54,8
Anne eğitim düzeyi	İlkokul	75	22,7
	Ortaokul	96	29,1
	Lise	116	35,2
	Üniversite	43	13,0
Baba eğitim düzeyi	İlkokul	34	10,3
	Ortaokul	90	27,3
	Lise	129	39,1
	Üniversite	77	23,3
		330	%100
	N	$\bar{X}$	Ss
Dijital oyun oynama süresi	330	1,85 (1-2 saat)	1,26
Günlük Spor Yapma Saati	330	1,03 (1-2 saat)	1,04

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Ait t-testi Sonuçları

Toplam Test Puanı	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Kadın	149	42,42	15,52	-4,71	,00
	Erkek	181	51,26	18,49		
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Kadın	149	53,68	10,29	-,62	,53
	Erkek	181	54,38	9,77		

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı toplam puanları incelendiğinde; erkek öğrencilerin puan ortalamasının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Fiziksel aktivite düzeylerine ait toplam puan ortalamaları incelendiğinde, erkek öğrenciler lehine bir farkın olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 3. Günlük Düzenli Olarak Spor Yapma Değişkenine Ait t-testi Sonuçları

Toplam Test Puanı	Düzenli Spor yapma	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Evet	187	45,64	16,60	-1,91	,04
	Hayır	143	49,40	18,98		
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Evet	187	57,80	9,49	8,56	,00
	Hayır	143	49,18	8,44		

Tablo 3 incelendiğinde; katılımcıların dijital oyun bağımlılığı toplam puan ortalamasının düzenli olarak spor yapmayan öğrencilerin lehine olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Fiziksel aktivite düzeylerine ait toplam puan ortalamaları incelendiğinde, düzenli olarak spor yapanların lehine bir farkın olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Yaş Değişkenine Ait t-testi Sonuçları

Toplam Test Puanı	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	13	163	43,86	15,31	-3,51	,00
	14	167	50,60	19,30		
Fiziksel Aktivite Düzeyi	13	163	55,09	10,28	1,84	,06
	14	167	53,06	9,64		

Tablo 4 incelendiğinde; katılımcıların dijital oyun bağımlılığı toplam puan ortalamasının 14 yaş grubunda bulunan öğrencilerin lehine olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Fiziksel aktivite düzeylerine ait toplam puan ortalamaları incelendiğinde ise yaş grupları arasındaki puan farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Günlük Ortalama Dijital Oyun Oynama Süresine Göre ANOVA Sonuçları

Toplam Test Puanı	Oyun Saati	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Dijital Oyun Bağımlılığı	1	Gruplar Arası	19382,16	5	3876,43	14,91	,00	1-2*
	2							1-3*
	3							1-4*
	4							1-5*
	5+	Grup İçi	84225,74	324	259,95			2-5*
Fiziksel Aktivite Düzeyi	1	Gruplar Arası	831,05	5	166,21	1,67	,13	
	2							
	3							
	4	Grup İçi	32101,48	324	99,07			
	5+							

Yapılan analizler sonucunda; “Günlük ortalama dijital oyun oynama süresi” değişkenine göre “fiziksel aktivite düzeyi” toplam puanının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($F=1,67$; $p=0,13>0,05$). “Dijital oyun bağımlılığı” toplam puanının ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F=14,91$; $p=0,00<0,01$). Bu çözümleme sonucunda gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, post-hoc test istatistikleri uygulanmıştır (Tukey HSD). Puan farkı lehine olan/dijital oyun bağımlılık düzeyi yüksek olan gruplar (*) ile gösterilmiştir.

Günlük ortalama 1 saat dijital oyun oynayan katılımcıların dijital oyun bağımlılık puan ortalaması (41,25) iken, günlük ortalama 2 saat oynayanların (49,03), 3 saat oynayanların (57,31), 4 saat oynayanların (58,89) ve 5 saat ve üstü oynayanların (67,00) olduğu tespit edilmiş ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Benzer şekilde günlük ortalama 2 saat dijital oyun oynayan katılımcıların puan ortalaması (49,03) ile 5 saat ve üstü oynayanların toplam puan ortalamaları (67,00) arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 6. Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Ait ANOVA Sonuçları

Toplam Test Puanı	Eğitim düzeyi	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Dijital Oyun Bağımlılığı	İlkokul	Gruplar Arası	468,27	3	156,09	,49	,68	-
	Ortaokul	Grup İçi	103139,63	326	316,37			
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Lise	Gruplar Arası	165,12	3	55,04	,54	,65	-
	Üniversite	Grup İçi	32767,41	326	100,51			

Yapılan analizler sonucunda; katılımcıların “Anne eğitim düzeyi” değişkenine göre “Dijital oyun bağımlılığı ve Fiziksel aktivite düzeyi” toplam puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($F=,49$; $p=0,68>0,05$ / $F=,54$; $p=,65>0,05$).

Tablo 7. Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Ait ANOVA Sonuçları

Toplam Test Puanı	Eğitim düzeyi	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Dijital Oyun Bağımlılığı	1-İlkokul	Gruplar Arası	1386,35	3	462,11	1,47	,22	-
	2-Ortaokul	Grup İçi	102221,55	326	313,56			
Fiziksel Aktivite Düzeyi	3-Lise	Gruplar Arası	1350,52	3	450,17	4,64	,00	4*-1 4*-2 4*-3
	4-Üniversite	Grup İçi	31582,00	326	96,87			

Yapılan analizler sonucunda; katılımcıların “Baba eğitim düzeyi” değişkenine göre “

Dijital oyun bağımlılığı” toplam puanının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

göstermediği saptanmıştır ($F=1,47$; $p=0,22>0,05$). Fiziksel aktivite düzeyi” toplam puanının ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F=4,64$; $p=0,00<0,01$). Bu çözümleme sonucunda gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, post-hoc test istatistikleri uygulanmıştır (Tukey

HSD). Puan farkı lehine olan/fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan gruplar (*) ile gösterilmiştir. Baba eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların puan ortalaması (57,5) iken, ilkököl mezunu (51,50), ortaokul mezunu (52,74), lise mezunu (53,58) olarak bulunmuştur.

Tablo 8. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyi Toplam Puanlarına Ait Korelasyon Sonuçları

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği		
	1.Alt Faktör	2.Alt Faktör	3.Alt Faktör
1.Alt Faktör	-,26**	-,20**	-,20**
2.Alt Faktör	-,15**	-,19**	-,20**
3.Alt Faktör	-,24**	-,21**	-,27**
4.Alt Faktör	-,22**	-,17**	-,15**
			Toplam Puan
Toplam Puan			-,35**

** $p<0,01$

Tablo 8 incelendiğinde; katılımcıların Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinden almış oldukları puanlar gerek ölçek alt faktörlerinde gerekse ölçek toplam puanlarında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki göstermektedir.

Tablo 9. Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri

		Fiziksel Aktivite Düzeyi Toplam Puanı			
		N	$\bar{X}$	Ss	%
Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyi (Ölçekten Alınan Toplam Puan)	1-24 Puan aralığı Normal Grup	14	62,07	7,62	4,2
	25-48 Puan aralığı Az Riskli Grup	191	55,57	9,41	57,9
	49-72 Puan aralığı Riskli Grup	94	52,54	10,21	28,5
	73-96 Puan aralığı Bağımlı Grup	25	45,80	7,16	7,6
	97-120 Puan aralığı Yüksek Düzeyde Bağımlı Grup	6	48,83	11,42	1,8

Tablo 9 incelendiğinde; öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde artış meydana gelirken fiziksel aktivite düzeylerinin giderek düştüğü görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma bulgularında; erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı toplam puan ortalamasının (51,26), kadın öğrencilere (42,42) göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t=-4,71$; $p=0,00<0,01$) görülmektedir. Bu farkın temel kaynağı olarak, üretilen birçok dijital

oyunun temel hedef kitlesini erkek bireylerin oluşturması ve oyun içeriklerinin buna göre tasarlanması ve bunun sonucu olarak da erkek bireylerin bu oyunları daha yoğun oynaması gösterilebilir. Bir diğer açıdan toplum kültürü gereği erkek bireylerin kadın bireylere göre sosyal yaşamda daha aktif olması, erkek bireylerin

oyun salonları gibi alanlara daha rahat gidebilmeleri bu oyunlara erişim kolaylığı sağlayarak bu farkın oluşmasında etkili olabilir. Horzum (2011), "ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi" konulu çalışmasında, erkek öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır ve araştırmacı, bilgisayar oyunlarının daha çok erkek oyunu olarak kabul edilmesi ve internet kafelere daha çok erkek çocukların gidebilmesini bu sonuçların nedenleri arasında göstermektedir.²¹ Benzer araştırma sonuçlarının alan yazında oldukça sık yer aldığı görülmektedir ve bu farkın temel nedeni olarak da benzer ifadeler kullanılmaktadır.^{11,1,30,23} Fiziksel aktivite düzeylerine ait toplam puan ortalamaları incelendiğinde, erkek öğrencilerin lehine (Erkek=54,38/ Kadın=53,68), bir farkın olduğu ancak bu farkın ($t=-,62$; $p=,53>,05$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Bunun temel nedeni olarak, öğrencilerin yaşam alanlarının ve günlük yaşam aktivitelerinin benzer olması gösterilebilir. Beden eğitimi dersleri dışında katılımcıların günlük ortalama spor yapma saatlerinin hem kadın hem erkek katılımcılar açısından yaklaşık 1-2 saat arasında değişmesi buna kanıt olarak gösterilebilir. Kudaş ve arkadaşları (2005), yapmış oldukları "Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları" konulu araştırmada bu araştırma sonuçlarının aksine bulgulara ulaşmışlardır ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre serbest zaman ve okul saatlerinde fiziksel aktivite düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve bu sonucun istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırmacılar bu sonucun nedenini ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla sedanter aktiviteleri tercih etmesiyle açıklamışlardır.³¹

Elde edilen bulgulara göre; katılımcıların dijital oyun bağımlılığı toplam puan ortalaması incelendiğinde, düzenli olarak spor yapmayan öğrencilerin ortalamalarının (49,40), yapan öğrencilerden daha yüksek olduğu (45,64) ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($t=-1,91$; $p=,04<,05$). Bu sonucunun temel nedenlerinden birisi olarak, çocukların her geçen gün biraz daha fazla teknolojik oyun araçlarını kullanma eğiliminin artması ve bunun sonucu olarak fiziksel aktivite içerikli oyunlardan uzaklaşmaları olarak açıklanabilir. Horzum, Ayas ve Çakır-Balta (2008), oyunların geçmişte kapalı olmayan (oyun parkı, sokaklar vb.) alanlarda çocukların birbirileri ile etkileşim halinde gerçekleşirken, günümüzde teknolojinin gelişimiyle birlikte özellikle de bilgisayar ve internetle birlikte artık kapalı ve sanal ortamlarda, sanal ortamdaki kişilerle gerçekleştiğini belirtmektedirler.²² Postman, eskiden sokaklarda görebildiğimiz çocuk oyunlarının artık ortadan kalktığını hatta çocuk oyunları düşüncesinin bile zihinlerden silindiğini belirtmektedir.²⁹ Kaya'a göre (2013), insan yaşamı pek çok alanda sanal hale gelmiştir ve bu alanlardan birisi de oyunlardır. Günümüzde, çocuklar sokakta ya da spor sahalarında oynamak yerine, arkadaşları ile birlikte evde, internet kafe ya da playstation salonlarında oynamaktadırlar.²⁸ Diğer taraftan katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine ait toplam puan ortalamaları incelendiğinde de, düzenli olarak spor yapan öğrencilerin ortalamasının (57,80), yapmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu (49,18) ve bu farkın ($t=8,56$; $p=,00<,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuç ise spor ve fiziksel aktivitenin bireyleri dijital oyun bağımlılığı gibi sanal bağımlılıklardan uzaklaştırmada-korumada önemli bir araç olabileceğini göstermektedir. Çakır (2013), "Bilgisayar Oyunlarına İlişkin Ailelerin Görüşleri ve Öğrenci Üzerindeki Etkilerin Belirlenmesi" konulu çalışmasında,

çocukların büyük bir kısmının bilgisayar oyunlarını zaman geçirme nedeniyle oynadığı ve çocukların zamanlarını geçirebilecek başka aktivitelerden yoksun olduğu sonucuna varmıştır. Ebeveynler genel olarak, dijital oyunların çocukları bilişsel, duyuşsal, sosyal ve psikomotor açıdan olumsuz etkilediği konusunda görüş bildirmişlerdir. Araştırmanın en dikkat çeken sonucu ise ebeveynlerin %63,7'si dijital oyunları bağımlılık yapıcı bir oyun olarak tanımlamalarıdır.⁹

Katılımcıların yaş değişkenine göre “dijital oyun bağımlılığı” toplam puanının 14 yaş grubunda bulunan öğrencilerin lehine (14 yaş=50,60 / 13 yaş=43,86) istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($t=-3,51$; $p=,00<,01$). Bu sonucun temel nedeni olarak çocukların ergenliğe geçiş dönemlerinde ebeveynlerinden daha bağımsız hareket etme ve arkadaş gruplarına yönelerek benzer-ortak davranışları sergileme eğilimi gösterdikleri bilinmektedir. Günümüzde çocuk ve ergenlerin ortak etkinlik ve sohbet konularının dijital oyunlar olması dikkat çeken bir durum olmakla birlikte bu yaş grubundaki çocukların benzer davranışlar sergilemesi bu araştırma sonucunu açıklamada bir dayanak noktası olabilir. Kale ve Erşen (2003), çocukların ergenlik döneminde aileden uzaklaşmaya başladığı, arkadaş guruplarıyla güçlü bağlar oluşturduğu ve bu bağları birtakım değerler üzerine inşa ettiğini ifade etmektedirler.²⁵ Blinka ve Mikuška (2014), “Sosyal motivasyon ve sosyalliğin çevrimiçi oyun bağımlılığındaki rolü” konulu araştırmada; çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaş arasında negatif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.⁶ Bir diğer sonuca göre; “Fiziksel aktivite düzeyi” toplam puanının ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($t=1,84$; $p=0,06>0,05$). Bu yaş dönemindeki çocukların okul çağı çocukları olması, günlük yaşam pratiklerinin benzer olması sonucunu doğurmaktadır. Çocukların bir günlük zamanlarının

ortalama yarısının okullarda geçtiği göz önüne alınacak olursa ve okullardaki sistem ve olanaklar da değerlendirilecek olursa fiziksel aktivite düzeylerinin benzer olması normal karşılanabilir.

“Günlük ortalama dijital oyun oynama süresi” değişkenine göre “fiziksel aktivite düzeyi” toplam puanının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($F=1,67$; $p=0,13>0,05$). Katılımcıların günlük ortalama 1-2 saat arasında dijital oyun oynadıkları belirlenmiştir. Ortalama dijital oyun oynama süresi göz önüne alındığında, bu sürenin günlük fiziksel aktiviteye katılma durumunu önemli derecede etkilemediği söylenebilir. “Dijital oyun bağımlılığı” toplam puanının ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F=14,91$; $p=0,00<0,01$). Günlük ortalama 1 saat dijital oyun oynayan katılımcıların dijital oyun bağımlılık puan ortalaması (41,25) iken, günlük ortalama 2 saat oynayanların (49,03), 3 saat oynayanların (57,31), 4 saat oynayanların (58,89) ve 5 saat ve üstü oynayanların (67,00) olduğu tespit edilmiş ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Benzer şekilde günlük ortalama 2 saat dijital oyun oynayan katılımcıların puan ortalaması (49,03) ile 5 saat ve üstü oynayanların toplam puan ortalamaları (67,00) arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. (Dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin puanlama aralıkları dikkate alındığında bu ölçekten 49 ve üzeri puan alan bireyler –risk grubu- ve -bağımlı grup- olarak nitelendirilmektedir). Bu sonuçlar; günlük dijital oyun oynama süresi ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Festl, Scharkow ve Quandt (2016), “Ergenler, gençler ve yetişkinlerde problemlili bilgisayar oyunu oynama (dijital oyun)” konulu araştırmada; günlük oyun oynama süresi ile video oyunu bağımlılık düzeyi arasında anlamlı ve yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit etmişlerdir.¹⁴

Frölich vd. (2016), “Ergenlerde bilgisayar oyunu bağımlılığı-klinik çalışma örneği” konulu araştırmada; katılımcıların günlük bilgisayar oyunu oynama sürelerine göre bağımlılık düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ve bağımlılık düzeyi yüksek olanların günlük bilgisayar oyunu oynama süresinin dört saat ve üzeri olduğu görülmüştür.¹⁵ Gökçearslan ve Durakoğlu (2014), “Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi” konusunda yaptıkları çalışmada; günde 1 kere 3 saatten fazla bilgisayar oyunu (dijital oyun) oynayanların bağımlılık düzeyi, günde 1 kere 1 saate kadar oynayanlardan daha yüksek iken, haftada birkaç kez oynayanların bağımlılık düzeyleri haftada bir kez oynayanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁷

Araştırma bulgularına göre; katılımcıların “Anne eğitim düzeyi” değişkenine göre “Dijital oyun bağımlılığı ve Fiziksel aktivite düzeyi” toplam puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($F=,49$; $p= 0,68>0,05$ / $F=,54$; $p=,65>0,05$). Bu sonucun temel nedenlerinden birisi olarak ebeveynlerin gerek dijital oyun bağımlılığı gerekse fiziksel aktivite-spor hakkındaki farkındalık düzeylerinin genel olarak aynı düzeyde olması gösterilebilir. Alan yazında bu araştırma sonucunun paralelinde ve aksi yönde bulgulara ulaşan araştırmalar mevcuttur. Örneğin; Solak (2012), “Ortaöğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Tutumları İle Saldırganlık ve Yalnızlık Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” konulu yüksek lisans tezinde, öğrencilerinin bilgisayar oyunu tutumlarının öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini saptamışlardır.³⁹ Ancak Gökçearslan ve Durakoğlu (2014), “Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi” konusunda yaptıkları çalışmada, annesi ve babası yüksek

lisans/doktora mezunu olanların, annesi ilkökul, ortaokul, lise mezunu ve üniversite/yüksekokul mezunu olanlara göre daha yüksek oyun bağımlılığı puanlarına sahip olduğu bulunmuştur.¹⁷

Katılımcıların “Baba eğitim düzeyi” değişkenine göre “Dijital oyun bağımlılığı” toplam puanının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($F=1,47$; $p= 0,22>0,05$). Bu araştırma bulgusunun temel gerekçesi Tablo 6’da yer alan “anne eğitim düzeyi” değişkenine benzer nedenlerden kaynaklanabilir. Ebeveynlerin eğitim düzeyinin dijital oyun bağımlılığı hakkında farkındalık düzeylerini çok fazla etkilemediği ve bu durumun ebeveynlerin çocuklarını yönlendirmede etkili bir faktör olmadığı sonucuna ulaşılabilir. Şahin ve Tuğrul (2012) “İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi” ile ilgili yapmış oldukları çalışmada, baba eğitim düzeyinin öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeylerini etkilemediğini saptamışlardır.⁴⁰ Ancak; “Fiziksel aktivite düzeyi” toplam puanının ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F=4,64$; $p=0,00<0,01$). Baba eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların puan ortalaması (57,5) iken, ilkökul mezunu (51,50), ortaokul mezunu (52,74), lise mezunu (53,58) olarak bulunmuştur. Ebeveyn eğitim düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçlarına bakıldığında üniversite mezunu anne sayısının 43, baba sayısının ise 77 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermesi (baba eğitim düzeyi yüksek olanların fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olması) üniversite mezunu olan babaların bu konuda farkındalık düzeylerinin daha yüksek olması ve çocuklarını bu konuda yönlendirmeleri olabilir.

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyi toplam puanları

arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r = -.35^{**}/p = .00$). Bu sonuçla bağlantılı bir şekilde Tablo 9. incelendiğinde, dijital oyun bağımlılığı azalan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin giderek arttığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre, dijital oyun bağımlılığının bireyleri fiziksel aktivitelerden uzaklaştırdığı, bunun aksine fiziksel aktivitenin dijital oyun bağımlılığı gibi sanal bağımlılıkları önlediği söylenebilir. Karayağız-Muslu ve Bolışık (2009), bilgisayarda fazla zaman geçirmenin, çocukların oyun oynama, spor yapma gibi etkinliklere daha az zaman ayırmalarına neden olduğunu ifade etmektedirler.²⁶ Lieberman vd. (2009) dijital oyunların; şiddet ve korkuya sevk etme, duygusuzlaşma ve saldırganlık davranışı sergileme, zamanın büyük bir bölümünü keşfedici oyunlar yerine dijital oyunlarla harcama, fiziksel ve sosyal aktivitelerden

uzak kalma gibi olumsuz sonuçlar doğurabileceğini ifade etmektedirler.³³ Sonuç olarak; özellikle dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkinin olması, günlük düzenli olarak spor yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin yapmayanlardan düşük olması, güncel bir sorun olarak karşımıza çıkan ve teknoloji bağımlılığının bir alt başlığı olarak değerlendirilen dijital oyun bağımlılığı ile baş etmede en etkili yöntemlerinden birisinin çocukları fiziksel aktivitelerle yönlendirmek olduğu söylenebilir. Sonraki dönemde yapılacak olan araştırmalarda nitel araştırma modelinden de yararlanılarak bireylerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin alt problemlerin görüşme ve gözlem yöntemleri ile ayrıca araştırılması bu sorunun çözümüne önemli katkılar sağlayabilir.

KAYNAKLAR

1. Akçay, D. & Özcebe, H., (2012). *Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. Çocuk Dergisi, 12(2), 66-71.
2. Aksoy, A.B. & Dere Çiftçi, H. (2014). *Erken çocukluk döneminde oyun*. Ankara: Pagem.
3. Arslan, E. Bütün, P., Doğan, M., Dağ, H., Serdarzade, C. & Arica, V. (2014). *Çocukluk çağında bilgisayar ve internet kullanımı*. İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi, 4(3), 195-201.
4. Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches In Psychiatry*, 1(3), 55-67. [In Turkish]
5. Baranovski, T., Baranovski, J., Thompson, D., Buday, R., Jago, R., Griffith, M., J., İslam, N., Nugey, N., Kathleen, M., Watson, B. (2011). *Video Game Play, Child Diet, and Physical Activity Behavior Change. A Randomized Trial*. American Journal of Preventive Medicine. 40(1), 33-38 [In English]
6. Blinka, L. & Mikuška, J. (2014). The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(2), 1-6. [In English]
7. Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
8. Cengiz, C., İnce, M., L. (2013). *Okul Ortamlarındaki Çocukların Okul Sonrası Fiziksel Aktivitelerde Algıladıkları Öz-Yeterlilikleri*. Yönetim Bilimleri Dergisi Cilt: 11, Sayı: 21, ss. 135-147.
9. Çakır, H. (2013). Bilgisayar oyunlarına ilişkin ailelerin görüşleri ve öğrenci üzerindeki etkilerin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 138-150.
10. Çelik, A., Şahin, M. (2013). *Spor ve Çocuk Gelişimi*. International Journal of Social Science Volume 6 Issue 1, p. 467-478.
11. Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
12. Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin.
13. Eskiler, E., Küçükbiş, F., Gülle, M., & Soyer, F. (2016). *Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Journal of Human Sciences, 13(2), 2577-2587. doi:10.14687/jhs.v13i2.3806.
14. Festl, R., Scharkow, M. & Quandt, T. (2016). *Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults*. Addiction, 108(3), 592-599. [In English]
15. Frölich, J., Lehmkuhl, G., Orawa, H., Bromba, M., Wolf, K. & Dorten, A. G. (2016). *Computer game misuse and addiction of adolescents in a clinically referred study sample*. Computers in Human Behavior, 55(16), 9-15. [In English]

16. Gentile, D. A. & Anderson, C. A. (2006). *Video games*. Encyclopedia of Human Development, 3(8), 1303-1307. [In English]
17. Gökçearslan, Ş. & Durakoğlu, A. (2014). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(14), 419-435.
18. Gül, G.,K. (2011). *Çocuklar ve Spor*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
19. Hazar, Z. (2016). *Fiziksel Hareketlilik İçeren Oyunların 11-14 Yaş Grubu Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
20. Hazar, Z., Hazar, M. (2017). *Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği*. Journal of Human Sciences, 14(1), 203-216. doi:10.14687/jhs.v14i1.4387
21. Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 36(159), 57-68. [In Turkish]
22. Horzum, M. B., Ayas, T. & Çakırbalta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30), 76-88. [In Turkish]
23. Irls, D.,L. & Gomis, M.,L. (2015). Impulsiveness and Video Game Addiction-Impulsividad Adicción A Los Videojuegos. Health and Addictions. ISSN 1578-5319 ISSN 1988-205X Vol. 16, No.1, 33-40 [In English].
24. İşçibaşı, Y. (2011). *Bilgisayar, internet ve video oyunları arasında çocuklar*. Selçuk İletişim, 7(1), 122-130.
25. Kale, R. & Erşen, E. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Ankara: Nobel.
26. Karayağız-Muslu, G. & Bolışık, B. (2009). *Çocuk ve gençlerde internet kullanımı*. TAF Prev Med Bull, 8(5), 445-450.
27. Kars, G.B. (2010). *Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuklarda saldırganlığa etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
28. Kaya, B.A. (2013). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
29. Kıran, Ö. (2011). *Şiddet içeren bilgisayar oyunlarının ortaöğretim gençliği üzerindeki etkileri*.Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
30. Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J.D. & Ferguson, C. (2014). Awareness of Risk factors for digitalgame addiction: interviewing players and counselors. *Int Journal of Ment Health Addiction* 12(8), 585–599. [In English]
31. Kudaş, S., Ülkar, B., Erdogan, A., Çırıcı, E. (2005). *Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları*. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. 16 (1), 19-29.
32. Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2012). *Develop-ment and validation of a game addiction scale for adolescents*. Media Psychology, 12(1), 77-95. [In English]
33. Lieberman, D.A., Fisk, M., C. & Biely, E. (2009). *Digital games for young children ages three to six: from research to design*. Computers in the Schools, 26 (3), 299–313. [In English]
34. Loprinzi, D.,P., Cardinal, B.,J. (2011). *Measuring Children's Physical Activity and Sedentary Behaviors*. Journal of Exercise Science & Fitness. Volume 9, Issue 1, Pages 15-23. [In English]
35. Marshall, J.S., Biddle, S.J.H., Gorely, T., Cameron, N., Murdey, I. (2004). *Relationships Between Media Use, Body Fatness and Physical Activity in Children And Youth: A Meta-Analysis*. International Journal of Obesity. 28, 1238–1246. [In English]
36. Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı- internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür.
37. Paspastergiou, M. (2009). *Exploring The Potential of Computer and Video Games for Health and Physical Education: A Literature Review*. Computer & Education. 53. 603-622. [In English]
38. Smith, G. (2004). *How do computer games affect your children?*. Eurasian Journal of Educational Research (EJER), 17(9), 72-80. [In English]
39. Solak, M.Ş. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu tutumları ile saldırganlık ve yalnızlık eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
40. Şahin, C. & Tuğrul, M. (2012). *İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. Zeitschrift für die Welt der Türken-Journal of World of Turks, 4(3), 15-30.
41. Tarhan, N. & Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık- sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş.
42. Wallenius, M. & Punamäki, R. L. (2008). *Finnish longitudinal study on parent-child communication, sex, age and direct aggression*. Journal of Applied Developmental Psychology. 29(4), 286-294.
43. Yengin, D. (2012). *Dijital oyunlarda şiddet*. (1. Baskı). İstanbul: Beta.
44. Zorba, E. (2000). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Neyir.