

Adolesanların Dijital Oyun Bağımlılığı ile Fiziksel Aktivite Tutum ve Davranışlarını Etkileyen Faktörler

Factors Affecting Digital Game Addiction and Physical Activity Attitudes and Behaviors of Adolescents

Eda Gülbetekin ¹ , Erkan Güven ² , Oğuzhan Tuncel ³ 

1. Iğdır Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Iğdır, Türkiye

2. Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin, Türkiye

3. Iğdır Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Iğdır, Türkiye

Abstract

Objective: This study aims to determine the factors that affects the adolescents' digital game addiction, physical activity attitudes and behaviours.

Method: The descriptive study was conducted in Iğdır among 583 adolescent children living in the province of Iğdır. IDemographic Information Form, Cognitive Behavioral Physical Activity Scale and Digital Game Addiction Scale for Children were used to collect the data. The data were obtained through online interviews.

Results: The study group consisted of 52.3% (n = 305) female and 47.7% (n = 278) male adolescents in total. Participants' physical activity attitudes, depending on their gender, the duration of using the devices and the status of any sport they are interested in, on the other hand, digital game addictions are gender, place of residence, ownership of a digital tool, being a game they play constantly, the time they use the devices and the sport they are interested in. A weak and negative relationship was found between the total score of the Cognitive Behavioral Physical Activity Scale and the total score of the Digital Game Addiction Scale for Children.

Conclusion: Children who are supported for the sports and who has backdrop can change their behaviour and attitudes towards physical activity, so game addictions can be reduced.

Keywords: Adolescent, digital game, physical activity

Öz

Amaç: Bu araştırmanın amacı, adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörleri belirlemektir.

Yöntem: Tanımlayıcı tipte olan araştırmanın örneklemini Iğdır ilinde yaşayan adolesan döneminde olan 583 çocuk oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında, Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFÖ) ve Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇİDOBÖ) kullanılmıştır. Veriler online görüşme yoluyla elde edilmiştir.

Bulgular: Araştırma grubu %52,3'ü (n=305) kadın, %47,7'si (n=278) erkek toplam 583 adolesandan oluşmuştur. Katılımcıların, fiziksel aktivite tutumlarının cinsiyet, cihazları kullanma süreleri ve ilgilendikleri herhangi bir spor dalının olma durumuna göre, dijital oyun bağımlılıklarının ise cinsiyet, yaşanılan yer, dijital araca sahip olma, sürekli oynadıkları bir oyun olma durumu, cihazları kullanma süreleri ve ilgilendikleri herhangi bir spor dalının olma durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmada Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği toplam puanı ile Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç: Çocukların spor yapmaya teşvik edilmesi, uygun ortamın oluşturulması gibi durumlar ile fiziksel aktiviteye tutum ve davranışların geliştirilebileceği ve dijital oyun bağımlılığı seviyesinin düşürülebileceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Adolesan, dijital oyun, fiziksel aktivite

Giriş

Teknolojinin gelişmesiyle hayatımızı kolaylaştıran ve çağımızın vazgeçilmez teknolojilerinden olan internet ve beraberindeki dijital araçlar, her yaş grubundan insanın ilgisini çekmektedir. Yetişkinler, çocuklar ve gençler bu gelişmeler ile çok sayıda farklı aktivite gerçekleştirebilecekleri bir ortam elde etmişlerdir (1,2). Teknolojide yaşanan gelişmelere bağlı olarak gelişen dijital ortamlar, insanların oyun anlayışlarını değiştirmiş ve dijital oyun kavramını ortaya çıkarmıştır (3). Dijital oyun; çevrimiçi, çevrimdışı bilgisayar ya da diğer elektronik araçlar ile oynanan oyunlar olarak tanımlanmaktadır (4). Özellikle çocuklar için farklı bir alan uğraş alanı oluşturan dijital oyunlar, onların ciddi anlamda en önemli aktivitelerinden biri haline gelmiş ve oyun anlayışlarının vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Çocuklar fırsat buldukları her anı dijital oyun oynayarak geçirmeye çalışmakta ve dijital oyunları yapmak istedikleri aktiviteler arasında ilk sıraya koymaktadır (5).

Dijital oyunların aşırı ve kontrolsüz olarak kullanılması ruh sağlığı bozulmaları ve bağımlılık gibi olumsuz kavramları ortaya çıkarabilmektedir. Aşırı ve kontrolsüz kullanımların ortaya çıkardığı olumsuz kavramların yanı sıra dijital oyunların kontrollü şekilde kullanılması bireylerin duygusal, bilişsel, sosyal gelişimlerine ve rahatlama, duygusal boşalma, ruh sağlığının korunması gibi durumlarına olumlu katkılar sağlayabilmektedir (6-9). Bireylerin dijital oyun oynamasında temel psikolojik ihtiyaçlar olan sosyalleşme, öz güven, yeterlik gibi bir çok farklı motivasyon içeren faktör söz konusudur (10,11). Söz konusu ihtiyaçların varlığı ile oluşan oyun oynama güdüsünün elektronik ya da dijital ortamda karşılanmaya çalışılması ve kontrolsüz şekilde oyun oynanması oyun bağımlılığını sorununu ortaya çıkarmaktadır (12).

Dijital oyun bağımlılığı (digital game addiction), dijital ortamlarda aşırı ve kontrolsüz oyun oynanması sonucunda oyun oynama isteğinin kontrol edilememesinin bazı duygusal, bilişsel ve sosyal problemlere neden olması olarak tanımlanmaktadır (13). Dijital oyun bağımlılığı gün geçtikçe daha büyük ve önem arz eden bir sorun haline gelmekte ve bireylerde hareketsizlik, obezite, beceri bozukluğu, göz bozukluğu, baş ağrısı, agresiflik, saldırganlık, anti-sosyal davranış, şiddet eğilimi gibi birçok olumsuz durumun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (14,15).

İnsanlar doğuştan gelen özellikleri sebebiyle devamlı bir şekilde hareket etme ihtiyacı duymaktadırlar (16). Hareketsizlik, sağlığı ciddi şekilde tehdit eden sağlık sorunları (kalp-damar hastalıkları, diyabet, obezite vb.) yaratmaktadır. Bu sorunların önüne geçebilmek ve yaşam kalitesinin artması için bireylere fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir (17,18). Fiziksel aktivite, iskelet kaslarımız ile bazal düzeyin üzerinde enerji harcanmasına sebep olacak şekilde gerçekleştirilen, dolaşım sisteminin aktivitesini artıran ve yorgunluğa neden olan bedensel hareketlerin tamamı olarak tanımlanmaktadır (19,20).

Hareketsizlik ve fiziksel aktiviteden uzak bir yaşam, yetişkin bireylerde birçok sorun yaratmanın yanı sıra çocukların bedensel gelişimlerini de olumsuz etkilemektedir. Çocukların hareketli olmalarının ve fiziksel aktivitelerle katılmalarının beden ve ruh gelişimlerine olumlu etkileri bulunmaktadır (21). Olumlu etkilerinin bilinmesine karşın dünya çapında 13-18 yaş arası çocuk ve ergenlerin yaklaşık olarak %80'inin fiziksel aktiviteye katılmadığı belirtilmektedir (22,23). Çocukluk ve ergenlik yaşlarında başlayan hareketsiz olma alışkanlığı ile fiziksel aktivite yapmama tutum ve davranışları, yaş ilerledikçe devam ederek bireylerin yaşamlarında fiziksel aktiviteye yeterli düzeyde yer vermemelerine neden olmaktadır (24).

Literatür incelendiğinde, bağımlılık ile ilgili yapılan çalışmalarda genellikle yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, ortalama oyun oynama süresi, sosyoekonomik durum gibi demografik değişkenlerin sıklıkla ele alındığı (25) ve bu değişkenler ile oyun bağımlılığı arasında ilişki olduğunun tespit edildiği görülmektedir (26,27). Bağımlılık konusunda yapılan çalışmalarda farklı değişkenler değerlendirilmiş ve farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Dijital oyun bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalarda, çoğunlukla ilişkisel araştırmalar gerçekleştirilmiş ve belirli bir bağımlılık düzeyi temel alınmadığı için çalışmalarda yer alan değişkenler ile bağımlılık arasında anlamlı biçimde ilişki olduğu görülmüştür (4). Fiziksel aktivite ile ilgili de çok sayıda araştırma yapılmış ve araştırmacılar bilişsel-davranışsal düzenlemeler ile bireylerin fiziksel aktivite davranışlarının arttırılabileceğini belirtmişlerdir (28,29).

Twisk ve arkadaşları (30) erken adolesan dönemde kazanılan fiziksel aktivite davranışının, bireylerin ilerleyen yaşlarda da fiziksel aktiviteye devam ettirmeleri açısından önemli olduğunu belirtmişlerdir. Diğer bir çalışmada ise, çocukların beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının olumlu olmasının, ilerleyen yaşlarda da fiziksel aktivite ya da egzersize karşı olumlu tutum geliştirilmesine ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapılmasına katkı sağlayabileceği belirtilmiştir (31).

Bu bilgiler ışığında, dijital oyun oynayan ve bağımlılığı olan çocukların hareketsiz kalmaları ve bu durumun çocukların fiziksel aktiviteden belirli ölçüde uzak kalmalarının kaçınılmaz bir durum olduğu düşünülmektedir. Yapılmış olan çalışmalarda dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörlerin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamış olmasının, yapacağımız bu çalışmanın özgün değerini oluşturacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Söz konusu durumun varlığı düşünülerek bu araştırmada, adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörleri belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem

Örneklem

Tanımlayıcı tipte olan araştırma, Iğdır ilinde, 15 Kasım 2020 - 31 Aralık 2020 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evrenini; Iğdır ilinde yaşayan adolesan döneminde olan çocuklar, örneklemi ise araştırmaya gönüllü olarak katılan 583 çocuk oluşturmuştur. Örneklem sayısının belirlenmesinde, literatürde yer alan nicel araştırma yöntemlerinin tercih edildiği çalışmalarda evren büyüklüğünün 100000 ile 25000000 arasında olduğu durumlarda %5 hata için 382 ve 384 örneklem sayılarına ulaşılmasının uygun olduğu bilgisinden yararlanılmıştır (32).

İşlem

Çalışmada kullanılan form ve ölçekler (Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği ve Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği), google dokümanlar üzerinden oluşturulan bir form aracılığıyla online olarak (e-posta, kısa mesaj, sosyal medya platformları aracılığı ile) ebeveynlere ulaştırılmış ve ebeveynlerin onayları dahilinde çocukların gönüllülüğü esas alınarak doldurmaları istenmiştir. Araştırma süreci olarak kabul edilen tarihleri arasında geri dönüşü sağlanan, hatasız ve eksiksiz biçimde doldurulmuş 583 forma ait veriler kaydedilmiştir.

Kullanılan form çerçevesinde ebeveynlerden katılım onayı alınmış ve Helsinki Bildirgesinin ilkeleri doğrultusunda, katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilerek izinleri alınmıştır. Katılımcılara diledikleri zaman çalışmadan ayrılacakları bilgisi verilmiştir. Çalışmada yer alan çocuklara, çalışma süresince anlamadıkları ifadelerle ilişkin araştırmacılara diledikleri soruları sorabilecekleri söylenmiştir. Katılımcılara formda yer alan “İlgilendiğiniz herhangi bir spor dalı var mı?” sorusunun aktif olarak bir spor branşının yapılıp yapılmadığını, “Aile Tipi” sorusundaki çekirdek aile ifadesinin ikamet ettikleri evde yalnız anne, baba ve kardeşler olarak yaşandığını, geniş aile ifadesinin ise ikamet ettikleri evde anne, baba ve kardeşleri dışında yaşayan birilerinin (babaanne, anneanne, dayı, amca, hala vs.) olması ile ilgili durumları tanımladığı bildirilmiştir.

Etik kurul onayı, araştırma yapılmadan önce Iğdır Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 13.11.2020 tarih ve 44738881-900-E.1233 sayı numarası ile alınmıştır. Çalışma 15 Kasım 2020 - 31 Aralık 2020 tarihleri arasında Iğdır ilinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya dahil edilme kriterleri, Iğdır ilinde yaşamak, adolesan dönemde (12-17 yaş grubu) olmak, kişisel ya da ebeveynlere ait dijital araca (cep telefonu, tablet, bilgisayar) sahip olmak iken dışlanma kriterleri Iğdır ilinde yaşamamak, adolesan dönem (12-17 yaş grubu) dışında olmak, kişisel ya da ebeveynlere ait herhangi bir dijital araca (cep telefonu, tablet, bilgisayar) sahip olmamak şeklinde belirlenmiştir. Çalışma süresince kaydedilen tüm verilerde (cinsiyet, yaşadığı yer, aile tipi vb.) katılımcı beyanları esas alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan demografik bilgi formu; yaş, cinsiyet, aile tipi, yaşadığı yer (il merkezi/ilçe/köy), dijital cihaz (cep telefonu/bilgisayar/tablet vb.) kullanma durumu ve bu cihazlar üzerinden oyun oynayıp oynamama durumu, cihazları gün içinde ortalama kaç saat kullandığı, ilgilendiği spor branşının olup olmama durumu gibi bilgileri içermektedir.

Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)

Schembre ve arkadaşları tarafından 2015 (33) yılında geliştirilip Eskiler ve arkadaşları tarafından 2016 yılında Türkçe uyarlaması yapılan ölçek; Sonuç Beklentisi, Öz Düzenleme ve Kişisel Engeller olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutum ve davranışlarının ortaya konmasıdır. Ölçeğin ülkemizdeki uyarlaması 13-17 yaş arası ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçekteki tüm ifadeler “1=Kesinlikle katılmıyorum,..., 5=Kesinlikle katılıyorum” biçiminde 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 (34). Bizim çalışmamızda ölçeğin bütünü için elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı $\alpha = .75$, alt boyutlara ait değerler ise Sonuç Beklentisi = .85 Öz Düzenleme = .84 ve Kişisel Engeller = .65 biçimindedir.

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇİDOBÖ)

Ölçek, 2017 yılında 10-14 yaş grubu çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Hazar ve Hazar tarafından geliştirilmiştir. Ölçek dört alt faktör ve 24 madde olarak geliştirilmiştir. Ölçekte yer alan ifadelerin değerlendirilme aşamasında 5’li Likert tipi ölçekten yararlanılmıştır ve puanlama 1 = Hiç Katılmıyorum,..., 5 = Tamamen Katılıyorum şeklinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin dört alt faktörü sırasıyla; 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 biçimindedir. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans oranı %47,95’tir. Ölçeğin bütünü için Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .90 iken, birinci alt faktör değeri .78, ikinci faktör .81, üçüncü faktör .76 ve dördüncü faktör ise .67’dir (35). Bizim çalışmamızda ölçeğin bütünü için elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı $\alpha = .95$, alt faktör değerleri ise birinci alt faktör değeri .86, ikinci faktör .90, üçüncü faktör .89 ve dördüncü faktör .79 şeklindedir.

Veri Analizi

Verilerin analizi SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 22.0 istatistik programı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında; sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma gibi betimsel istatistikler kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımları Kolmogorov-Smirnov testi ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılmadığı için parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Bu sebeple ikili gruplarda Mann-Whitney-U Testi, üç ve üzeri gruplarda Kruskal Wallis-H Testi ve değişkenler arası ilişkileri belirlemek için Spearman Rank korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırma kapsamına alınan çocukların %52,3’ü kız olup %80,8’i çekirdek aileye sahiptir. Çocukların %76,2’si il merkezinde yaşamakta ve %91,6’sı cep telefonu/ bilgisayar/ tablet gibi cihazlara sahiptir. Çalışmaya katılan çocukların %45,6’sı bu cihazlar üzerinde sürekli oynadıkları bir oyunlarının olduğunu belirtirken %43,9’u bu cihazları gün içerisinde 2 saatten az kullandıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca çocukların %60,2’si ilgilendikleri bir spor dalının olduğunu belirtmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Çalışmaya katılan çocukların demografik özelliklerinin frekans ve yüzde dağılımları

		f	%
Cinsiyet	Kadın	305	52,3
	Erkek	278	47,7
Aile Tipi	Çekirdek	471	80,8
	Geniş	112	19,2
Yaşadığı Yer	İl	444	76,2
	İlçe	118	20,2
	Köy	21	3,6
Cep Telefonu/ Bilgisayar/ Tablet Bu Cihazlardan Herhangi Birine/Bir Kaçına Sahip Misiniz?	Evet	534	91,6
	Hayır	49	8,4
Bu cihazlar üzerinden sürekli oynadığınız bir oyun var mı?	Evet	266	45,6
	Hayır	317	54,4
Bu cihazları gün içinde ortalama kaç saat kullanıyorsunuz?	2 Saatten Az	256	43,9
	2 ile 5 Saat Arası	242	41,5
	5 Saatten Fazla	85	14,6
İlgilendiğiniz herhangi bir spor dalı var mı?	Evet	351	60,2
	Hayır	232	39,8
Toplam		583	100,0

Tablo 2. Değişkenlerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının karşılaştırılması

Değişkenler	n	Sonuç Beklentisi	Öz-Düzenleme	Kişisel Engeller	Ölçek Toplamı
		Sıra Ort.	Sıra Ort.	Sıra Ort.	Sıra Ort.
Cinsiyet					
Kadın	305	283,79	267,19	304,11	272,15
Erkek	278	301,01	319,22	278,72	313,78
TEST		U= 39890,5 p=0.214	U= 34828,5 p=0.001*	U= 38702,5 p=0.069	U= 36341,0 p=0.003*
Ortalama Zaman					
(1) 2 Saatten Az	256	293,01	313,39	257,72	318,52
(2) 2 ile 5 Saat	242	310,41	293,90	311,45	292,78
(3) 5 Saatten Fazla	85	236,55	222,19	339,86	209,89
TEST		$\chi^2=12,320$ p=0.006* 3<1 3<2	$\chi^2=18,822$ p=0.006* 3<1 3<2	$\chi^2=20,774$ p=0.006* 1<2 1<3	$\chi^2=26,573$ p=0.006* 3<1 3<2
İlgilenilen Spor Dalı					
Evet	351	322,62	329,25	271,80	333,63
Hayır	232	245,67	235,64	322,57	229,02
TEST		U= 29968,5 p=0.001*	U= 27639,5 p=0.001*	U= 33624,5 p=0.001*	U= 26103,5 p=0.001*

Not=*p<0.05

Tablo 3. Değişkenlerin dijital oyun bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının karşılaştırılması

Değişkenler	n	1.Faktör	2.Faktör	3.Faktör	4.Faktör	Ölçek Toplamı
		Sıra Ort.	Sıra Ort.	Sıra Ort.	Sıra Ort.	Sıra Ort.
Cinsiyet						
Kadın	305	253,87	247,41	259,89	256,34	249,10
Erkek	278	333,83	340,92	327,23	331,12	339,06
TEST		U=30765,5 p=0.001*	U= 28795,5 p=0.001*	U=32600,5 p=0.001*	U=31519,0 p=0.001*	U=29312,0 p=0.001*
Ortalama Zaman						
(1) 2 Saatten Az	256	270,53	274,66	274,84	279,58	271,67
(2) 2 ile 5 Saat	242	294,06	294,07	278,72	279,46	288,38
(3) 5 Saatten Fazla	85	350,80	338,31	381,51	365,09	363,54
TEST		$\chi^2=14,737$ p=0.001* 1<3 2<3	$\chi^2=9,234$ p=0.010* 1<3 2<3	$\chi^2=29,982$ p=0.001* 1<3 2<3	$\chi^2=19,814$ p=0.001* 1<3 2<3	$\chi^2=19,198$ p=0.001* 1<3 2<3
İlgilenilen Spor Dalı						
Evet	351	312,44	310,15	296,13	303,61	308,61
Hayır	232	261,07	264,54	285,75	274,43	266,88
TEST		U= 33541,0 p=0.001*	U= 34345,0 p=0.001*	U=39265,0 p=0.452	U=36640,0 p=0.035*	U=34887,5 p=0.003*
Yaşadığı Yer						
(1) İl	444	294,45	295,04	288,61	290,98	293,07
(2) İlçe	118	299,81	294,79	313,36	306,06	302,03
(3) Köy	21	196,38	212,12	243,74	234,52	212,93
TEST		$\chi^2=7,205$ p=0.027* 3<1 3<2	$\chi^2=4,931$ p=0.085	$\chi^2=4,046$ p=0.132	$\chi^2=3,473$ p=0.176	$\chi^2=5,071$ p=0.079
Cihaza Sahip Olma						
Evet	534	288,42	289,54	287,97	287,89	288,23
Hayır	49	331,00	318,86	335,90	336,82	333,05
TEST		U= 11172,0 p=0.088	U= 11767,0 p=0.242	U=10932,0 p=0.049*	U=10887,0 p=0.045*	U=11071,5 p=0.074
Sürekli Bir Oyun Oynama						
Evet	266	359,38	371,32	346,01	354,39	368,40
Hayır	317	235,46	225,44	246,68	239,64	227,89
TEST		U=24237,5 p=0.001*	U=21061,5 p=0.001*	U=27793,5 p=0.001*	U=25564,0 p=0.001*	U=21839,5 p=0.001*

*p<0.05

Tablo 2 de çalışmaya katılan çocukların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular verilmiştir. Çalışmaya katılan çocukların cinsiyetlerine göre bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin toplam puanında çocukların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir (U=36341.0, p<.05). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın erkek çocukların lehine olduğu görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında ise sadece “Öz-Düzenleme” alt boyutunda (U=34828.5, p<.05) çocukların cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın erkek çocukların lehine olduğu belirtilmiştir.

Tablo 4. Ölçekler arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon testi sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
(1) Sonuç Beklentisi	1								
(2) Öz-Düzenleme	,548 *	1							
(3) Kişisel Engeller	-,134*	-,186*	1						
(4) BDFAÖ Toplam	,756*	,823*	-,556*	1					
(5) Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma	-,157*	-,062	,210*	-,186*	1				
(6) Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer	-,087*	-,032	,174*	-,123*	,800*	1			
(7) Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi	-,237*	-,117*	,197*	-,240*	,725*	,688*	1		
(8) Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma	-,189*	-,083*	,163*	-,185*	,733*	,719*	,753*	1	
(9) ÇİDOBÖ Toplam	-,159*	-,065	,200*	-,182*	,919*	,926*	,845*	,854*	1

Not:*=p<0.05, BDFAÖ= Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği, ÇİDOBÖ= Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Çalışmaya katılan çocukların cihazları kullanma zamanlarına göre bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin toplam puanında ($\chi^2=26,573$, $sd=2$, $p<.05$), “Sonuç Beklentisi” alt boyutunda ($\chi^2=12,320$, $sd=2$, $p<.05$), “Öz-Düzenleme” alt boyutunda ($\chi^2=18,822$, $sd=2$, $p<.05$) ve “Kişisel Engeller” alt boyutunda ($\chi^2=20,774$, $sd=2$, $p<.05$) çocukların cihazları kullanma zamanlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılıklar toplam puanda, “Sonuç Beklentisi” alt boyutunda ve “Öz-Düzenleme” alt boyutunda 5 saatten fazla zaman ayıran çocuklar ile diğer gruptaki çocuklar arasında, 5 saatten fazla zaman ayıran çocukların aleyhine bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). “Kişisel Engeller” alt boyutunda ise 2 saatten az zaman ayıran çocuklar ile diğer gruptaki çocuklar arasında, 2 saatten az zaman ayıran çocukların aleyhine bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$).

Çalışmaya katılan çocukların ilgilendikleri bir spor dalı olma durumlarına göre bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, ölçeğin toplam puanında ($U=26103,5$, $p<.05$), “Sonuç Beklentisi” alt boyutunda ($U=29968,5$, $p<.05$), “Öz-Düzenleme” alt boyutunda ($U=27639,5$, $p<.05$) ve “Kişisel Engeller” alt boyutunda ($U=33624,5$, $p<.05$) çocukların ilgilendikleri bir spor dalı olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Analiz sonucunda toplam puanda, “Sonuç Beklentisi” alt boyutunda ve “Öz-Düzenleme” alt boyutunda bir spor dalıyla ilgilenen çocukların lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. “Kişisel Engeller” alt boyutunda ise bir spor dalıyla ilgilenmeyenlerin lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür.

Tablo 3 de çalışmaya katılan çocukların dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular verilmiştir. Çalışmaya katılan çocukların cinsiyetlerine göre çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, ölçeğin toplam puanında ve tüm alt boyut puanlarında, çocukların cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Analiz sonucunda ölçeğin toplam puanı ve tüm alt boyutlarda erkek çocukların lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür.

Çalışmaya katılan çocukların yaşadıkları yere göre çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, “Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma” alt boyutunda çocukların yaşadıkları yere göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ($\chi^2=7,205$, $sd=2$, $p<.05$). Köyde yaşayan çocuklar ile diğer gruptaki çocuklar arasında, köyde yaşayan çocukların aleyhine bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$).

Çalışmaya katılan çocukların cep telefonu/bilgisayar/tablet gibi cihazlara sahip olma durumuna göre çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, “Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi” alt boyutunda ($U=10932,0$, $p<.05$) ve “Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma” alt boyutunda ($U=10887,0$, $p<.05$) çocukların cep telefonu/bilgisayar/tablet gibi cihazlara sahip olma durumuna göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Analiz sonucunda her iki alt boyutta da cep telefonu/bilgisayar/tablet gibi cihazlara sahip olmayan çocukların lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Çalışmaya katılan çocukların cihazlardan sürekli oynadıkları bir oyun olma durumlarına göre, çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, ölçeğin toplam puanında ve tüm alt boyut puanlarında, çocukların cihazlardan sürekli oynadıkları bir oyun olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Analiz sonucunda ölçeğin toplam puanı ve tüm alt boyutlarda cihazlardan sürekli bir oyun oynayan çocukların lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür.

Çalışmaya katılan çocukların cihazları kullanma zamanlarına göre, çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, ölçeğin toplam puanında ($\chi^2=19,198$, $sd=2$, $p<.05$), “Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma” alt boyutunda ($\chi^2=14,737$, $sd=2$, $p<.05$), “Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer” alt boyutunda ($\chi^2=9,234$, $sd=2$, $p<.05$). “Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi” alt boyutunda ($\chi^2=29,982$, $sd=2$, $p<.05$) ve “Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma” alt boyutunda ($\chi^2=19,814$, $sd=2$, $p<.05$) çocukların cihazları kullanma zamanlarına göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Analiz sonucunda ölçeğin toplamında ve tüm alt boyutlarda 5 saatten fazla zaman ayıran çocuklar ile diğer gruptaki çocuklar arasında, 5 saatten fazla zaman ayıran çocukların lehine bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$).

Çalışmaya katılan çocukların ilgilendikleri bir spor dalı olma durumlarına göre çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, ölçeğin toplam puanında ($U=34887,5$, $p<.05$), “Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma” alt boyutunda ($U=33541,0$, $p<.05$), “Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer” alt boyutunda ($U=34345,0$, $p<.05$) ve “Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma” alt boyutunda ($U=36640,0$, $p<.05$) çocukların ilgilendikleri bir spor dalı olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Analiz sonucunda ölçeğin toplam puanı ve alt boyutlarda bir spor dalı ile ilgilenen çocukların lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür.

Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin toplam puanı ile çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir [$r(583) = -.182$; $p<.05$]. Bir başka ifadeyle çocukların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin azalmakta olduğunu söylenebilmektedir. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin alt boyutları ile çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, genel olarak zayıf düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. En yüksek ilişkinin “Sonuç Beklentisi” alt boyutu ile “Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi” alt boyutu arasında olduğu [$r(583) = -.237$; $p<.05$], en düşük ilişkinin ise “Öz Düzenleme” alt boyutu ile “Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma” alt boyutu arasında olduğu [$r(583) = -.083$; $p<.05$] görülmüştür (Tablo 4).

Tartışma

Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılan çalışma ilgili literatür ile tartışıldı. Çalışmaya katılan çocukların cinsiyetlerine göre bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin toplam puanında çocukların cinsiyetine göre

anlamli bir farklılık elde edilmiştir. Ortaya çıkan anlamli farklılığın erkek öğrencilerin lehine olduğu görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında ise sadece “Öz-Düzenleme” alt boyutunda çocukların cinsiyetlerine göre anlamli bir farklılık tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu anlamli farklılığın erkek çocukların lehine olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde yapılan bazı çalışmalarda da, erkek çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin kız çocuklara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (36,37). Bu durum erkek çocukların kız çocuklara göre daha aktif olan aktiviteleri tercih ettiklerine bağlanabilmektedir.

Çalışmaya katılan çocukların cihazları kullanma zamanlarına göre bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin toplam puanında ve alt boyutlarında çocukların cihazları kullanma zamanlarına göre anlamli bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamli farklılıklar toplam puanda, “Sonuç Beklentisi” alt boyutunda ve “Öz-Düzenleme” alt boyutunda 5 saatten fazla zaman ayıran çocuklar ile diğer gruptaki çocuklar arasında, 5 saatten fazla zaman ayıran çocukların aleyhine bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. “Kişisel Engeller” alt boyutunda ise 2 saatten az zaman ayıran çocuklar ile diğer gruptaki çocuklar arasında, 2 saatten az zaman ayıran çocukların aleyhine bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Benzer çalışmalara bakıldığında, teknolojik cihazlar ve dijital oyunlara ayrılan zamanın gençlerde sedanter yaşam/ yetersiz fiziksel egzersiz gibi durumlara neden olduğu tespit edilmiştir (38,39). Bu çalışmaların aksine, “Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli çalışmada ise, günlük ortalama dijital oyun oynama süresinin fiziksel aktivite düzeyini etkilemediği saptanmıştır (5). Günümüzde cep telefonu, tablet gibi cihazlarla vakit geçirme oranı oldukça yüksektir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında, teknolojik cihazların bu yaş grubundaki çocuklarda, daha pasif bir yaşama neden olduğuna inanılmaktadır.

Çalışmaya katılan çocukların ilgilendikleri bir spor dalı olma durumlarına göre bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, ölçeğin toplam puanında, “Sonuç Beklentisi” alt boyutunda, “Öz-Düzenleme” alt boyutunda ve “Kişisel Engeller” alt boyutunda öğrencilerin ilgilendikleri bir spor dalı olma durumlarına göre anlamli bir farklılık elde edilmiştir. Analiz sonucunda toplam puanda, “Sonuç Beklentisi” alt boyutunda ve “Öz-Düzenleme” alt boyutunda bir spor dalıyla ilgilenen çocukların lehine anlamli bir farklılığın olduğu görülmüştür. “Kişisel Engeller” alt boyutunda ise bir spor dalıyla ilgilenmeyenlerin lehine anlamli bir farklılığın olduğu görülmüştür. Hazar ve Koç’ un 2020 yılında engelli bireylerde yapmış olduğu bir çalışmada, sürekli spor yapan ve lisanslı sporcu olan bireylerin fiziksel aktivite puanları oldukça yüksek çıkmıştır (40). İlgilenilen bir spor dalının olması ve düzenli spor yapılması durumu fiziksel aktivite düzeyini arttırmakta ve sedanter yaşamın getirdiği durumlardan uzak tutmaktadır.

Çalışmaya katılan çocukların cinsiyetlerine göre çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, ölçeğin toplam puanında ve tüm alt boyutlarında erkek çocukların lehine anlamli bir farklılığın olduğu görülmüştür. Hazar ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada, erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığının istatistiksel olarak anlamli biçimde yüksek olduğu saptanmıştır (5). Benzer şekilde, Horzum’un 2011 yılında yapmış olduğu “İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi” konulu çalışmada, erkek öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin anlamli düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (15). Birçok çalışmada benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir (41-44). Bu durumun dijital oyunların daha çok erkek çocukların dikkatini çekecek şekilde tasarlanması ve erkek çocuklarının internet kafe gibi alanlara daha rahat erişiminden kaynaklandığına inanılmaktadır.

Çalışmaya katılan çocukların yaşadıkları yere göre çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, “Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma” alt boyutunda çocukların yaşadıkları yere göre anlamli bir farklılık elde edilmiştir. Köyde yaşayan çocuklar ile diğer gruptaki çocuklar arasında, köyde yaşayan çocuklar aleyhine bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonucun nedeninin köylerde internete erişimin zor olması olduğuna inanılmaktadır. Bizim çalışmamızın aksine, Bekir’in 2018 yılında İzmir ilinde yapmış olduğu çalışmada, ikamet edilen yerin dijital oyun bağımlılığını etkilemediğini ve bu sonucun nedeninin ise cihazlara ve

oyunlara her bölgede erişimin olduğu saptanmıştır (45). Söz konusu çalışma ile çalışmamız arasındaki farklılığın, örneklem grupları arasındaki demografik özellik farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan çocukların cep telefonu/bilgisayar/tablet gibi cihazlara sahip olma durumuna göre çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, “Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi” alt boyutunda ve “Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma” alt boyutunda öğrencilerin cep telefonu/bilgisayar/tablet gibi cihazlara sahip olma durumuna göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Analiz sonucunda her iki alt boyutta da cep telefonu/bilgisayar/tablet gibi cihazlara sahip olmayan çocukların lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Benzer şekilde yapılan çalışmalarda, bilgisayar/tablet gibi cihazlara sahip olan öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (42,46-48). Yapılan çalışmalarda, cihazlara sahip olmanın oyun oynamayı ve bağımlılığı kolaylaştırdığına inanılmaktadır. Bu çalışmaların aksine bazı çalışmalar ise bu cihazlara sahip olma durumunun dijital bağımlılığı etkilemediğini, bu cihazlara erişimin çok kolay olduğunu göstermektedir (49,50).

Çalışmaya katılan çocukların cihazlardan sürekli oynadıkları bir oyun olma durumlarına göre, çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, ölçeğin toplam puanında ve alt boyutlarında öğrencilerin cihazlardan sürekli oynadıkları bir oyun olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Analiz sonucunda ölçeğin toplam puanı ve tüm alt boyutlarda cihazlardan sürekli bir oyun oynayan çocukların lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Toker ve Baturay’ın yapmış olduğu çalışmada, belli çevrimiçi ve bilgisayar oyunlarını sürekli oynamanın dijital oyun bağımlılığı düzeyini arttırdığı saptanmıştır. Bu duruma, sürekli aynı oyunu oynama isteğinin neden olduğu söylenebilir (27).

Çalışmaya katılan çocukların cihazları kullanma zamanlarına göre, çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, ölçeğin toplam puanında ve tüm alt boyutlarında öğrencilerin cihazları kullanma zamanlarına göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Analiz sonucunda ölçeğin toplamında ve tüm alt boyutlarda 5 saatten fazla zaman ayıran çocuklar ile diğer gruptaki çocuklar arasında, 5 saatten fazla zaman ayıran çocukların lehine bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Yapılan birçok çalışmada, günlük cihazları kullanma ve oyun oynama sürelerinin dijital bağımlılık düzeyini anlamlı bir şekilde arttırdığı saptanmıştır (47-54). Yapılan araştırmalar sonucunda, bağımlılık düzeyinin cihazlarla geçirilen zamanla doğru orantılı olarak arttığı görülmektedir.

Çalışmaya katılan çocukların ilgilendikleri bir spor dalı olma durumlarına göre çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının farklılaşma durumuna bakıldığında, ölçeğin toplam puanında ve alt boyutlarında çocukların ilgilendikleri bir spor dalı olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Analiz sonucunda ölçeğin toplam puanı ve alt boyutlarda bir spor dalı ile ilgilenen öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Hazar ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, dijital oyun bağımlılığı toplam puan ortalaması incelendiğinde, düzenli olarak spor yapmayan öğrencilerin ortalamalarının daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (5). Yapılan başka bir çalışmada ise, günlük belli bir spora katılım düzeyinin dijital oyun bağımlılığını anlamlı bir şekilde etkilediği ve spora katılım arttıkça bağımlılığın azaldığı saptanmıştır (55). Bu durumun temel nedenlerinin, çocukların teknolojik araçları kullanmaya eğilimlerinin artması ve daha çok kapalı alanlarda vakit geçirmeleri olduğuna inanılmaktadır.

Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin toplam puanı ile çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle çocukların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin azalmakta olduğunu söylenebilmektedir. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin alt boyutları ile çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, genel olarak zayıf düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara bakılarak, adolesan dönemde fiziksel aktivitenin dijital oyun bağımlılığını en aza indirdiği söylenebilmektedir. Hazar ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışma da, bu sonucu destekler niteliktedir (5). Literatüre bakıldığında,

teknolojik cihazlarla vakit geçirmenin çocukları spor yapma, oyun oynama gibi aktivitelerden uzaklaştırdığı görülmektedir (56). Yapılan başka bir çalışmada, lise öğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (57). Adolesan dönemindeki çocukların, daha aktif olması ve dijital oyunlarla geçirdikleri zamanı en aza indirmeleri sağlıklı gelişimleri açısından oldukça önemli faktörlerdir.

Araştırmamızın en önemli kısıtlılığı pandemi sürecinde yapılmış olması nedeniyle verilerin yüz yüze toplanamamış olmasıdır. Bir diğer kısıtlılık ise çalışmanın tek merkezde gerçekleşmiş olması olarak düşünülmektedir.

Sonuç olarak, adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada, çocukların fiziksel aktivite tutumlarının cinsiyet, cihazları kullanma süreleri ve ilgilendikleri herhangi bir spor dalının olma durumuna göre, dijital oyun bağımlılıklarının ise cinsiyet, yaşanan yer, dijital araca sahip olma, sürekli oynadıkları bir oyun olma durumu, cihazları kullanma süreleri ve ilgilendikleri herhangi bir spor dalının olma durumuna göre farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Ayrıca kullanılan iki ölçek arasındaki ilişki durumu incelenmiş ve dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, Çalışma sonuçlarına göre, çocukların spor yapmaya teşvik edilmesi, uygun ortamın oluşturulması gibi durumlar ile fiziksel aktiviteye tutum ve davranışların geliştirilebileceği ve dijital oyun bağımlılığı seviyesinin düşürülebileceği düşünülmektedir. Bu sonuçların yanı sıra, sonraki çalışmalarda diğer yaş gruplarını da kapsayabilecek, daha fazla kişinin katılımıyla gerçekleştirilecek çalışmalar yapılmasının sorunun çözümüne katkı sağlayacağı ve yaptığımız bu çalışmanın diğer çalışmalara destek sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

1. Aslan A. Türkiye'de Çocukların Güvenli İnternet Kullanımında 2010-2015 Yılları Arasındaki Değişimler ve Uygulamaların Yansımaları, Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi, 2016.
2. Aydoğdu F. Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi 2018; 6(31): 1-18.
3. Ülker Ü, Acar S, Bülbül Hİ. Lisansüstü Öğrencilerin Eğitsel Dijital Oyunların Eğitim Amaçlı Kullanılmasına Yönelik Görüşleri. 11. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu Kitabı, 2017:111-118.
4. Şimşek E, Yılmaz TK. Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. Kastamonu Eğitim Dergisi 2020; 28(4): 1851-1866.
5. Hazar Z, Demir G, Namlı S, Türkeli A. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2017; 11(3): 320-332.
6. Irmak A, Erdoğan S. Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. Turk Psikiyatri Derg 2016; 27(2): 128-137.
7. Granic I, Lobel A, Engels RCME. The benefits of playing video games. Am Psychol 2014; 69(1): 66-78.
8. Green CS, Bavelier D. Action video game modifies visual selective attention. Nature 2003; 423: 534-537.
9. Prot S, Anderson CA, Gentile DA, et al. The positive and negative effects of video game play. Children And Media. Jordan A, Romer D. (editors) New York: Oxford University Pres, 2014; 109-128.
10. Westwood D, Griffiths MD. The role of structural characteristics in video-game play motivation: A Q-Methodology study. Cyberpsychol Behav Soc Netw 2010; 13(5): 581-585.
11. Ferguson CJ, Olson CK. Friends, fun, frustration and fantasy: Child motivations for video game play. Motiv Emot 2012; 37(1): 154-164.
12. Ayas T, Horzum MB. Teknolojinin olumsuz etkileri. Ankara: Vize Yayıncılık, 2017: 107-122.
13. Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. Development and validation of a game addiction scale for adolescents. Media Psychol 2009; 12(1): 77-95.
14. Bhagat S, Jeong EJ, Kim DJ. The role of individuals' need for online social interactions and interpersonal incompetence in digital game addiction. Int J Hum Comput Interact 2020; 36(5): 449-463.

15. Horzum MB. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim* 2011; 36(159): 56-68.
16. Yengin D. Dijital Oyunlarda Şiddet. İstanbul: Beta, 2012: 106-112.
17. Birinci YZ, Şahin Ş, Vatansever Ş, Pancar S. Yaşlılarda fiziksel egzersizin beyin kaynaklı nörotrofik faktör (bdnf) üzerine etkisi: deneysel çalışmaların sistematik derlemesi. *Spor Hekimliği Dergisi* 2019; 54(4): 276-287.
18. Marques A, Santos DA, Hillman CH, Sardinha LB. How does academic achievement relate to cardiorespiratory fitness, self-reported physical activity and objectively reported physical activity: a systematic review in children and adolescents aged 6–18 years. *Br J Sports Med* 2018; 52(16): 1039.
19. Pate RR. Physical activity assessment in children and adolescents. *Crit Rev Food Sci Nutr* 1993; 33(4-5): 321-326.
20. Karaman ÖN, Özden F, Özcanlı C, Mutlu TO. Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerde denge, sıçrama performansı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri* 2020; 12(2): 163-168.
21. Çakır H. Bilgisayar oyunlarına ilişkin ailelerin görüşleri ve öğrenci üzerindeki etkilerin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2013; 9(2): 138-150.
22. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet* 2012; 380(9838): 247–257.
23. Rhodes RE, Janssen I, Bredin SSD, et al. Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychol Health* 2017; 32: 942–975.
24. Freedman DS, Mei Z, Srinivasan SR, et al. Cardiovascular risk factors and excess adiposity among overweight children and adolescents: The Bogalusa heart study. *J Pediatr* 2007; 150: 12-17.
25. Griffiths MD, Davies MN, Chappell D. Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *CyberPsychol Behav* 2004; 7(4): 479-487.
26. Altun M, Atasoy M. Investigation of digital game addiction of children between 9-11 age groups: Kırşehir sample. *International Journal of Eurasia Social Sciences* 2018; 9(33): 1740-1757.
27. Toker S, Baturay MH. Antecedents and consequences of game addiction. *Comput Hum Behav* 2016; 55: 668-679.
28. Marcus BH, Forsyth LH, Stone EJ, et al. Physical activity behavior change: issues in adoption and maintenance. *Health Psychol* 2000; 19(1): 32-41.
29. Lewis BA, Marcus BH, Pate RR, Dunn AL. Psychosocial mediators of physical activity behavior among adults and children. *Am J Prev Med* 2002; 23(2): 26–35.
30. Twisk JW, Kemper HC, Van Mechelen W. Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Med Sci Sports Exerc* 2000; 32:1455–1461.
31. Rikard G, Banville D. High school student attitudes about physical education. *Sport Educ Society* 2006; 11(4): 385–400.
32. Balcı A. Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler. 13. Baskı, Ankara: Pegem Akademi, 2018: 95-110.
33. Schembre SM, Durand CP, Blissmer BJ, Greene GW. Development and validation of the cognitive behavioral physical activity questionnaire. *Am J Health Promot* 2015; 30(1): 58-65.
34. Eskiler E, Küçükbiş F, Gülle M, Soyer F. The cognitive behavioral physical activity questionnaire: a study of validity and reliability. *International Journal of Human Sciences* 2016; 13(2): 2577-2587.
35. Hazar Z, Hazar M. Digital game addiction scale for children. *International Journal of Human Sciences* 2017; 14(1): 203-216.
36. Kudaş S, Ülkar B, Erdogan A, Çırçı E. Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi* 2005; 16 (1): 19-29.
37. Hazar Z, Hazar K, Gökyürek B, et al. Ortaokul öğrencilerinin oynunsallık, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Human Sciences* 2017; 14(4): 4320-4332.
38. Ballard M, Gray M, Reilly J, Noggle M. Eating behaviors correlates of video game screen time among males: Body mass, physical activity, and other media use. *Eat Behav* 2009; 10: 161-167.
39. Fullerton S, Taylor AW, Grande ED, Berry N. Measuring physical inactivity: Do current measures provide an accurate view of "sedentary" video game time? *J Obes* 2014; 1-5.
40. Akçay D, Özcebe H. Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi* 2012; 12(2): 66-71.
41. Erboy E. İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığına Etki Eden Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Programları ve Öğretim Programı, 2010.

42. Kneer J, Rieger D, Ivory JD, Ferguson C. Awareness of risk factors for digital game addiction: interviewing players and counselors. *Int J Ment Health Addict* 2014; 12(8): 585–599.
43. Irls DL, Gomis RM. Impulsiveness and video game addiction. *Salud y drogas* 2016; 16(1): 33-40.
44. Bekir S. Üniversite Öğrencilerinde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Duygusal Şemalar, Eylemli Kişilik ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler, 2018.
45. Şahin C, Tuğrul VM. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks* 2012; 4(3): 115-130.
46. Yiğit E. Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığında Ailelerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri, 2017.
47. Göladağ B. Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi* 2018; 15(1): 1287-1315.
48. Gökçearslan Ş, Durakoğlu A. Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* 2014; 23(14): 419-435.
49. Aydın F, Horzum MB. Öğretmenlerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerini yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying* 2015; 2(1): 52-66.
50. Çavuş S, Ayhan B, Tuncer M. Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi* 2016; 43, 265-289.
51. Eren HK, Örsal Ö. Computer game addiction and loneliness in children. *Iranian Journal of Public Health* 2018; 47(10): 1504-1510.
52. Kurt AA, Dogan E, Erdogmus YK, Emiroglu BG. Examining computer gaming addiction in terms of different variables. *World Journal on Educational Technology: Current Issues* 2018; 10(1): 29-40.
53. Kurtbeyoğlu Ş. Ortaokul Öğrencilerinin Demografik Özelliklerinin Oyun Bağımlılığı ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Teknolojisi, 2018.
54. İkinci NE, Yalçın İ, Özer Ö, Kara T. An investigation of the digital game addiction between high school students. *International Journal of Human Sciences* 2017; 14(4): 4989-4994.
55. Karayağız-Muslu G, Bolışık B. Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Prev Med Bull* 2009; 8(5): 445-450.
56. Hazar KH, Koç AFK. Bedensel engelli sedanter ve sporcu bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2020; 5(4): 541-554.
57. Demir GT, Cicioğlu Hİ. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2019; 17(3): 23-34.