



SPORMETRE
The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi

DOI: 10.33689/spormetre.1662636
Research Article



Geliş Tarihi (Received): 21.03.2025

Kabul Tarihi (Accepted): 19.09.2025

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2025

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE
BESLENME, EGZERSİZ VE UYKU YOKSUNLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Halil İbrahim Yılmaz^{1*}, Zekihan Hazar²

¹ROR Ağrı İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Ağrı, TÜRKİYE

²ROR Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Ağrı, TÜRKİYE

Öz: Bu çalışma, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile beslenme, egzersiz ve uyku yoksunluğu arasındaki ilişkinin incelenmesini hedeflemektedir. Araştırma, nicel yöntemle gerçekleştirilmiş olup ilişkisel tarama modeli esas alınmıştır. Çalışmanın kapsamı, Ağrı ilinde eğitim gören 10-14 yaş arasındaki 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerini içermektedir. Örneklem grubu, tabakalı ve maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemleriyle belirlenmiş olup toplamda 1323 öğrenciden oluşmaktadır. Bu grubun 709'u kız, 614'ü ise erkek öğrencidir. Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla üç farklı ölçekten yararlanılmıştır. Dijital oyun bağımlılığı düzeyini ölçmek için Hazar ve Hazar tarafından geliştirilen "Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını değerlendirmek için Yurt ve ekibi tarafından oluşturulan "Adolesanlar İçin Beslenme ve Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği" tercih edilmiştir. Uyku yoksunluğu düzeyini belirlemek amacıyla ise Kandemir ve arkadaşlarının geliştirdiği "Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği" uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi SPSS 22 istatistik programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiklerden t-testi kullanılırken, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Çalışma sonucunda, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanları ile psikolojik bağımlı yeme davranışları, sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıkları ve uyku yoksunluğu toplam puanları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı olduğu saptanmıştır. Ayrıca, sağlıklı beslenme, egzersiz davranışları ve Öğün düzeni ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin negatif yönde ve orta düzeyde olduğunu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dijital oyun, dijital oyun bağımlılığı, beslenme, egzersiz, uyku

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION AND NUTRITION, EXERCISE AND SLEEP DEPRIVATION IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Abstract: This study aims to examine the relationship between digital game addiction and nutrition, exercise and sleep deprivation of secondary school students. The research was carried out by quantitative method and was based on the relational survey model. The scope of the study includes 5th, 6th, 7th and 8th grade students between the ages of 10-14 studying in Ağrı province. The sample group was determined by stratified and maximum diversity sampling methods and consisted of 1323 students in total. Of this group, 709 were female students and 614 were male students. Within the scope of the research, three different scales were used to collect data. The "Digital Game Addiction Scale for Children" developed by Hazar and Hazar was used to measure the level of digital game addiction. In order to evaluate the nutrition and physical activity habits of the students, the "Nutrition and Exercise Behavior Evaluation Scale for Adolescents" created by Yurt and his team was preferred. In order to determine the level of sleep deprivation, the "Sleep Deprivation Scale for Children and Adolescents" developed by Kandemir et al. was applied. The analysis of the obtained data was carried out through the SPSS 22 statistical program. While t-test, one of the descriptive statistics, was used to evaluate the data, Pearson correlation analysis was performed to examine the relationships between the variables. As a result of the study, it was determined that the relationship between the digital game addiction scores of the participants and the total scores of psychologically dependent eating behaviors, unhealthy eating and exercise habits, and sleep deprivation was statistically positive and significant. In addition, it has been determined that the relationship between healthy eating, exercise behaviors and meal pattern and digital game addiction is negative and moderate.

Keywords: Digital game, digital game addiction, nutrition, exercise, sleep



*Sorumlu Yazar: Halil İbrahim Yılmaz, E-mail: h.ibrahim.yilmaz91@gmail.com

GİRİŞ

Dijital oyunlar, grafik motorları, ses teknolojileri ve kullanıcı ara yüzü tasarım araçları gibi teknolojik yazılım ve donanım bileşenlerini kullanarak programlanan, bilgisayar, oyun konsolu ve benzeri platformlar üzerinden, çevrimiçi veya çevrimdışı olarak, tek başına yapay zekaya karşı ya da diğer oyuncularla birlikte oynanabilen; rekabet, problem çözme, strateji oluşturma, rol yapma ve sosyalleşme gibi çeşitli motivasyon unsurlarını barındıran, kendine özgü kuralları ve amaçları olan, oyunculara görsel bir ortam sunan ve bu ortamda etkileşimli kullanıcı girişine imkân tanıyan, aksiyon ve macera oyunlarından spor oyunlarına, dövüş oyunlarından rol yapma oyunlarına, strateji oyunlarından eğitici oyunlara ve simülasyon oyunlarına kadar birçok oyun türü bulunan elektronik yazılımlardır (Andiç 2008, Binark ve Sütçü 2008, Çetin 2013, Gökçearslan ve Durakoğlu 2014, Griffiths 2010, Griffiths ve Davies 2005, Kılıç 2021, Rapeepisarn ve ark., 2008).

Dijital oyunların aşırı şekilde oynanması, dijital oyun bağımlılığı kavramının ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bağımlılık, bir nesnenin ya da eylemin kontrolsüz bir şekilde kullanılması ve kişinin hayatının geri kalanında bu nesne ya da eylem olmadan işlev görememesi durumudur. Başka bir ifadeyle, bireyin kullanılan nesne veya gerçekleştirdiği davranış üzerinde iradesinin kaybolması ve kendi isteği dışında bağımlı davranışlarını sürdürebilmesidir. Bağımlılıklar, temel olarak kimyasal bağımlılıklar ve davranışsal/eylemsel bağımlılıklar olmak üzere iki ana kategori altında incelenebilir. Teknoloji bağımlılığı ise, davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirilmekte olup, dijital oyun bağımlılığı da bu gruba dahil edilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin aşırı bir şekilde oyun oynamaya odaklanmaları, oyun oynamamanın yol açtığı yoksunluk hissi, oyun süresi ve yoğunluğunda artışa karşı tolerans geliştirmeleri ve oyunla ilgili düşüncelerin günlük yaşamlarının diğer alanlarında baskın hale gelmesi gibi bağımlılığın tipik özelliklerini sergileyen bir davranışsal durumdur. Bu bağımlılık, bireylerin dijital oyunları aşırı ve denetimsiz bir şekilde oynama, oyunu bırakmada zorluk yaşama, oyun ile gerçek dünyayı birbirine karıştırma, oyun oynama sürecinde kendilerine yüklenen sorumlulukları ihmal etme ve oyunları diğer sosyal, akademik ya da işlevsel etkinliklere tercih etme şeklinde kendini gösterir. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı, bireylerin iş, okul ve sosyal yaşam gibi önemli alanlarda işlevsel bozulmalara yol açarak, yaşam kalitelerini olumsuz şekilde etkileme durumu olarak tanımlanabilir (Griffiths 2009, Griffiths ve Kuss 2017, Horzum 2011, Kaplan 2019).

Dijital oyun bağımlılığı, günümüzün dijital çağında hızla yayılan bir sorun olarak dikkat çekmektedir ve bu bağımlılığın bireylerin genel sağlığı üzerindeki etkileri giderek daha fazla incelenmektedir. Bu bağımlılık tipinin zihinsel, psikolojik ve sosyal açılardan çeşitli sorunlara neden olduğu bilinmekle birlikte özellikle beslenme, egzersiz ve uyku yoksunluğuyla olan ilişkisi, sorunun fizyolojik boyutunu anlamak için kritik bir önem taşımaktadır. Dijital oyun bağımlılığının gelişmesi, bireylerin fiziksel aktivitelerini ve uyku düzenlerini olumsuz yönde etkileyebilirken, düzensiz ve yetersiz beslenme alışkanlıkları da bu sürecin ayrılmaz bir parçası olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığının bireylerin beslenme düzenleri, fiziksel aktivite seviyeleri ve uyku kaliteleri üzerindeki olumsuz etkilerini incelemek, söz konusu sorunun bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasını zorunlu kılmaktadır (Custers ve Van den Bulck 2012; Çelik ve Akın 2021; Demir ve Yılmaz 2018; Donnelly ve ark., 2018; Griffiths ve Kuss 2017; Hazar ve ark., 2017; Harrison ve ark., 2017; Hamer ve ark., 2017; Hernandez ve ark., 2019; Kaya, 2020; LeBlanc ve ark., 2020; Lemmens, J. S. ve ark., 2011; Lemmens ve ark., 2015; Männikkö ve ark., 2018; Özkan 2017; Özkan 2019; Vandewalle ve ark., 2014; Yang ve ark., 2020; Yılmaz ve Özdemir 2019; Yılmaz ve Özdemir 2020).

Literatüre incelendiğinde, Higuchi ve ark. (2005), yaşlı bireylerde uyku hijyeni eğitimlerinin uyku kalitesi üzerindeki etkilerini araştırmak ve uyku hijyeninin iyileştirilmesi yoluyla uyku kalitesini artırmak amacıyla yapmış oldukları çalışmada, dijital oyun oynamanın uyku gecikmelerini ve uyku kalitesini olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymuşlardır. Sosso ve Kuss (2018), tarafından yapılan araştırma, dijital oyun bağımlılığı ile uyku düzeni arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Çalışma, dijital oyun bağımlılığı bulunan bireylerin genellikle düzensiz uyku alışkanlıklarına sahip olduğunu ve bunun uyku kalitesine olumsuz bir şekilde tesir ettiğini göstermiştir. Uzun süre ekran başında kalmanın ve oyun oynamanın uyku süresini kısaltma ve uykuya geçiş sürecini zorlaştırma eğiliminde olduğu vurgulanmıştır.

Maher ve ark. (2012), tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışması, çocuklar ve ergenlerde ekran süresinin fiziksel sağlığı nasıl etkilediğine dair kapsamlı bir değerlendirme sunmaktadır. Araştırma, uzun süreli ekran kullanımı, özellikle dijital oyun oynama gibi aktivitelerin, çocukların fiziksel sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermiştir. Çalışma, ekran süresinin fiziksel aktivite eksikliği ve sağlıksız beslenme ile doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Kaya ve Arı (2022), üniversite öğrencileri arasında dijital oyun bağımlılığı ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında dijital oyun bağımlılığı yaşayan öğrencilerin genellikle düzensiz öğünler ve sağlıksız atıştırmalıklar tüketme eğiliminde olduklarını bulmuşlardır. Ayrıca, bu bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin düşük olduğu ve bu durumun obezite riskini artırabileceği vurgulanmıştır.

Bu araştırmanın amacı, Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile beslenme, egzersiz ve uyku yoksunluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu doğrultuda elde edilecek araştırma neticeleri ile ilgili literatüre katkı sağlamaktır. Özellikle Hazar (2016), yaptığı araştırmalar sonucunda belirttiği üzere gelişim süreçleri içinde en kritik dönemlerden biri olan 11-14 yaş dönemi, bireyin bilhassa davranış ve madde bağımlılığı gibi eğilimlerinin belirgin hale geldiği bir zaman dilimidir. Bu dönemde, dijital oyun oynama alışkanlığının aşırı ve kontrolsüz bir şekilde devam etmesi, "dijital oyun bağımlılığı" gibi ciddi sorunları da beraberinde getirebilir. Bu durumdan dolayı 11-14 yaş gurubunu oluşturan ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin seçilmesi önem arz etmektedir. Ayrıca, ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile beslenme, egzersiz ve uyku yoksunluğu arasındaki ilişki çalışmalarının sayıca az olması nedeni ile bu çalışma literatüre katkı sağlaması bakımından önemli iken bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin ilk defa araştırılması sebebiyle de özgün bir değere sahiptir. Literatür incelendiğinde araştırma konusu ile ilgili birçok çalışmanın mevcut olduğu ancak "dijital oyun bağımlılığı, beslenme-egzersiz ve uyku" değişkenlerinin bir arada ele alındığı bir çalışmanın olmadığı görülmüştür (Avcı ve ark., 2023; Aydın ve Karataş 2019; Demirtaş ve Yalçın 2021; García ve Fernández 2021; Gentile ve Choo 2020; Huang ve Chen 2019; Hsu ve Lu 2020; Kaya ve Arı 2022; Lee ve Kim 2021; Mete 2024; Orbatu ve ark., 2023; Owens ve ark., 2019; Öztürk ve ark., 2018; Park 2017; Sosso ve Kuss 2018; Walker 2017; Wang ve ark., 2019; Yüksel ve Çelik 2020).

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli ve Deseni

Bu çalışma, nicel araştırma modeli çerçevesinde tasarlanmış olup, ilişkisel tarama deseni kullanılarak yürütülmüştür.

Evren-Örneklem

Bu araştırmanın evreni, 2023-2024 eğitim öğretim döneminde Ağrı Merkez İlçede öğrenim görmekte olan ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Maksimum Çeşitlilik Örnekleme ve

tabakalı örnekleme yöntemi kullanılarak araştırma grubunu oluşturan örneklem tespit edilmiştir. Bu kapsamda araştırma örneklemini; 2023-2024 eğitim öğretim döneminde Ağrı ili Merkez İlçesinde bulunan ortaokullardan her kademedede alınan öğrencilerden meydana gelecek şekilde toplamda 1331 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan örnekleme ilişkin G*Power analizi yapılmış olup, ulaşılan 1331 kişilik örneklem büyüklüğü ile orta düzey etki büyüklükleri (Cohen's $d=0.50$, $f=0.25$, $r=0.30$) için istatistiksel gücün $(1-\beta)$ %99'un üzerinde olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, örneklemin araştırma için istatistiksel açıdan yeterli olduğunu göstermektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak maksadıyla tarama yöntemi kullanılmış ve bu bağlamda anket tekniğinden yararlanılmıştır. Çalışmada, "Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği", "Adolesanlar İçin Beslenme ve Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği" ve "Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği" kullanılmıştır.

Hazar ve Hazar (2017) tarafından geliştirilen "Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" toplam 24 maddeden ve 4 alt faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik analizi sonucunda iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) 0.92 olarak hesaplanmıştır. Alt faktörler şu şekildedir: Dijital Oyun Oynamaya Aşırı Odaklanma ve Çatışma (7 madde), Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer (7 madde), Bireysel ve Sosyal Görevlerin Ertelenmesi (6 madde) ve Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Etkileri ile Oyuna Dalma (4 madde). Ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme sistemiyle puanlanmakta olup, yanıt seçenekleri "Tamamen Katılıyorum (5)" ile "Kesinlikle Katılmıyorum (1)" arasında değişmektedir. Alınabilecek toplam puan 24 ile 120 arasında değişiklik göstermekte olup, bağımlılık düzeyleri şu şekilde sınıflandırılmaktadır: 1-24 (Normal grup), 25-48 (Az riskli grup), 49-72 (Riskli grup), 73-96 (Bağımlı grup) ve 97-120 (Yüksek bağımlılık grubu). Bu ölçek, çocukların dijital oyun bağımlılığı seviyelerini değerlendirmek için kullanılan bir ölçüm aracıdır.

Yurt ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen "Adolesanlar İçin Beslenme ve Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği" toplam 45 maddeden ve 4 alt faktörden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında, ölçeğin iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) 0.85 olarak hesaplanmıştır. Alt faktörler şunlardır: Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı (11 madde), Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz Davranışı (14 madde), Sağlıksız Beslenme ve Egzersiz Davranışı (14 madde) ve Öğün Düzeni (6 madde). Ölçekteki tüm maddeler 5'li Likert ölçeğiyle değerlendirilmekte olup, yanıt seçenekleri "Beni tamamen tanımlıyor (5)" ile "Beni hiç tanımlamıyor (1)" arasında değişmektedir. Alt faktörlere göre alınabilecek puan aralıkları şu şekildedir: Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı (11-55 puan), Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz Davranışı (14-70 puan), Sağlıksız Beslenme ve Egzersiz Davranışı (14-70 puan) ve Öğün Düzeni (6-30 puan). Yüksek puanlar ilgili faktörün daha yoğun yaşandığını göstermektedir. Bu ölçek, bireylerin beslenme ve egzersiz alışkanlıklarını değerlendirmek için geliştirilmiştir.

Kandemir ve arkadaşları (2021) tarafından geliştirilen "Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği" ise toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, her bir maddeyi "Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Katılıyorum" ve "Kesinlikle Katılıyorum" seçenekleriyle değerlendirmektedir. Ölçekte ters kodlanan herhangi bir madde bulunmamaktadır. Puan aralığı 15 ile 60 arasında değişmekte olup, daha yüksek puanlar uyku yoksunluğunun arttığını, daha düşük puanlar ise uyku yoksunluğunun azaldığını göstermektedir. Tek boyuttan oluşan bu ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.87 olarak belirlenmiştir.

Bu makale Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığı ile Beslenme, Egzersiz ve Uyku Yoksunluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Ağrı İli Örneği'' başlıklı bilimsel araştırmanın Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmesi sonucunda 01.03.2024 tarih ve E-95531838-050.99-95942 sayılı karar ile izni verilen tezden üretilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırma için Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Etik Kurul onayı ve Ağrı İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. Okullarda yapılan bilgilendirmelerin ardından, gönüllülük esasına dayalı olarak anketler yüz yüze uygulanmış ve 1331 öğrenciye ulaşılmıştır.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler, SPSS 22.0 paket program aracılığı ile analiz edilmiştir. Ölçek analizleri, toplam puanlar ve alt faktör puanları üzerinden yapılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olduğu görülerek normal dağılım varsayımı doğrulanmıştır. Bu doğrultuda, tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ile birlikte hipotez testlerinde Pearson Korelasyon gibi parametrik test teknikleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1'in incelenmesi sonucunda, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı toplam puanları ile aşırı odaklanma ve çatışma, tolerans gelişimi, görevlerin ertelenmesi ve yoksunluk gibi alt faktörlere ait puanların; psikolojik/bağımlı yeme davranışı, sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıkları ile uyku yoksunluğu puanları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Öte yandan, sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıkları ile düzenli öğün tüketimi puanlarıyla dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki istatistiksel olarak negatif ve anlamlı bulunmuştur. Bunun yanı sıra, katılımcıların uyku yoksunluğu puanları ile psikolojik/bağımlı yeme davranışları ve sağlıklı beslenme-egzersiz alışkanlıkları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve pozitif yönde olduğu görülmüştür. Ayrıca, sağlıklı beslenme-egzersiz davranışları ve öğün düzeni ile uyku yoksunluğu arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Tablo 1. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı toplam puanları ve alt faktör puanları ile beslenme ve egzersiz davranışları ölçeği alt faktör puanları ve uyku yoksunluğu toplam puanlarına ilişkin korelasyon analiz neticeleri

		Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı	Sağlıklı Beslenme- Egzersiz Davranışı	Sağlıksız Beslenme- Egzersiz Davranışı	Öğün Düzeni	Uyku Yoksunluğu Toplam
Dijital Oyun	r	.15**	-.23**	.14**	-.28**	.25**
Bağımlılığı Toplam	p	.00	.00	.00	.00	.00
Puanı						
Aşırı Odaklanma ve	r	.16**	-.19**	.16**	-.25**	.24**
Çatışma	p	.00	.00	.00	.00	.00
Tolerans Gelişimi	r	.13**	-.19**	.12**	-.21**	.24**
	p	.00	.00	.00	.00	.00
Görevlerin	r	.12**	-.23**	.12**	-.29**	.21**
Ertelenmesi	p	.00	.00	.00	.00	.00
Yoksunluk	r	.07**	-.17**	.06*	-.23**	.18**
	p	.00	.00	.00	.00	.00
Uyku Yoksunluğu	r	.26**	-.17**	.21**	-.19**	1
Toplam Puanı	p	.00	.00	.00	.00	

Tablo 2 incelendiğinde, dijital oyun bağımlılığı ve bu bağımlılığın alt boyutları olan aşırı odaklanma ve çatışma, tolerans gelişimi, görevlerin ertelenmesi ve yoksunluk puanlarında erkek katılımcıların lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, psikolojik/bağımlı yeme davranışı ile sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıkları açısından da erkek öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiş ve bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıkları ile öğün düzenine ilişkin puanlar ve uyku yoksunluğu toplam puanları yönünden cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dijital oyun bağımlılık toplam puanı ve alt faktör puanları, beslenme-egzersiz davranış toplam puanı ile alt faktör puanları ve uyku yoksunluğu toplam puanlarına ilişkin t testi analizi.

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Bağımlılık Toplam Puanı	Kadın	708	50.24	18.16	-8,49	,00
	Erkek	613	58.78	18.32		
Aşırı Odaklanma ve Çatışma	Kadın	709	13.83	6.07	-7,63	,00
	Erkek	614	16.43	6.26		
Tolerans Gelişimi	Kadın	709	16.63	6.26	-8,27	,00
	Erkek	614	19.50	6.31		
Görevlerin Ertelenmesi	Kadın	708	11.34	4.93	-7,020	,00
	Erkek	614	13.36	5.49		
Yoksunluk	Kadın	709	8.40	3.29	-5,876	,00
	Erkek	613	9.48	3.34		
Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı	Kadın	709	30.44	9.12	-2,404	,01
	Erkek	614	31.61	8.42		
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Dav.	Kadın	709	47.46	10.12	,975	,33
	Erkek	613	48.00	10.02		
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Dav.	Kadın	709	39.39	8.47	-2,961	,00
	Erkek	611	40.76	8.36		
Öğün Düzeni	Kadın	709	22.26	5.22	,001	,99
	Erkek	614	22.26	5.61		
Uyku Yoksunluğu Toplam Puanı	Kadın	607	33.62	10.18	,819	,41
	Erkek	510	33.12	10.15		

p<0,05

Tablo 3'ün analizine göre, yoksunluk, psikolojik/bağımlı yeme davranışı, sağlıklı beslenme-egzersiz alışkanlıkları ve sağlıksız beslenme-egzersiz alışkanlıkları toplam puanlarında, sporcu lisansına sahip katılımcıların lehine bir fark görülmüş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Öte yandan, dijital oyun bağımlılığı ve bu bağımlılığın alt faktörleri olan aşırı odaklanma ve çatışma, tolerans gelişimi, görevlerin ertelenmesi ile öğün düzeni ve uyku yoksunluğu puanları açısından sporcu lisansına sahip olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Tablo 3. Katılımcıların sporcu lisansının olup olmadığı değişkenine göre dijital oyun bağımlılık toplam puanı ve alt faktör puanları, beslenme-egzersiz davranış toplam puanı ile alt faktör puanları ve uyku yoksunluğu toplam puanlarına ilişkin t testi analizi.

	Lisans	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Bağımlılık Toplam Puanı	var yok	382 931	55.55 53.86	19.99 18.28	1,48	,13
Aşırı Odaklanma ve Çatışma	var yok	383 932	15.48 14.93	6.58 6.22	1,41	,15
Tolerans Gelişimi	var yok	383 932	18.19 17.92	6.51 6.42	,67	,50
Görevlerin Ertelenmesi	var yok	383 931	12.60 12.20	5.68 5.16	1,23	,21
Yoksunluk	var yok	382 932	9.28 8.78	3.54 3.30	2,42	,01
Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı	var yok	383 932	32.00 30.63	9.20 8.69	2,53	,01
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Dav.	var yok	383 931	49.62 46.95	10.44 9.87	4,38	,00
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Dav.	var yok	381 931	41.31 39.55	9.26 8.20	3,39	,00
Öğün Düzeni	var yok	383 932	22.39 22.22	5.65 5.34	,49	,62
Uyku Yoksunluğu Toplam Puanı	var yok	321 786	33.47 33.44	10.49 9.96	,05	,95

p<0,05

TARTIŞMA VE SONUÇ

Tablo 1'de sunulan bulgulara dayanarak, dijital oyun bağımlılığına ilişkin toplam puanlar ve alt faktörler (aşırı odaklanma ve çatışma, tolerans gelişimi, görevlerin ertelenmesi ve yoksunluk) ile psikolojik/bağımlı yeme davranışları, sağlıksız beslenme ve egzersiz davranışları, ayrıca uyku yoksunluğu puanları arasında bulunan ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin pozitif yönde ve orta düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmalar, bireylerin herhangi bir alanda geliştirmiş olduğu bağımlılık davranışının süreç içerisinde başka alanlarda da bağımlılığa yol açabileceğini göstermektedir. Williams ve Finkelstein (2024) tarafından yapılan boylamsal bir araştırmada, video oyun bağımlılığı ile yeme bozuklukları arasında ilişki olduğu ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu ortaya koyulmuştur. Groot ve Veenstra (2021), Dijital oyun bağımlılığı yaşayan bireylerin düzensiz yeme alışkanlıkları sergileyebildiklerini ifade etmiştir. Bununla birlikte oyun sırasında aperatif tüketimi artabilir ve bu durum psikolojik bir bağımlılığa dönüşebilir. Bu duruma paralel olarak Orbatu ve ark. (2023), yaptıkları çalışma sonucunda adolesanların internet bağımlılığı puanı arttıkça psikolojik/bağımlı yeme davranış puanlarının da arttığı sonucuna varmışlardır.

Bağımlılığın alt faktörleri incelendiğinde, dijital oyun bağımlılığının birey üzerinde yaratmış olduğu aşırı odaklanma ve çatışma sorunlarının beraberinde aşırı yeme ve psikolojik bağımlı yeme davranışlarını da tetiklediği söylenebilir. Aynı zamanda, bireylerin çevresiyle yaşadığı çatışmaların stres seviyesini artırarak aşırı yeme ve sağlıksız beslenmeye yol açtığı düşünülebilir. Literatüre bakıldığı zaman araştırmalar, yemek yeme üzerine aşırı derecede yoğunlaşan kişilerin, bu konuda sürekli olarak düşündüklerini ve belirli davranışları tekrar ettiklerini göstermektedir. Bu sürekli odaklanma, özellikle bulimiya ve anoreksiya nervoza gibi

yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilir (Hsu, 2006). Ayrıca aşırı odaklanma, bazen duygusal durumları yönetme çabasıyla ilişkili de olabilir. Duygusal stres veya kaygı yaşadığında, bireyler rahatlatma ya da kaçış arayışı içinde aşırı yemek yeme eğiliminde bulunabilirler. Bu durum, aşırı odaklanmanın beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini başka bir açıdan gözler önüne sermektedir (Stice, 2001). Aşırı odaklanma ve çatışma, uyku yoksunluğuna da sebep olabilir; oyunlara uzun süre odaklanmak, uyku süresini kısaltırken zihinsel uyarılma uyku düzenini bozabilir. Literatüre bakıldığı zaman, Walker (2017) tarafından yapılan araştırmalar, zihinsel olarak yüksek derecede uyarılmış olmanın uykuya geçişi güçleştirdiğini ve bu durumun uyku düzenini bozabileceğini ortaya koymuştur. Tolerans gelişimi, bireylerin oyun süresini artırmasına ve zamanla daha fazla oyun oynama ihtiyacı duymasına neden olabilir ve bu durum, stres seviyelerini yükselterek sağlıklı yeme alışkanlıklarına ve uyku yoksunluğuna yol açabilir. Literatüre bakıldığı zaman, Gentile ve Griffiths (2008) tarafından yapılan araştırmalar, oyuncuların belirli bir oyunu oynadıklarında tatmin düzeylerinin zamanla düşebileceğini ve bu nedenle daha uzun süreler oyun oynama ihtiyacı duyabileceklerini göstermektedir. Uzun süre bilgisayar veya oyun konsolu karşısında kalmak, uyku düzenini olumsuz etkileyebilir. Özellikle gece geç saatlere kadar oyun oynamak, uykuya geçiş sürecini zorlaştırabilir ve toplam uyku süresini kısaltabilir. Görevlerin ertelenmesi, bireylerin beslenme, uyku ve egzersiz gibi temel fizyolojik ihtiyaçlarını ikinci plana itmesine neden olabilir. Dijital oyun bağımlılığı olan bireylerin, oyun oynamayı bırakmak istememesi ve sorumluluklarını yerine getirememesi, düzensiz beslenme alışkanlıkları ile ilişkili olabilir. Literatüre bakıldığı zaman, Horzum ve ark. (2008) yaptıkları bir çalışmada, bireyin dijital oyun oynarken aldığı hazzın artmasıyla beraber oyunlara karşı fazla istekli hale gelmeye başlamasının dijital oyun bağımlısı olduğunu gösterdiğini belirtiyor. Aynı şekilde, dijital oyun bağımlılığı olan bireyler, oyun oynamayı bırakmak istememekte, gerçek hayatlarını oyunla bağdaştırmakta ve bu sebeple yapmak zorunda oldukları görevleri ve sorumlulukları yerine getirememektedirler sonucuna ulaşmıştır. Yoksunluk, psikolojik ve fizyolojik sorunlara yol açarak bağımlı yeme, sağlıklı beslenme ve uyku yoksunluğuna neden olabilmektedir. Literatüre bakıldığı zaman, Smith ve Jones (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, yeme alışkanlıkları ve psikolojik durumlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaları, yoksunluk hissi yaşayan bireylerin daha fazla bağımlı yeme davranışları sergilediğini ve iki durum arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda, oyun eksikliğinin, huzursuzluk ve stres gibi belirtilerle kendini gösterebileceğini, bunun da beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkileyerek yüksek kalorili yiyecek tüketimini artırabileceğini ortaya koymuştur (Kuss ve Griffiths, 2012; Sinha, 2018).

Dijital oyun bağımlılığı, sağlıklı beslenme ve öğün düzenini de olumsuz etkilemektedir. Aşırı odaklanma ve çatışma, bireylerin yemek saatlerini ertelemesine neden olarak düzenli beslenmelerini zorlaştırabilir (Lepper ve Greene, 1975). Görevlerin ertelenmesi, yemek hazırlama ve egzersiz yapma gibi günlük aktivitelerin ihmal edilmesine yol açabilir (Greenhaus ve Beutell, 1985; Steel, 2007). Tolerans gelişimi, bireylerin oyun süresini artırarak yemek saatlerini unutmalarına sebep olabilir (Kuss ve Griffiths, 2012; Ma, 2020). Yoksunluk, stres ve anksiyete nedeniyle düzensiz yemek yeme davranışlarını artırarak öğün düzenini bozabilir (American Academy of Sleep Medicine, 2016; Fleming ve Phillips, 2019).

Katılımcıların uyku yoksunluğu toplam puanları ile sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanları ve öğün düzeni puanları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak negatif ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu durum, uyku yoksunluğunun açlık ve tokluk hissi dengesini bozması ve bireylerde stres yaratarak aşırı yeme eğilimine yol açması nedeniyle sağlıklı beslenme ve öğün düzeninin olumsuz etkilenmesiyle açıklanabilir. Literatürde, uyku yoksunluğunun sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerindeki olumsuz etkileri geniş çapta incelenmiştir. Uyku

yoksunluğu, enerji seviyelerini düşürerek bireylerin fiziksel aktivitelerden kaçınmasına ve egzersiz yapma motivasyonlarının azalmasına neden olabilir (Walker, 2017). Ayrıca, yoksunluk hissi sağlıklı beslenme kararlarını zorlaştırarak düzensiz öğün alışkanlıklarına yol açabilir. Uyku yoksunluğunun açlık ve tokluk hormonları üzerindeki etkileri de sağlıklı beslenmeyi zorlandırmaktadır. Taheri ve ark. (2004) tarafından yapılan çalışmalar, uyku yoksunluğunun leptin seviyelerini düşürüp ghrelin seviyelerini artırdığını göstermektedir. Leptin tokluk hissini sağlarken, ghrelin açlık hissini artırır; dolayısıyla bu hormonal dengesizlik sağlıklı yiyecek tüketimini artırabilir. Bunun yanı sıra, uyku yoksunluğu stres hormonları, özellikle kortizol seviyelerinde artışa yol açabilir. Van Cauter ve Plat (1996) tarafından yapılan araştırmalar, stresin bireyleri sağlıklı yiyecek tüketimine ve düzensiz öğün alışkanlıklarına yönlendirebileceğini ortaya koymaktadır. Stresle başa çıkma mekanizmalarının bağımlı yeme davranışlarını içermesi, sağlıklı beslenme ve öğün düzenini daha da olumsuz etkileyebilmektedir.

Tablo 2'deki bulgulara göre dijital oyun bağımlılığı ve ilişkili alt faktörler (aşırı odaklanma, çatışma, tolerans gelişimi, görev erteleme, yoksunluk, psikolojik/bağımlı yeme davranışı ve sağlıklı beslenme-egzersiz alışkanlıkları) bağlamında erkek katılımcıların, kadın katılımcılara nazaran anlamlı seviyede daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (Griffiths, 2010; Lemmens ve ark., 2011). Buna karşılık, sağlıklı beslenme-egzersiz davranışları, öğün düzeni ve uyku yoksunluğu değişkenleri yönünden erkek ve kadın katılımcılar arasında istatistiksel açıdan önemli bir fark saptanmamıştır. Bu durumun olası sebepleri arasında erkek çocukların dijital oyunlara daha fazla ilgi göstermeleri, oyun içeriklerinin erkekler için daha cazip hale getirilmiş olması ve oyun salonlarının erkekler için daha erişilebilir olması gibi faktörler bulunmaktadır. Benzer bulgulara literatürde de rastlanmaktadır (Aktaş 2018; Gökçearslan ve Durakoğlu 2014; Griffiths ve Hunt 1998; Güvendi 2019; Hazar 2017; Hazar 2020; Horzum 2011; Kars 2010). Ayrıca, Delebe ve Hazar (2022) erkeklerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu belirlemiş, Akçay ve Özcebe (2012) ise erkek çocukların dijital oyun oynamaya kadınlardan daha eğilimli olduğunu göstermiştir. Michelle (2008) tarafından yapılan bir diğer araştırmada, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek oranda oyun bağımlısı olduğu saptanmıştır. Erkek katılımcılar, dijital oyunlara aşırı odaklanma nedeniyle sosyal çatışmalar yaşamakta, zaman içinde oyuna karşı tolerans geliştirmekte ve oyun süresinin artmasıyla birlikte görevlerini erteleme eğilimi göstermektedir (King ve ark., 2013). Bunun yanı sıra, oyunlardan uzak kalındığında ortaya çıkan yoksunluk hissini erkeklerde daha belirgin olduğu ve bunun psikolojik/bağımlı yeme davranışları ile sağlıklı beslenme-egzersiz alışkanlıklarını tetiklediği görülmektedir (Van Rooij ve ark., 2011).

Tablo 3 incelendiğinde, Katılımcıların yoksunluk alt faktör toplam puanlarında sporcu lisansına sahip olanların lehine istatistiksel açıdan anlamlı olan bir puan farkı olması, sporcu lisansına sahip öğrencilerin yoksunluk duygusu yaşama düzeylerinin daha düşük olduğunu ve bu durumun psikolojik ve davranışsal yoksunlukla ilişkili olduğunu göstermektedir. Spor faaliyetlerinin, bireylerin psikolojik durumları üzerinde olumlu etkiler yarattığı çeşitli çalışmalarda belirtilmiştir. Literatüre bakıldığı zaman, sporun psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğu ve düzenli egzersiz yapan bireylerin bağımlılık davranışlarıyla daha iyi başa çıktıkları belirtilmektedir (Gordon, 2015; Kaczmarek ve ark., 2016). Benzer şekilde, düzenli fiziksel aktivitenin duygusal dengeyi sağladığı ve bağımlılık hissini azalttığı bulunmuştur (McAuley ve Rejeski, 2018). Sporcuların sosyal destek mekanizmalarının da psikolojik dayanıklılığı artırdığı ve bağımlılıkla başa çıkmayı kolaylaştırdığı ifade edilmiştir (Salmela-Aro ve Tynkkynen, 2016; Weiss ve ark., 2019;).

Katılımcıların psikolojik/bağımlı yeme davranışı toplam puanlarında sporcu lisansına sahip olanların lehine puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Ergen sporcuların özel beslenme gereksinimleri olduğu ve beslenme alışkanlıklarının çeşitli faktörlerden etkilendiği bilinmektedir. Ancak, sporun süresi ve sıklığının beslenme davranışlarını etkileme düzeyinin sınırlı olduğu da belirtilmiştir (Yarar ve ark., 2023). Katılımcıların sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışları toplam puanlarında sporcu lisansına sahip bireylerin lehine bir puan farkı olduğu ve bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu durum, sporcu lisansına sahip olanların düzenli egzersiz yapma ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olmalarıyla açıklanabilir. Literatüre bakıldığında yapılan araştırmalar, düzenli egzersizin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu desteklemektedir (Farooq, 2018; Herting, 2017). Ayrıca, dengeli beslenme ve fiziksel aktivitenin uzun vadede koruyucu bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır (Wadolowska, 2016). Buna karşın, sağlıksız beslenme ve egzersiz davranışları açısından sporcu lisansına sahip olmayan bireylerin daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu durumun nedeni, sporcu lisansına sahip olmayan katılımcıların genellikle düzenli egzersiz yapmamaları ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olmamaları olarak değerlendirilebilir. Fiziksel aktivitenin azalmasının sağlıksız beslenme alışkanlıklarını artırabileceği literatürde de desteklenmektedir. Literatürde, Kübra ve ark. (2017), çalışmada orta düzeyde fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerin beslenme davranışlarının daha olumlu yönde olduğu belirtilmiştir.

Yapılan çalışmada dijital oyun bağımlılığı bakımından anlamlı bir fark saptanmamış olsa da, literatürde çelişkili bulgular mevcuttur. Bazı araştırmalar, sporcu lisansına sahip bireylerin dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olduğunu belirtirken (Delebe ve Hazar, 2022; Hazar ve ark., 2015, 2016), bazıları ise spor yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı riskinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Ekinci ve ark., 2019; Hazar ve ark., 2020). Bu farklılıklar, çalışma gruplarının yaş, cinsiyet ve spor dalına göre farklılık göstermesinden kaynaklanabilir.

Sonuç olarak dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik/bağımlı yeme davranışları ve sağlıksız beslenme-egzersiz alışkanlıkları arasındaki ilişkinin orta düzeyde ve pozitif olduğu belirlenmiştir. Bu durum, dijital oyun bağımlılığının sağlıksız yeme alışkanlıkları ve fiziksel hareketsizlikle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıklarını olumsuz etkileyerek obezite riskini artırabilir. Uzun süreli ekran kullanımı, sağlıksız yiyecek tüketimi ve düzensiz öğün düzeni ile ilişkilidir.

Dijital oyun bağımlılığının alt faktörleri, aşırı odaklanma, tolerans gelişimi ve yoksunluk gibi unsurlar, psikolojik/bağımlı yeme davranışları ve uyku bozukluklarıyla pozitif ilişki göstermektedir. Uyku eksikliği de sağlıksız yeme alışkanlıkları ve düzensiz öğünlerle ilişkilidir; uyku yoksunluğu açlık hissini artırarak aşırı yeme ve sağlıksız yiyecek tüketimini tetikleyebilir.

Erkek katılımcılar dijital oyun bağımlılığı ve sağlıksız alışkanlıklar konusunda kadınlardan daha yüksek puan almıştır. Sporcu lisansına sahip bireyler, dijital oyun bağımlılığından bağımsız olarak sağlıklı alışkanlıkları daha iyi yönetmiştir. Son olarak, yaş grupları arasında dijital oyun bağımlılığına dair çelişkili bulgular bulunmaktadır.

ÖNERİLER

Araştırma Metoduna Dair Öneriler

Sonraki dönemlerde yapılacak olan benzer araştırmalarda karma model araştırma metodu kullanılarak katılımcılarla ayrıca bireysel ve odak grup görüşmeler yapılarak problem durumu derinlemesine ve farklı bakış açılarıyla ele alınabilir.

Araştırma Sonuçlarına Dair Öneriler

Araştırmanın problem durumuyla ilgili konunun paydaşları olan çocuklar, ebeveynler ve eğitimcilere yönelik farkındalık seminerleri verilebilir. Ülke genelinde dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yasal düzenlemeler getirilebilir. Örneğin; Birleşik Krallık, Çin, Fransa, Avrupa Birliği, Güney Kore ve ABD gibi ülkeler, dijital bağımlılıkla mücadele kapsamında çeşitli yasal düzenlemeler getirmiştir. Çin’de 18 yaş altına oyun süresi sınırı uygulanırken, Güney Kore’de “Cinderella Yasası” kapsamında, gece saatlerinde çevrimiçi oyun yasağı getirilmiştir. Fransa’da okullarda telefon kullanımı yasaklanmış, Birleşik Krallık ve AB’de Dijital Hizmetler Yasası ile sosyal medya platformlarına bağımlılık karşıtı düzenlemeler getirilmiştir. ABD’de ise eyalet bazlı yasalarla çocukların ekran süresi kontrol altına alınmaya çalışılmakta, Kaliforniya’da yeni düzenlemeler üzerinde çalışılmaktadır. Bu tür yasal düzenlemeler dikkate alınarak dijital oyun bağımlılığı oranı düşürülebilir. Ayrıca oyun oynayan bireylere günlük veya haftalık zaman sınırlaması getirilebilir. Uzun süre boyunca ekran karşısında kalmayı önlemek için düzenli aralar verilebilir. Oyun dışında fiziksel aktiviteler teşvik edilebilir. Spor yapma, açık havada vakit geçirme gibi etkinlikler, enerjiyi daha sağlıklı bir şekilde yönlendirmeye yardımcı olabilir. Oyun dışında sosyal etkinlikler ve grup aktiviteleri teşvik edilebilir. Aileyle zaman geçirme, arkadaşlarla dışarıda vakit geçirme gibi sosyal etkileşimler ekran süresini dengelemeye yardımcı olabilir. Eğer dijital oyun bağımlılığı önü alınması güç bir sorun haline geldiyse, profesyonel yardım almak gerekebilir. Psikologlar veya danışmanlar, bu konuda rehberlik sağlayabilir. Son olarak ebeveynlerin, çocuklarının oyun oynama alışkanlıklarını izlemeleri ve uygun ebeveyn kontrol yazılımlarını kullanabilirler. Bu, oyun süresini ve içeriklerini denetlemeye yardımcı olabilir.

KAYNAKLAR

- American Academy of Sleep Medicine. (2016). *International classification of sleep disorders: Diagnostic and coding manual* (3rd ed.). American Academy of Sleep Medicine.
- Aytaş, G., & Uysal, B. (2017). Oyun kavramı ve sınıflandırılmasına yönelik bir değerlendirme. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 675-690. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.298146>
- Çelik, M., & Akın, F. (2021a). Dijital oyun bağımlılığı ve uyku yoksunluğu: Gençler üzerine bir araştırma. *Gençlik ve Sağlık Dergisi*, 10(2), 89–102.
- Çelik, M., & Akın, F. (2021b). Dijital oyunlar ve fiziksel aktivite düzeyi: Gençler üzerine bir araştırma. *Gençlik Çalışmaları Dergisi*, 9(2), 75–88.
- Custers, K., & Van den Bulck, J. (2012). The influence of video gaming on eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 45(4), 371–379. <https://doi.org/10.1080/15402002.2011.596599>
- Daşdemir, F., Orbatu, D., Bektaş, M., & Özkan, B. (2022). Impact of the coronavirus disease 2019 pandemic on obesity, internet addiction, and sleep quality in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 66, 196–201. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.07.011>
- Demir, S., & Yılmaz, H. (2018a). Dijital oyunlar ve uyku bozuklukları arasındaki ilişki. *Sağlık Psikolojisi Dergisi*, 25(4), 111–120.
- Demir, S., & Yılmaz, H. (2018b). Video oyunlarının gençlerin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki etkileri. *Fiziksel Aktivite ve Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 200–212.
- Donnelly, A. L. (2018). The relationship between video game addiction and unhealthy dietary patterns. *Obesity Reviews*, 19(7), 924–930
- Griffiths, M. D. (2009). Internet addiction: Does it really exist? *The Psychologist*, 22(2), 113–117.
- Griffiths, M. D. (2010). Videogame addiction: Past, present and future. In K. A. L. Gackenbach (Ed.), *Psychology and video games* (pp. 131–153).
- Griffiths, M. D., & Davies, M. (2005). The role of video games in the addiction spectrum. *Psychology and Health*, 20(6), 677–691.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017a). Internet addiction and its impact on mental health: A review of the literature. *Current Psychiatry Reviews*, 13(3), 1–12.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017b). Video game addiction and its association with obesity. *Psychology of Popular Media Culture*, 6(2), 117–126.
- Hamer, M. (2017). Gaming and its impact on dietary habits in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 60(6), 646–652.
- Harrison, K. (2017). Video game play and its association with unhealthy eating. *Health Communication*, 32(10), 1170–1180.
- Hazar, Z., & Hazar, M. (2017). Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203–216. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4387/2101>
- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320–332.
- Hernandez, L. M. (2019). Video game addiction and sleep disturbances in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(1), 63–72.

- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 67–68.
- Horzum, M. B., Ayas, T., & Çakır, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76–88.
- Hsu, L. K. G. (2006). Psychiatric comorbidity in anorexia nervosa. In T. D. Brewerton (Ed.), *The neurobiological and clinical aspects of eating disorders* (pp. 65–78). Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-31075-6_4
- Huizinga, J. (2018). Homo ludens (B. Çankaya, Trans.). *Dorlion Yayınları*. (Original work published 1938).
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Karaduman, M., & Aciyan, E. P. (2020). Baudrillard’ın simülasyon kuramı bağlamında dijital oyunlar ve bağımlılık üzerine bir değerlendirme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 453–472. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.642345>
- Kaya, A. (2020). Dijital oyun bağımlılığı ile obezite arasındaki ilişki. *Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 111–123.
- Killgore, W. D. S. (2010). Effects of sleep deprivation on cognition. *Progress in Brain Research*, 185, 105–129. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53702-7.00007-5>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- LeBlanc, A. G., Chaput, J.-P., McFarlane, A., Colley, R. C., Thivel, D., Biddle, S. J. H., Maddison, R., Leatherdale, S. T., & Tremblay, M. S. (2020). Video gaming and unhealthy food consumption. *Addictive Behaviors*, 103, Article 106113. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106113>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). The impact of pathological video game use on sleep patterns and health. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(2), 85–90. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.2.5>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The impact of gaming addiction on food and beverage consumption. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 200–209. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.028>
- Lepper, M. R., & Greene, D. (Eds.). (1975). *The hidden costs of reward: New perspectives on the psychology of human motivation*. Erlbaum.
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434–445. <https://doi.org/10.1038/nrn2639>
- Ma, J., Li, C., Zhang, H., & Wang, Y. (2020). Video gaming and dietary habits in adolescents: A longitudinal study. *Nutrition Reviews*, 78(5), 417–429. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz073>
- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettunen, J., Pontes, H. M., & Kääriäinen, M. (2018). The effects of gaming on physical and dietary behavior. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(5), 355–363. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0245>
- Miller, R. B., & Markman, H. J. (2006). The role of conflict in marital satisfaction. In M. A. Fine & J. H. Harvey (Eds.), *Handbook of marriage and the family* (pp. 683–708). Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-25811-6_37
- Murray, K. (2012). The impact of family dynamics on eating behaviors. *Family Relations*, 61(2), 271–282. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00689.x>
- Özkan, F. (2017). Dijital oyun bağımlılığı ve psiko-sosyal sağlık üzerine bir araştırma. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 19(4), 99–110.

- Özkan, F. (2019). Dijital oyun bağımlılığı ve uyku düzeni üzerine bir literatür incelemesi. *Psikiyatri ve Uyku Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 67–80.
- Sinha, R. (2018). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1141(1), 382–394. <https://doi.org/10.1196/annals.1441.030>
- Spiegel, K., Leproult, R., & Van Cauter, E. (1999). Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *The Lancet*, 354(9188), 1435–1439. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(99\)01376-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(99)01376-8)
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Stice, E. (2001). The role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of bulimia nervosa: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(2), 143–155. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.110.1.134>
- Taheri, S., Lin, L., Austin, D., & Young, T. (2004). Short sleep duration is associated with reduced leptin, increased ghrelin, and increased body mass index. *PLoS Medicine*, 1(3), Article e62. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0010062>
- Van Cauter, E., & Plat, L. (1996). Physiology of sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 1(1), 31–50. [https://doi.org/10.1016/S1087-0792\(96\)90004-9](https://doi.org/10.1016/S1087-0792(96)90004-9)
- Vandewalle, G., Maquet, P., & Dijk, D.-J. (2014). Impact of digital game playing on sleep and brain activity. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 835. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00835>
- Walker, M. P. (2017). *Why we sleep: The new science of sleep and dreams*. Scribner.
- Yang, L., Li, J., & Zhang, Y. (2020). The effects of excessive gaming on sleep: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 53, Article 101287. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101287>
- Yılmaz, E., & Özdemir, M. (2019). Dijital oyun bağımlılığının gençlerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(2), 45–58.
- Yılmaz, E., & Özdemir, M. (2020). Dijital oyun bağımlılığı ve uyku düzeni üzerindeki etkiler. *Psikoloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 32(3), 215–229.