



Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Rekreasyon İlişkisi

The Relationship between Digital Game Addiction and Recreation in Adolescents

ÖZET

21. yüzyılda iletişimde yaşanan büyük gelişmeler insanların çok hızlı iletişim kurmasına olanak tanımıştır. Dünyada internet kullanımındaki hızlı ve büyük artış insanların online oyunlara olan ilgisini artırmıştır. Çevrim içi oyunlar bireylerin sanal ortamda tanışmalarına ve çoklu oyun oynamalarına olanak tanımıştır. Özellikle gençler çocuklar ve yetişkinler arasında yaygın bir şekilde oynanmaktadır. Bu imkanlar oyun sektörün dünyada önemli bir Pazar olmasını sağlamıştır. Karşılıklı etkileşimin, arkadaşlık ortamının olduğu bu oyunlar rekabet, kazanma ve ödül gibi hazlar vermektedir. Buda bireylerin çok uzun saatler oyun ortamından ayrılamamasına neden olmaktadır. Eğitim çağındaki çocukların ve gençlerin eğitim, spor yaparak ve deneyimleyerek geçirmeleri gereken zamanın önemli kısmını oyun başında geçirmelerine neden olmaktadır. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinin dijital oyuna ne kadar vakit ayırdıklarını, rekreasyon ve dijital oyun bağımlılığı arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmektir. Araştırmada Boş Zaman Fayda Ölçeği ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Liselerde öğrenim görmekte olan 13-18 yaşları arasındaki 481 katılımcıya uygulanmıştır. Katılımcıların 65,4% video yada çevrim içi oyun oynadıklarını ifade etmiştir. Katılımcıların 17,2 si günde 2-3 saat, 11,4% günde 3-4 saat, 9,6% sı 5 saat ve üzeri oyun oynadıklarını ifade etmiştir. Diğer katılımcıların günde 1-2 saate kadar oyun oynadıkları görülmektedir. Hafta sonu bu sürelerde oyun oynama oranlarının arttığı görülmektedir. Yapılan t testi ve korelasyon analizi sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre oyun oynamaya daha fazla zaman ayırdıkları ve oyun bağımlılığı ile rekreasyon arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Lise Öğrencileri, Dijital Oyun Bağımlılığı, Rekreasyon.

ABSTRACT

Major developments in communication in the 21st century have allowed people to communicate very quickly. The rapid and great increase in internet usage in the world has increased people's interest in online games. Online games have allowed individuals to meet and play multiple games in a virtual environment. It is widely played, especially among teenagers, children and adults. These opportunities have made the gaming industry an important market in the world. These games, in which there is a friendly environment of mutual interaction, provide pleasures such as competition, winning and prizes. This causes individuals to be unable to leave the game environment for very long hours. It causes children and young people of educational age to spend a significant part of the time they need to spend on education, sports and experience. From this point of view, this study determined how much time high school students spend on digital games and whether there is a relationship between recreation and digital game addiction. It was applied to 481 participants aged 13-18 who were studying in high school. Leisure Utility Scale and Digital Game Addiction Scale were used in the research. 65.4% of the participants stated that they play videos or online games. 17.2 of the participants stated that they played 2-3 hours a day, 11.4% played 3-4 hours a day, 9.6% said they played 5 hours or more. It is seen that other participants play games up to 1-2 hours a day. It is seen that the rate of playing games increases during these times over the weekend. As a result of the t test and correlation analysis, it was seen that male students spent more time playing games than female students and It is seen that there is a statistically negative and significant relationship between game addiction and recreation.

Keywords: High School Students, Digital Game Addiction, Recreation

GİRİŞ

İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin telefon ve bilgisayar gibi teknolojik aletlerin kullanımıyla gün içerisinde geçirdikleri süre önemli ölçüde artış göstermiştir. Özellikle telefonların internetle buluşması insanların gün boyunca istedikleri zaman istedikleri dijital içeriklere kolayca ulaşmalarına imkan sağlamıştır. İnternet kullanımındaki bu hızlı artış beraberinde çocukların çevrim içi oyunlar ve video oyunlarda daha fazla vakit geçirmelerine sebep olmuştur.

Dünya sağlık örgütü 2018 yılında yayınlamış olduğu Uluslararası Hastalık Sınıflandırması(ICD11) revizyonun da oyun oynama bozukluğunu kumar gibi hastalıklar grubunda sınıflandırmıştır. Oyun oynama

Hüdaverdi Mamak ¹ 
Sinan Bölükbaş ² 

How to Cite This Article

Mamak, H. & Bölükbaş, S. (2023). "Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Rekreasyon İlişkisi", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 9(72): 3686-3694. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/smryj.70435>

Arrival: 03 May 2023
Published: 30 June 2023

Social Mentality And Researcher Thinkers is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹Prof.Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde Türkiye
² Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde Türkiye



bozukluğunu : Çevrim içi veya çevrim dışı (video oyunları dahil) kalıcı bir oyun bozukluğu davranışı olarak ifade etmiş ve 3 kriter altında tanımlamıştır:

1. Oyun üzerinde kontrol sağlanamaması (örneğin başlangıç, sıklık, yoğunluk, süre, sonlandırma).
2. Oyun oynama davranışına verilen öncelik, oyunun diğer yaşam ilgi alanlarına ve günlük aktivitelere göre öncelik kazanması.
3. Olumsuz sonuçlara rağmen oyun oynama davranışının devam etmesi veya artması (örneğin, oyun davranışı nedeniyle aile çatışması, düşük okul performansı, sağlık üzerindeki olumsuz etki vb.). Bu olumsuzlukların bireyde sürekli olması ve en az 12 ay boyunca gözlemlenmesi bireylerde oyun oynama bozukluğunun var olduğunu gösterir (who, 2018a).

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programında oyun bağımlılığının belirtileri:

Oyun başında artan bir şekilde daha fazla zaman geçirmek .

Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmek.

Oyun oynarken kazanılan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemek.

Aileden uzaklaşmak, aile ile oyun oynama süresi ile ilgili tartışmalar yaşamak.

Bilgisayar başında olamayınca huzursuz ve sinirli olmak. Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu ders notların düşmesi, devamsızlık sorunları arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma şeklinde ifade edilmiştir (Yeşilay, 2016).

Oyun davranışı sürekli ve tekrarlayan şekilde olabilir ve bir madde yada ilacın etkisinden kaynaklanmaz. Oyun oynama davranışı kalıbı, kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki veya diğer önemli işlevsellik alanlarında önemli bir sıkıntıya veya bozulmaya neden olur. Oyun oynama bozukluğu yetersiz fiziksel aktivite kaynaklı kas iskelet problemlerine ,yetersiz beslenme,sinirlilik,depresyon gibi çeşitli sağlık sorunlarına da sebep olmaktadır. Oyun bozukluğu 12 ila 20 yaşları arasında ki ergen ve genç yetişkin erkeklerde en yaygın görülmektedir. Mevcut veriler, yetişkinlerin daha düşük yaygın oranlarına sahip olduğunu göstermektedir. Ergenler arasın da, oyun bozukluğu, yüksek düzeyde dışsallaştırma (örneğin, antisosyal davranış, öfke kontrolü) ve içselleştirme (örneğin, duygusal sıkıntı, düşük benlik saygısı) sorunları ile ilişkilendirilmiştir. Yetişkinler arasında oyun bozukluğu, daha yüksek düzeyde depresif ve anksiyete belirtileri ile ilişkilendirilmiştir. Oyun bozukluğu olan ergenler, akademik başarısızlık, okul başarısızlığı/ terk etme ve psikososyal ve uyku sorunları açısından yüksek risk altında olabilir. Erkeklerde kızlara göre hem ergenlik hem de yetişkinlik döneminde oyun bozukluğu teşhisi daha sık görülmektedir (who, 2018b).

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Dijital Oyun Bağımlılığının Sağlık Üzerine Etkisi:

Fiziksel sağlık bozukluklarının uzun süreli video ve çevrim içi oyun aktivitesiyle ilişkili olduğu bulundu. En çok görülen sağlık sorunları arasında görme, kas-iskelet, obezite ve nöbet yer aldı (Ayenigbara, 2018; Aziz ve diğ., 2021). Ergenlerin %14,22'sinin uykusuzluk, yetersiz beslenme, sosyal ilişkilerde sorunlar ve sorumlulukları ihmal etme gibi yüksek olumsuz etkilerle karşı karşıya olduğunu göstermektedir (Özgür, 2019). Üstün yetenekli çocukların çevrim içi oyun bağımlılığı düzeyleri arttıkça yaşam kaliteleri de düşmektedir (Yalçın ve diğ., 2020). İtalyan genç yetişkinlerde video ve çevrimiçi oyun kullanımının giderek yaygınlaştığı görülmektedir: Toplam örneklemin %95'i oyun kullanıcısı olduğunu bildirdi. Ayrıca, DSM-5 kriterlerine göre %5,3'ü (18 katılımcıdan 1) yüksek bağımlılık riski altındaydı . Yüksek bağımlılık riski altındaki 30 denekte, diğer etkinliklere ilgi kaybı, artan depresyon, kaygı ve obsesiflik düzeyleri, aile ilişkilerinde azalma ve zayıf sosyal uyum tespit edilmiştir. Ayrıca sürekli çevrimiçi oyun oynama, uyku bozuklukları ve sosyal uyumdaki zorluklarla önemli ölçüde ilişkili olduğu görüldü (Pasquale, 2020). Suudi Arabistan da 7-12. Sınıf öğrencilerine yapılan çalışmada katılımcıların %64' ü günde 3 saatten fazla, %15'i 2 ila 3 saat arasında, %13'ü ise 1-2 saat arasında oyun oynadıklarını ifade etmiştir. Katılımcıların yaklaşık %5 i oyun bağımlısı olarak tespit edilmiştir. Stresle oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup katılımcıların yaklaşık %75'inin stres yaşadığını ifade etmiştir (Rajap ve diğ., 2020a).

Oyun Bağımlılığını Etkileyen Etmenler:

Oyun bağımlılığı olan bireylerin daha az boş zaman aktivite alanına sahip olduğu, oyun ve dijital aktiviteleri, boş zaman aktivitelerine tercih ettiklerini tespit etmiştir (Lee ve diğ., 2020). Temel özellikleri bakımında içsel ve dışsal faktörden etkilenen birey, gerçek durumlarına ve duygusal ve bilişsel tepkilerine yanıt olarak belirli bir uygulamayı kullanmaya karar verir. İnternet oyun bozukluğu, daha sonra, günlük yaşamdaki olumsuz

sonuçlara rağmen tatmin edici yönlerin ve azalan yürütme kontrolünün bir sonucu olarak gelişir. Ayrıca zayıf sosyal ilişkiler oyun oynamak için motive edicidir (Paulus ve diğ., 2018). Dijital oyun bağımlılığı, depresyon ve saldırganlık gibi psikososyal faktörlerle ilişkili olması nedeniyle ciddi psikososyal sağlık sorunlarından biridir. Yalnız ve depresif insanlar, dijital oyunların gerçek hayatta sosyal problemlerini çözmede bir araç olabileceğinden, bağımlı olmaya meyillidir (Jeonk ve diğ., 2016). Oyun oynayanların öncelikle oyunda değil, oyunun sunduğu sürükleyici ve zevke kapıldıklarını bunun da oyun bağımlılığının nedeni olduğunu tespit etmişlerdir (Hu ve diğ., 2019). Ebeveynleri ile yaşayan sosyal yönden zayıf, eve kaçma eğiliminde olan bireylerin çevrim içi oyunlarda bağımlılık geliştirme risklerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (Stavropoulos ve diğ., 2019). Çevrim içi oyunlarda oyuncunun uzmanlaşması arttıkça bağımlılık düzeyinde artmaktadır. Ayrıca oyuncunun oyun dışındaki başka uğraşlardan zevk alma ve oyun ortamının dışındaki akranlarıyla iletişim kurma becerilerini azaltabileceğini ortaya koymuştur (Wu, 2013). İnternet bağımlılıkları ile oyun bağımlılığı değişkenleri arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığındaki artışın oyun bağımlılığını arttırdığını göstermektedir. Ayrıca ergenlerin yalnızlıkları arttıkça oyun bağımlılıklarının da arttığını göstermektedir (Traş, 2019). Covid-19 salgını döneminde çocuklar ve ergenler yalnızlık ve kaygı gibi psikolojik sorunlarla başa çıkmak ve sosyal izolasyondan kaçınmak için oyun oynama sürelerini arttırdılar bu nedenle oyun oynama bozukluğu bu dönemde daha yaygın hale geldi (Han ve diğ., 2022). Oyun oynama süresi arttıkça bağımlılık artmıştır (Şimşek, 2020).

Çocuklarının internette oyun oynamasını sınırlandıran ailelerin çocuklarının sınırlandırmayanlara göre saldırganlık ve bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ailelerin çocuklarının fiziksel aktiviteye katılmalarının teşvik etmelerinin dijital oyun bağımlılığını ve saldırganlık düzeylerini olumlu yönde etkilemiştir (Güvendi ve diğ., 2019). Psikososyal değişkenler arasında oyun bağımlılığın en güçlü belirleyicisinin saldırganlık olduğu söylenebilir (Jeonk ve diğ., 2016).

Oyun bağımlılığı veya düzensizliği ile mücadelede çeşitli strateji türlerinden yararlanmak önemli ve faydalıdır. Etkili stratejiler şunları içerir: oyuncuları oyun davranışları ve zihinsel sağlıkları üzerindeki sonuçları hakkında eğitmek; oyuncunun video oyunları dürtüsünü kontrol etmesine, rahatsız edici düşünceleri tanımasına, bunlarla baş etmesine ve video oyunları olmadan nasıl başa çıkacağını öğrenmesine yardımcı olmaya yönelik tedavi almaları; oyuncuların kendi kimliklerini keşfetmelerine, öz saygılarını, duygusal zekalarını, iletişim ve sosyal etkileşimlerde ihtiyaç duyulan atılganlı becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için kişisel ve kişiler arası danışmanlık; aile ve diğer ilişkiler dahil olmak üzere aile katılımı ve yeni yaşam tarzları geliştirmek. Sürekli video oyunlarını oynamayı önlemek için insanların yeni aktiviteler keşfetmesi, yeni hedefler belirlemesi ve video oyunu puanının ötesinde başarı ölçütleri belirlemesi gerekiyor (Ayenigbara, 2018).

Ayrıca ülkemizde oyun bağımlılığının akademik başarı üzerine etkisini araştıran çalışmalarda şu sonuçlara ulaşılmıştır; Lise öğrencilerine Yapılan çalışmada oyun bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Şahin ve diğ., 2016). Video oyunu oynama ile akademik başarı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Dindar, 2018). Kendisini başarısız hisseden öğrencilerin daha yüksek oyun bağımlılık puanlarına sahip oldukları görüldü (Yeşilyurt, 2020).

Rekreasyon:

Bireylerin günlük yaşamında rutin ve stresli iş yaşamı veya yaşam alanındaki çevrenin olumsuz etkilerinden kötü yönde etkilenen ruh ve beden sağlığına yeniden kavuşmak istemektedir. Bunun yanında bireyin tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan kendisine ait boş zamanda yapmaktan zevk alacağı, kişisel doyum sağlayacağı, isteğe bağlı ve gönüllü olarak bireysel veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir (Hacıoğlu ve diğ., 2009). Rekreasyon insanların iş hayatı dışında kalan sosyal, zihinsel ve ruhsal güdülenmeler temelinde dinlenme, eğlenme, yenilenme ve kişisel gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla özgür iradeleriyle gönüllü olarak katıldıkları boş zaman aktiviteleridir (Karaküçük, 2016). Rekreasyon; bireyin boş zamanında, bireysel yada gupla katılmış olduğu herhangi bir etkinliktir. Toplumlar, Rekreasyon etkinliklerinin bireyin yaşam kalitesini etkileyen bir değeri olduğunu anlamışlardır. Rekreasyon etkinliklerinin bireysel ve toplumsal yönden kazandıracığı değerler; bölge ve ülke sorunlarıyla ilgilenme ve bunların çözümlenmesinde sorumluluklar alma gibi önemli işlevi vardır. Çünkü Rekreasyon edilgen kitleleri etkin ve yaratıcı kılmak amacıyla toplumsal bütünleşmeyi sağlamada bir eğitim işlevi görür. Rekreasyonun çocukluktan gelen bir değeri vardır anlık ihtiyaçların yada ertelenmiş bir ödülün sonucu değildir. Toplumsal ilgi ve kültür gibi çevresel etkenlerinde rolü vardır. Bireyler ve guruplar, kendilerini yönlendiren güçleri fark etmeden eğlenme yoluyla gerek duydukları ihtiyaçlarını ifade ederler. Eğlenmenin önemli bir özelliği bireyin isteğine göre doyum sağlamasıdır (Kılbaş, 2010). Rekreasyon, aktif dinlenme, rahatlama ve günlük yaşamın olası olumsuz sonuçlarından kaçınmaya katkı sağlarken zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlığın korunmasına

katkıda bulunur. Bu yönüyle rekreasyon arkadaşlık geliştirmek ve stres atmak için zengin bir içerik sağlar (Caldwell, 2005).

Tanımlardan da anlaşıldığı gibi rekreasyonun boş zamanda bireysel yada gurupla eğlenmek kendini geliştirmek yenilenmek ve yeni deneyimler kazanmak amacıyla gönüllü katılım sağlanan etkinlikler olduğu, yine rekreasyonun tanımında bireye haz ve doyum sağladığı anlaşılmaktadır. Oyun bağımlılığı bireylerin boş zamanlarında vakit geçirmek için masum bir şekilde başladıkları bir etkinlik olarak görülebilir. Oyun bireye sağladığı haz ve zevk sayesinde bireyi bedensel olarak pasif bir şekilde uzun zaman oyun ortamına hapsedmekte ve dış dünyadan uzaklaştırmaktadır. Bağımlılık haline gelebilen oyun oynama davranışı bireyin içinde bulunduğu toplumun sorunlarından ve gelişiminden koparmakta, günlük işlerini yapmaktan uzaklaştırabilmektedir. Buradan hareketle rekreasyon etkinliklerinin ve rekreasyonel faydanın oyun bağımlılığı ile olan ilişkisini araştırdık.

YÖNTEM ve METOT

Çalışma Gurubu

Araştırmanın evrenini lise öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem olarak Aksaray ilinden; Somuncubaba Anadolu Lisesi, Aksaray Anadolu lisesi ve Şehit Ali Er Anadolu lisesinde 9-10-11 ve 12 sınıflarda eğitim görmekte olan 13-18 yaş aralığında ki 281 kız ve 200 erkek olmak üzere 481 öğrenciye uygulanmıştır. Örneklem seçimi seçkisiz yöntemle belirlenmiş olup sınıf sayılarının eşit olmasına özen gösterilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Boş Zaman Fayda Ölçeği Ho (2008) tarafından geliştirilmiş olup fiziksel , psikolojik ve sosyal fayda olmak üzere 3 alt boyuttan ve 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Türkçeye uyarlanmış geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .83 olup alt boyutlarda iç tutarlılık kat sayısı .80-.86 arasında değişmektedir (Akgül ve diğ., 2018).

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Lemmens ve arkadaşları tarafından 12-18 yaşları arasındaki ergenlerin sorumlu dijital oyun oynama davranışlarını belirlemek amacıyla geliştirmiştir. Ölçek 21 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği İrmak ve Erdoğan tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kısa formu 7 maddeden oluşmakta 5li Likert tipinde bir faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin Türkçe formunun kapsam geçerliliği .92 olup Cronbach Alpha değeri .72 bulunmuştur sonuçlar özgün ölçek bulgularıyla benzerdir. DOBÖ'nün Türkçe formunun ergenlerin sorumlu dijital oyun oynama davranışlarının belirlenmesinde geçerli ve güvenilir bir araçtır (İrmak ve Erdoğan, 2015).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgileri alınmamış olup katılımın gönüllü olduğu her sınıfta kendilerine ifade edilmiştir. Kişisel bilgi formu, Boş zaman Fayda Ölçeği ve dijital oyun bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır, ölçek formları google formda oluşturulmuş olup dijital ortamda doldurulmuştur. Alınan veriler spss21 paket programında değerlendirilmiştir. Yapılan istatistiksel işlemlerde anlamlılık değeri olarak $p < .05$ kabul edilmiştir. Verilerin analizinde T testi ve korelasyon testlerinden yararlanılmıştır.

Tablo 1: t-testi

Grup İstatistikleri					
	<i>katılımcı cinsiyeti</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Bağımlılık	kız	281	13,0000	5,87002	,35018
	erkek	200	16,6250	6,08601	,43035
Fiziksel fayda	kız	289	26,2318	5,30444	,31203
	erkek	199	25,3970	6,63235	,47015
Psikolojik fayda	kız	290	31,0034	5,66755	,33281
	erkek	198	29,7879	7,44015	,52875
Sosyal fayda	kız	286	33,1084	6,52220	,38567
	erkek	201	32,4129	8,18069	,57702
Toplam	kız	281	90,6833	15,92514	,95001
	erkek	189	87,4603	21,14853	1,53833

Tablo 1 incelendiğinde kız öğrencilerin bağımlılık puanları ($x=13,00$, $s=5,87$), erkek öğrencilerin bağımlılık puanları ($x=16,625$, $s=6,086$) olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Bağımsız örneklem testi

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>
Bağımlılık Equal variances assumed	,100	,752	-6,574	479	,000	-3,62500	,55144
Equal variances not assumed			-6,534	419,163	,000	-3,62500	,55482
Fiziksel fayda Equal variances assumed	9,213	,003	1,541	486	,124	,83485	,54180
Equal variances not assumed			1,480	362,485	,140	,83485	,56427
Psikolojik fayda Equal variances assumed	15,855	,000	2,046	486	,041	1,21557	,59417
Equal variances not assumed			1,946	346,901	,053	1,21557	,62477
Sosyal fayda Equal variances assumed	10,270	,001	1,042	485	,298	,69546	,66750
Equal variances not assumed			1,002	367,181	,317	,69546	,69404
Toplam Equal variances assumed	13,687	,000	1,882	468	,060	3,22296	1,71254
Equal variances not assumed			1,783	326,827	,076	3,22296	1,80803

(P<.05)

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyete göre bağımlılık ölçeği boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu, bu farklılığın erkek öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir ($t = -6,57$; $p < .05$). Cinsiyete göre rekreasyon fayda ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($t = 1,78$; $p > .05$).

Tablo 3: t-test

<i>Grup İstatistikleri</i>					
	<i>katılımcı yaşı</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Bağımlılık	13-15	236	14,4492	5,98452	,38956
	16-18	245	14,5633	6,44532	,41178
Fiziksel fayda	13-15	239	25,8996	6,28376	,40646
	16-18	249	25,8835	5,49840	,34845
Psikolojik fayda	13-15	240	30,4250	6,96214	,44940
	16-18	248	30,5927	5,96001	,37846
Sosyal fayda	13-15	239	32,4351	7,64076	,49424
	16-18	248	33,1935	6,85321	,43518
Toplam	13-15	230	89,1261	19,57935	1,29102
	16-18	240	89,6375	16,92359	1,09241

Tablo 3 incelendiğinde yaşa göre bağımlılık ölçeği puanlarının (13-15 yaş $X=14,44$, $S=5,98$) ve (16-18 yaş $X=14,56$, $S=6,44$) olduğu görülmektedir. Rekreasyon ölçeği toplam puanlarında 13-15 yaş $X=89,12$, $S=19,57$ ve 16-18 yaş $X=89,63$, $S=16,92$) olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Bağımsız örneklem testi

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>
Bağımlılık Equal variances assumed	,979	,323	-,201	479	,841	-,11411	,56763
Equal variances not assumed			-,201	478,358	,841	-,11411	,56685
Fiziksel fayda Equal variances assumed	2,820	,094	,030	486	,976	,01605	,53392
Equal variances not assumed			,030	471,811	,976	,01605	,53538
Psikolojik fayda Equal variances assumed	1,531	,217	-,286	486	,775	-,16774	,58605
Equal variances not assumed			-,286	469,643	,775	-,16774	,58753
Sosyal fayda Equal variances assumed	,992	,320	-1,154	485	,249	-,75840	,65720
Equal variances not assumed			-1,152	474,991	,250	-,75840	,65852
Toplam Equal variances assumed	,637	,425	-,303	468	,762	-,51141	1,68597
Equal variances not assumed			-,302	452,200	,762	-,51141	1,69119

Tablo 4 incelendiğinde yaşa göre; bağımlılık ölçeği puanı ($t = -,201$; $p > .05$) anlamlı farklılık olmadığı, rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ($t = -,303$; $p > .05$) anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Korelasyon

		bağımlılık	fiziksfayda	psikofyd	sosyalfay	toplam
Bağımlılık	Pearson Correlation	1	-,059	-,007	-,043	-,048
	Sig. (2-tailed)		,198	,885	,348	,305
	N	481	473	472	471	455
Fiziksel fayda	Pearson Correlation	-,059	1	,811**	,760**	,909**
	Sig. (2-tailed)	,198		,000	,000	,000
	N	473	488	479	478	470
Psikolojik fayda	Pearson Correlation	-,007	,811**	1	,847**	,950**
	Sig. (2-tailed)	,885	,000		,000	,000
	N	472	479	488	479	470
Sosyal fayda	Pearson Correlation	-,043	,760**	,847**	1	,939**
	Sig. (2-tailed)	,348	,000	,000		,000
	N	471	478	479	487	470
Toplam	Pearson Correlation	-,048	,909**	,950**	,939**	1
	Sig. (2-tailed)	,305	,000	,000	,000	
	N	455	470	470	470	470

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

Tablo 5 incelendiğinde; Bağımlılık ile rekreasyon fayda ölçeği alt boyutlarından fiziksel fayda ile negatif yönde güçlü bir ilişki ($r = -0,59$; $p < .05$), psikolojik fayda alt boyutuyla negatif yönde zayıf bir ilişki ($r = -,007$; $p < .05$), sosyal fayda alt boyutuyla negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -,043$; $p < .05$). Bağımlılık ile rekreasyon fayda ölçeği toplam puanları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -,048$; $p < .05$).

Türkiye İstatistik Kurumu (Tuik) tarafından hane halkı bilişim teknolojileri kullanımının tespit amacıyla yapılan araştırmada; 16-74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanımının 2013 yılında % 39,5, 2014 yılında %44,9, 2018 yılında %72,9, 2019 yılında %75,3, 2020 yılında %90,7 olduğu ve 2021 yılında ise % 92,0 olduğu tespit edilmiştir (Tuik).Yine aynı çalışmada 11-15 yaş grubundaki çocukların dijital oyun oynama oranı %39,4 olduğu görülmektedir. Bu oran erkek çocuklarda %53,7 kızlarda ise %24,4 olarak tespit edilmiştir. Dijital oyun oynadığını ifade eden 6-15 yaş grubundaki çocukların %94,7 si her gün veya haftada en az bir defa düzenli olarak dijital oyun oynadığını belirtmiştir. Erkek çocukları hafta içi günde ortalama 3 saat kız çocukları ise 2 saat oyun oynadığını belirtmiştir bu oran hafta sonu biraz daha düşük çıkmıştır (Tuik, 2021). Katılımcılar arasında Oyun bağımlılığı yaygınlık oranı %5 tir. Erkeklerin bağımlılık düzeyi kadınlara oranla daha fazla olduğu görülmüştür (Rajap ve diğ., 2020b). Video oyunu oynayanlar arasında bağımlı oyuncu oranı %1,4, sorunlu oyuncu oranı ise %7,3 tür (Witteck ve diğ., 2016). Norveçte yapılan bir çalışmada

bağımlı oyuncu yaygınlık oranı %0,6 iken sorunlu oyuncu yaygınlık oranı %4.1 olarak tespit edilmiştir (Metzoni ve diğ., 2011).

Avusturya da Ergenler üzerine yapılan bir çalışmada 13-18 yaş arasındaki ergenlerde bilgisayar oyun bağımlılığının yaygınlığı %2,7 ve erkek öğrencilerde bağımlılık oranı daha yüksek olduğu görülmektedir. Çin de xu ve yuan tarafından yapılan bir çalışmada 13-18 yaş arasındaki ergenlerde oyun bağımlılığının yaygınlığı %21,5 olduğu görülmüştür. Wölfling ve diğerleri tarafından 13-18 yaş arasındaki ergenlere yapılan bilgisayar oyun bağımlılığı oranı %7.5 ile 8.4 arasında olduğu görülmüştür. Müller tarafından Avrupa da 14-17 yaş arasındaki gençlere yapılan çalışmada oyun bağımlılığı yaygınlık oranının 1.6 olduğu görülmüştür. Yine İranda zamani tarafından yapılan çalışmada bilgisayar oyun bağımlılığın %17.1 olduğu erkek öğrencilerinin bağımlılık puanlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine Güney Kore de Lee ve Han tarafından yapılan çalışmada online oyun bağımlılık oranını %2.5 olduğu görülmüştür. İspanya da Lopez ve Fernandez tarafından yapılan çalışmada 11-18 yaş arasındaki ergenlerde oyun bağımlılık oranı %7.7 olduğu ve erkek öğrencileri bağımlılık puanlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. İngiltere de Fisher tarafından 11-16 yaş arasındaki öğrencilere yapılan çalışmada bilgisayar oyun bağımlılığı oranını %19.9 olduğu görülmüştür. İngiltere de Lopez Fernandez tarafından yapılan çalışmada 11-18 yaş arasındaki ergenlerde oyun bağımlılığı %14.6 olduğu erkek öğrencilerin bağımlılık puanının kız öğrencilere göre yüksek olduğu görülmüştür (Paulus ve diğ., 2018). Ergenler arasında oyun bağımlılığı prevalansı yaklaşık %4.1 'dir . Erkek ergenler genellikle kız ergenlerden yüksek yaygınlık oranı bildirmiştir (Fam, 2018). Erkek çocukların dijital oyun bağımlılık puan ortalamaları kızlara göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur (Chiu ve diğ., 204; Zhu ve diğ., 2021; Turan S.ve diğ., 2022). Türkiyede yapılan 21 çalışmada benzer sonuçlar bulundu (Şimşek ve Karakuş Yılmaz, 2020).

Çok oyunculu çevrimiçi oyunları tercih edenler arasında oyun bağımlılığı riski diğer oyunlara tercih edenlere göre önemli ölçüde daha yüksekti ayrıca video ve internet oyunları oynamanın Hong Konglu ergenler arasında yaygın bir aktivite olduğunu gösterdi. Katılımcıların %94 ü düzenli olarak oyun oynamıştır. Ayrıca para miktarı sınırlı olmasına rağmen Hong Kong' lu ergenlerin yaklaşık %40' ının düzenli olarak oyun oynamak için para harcadıklarını ve erkeklerin oyun oynamaya kızlardan daha fazla zaman ve para harcadıklarını gösterdi. Ergenlerin büyük çoğunluğu için oyun oynamak zararsız bir boş zaman aktivitesi olarak görülmektedir (Wang ve diğ. 2014).

Fiziksel aktivite düzeyleri ile oyun bağımlılığı arasında negatif korelasyon olduğu fiziksel aktiviteye katılım arttıkça oyun bağımlılığında azalma gözlemlenmiştir (Hazar ve diğ., 2017; Keskin ve diğ., 2021). Spor etkinliklerine katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarının azaldığı gözlemlenmiştir (Ekinci ve diğ., 2017). Ortaokul öğrencileri ile yapılan bir çalışmada dijital oyun bağımlılığı farkındalığı ile düzenli fiziksel aktivite arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Çar ve Aziz, 2022).

Oyun bağımlısı olan bireylerle rekreasyonel oyun kullanıcılarının beyin faaliyetlerinin karşılaştırıldığı çalışmada oyun bağımlısı bireylerin beyinlerindeki ödül, duygu durum ve sensorimotor işlemlerden sorumlu bölgelerde önemli farklılıklar olduğu, oyun bağımlılığı davranışlarının geliştirilmesinde, artan teşvik edici motivasyonun ve duysal –motor koordinasyonun kritik bir rol oynadığı anlamına gelebilir (Chen ve diğ., 2019). Yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerde dijital oyun bağımlılığının 12 haftalık rekreasyonel aktivite sonrasında azaldığı görülmüştür (Mumcu ve diğ., 2021).

SONUÇ

Yapmış olduğumuz çalışmada katılımcıların 65,4% video yada çevrim içi oyun oynadıklarını ifade etmiştir. Katılımcıların 17,2 si günde 2-3 saat, 11,4% günde 3-4 saat, 9,6% sı 5 saat ve üzeri oyun oynadıklarını ifade etmiştir. Diğer katılımcıların günde 1-2 saate kadar oyun oynadıkları görülmektedir. Hafta sonu oyun oynama sürelerinin arttığı görülmektedir.

Cinsiyete göre kız ve erkek öğrencilerin oyun bağımlılığı test sonuçları bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırıldığında kız öğrencilerin puanlarının ($x=13,00$, $s=5,87$), erkek öğrencilerin puanlarından ($x=16,625$, $s=6,086$) istatistiksel olarak anlamlı şekilde düşük olduğu gözlenmiştir. Sonuçlar erkek öğrencilerin oyun bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu göstermektedir.

13-15 ve 16-18 yaş gurubundaki öğrencilerin oyun bağımlılığı test sonuçları bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırıldığında 13-15 yaş aralığındaki öğrencilerin puanlarının ($x=14,44$, $s=5,98$), 16-18 yaş gurubunda ki öğrencilerin puanlarının ($x=14,56$, $s=6,44$) olduğu gözlenmiştir. Sonuçlar iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Yapılan pearson correlation analizi sonucunda Oyun bağımlılığı ile rekreasyon arasında istatistiksel olarak negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ayenigbara, I. O. (2018). Gaming disorder and effects of gaming on health: An overview. *Journal of addiction medicine and therapeutic science*, 4(1), 1-3.
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics*, 10(9), 1-18.
- Akgül, B. M., Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2018). Leisure benefit scale: A study of validity and reliability. *International Congresses on Education*, 190-194
- Caldwell, L.L., (2005), Leisure and Health: Why is Leisure Therapeutic?, *British Journal of Guidance*, 33, (1), 7-26.
- Chen, S., Li, H., Wang, L., Du, X., & Dong, G. H. (2020). A preliminary study of disrupted functional network in individuals with Internet gaming disorder: Evidence from the comparison with recreational game users. *Addictive Behaviors*, 102, 106202.
- Chiu, S. I., Lee, J. Z., & Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & behavior*, 7(5), 571-581.
- Çar, B., & Ahraz, A. O. (2022). A Study on the Relationship between Secondary School Students' Digital Game Addiction Awareness and Participation Motivation to Physical Activity. *International Journal of Progressive Education*, 18(4), 175-190.
- De Pasquale, C., Sciacca, F., Martinelli, V., Chiappedi, M., Dinaro, C., & Hichy, Z. (2020). Relationship of internet gaming disorder with psychopathology and social adaptation in italian young adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 8201.
- Dindar, M. (2018). An empirical study on gender, video game play, academic success and complex problem solving skills. *Computers & Education*, 125, 39-52.
- Ekinci, N. E., Yalçın, I., Özer, Ö., & Kara, T. (2017). An Investigation of the Digital Game Addiction between High School Students. *Online Submission*, 14(4), 4989-4994.
- Fam, J. Y. (2018). Prevalence of internet gaming disorder in adolescents: A meta-analysis across three decades. *Scandinavian journal of psychology*, 59(5), 524-531.
- Güvendi, B., Demir, G. T., & Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 1194-1217.
- Hacıoğlu, N; Dinç, Y. ve Gökdeniz, A., (2009), Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Deteay Yayıncılık, Ankara.
- Han, T. S., Cho, H., Sung, D., & Park, M. H. (2022). A systematic review of the impact of COVID-19 on the game addiction of children and adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 976601.
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Investigation of the relationship between digital game addiction and physical activity levels of secondary school students. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332
- Hu, E., Stavropoulos, V., Anderson, A., Scerri, M., & Collard, J. (2019). Internet gaming disorder: Feeling the flow of social games. *Addictive behaviors reports*, 9, 100140.
- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16,1, 10-18,
- Jeong, E. J., Kim, D. J., & Lee, D. M. (2017). Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 33(3), 199-214.
- Karaküçük, S. (2016), Rekreasyon Bilimi, Gazi Kitapevi, Ankara.
- Keskin, B., Güvendi, B., Karakoç, B., Kaya, S., & Çetin, O. (2021). The Relationship Between the Digital Game Addiction Levels of Secondary and High School Students and Their Motivation for Participation in Physical Activity During the Pandemic Process. *Education Quarterly Reviews*, 4(4), 86-93
- Kılbaş, Ş. (2010), Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme, Gazi Kitapevi, Ankara.

- Lee, N., Kim, J. J., Shin, Y. B., Eom, H., Kim, M. K., Kyeong, S., & Kim, E. (2020). Choice of leisure activities by adolescents and adults with internet gaming disorder: development and feasibility study of a virtual reality program. *JMIR Serious Games*, 8(4), e18473.
- Mumcu, H. E., Yazici, Ö. F., & Yilmaz, O. (2021). Effect of 12-week recreational activity program on digital game addiction and peer relationships qualities in children. *Acta Medica*, 37, 2919-2981
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouvrøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 14(10), 591-596.
- Özğür, H. (2019). Online Game Addiction among Turkish Adolescents: The Effect of Internet Parenting Style. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 7(1), 47-68.
- Paulus, F. W., Ohmann, S., Von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(7), 645-659.
- Rajab, A. M., Zaghoul, M. S., Enabi, S., Rajab, T. M., Al-Khani, A. M., Basalah, A., W. Alchalatia, S., Enabib, J., Aljundia, S., B. Billaha, S. M., Saquiba, J., AlMazroua, A. & Saquib, N. (2020). Gaming addiction and perceived stress among Saudi adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100261.
- Stavropoulos, V., Anderson, E. E., Beard, C., Latifi, M. Q., Kuss, D., & Griffiths, M. (2019). A preliminary cross-cultural study of Hikikomori and Internet Gaming Disorder: The moderating effects of game-playing time and living with parents. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100137.
- Sahin, M., Gumus, Y. Y., & Dincel, S. (2016). Game addiction and academic achievement. *Educational Psychology*, 36(9), 1533-1543.
- Şimşek, E., & YILMAZ, T. K. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(4), 1851-1866.
- www.tuik.gov.tr
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, Yeşilay,2016.
- Turan, S., Öcal, T., & Cengiz, Ö. (2022). Effect of Digital Game Addiction and Social Anxiety Levels on Recreational Active Adolescents. *Education Quarterly Reviews*, 5(1), 40-47.
- Tras, Z. (2019). Internet Addiction and Loneliness as Predictors of Internet Gaming Disorder in Adolescents. *Educational Research and Reviews*, 14(13), 465-473.
- Wang, C. W., Chan, C. L., Mak, K. K., Ho, S. Y., Wong, P. W., & Ho, R. T. (2014). Prevalence and correlates of video and internet gaming addiction among Hong Kong adolescents: A pilot study. *The Scientific World Journal*, 9,
- World Health Organization (WHO), 2022. ICD- 11 For Morality and Morbidity Statistics. <https://icd.who.int/dev11/lm/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2f%2fid%2fentity%2f1630268048>
- Witteck, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D., & Molde, H. (2016). Prevalence and predictors of video game addiction: A study based on a national representative sample of gamers. *International journal of mental health and addiction*, 14, 672-686.
- Wu, T. C., Scott, D., & Yang, C. C. (2013). Advanced or addicted? Exploring the relationship of recreation specialization to flow experiences and online game addiction. *Leisure Sciences*, 35(3), 203-217.
- Yalcin, H., Guvener, E., & Kasal, D. (2020). Relationship between gifted children's internet gaming addiction and quality of life. *European Journal of Special Education Research*, 6(4).
- Yesilyurt, F. (2020). Gaming Duration and Preferences: Relationships with Psychiatric Health, Gaming Addiction Scores and Academic Success in High School Students. *International Education Studies*, 13(12), 111-119.
- Zhu, S., Zhuang, Y., Lee, P., Li, J. C. M., & Wong, P. W. (2021). Leisure and problem gaming behaviors among children and adolescents during school closures caused by COVID-19 in Hong Kong: quantitative cross-sectional survey study. *JMIR serious games*, 9(2), e26808.