



## Sporcu Öğrencilerin Dijital Oyun Öncesinde Esnasında ve Sonrasındaki Duygu Durumlarının İncelenmesi

*Bu çalışma, 27-29 Mayıs 2021 tarihinde "13. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresinde" sözel bildiri olarak sunulmuştur.*



Bekir Barış CİHAN [Sorumlu Yazar]

Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, bekirbaris\_cihan@hotmail.com



Esra ÇELİK

Yozgat Bozok Üniversitesi, esra2327@gmail.com



Özlem ÇETİNKAYA

Yozgat Bozok Üniversitesi, ozlemkybs2706@icloud.com

**Makale Geliş Tarihi:** 26.03.2022

**Makale Kabul Tarihi:** 07.06.2022

**Makale Yayın Tarihi:** 30.06.2022

### ÖZET

Dijital oyunlar, insanların elektronik ortamlarda senkron ya da asenkron olarak birbirleri ile etkileşim kurdukları sanal platformlardır. Geçmiş yıllarda bireylerin oyun etkinlikleri bilişim teknoloji etkisiyle dijital oyun kavramı olarak karşımıza çıkmıştır. Geleneksel oyunlara gösterilen ilgi her geçen gün azalmakta ve dijital yatkınlığı yüksek bir toplum oluşmaktadır. Sporcu öğrenciler ile yapılan bu çalışmada; oyun öncesinde, esnasında ve sonrasındaki duygu durumlarını ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Bu amaçla nitel araştırma çeşitlerinden fenomenolojik yaklaşım deseni kullanılmıştır. Çalışma grubunu, 2021 yılında ortaöğretimde eğitimleri devam eden 14 sporcu öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen açık uçlu sorulardan oluşan bir form kullanılmıştır. Elde edilen veriler, içerik analizi aşamaları dikkate alınarak temalara ayrılmıştır. Analizler sonucunda katılımcıların dijital oyun öncesinde yüksek oranda heyecan duydukları, oyun esnasında huzur, mutluluk ve mücadele hissettikleri, oyun bitiminde ise huzursuzluk, kaygı ve yorgunluk yaşadıkları tespit edilmiştir. Dijital oyunların gelişmesi, çarpık kentleşme ve oyun alanlarının azalması ile bireylerin dijital oyunlara olan ilgi ve yönelim düzeyleri giderek artmaktadır. Araştırma sonuçlarında tespit edilen, oyun sonrası yaşanan olumsuz duygu durumları dikkate alındığında, ebeveyn, öğretmen ve antrenörlerin, dijital oyun ile ilgili oyun türü, oyun süresi gibi parametreler konusundaki farkındalıklarının artırılmasının faydalı olacağı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Dijital Oyun, Duygu Durumları, Fenomenoloji,

## Investigation of Athlete Students' Emotions Before and After the Digital Game

### ABSTRACT

Digital games are virtual platforms where people interact with each other synchronously or asynchronously in electronic environments. In the past years, the game activities of individuals have emerged as the concept of digital games with the effect of information technology. The interest shown in traditional games is decreasing day by day and a society with high digital predisposition is formed. In this study, which was conducted with athlete students; It is aimed to reveal the emotional states before, during and after the game. For this purpose, the phenomenological approach pattern, one of the qualitative research types, was used. The study group consists of 14 athlete students who continue their education in secondary education in 2021. In the study, a form consisting of open-ended questions developed by the researchers was used as a data collection tool. The data obtained were divided into themes, taking into account the content analysis stages. As a result of the analysis, it was determined that the participants were highly excited before the digital game, they felt peace, happiness and struggle during the game, and they experienced restlessness, anxiety and fatigue at the end of the game. With the development of digital games, unplanned urbanization and the decrease in playgrounds, the level of interest and orientation of individuals towards digital games is increasing. Considering the negative emotions experienced after the game, which was determined in the results of the research, it can be said that it would be beneficial to increase the awareness of parents, teachers and coaches about the parameters such as game type and game duration related to digital games.

**Keywords:** Digital Game, Emotions, Phenomenology,

## GİRİŞ

Çocukluk giderek başkalaşan ve bu başkalaşmayla ile beraber de kültür oluşturan ve bununla birlikte süreç içerisinde de kendini tekrardan üreten bir olgudur. Çocukluk kültürünün çok etkili vasıtası ve çocuğun kendini en etkili biçimde dışa vurduğu saha ise oyundur (Sormaz ve Yüksel, 2012). Oyun konusu insanoğlunun dikkatini her zaman çekmiştir (Huizinga, 1995).

Oyun, çok fazla araştırma yapan kişiler eliyle derinliğine araştırılarak, ayrımlı ve birbirini tamamlayan çok fazla tarifle karşılaşmaktayız. Fromberg (1992) oyunun fikir ve simge, anlamlı, etkin, haz veren, istekli, kaide ve hadiselere dayanan bir aktiviteyle karakterize edildiğini ifade etmektedir (Fleer, 2014). Oyun bireyin en mühim yaşam sahasıdır. Bu kontekstte oyuna ait pek çok tanımlamaya literatürde denk gelmek muhtemel olmakla beraber umumi olarak oyunun bireyin tespit liyakati ve zevk duyduğu, güzel vakit geçirdiği normal öğrenme süreci şeklinde de tanımlanabilmektedir (Çetin, 2013).

Dünden bugüne oyun ile beraber oyun sırasında yararlanan oyun oyuncularında teknolojik ilerlemelere paralel olarak varyasyon belirttiği görülmektedir (Inan ve Dervent, 2016). Teknolojinin çabuk bir şekilde ilerlemesi, hızlı ve kötü şehirleşme ve açık oyun sahalarının yok olması gibi etkilerle beraber bilhassa genç kişilerin teknolojik oyunlara olan alaka ve doğruluk seviyelerinin gittikçe arttığı belirtilmektedir (Irmak ve Erdoğan, 2016). Bilgisayar teknolojilerinin ilerlemesi, oyun oynama sahası ve oyun aracı olarak ortam sunan dijital dünya, bireylerin teknolojiyi kullanarak her an ve her yerden dijital hayattaki oyunlara daha olağan ulaşım sunan dijital oyun kavramının tanımlanmasını çıkarmıştır. (Bird ve Edwards, 2015). Dijital oyunlar, kişilerin bir program aracılığıyla bilgisayarla ya da birbirleri ile etkileşim sağladıkları sanal ortamlardır. Oyuncu yalnız olarak bilgisayar ile oyun oynayabildiği gibi evrenin herhangi bir toprağındaki kişilerle de oyun oynayabilmektedir (Çakmak, 2015).

Çok ve ark. (1997) araştırmalarında oyun kültürü hakkında mühim bir hakikati ortaya koyduğunu, TR'de oyun içeri de tutuluyor, şirketleşiyor, toplu haberleşme vasıtalarının tesirine erişiyor, oyunlardaki geleneksel olmayan unsurlar giderek çoğalıyor. Oyun, spor kavramının bir alt kapsamı şeklinde muhakeme edilebilir. Spor: Bireylerin kişisel ya da birlikte olarak fiziksel, ruhsal ve düşünce yeteneğini kendine ve bir rakibine karşı, önceden tayin etmiş bir ahenk içinde muvaffakiyet kazanmaya yönelik ve yarışma stresini yaşamak için yaptığı vücut hareketlerinin tümüne verilen genel addır (http-1). Spor insanlığın var olması ile birlikte varlığını hissettirmiş, birçok alanda hızlı bir değişime girmiş ve kendisiyle birlikte birçok alana da değişim yaşatmıştır (Yıldırım, Araç Ilgar ve Uslu, 2018).

Spor etkinlikleri bireylere beraber hareket yapabilme özelliği, rekabetçi yapı, çalışma düzeni, cesaret ve yarışma ihtiyaçlarını yakalattırır. Galip gelmek ve yenilmeyi öğrenen kişi aynı vakitte benimsemeyi, yardımda bulunmayı ve diğerlerinin fikirlerine saygılı davranmayı öğrenir ve bununla birlikte kişide toplumsal mesuliyet hissi artarak topluluğa uyum sağlama ve toplumsallaşma süreci elde edilmiş olur (http-2). Bozdağ, (2020) düzenli olarak yapılan spor hem fiziksel hem de psikolojik değişikliklere yol açacağını belirtmiştir. Sporun sosyalleşme boyutu üzerine Öcal Karaç (2019) yapmış olduğu çalışmada sosyal grupların sporcuların kendilerini kötü hissetmelerinde etkili olduğunu, İnan ve ark. (2019) spor faaliyetlerinin sosyal kaygıyı azalttığı, Sırgancı ve ark., (2019) ise bireylerin spor faaliyetleri katılımlarının psikolojik ihtiyaçlarının karşıladığı yönünde görüş belirtmiştir. Toplumsallaşma süreci sağlanmış kişilerde de haz hissini entegrasyonla birlikte artacağı düşünülmektedir. Dijital dünyada bu duyguların yaşanamayacağı ve bununda kaygıya sebebiyet vereceği düşünülmektedir

Günümüzde bireylerin çoğunluğu okulda ve evde hareketsiz kaldıklarını, boş zamanlarını ise kendilerini daha da hareketsiz kılan tv, bilgisayar, cep telefonu ve İnternet'e zaman ayırarak geçirdiklerini belirtmişlerdir (Şahin, Şahin, Yıldırım ve Kırkaya 2019). Kaygı, çoğu vakit anlaşılması güç, birçok vakit adlandırılması zor, birçok vakit de görüş kargaşası içinde gözden kaçırılan, ama saptaması çok mühim bir pozisyonudur. Düşünceli birey bir şeyden ürküyormuş gibidir, kendini huzursuz sezer ve evhamlı bir duygu içindedir (Dağ, 1999). Kaygıyı pozitif ve negatif bir hissiyat şekli olarak görmek muhtemeldir. Kaygıyı negatif şekilde vasıflandıran unsurlar, fikre uygun olmayışı ve psikolojik etkinlikleri yani düşünceleri rahatsız etmesidir (Ersevim, 2005). Kaygı ile birlikte öfke, stres, saldırganlık, huzur, mutluluk gibi dijital oyunun tüm evrelerinde organizmada farklı duygu durumları ile karşılaşıldığı düşünülmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında bu çalışmada sporcu öğrencilerin dijital oyun öncesinde esnasında ve sonrasında meydana gelen duygu değişimlerinin nasıl etkilendiğinin incelenmesini yazına yaralı olacağı söylenebilir.

## **MATERYAL & METOT**

### **Araştırmanın Modeli**

Dijital oyunların sporcu öğrencilerin oyun öncesinde esnasında ve sonrasında duygu durumlarının etkisinin incelendiği bu araştırma, nitel araştırma yöntemine göre desenlendirilmiştir. Verilerin elde edildiği sporcu öğrencilerin oyun öncesinde esnasında ve sonrasında duygu durumlarının deneyimlerinden yola çıkılarak oluşturduğu etkileri ayrıntılı

bir biçimde değerlendirmeyi (Creswell, 2003) ve bu konu üzerine önerileri keşfetmeyi sağladığı için nitel araştırma deseni tercih edilmiştir.

### **Çalışma Grubu**

Çalışma grubunu, Kayseri ilinde, spor kulüplerinde faaliyet gösteren ve okul yaşantılarına devam eden, 15 sporcu çocuk oluşmuştur. Araştırmanın çalışma grubu amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Ölçüt örnekleme, örneklemin araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen niteliklere sahip kişiler, olaylar, nesnelere ya da durumlardan oluşmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2016).

### **Verilerin Toplanması**

Araştırmanın veri toplama aracı, yarı yapılandırılmış görüşmedir. Yarı yapılandırılmış görüşmede görüşmeci, genel olarak önceden hazırladığı soruların dışına pek çıkmadan sorularını yöneltir. Ama öğrencilerin verdiği cevaplar doğrultusunda yine hazırlamış olduğu sorular doğrultusunda görüşülen kişilerin bakış açılarını ortaya çıkarmada daha derinlemesine bilgi sahibi olmak amacıyla ek sorular sorma özgürlüğüne sahiptir (Glesne, 2012). Belirlenen sporcu çocuklar ile yarı yapılandırılmış görüşme formuna dayalı bir şekilde görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Tarafımızca yapılan görüşmeler, ortalama 45 dakika sürmüş olup, veriler yazılarak kaydedilmiştir. Verilen cevaplar analiz edilerek dijital oyunun kaygı ile ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranacaktır.

Dijital oyun nedir?

Dijital oyun öncesi duygu durumunuz nasıldır?

Dijital oyun esnasında duygu durumunuzda ne gibi değişiklikler meydana gelmektedir?

Dijital oyun sonrası duygu durumunuzdaki değişiklikler nelerdir?

Dijital oyun oynamazsanız nasıl duygular edirsiniz?

Kendinizi spor yaparken mi, dijital oyun oynarken mi rahatlamış hissediyorsunuz, neden?

### **Verileri Analizi**

Bu araştırmada yarı yapılandırılmış form ile elde edilen görüşler tümevarım analizi yoluyla çözümlenmiştir. Tümevarım analizi çalışılan durum kapsamında örüntülerden ortaya çıkan boyutları ayrıntılı biçimde analiz etme olanağı sağlar (Patton, 2002). Tümevarım analizinde temel amaç toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. Araştırmada

tümevarım analizi kapsamında verilerin kodlara göre düzenlenmesi tanımlanması ile bulguların yorumlanması aşamaları izlenmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

## BULGULAR

### Sizce dijital oyun nedir?

Öğrencilerin verdikleri cevaplar neticesinde öğrencilerin dijital oyun hakkındaki görüşleri Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Öğrencilerin dijital oyun hakkındaki görüşleri

Şekil 1’e göre öğrencilerin dijital oyun hakkındaki görüşleri araştırmacı tarafından sosyalleşmek ve zaman geçirmek olarak iki kategoriye ayrılmıştır. Bunlara ilişkin öğrenci görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

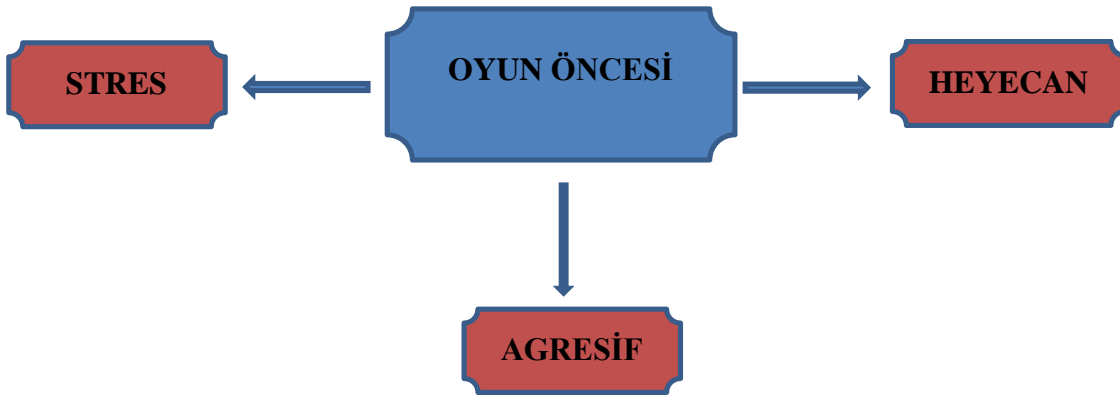
**E1:** “Dijital oyunlar insanları asosyalliğe sürükleyen bir taraftan da sana dost olan sosyal bir platformdur. Dijital oyunlarla insan hem sosyalleşir hem de asosyalleşir. Sosyalleşmekten kastım sosyal medyadaki, dijital oyundaki arkadaşlıktan bahsediyorum, evet yüz yüze kurulan arkadaşlığın yerini tutmasa da o da bir ilişki türüdür.” farklı olarak **E2:** “Dijital oyun bilgisayar veya telefonlarda grafik ve efektleriyle içine çeken uygulamadır. Teknolojik aletlerle oyun oynama biçimi de denebilir.” bununla birlikte **E3:** “Dijital oyunu insanları asosyalliğe sürükleyen bir platform olduğunu düşünüyorum ve bir kez alışkanlık olduğu zaman insanlar bırakmakta zorlanıyor.” **E4:** “Bence dijital oyun enerjinin tavan yaptığı, duyguların çok ani değişiklikler gösterdiği, gerek arkadaşlarla gerek tek başına vakit geçirdiğin sanal bir alemdir.” **E5:** “Bence dijital oyun tek başına veya arkadaşlarla eğlencelik, zaman geçirmek, stres atmak, bilgisayardan ya da telefondan oynanan oyunlardır.” **E6:** “Dijital oyunlar bireyleri rahatlatmak ve eğlenceli zamanlar geçirmelerini sağlamak için tasarlanmış oyunlardır.” **E7:** “Dijital oyun sıkıldığımız zaman eğlenmek için, rahatlamak için, zaman geçirmek için ve kafa dağıtmak için tablet veya telefon gibi elektronik aletlerle oynanan oyunlardır.” **E7:** “Bilgisayar ya da benzer elektronik cihazlarla oynadığımız keyifli vakit geçirdiğimiz oyunlara dijital oyun denir.” **E9:** “Elektronik ortamda, bilgisayarlarda oynadığımız zaman geçirdiğimiz etkinliklerdir.” **E10:** “Bilgisayarda

oynadığımız zaman geçirdiğimiz aktivitelerdir.” **E11:** “Telefondan veya bilgisayardan oynanan oyunlar.” **E12:** “İnsanların zaman geçsin diye oynadığı kullandığı bilgisayar ya da diğer teknolojik aletle oynadığı birtakım oyunlar.” **E13:** “Bilgisayar ya da benzer elektronik cihazlarla oynadığımız oyunlara dijital oyun denir.” **E14:** “Telefonda, bilgisayarda, tablette vb. elektronik cihazlarla oynanan oyunlara denir.” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Öğrencilerin ifadelerinde de görüldüğü gibi genel olarak dijital oyunun bilgisayar ya da benzeri elektronik cihazlarla oynanan keyifli vakit geçirilen etkinliklere verilen genel adın olduğu ayrıca sosyalleşmenin ve zaman geçirmek için yapılan aktivitelerin tümü olarak adlandırıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

### **Dijital oyun öncesi duygu durumunuz nasıldır?**

Öğrencilerin verdikleri cevaplar neticesinde öğrencilerin dijital oyun öncesi duygu durumuna ilişkin görüşlerine Şekil 2’de verilmiştir.



**Şekil 2.** Öğrencilerin dijital oyun öncesi duygu durumuna ilişkin görüşleri

Şekil 2’ye göre öğrencilerin verdikleri cevaplar neticesinde dijital oyun öncesi duygu durumuna ilişkin görüşlerine araştırmacı tarafından stres, heyecan ve agresif olarak üç kategoriye ayrılmıştır. Bunlara ilişkin öğrenci görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

**E1:** “Dijital oyun öncesi heyecanlı olurum kazanma arzusu oluşur, içimde rakiplerimle karşılaşır hepsini yenme içgüdüğü meydana gelmektedir.” farklı olarak **E2:** “ Dijital oyun öncesi sıkılma hissi, kendini boşlukta hissetme ve sanki bir şeyler eksikmiş gibi duygulara sahip oluyorum.” şeklinde cevap vermiştir. **E3:** “Genellikle sıkıldığım zamanlar dijital oyun oynadığım için eğer dijital oyun oynamaya başladıysam ondan önce mutlaka sıkılmışımdır. Eğer dijital oyun oynamıyorsam keyfim yerinde ve sıkılma gibi bir durumum söz konusu değildir.” **E4:** “Ben genellikle dijital oyunları boş bulunduğum zamanlarda oynarım yani

sıkıldığım vakitlerde oynadığım için dijital oyun öncesi sıkılma gibi duygular yaşayabiliyorum.” bununla birlikte **E5:** “Dijital oyun öncesi duygu durumum normaldir. Gerektiği yerde olması gereken duyguları yaşarım. **E6:** “Dijital oyun öncesi aşırı sıkılmış oluyorum, yapacak bir fiziksel aktivite olmadığında da dijital oyuna başvurmak istiyorum.” **E7:** “Dijital oyun öncesi duygu durumum gün içerisinde yaşadığım olay ve durumlara bağlı olarak değişiklik göstermekle birlikte genelde sakinidir.” **E8:** “ Çok heyecanlı oluyorum. Bilgisayarımda veya telefonumda oyun açılana kadar beklerken bile yerimde duramıyorum. Yani baya stres oluyorum diyebilirim. Hemen açılın diye beklerken nefes almam bile hızlanıyor.” **E9:** “Heyecanlanıyorum. Oyun oynamadan önce yapmam gereken bir şey varsa onu baştan savma hemen halledip oyunun başına geçmek istiyorum. Bu da ailemin bana kızmasına neden olduğu için en başta sinirli ve agresif bir şekilde oyunun başına geçiyorum.” **E10:** “Oyuna girerken acaba oyunda neler olacak diye büyük bir merak sarıyor beni. Arkadaşlarımın oynadıklarını görünce merakım daha da artıyor. Oyunda neler kullanacağımı düşünüyorum bu da beni büyük ölçüde etkiliyor.” **E11:** “Aslında extrem bir durum yaşamıyorum. Gayet normal bir şekilde bilgisayarımın başına geçiyorum ve oyunumun başlamasını bekliyorum. Bu ana kadar herhangi bir şey olmuyor. Asıl sorun oyun oynamaya başladıktan sonra başlıyor.” **E12:** “Oyuna başlamadan önce bütün hazırlıklarımı yaparım. Oyun sırasında tabletimin, telefonumun ya da bilgisayarımın bozulacağı kapanacağı gibi şeyler aklıma gelir biraz strese kapılırım. Ama oyun başlayınca bu stresim geçer.” **E13:** “Normalde de çok sabırsız biriyimdir. Oyun öncesi daha da sabırsız oluyorum. Haz almaya daha oyuna başlamadan başlıyorum.” son olarak **E14:** “Oyunu kazanırsam çok güçlü kaybedersem güçsüz olacağımı düşündüğüm için biraz stres biraz da üzüntü içinde oluyorum. Ama bunun bile verdiği bir mutluluk var.” diyerek cevaplamıştır.

Öğrencilerin ifadelerinde de görüldüğü gibi birçok duygu durumuyla karşılaşmaktadır. Bunlar heyecan, sinir hali, agresiflik durumudur. Ayrıca bazı öğrencilerde haz alma, mutluluk duyma gibi durumlarda görülmektedir.

### **Dijital oyun esnasında duygu durumunuzda ne gibi değişiklikler meydana gelmektedir?**

Öğrencilerin verdikleri cevaplar neticesinde öğrencilerin dijital oyun esnasında duygu durumundaki değişikliklere ilişkin görüşlerine Şekil 3’de yer verilmiştir.



### Şekil 3. Öğrencilerin dijital oyun sırasında duygu durumuna ilişkin görüşleri

Şekil 3'e göre öğrencilerin verdikleri cevaplar neticesinde dijital oyun esnasındaki duygu durumuna ilişkin görüşlerine araştırmacı tarafından duygu karmaşası ve adaptasyon olarak iki kategoriye ayrılmıştır. Bunlara ilişkin öğrenci görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

- E1:** “Dijital oyun esnasında eğer kötü sonuca doğru gidiyorsam moral düşüklüğü yaşarım, üzüntü içerisine girerim ve isteksiz olurum. Tam tersi iyi sonuca doğru ilerliyorsam içimde zafer çanları çalar ve daha şevki odaklanarak oynarım.” **E2:** “ Oyun esnasında farklı farklı duygu değişiklikleri ile karşılaşırım. Bir anda sinirlenirim bir anda mutlu olurum bir anda kahkahalara boğulurum. Yani tek bir duygu değil bütün duyguları ortaya karışık yaşarım.” **E3:** “Dijital oyun esnasında birçok duyguyu aynı anda yaşayabilirim. Mutluyken anında öfkelenebilir, kızabilir, heyecanlanabilir, üzülebilir ve şaşırabilirim.” **E4:** “Oyun esnasında oyunun gidişatına bağlı olarak ani duygu değişimleri meydana gelmektedir. Aniden gelen sinir, üzüntü, mutluluk, kaygı, korku...” **E5:** “Dijital oyun oynadığım esnada oyuna eğer çok daldıysam, kendimi çok kaptırdıysam ve bir yenilgiye uğradıysam genellikle aniden sinirlenme ve o anlık üzüntü ile birlikte başarısızlık hissi yaşıyorum.” **E6:** “Oyunun gidişatına göre değişiyor. Örnek vermek gerekirse; oyunda ilk sırada isem, birincilik bende ve rakiplerimi yeniyorsam mutluluk, başarı hissi ve özgüvenli oluyorum. Ama geri de kaldı isem rakiplerim beni geçti ise beni eziyorlar ise işte o zaman her şeyi parçalamak istiyorum, bazen ağlayabiliyorum, bağırarak istiyorum, aşırı sinirli oluyorum.” **E7:** “Oyundan oyuna değişiklik gösterse de genel olarak oyun esnasında sıkılma, stres, heyecan, kızgınlık, adrenalin gibi duygular yaşayabiliyorum.” **E8:** “Oyun açıldıktan sonra önce bir rahatlık geliyor. Sonra oyunu kazanıp kaybetme stresi sarıyor beni. Kazanıyorsam da kaybediyorsam da oyun boyunca aynı stres ve yerinde duramama beni bırakmıyor.” **E9:** “Bu her zaman benim açımdan değişiyor. Bazen heyecanlı bazen agresif olarak oyuna başladığım için oyunun gidişatına göre sinirli veya agresif olabiliyorum.” **E10:** “Oyun oynarken resmen oyunun içinde gibi o anı yaşıyormuşum gibi çok büyük bir zevk alıyorum. Hiç bitmesin istiyorum. Bir yandan oyunu kazanmak bir yandan da oyun bitmesin diye uzattıkça uzatmak istiyorum.” **E11:** “Oyun oynamaya başlayınca önce kendimi oyuna adapte etmeye çalışıyorum. Daha sonra oyuna kendimi öyle bir kaptırıyorum ki etrafımda ne olmuş ne bitmiş hiçbir şeyden haberim olmuyor. Sanki bir uykunun içerisinde rüyadaymışım gibi oluyorum.” **E12:** “Çok değişik bir heyecana kapılıyorum. Kazanacak mıyım kaybedecek miyim heyecanı



daha ilk başta sarar beni.” **E13:** “Oyun oynarken çok kasılıyorum. Sanki oyun oynamış gibi değil de sırtımda büyük bir yük taşımış gibi oluyorum. Annem hep oyun oynarken kaşlarımı çattığımı söylüyor.” **E14:** “Kalp çarpıntım karşı binadan duyuluyor nerdeyse öyle heyecanlanırım. Nefes alışverişim bile öyle bir değişiyor ki görseniz çok şaşırırsınız.” şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Öğrencilerin ifadelerinde de görüldüğü gibi duygu karmaşası, adaptasyon gibi duygu durumlarıyla karşılaşılmaktadır. Öğrencilerin genellikle heyecan ile stres gibi duyguları bir arada yaşadıkları görülmektedir.

#### **Dijital oyun sonrası duygu durumunuzdaki değişiklikler nelerdir?**

Öğrencilerin verdikleri cevaplar neticesinde öğrencilerin dijital oyun sonrası duygu durumundaki değişikliklere ilişkin görüşlerine Şekil 4’de yer verilmiştir.



**Şekil 4.** Öğrencilerin dijital oyun sonrasında duygu durumuna ilişkin görüşleri

Şekil 4’e göre öğrencilerin verdikleri cevaplar neticesinde dijital oyun sonrası duygu durumuna ilişkin görüşlerine araştırmacı tarafından kazanmak ve kaybetmek olarak iki kategoriye ayrılmıştır. Bunlara ilişkin öğrenci görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

**E1:** “Eğer kaybettiysem oyunu bir daha açmak istemem günümü etkileyecek bir moral bozukluğu oluşur. Halsiz hissederim, yenilmiş bir ruh haliyle dolaşırım ama eğer kazandıysam her işe daha atılgan olurum, yemek yapmak bile gözüme çok güzel gelir.” **E2:** “Dijital oyun sonrasında çoğunlukla kendimi mutlu, eğlenmiş, rahatlamış, kafası dağılmış, stres atmış, enerjik hissederim.” **E3:** “Oyun sonucuna göre duygu durumum değişiklik gösterir. Oyunu kaybettiysem öfkeli olurum. Kazandıysam mutlu, içim kıpır kıpır olurum ama çoğu zaman bir müddet üzerimdeki heyecan gitmez.” **E4:** “Dijital oyun sonrası stres atmış, rahatlamış duygular gösterebiliyorum. Daha sakin tavırlarım oluyor. Ancak kaybetme durumunda bu duygular tamamen hırsa dönüşebiliyor.” **E5:** “Genellikle rahatlamış, bütün sıkıntılarımı oyunda bırakmış gibi hissederim. Çünkü oyundaki vurmalar, kırmalar insanın

gerçekte yapamadığı ama orada yapabildiği rahatlatıcı hareketler olabiliyor.” **E6:** “Dijital oyun sonrasında duygu durumum, zamanımın boşa gittiği, sadece eğlenmek için tercih ettiğim bir ortam olup o anlık sıkıntımı giderdiğimi hissediyorum.” **E7:** “Oyundaki sonucuma göre değişiyor. Yani kazandıysam kendimi huzurlu, özgüvenli, başarılı ve enerjik hissediyorum. Oyunu kaybettiysem mutsuz, bitkin, yorgun, başarısız, sinirli hissediyorum.” **E8:** “Kazandıysam biraz rahatlık geliyor ama kazanmanın verdiği hırsla tekrar tekrar oyuna başlamak istiyorum. Eğer kaybettiysem en az 10 dakika boyunca kimseyle konuşmuyorum. 10 dakika sonra sinirim biraz geçiyor ve kazanana kadar oyun oynamaya devam ediyorum.” **E9:** “Yine oyunu kazanıp kaybetme durumuna göre değişiyor. Ama hiçbir zaman herhangi bir şey hissetmiyorum diye bir şey yok. Tekrar oynama isteğim hiçbir zaman geçmedi.” **E10:** “Oyun bittikten sonra uzun bir süre nerede hata yaptığımı düşünerek kendime sinirleniyorum. Daha iyi ne yapabilirim diye düşünürken kendimi tekrar oyun oynarken buluyorum.” **E11:** “Oyunu kaybettiysem kimse yanıma yaklaşmasın! Ama bir de oyunu kazandıysam sanki dünyalar benim oluyor. Sanki cebim bir sürü parayla doluyor. Sanki oyunda kazandığım altınlar hemen yanı başımda duruyor.” **E12:** “Hep derim ki neden her güzel şeyin bir sonu oluyor. Sonra da açar oyunu bir daha bir daha oynarım.” **E13:** “Bir önceki soruda da söylediğim gibi sanki yük taşıyormuşum duygusu oyun bitiminde bende bir yorgunluğa bu yorgunlukta huzursuzluk ve mutsuzluğa sürüklüyor.” **E14:** “Heyecanım oyunun bitmesi ve oyun sonrasında süreye kadar devam ediyor. Her oyunum bu şekilde devam ediyor. Heyecanım hiçbir zaman bitmiyor.” şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Öğrencilerin ifadelerinde de görüldüğü gibi oyunu kazanmak ve kaybetmek öğrenciler için büyük önem taşımaktadır. Kazandıklarında kendilerinin daha güçlü olacağı kaybettiklerinde ise güçsüz olacakları düşüncesi ekstra bir stres yaratmaktadır. Bu da öğrencilerin yorgunluk, mutsuzluk gibi duygulara girmesine yol açmaktadır.

### **Dijital oyun oynamazsanız nasıl duygular edirsiniz?**

Öğrencilerin verdikleri cevaplar neticesinde öğrencilerin dijital oyun oynamama durumundaki değişikliklere ilişkin görüşlerine Şekil 5’te yer verilmiştir.



### Şekil 5. Öğrencilerin dijital oyun oynamama duygu durumuna ilişkin görüşleri

Şekil 5'e göre öğrencilerin verdikleri cevaplar neticesinde dijital oyun oynamama halinde duygu durumuna ilişkin görüşlerine araştırmacı tarafından sıkılmak ve aktivite olarak iki kategoriye ayrılmıştır. Bunlara ilişkin öğrenci görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

**E1:** “Kısa sürede oyun oynamadığımda biraz her şeye karşı sıkılgan bir tavrim oluyor ve isteksiz oluyorum gün içinde hiçbir şey yapmak istemiyorum eğer uzun süredir oynamıyorsam içimde boşluk oluyor ve hep oyun oynamayı arzuluyorum aklım hep oyunda oluyor eğer oynamıyorsam videolarını izleyip kendimi yatıştırmaya çalışıyorum.” **E2:** “Aklımda sürekli bir şeyler olur, kafamı dağıtamam. Sürekli oyun düşünürüm. Kendimi eksik hissedirim.” **E3:** “Sosyal aktivitelerim daha fazla olur teknolojiden daha uzak olurum ve bu da beni daha mutlu ve huzurlu eder.” **E4:** “Dijital oyunlar artık hayatımıza girdiği için oynamazsam galiba kendimi boşlukta hissedirim ve mutsuz olurum. Bunlarda hayatımı olumsuz yönde etkiler diye düşünüyorum.” **E5:** “Dijital oyunları ortaokul yaşlarından beri oynadığımdan dolayı kendimi ya eksik ya da mutsuz hissedirim. Oyunlar benim o gün olan dertlerimi alıp götürüyor.” **E6:** “Dijital oyun oynamazsam sürekli oyun hayal ederim. Kendimi hayallerimde oyunun içindeymiş gibi hareket ettiririm. Dijital oyun oynamazsam boşluğa düşerim. Oyunlardan uzak kaldığım için kendimi diğer arkadaşlarımdan uzaklaşmışta hissedebilirim.” **E7:** “Dijital oyun oynamazsam duygularımı çok etkileyeceğini düşünmüyorum ama tamamen oynamayı bırakırsam fiziksel bir aktiviteye olan yönelimimin artacağını, arkadaş ve ailemle olan iletişimimin kuvvetleneceğini düşünüyorum.” **E8:** “Kendim bildim bileli oyun oynuyorum. Köye gittiğimizde falan da tabletimi yanıma alıyorum. Orada internet yok ama tabletime indirdiğim diğer oyunları oynayarak vakit geçiriyorum.” **E9:** “Eğer yapabileceğim daha güzel bir şey olsa dijital oyun neden oynayayım ki? Televizyonda aynı şeyler var dışarı çıksam orada da arkadaşlarım yine birleşip oyun oynuyorlar. Yani benim dijital oyun bağlılığım yapacak başka bir şey olmamasından kaynaklanıyor.” **E10:** “Oyun oynamazsam hayatta çok büyük şeyler kaybetmiş gibi düşünüyorum. Arkadaşlarımla sohbet ederken bu konuya dahil olamamak beni küçük düşüreceğini düşünüyorum. Arkadaşlarımla tek konuştuğumuz konu oyun hakkında oluyor çünkü.” **E11:** “Hiç böyle bir şey yaşamadım ama bir düşünürsem böyle bir şey olduğunu herhâlde saldırgan olurum. Ee bir şeyle uğraşmazsam başka şeylere saldırabilirim bence.” **E12:** “Şimdi bu konuyu pandemi öncesi ve pandemi sonrası diye ikiye ayırmak gerekiyor. Pandemi öncesinde zaten dersler antrenmanlar

derken dijital oyun çok fazla oynayamıyordum açıkçası herhangi bir eksikliğini de yaşamadım. Ama pandemiden sonra oyunlara çok fazla bağlandığım için şu an oyun oynamadan ne yapacağımı inanın bilmiyorum.” **E13:** “Bazen keşke hiç telefon tablet olmasa keşke bu oyunlar olmasa diye düşünürüm ama çağın getirdiği düzene uymak zorundayız. Yapacak bir şey yok maalesef.” **E14:** “Doğduğumuzdan beri dijital oyun oynamadığımız için buna da ayak uyduracağımızı düşünüyorum açıkçası.” şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Öğrencilerin ifadelerinde de görüldüğü gibi oyun oynamadıklarında sıkıldıklarını ve yapacak bir aktivite bulamadıklarını belirtmişlerdir. Bütün görüşlerin aksine Ö6 isimli öğrenci elektronik cihazların olmasından dolayı duyduğu mutsuzluğu da dile getirmiştir.

### **Kendinizi spor yaparken mi, dijital oyun oynarken mi rahatlamış hissediyorsunuz, neden?**

Öğrencilerin verdikleri cevaplar neticesinde öğrencilerin spor yaparken mi, dijital oyun oynarken mi rahatlamış hissediyorsunuz sorusuna ilişkin görüşlerine Şekil 6’da yer verilmiştir.



**Şekil 6.** Öğrencilerin dijital oyun/ spor yapma durumuna ilişkin görüşleri

Şekil 6’ya göre öğrencilerin verdikleri cevaplar neticesinde spor/oyun duygu durumuna ilişkin görüşlerine araştırmacı tarafından zihinsel ve fiziksel aktivite olarak iki kategoriye ayrılmıştır. Bunlara ilişkin öğrenci görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

**E1:** “Spor çünkü oyun oynarken sadece zihnim faaliyet halinde oluyor ama spor yaparken taktik ve stratejim için zihnimi onu faaliyete geçirmek için de bedenimi kullanıyorum hem zinde kalabiliyorum hem de daha eğlenceli hal alıyor oyun oynamak daha monoton olduğu için ve hareketli bir kişilik olduğum için spor her zaman beni rahatlatan bir etkinlik olmuştur.” **E2:** “Spor yaparken daha rahatlamış hissediyorum çünkü sporda istediğim şeyleri yapıyorum ama oyunda bazen istediğim şeyler olmuyor onun için spor yapmak daha sağlıklı ve daha iyi hissettiriyor.” **E3:** “Tabi ki de spor yaparken kendimi daha rahatlamış

hissediyorum. Neden mi? Açık hava ve temiz hava da bol oksijen alarak, vücudumuzu geliştirerek, hiçbir şey düşünmeden spora odaklanıyorum.” **E4:** “Tabi ki de spor çünkü spor yaparken vücudum rahatlıyor ve zihnim daha açık oluyor. Hareketimiz artıyor fiziksel çok geliştirici oluyor hatta psikolojik olarak da çok sağlıklı oluyor. Ama dijital oyun da masa başında omurgamız ve gözümüz ağrıyabiliyor.” **E5:** “Kendimi spor yaparken daha rahatlamış hissedirim çünkü fazla duygu değişimi yaşamam. Heyecanlanacak veya stres yapacak bir olay yaşamam. İstedğim hareketi yaparım fiziksel olarak rahatlarım ve enerjik şekilde yaşamaya devam ederim.” **E6:** “Spor yaparken kendimi daha huzurlu ve rahat hissediyorum. Çünkü spor yaparken hem bedenim hem de zihnim eş zamanlı olarak yaptığım spora odaklanmış oluyor ve bu durumda beni gün içindeki streslerden uzaklaştırıp sağlıklı hayata yakınlaştırıyor.” **E7:** “Spor yaparken tabi ki de, dijital oyun diyen kişiler sporun tadını bilmeyen kişilerdir. Sporda kendimi o kadar zengin hissediyorum ki anlatamam. Zenginlikten kastım bedenim çalışıyor, zihnim çalışıyor, sosyal ortamım artıyor daha ne olsun! Buradan sesleniyorum spor yapın sağlıklı kalın! Spor yapmak benim tutkum ve bana kattıkları sayısız duygu ve özellik var bunlardan bazıları: Vücudu sağlıklı ve dinç tutar, düşünebilme yetisini geliştirir ve pratiklik kazandırır.” **E8:** “Bunun ayrımını yapmak benim için gerçekten çok zor. Hali hazırda aktif bir spor hayatım olduğu için günümün yarısı sporla yarısı oyunla geçiyor. Spor yaptığım zaman daha rahatım oyun oynadığım zaman daha da rahatım diye bir şey söz konusu değil. İkisinin de verdiği haz aynı. İkisinden de vazgeçemem mesela.” **E9:** “Tabi ki spor yaparken daha da rahatlamış hissediyorum. Bence bu vücudun salgılamış olduğu adını bilmediğim bir hormondan kaynaklanıyor. Takım sporu yaptığım halde oyunu kaybetsem de sonunda yine bu hormondan kaynaklanan bir rahatlama hissediyorum. Ama dijital oyunda asla böyle bir rahatlama yaşamıyorum.” **E10:** “Ne kadar lisanslı sporcu olsam da spor yapmak çok yorucu geliyor. Tabi ki spor yapmaktan büyük bir keyif alıyorum. Ancak yattığım veya oturduğum yerde keyifli vakit geçirmek yani oyun oynamak varken sporla rahatlayamam.” **E11:** “Sanırım spor yaparken daha çok rahatlıyorum. Çünkü oyun sonrası hiç rahatlık hissetmedim. Ama spordan sonra akşam yatağıma yattığımda bile vücudumun gevşediğini hissediyorum. Bunun nedeninin ne olduğu hakkında bir bilgim yok.” **E12:** “Spor benim hassas noktam! Evet oyun oynamakta beni çok rahatlatıyor. Oyun oynamayı da çok seviyorum ama sporun verdiği rahatlığı hiçbir şey veremiyor.” **E13:** “Sporun verdiği hissiyatı rahatlığı oyundan almamız mümkün değil. Çünkü spor gerçek hayat oyun ise sanal gerçeklik. Sanal gerçekliğin gerçek hayat gibi tat ve rahatlama vermesi mümkün değil.” **E14:** “Sporda aynı anda birçok duyguyu hem bedenem

*hem ruhen yaşadığımız için daha çok rahatlarım. Dijital oyunda bir rahatlama gözetemedim.” şeklinde cevaplar vermişlerdir.*

Öğrencilerin ifadelerinde de görüldüğü gibi spor yaparken zihinlerinin boşaldığını ve bununla birlikte büyük bir rahatlama hissinin geldiğini ancak dijital oyunla ilgilendiklerinde her an stres altında olduklarını bununla birlikte vücutlarında kasılmanın vermiş olduğu hisle rahatlama gözetemediklerini belirtmişlerdir.

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Sporcu öğrencilerin dijital oyun öncesinde esnasında ve sonrasındaki duygu durumlarının incelenmesi amaçlayan bu çalışmada, bire bir görüşmeler katılımcıların gerekçeleri dikkate alınarak belli bir tema ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcıların dijital oyununun tanımı hakkındaki görüşleri incelendiğinde; sosyalleşme, asosyalleşme, stres atma, zaman geçirme gibi duygu ve davranışları barındıran elektronik cihazlarla oynanan oyunlardır şeklinde bulgulara ulaşılmıştır. Öğrencilerin ifadelerinde de görüldüğü gibi genel olarak dijital oyunun bilgisayar ya da benzeri elektronik cihazlarla oynanan keyifli vakit geçirilen etkinliklere verilen genel adın olduğu ayrıca sosyalleşmenin ve zaman geçirmek için yapılan aktivitelerin tümü olarak adlandırıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Fler, (2014)’a göre dijital oyun, oyunculara fotoğraflar, resimler ile oyuna girmesine imkân veren aynı zamanda oyunun bulunduğu alanda kademeli halde maniple eden çocuklar için yaygın bir kültür şeklini alan oyunlar olarak tanımlanmaktadır. Kayalı, (2011) dijital oyun, bilgisayarın arabirimlerinden olan yazıcı, klavye, ekran, monitör, fare, ya da joystick gibi arabirimlerin çeşitli yazılımlar ile etkileşiminin sağlandığı, bazı hedef ve kendine özgü kural kaidesi olan sistemler bütünüdür. Çetin, (2013) dijital oyunu, günümüzde artan değişik teknolojilerle planlanarak programlanan ve oyunculara şekilsel bir alan ile oyunlara giriş yapmasına imkan tanıyan oyunlardır şeklinde tanımlamıştır. Bununla birlikte, video oyun kullanımı çağımızın ayırt edilmeksizin tüm yaş grubu tarafından giderek sevilmesi ile beraber çocukların ilk dönemlerinde de yoğun ilgi görmeye başladığı görülmektedir (Plowman ve ark. 2012).

Katılımcıların dijital oyun öncesi duygu durumunu hakkındaki görüşleri incelendiğinde; kaygı, korku, stres hali, heyecan durumu, agresif olma, kendini boşlukta hissetme, güçlü ve güçsüz olma gibi durumlarla karşılaştığı bulgularına ulaşılmıştır. Ayrıca bazı sporcularda haz alma, mutluluk duyma gibi durumlarda görülmektedir. Çalışmamızı destekler nitelikte Demir ve Cicioğlu, (2018) bireylerin hayali alemindeki zihinsel ve duygusal olarak gün yüzüne çıkan duyguları, dijital oyunları kendisinde barındıran kendi kendine ve başkalarıyla rekabet etme ve yarışma, her şeyin tek sahibi olmuş gibi davranması yeni nesiller için ilginç

ve alışlagelmişin dışında olabilmektedir. Rosen ve ark. (2014) video oyun ortamlarının artması ve özellikle de çocukların hayatlarının bir parçası gibi davranmaları ve dışardaki geleneksel oyun mekanlarının her geçen gün azalması çocuklar üzerinde yalnızca olumlu izler değil aynı zamanda da olumsuz izlere de yol açtığı düşünülmektedir. Bununla birlikte, Anand (2007) dijital oyun başında tüm vaktini bitiren çocuklarda okul başarısında azalma, King ve ark. (2013) göre yetersiz ve düzensiz uyku alışkanlığı, Fullerton ve ark. (2014) yetersiz fiziksel aktivite, Ballard ve ark., (2009)'a göre obezite, Jacobs ve ark. (2009) ise kas iskelet sistemi sorunları geliştiğini göstermiştir. Buna göre dijital oyun öncesinin fiziksel ve psikolojik birçok etkisi olduğu söylenebilir.

Katılımcıların dijital oyun sırasında duygu durumu hakkındaki görüşleri incelendiğinde; duygu karmaşası, adaptasyon gibi duygu durumlarıyla karşılaşıldığı bulgularına ulaşılmıştır. Sporcularda genellikle heyecan ile stres gibi duyguları bir arada yaşadıkları görülmektedir. Çalışmamızı destekler nitelikte Tekkurşun ve Bozkurt, (2019) kişilerin dijital oyuna katılmadan önce katılma nedenleri arasında kafa dağıtma isteği, mutlu olacak aktiviteler arama, arkadaşları ve sosyal çevreyle yaşadıkları geçimsizlik, meydan okuma, karşı koyma, bulunduğu ortamı değiştirme isteği, gerçek hayatında olmayan şeyleri yapma arzusu, zamanı hızlı geçirmek ve oyunda bölüm atlamak gibi istekleri bir üst aşamaya geçme gibi niyetleri içeren duygular yaşamakta ve bu duygular bireylerin motivasyon kaynaklarıdır. Lin ve Hou, (2015) dijital oyunlarda kurallara göre verilen emirlere uyma, koordinasyonu, motor becerilerin olumlu yönde ilerlemesi gibi yeterlilikleri savunduğu görülmektedir. Cole ve Griffiths (2007) çalışmalarında dijital oyunlardaki oyuna katılan birey sayısı arttıkça oyuncuların oyunlarda geçirdikleri sürenin de arttığını, oyuncuların oyuna katılan bireyler ile sosyal ortam oluşturması da oyunları daha cazip hale gelmesine sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte Kim ve Smith, (2015)'e göre çocukların mantıksal zekâlarını, çözümlene yeteneklerini ve karar verme becerilerini geliştirdiği, teknik-taktik ve tahmin edebilme yetilerini geliştirdiği belirtilmektedir. Oyuncunun dijital oyun oynama esnasında hoşnut durumunun artmasıyla birlikte oyunlara daha fazla ilgi duymaya başlaması ve oyunda daha fazla çevrim içi kalması dijital oyun bağımlısı olduğunu göstermektedir (Horzum, Ayas ve Çakır Balta, 2008). Bulgular ışığında öğrencilerin oyun esnasında farklı duygu karmaşaları edindikleri söylenebilir.

Katılımcıların dijital oyun sonrasında duygu durumunu hakkındaki görüşleri incelendiğinde; oyunu kazanmak ve kaybetmek öğrenciler için büyük önem taşımaktadır. Kazandıklarında kendilerinin daha güçlü olacağı kaybettiklerinde ise güçsüz olacakları düşüncesi ekstra bir

stres yaratmaktadır. Bu da sporcuların yorgunluk, mutsuzluk gibi duygulara girmesine yol açmaktadır bulgularına ulaşılmıştır. Mustafaoğlu ve ark. (2018) çalışmalarında, çocukların teknolojik aletleri gerektiği süreden fazla kullanması, ve çeşitli duruş pozisyonlarında uzun süre kalmalarının gelişimsel sıkıntılar, kas-iskelet sisteminde olabilecek sorunlar, fiziksel problemler, fazla kilo ve uyku düzeninde bozukluk gibi sağlık sorunları ortaya çıktığı bildirilmiştir. Biddiss ve Irwin (2010) ve Graf ve ark. (2009) araştırmaları göz önüne alındığında; oyuncu sayısının giderek arttığı hareketleri sezen kumandalara sahip oyun konsolları ile oynanan egzersizle alakalı oyunların, oyuncuların egzersiz ile vakit geçirme isteklerini arttırdığı, ve enerjilerini daha da fazla attıklarına katkı sağladığını savunmaktadır. Video oyunlarının oyuna katılan çocukların bilişsel gelişiminde olumlu katkılarının da olduğu söylenebilmektedir. Doğru oyun seçimleri ile birlikte öğrenme hakkındaki bilişsel süreçleri ön plana getirerek çocuğa kaygılı hallerinde soğukkanlı olma becerisi, uzun süre odaklanabilme becerisi kazandırılabilir. Her şeyden önce çok hareketli oyuncuların tez canlılık ve sabırsızlık gibi davranışlarını en aza indirmek, onlara sabretmeyi, pes etmemeyi öğretmek için bunun gibi video oyunlar kullanılmaktadır (Tarhan, 2007). Hazar, (2018)'e göre oyunlardaki gizemlilik, merak ve heves duygusu ve bölüm atlamaya yönelik üzerinde çalışılan oyun senaryoları, kullanıcıları sürekli en üst seviyeye çıkarmaya çalışmaktadır. Bu duruma göre, oyun oynama isteklerinde artışa ve dijital oyuna karşı ilgi artışına neden olmaktadır. Buna göre oyun sonrasında da heyecan ve stresin devam ettiği söylenebilir. Bu durumu pozitif hale getirebilmek ve daha sağlıklı, bireyleri daha işlevsel düşünebilen kişiler olarak yetiştirebilmek için dijital oyunların, fiziksel aktiviteyi arttıran, birden fazla kişiyle katılım sağlanabilen ve analitik zekayı çalıştıracak şekilde biçimlendirilmesi, gelecekteki kuşağın daha sosyal, aktif, orijinal fikirler üreten ve sağlıklı bireylerin artmasına katkıda bulunabilir. Veriler dâhilinde dijital oyun sonrası yaşanan duyguların bazılarının çocuğun gelişiminde olumlu etkiler meydana getirirken bazı durumlarda olumsuz etkiler doğurduğu söylenebilir.

Katılımcıların kendinizi spor yaparken mi, dijital oyun oynarken mi rahatlamış hissediyorsunuz, neden sorusuna verdikleri yanıtlar incelendiğinde; spor yaparken daha rahatlamış hissediyorum, vücudum rahatlıyor ve zihnim daha açık oluyor, İstedğim hareketi yaparım fiziksel olarak rahatlarım ve enerjik olurum, sporun verdiği rahatlığı hiçbir şey veremiyor. Sporda aynı anda birçok duyguyu hem bedenen hem ruhen yaşadığımız için daha çok rahatlarım gibi benzer cevaplara denk gelinmiştir. Çoğunlukla öğrencilerin spor yaparken rahatlaması yaşamda ne kadar dijital unsurlar artsa da halen gerçekçi durumların, spor ile hareket etmenin yerini tutmayı başaramadığı çalışmalarda görmek mümkün olabilir. Düzenli



spor yapan bireylerin kötü davranışlarından ayrılmalarının yanında sağlıklı gelişim, değişim göstermelerine ve etrafındaki kişilerle iletişimlerinin artması konusunda fayda sağlayacaktır (Orhan, 2016). Ancak Horzum, Ayas, ve Çakır Balta (2008) da yaptıkları çalışmada ise çağımız çocuklarının parklarda ve dışarda vakit geçirmek, hareket halinde olmak, spora devam etmek, egzersizi sürdürmek yerine sanal ortamdaki tanıştığı bireyler ile kaynaştığını ve dijital oyunlarda harcanan sürenin arttığını belirtmektedir. Bulgulara dayanarak günümüz çocuklarının dijital oyunu yaşamlarının bir parçası haline getirdikleri görülebilmektedir. Sonuç olarak sporcu öğrencilerin dijital oyun öncesinde, esnasında ve sonrasında duygularını oyunda kazanıp kazanamama durumuna bağladıkları ve duygularının bu yönde değiştiği sonucuna varıldığı söylenebilir. Her ne kadar dijital oyun vazgeçilmez bir aktivite olsa da sporcu öğrencilerin büyük çoğunluğunun kendilerini spor ile daha sağlıklı ve rahat hissettiği çalışmamızda görülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Anand V. (2007). A study of time management: The correlation between video game usage and academic performance markers. *Cyberpsychol Behav.* 10(4):552-9.
- Ballard M, Gray M, Reilly J, and Noggle M. (2009). Correlates of video game screen time among males: body mass, physical activity, and other media use. *Eat Behav.* 10(3):161-7.
- Biddiss, E. and Irwin, J. (2010). Active Video Games to Promote Physical Activity in Children and Youth. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 164:664-672.
- Bird J, and Edwards S. (2015). Children learning to use technologies through play: A Digital Play Framework. *Br J Educ Technol.* 46 (6):1149-60.
- Bozdog, B. (2020). Examination of Psychological Resilience Levels of High School Students. *World Journal of Education*, 10(3), 65-78.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F., ve Kılıç, E. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri. (20. Baskı) Ankara: PegemA
- Cole, H. ve Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in Massively Multiplayer Online Role-Playing gamers. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(4), 575–583. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9988>
- Creswell, J. W. (2003). A framework for design. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*, 9-11.
- Çakmak, D. (2015). Orta Yaş Bireylerin Bilgisayar Oyunlarına Yönelik tutumlarına İlişkin Bir Uygulama. *International Play and Toy Congress-Uluslararası Oyun ve Oyuncak Kongresi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi- Açık öğretim Fakültesi- İletişim Fakültesi.
- Çetin, E. (2013). Tanımlar ve temel kavramlar, Eğitsel dijital oyunlar. Ocak, M.A. (Ed.), Ankara: Pegem Akademi.

- Çok, F., Artar, M., Şener Demir, T. ve Bağh, M. T. (1997). Kentlerdeki Açık Alanlarda Çocuk Oyunları: Ankara Örneği. B. Onur (yay. haz.) Çocuk Kültürü: 1. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi Bildirileri içinde. Ankara: Ankara Üniversitesi: Basımevi.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin Işığında Kaygı. Doğu Batı Düşünce Dergisi. (6). 181-189
- Demir, G. T. ve Hazar, Z. (2018). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ): Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Journal of Physical Education & Sports Science / Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(2)
- Demir, G. T., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation Scale for Participation In Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Journal of Human Sciences, 15(4), 2479-2492.
- Ersevim, İ. (2005). Freud ve Psikanaliz 'in Temel İlkeleri. (Üçüncü basım). İstanbul: Assos Yayınları
- Fleer M. (2009). The demands and motives afforded through digital play in early childhood activity settings. Learning, Culture and Social Interaction.;3(3):202-9.
- Fromberg, D. P. (1992). Implementing the Full-Day Kindergarten. Principal, 71(5), 26-28.
- Fullerton, S., Taylor, A. W., Dal, Grande, E., and Berry N. (2014). Measuring physical inactivity: do current measures provide an accurate view of "sedentary" video game time? J Obese.; 1-5.
- Glesne, C. (2012). Nitel araştırmaya giriş. A. Ersoy ve P. Yalçın oğlu (Çev. Ed.). Ankara: Anı.
- Graf, D. L., Pratt, L. V., Hester, C. N. and Short, K. R. (2009). Playing Active Video Games Increases Energy Expenditure in Children. Pediatrics, 124(2), 534-540.
- Hazar, Z., Hazar, K., Özpolat, Z. (2020).Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,18(1):225-234.
- Horzum, M., B., Ayas, T. M ve Çakır Balta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30), 76-88.
- Http-1. Spor nedir? <http://spor.nedir.com/#ixzz3X2aC7FMI>
- Http-2. [https://www.kafkas.edu.tr/dosyalar/sobedergi/file/22/09\(1\).pdf](https://www.kafkas.edu.tr/dosyalar/sobedergi/file/22/09(1).pdf)
- Huizinga, J. (1995). Homo Ludens: Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme (çev. M.A. Kılıçbay). İstanbul: Ayrıntı Yay.
- Inan, M., and Dervent, F. (2016). Making a digital game active: Examining the responses of students to the adapted active version. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi.6(1):113-32.
- Irmak, A.Y., ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. Türk Psikiyatri Dergisi, 1-11.
- İnan, M., İnan, S. A., Varol, Y., K., Çolakoğlu F., F., ve Çolakoğlu Tekin. (2018). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygılarının Beden Eğitimi Dersine Yönelik Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 12,3: 258-265.

- Jacobs E, Masson RL, Harvill RL ve ark. (2002). *Group Counseling*. Canada: Brooks/Cole Thomson Learning.
- Jacobs K, Hudak S, and McGiffert J. (2009). Computer-related posture and musculoskeletal discomfort in middle school students. *Work*;32(3):275-83.
- Kayalı, U. (2011). Bilgisayar oyunları ile çocuk ve ergenlerdeki psikopatoloji arasındaki ilişkinin araştırılması. Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrah Paşa Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kim, Y., and Smith, D. (2015). Pedagogical and technological augmentation of mobile learning for young children interactive learning environments. *Interactive Learning Environments*, 1-13. DOI:10.1080/10494820.2015.1087411
- King DL, Gradisar M, Drummond A, et al. (2013). The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: an experimental study. *J Sleep Res*. 22(2):137-43.
- Lin, Y. H., and Hou, H. T. (2015). Exploring young children's performance on and acceptance of an educational scenario-based digital game for teaching route-planning strategies: a case study. *Interactive Learning Environments*, 1-14.
- Mustafaoğlu R, Zirek E, Yasacı Z, ve Özdiñler AR. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 5(2):1-21.
- Orhan, R (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 9:1, 157-176.
- Öcal Karaç Y. (2019). *Spor Bilimleri Alanında Araştırma Makaleleri*. Gece Akademi Yayıncılık. Ankara.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Thousand Oaks California: Sage Publications.
- Plowman L, Stevenson O, Stephen C, and McPake J. (2012). Preschool children's learning with technology at home. *Computer Education*.59 (1):30-7.
- Rosen LD, Lim A, Felt J., et al. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Comput Human Behav*.35:364-75.
- Sırgancı, G., Ilgar A. E., Cihan, B. B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği 'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-182.
- Sormaz, F., ve Yüksel, H. (2012). Değişen çocukluk, oyun ve oyuncağın endüstrileşmesi ve tüketim kültürü. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3): 985 -1008.
- Şahin, S., Şahin, S., Yıldırım, D. ve İzzet Kırkaya (2019). Evaluation of Body Composition and Quality of Life of University Students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(3), 454-458.
- Tarhan, N. (2007). Çocuklar bilgisayar oyunlarından etkilenir mi? *Tefekkür Dergisi*. 19.1.
- Tekkurşun, D. ve Bozkurt, M. (2019). Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (DOOTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 6(1),1-18.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara:Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, M., Araç İlgar, E., ve Uslu, S. (2018). Lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi, *Turkish Studies*, 13(11), 1711-1727.