

COVID-19 Sürecinde Çocukların Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Uyku ve Akademik Başarılarına Etkisi

Effect of Children's Game Addiction Levels on Sleep and Academic Achievement in the COVID-19 Process

Yeliz Suna Dağ ¹, Yakup Ömür Yayan ², Emriye Hilal Yayan ¹

1. İnönü Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Malatya

2. Doğanyol İlkokulu, Doğanyol, Malatya

Abstract

Objective: The aim of this study is to examine the effects of children's game addiction levels on their sleep and academic success.

Method: The study was conducted with 123 parents and children. In the study, 'Digital Game Addiction Scale for Children' and 'Children's Sleep Habits Questionnaire'.

Results: 52% of the children included in the study were girls, the average age was 10.21 ± 1.30 and their academic achievement was mostly good. 92% of the children were in the risk group for digital game addiction and all of them had sleep problems. The availability of a computer/tablet at home, the time children spend on the computer/tablet and being allowed to spend time on the computer/tablet affect children's sleep. There was a positive correlation between the children's academic achievement and their sleep time while there was a negative correlation between children's academic achievement and the total score and subscales of game addiction. In addition, the digital game addiction scale and its subscales positively affected the total scores of sleep anxiety, night awakenings, parasomnia, daytime sleepiness and sleep scale.

Conclusion: Children were in the risk group for digital game addiction and had sleep problems. In this direction, it is recommended to provide education and counseling according to the technology use and sleep needs of children.

Keywords: Child, sleep, digital game addiction, academic achievement

Öz

Amaç: Bu araştırma çocukların oyun bağımlılığı düzeylerinin uyku ve akademik başarılarına etkisini incelemek amacı ile yapıldı.

Yöntem: Araştırma 123 ebeveyn ve çocukla yapıldı. Araştırmada 'Ebeveyn ve Çocuk Bilgi Formu' Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği' ve 'Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi' kullanıldı.

Bulgular: Çalışma kapsamına alınan çocukların %52'sinin kız, yaş ortalamalarının 10.21 ± 1.30 ve çoğunlukla akademik başarılarının iyi olduğu saptanmıştır. Çocukların %92'sinin dijital oyun bağımlılığı için riskli grupta oldukları ve tamamının uyku sorunu yaşadığı bulunmuştur. Evde bilgisayar/tablet bulunması, çocukların bilgisayar/tablette geçirdikleri süre ve bilgisayar/tablette zaman geçirmelerine izin verilme durumlarının çocukların uykularını etkilediği belirlenmiştir. Çocukların akademik başarılarının uyku süreleri ile aralarında pozitif ilişki ve oyun bağımlılığı toplam puanı ve alt boyutları ile negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının uyku kaygısı, gece uyanmaları, parasomnia, gün içinde uykululuk ve uyku ölçeği toplam puanlarını pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir.

Sonuç: Araştırmamızda çocukların dijital oyun bağımlılığı için riskli grupta oldukları ve uyku sorunu yaşadıkları belirlenmiştir. Bu doğrultuda çocukların teknoloji kullanımları ile uyku gereksinimlerine göre eğitim ve danışmanlık verilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Çocuk, uyku, dijital oyun bağımlılığı, akademik başarı

Correspondence / Yazışma Adresi: Yeliz Suna Dağ, İnönü Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Malatya, Turkey.

E-mail: yeliz.suna@inonu.edu.tr

Received /Gönderilme tarihi: 01.05.2021

Accepted /Kabul tarihi: 23.06.2021

Giriş

Bilişim teknolojilerindeki gelişmeler günlük hayatımızın her alanında değişikliklere neden olmuş ve yaşamımızın önemli bir parçası haline gelmiştir(1–3). Günümüzde teknolojiye hızlı ilerlemelerle beraber kentleşme ve oyun alanlarının yetersizliği gibi nedenlerle, bireylerdeki oyun algısı değişmiş ve geleneksel oyun etkinliklerinin yerini dijital oyunlar almıştır (2,4,5). Dijital oyunlar, hemen her yaşta bireylerin başvurduğu serbest zaman geçirmek, stres atmak, eğlenmek gibi amaçlarla kullanılan aktivitelerdir. İlgili alanda 10- 19 yaş arası çocukların dijital oyunlara yoğun ilgi gösterdikleri ve bu oyunlarla geçirilen zamanın sürekli arttığı belirlenmiştir (6,7). Hazar’a göre dijital oyunlar, özellikle çocuk ve gençler için eğlence ve boş zaman anlayışının önemli bir parçası haline gelmiş ve temel yaşam aktivitelerinden biri olmuştur (8). Çocukların dijital oyunlardan kolay etkilenebildiği ve bu oyunların çocukların bilişsel duygusal ve sosyal yönden birçok olumlu ve olumsuz etkilerinin olduğu belirtilmiştir (9) .

Yapılan bazı çalışmalarda dijital oyunların çocuklarda görsel zekayı geliştirdiği, ders başarısına katkı sağladığı, eğlenceli vakit geçirerek stresini azalttığı, özgüvenini arttırdığı (2,3,10), bilişsel gelişimlerine katkı sağladığı, problem çözme becerisini geliştirdiği belirlenmiştir (9,11,12). Ancak farklı çalışmalarda dijital oyunların çocuklarda yalnızlık, depresyon, anksiyete, şiddet eğiliminde artış ve iletişim sorunları gibi psikososyal ve davranışsal sorunlarla beraber çocukların öz bakım yetersizliği, yetersiz/düzensiz uyku ve beslenme alışkanlığı, hareketsizliğe bağlı dolaşım, solunum kas iskelet sistemi sorunları yaşadıkları belirtilmiştir (5,13,14). Son bir yıldır yaşadığımız pandemi sürecinde birçok kısıtlamayla beraber iletişim teknolojileri ve internet kullanımı tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yoğun bir şekilde artmıştır (15). Pandemide internet kullanımı, eğitim ve kurum faaliyetlerinin sürdürülmesi, bireylerin birbirleriyle iletişim kurabilmesi ve birçok sosyal aktivitenin gerçekleştirilebilmesi açısından hayatı kolaylaştırmıştır (16). Ancak ilgili alanda pandemi öncesine oranla bireylerin yaşadıkları kaygıyı azaltabilmek için sosyal medya kullanma, internette gezinme ya da dijital oyun oynama gibi bağımlılık riski taşıyan davranışlara daha fazla yönelebildiği bildirilmiştir (17,18).

Ayrıca pandemi sürecinde eğitim faaliyetlerinin uzaktan eğitimle sağlanması, evde geçirilen zamanın artması, okul ve arkadaş ortamlarından uzaklaşma gibi durumların çocukların dijital ortamlara katılım oranını arttırdığı ifade edilmiştir (19–21). Konu ile ilgili olarak ilgili alanda pandemi sürecinde çocukların oyun bağımlılıklarını ve etkilerini inceleyen çalışmaya rastlanılmadığı görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmamız Covid-19 sürecinde çocukların oyun bağımlılıklarının uyku ve akademik başarılarına etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu araştırmada; Covid-19 sürecinde çocukların oyun bağımlılık oranları ne düzeydedir? Covid-19 sürecinde çocukların oyun bağımlılık düzeyleri ve uykuları ilişkili midir? Covid-19 sürecinde çocukların oyun bağımlılıklarının akademik başarılarına etkisi var mıdır? Sorularına yanıt aranmıştır.

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın evrenini 1 Ocak 2020-31 Mayıs 2020 tarihleri arasında İstanbul’da bir okuldaki ilköğretim öğrencileri oluşturmuştur. İstanbul’un çok kültürlü bir bölge olması nedeniyle araştırmamızda amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örneklem seçiminde benzer kültürel özellik taşıması amacıyla bir bölgedeki tek bir okul seçilmiştir. Seçilen okulun 3. ve 4. sınıf 200 öğrencisi bulunmaktadır. Araştırmamızda örneklem seçimine gidilmemiş tüm 3.ve 4. sınıf öğrencileri ve ebeveynleri örnekleme alınmıştır. Evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiş ve öğrenciler ve ebeveynlerin tamamı ile görüşme sağlanmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul ederek görüşme sonrası dönüş yapan, okuduğunu anlayabilen ve sorulara cevap verebilen 123 ebeveyn ve çocukları araştırmamızın örneklemini oluşturmuştur.

İşlem

Çalışmaya başlamadan önce İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (Karar no 2019/3-25) etik kurul izni ve araştırmanın yürütüldüğü okuldan kurum izni (Sayı: 2018/61316475-44-E.8045378) alınmıştır. Araştırmaya alınma kriterlerini sağlayan çocuk ve ebeveynlerine araştırmanın amacı açıklanarak araştırma hakkında genel bilgiler verilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden çocuk ve ebeveynlerinden bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Veriler Google Form programı aracılığıyla hazırlanan online anket formu ile Ocak - Mayıs 2020 Ocak-Mart 2021 tarihleri arasında elde edilmiştir. Veri toplama öncesinde okul yönetimi, öğretmenler, çocuk ve ebeveynler araştırma hakkında bilgilendirilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden çocuk ve ebeveynlere araştırmacılar tarafından online anket formu kısa mesaj yoluyla gönderilmiştir. Araştırmaya katılan çocuk ve ebeveynlerden online ortamda aydınlatılmış onam alındıktan sonra veriler toplanmaya başlanmıştır. Anketin sonlanması için bir zaman kısıtlaması yapılmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında 'Ebeveyn ve Çocuk Bilgi Formu', 'Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi 've 'Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği' kullanılmıştır.

Ebeveyn ve Çocuk Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan ebeveyn ve çocuk bilgi formu çocuk ve ebeveynlerin sosyodemografik özelliklerinin değerlendirilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Bu form yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum, evde bilgisayar olma durumu, çocukların bilgisayarda harcadıkları zaman vs sosyodemografik özellikleri içeren 13 sorudan oluşmaktadır.

Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi

Owens ve arkadaşlarının 2000 yılında çocukların uyku alışkanlıklarını ve uyku bozukluklarını incelemeye yönelik olarak geliştirmiş oldukları ölçek 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yatma zamanı direnci, gün içinde uykululuk, parasomnia, uykuya dalmanın gecikmesi, uyku süresi, uyku kaygısı, gece uyanmalar ve uykuda solunumun bozulması olmak üzere sekiz alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekte, anne-babalardan çocuklarının uyku alışkanlıklarını ve sorunlarını bir önceki hafta üzerinden değerlendirmeleri istenmektedir. Toplamda elde edilen 41 puan kesim noktası olarak kabul edilmekte ve bunun üzerindeki değerler 'klinik düzeyde anlamlı' olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Perdahlı Fiş ve ark. tarafından 2010 yılında yapılmış ve Cronbach alfa katsayısı 0.78 olarak belirlenmiştir (22). Araştırmamız için ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.70 bulunmuştur.

Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Hazar tarafından 2016 yılında geliştirilen bu ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin dijital oyun oynamaya yönelik aşırı odaklanma ve çatışma, oyun sürecinde tolerans gelişimi ve oyuna yüklenen değer, bireysel ve sosyal görevlerin/ödevlerin ertelenmesi, yoksunluğun psikolojik-fizyolojik yansımaları ve oyuna dalma şeklinde 4 alt boyutu bulunmaktadır. Araştırmamız için ölçeğin Croanbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93 bulunmuştur.

Veri Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesi SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 25.0 paket programı ile elektronik ortamda yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler için yüzdelik dağılım ve ortalama kullanılmıştır. Çocukların bazı değişkenlere göre dijital oyun bağımlılık düzeylerini karşılaştırmak için karşılaştırmalı istatistiklerden bağımsız gruplarda t testi, değişkenler arasında ilişkiyi belirlemek için ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için p değeri 0.05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Araştırmamıza katılan çocukların %52'sinin kız, yaş ortalamalarının 10.21 ± 1.30 ve akademik başarılarının çoğunlukla iyi olduğu belirlenmiştir. Çocukların %84.6'sının evinde bilgisayar/tablet bulunduğu, çocukların %96.7'sinin bilgisayarda/tablette vakit geçirdiği, %88.6'sının bilgisayar/tablette vakit geçirmelerine izin verildiği, bilgisayar /tableti günlük kullanma süreleri ortalamasının 3.58 ± 2.61 saat olduğu, %36.6'sının oyun oynamak için bilgisayar/ tableti kullandığı ve %92 'sinin dijital oyun bağımlılığı için riskli grupta olduğu bulunmuştur (Tablo 1). Ayrıca çocukların ortalama uyku sürelerinin 11.24 ± 6.90 saat olduğu ve tamamının uyku sorunu yaşadığı belirlenmiştir.

Tablo 1. Çocukların sosyo demografik özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kız	64	52
	Erkek	59	48
Evde bilgisayar/tablet bulunma durumu	Evet	104	84.6
	Hayır	19	15.4
Bilgisayar/tablette vakit geçirme durumu	Evet	119	96.7
	Hayır	4	3.3
Bilgisayar/tablette vakit geçirmesine izin verilme durumu	Evet	109	88.6
	Hayır	14	11.4
Bilgisayar/tableti kullanma amacı	Ders çalışmak	16	13
	Oyun oynamak	45	36.6
	Facebook/instagram	6	4.9
	Ders çalışmak ve oyun oynamak	45	36.6
	Diğer	10	8.1
Çocuğun akademik başarıları	Zayıf	2	1.6
	Geçer	1	.8
	Orta	17	13.8
	İyi	50	40.7
	Pekiyi	53	43.1
Mean $\pm$ Sd			
Yaş ortalaması		10.21 ± 1.30	
Bilgisayar /tablet kullanma süresi		3.58 ± 2.61	
Uyku süresi		11.24 ± 6.90	

Tablo 2. Çocukların bazı demografik özellikleri ile uyku ölçeğinin alt boyutlarının karşılaştırılması

		Yatma zamanı direnci	Uykuya dalmanın gecikmesi	Uyku süresi	Uyku kaygısı	Gece uyanmaları	Parasomnia	Uykuda solunum bozulması	Gün içinde uykululuk	Uyku toplam
Evde bilgisayar/tablet bulunma durumu	Evet	10.95 ± 1.91	$2.74 \pm .052$	$7.00 \pm .084$	6.35 ± 2.15	3.80 ± 1.19	8.64 ± 1.85	3.49 ± 1.16	12.92 ± 2.34	52.67 ± 6.01
	Hayır	10.68 ± 1.60	$2.57 \pm .69$	6.733 ± 1.14	5.89 ± 1.88	$3.63 \pm .076$	8.36 ± 1.30	$3.36 \pm .076$	12.52 ± 1.77	50.94 ± 4.47
	t	1.059	4.311	3.839	1.46	1.176	3.162	.774	1.377	.608
	p	.306	.040	.052	.228	.280	.078	.381	.243	.437
Çocuğun bilgisayar/tablette zaman geçirme durumu	Evet	10.87 ± 1.84	$2.70 \pm .55$	$6.94 \pm .088$	6.28 ± 2.09	3.78 ± 1.14	8.64 ± 1.78	3.48 ± 1.12	12.84 ± 2.26	52.39 ± 5.82
	Hayır	12.0 ± 2.44	$3.00 \pm .000$	$7.75 \pm .095$	6.25 ± 2.87	3.50 ± 1.00	$7.25 \pm .050$	$3.00 \pm .000$	13.50 ± 2.38	52.75 ± 6.75
	t	.916	7.046	.415	.722	.049	4.89	3.237	.001	.569
	p	.340	.009	.521	.397	.825	.029	.074	.981	.452
Bilgisayar/tablette vakit geçirmesine izin verilme durumu	Evet	10.87 ± 1.88	$2.72 \pm .054$	$7.02 \pm .081$	6.24 ± 2.06	3.71 ± 1.02	8.55 ± 1.75	3.50 ± 1.15	12.71 ± 2.16	52.22 ± 5.21
	Hayır	11.21 ± 1.76	$2.64 \pm .063$	6.50 ± 1.34	6.57 ± 2.50	4.28 ± 1.72	8.92 ± 1.97	$3.21 \pm .057$	14.00 ± 2.80	53.85 ± 7.96
	t	.072	.810	7.54	1.179	5.435	.500	3.091	.144	1.011
	p	.788	.370	.007	.280	.021	.481	.081	.705	.317

Bazı demografik özelliklere göre uyku ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmıştır. Evde bilgisayar/tablet bulunma durumları ile uykuya dalmanın gecikmesi alt boyutunun puanları arasında fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Çocukların bilgisayar / tablette zaman geçirme durumları ile uykuya dalmanın gecikmesi ve parasomnia alt boyutlarının puanları arasında fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Ayrıca

çocukların bilgisayar/tablette vakit geçirmelerine izin verilmesi durumları ile uyku süresi ve gece uyanma alt boyutlarının puanları arasında fark olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). (Tablo 2).

Tablo 3. Uyku ve dijital oyun bağımlılığı ölçeği ile çocukların bilgisayar/tableti kullanma süresi ve akademik başarıları arasındaki ilişki

		Bilgisayar/tableti günlük kullanma süresi	Çocuğun akademik başarıları
Uyku Süresi	r	-.043	.217*
	p	.713	.016
Uyku kaygısı	r	.245*	-.157
	p	.034	.082
Gece uyanmaları	r	.287*	-.137
	p	.013	.132
Parasomnia	r	.466**	-.104
	p	.000	.254
Gün içinde uykululuk	r	.042	-.178*
	p	.720	.049
Uyku Toplam	r	.289*	-.117
	p	0.12	.119
Yoksunluğun psikolojik-fizyolojik yansıması ve oyuna dalma	r	.268*	-.325**
	p	.020	.000
Bireysel ve sosyal görevlerin/ödevlerin ertelenmesi	r	.346**	-.314**
	p	.002	.000
Oyun sürecinde tolerans gelişimi ve oyuna yüklenen değer	r	.346**	-.162
	p	.002	.073
Dijital oyun oynamaya yönelik aşırı odaklanma ve çatışma	r	.432**	-.221*
	p	.000	.014
Oyun Toplam	r	.384**	-.271**
	p	.001	.002

Tablo 4. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği ve uyku ölçeği arasındaki ilişki

		Uyku kaygısı	Gece uyanmaları	Parasomni	Gün içinde uykululuk	Uyku Toplam
Yoksunluğun psikolojik-fizyolojik yansıması ve oyuna dalma	r	.203*	.150	.177*	.202*	.244**
	p	.025	.098	.050	.025	.006
Bireysel ve sosyal görevlerin/ödevlerin ertelenmesi	r	.080	.186*	.168	.132	.182*
	p	.379	.039	.063	.145	.044
Oyun sürecinde tolerans gelişimi ve oyuna yüklenen değer	r	.192*	.195*	.262**	.155	.262**
	p	.034	.031	.003	.087	.003
Dijital oyun oynamaya yönelik aşırı odaklanma ve çatışma	r	.233**	.262**	.243**	.156	.311**
	p	.010	.003	.007	.085	.000
Oyun Toplam	r	.194*	.227*	.235**	.174	.281**
	p	.031	.011	.009	.054	.002

Uyku ve dijital oyun bağımlılığı ölçeği ile çocukların bilgisayar/tableti kullanma süresi ve akademik başarıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çocukların bilgisayar/tableti günlük kullanma süreleri ile uyku kaygısı, gece uyanma, parasomnia, uyku toplam puanı, dijital oyun bağımlılığı toplam puanı ve tüm alt boyutları arasında pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Çocukların akademik başarıları ile uyku süresi arasında pozitif ilişki, gün içinde uykululuk, yoksunluğun psikolojik-fizyolojik yansıması ve oyuna dalma, bireysel ve sosyal görevlerin/ödevlerin ertelenmesi, dijital oyun oynamaya yönelik aşırı odaklanma ve çatışma, dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin toplam puanı arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3). Aynı zamanda araştırmamızda dijital oyun bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının uyku kaygısı, gece uyanmaları, parasomnia, gün içinde uykululuk ve uyku ölçeği toplam puanlarını pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir (Tablo 4).

Tartışma

Son bir yılda yaşadığımız pandemi ile beraber çocuklar, evde kaldıkları bu süreçte gerek eğitim faaliyetlerini sürdürmek gerekse sosyalleşmek ve eğlenmek için dijital araçları kullanmaya başlamışlardır (23,24). Ancak teknoloji kullanımlarının erken çocukluk dönemlerinden itibaren başlaması ve ebeveynler tarafından denetlenmemesi gibi durumlar çocuklarda kontrolsüz teknoloji kullanımlarına ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin artmasına neden olabilmektedir (35). Araştırmamızın bulguları değerlendirildiğinde çocukların bilgisayar/ tablette günlük ortalama 3.5 saat vakit geçirdikleri ve dijital oyun bağımlılığı için riskli grupta oldukları belirlenmiştir. İlgili alanda pandemide çocukların yoğun bir şekilde dijital ortamlarda vakit geçirdiği ve son yıllarda oyun bağımlılıklarının kaygı verici boyutta olduğu görülmektedir (35). Erol (2020) salgın sürecinde çocuk ve ergenlerin ekran başında daha fazla zaman geçirdikleri ve yeni çevrimiçi gruplara dahil olma durumlarının arttığını ifade etmiştir(20). Yektaş (2020) pandemi sürecinde ergenler arasında ekran maruziyetinin ve internet kullanım yoğunluğunun arttığını belirtmiştir (24). Pandemi sürecinde çocukların ekran maruziyetlerinin belirli saatlere indirgenmesi ve eğitim faaliyetleri dışındaki teknoloji kullanımlarının ebeveynlerin gözetiminde olmasının, çocukların oyun bağımlılığı riskinin azaltılmasında önemli olabileceği düşünülebilir.

Çalışmamızda çocukların çoğunlukla akademik başarılarının iyi olduğu ancak dijital oyun bağımlılık durumlarının akademik başarılarını negatif yönde etkilediği saptanmıştır. Literatürde dijital oyun bağımlılığının birçok sağlık sorununa neden olabileceği (3) ve oyun bağımlılık düzeyleri yüksek olan çocukların akademik başarılarının düşük olduğu belirlenmiştir (14). Ayrıca bazı çalışmalarda da pandemi sürecinde çocukların çeşitli stres faktörlerine maruz kalması, uzaktan eğitimle eğitim faaliyetlerinin sürdürülmesi gibi durumların çocukların akademik başarılarını olumsuz yönde etkilediği ifade edilmiştir (20,23,24). Çocukların dijital ortamlarda uzun süre vakit geçirmesinin, eğitim faaliyetlerini sürdürmesinde aksamalara neden olabileceği ve bu durumun akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyebileceği söylenebilir. Bu nedenle çocukların dijital oyun bağımlılıkları ile akademik başarılarının incelenmesine yönelik çalışmaların yapılmasının önemli olacağı düşünülmektedir.

Çocukların sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için önemli yaşam aktivitelerinden biri olan uyku birçok fizyolojik, psikolojik ve çevresel faktörler etkilenebilmektedir (25,26). Konu ile ilgili olarak bazı çalışmalarda pandemi sürecinde çocuklarda gün ışığına maruziyette ve fiziksel aktivitede azalma, sağlık kaygısı, gelecekle ilgili belirsizlik yaşamaya bağlı stres düzeylerinde artma, uzun süreli ekrana maruz kalma gibi durumların çocukların uykularını etkileyebileceği bildirilmiştir (27,28). Benzer şekilde Covid-19 nedeniyle evde kalmanın tüm yaş gruplarındaki çocukların uyku alışkanlıklarını bozabileceğini, çocukların uyku/uyanıklık süreçlerinin olumsuz etkilendiğini ve çocukların uyku sorunlarında artış olduğu ifade edilmiştir (29,30). Araştırmamızda da tüm çocukların uyku sorunu yaşadığı belirlenmiş olup bu bulgu literatürle benzerlik göstermiştir. Çalışmamıza katılan tüm çocukların uyku süreçlerinin yaşadığımız bu salgın sürecinden olumsuz etkilenmesi önemli bir bulgudur. Pandemide çocukların yaşadıkları stres, kaygıyla beraber ekran maruziyetinde artma gibi durumların çocuklarda uyku sorunlarına neden olabileceği söylenebilir.

Çalışmamızda dijital oyun bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının uyku kaygısı, gece uyanmaları, parasomnia, gün içinde uykululuk ve uyku ölçeği toplam puanlarını pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. İlgili alanda dijital teknoloji kullanımının çocuklarda uyku sorunlarına neden olabileceğine dair kanıtların giderek arttığı görülmektedir (31,32). Yapılan çalışmalarda çocukların uzun süreli teknoloji kullanımlarının ve digital oyun oynamalarının çocukların uyku kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceği ve önemli uyku bozukluklarına neden olabileceği belirtilmiştir (27,33,34). Teknoloji kullanımının çocuklarda fiziksel, bilişsel ve duygusal değişimlerle birlikte uyku sorunlarına yol açabileceği görülmektedir. Çocukların uyku saatlerinde oyun oynama, oyun oynarken uzun süre parlak ışığa maruz kalma ve duygusal olarak etkilenme durumlarının uyku alışkanlıklarını etkileyebileceği söylenebilir.

Araştırmamızın sınırlılığını çalışmamızın benzer kültürel özellik taşıması amacıyla bir bölgedeki tek bir okulda yapılmasıdır. Ancak geniş çaplı araştırmalarla tüm il genelinde yapılması önemli olabilir. Çocukların pandemi sürecinde dijital bağımlılık düzeyleri ile bu süreçteki uyku alışkanlıklarının beraber ele alınması çalışmamızın güçlü yönüdür.

Sonuç olarak araştırmamızda çocukların dijital oyun bağımlılığı için riskli grupta oldukları ve uyku sorunu yaşadıkları belirlenmiştir. Aynı zamanda çocukların oyun bağımlılığı düzeylerinin, uykularını ve akademik başarılarını etkileyebileceği saptanmıştır. Covid-19 salgını sırasında çocukların akademik başarılarını destekleyecek farklı eğitim ve öğrenme modellerinin kullanılmasının yanı sıra teknoloji kullanım sürelerine özen gösterilmesi, bağımlılık davranışı gösterecek kadar kullanımların önüne geçilmesi ve teknoloji kullanımları ile uykularını etkileyebilecek risk faktörlerinin değerlendirilmesi önemlidir. Bu doğrultuda sağlık profesyonellerinin çocukların uyku alışkanlıklarını etkileyebilecek olumsuz faktörleri belirlemesi ve uyku sorunu yaşayan çocuklara gerekli tedavi ve bakımı sağlaması gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca çocukların teknoloji kullanımları ile uyku gereksinimlerine göre eğitim ve danışmanlık verilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

1. Aydoğdu F. Digital oyun oynayan çocukların digital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ulakbilge Dergisi* 2018; 6(31): 1–18.
2. Küçük Y, Çakır R. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education* 2020; 5(2): 133–54.
3. Göldağ B. Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2018; 15(1): 1287–1315.
4. Taş İ, Sevinç H. Çocuklarda aleksitimi, bilgisayar oyun bağımlılığı ve empatik eğilim arasındaki ilişki: bir yapısal eşitlik modellemesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi* 2019; 6(3): 271–288.
5. Yalçın Irmak A, Erdoğan S. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikiyatri Derg* 2016; 27(2): 128–137.
6. Gentile DA, Choo H, Liau A, et al. Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics* 2011; 127(2): 319–329.
7. Aksel N, Sarı E. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, öz denetimi ve sosyal eğilimleri. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* 2020; 10(2): 436–444.
8. Hazar Z, Hazar K, Gökyürek B, et al. Ortaokul öğrencilerinin oynasallık, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences* 2017; 14(4): 4320–4332.
9. Hazar Z, Hazar M. Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği. *Journal of Human Sciences* 2017; 14(1): 203–216.
10. Green SC, Bavelier D. Action video game modifies visual selective attention. *Nature* 2003; 423: 534–537.
11. Tüzün Ü. Gelişen iletişim araçlarının çocuk ve gençlerin etkileşimi üzerine etkisi. *Düşünen Adam* 2002; 15(1): 46–50.
12. Şahin C, Tuğrul VM. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of World of Turks* 2012; 4(3): 115–130.
13. Kılıç KM. Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, zorbalık bilişleri ve empati düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Elementary Education Online* 2019; 18(2): 549–62.

14. Öztürk Eyimaya A, Uğur S, Sezer TA, Tezel A. İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının uyku ve diğer bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine* 2020; 7(2): 283-290.
15. Akçay D. Ebeveynlerin çocukların dijital video oyunları bağımlılığı karşısında tutum ve davranışları. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies* 2020; 5(2): 65-71.
16. Balcı E, Durmuş H, Sezer L. Corona günlerinde uzaktan eğitim bağımlılık gelişiminde bir risk oluşturur mu? *Bağımlılık Dergisi* 2021; 22(1): 100-102.
17. Majeed M, Irshad M, Fatima T, et al. Relationship between problematic social media usage and employee depression: a moderated mediation model of mindfulness and fear of COVID-19. *Front Psychol* 2020; 11: 557987.
18. Király O, Potenza MN, Stein DJ, et al. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Compr Psychiatry* 2020; 100: 152180.
19. Gökler ME, Turan Ş. Covid-19 pandemisi sürecinde problemli teknoloji kullanımı. *Estüdam Halk Sağlığı Dergisi* 2020; 5(2): 108-114.
20. Erol R. COVID-19 Enfeksiyonunun çocuklar üzerindeki psikososyal etkileri. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2020; 1(3): 109-114.
21. Aktaş B, Bostancı Daştan N. Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi* 2021; 22(2): 129-138.
22. Perdahlı Fiş N, Arman A, Ay P, et al. Çocuk uyku alışkanlıkları anketinin türkçe geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2010;11(2): 151-160.
23. Erol M, Erol A. Koronavirüs pandemisi sürecinde ebeveynleri gözünden ilkökul öğrencileri. *Milli Eğitim Dergisi* 2020; 49(1): 529-551.
24. Yektaş Ç. Ergenlerde pandeminin ruhsal etkileri. *Türkiye Klinikleri Dergisi* 2020; (1): 13-18.
25. Öztürk A, Sezer TA, Tezel A. İlkokul öğrencilerinin uyku ve televizyon izleme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine* 2018; 5 (3): 73-80.
26. Mastin DF, Bryson J, Corwyn R. Assessment of sleep hygiene using the sleep hygiene index. *J Behav Med* 2006; 29(3): 223-227.
27. Bruni O, Sette S, Fontanesi L, et al. Technology use and sleep quality in preadolescence and adolescence. *J Clin Sleep Med* 2015; 11(12): 1433-1441.
28. Becker SP, Gregory AM. Editorial Perspective: Perils and promise for child and adolescent sleep and associated psychopathology during the COVID-19 pandemic. *J Child Psychol Psychiatry* 2020; 61(7): 757-759.
29. Bruni O, Malorgio E, Doria M, et al. Changes in sleep patterns and disturbances in children and adolescents in Italy during the Covid-19 outbreak. *Sleep Med* 2021; doi: 10.1016/j.sleep.2021.02.003.
30. Ghosh R, Dubey MJ, Chatterjee S, Dubey S. Impact of COVID-19 on children: Special focus on the psychosocial aspect. *Minerva Pediatr* 2020; 72(3): 226-235.
31. Hysing M, Pallesen S, Stormark KM, et al. Sleep and use of electronic devices in adolescence: Results from a large population-based study. *BMJ Open* 2015; 5(1): e006748.
32. Mustafaoglu R, Zirek E, Yasaci Z, Razak Özdingler A. Digital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2018; 5(2): 1-21.
33. King DL, Gradisar M, Drummond A, L et al. The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: An experimental study. *J Sleep Res* 2013; 22(2): 137-143.
34. Arora T, Broglia E, Thomas GN, Taheri S. Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality and parasomnias. *Sleep Med* 2014; 15(2): 240-247.
35. Keya FD, Rahman MM, Nur MT, Pasa MK. Parenting and child's (five years to eighteen years) digital game addiction: A qualitative study in North-Western part of Bangladesh. *Computers in Human Behavior Reports* 2020; 2: 100031.