



Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Sivas Cumhuriyet University
JOURNAL OF SPORT SCIENCES



Gönderilme Tarihi (Received): 25.08.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 27.12.2021

Emel SEZGİN¹ Meryem ALTUN EKİZ² Sevim KIR³

GENÇ VE YETİŞKİNLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN
FARKINDALIK DÜZEYİ

ÖZ

Bu çalışmanın amacını genç ve yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi oluşturmaktadır. Çalışmanın araştırma grubunu, Hatay'da yaşayan üniversite öğrencileri ve ebeveynleri arasından rastgele yöntemle seçilmiş 160 gönüllü genç ve yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırma, tarama yöntemi kullanılarak desenlenmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu (yaş, cinsiyet, dijital oynama sıklığı) ile Demir ve Cicioğlu (2020) tarafından geliştirilen Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (DOBİFÖ) uygulanmıştır. Değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmış ve çoklu gruplar değişkenlerinde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), ikili bağımsız grup arasındaki farkın anlamlılığı için t-testi kullanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Çalışmanın sonucunda katılımcıların dijital oyun bağımlılığı farkındalık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni incelendiğinde erkek öğrenciler ile kadın öğrenciler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Kadınların dijital oyun bağımlılığı farkındalık ortalamaları erkeklerle oranla daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların dijital oyun oynama sıklığı değişkeni incelendiğinde hiç oynamayan, nadiren oynayan, çok sık oynayan ve ara sıra oynayanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının korelasyon analizine göre içsel farkındalık ile dışsal farkındalık arasında anlamlı yönde pozitif ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre içsel farkındalık arttıkça dışsal farkındalığında arttığı görülmektedir. Buna göre, sonuç olarak dijital oyun bağımlılığı farkındalık düzeyinin artması durumunda dijital oyun bağımlılığının azaldığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Dijital oyun bağımlılığı, Genç yetişkin, Farkındalık

AWARENESS LEVEL OF REGARDING DIGITAL GAME ADDICTION TO IN
YOUNG AND ADULTS

ABSTRACT

The aim of study is to examine the awareness level of regarding to digital game addiction among teens and adults in terms of some variables. The research group of the study consists of 160 volunteer young and adult individuals randomly selected from among university students and their parents living in Hatay. The research was designed by using the scanning method. In order to determine the demographic information of the participants, a personal information form (age, gender, frequency of digital game playing) and the Awareness Scale for Digital Game Addiction (DOBİFÖ) developed by Demir and Cicioğlu (2020) were used. The frequency (f) and percentage (%) distributions of the variables were calculated and the Two-Way Analysis of Variance (ANOVA) in the variables of multiple groups, the t-test was used for the significance of the difference between dual independent groups. The error level in the study was taken as $p < 0.05$. As a result of the study, it was determined that there was no statistically significant difference between the digital game addiction awareness levels and age variable of the participants. When the gender variable was examined, it was found that there was a statistically significant difference between male students and female students ($p > 0.05$). It was found that the digital game addiction awareness of women is higher than men. When the participants' frequency of playing digital games was examined, it was found that there was a statistically significant difference between those who did not play at all, rarely played, played a lot, and played occasionally. According to the correlation analysis of the sub-dimensions of the scale, a significant positive relationship was found between internal awareness and external awareness. According to the results of the research, it is seen that as inner awareness increases, external awareness increases. Accordingly, as a result it can be said that in the case of digital game addiction decreases, the level of awareness increases.

Keywords: Dijital game addiction, Awareness, Young adult

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Türkiye, emel.sezgin12@gmail.com

²Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Türkiye, mrymltn@hotmail.com

³Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türkiye, ksevim38@outlook.com

GİRİŞ

Oyun, oynama şekline, zamana, ortama ve çağa göre değişiklik gösterse de aslında insanın var oluşundan beri kendini gösteren bir olgudur (Yengin, 2019). Geçmişten bugüne var olan oyun, Caillois'e (1958) göre serbestçe kabul edilmiş ancak bağlayıcı olan kurallara göre belli bir zaman ve mekân süreci içinde gerçekleştirilen gerilim ve eğlence duygularını içeren, gerçek hayattan farklı olduğu bilinci ile yapılan gönüllü bir eylem veya faaliyettir (MEB, 2014).

Oyunlar geçmişten günümüze yörelere bağımlı olarak gelmiştir. Kültürle iç içe geçebilen bir özelliğe sahip olmuştur (Gülsoy, 2019). İletişime, bedenselliğe ve yaratıcılığa dayanan ve geleneksel olan bu oyunlar, artık günümüzde gelenekselliğini ve birçok etkisini yitirerek yerini dijital oyunlara bırakmıştır (Yengin, 2012). Bunun nedeni ise günümüzde hızla gelişmekte olan teknoloji (Hazar vd., 2020; Irmak ve Erdoğan, 2016), dijital piyasadaki yarış ve çevreye duyulan güvensizliktir.

Günümüz dünyasında, başta çocuklar olmak üzere dijital ortamın cazibesine kapılan insanlar vaktinin çoğunu dijital ortamlarda ve dijital oyunlarda geçirmektedir. Özellikle dijital oyun alanında teknolojik bir yarış mevcuttur (Yalçın ve Bertiz, 2019). Bu yarışın içinde dijital oyunların çeşitliliği ve oyunların gerçeğe yakın yapılmasıyla birlikte insanlar dijital oyunlara çekilmiş ve insanların oyunda daha fazla vakit geçirmeleri için yapılan tasarımlarıyla insanların zamanlarını dijital oyunlarda harcamaları sağlanmıştır. Ne yazık ki bu durum da insanları dijital oyun bağımlılığına itmiştir (Arslan, 2019).

Dijital yaşamda yaş aralığına göre bireyler, X, Y ve Z kuşakları olarak adlandırılmaktadır. Bu kuşaklar doğdukları yıllara göre;1965-1979 arasına "X Kuşağı", 1980-1999 arasına "Y Kuşağı" ve 2000-2021 arasında doğanlara ise "Z Kuşağı" olarak sınıflandırılmaktadır (Taş vd., 2017). X kuşağı dijital ortama pek fazla girmemektedirler. Genelde interneti mecburi durumlarda ve ekonomik amaçlarla kullanmaktadırlar. Oynadıkları dijital oyunlar da okey, tavla ve türevi oyunlardır. Y kuşağı da genelde haber almak, internet haber siteleri, elektronik posta ve sosyal medyayı kullanan bireylerden oluşmaktadır. Bu kuşak dijital ürünleri gece gündüz kullanabilmektedirler. Son olarak Z kuşağı aynı zamanda "dijital yerliler" olarak adlandırılan bu kuşak, daha çok sosyal medyayı ve dijital oyunları bağımlılık derecesinde zaman gözetmeksizin kullanmaktadırlar (Ercan, 2019).

Dijital oyun bağımlılığı, insanların oyun oynamak uğruna hayatlarının birçok önemli anlarını ihmal etmelerine neden olmaktadır. Dijital oyun piyasası geliştikçe insanların da bağımlı olma oranı artmaktadır ve bu bağımlılık kaygı, endişe durumu, psikolojik ve sosyolojik rahatsızlıklar (Rosen vd., 2014; akt Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018), sosyal yalıtım, iletişim becerilerinin körelmesi (Şahin ve Tuğrul, 2012), dikkat bozukluğu, hiperaktivite (Gürcan vd., 2008) gibi rahatsızlıklara da neden olabilmektedir. Çocuklar gençler,

yetişkinler ve hatta yaşlılar bile giderek video oyun bağımlılığına kapılmaktadırlar ve kendilerine ait sosyal hayatlarını ihmal ederek psikolojik sorunlar yaşamaktadırlar. Sosyal hayattan kopmalarıyla birlikte de giderek bağımlılıkları da derinleşerek artmaktadır (Dilci, 2015). Ne yazık ki bağımlılığın bu olumsuz etkileri sonucunda, dijital oyun bağımlılığına ilişkin poliklinik ve uzman ihtiyacı doğmaktadır (Sert Karaaslan ve Yener, 2019).

Bağımlı hale getirilmeden, kontrollü oynanan dijital oyunların ise yararları vardır. Kontrollü ve bilinçli bir şekilde dijital oyun oynamak, bireyin verilen komutları takip edebilmesini, problem çözebilme ve mantık yürütmesini, el-göz koordinasyonunu, motor yeteneklerinin gelişmesini ve aynı anda birden fazla iş yapabilmesini sağlamaktadır. Bireyin çok sayıda dinamik değişkeni takip edebilme ve birden fazla hedefi yönetebilmesine, hızlı düşünmesine, analiz yapabilmesine ve karar verme becerilerini geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Dinç, 2012).

Konu ile ilgili yapılan çeşitli araştırmalar, dijital oyun bağımlılığının varlığını kabul etmiş ve bunun etkilerini ortaya koymuştur (Young,2009; Grüsser, vd., 2006; Kneer, vd., 2014). Çavuş, Ayhan ve Tuncer (2016)' in yaptığı çalışmaların bulgularında var olan örneklemelerine göre her 5 öğrenciden 1'inin oyun bağımlılığı tehdidi altında olduğu ve oyunlara duyulan ilginin oyun oynama süresinin kontrol edilememesinden dolayı bağımlılık riskinin arttığı bulunmuştur. Ayhan'ın Köseliören ile yaptığı çalışmada (2019) da bu bulguların benzer olduğu görülmüştür. Irmak ve Erdoğan (2016), çalışmalarında dijital oyunların başarı, sosyal ve oyuna dalma bileşenlerinin kişiyi bağımlılığa sürüklediğini belirtmiştir. Beranuy ve arkadaşları (2013)' nın yaptığı çalışmanın bulguları da bu bilgiyi desteklemiştir.

Bu bağlamda, oyunların bağımlılık yapıcı etkisi göz önüne alındığında, bireyleri dijital oyunların taşıdığı risklerden korumak ve oynadıkları oyunları kontrollü oynamaları açısından bilinçlendirmek adına, dijital oyunlar alanında farkındalık çalışmalarına ve araştırmalarına ihtiyaç duyulmaktadır (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Buradan yola çıkarak bu çalışmanın amacı, genç ve yetişkin bireylerin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyini belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Genç ve yetişkinlerin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ve yaş, cinsiyet ve dijital oyun oynama sıklığı değişkenlerinin farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını inceleyen bu çalışma, tarama modeliyle desenlenmiştir. Tarama modeli, geçmişte veya hâlâ süregelmekte olan bir durumu, süregeldiği hali ile nitelendirmek amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu

olan olay, kişi veya nesne, kendi koşulları dâhilinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2012).

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu, Hatay'da yaşayan üniversite öğrencileri ve ebeveynleri arasından rastgele yöntemle seçilmiş ve 98 kadın ve 62 erkek olmak üzere 160 genç ve yetişkin gönüllü birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları minimum 19, maksimum 48 yaş arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu (yaş, cinsiyet, dijital oynama sıklığı) ve Demir ve Cicioğlu (2020) tarafından geliştirilen Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (DOBİFÖ) uygulanmıştır.

Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği: Dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyini ölçmek amacıyla Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2020) tarafından geliştirilmiştir. Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği-DOBİFÖ, 12 madde ve 2 faktörden (içsel farkındalık ve dışsal farkındalık) meydana gelmektedir. İçsel farkındalık alt faktörü 5 maddeden ve dışsal farkındalık alt faktörü 7 maddeden meydana gelmektedir. DOBİFÖ, bireyin dijital oyun bağımlılığına ilişkin bilgi düzeyini, bunun içsel ve dışsal etkilerini anlama ve farkında olma düzeyini ölçmektedir. Araştırma ölçeğinin maddeleri "Kesinlikle Katılmıyorum" (1) ile "Tamamen Katılıyorum" (5) derecelerinden oluşan 1-5 arasında puanlaması olan 5'li Likert tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir.

Verilerin toplanması

Verilerin toplanması için sanal ortamda kişisel bilgi formu ve Dijital oyun bağımlılığına ilişki farkındalık ölçeğini içeren bir anket hazırlanmıştır. Verilerin toplanması için Hatay'da çalışmaya dahil olmak isteyen bireylere anketler sunulmuştur. Anketlerin gönüllü bireyler tarafından doldurulması ile veriler, Google Forms uygulaması üzerinden otomatik olarak toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programından yararlanılmıştır. Değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilere yönelik basıklık ve çarpıklık testleri kullanılarak normallik dağılımları test edilmiştir. Normal dağılımlar görülmesi nedeniyle parametrik test kararı alınmıştır. Çoklu gruplar değişkenlerinde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), ikili bağımsız grup arasındaki farkın anlamlılığı için t-testi kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkinin anlamlılığı için Dijital Oyun Bağımlılığı Farkındalık Ölçeği alt boyutlarının Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Çalışmada hata düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1*Demografik Özelliklerin Dağılım Tablosu*

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	98	61.3
	Erkek	62	38.8
Yaş	19-25 yaş	69	43.1
	26-32 yaş	46	28.8
	33-39 yaş	23	14.5
	40 ve üzeri	24	15.0
Dijital Oyun Oynama Sıklığı	Hiç oynamam	61	38.1
	Nadiren oynarım	41	25.6
	Çok sık oynarım	37	23.1
	Ara sıra oynarım	21	13.1
	Toplam	160	100.0

Tablo 1’de katılımcıların demografik dağılım tablosu incelendiğinde, araştırmaya dahil olan katılımcıların yaş gruplarına bakıldığında en yüksek katılımın %43,1 (n=69) ile 19-25 yaş arasındaki bireylerin olduğu, en düşük katılımın ise %15 (n=24) ile 40 yaş ve üzerindeki bireyler olduğu görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetlerine bakıldığında çalışma grubunun %61,3 (n=98)’ünü kadınlar, %38,8 (n=62)’ini ise erkeklerin oluşturduğu saptanmaktadır. Katılımcıların dijital oyun oynama sıklığına bakıldığında ise katılımcıların %38,1(n=61)’inin hiç oynamadıkları, %25,6 (n=41)’sının nadiren oynadıkları, %13,1 (n=21)ara sıra oynadıkları ve %23,1 (n=37) çok sık oynadıkları görülmüştür.

Tablo 2*Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları*

Cinsiyet	N	\bar{X}	S	t	p
Kadın	98	50.19	7.55	2.054	.042
Erkek	62	47.01	12.02		

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların dijital oyun bağımlılığı farkındalık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni incelendiğinde, erkek öğrenciler ile kadın öğrenciler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (p>0,05). Kadınların dijital oyun bağımlılığı farkındalık ortalamaları erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3*Katılımcıların Yaş Grupları Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları*

Yaş	N	\bar{X}	S	F	p
19-25 yaş	69	47.86	10.64	1.491	.219
26-32 yaş	46	50.08	7.57		
33-39 yaş	23	52.04	5.13		
40 ve üzeri	24	47.25	12.36		
Toplam	160	48.96	9.62		

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların dijital oyun bağımlılığı farkındalık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4

Katılımcıların Dijital Oyun Oynama Sıklığı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Dijital Oyun Oynama Sıklığı	N	\bar{X}	S	F	p
Hiç oynamam	61	53.01	7.52		
Nadiren oynarım	41	48.02	8.94	7.644	.000
Çok sık oynarım	37	44.37	11.70		
Ara sıra oynarım	21	47.09	8.11		
Toplam	160	48.96	9.62		

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların dijital oyun oynama sıklığı değişkenine bakıldığında hiç oynamayan, nadiren oynayan, çok sık oynayan ve ara sıra oynayanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 5

Dijital Oyun Bağımlılığı Farkındalık Ölçeği Alt Boyutlarının Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	İçsel Farkındalık	Dışsal Farkındalık	p
İçsel Farkındalık	1		
			.000
Dışsal Farkındalık	.675**	1	

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 5'teki korelasyon analizine göre içsel farkındalık ile dışsal farkındalık arasında anlamlı yönde pozitif ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre içsel farkındalık arttıkça dışsal farkındalığında arttığı görülmektedir.

İçsel farkındalık, bireyin dijital oyun bağımlılığına yönelik iç sesini anlama, dijital oyun bağımlılığı yüzünden oluşan duyguların farkında olma düzeyidir. Dışsal farkındalık ise bireyin dijital oyun bağımlılığının arkadaş, iş, okul gibi çevre ile olan ilişkilerini ne yönde etkilediğini anlayıp farkında olma düzeyidir.

Bu durumda içsel farkındalığın yanında dışsal farkındalığı yüksek olan, yani çevresini çözümleyebilen ve anlayabilen bireylerin, dijital bağımlılık durumuna karşı daha duyarlı olabilecekleri sonucuna varılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan genç ve yetişkin bireylerde dijital oyun bağımlılığı farkındalığına ilişkin bulgular diğer çalışmalar ile tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Nicel araştırma bulguları incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık düzeyleri, kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Araştırmanın dijital oyun oynama sıklığı değişkenine bakıldığında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda da içsel farkındalık ve dışsal farkındalık arasında anlamlı yönde pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Literatürde dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık konularını bir arada ortaya koyan birçok çalışmaya rastlanılmıştır. Can ve Tekkurşun Demir (2020)'in yürüttüğü çalışmanın sonucunda, e-spor oyuncularının sporculara göre yüksek seviyede oyun bağımlılığına sahip olduğu ve oyun bağımlılığına yönelik farkındalıklarının sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aydoğdu Karaaslan (2015)'in oyunlarındaki şiddete karşı göstermiş oldukları farkındalığı belirlemeye yönelik yürüttüğü çalışmanın sonucunda, çocukların cinsiyetlerine göre şiddet karşısında göstermiş oldukları reaksiyonların değişkenlik gösterdiği ve ebeveynlerin cinsiyetlerine göre farkındalıklarının değişim göstermediği bulunmuştur.

Çakır ve arkadaşlarının (2011), üniversite öğrencilerinin internet ve dijital oyun bağımlılıklarının sınıf, cinsiyet, ev içinde bilgisayar ve internet bağlantısına sahip olma ve tercih edilen oyun şekli değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacı ile yürüttüğü çalışmanın sonucunda, erkek öğrencilerin internet ve dijital bilgisayar oyunu bağımlılık seviyelerinin kızlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara ve tercih ettikleri oyun türüne göre internet ve bilgisayar oyun bağımlılığı açısından anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. İnternet ve dijital oyun bağımlılığı puanları ile bilgisayar ve internet erişimine sahip olma değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Keskin (2019)'in ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik iyilik ve bilinçli farkındalık (mindfulness) düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yaptığı çalışmanın sonucunda, dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık (mindfulness) arasında pozitif yönde anlamlılık ve dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik iyilik arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bununla beraber dijital oyun bağımlılığının anne babanın beraberlik durumu, cinsiyet, akademik başarı durumu algısı, olumsuz olaylar yaşama, sosyal destek algısı, sahip olunan dijital oyun aletlerine göre farklılaştığı bulunmuştur.

Akçay (2020)'in ebeveynlerin dijital video oyunları bağımlılık konusunda farkındalık düzeylerini belirlemek amacı ile yürüttüğü çalışmanın sonucunda, ebeveynlerin eğitim düzeylerinin artmasıyla beraber çocuklarının dijital video oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Araştırmanın diğer bir sonucunda ise eğitim seviyesi yüksek olan ailelerde haftanın belirli zaman dilimlerinde telefon, TV, bilgisayar gibi bütün teknolojik araçların kaldırıldığı ve aile içinde hep beraber zaman geçirildiği tespit edilmiştir.

Özdiñler ve arkadaşlarının (2019), çocuklarda teknolojik araçların kullanım süresini ve sıklığını araştırmak ve dijital aletlerin kullanımının postür ve vücut farkındalığı üzerine yönelik ilişkisini incelemeyi amaçlayarak yürüttüğü çalışmanın sonucunda, çocuklarda, başta tablet olmak üzere dijital aletlerin ve internetin yaygın olarak kullanıldığı tespit edilmiştir. Çocukların yaşlarına göre dijital aletleri kullanım yılları daha az olduğu saptanmıştır.

Hazar (2019)'ın yaptığı çalışmanın bulgularında ebeveynleri dijital oyun oynayan bireylerin dijital oyun oynama motivasyonunun ve dijital oyun bağımlılığının arttığı görülmüştür. Bununla birlikte dijital oyun oynama motivasyonu ve dijital oyun bağımlılığının yaşa paralel olarak artış gösterdiği görülmüştür.

Karademir Coşkun ve Filiz (2019)' in okul öncesi öğretmen adaylarının gözünden çocukları dijital oyun bağımlılığına iten sebeplerin ve bu sebepler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile yürüttükleri çalışmanın sonucunda, öğretmen adaylarının gözünden çocukları dijital oyun bağımlılığına iten sebepler, çocuk, aile, oyun ve fiziksel çevre olarak dört ana temada toplanmıştır. Aile teması altında yanlış örnek olma, teknolojiye mal edilen yanlış roller, iş yoğunluğu, bilgide yetersizlik, kontrol etmeme, ilgi göstermeme ve her arzu edileni yerine getirme alt temaları; çocuk teması altında hayal dünyasını bulma isteği, içinde bulunduğu dönemin özelliği, zevk alma, ait olma gereksinimi, sosyal hayattan kopma ve öz güven eksikliği alt temaları; fiziksel çevre teması altında yanlış kentleşme, sokaklara olan güvenin kalmaması ve dijital yaşama doğru ilerleyen dünya alt temaları ve oyun teması altında da oyunların dikkat çekici özelliği ve fiziksel etki alt temalarının yer aldığı ortaya konulmuştur.

Dönmez (2018)'in çevrimiçi oyun bağımlılığının yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık ile ilişkisini irdelemek amacı ile yürüttüğü çalışmanın sonuçlarına göre yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık çevrimiçi oyun bağımlılığının negatif yönlü yordayıcıları, bilinçli farkındalık ise yaşam doyumunun pozitif yönlü yordayıcısıdır. Bilinçli farkındalığın çevrimiçi oyun bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığını ölçmek için yürütülen çalışmanın sonucunda, bu ilişkide bilinçli farkındalığın kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan literatür taraması sonucunda, yurt içinde ve yurt dışında yapılan birçok çalışmanın olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığın içinde bulunduğu psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık, beden farkındalığı ve yaşam doyumu arasında olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yapılan çalışmaların çoğunlukla cinsiyet, öğrenim düzeyi, ailenin eğitim düzeyi, dijital aletlerin kullanım sıklığı ve dijital oyunların oynanma sıklığı değişkenlerinden oluştuğu görülmektedir.

Sonuç olarak; dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığının kadınların lehine olması; oynadıkları dijital oyunları istedikleri zaman bırakabileceklerini, dijital oyunları bağımlılık haline getirmeden ve kontrollü bir şekilde oynayabileceklerini ve farkındalığı yüksek olan annelerin, çocuklarının dijital oyun oynamaları konusunda daha bilinçli olma potansiyeline sahip oldukları söylenebilir. Araştırma sonucunda yaş değişkenine yönelik anlamlı farklılığın olmaması, yaş sınırı gözetmeksizin bağımlılığın olabileceği gibi, dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığın da yaş aralığının olmadığı söylenebilir. Bu bağlamda, dijital oyunlara yönelik farkındalık çalışmalarının yapılması, özellikle erkek bireyler olmak üzere tüm bireylerin güncel dijital oyun bağımlılığı sorunlarının algılanması ve iyileştirilmesi açısından önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

- Akçay, D. (2020). Ebeveynlerin çocukların dijital video oyunları karşısında tutum ve davranışları. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies*, 5(2),65-71.Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mbsjcs/issue/57998/823854>
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas İli Örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 63-80. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/gebd/issue/47331/537903>
- Ataman Yengin, D. (2019). Dijital oyun bağımlılığı. Ed: G.H. Karadağ. *Dijital Hastalıklar* (1. Baskı) içinde (s:117-141). Der Yayınevi.
- Aydoğdu-Karaaslan, İ. (2015). Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(36):806-18.
- Ayhan, B ve Köselören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*. 6(1), 1-30. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ojtac/issue/46712/478272>
- Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M. D. (2013). A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 11(2), 149-161. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11469-012-9405-2>
- Can, H.C. ve Tekkurşun Demir, G. (2020). Sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364-384. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/gaunjss/article/770600>
- Çakır, Ö., Ayas, T. ve Horzum M. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 44(2), 73-96.
- Çavuş S., Ayhan, B. Ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*. 43, 267-289. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/312213153_Bilgisayar_Oyunlari_ve_Bagimlilik_Universite_Ogrencileri_Uzerine_Bir_Alan_Arastirmasi_Computer_Games_and_Addiction_A_Field_Study_on_University_Students

- Dilci, T. (2015). *Dijital diyet zamanı*. (1. Baskı). Geçit Matbaacılık ve Yayınevi.
- Dinç, M. (2012). Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu, Türkiye Büyük Millet Meclisi Araştırma Komisyonları bilişim/internet sunumu. http://www.tbmm.gov.tr/arastirma_komisyonlari/bilisim_internet/docs/sunumlar/turkiye_dijital_oyunlar_federasyonu.pdf, Erişim Tarihi: 2 Mayıs 2021.
- Doğan, İ. (2015). *Farklı veri yapısı ve örneklem büyüklüklerinde yapısal eşitlik modellerinin geçerliği ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi*. (Tez no: 414930). (Yayınlanmış Doktora Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi) Docplayer. <https://docplayer.biz.tr/41483328-Farkli-veri-yapisi-ve-orneklem-buyukluklerinde-yapisal-esitlik-modellerinin-gecerligi-ve-guvenirliginin-degerlendirilmesi.html>
- Dönmez Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Ercan, S. (2019). *Dijitalizm*. Aryan Yayınevi.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2006). Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychology & behavior*, 10(2), 290-292. Retrieved from <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2006.9956>
- Gülsoy, S. (2019). Oyun, kültür ve zaman/Game, culture and time. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 62, 317-337. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/atauniefd/issue/46375/583214>
- Gürçan, A., Özhan, S. ve Uslu, R., (2008). Dijital oyunlar ve çocuklar üzerindeki etkileri, Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü'ne sunulan rapor. Erişim tarihi: 07.05.2021. <https://ailevecalisma.gov.tr/media/2496/dijital-oyunlar-icin-cocuk-ve-aile-rehberligi-calistayi-raporu.pdf>
- Hazar, K., Özpolat, Z. ve Hazar, Z. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Niğde ili örneği). *Spormetre- Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 225-234. DOI: 10.33689/Spormetre.647313. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/spormetre/issue/53000/647313>
- Hazar, Z. (2019). An Analysis of the relationship between digital game playing motivation and digital game addiction among children. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 31-38. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1200159>
- Irmak, A.Y. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27, 128-137. Retrieved from [Http://Www.Turkpsikiyatri.Com/PDF/C27S2/07.Pdf](http://Www.Turkpsikiyatri.Com/PDF/C27S2/07.Pdf)
- Karademir Coşkun, T. ve Filiz, O. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalıkları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 239-267. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.2.0036>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J. D., & Ferguson, C. (2014). Awareness of risk factors for digital game addiction: interviewing players and counselors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 585-599. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11469-014-9489-y>

- Millî Eğitim Bakanlığı. (2014). Çocuk gelişimi ve eğitimi oyun etkinliği-1 http://ismek.ist/files/ismekOrg/file/2014_hbo_program_modulleri/Oyunetkinlikleri_1.pdf
- Mustafaoğlu R. ve Yasacı Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/bagimli/issue/38282/447021>
- Razak Özdiñler A., Azim Rezaei D., Şeker Abanoz E., Atay C., Aslan Keleş Y., Tahran Ö. ve Körođlu F. (2019). Okul çağındaki çocuklarda teknoloji bağımlılığının postür ve vücut farkındalığı üzerine etkisi. *Bağımlılık Dergisi*;20(4), 185-196. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/bagimli/issue/48203/592742#article_cite
- Sert Karaaslan, Y. ve Yener, D. (2019). Dijital oyun bağımlılığı 'hasta' ediyor. Erişim Tarihi:13.05.2021.<https://www.aa.com.tr/tr/saglik/dijital-oyun-bagimliliği-hasta-ediyor/1422303>
- Şahin, C., ve Tuğrul, V. M., (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of World of Turks*, 4(3)115-130 Retrieved from http://www.dieweltdertuerken.org/index.php/ZfWT/article/view/338/sahin_tugrul
- Taş, H., Demirdöğmez, M. ve Küçükođlu, M. (2017). Geleceğimiz olan z kuşağının çalışma hayatına muhtemel etkileri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 1031-1048. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/opus/article/370345>
- Tekkurşun-Demir, G., ve Cicioğlu, İ. (2020). Dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği (DOBİFÖ): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 2(1), 1-17. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ejsse/issue/54361/715458>
- Yalçın, S. ve Bertiz, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının etkileri üzerine nitel bir çalışma. *Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi (BEST Dergi)*, 3(1), 27-34. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/bestdergi/issue/40454/426282>
- Yengin, D. (2012). *Dijital Oyunlarda Şiddet* (1. Baskı). Beta Yayınları.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American journal of family therapy*, 37(5), 355-372. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01926180902942191>