

Araştırma Makalesi

Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Yeme Farkındalığı Arasındaki İlişki

The Relationship Between Digital Game Addiction and Eating Awareness in High School Students

Esma Akgül ^{a,*}, Aslıhan Turan ^b, Nazlı Atalay ^c

^a *(sorumlu yazar) Araştırma Görevlisi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Sakarya, Türkiye, 0000-0002-2202-2919, esmaakgul@subu.edu.tr.

^b Hemşire, Marmara Üniversitesi Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul, Türkiye, 0009-0000-6906-5767.

^c Hemşire, Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İzmir, Türkiye, 0009-0005-5013-5055.

ÖZET

Amaç: Ergenlik dönemi, fiziksel ve duygusal değişikliklere uyum sağlamayı ve stresi etkili bir şekilde yönetebilmeyi gerektirmektedir. Bazı ergenlerde, stresle başa çıkma mekanizması olarak dijital oyun bağımlılığı gelişmekte, bu da sağlıksız beslenme alışkanlıklarına ve yüksek kalorili gıdaların tüketiminin artmasına neden olabilmektedir. Bu davranış, önemli bir halk sağlığı sorunu olan obeziteye katkıda bulunmaktadır. Bu çalışma, lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile yeme farkındalığı düzeylerini, etkileyen faktörleri belirlemek ve ikisi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Sakarya'da bir lisede, Nisan 2024-Haziran 2024 tarihleri arasında yürütülen bu tanımlayıcı-kesitsel çalışmaya, kura yoluyla seçilen ve veli onayı alınan 198 öğrenci dâhil edilmiştir. Veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve “Yeme Farkındalığı Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Analizlerde, tanımlayıcı istatistikler, Independent Sample T testi, One-Way ANOVA ve Pearson Korelasyonu kullanılmıştır ($p<0.05$).

Bulgular: Katılımcıların yaş ortalaması 16.04 ± 0.97 olup, %53'ü kız ve %37.9'u 11. sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin toplam %95.5'inin evinde internet vardı ve %43.9'u dijital oyunlarda günde 1-3 saat geçirdiğini bildirdi. Öğrencilerin %71.7'si öğün atladığını ve %36.4'ü özellikle kahvaltuyu atladığını belirtti. Yüzde 36.9'u günde 3-5 bardak su tüketiyordu. Bulgular orta düzeyde dijital oyun bağımlılığı ve yüksek yeme farkındalığı, aralarında orta düzeyde negatif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Ayrıca öğrencilerin bireysel özelliklerine göre dijital oyun bağımlılığı ve yeme farkındalığının değişiklik gösterdiği bulunmuştur.

Sonuç: Bu bulgular, okul hemşireleri tarafından ergenlerde dijital oyun bağımlılığının etkileri konusunda farkındalık oluşturma ve genel iyi oluşlarını desteklemek için ergenler arasında sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını teşvik etmenin önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital oyun bağımlılığı, Ergen, Okul hemşiresi, Okul sağlığı, Yeme farkındalığı.

ABSTRACT

Purpose: Adolescence is a period that requires adapting to physical and emotional changes and managing stress effectively. In some adolescents, digital game addiction develops as a coping mechanism for stress, which may lead to unhealthy eating habits and increased consumption of high-calorie foods. This behavior contributes to obesity, an important public health issue. This study aimed to determine the levels of digital game addiction and eating awareness among high school students, to identify the factors affecting them, and to examine the relationship between the two.

Methods: This descriptive and cross-sectional study was conducted at a high school in Sakarya between April 2024 and June 2024. A total of 198 students, selected by random sampling and with parental consent, were included in the study. Data were collected using the “Personal Information Form,” the “Game Addiction Scale for Adolescents,” and the “Mindful Eating Questionnaire.” Descriptive statistics, Independent Sample t-test, One-Way ANOVA, and Pearson Correlation were used in the analyses ($p<0.05$).

Results: The mean age of the participants was 16.04 ± 0.97 years; 53% were female, and 37.9% were 11th-grade students. A total of 95.5% of the students had internet access at home, and 43.9% reported spending 1–3 hours per day playing digital games. Among the participants, 71.7% reported skipping meals, and 36.4% stated that they especially skipped breakfast. Additionally, 36.9% of the students consumed 3–5 glasses of water per day. The findings indicated a moderate level of digital game addiction and a high level of mindful eating, with a moderate negative correlation between the two. It was also found that digital game addiction and mindful eating levels varied according to students' individual characteristics.

Conclusion: These findings highlight the importance of school nurses raising awareness about the effects of digital game addiction among adolescents and promoting healthy lifestyle habits to support their overall well-being.

Keywords: Adolescent, Digital game addiction, Eating awareness, School health, School nurse.

Received: 20.03.2025; **Accepted:** 26.08.2025.

Cite for: Akgül, E., Turan, A., Atalay, N. (2025). Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Yeme Farkındalığı Arasındaki İlişki. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 6(3), 411–423. <https://doi.org/10.70813/ssd.1661306>

1. Giriş

Fiziksel, zihinsel, cinsel ve sosyal değişikliklerin ve gelişimin hız kazandığı ergenlik dönemi, bireyin hayatındaki dönüm noktalarından birisi olarak 10-19 yaş aralığını kapsar. Bu dönemde ergen, birçok riskle karşı karşıya kalmaktadır [1]. Bireyler yetişkinlik döneminde de sürdürebileceği birçok sağlıksız davranışı ergenlik döneminde edinebilmektedir [2]. Ergenin yaşadığı çocukluktan yetişkinliğe geçişteki rol değişimi, kimlik karmaşası, arkadaş grubunun ön plana çıkması gibi birçok durum birey için birer stres faktörüdür [1]. Ergenler, içinde bulundukları dönemin oluşturduğu stresle etkili baş edemediğinde teknolojik aletlere yönelmektedir [3]. Teknolojik gelişmelerin hızlandığı ve teknolojik aletlere ulaşımın kolaylaştığı günümüzde teknoloji, bilgi edinme ve doğru akran etkileşimi kurma gibi ergenlere fayda sağlayabilmektedir. Ancak denge sağlamadığında teknoloji tabanlı çeşitli bağımlılıklar gelişebilmektedir. Bu bağımlılıklardan biri dijital oyun bağımlılığıdır [4].

Bu bağımlılık türü, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (DSM-5-TR) İnternet Oyun Bozukluğu olarak yer almaktadır. Oyun oynamaya dayanan bu tanının, bireyin hayatının çeşitli alanlarında bozulmalara sebep olması gerekmektedir. Meşguliyetin oyunlarla olması, oyun oynanmadığında yoksunluk belirtilerinin yaşanması, dürtü tatminini sağlamak ve olumsuz ruh haliyle baş etmek için oyunlara daha fazla yönelme, sevilen aktivitelerin yerini oyunların alması, oyun oynamayı azaltamama, bırakamama ve oyun oynamanın oluşturduğu sorunlara rağmen oyun oynamaya devam etme, oyun oynama alışkanlığı nedeniyle bir işi kaybetme veya kaybetme riski ile karşılaşma ve oyuna harcanan zamanla ilgili dürüst olmama gibi belirtiler görülmektedir [5]. Aynı zamanda Oyun Bozukluğu, Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının On Birinci Baskısında (ICD-11) tanı olarak yer almaktadır [6]. Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) gençlerin, video oyunlarına bakış açısının incelendiği bir raporda %85'i video oyunu oynadıklarını bildirmiştir. Oyun oynayanların yarısından fazlası oyun oynamaya, problem çözme becerisi olarak başvurduklarını belirtmekte ve büyük çoğunluğu video oyunlarına harcadıkları sürenin doğru olduğunu düşünmektedir [7]. Türkiye genelinde yapılan bir çalışmada, ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyun oynama alışkanlıkları incelenmiş ve öğrencilerin hafta içi günde ortalama üç saate yakın dijital oyun oynadıkları belirlenmiştir. Çalışmada, öğrencilerin %35'inin dijital oyun bağımlılığı açısından yüksek veya orta düzeyde risk grubunda yer aldığı tespit edilmiştir. Bu oran lise öğrencileri için %31,

ortaokul öğrencileri için %20 olarak saptanmıştır [8]. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2024), verilerine göre 2024 yılında dijital oyun oynayan çocukların oranı %74.0 olarak belirlenmiştir. Erkek çocuklar arasında dijital oyun oynama oranı %82.8, kız çocuklar arasında ise %64.8'dir. Düzenli oyun oynayan çocukların %40.1'i planladığı süreden fazla oyun oynadığını, %35.6'sı oyun oynamanın sorumluluklarını aksattığını, %29.9'u oyun oynamak için fazla zaman harcadığını ve %23.4'ü dijital oyun oynamadıkları zaman huzursuz ve mutsuz hissettiklerini belirtmiştir [9]. Dijital oyun oynama kontrol edilemediğinde ve bağımlılık geliştiğinde bireyde, biyopsikososyal birçok sorun oluşmaktadır [10]. Gelişim sürecinde olan ergen birey için bu durum istenmeyen durumlarla sonuçlanmaktadır [11].

Oyun oynamak gibi stresle baş etmede etkili olmayan yöntemlerden bir diğeri yeme kontrolünün sağlanmadığı duygusal yeme davranışıdır. Duygusal yeme, açlık veya öğün saatleri dışında olumsuz duygulara karşılık, bireyin yemek yeme davranışını sergilemesidir. Duygusal yemenin fazla kilo ve obezite ile sonuçlanabilmesi, ergenlik döneminde edinilen yeme alışkanlıklarının yetişkin hayatta sürdürülmesi nedeniyle duygusal yeme, riskli bir davranış olarak ele alınmaktadır [12]. İnternet bağımlılığı ve duygusal yeme davranışının obezite üzerindeki olumsuz etkisi bilinmektedir [13]. Stres durumlarında ergenlerin dijital oyunlara yöneldikleri göz önünde bulundurulduğunda, oyun oynama esnasında duygusal yeme davranışı da gösterebilecekleri düşünülmektedir.

Yetersiz ve dengesiz beslenme, yeme bozukluğu, teknolojik bağımlılık gibi birçok sağlık riskiyle karşı karşıya gelen ergenlere ulaşmada okul hemşireleri iyi bir konumdadır. Okul hemşireleri günün büyük bir bölümünü okulda geçiren ergenlerle bir aradadır ve ergen sağlığını geliştirmeye yönelik sağlık taramaları yapma, sevk etme, danışmanlık sağlama, sağlık eğitimi düzenleme gibi çeşitli rol ve sorumlulukları bulunmaktadır [14]. Literatürde bağımlılık ve duygusal yeme davranışı ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır [15-17]. Bu çalışmada literatürden farklı olarak lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve yeme farkındalığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Çalışma ile lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile yeme farkındalık düzeyleri, etkileyen faktörler ve aralarındaki ilişki belirlenerek okul sağlığı hemşirelerinin konu ile ilgili farkındalık oluşturma ve bilinçlendirme faaliyetleri için bulgu elde edilmiş olunacaktır.

2. Gereç ve Yöntem

2.1. Araştırmanın Türü

Nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı bu çalışma tanımlayıcı ve kesitsel nitelikte bir araştırmadır.

2.2. Araştırmanın Soruları

1. Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri nedir?
2. Lise öğrencilerinin yeme farkındalıkları nasıldır?
3. Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile yeme farkındalığı arasında ilişki var mıdır?
4. Bireysel özelliklerine göre lise öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve yeme farkındalık düzeyleri değişiklik gösterir mi?

2.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Bu araştırma, Türkiye'nin Sakarya ilinin bir ilçesindeki bir anadolu lisesinde yürütülmüştür. Araştırma verileri Nisan 2024-Haziran 2024 tarihleri arasında toplanmıştır.

2.4. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini bir anadolu lisesinde 9, 10, 11 ve 12. sınıfta öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur (N= 563). Lisede 9. sınıfa ait dört şube (toplam 121 öğrenci), 10. sınıfa ait beş şube (toplam 116 öğrenci), 11. sınıfa ait dokuz şube (toplam 208 öğrenci) ve 12. sınıfa ait beş şube (toplam 118 öğrenci) bulunmaktadır. CDC (Centers for Disease Control and Prevention-Hastalıkları Koruma ve Kontrol Merkezi)'nin Epi Info programı ile evreni bilinen örneklem büyüklüğü hesaplandığında $p=0.50$ ve hata payı %5 kabul edildiğinde, %90 güven aralığında en 183 öğrenci gerekmektedir. Her sınıf düzeyinden kura yöntemi ile üç sınıf belirlenmiştir. Bu sınıflardaki öğrencilere veli bilgilendirme ve araştırmaya katılmaya onam formu dağıtılmıştır. Ailesi onam veren ve çalışmaya katılmak isteyen 198 öğrenci ile çalışma tamamlanmıştır.

2.5. Dahil Edilme Kriterleri

- Dijital oyun oynayan öğrenciler
- Araştırmaya katılmaya gönüllü öğrenciler
- Velisi araştırmaya katılımına izin verilen öğrenciler

2.6. Dışlanma Kriterleri

- Araştırma formunu eksik dolduran öğrenciler

2.7. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, "Kişisel Bilgi Formu", "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği", Yeme Farkındalığı Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır.

2.7.1. Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin bazı özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından literatür ışığında geliştirilmiştir. Formda yaş, cinsiyet, sınıf, ebeveynlerin eğitim durumu, aylık gelir durumu ve başarı düzeyi gibi bireysel sorular; evde internet bulunma, bilgisayar-tablet-cep telefonu-konsol ile oyun oynama, dijital oyunlarda vakit geçirme süresi, ailenin dijital oyun denetimi, takip edilen oyun sitesi sayısı, oyun seçimi ve mobil oyun oynama gibi dijital oyun oynama ile ilgili sorular; öğün atlama, su tüketimi, iştah durumu, kilodan memnun olma, dış görünüşten memnun olma, sağlıklı beslendiğini düşünme, aç ya tok olduğuna karar verme, tok hissetmeye rağmen yeme ve oyun oynarken yeme sıklığı gibi yeme davranışı ile ilgili sorular yer almaktadır [18-21].

2.7.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ – 7)

Ölçek, Lemmens ve diğerleri (2009) tarafından, 12-18 yaşları arasındaki ergenlerin dijital oyun oynama davranışlarını belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçeğin, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yalçın-Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından 9., 10. ve 11. sınıfta öğrenim gören lise öğrencileri örnekleminde yapılmıştır. Tek faktörden oluşan ölçek yedi sorudan oluşmaktadır ve beşli likert tipte cevaplanmaktadır. Ölçekten en az yedi en çok 35 puan alınabilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.73 olarak hesaplanmıştır [22,23]. Çalışmamızda ölçek 9., 10., 11., ve 12., sınıflara uygulanmış ve Cronbach Alpha katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur.

2.7.3. Yeme Farkındalığı Ölçeği

Framson ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 2016 yılında Köse ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. Yedi alt boyuttan oluşan ölçek toplam 30 sorudan oluşmaktadır ve beşli likert tipte cevaplanmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; Disinhibisyon (4, 14, 17, 20, 26), Duygusal Yeme (21, 22, 23, 28, 30), Yeme Kontrolü (3, 6, 27, 29), Odaklanma (8, 9, 12, 13 15), Yeme Disiplini (1, 18, 24, 25), Farkındalık (2, 7, 11, 16, 19) ve Enterferans (Dış etmenlerden etkilenme) (5, 10) olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin 1., 7., 9., 11., 13., 15., 18., 24., 25. 27. soruları hariç ters puanlandırılma yapılmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan yeme farkındalık puanını vermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.73 olarak hesaplanmıştır [24,25]. Çalışmamızda 0.80 olarak bulunmuştur.

2.8. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapılabilmesi için bir üniversitenin etik kurulundan etik kurul izni (15.03.2024 tarih ve

42/13 karar numaralı), çalışmanın yapıldığı lisenin bağlı olduğu İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden kurum izni (23/04/2024 tarih ve E-55801740-604.01.01-100863290 sayılı) ve araştırmanın yapılacağı okuldan kurum izni alınmıştır. Öğrencilerle okullarında yüz yüze görüşülerek yapılan çalışmanın süreci hakkında bilgi verilmiştir. Öğrenci velilerinden izin almak için veli bilgilendirilmiş onam formu öğrencilere dağıtılmıştır. Velisi izin veren ve araştırmaya katılma kriterlerini sağlayan öğrencilere veri toplama formları dağıtılmıştır. Veriler, öz bildirime dayalı olarak araştırmanın yapılacağı okulda ders saatlerini aksatmayacak şekilde toplanmıştır. Bu çalışma, Helsinki Prensipleri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

2.9. Verilerin Analizi

Veri girişi bilgisayar ortamında yapıldıktan sonra SPSS 26 paket programı ile veri analizi yapılmıştır. Verilerin dağılım özelliği için ölçek toplam puanlarının Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin, -1.5 ile +1.5 arasında olması nedeniyle verilerin normal dağılım özelliği gösterdiklerine karar verilmiştir [26]. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler (ortalama ve yüzde), gruplar arası karşılaştırmalarda Independent Sample T testi ve One-Way ANOVA, iki ölçek arası korelasyon analizde Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

3. Bulgular

Öğrencilerin yaş ortalaması 16.04 ± 0.97 olup %53'ü kızdır ve %37.9'u on birinci sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %42.4'ünün annesi ilköğretim, %42.9'unun babası lise mezunudur. Aylık gelir durumu gelir gidere denk olanlar %63.6'dır. Öğrencilerin %48'inin başarı düzeyi ortadır (Tablo 1).

Öğrencilerin %95.5'inin evinde internet bulunmakta, %53'ü bilgisayarda, %32.3'ü tablette, %97.5'i cep telefonunda, %15.2'si konsolda oyun oynamaktadır. Dijital oyunlarda vakit geçirme süresi 1-3 saat olan öğrencilerin oranı %43.9'dur. Ailesi dijital oyun oynamayı denetleyenler %30.8'dir. Öğrencilerin %46.5'inin takip ettiği oyun sitesi sayısı 1-5 arasındadır ve %70.7'si çok oyunculu oyunu seçmekte, %71.7'si mobil oyun oynamaktadır (Tablo 2).

Öğrencilerin %71.7'si öğün atlamakta olup %36.4'ü kahvaltı öğününü, %20.7'si öğlen öğününü, %6.6'sı akşam öğününü, %28.8'i ara öğünleri atlamaktadır. Öğrencilerin %36.9'u günlük 3-5 bardak su tüketme, %51'inin iştah durumu iyi, %52'si kilosundan, %55.1'i dış görünüşünden memnundur. Öğrencilerin %61.6'sı sağlıklı beslenmediğini düşünmekte, %51.5'i açlık veya tokluğa duyguları ile karar vermekte, %16.2's tok

hissine rağmen her zaman yemeye devam etmekte, %7.6'sı oyun oynarken her zaman yemek yemektedir (Tablo 3).

Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puan ortalaması 15.75 ± 6.95 'tir. Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puan ortalaması 90.60 ± 15.0 olup Disinhibisyon Alt Boyutu puan ortalaması 14.86 ± 4.60 , Duygusal Yeme Alt Boyutu puan ortalaması 15.23 ± 5.07 , Yeme Kontrolü Alt Boyutu puan ortalaması 13.94 ± 3.70 , Odaklanma Alt Boyutu puan ortalaması 15.31 ± 2.60 , Yeme Disiplini Alt Boyutu puan ortalaması 10.72 ± 3.21 , Farkındalık Alt Boyutu puan ortalaması 13.97 ± 2.86 ve Enterferans Alt Boyutu puan ortalaması 6.54 ± 2.05 'tir (Tablo 4).

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı ile Yeme Farkındalığı Ölçeği, Disinhibisyon Alt Boyutu ve Yeme Kontrolü Alt Boyutu toplam puanları arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulundu ($r = -0.411$, $r = -0.425$, $r = -0.443$; $p < 0.001$). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı ile Duygusal Yeme Alt Boyutu ve Odaklanma Alt Boyutu toplam puanları arasında çok zayıf düzeyde negatif yönde anlamlı ($r = -0.157$, $r = -0.145$; $p < 0.05$) ve Enterferans Alt Boyutu toplam puanı arasında zayıf düzeyde negatif yönde anlamlı ($r = -0.293$; $p < 0.001$) ilişki olduğu belirlendi (Tablo 5).

Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre, annesi üniversite mezunu olanların diğerlerine göre, başarı düzeyi orta olanların iyi olanlara göre, bilgisayarda, tablette ve konsolda oyun oynayanların oynamayanlara göre, çok oyunculu oyun oynayanların tek oyunculu oynamayanlara göre, mobil oyun oynayanların oynamayanlara göre kilosundan ve dış görünüşünden memnun olmayanların memnun olanlara göre, sağlıklı beslendiğini düşünmeyenlerin düşünenlere göre, dijital oyunlarda dört saat ve daha fazla vakit geçirenlerin diğerlerine göre, tok hissetmesine rağmen her zaman yemeye devam edenlerin bazen ve nadiren yiyeceklere göre ve oyun oynarken her zaman yemek yiyeceklerin bazen, nadiren ve hiçbir zaman yiyeceklere göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı anlamlı yüksektir ($p < 0.05$) (Tablo 6).

Aylık gelir durumu denk olanların geliri giderinden az olanlara göre, başarı düzeyi iyi olanların zayıf olanlara göre, evde interneti bulunmayanların bulunanlara göre, ailenin dijital oyun denetimi olanların olmayanlara göre, mobil oyun oynamayanların oynamayanlara göre, kahvaltı öğünü atlamayanların atlayanlara göre, kilosundan ve dış görünüşünden memnun olanların olmayanlara göre, sağlıklı beslendiğini düşünenlerin düşünmeyenlere göre, dijital oyunlarda vakit geçirme süresi 1-3 saat olanların dört

saat ve daha fazla olanlara göre, tok hissetmesine rağmen bazen, nadiren ve hiçbir zaman yemek yiyenlerin her zaman yiyenlere göre, oyun oynarken nadiren ve hiçbir zaman yemek yiyenlerin her zaman,

sık sık ve bazen yemek yiyenlere göre Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı anlamlı yüksektir ($p<0.05$) (Tablo 6).

Tablo 1. Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri (N=198)

Değişkenler		n	%
Yaş (yıl)	16.04±0.97*		
Cinsiyet	Kız	105	53.0
	Erkek	93	47.0
Sınıf	9. sınıf	27	13.6
	10. sınıf	73	36.9
	11. sınıf	75	37.9
	12. sınıf	23	11.6
Annenin eğitim durumu	İlkokul	84	42.4
	Ortaokul	56	28.3
	Lise	43	21.7
	Üniversite	15	7.6
Babanın eğitim durumu	Okuryazar değil	2	1.0
	İlkokul	40	20.2
	Ortaokul	60	30.3
	Lise	85	42.9
	Üniversite	11	5.6
Aylık gelir durumu	Gelir giderden az	10	5.1
	Gelir gidere denk	126	63.6
	Gelir giderden fazla	62	31.3
Başarı düzeyi	Çok iyi	19	9.6
	İyi	65	32.8
	Orta	95	48.0
	Zayıf	17	8.6
	Çok zayıf	2	1.0
Toplam:		198	100

* ortalama±standart sapma

Tablo 2. Öğrencilerin dijital oyun oynama özellikleri (N=198)

Değişkenler		n	%
Evde internet bulunma	Evet	189	95.5
	Hayır	9	4.5
Bilgisayarda oyun oynama	Evet	105	53.0
	Hayır	93	47.0
Tablette oyun oynama	Evet	64	32.3
	Hayır	134	67.7
Cep telefonunda oyun oynama	Evet	193	97.5
	Hayır	5	2.5
Konsolda oyun oynama	Evet	30	15.2
	Hayır	168	84.8
Dijital oyunlarda vakit geçirme süresi	1 saatten az	28	14.1
	1-3 saat	87	43.9
	4-6 saat	52	26.3
	6 saatten fazla	31	15.7
Ailenin dijital oyun denetimi	Evet	61	30.8
	Hayır	137	69.2
Takip edilen oyun sitesi sayısı	0	65	32.8
	1-5 arası	92	46.5
	6-10 arası	20	10.1
	11-15 arası	8	4.0
	16-20 arası	1	0.5
	21 ve üzeri	12	6.1
Oyun seçimi	Tek oyunculu	58	29.3
	Çok oyunculu	140	70.7
Mobil oyun oynama	Evet	142	71.7
	Hayır	56	28.3
Toplam:		198	100

Tablo 3. Öğrencilerin yeme davranış özellikleri (N=198)

Değişkenler		n	%
Öğün atlama	Evet	142	71.7
	Hayır	56	28.3
Kahvaltı öğününü atlama	Evet	72	36.4
	Hayır	126	63.6
Öğlen öğününü atlama	Evet	41	20.7
	Hayır	157	79.3
Akşam öğünü atlama	Evet	13	6.6
	Hayır	185	93.4
Ara öğünleri atlama	Evet	57	28.8
	Hayır	141	71.2
Su tüketimi	2 su bardağı ve daha az	15	7.6
	3-5 su bardağı	73	36.9
	6-8 su bardağı	67	33.8
	9-12 su bardağı	18	9.1
	12'den fazla su bardağı	25	12.6
İştah durumu	İyi	87	43.9
	Orta	101	51.0
	Kötü	10	5.1
Kilodan memnun olma	Evet	103	52.0
	Hayır	95	48.0
Dış görünüşten memnun olma	Evet	109	55.1
	Hayır	89	44.9
Sağlıklı beslendiğini düşünme	Evet	76	38.4
	Hayır	122	61.6
Aç ya da tok olduğuna karar verme	Bedenim ile	96	48.5
	Duygularım ile	102	51.5
Tok hissine rağmen yemeye devam etme	Her zaman	32	16.2
	Sık sık	42	21.2
	Bazen	78	39.4
	Nadiren	37	18.7
	Hiçbir zaman	9	4.5
Oyun oynarken yeme sıklığı	Her zaman	15	7.6
	Sık sık	29	14.6
	Bazen	54	27.3
	Nadiren	46	23.2
	Hiçbir zaman	54	27.3
Toplam:		198	100

Tablo 4. Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının ortalama, minimum ve maksimum değerleri (N=198)

Ölçek	Madde Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	7	15.75	6.95	7.0	35.0
Yeme Farkındalığı Ölçeği	30	90.60	15.0	54.0	126.0
Disinhibisyon	5	14.86	4.60	5.0	25.0
Duygusal Yeme	5	15.23	5.07	5.0	25.0
Yeme Kontrolü	4	13.94	3.70	4.0	20.0
Odaklanma	5	15.31	2.60	9.0	22.0
Yeme Disiplini	4	10.72	3.21	4.0	20.0
Farkındalık	5	13.97	2.86	5.0	23.0
Enterferans	2	6.54	2.05	2.0	10.0

Tablo 5. Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının korelasyonu

Değişkenler		Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği
Yeme Farkındalığı Ölçeği	r	-0.411
	**p	0.000
Disinhibisyon	r	-0.425
	**p	0.000
Duygusal Yeme	r	-0.157
	*p	0.027
Yeme Kontrolü	r	-0.443
	**p	0.000
Odaklanma	r	-0.145
	*p	0.041
Yeme Disiplini	r	-0.140
	p	0.050
Farkındalık	r	-0.132
	p	0.065
Enterferans	r	-0.293
	**p	0.000

*p<0.05, **p<0.001

Tablo 6. Öğrencilerin özelliklerine göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanlarının karşılaştırılması (N=198)

Özellikler		n	DOBÖ-7 $\bar{X} \pm SS$	YFÖ $\bar{X} \pm SS$
Cinsiyet	Kız	105	13.04±6.05	91.20±15.11
	Erkek	93	18.80±6.67	89.92±15.08
<i>İstatistik (t)</i>			-6.367***	0.598
Annenin eğitim durumu	1İlkokul	84	14.75±6.52	92.00±14.54
	2Ortaokul	56	15.76±6.59	90.26±13.53
	3İlise	43	15.62±6.90	90.44±15.06
	4Üniversite	15	21.66±8.46	84.53±22.17
<i>İstatistik (F)</i>			4.414**	1.063
Aylık gelir durumu	1Gelir giderden az	10	19.20±7.99	80.00±14.34
	2Gelir gidere denk	126	14.77±6.43	92.76±13.79
	3Gelir giderden fazla	62	17.17±7.48	87.91±16.68
<i>İstatistik (F)</i>			3.871	4.949**
Başarı düzeyi	1Çok iyi	199	17.05±7.95	87.63±17.86
	2İyi	65	13.33±5.83	94.90±14.42
	3Orta	95	16.54±7.02	90.48±14.67
	4Zayıf	17	18.00±6.41	80.88±8.99
	5Çok zayıf	2	25.00±14.14	67.50±10.60
<i>İstatistik (F)</i>			3.984**	4.797**
Evde internet bulunma	Evet	189	15.79±7.02	90.13±15.10
	Hayır	9	14.77±5.71	100.55±10.85
<i>İstatistik (t)</i>			0.429	-2.043*
Bilgisayarda oyun oynama	Evet	105	16.76±7.62	89.51±15.76
	Hayır	93	14.61±5.96	91.83±14.23
<i>İstatistik (t)</i>			2.222*	-1.083
Tablette oyun oynama	Evet	64	18.20±7.95	88.98±16.87
	Hayır	134	14.58±6.12	91.38±14.13
<i>İstatistik (t)</i>			3.216**	-0.983
Konsolda oyun oynama	Evet	30	18.13±7.65	88.93±20.25
	Hayır	168	15.32±6.76	90.90±14.00
<i>İstatistik (t)</i>			2.051*	-0.512
Ailenin dijital oyun denetimi	Evet	61	16.16±6.64	94.08±14.19
	Hayır	137	15.56±7.11	89.05±15.24
<i>İstatistik (t)</i>			0.554, 0.580	2.186*
Oyun seçimi	Tek oyunculu	58	12.86±6.23	93.86±15.44
	Çok oyunculu	140	16.95±6.91	89.25±14.76
<i>İstatistik (t)</i>			3.894***	-1.971
Mobil oyun oynama	Evet	142	16.60±6.75	89.16±14.50
	Hayır	56	13.58±7.05	94.25±15.99
<i>İstatistik (t)</i>			2.794**	-2.156*
Kahvaltı öğününü atlama	Evet	72	15.38±7.33	87.47±14.79
	Hayır	126	15.96±6.75	92.39±14.99
<i>İstatistik (t)</i>			-0.555, 0.580	-2.234*
Kilodan memnun olma	Evet	103	14.21±6.42	93.15±13.95
	Hayır	95	17.42±7.16	87.84±15.80
<i>İstatistik (t)</i>			-3.321**	2.511*
Dış görünüşten memnun olma	Evet	109	14.73±6.79	93.94±14.22
	Hayır	89	17.00±7.00	86.51±15.14
<i>İstatistik (t)</i>			-2.304*	3.550***
Sağlıklı beslendiğini düşünme	Evet	76	14.05±6.25	97.19±14.88
	Hayır	122	16.81±7.18	86.50±13.72
<i>İstatistik (t)</i>			-2.758**	5.163***
Dijital oyunlarda vakit geçirme süresi	11 saatten az	28	10.57±5.15	93.28±15.42
	21-3 saat	87	13.79±4.44	94.56±13.51
	34-6 saat	52	19.51±7.17	86.51±15.20
	46 saatten fazla	31	19.61±8.58	83.93±15.30
<i>İstatistik (F)</i>			20.364***	6.019**
Tok hissine rağmen yemeye devam etme	1Her zaman	32	19.37±7.94	78.12±12.69
	2Sık sık	42	16.78±7.03	81.73±12.09
	3Bazen	78	15.24±5.81	92.61±11.62
	4Nadiren	37	12.94±6.44	103.05±12.19
	5Hiçbir zaman	9	14.00±9.04	107.77±11.28
<i>İstatistik (F)</i>			4.439**	29.520***
Oyun oynarken yeme sıklığı	1Her zaman	15	22.80±8.78	80.80±16.63
	2Sık sık	29	17.82±6.70	84.41±12.64
	3Bazen	54	15.66±5.06	86.07±13.06
	4Nadiren	46	15.32±6.59	94.95±12.66
	5Hiçbir zaman	54	13.12±7.05	97.48±15.69
<i>İstatistik (F)</i>			7.274***	9.077***
			1>3,4,5; 2>5	4,5>1,2,3

DOBÖ-7: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği; YFÖ: Yeme Farkındalığı Ölçeği; t: Independent Sample T testi; F: One Way ANOVA; *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

4. Tartışma

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kazanılması ve yetişkin dönemde sürdürülmesinde ergenlik önemli bir dönemdir. Ancak bu dönemde obezite bir halk sağlığı sorunu haline gelmektedir [27]. Ergenlerin, stresle baş etme yöntemi olarak başvurduğu dijital oyunlar ve duygusal yeme davranışları obeziteye neden olabilmektedir [13]. Literatürden farklı olarak lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, dijital oyun bağımlılığı ve yeme farkındalığı arasında orta düzeyde, negatif yönlü bir korelasyon bulunmuştur.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerine, ilişkili faktörlere ve dijital oyun oynama alışkanlıklarına dair önemli ipuçları vermektedir. Çalışmamızdaki ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri orta seviyede bulunmuştur. Kullanılan ölçeğe dayalı olarak, ergenlerle yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde, örneklemimizdeki ergenlerin bağımlılık düzeylerinin bazı çalışmalardan daha yüksek [19,21,28-31] ve Aslan ve diğerlerinin (2025) çalışmasından daha düşük olduğu görülmektedir [32]. Bu farklılıkların, çalışmanın yapıldığı yıllara bağlı olarak ergenlerin dijital oyunlara erişim düzeylerinin değişmesi ve bireysel özelliklerdeki farklılıklarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Dijital oyun bağımlılığının cinsiyet, anne eğitim düzeyi, başarı düzeyi, oyun oynama şekli ve süresi gibi faktörlerle değişiklik gösterdiği çalışma bulgularımızla ortaya konmuştur. Literatürdeki çalışmalar da öğrencilerin çeşitli özelliklerine göre dijital bağımlılığın farklılık gösterdiğini destekler niteliktedir (31,33-36). Ergenlerin büyük çoğunluğunun evinde internet erişiminin bulunduğu belirlenmiştir. Literatürdeki bazı çalışmalarda bu oranın daha düşük olduğu görülmektedir [19,21,28,37-39]. Çalışmaların yapıldığı yıllar göz önüne alındığında, internetin giderek daha yaygın hale geldiği söylenebilir. Literatürdeki çalışmaların aksine bu çalışmada evinde internet bulunanlarla bulunmayanlar arasında benzer dijital oyun bağımlılığı bulunmuştur [19,31]. Günümüzde mobil internetin yaygın olması ve evinde interneti olmayanların mobil internet kullanabiliyor olması gruplar arası bağımlılık düzeyinin benzer olmasını açıklayabilir.

Çalışmamızda ergenlerin en sık cep telefonlarında, ardından bilgisayar ve tabletlerde oyun oynadığı, konsol kullanım oranının ise en düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Çalışma bulgularımız Akbaş ve İşleyen (2024)'in çalışma bulgularıyla benzerlik göstermektedir [40]. Çalışmamızdaki ergenlerin yaklaşık yarısının

günlük 1-3 saat arasında dijital oyun oynadığı saptanmıştır. Türkiye genelinde 20.384 öğrenciyle yapılan ve bunların 8.493'ünün lise öğrencisi olduğu bir araştırmada, öğrencilerin hafta içi günlük ortalama üç saat dijital oyun oynadığı bulunmuştur [8]. Dijital oyun oynama süresi, bağımlılık gelişimi açısından kritik bir faktördür ve sürenin artması bağımlılık riskini yükseltmektedir [40,41]. Çalışmamızda dijital oyunlarda dört saat ve daha fazla vakit geçiren ergenler diğerlerinden daha bağımlıdır. Özüt ve Bahay (2024)'nin çalışmasında iki saatten fazla oyun oynayan ergenlerin bağımlılık düzeyleri iki saatten az oynayanlardan anlamlı yüksek bulunmuştur [42]. Literatürde, internet erişiminin yaygınlaşmasıyla birlikte, dijital oyun oynama süresinin sınırlandırılması ve bağımlılığın önlenmesi noktasında ebeveyn denetiminin kritik bir rol oynadığı belirtilmektedir. Yapılan çalışmalarda ebeveyn tutumlarının ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini etkilediği belirlenmiştir [43-45]. Ancak çalışmamızda, ailelerin büyük bir kısmının bu konuda yeterli denetim sağlamadığı ve bu durumun literatürden farklı olarak bağımlılığı etkilemediği tespit edilmiştir. Oluşan bu farklılık bireysel özelliklerden kaynaklanıyor olabilir. Bu bulgular ışığında dijital oyun bağımlılığı ile mücadelede okul hemşireleri, ergenlerin bireysel özelliklerini göz önünde bulundurarak dijital oyunlarda geçirilen süre ile ilgili öz kontrolü geliştirmeye odaklanabilir.

Çalışmamızda elde edilen bulgular, ergenlerin yeme davranışlarını, beslenme alışkanlıklarını, yeme farkındalıklarını ve etkileyen faktörleri ortaya koymaktadır. Ergenlerin büyük bir kısmının öğün atladığı, en çok atlanan öğünün kahvaltı olduğu ve kahvaltı öğünü atlayanların yeme farkındalıklarının düşük olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin yarısına yakınının günlük su tüketiminin yetersiz olduğu, çoğunun sağlıklı beslenmediğini düşündüğü ve sağlıklı beslenmediğini düşünenlerin daha düşük yeme farkındalığına sahip oldukları belirlenmiştir. Lise öğrencilerinin öğün atlama davranışı, önceki çalışmalarda da rapor edilmiştir [20,46,47]. Üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencileri de benzer şekilde en çok kahvaltı öğünü atlamaktadır. Ayrıca öğrencilerin büyük bir kısmı su tüketim miktarlarını yeterli olarak bildirirse de önemli bir oran yetersiz su tüketmektedir [48]. Benzer şekilde, Yılmaz ve Bozdoğan (2020) tarafından yapılan bir çalışmada da ergenlerin günlük su tüketiminin yetersiz olduğu belirlenmiştir [49]. Çalışma bulgularının bu benzerliği ergenlere kahvaltının önemi ve yeterli su tüketimi konusunda

bilinçlendirme çalışmalarının yapılması gerektiğini göstermektedir.

Çalışmamızda ergenlerin yeme farkındalıklarının genel olarak yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak, literatürde kullanılan ölçek temelinde yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde, bazı örneklemlerdeki bireylerin yeme farkındalıklarının çalışmamızdaki ergenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir [50-53]. Yeme farkındalığı bireysel ve çevresel faktörlerden etkilenebilmektedir. Bu çalışmada ergenlerin aylık gelir durumuna ve başarı düzeyine göre yeme farkındalıklarının değiştiği belirlenmiştir. Çalışmamızdaki ergenlerin yeme farkındalığının diğer örneklemlerden daha düşük olmasının kişisel özelliklerden kaynaklanabileceği düşünülse de farkındalığın yüksek olması olumlu bir durumdur. Ancak, sağlıklı beslenme açısından farkındalık düzeyinin yüksek olması tek başına yeterli değildir; bu farkındalığın sağlıklı beslenme davranışlarına dönüşmesi gerekmektedir.

Ergen bireyler, olumsuz duygularını düzenleme aracı olarak yemek yemeyi kullanabilmektedir. Bu yaş döneminde yemek yeme davranışı, fiziksel ihtiyaçtan çok, duygusal gereksinimlere yanıt verebilmektedir [54]. Bu çalışmada, öğrencilerin yarısından fazlasının açlık ve tokluk durumlarını duygularına göre değerlendirdiği, büyük çoğunluğunun tok hissetmesine rağmen farklı sıklıklarda yemek yemeye devam ettiği ve yine önemli bir kısmının oyun oynarken yiyecek tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerden tok hissetmesine rağmen her zaman yemek yemeye devam ettiğini bildirenlerin bazen ve nadiren yemek yiyenlerden ve hiçbir zaman yemek yemeyenlerden yeme farkındalıkları daha düşüktür. Ergenlerde duygusal yeme ile beden kitle indeksi arasında ilişki olduğu, duyu durumlarına göre yeme tutumlarının değiştiği ve olumsuz duygularda asitli içecekler ve çikolata, cips gibi yiyecekleri tercih ettikleri yapılan bir çalışma ile belirlenmiştir [12]. Dengeli ve düzenli beslenmenin, ergen gelişimi üzerindeki kritik rolü göz önüne alındığında, ergenlerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları yaygın ve önemli bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilebilir.

Çalışmamız, literatürdeki çalışmalardan farklı olarak lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Bulgularımız, dijital oyun bağımlılığı arttıkça yeme farkındalığının azaldığını ve ergenlerin yemek yeme üzerindeki kontrolünü kaybedebileceğini göstermektedir. Ayrıca kilosundan ve dış görünüşünden memnun olmayanların ve sağlıklı beslenmediğini düşünenlerin dijital oyun bağımlılıkları

daha yüksektir. Tok hissetmesine rağmen her zaman yemek yemeye devam edenlerin bazen ve nadiren yemeye devam edenlere göre, oyun oynarken her zaman yemek yiyenlerin bazen ve nadiren yemek yiyenlere ve hiç yemeyenlere göre daha yüksek dijital oyun bağımlılığının olduğu da bulunmuştur. Bulgularımız evde interneti olanların, ailesinin dijital oyun konusunda denetimi olmayanların, mobil oyun oynayanların ve dijital oyunlarda dört saat ve üzeri vakit geçirenlerin 1-3 saat vakit geçirenlere göre yeme farkındalıkları daha düşüktür. Ayrıca oyun oynarken her zaman, sık sık ve bazen yemek yediğini belirtenlerin nadiren yediğini ve hiçbir zaman yemediğini söyleyenlere göre daha düşük yeme farkındalıkları bulunmaktadır. Bu durum, dijital oyun bağımlılığının sağlıklı beslenme davranışları üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğine işaret etmektedir. Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile duygusal yeme davranışı arasında ilişki bulunmadığı bildirilmiştir [18]. Ancak çalışmamızda elde edilen bulgular, ekran başında yemek yemenin çocuklar ve ergenler arasında yaygın olduğunu belirten Jensen ve diğerlerinin (2022) çalışmasıyla tutarlıdır [55]. Fazla kilolu ve obez olma ile ilgili önemli risk faktörlerinden birinin bilgisayar/televizyon başında yemek yeme olduğu, internet bağımlılığının ergenlerin yeme davranışını olumsuz etkilediği ve teknoloji bağımlılığının duygusal yeme eğilimini artırdığı yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur [28,56,57]. Ayrıca, bir başka çalışmada ergenlerde duygusal yeme davranışının dijital oyun bağımlılığının bir bileşeni olduğu gösterilmiştir [17]. Lise öğrencileriyle yapılan nitel araştırmalar da dijital oyun oynamanın beslenme alışkanlıklarını değiştirdiğini ve ergenlerin daha fazla yemek yediğini göstermektedir [58,59]. Dijital oyun bağımlılığının yeme davranışı üzerindeki olumsuz etkileri, çalışmamızın bulgularıyla da desteklenmiş ve bu durumun ergenler için önemli bir halk sağlığı sorunu olduğu ortaya konmuştur. Bağımlılığın ergenlerde yeme kontrolünü kaybetmeye neden olması, dünya genelinde artan obezite oranları açısından dikkate alınması gereken önemli bir halk sağlığı sorunudur.

Sınırlılıklar

Araştırmada örneklem sayısı %90 güven aralığı için yeterlidir. Araştırma, sadece bir lisedeki araştırmaya katılım onamı alınan öğrencilerle yapılmıştır. Araştırmadaki veri toplama formları öz bildirime dayalı olarak doldurulmuştur. Bu üç durum araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

5. Sonuç

Bu çalışma, lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkiyi inceleyerek, ergenlerin beslenme alışkanlıkları ve dijital oyun oynama sürelerinin potansiyel etkilerini ortaya koymaktadır. Bulgular, dijital oyun bağımlılığının artmasıyla yeme farkındalığının azaldığını ve ergenlerin yemek yeme üzerindeki kontrolünü kaybedebileceğini göstermiştir. Bu durum, dijital oyun bağımlılığının ergenlerin beslenme davranışları üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamakta ve obezite riskine dikkat çekmektedir.

Ergenlerin yemek yeme davranışlarının fiziksel ihtiyaçlar kadar duygusal faktörlerle de şekillendiği belirlenmiştir. Çalışma bulguları, öğrencilerin öğün atlama eğilimlerinin yüksek olduğunu, özellikle kahvaltının en çok atlanan öğün olduğunu ve su tüketiminin yetersiz olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, dijital oyun oynarken yiyecek tüketiminin yaygın olduğu ve dijital oyun bağımlılığı ile yeme farkındalığı üzerinde bireysel özelliklerin de etkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular, doğru teknoloji kullanımı ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması ve sürdürülmesi için okul hemşirelerinin ve ebeveynlerin daha aktif rol alması gerektiğini göstermektedir.

Öneriler

Çalışmamız bulguları doğrultusunda okul hemşireleri, öğrencileri dijital oyunlara yönelten nedenleri anlamalı ve özellikle uzun süreli oyun oynayan öğrenciler için bireysel danışmanlık programları geliştirmelidir. Okul temelli müdahaleler kapsamında, dijital oyun bağımlılığının beslenme alışkanlıkları üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla farkındalık seminerleri düzenlenmeli ve bu seminerlerde kahvaltı yapmanın akademik başarı ve genel sağlık üzerindeki önemi vurgulanmalıdır. Ailelere yönelik eğitimler düzenlenerek çocuklarının ekran karşısında yemek yeme davranışlarını azaltmaları için ebeveynlere etkili yöntemler sunulmalıdır. Öğrencilerin yetersiz su tükettiği dikkate alınarak, okul ortamında su içme alışkanlığını artıracak eğitimler ve kolay erişim noktaları oluşturulmalıdır. Kantin ve yemekhanelerde, ekran karşısında yemek yeme alışkanlığını en aza indirecek fiziksel düzenlemeler yapılmalı, sağlıklı atıştırmalık seçenekleri artırılmalıdır. Dijital oyun bağımlılığı puanı yüksek olan öğrencilerin yeme kontrolünü geliştirmeye yönelik yeme farkındalığı eğitimleri planlanmalıdır.

Kısaltmalar

ABD	Amerika Birleşik Devletleri
CDC	Centers for Disease Control and Prevention

DOBÖ-7 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

DSM-5-TR Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

ICD-11 Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının On Birinci Baskısı

TÜİK Türkiye İstatistik Kurumu

YFÖ Yeme Farkındalığı Ölçeği

Teşekkür

Yoktur.

Yazar katkıları

EA, kavramsallaştırma, literatür tarama, tasarım, verilerin analizi, bulguların yorumlanması, makalenin yazılması ve kontrolünün yapılarak düzeltilmesi aşamalarında rol aldı. AT, kavramsallaştırma, literatür tarama, tasarım, verilerin toplanması, bulguların yorumlanması ve makalenin yazılması aşamalarında rol aldı. NA, kavramsallaştırma, literatür tarama, tasarım, verilerin toplanması, bulguların yorumlanması ve makalenin yazılması aşamalarında rol aldı. Tüm yazarlar, makalenin son halini okuyup onayladı.

Finansman

Çalışmayı maddi olarak destekleyen kişi/kuruluş yoktur.

Veri kullanılabilirliği

Bu çalışmadan elde edilen veriler, makul bir talep üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir.

Beyanlar

Etik onay

Araştırmanın yapılabilmesi için bir üniversitenin etik kurulundan etik kurul izni (15.03.2024 tarih ve 42/13 karar numaralı), çalışmanın yapıldığı lisenin bağlı olduğu İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden kurum izni (23/04/2024 tarih ve E-55801740-604.01.01-100863290 sayılı) ve araştırmanın yapılacağı okuldan kurum izni alınmıştır. Araştırma ile ilgili bilgi verilerek araştırmaya katılan öğrencilerden sözlü, velilerinden yazılı izin alınmıştır.

Yayın onayı

Gereği yoktur.

Çıkar çatışması

Yazarların herhangi bir çıkar dayalı çatışması yoktur. Yazarlar, çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedir.

Bu çalışma, 16-19 Nisan 2025 tarihlerinde düzenlenen 8th International Health Science and Life Congress (IHSLC 2025)'de özet bildiri şeklinde online olarak sunulmuştur.

Kaynaklar

- [1] Beckwith S, Chandra-Mouli V, Blum RW. Trends in adolescent health: Successes and challenges from 2010 to the present. J Adolesc Health. 2024;75(4):S9-S19. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.04.01>
- [2] Pérez-Jorge D, Hernández-Henríquez AC, Melwani-Sadhwani R, Gallo-Mendoza AF. Tomorrow never comes: the risks of procrastination for adolescent health. Eur J Investig Health Psychol Educ. 2024;14(8):2140-2156. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14080143>
- [3] Çakır Y, Turan N. Adolesanlarda teknolojik oyun bağımlılığı ve karakter güçleri. Bağımlılık Derg. 2022;23(3):377-382. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1000130>
- [4] Tso WW, Reichert F, Law N, Fu KW, De La Torre J, Rao N, et al. Digital competence as a protective factor against gaming addiction in children and adolescents: A cross-sectional study in Hong Kong. Lancet Reg Health West Pac. 2022;20:100358. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2022.100382>
- [5] American Psychiatric Association. Internet gaming. <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>. (Erişim Tarihi: 06.02.2025).
- [6] World Health Organization. Gaming disorder. <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>. (Erişim Tarihi: 06.02.2025).
- [7] Pew Research Center. Teens and video games today. <https://www.pewresearch.org/internet/2024/05/09/teens-and-video-games-today/> (Erişim Tarihi: 06.02.2025).
- [8] Bayzan Ş, Yaman F, Elkonca F, Gün A. Ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyun oynama alışkanlıkları raporu (Rapor No. 3). Ankara: Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu; 2024.

<https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/msSgS.pdf> (Erişim Tarihi: 06.02.2025).

[9] Türkiye İstatistik Kurumu. Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2024. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2024-53638>. (Erişim Tarihi: 06.02.2025).

[10] Savci M, Aysan F. Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam J Psychiatry Neurol Sci*. 2017;30(3):202-216. <https://doi.org/10.5350/dajpn2017300304>

[11] Dursun A, Çapan BE. Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *Inonu Univ J Fac Educ*. 2018;19(2):128-140. <https://doi.org/10.17679/inuofd.336272>

[12] Açar Y, Kaya PS. 15-18 yaş arası adolesanlarda duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi. *Samsun Sağlık Bilim Derg*. 2022;7(1):141-152. <https://doi.org/10.47115/jshs.996322>

[13] Yılmaz-Kafalı H, Uçaktürk SA, Mengen E, Karaoğlu B, Kınık K, Akça ÖF, et al. Emotion dysregulation and pediatric obesity: Investigating the role of Internet addiction and eating behaviors on this relationship in an adolescent sample. *Eat Weight Disord*. 2021;26:1767-1779. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00999-0>

[14] Güler BD, Altay B. Adolesanlarda riskli sağlık davranışları ve hemşirelik yaklaşımı. *Hitit Sağlık Derg*. 2019;2:27-39. <https://dergipark.org.tr/en/pub/hititsaglikderg/issue/83974/1431282>

[15] Toklu Baloglu H, Caferoglu Akin Z. A cross-sectional descriptive analysis of technology addiction in adolescents: associations with food addiction, emotional eating, and body weight status. *J Health Popul Nutr*. 2024;43(1):187. <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00675-4>

[16] Park EJ, Hwang SSH, Lee MS, Bhang SY. Food addiction and emotional eating behaviors co-occurring with problematic smartphone use in adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(9):4939. <https://doi.org/10.3390/ijerph19094939>

[17] Caner N, Evgin D. Digital risks and adolescents: The relationships between digital game addiction, emotional eating, and aggression. *Int J Ment Health Nurs*. 2021;30(6):1599-1609. <https://doi.org/10.1111/inm.12912>

[18] Akgül E, Birimoğlu Okuyan C, Turan A, Atalay N. Sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişki. In: AICMES 3rd International Conference on Current Scientific Studies; 2023 Haz 28-30; Amman, Jordan. Amman: Academy Global Publishing House; 2023. p. 83-92.

[19] Tuncay B, Göger B. Investigating the relationship between digital game addiction and sleep quality in adolescents. *J Turk Sleep Med*. 2022;9(1):79. <https://doi.org/10.4274/jtism.galenos.2021.52207>

[20] Özenoğlu A, Kurt G, Reis E, Alakuş K. Adolesanlarda cilt sorunlarının beslenme alışkanlığı ve duyu kontrolü ile ilişkisi. *Black Sea J Health Sci*. 2022;5(1):56-64. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bshealthscience/issue/59305/944375>

[21] Başdaş Ö, Özbey H. Digital game addiction, obesity, and social anxiety among adolescents. *Arch Psychiatr Nurs*. 2020;34(2):17-20. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.12.010>

[22] Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychol*. 2009;12(1):77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>

[23] Yalçın-Irmak A, Erdoğan S. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatol J Psychiatry*. 2015;16:10-18. <https://doi.org/10.5455/apd.170337>

[24] Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the mindful eating questionnaire. *J Am Diet Assoc*. 2009;109(8):1439-1444. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006>

[25] Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A. Yeme farkındalığı ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *J Cogn Behav Psychother Res*. 2016;3(1):125-134. <https://doi.org/10.5455/Jcbpr.250644>

[26] George D, Mallery P. SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 10.0 update. 3rd ed. Boston: Allyn & Bacon; 2001.

[27] Pbert L, Druker S, Gapinski MA, Gellar L, Magner R, Reed G, et al. A school nurse-delivered intervention for overweight and obese adolescents. *J Sch Health*. 2013;83(3):182-193. <https://doi.org/10.1111/josh.12014>

[28] Sezer-Efe Y, Döner S, Erdem E, Elmalı F. The effect of technology addiction on eating behaviors and physical activity of adolescents. *Int J Ment Health Addict*. 2023;1-17. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01205-9>

[29] Cengiz S, Peker A, Demiralp C. Dijital oyun bağımlılığının yordayıcısı olarak mutluluk. *Online J Technol Addict Cyberbullying*. 2020;7(1):21-34. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ojtac/issue/55990/648102>

[30] Temiz E, Korkmaz Ö, Çakır R. Meslek lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının, akıllı telefon ve bilgisayar bağımlılıkları çerçevesinde incelenmesi. *Türk Bilimsel Araştırmalar Derg*. 2020;5(2):117-133. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tubad/issue/59101/747004>

[31] Göldağ B. Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Univ J Educ Fac*. 2018;15(1):1287-1315. <https://dergipark.org.tr/en/pub/yyuefd/issue/40566/495673>

[32] Aslan O, Topuz İ, Eldeleklioğlu J. Investigating the mediating role of digital game addiction in the relationship between adolescents' school belonging and resilience. *Educ Dev Psychol*. 2025;42(1):37-49. <https://doi.org/10.1080/20590776.2024.2402398>

[33] Hazar K, Özpolat Z, Hazar Z. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Niğde İli Örneği). *Spormetre*. 2020;18(1):225-234. <https://doi.org/10.33689/spormetre.647313>

[34] Küçük Y, Çakır R. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk J Prim Educ*. 2020;5(2):133-154. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tuipe/issue/58028/791123>

[35] Kaya A, Pazarcıkçı F. Structural equation modeling analysis of risk factors for digital game addiction in adolescents: A web-based study. *Arch Psychiatr Nurs*. 2023;43:22-28. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.12.031>

[36] Juthamane S, Gunawan J. Factors related to Internet and game addiction among adolescents: A scoping review. *Belitung Nurs J*. 2021;7(2):62-71. <https://doi.org/10.33546/bnj.1192>

[37] Danacı GO, Dereboy Ç. Lise öğrencilerinde problemli internet ve oyun kullanımının yaygınlığı. *Humanist Perspect*. 2023;5(2):797-819. <https://doi.org/10.47793/hp.1164993>

[38] Deniz G, Aydın S, Odabaş D. Ankara il merkezindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve anne baba tutumlarının incelenmesi. *Halk Sağlığı Hemsireliği Derg*. 2022;4(1):43-55. <https://doi.org/10.54061/jphn.1045517>

[39] Karaca S, Karakoç A, Can Gürkan O, Onan N, Ünsal Barlas G. Investigation of the online game addiction level, sociodemographic characteristics and social anxiety as risk factors for online game addiction in middle school students. *Community Ment Health J*. 2020;56(5):830-838. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00544-z>

[40] Akbaş E, İşleyen EK. The effect of digital game addiction on aggression and anger levels in adolescents: A cross-sectional study. *Arch Psychiatr Nurs*. 2024;52:106-112. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.06.022>

[41] Taşbaşı İ, Bakioğlu F, Korkmaz O. Ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçlar ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide heyecan aramanın aracılık rolünün incelenmesi. *Kocaeli Univ J Educ*. 2024;7(2):432-454. <https://doi.org/10.33400/kuje.1351987>

[42] Özüt M, Bahay K. Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Cihansumul Acad Soc Sci J*. 2024;5(8):31-49. <https://doi.org/10.62356/cihansumul.1419709>

[43] Tetik G, Aktan ZD. Ergenlerde algılanan ebeveyn tutumu ve duygusal zeka arasındaki ilişkide, dijital oyun bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi. *Klin Psikiyatr Derg*. 2021;24(2):181-190. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.32815>

[44] Kulakçı Altıntaş H, Sürücü E, Topaloğlu MM. Digital Game Addiction in Adolescents: Perceived Parental Attitudes and

Other Affecting Factors. *Glob Nurs Insights*. 2025;12(2):159-168. <https://doi.org/10.31125/globnursinsights.1744466>

[45] Geniş Ç, Ayaz-Alkaya S. Digital game addiction, social anxiety, and parental attitudes in adolescents: A cross-sectional study. *Child Youth Serv Rev*. 2023;149:106931. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2023.106931>

[46] Kahraman S, Karakaş PE. Lise öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyi ve okul saatlerinde kantin kullanımı arasındaki ilişki. *Sağlık Akademisyenleri Derg*. 2024;11(2):197-204. <https://doi.org/10.52880/sagakaderg.1331938>

[47] Dilsiz B, Aktaş B. Lise öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı ve obezite yaygınlığının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Derg*. 2023;32(2):229-236. <https://doi.org/10.34108/eujhs.1104045>

[48] Muslu M, Gözübek Ç, Karlı K, Bozali H. Üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencilerinin yaşadığı beslenme sorunlarının saptanması. *Gumushane Univ Sağlık Bilimleri Derg*. 2024;13(1):128-138. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1271157>

[49] Yilmazel G, Bozdoğan S. Çorum ilinde adolesanların günlük içme suyu tüketimi ve bazı beslenme alışkanlıklarıyla ilişkisi. *Türk Hij Den Biyol Derg*. 2020;77(Ek-4):139-148. <https://dergipark.org.tr/en/pub/thdbd/issue/64028/968670>

[50] Metin ZE, Bayrak N, Mengi Çelik Ö, Akkoca M. The relationship between emotional eating, mindful eating, and depression in young adults. *Food Sci Nutr*. 2025;13(1):e4028. <https://doi.org/10.1002/fsn3.4028>

[51] Özkan ÖP, Ersü DÖ, İrtürk ÖS. Gençlerde sosyal medya bağımlılığı ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Izmir Katip Celebi Univ Sağlık Bilimleri Fak Derg*. 2024;9(2):225-233. <https://doi.org/10.61399/ikcusbfd.1309136>

[52] Barışkan H, Kumsar AK. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde abdominal obezite sıklığı ve yeme farkındalık düzeyleri. *Hemsirelikte Eğit Arast Derg*. 2020;17(2):162-169. <https://doi.org/10.5222/HEAD.2020.44452>

[53] Durukan A, Gül A. Mindful eating: Differences of generations and relationship of mindful eating with BMI. *Int J Gastronomy Food Sci*. 2019;18:100172. <https://doi.org/10.1016/j.jigfs.2019.100172>

[54] Farajı H, Fırat B. Yeme bozuklukları ve duygular. *Fenerbahçe Univ Sos Bil Derg*. 2022;2(1):153-174. <https://dergipark.org.tr/en/pub/fbujoos/issue/70817/1116892>

[55] Jensen ML, Carpentier FRD, Corvalán C, Popkin BM, Evenson KR, Adair L, Taillie LS. Television viewing and using screens while eating: Associations with dietary intake in children and adolescents. *Appetite*. 2022;168:105670. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105670>

[56] Kılınç E, Kartal A. Lise öğrencilerinde sedanter yaşam, beslenme davranışları ve fazla kiloluluk-obezite arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi: Bir vaka kontrol çalışması. *Dokuz Eylül Univ Hemsirelik Fak Elektronik Derg*. 2022;15(1):30-39. <https://doi.org/10.46483/deuhfed.898847>

[57] Kürklü NS, Özyıldırım C, Ermumcu MŞK, Suna G, Altun HK. Adölesanlarda internet bağımlılığının yeme davranışları, obezite ve uyku kalitesi üzerine etkisinin değerlendirilmesi. *Izmir Katip Celebi Univ Sağlık Bilimleri Fak Derg*. 2023;8(2):243-249. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ikcusbfd/issue/78150/1142510>

[58] Sağar ME, Özçelik T. Ergenler dijital oyunlar hakkında ne düşünüyor?. *Yeni Medya*. 2024;(16):166-187. <https://doi.org/10.55609/yenimedya.1363855>

[59] Doğan DA, Pamuk İ. Uzaktan eğitim sürecinde ergenlerin çevrimiçi oyunlara yönelik deneyimleri: Fenomenolojik bir araştırma. *Int J Soc Sci Educ Res*. 2022;8(1):71-86. <https://doi.org/10.24289/ijsser.1032025> |