

Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Günlük Fiziksel Aktivite Yeterliliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tarkan HAVADAR¹, İsmet ÇINAN²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 13.05.2025
Kabul Tarihi: 24.07.2025
Online Yayın Tarihi:
16.08.2025

Anahtar Kelimeler:

Üniversite, Dijital oyun bağımlılığı, Fiziksel aktivite, Üniversite öğrencileri

DOI:

10.55238/seder.1698816

Amaç: Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterliliği arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Çalışma, Türkiye'nin Doğu Anadolu bölgesinde bulunan Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ardahan Üniversitesi, Iğdır Üniversitesi ve Kars Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 404 öğrenciyle yürütülmüştür. Veriler, tesadüfi örnekleme yöntemiyle yüz yüze ve çevrimiçi yollarla toplanmıştır. Araştırmada "Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" ve "Fiziksel Aktivite Ölçeği" kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen veriler için Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H ve Spearman korelasyon analizleri uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile günlük fiziksel aktivite yeterliliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur ($p > .05$). Bu durum, dijital oyun oynama süresinin fiziksel aktivite düzeylerini doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Ancak dikkat çeken bir diğer bulgu, fiziksel aktivite yeterliliği ölçeğinin "okulda" alt boyutunda üniversiteler arasında anlamlı farklılıkların bulunmasıdır ($p < .05$). Bu bulgu, bazı üniversitelerin fiziksel aktiviteye yönelik ortam ve fırsatlar sunma düzeyinin öğrencilerin günlük hareketlilik algısını ve katılım davranışlarını şekillendirmede belirleyici bir rol oynadığını ifade edebiliriz.

Sonuç: Bu araştırmanın bulguları, dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterliliği arasındaki ilişkinin sanıldığı kadar güçlü olmadığını, ancak üniversite ortamlarının öğrencilerin fiziksel hareketliliği üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Bu durum, bireysel alışkanlıklardan ziyade kurumsal yapının, sağlıklı yaşam davranışlarını şekillendirmede kilit rol oynadığını ortaya koymaktadır.

An Investigation of the Relationship Between Digital Game Addiction and Daily Physical Activity Competence in University Students

Abstract

Article Info

Received: 13.05.2025
Accepted: 24.07.2025
Online Published: 16.08.2025

Keywords:

University, Digital game addiction, Physical activity, University students

Aim: The aim of this study is to investigate the relationship between university students' digital game addiction and physical activity adequacy.

Method: The study was conducted with 404 students enrolled in the Faculties of Sport Sciences at Ağrı İbrahim Çeçen University, Ardahan University, Iğdır University, and Kars Kafkas University, located in the Eastern Anatolia region of Turkey. Data were collected using a random sampling method through both face-to-face and online surveys. The "Digital Game Addiction Scale for University Students" and the "Physical Activity Scale" were used in the study. Since the data did not show normal distribution, Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H, and Spearman correlation tests were applied.

Results: The findings revealed no statistically significant relationship between digital game addiction and physical activity proficiency among university students ($p > .05$), suggesting that time spent on digital games does not directly affect physical activity levels. However, a noteworthy result emerged in the "at school" sub-dimension of the physical activity proficiency scale, where significant differences were observed between universities ($p < .05$). This may indicate that the level of facilities and opportunities for physical activity offered by universities plays a decisive role in shaping students' perception and participation in daily movement behaviors.

Conclusion: The results suggest that the relationship between digital game addiction and physical activity proficiency is not as strong as previously assumed. However, university environments may have a critical influence on students' physical engagement. This implies that institutional structures, rather than individual habits alone, play a vital role in shaping healthy lifestyle behaviors.

¹Kafkas Üniversitesi, Sankamış Spor Bilimleri Fakültesi, tarkanhavadar@kafkas.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3122-0324,

²Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Enstitüsü Doktora Öğrencisi, ismetcinan1981@gmail.com, ORCID: 0000-0002-7403-5084

Giriş

Türk Dil Kurumu (2022), elektronik ortamda ekran üzerinde görüntülenen verileri “dijital” olarak tanımlamaktadır. Deterding ve ark. (2011) dijital oyunları, dijital ve teknik kaynaklarla rekabet veya iletişim imkânı sunan, önceden yüklenmiş uygulamalar olarak tanımlar. Lemmens ve ark. (2009) ise dijital oyun bağımlılığını, bireyin sosyal ya da duygusal sorunlar yaşamasına rağmen oyun oynamaya devam etmesi olarak tanımlamaktadır.

1950’lerden itibaren eğlence sektöründe yer alan dijital oyunlar, başlangıçta atari sistemleriyle sınırlıydı. 1958’de geliştirilen “Tennis for Two” ve 1962’de piyasaya sürülen “Spacewar” gibi oyunlar, dijital oyunların gelişiminde öncülük etmiştir (Çantaoglu, 2022). Günümüzde dijital oyunlar, aksiyon, macera, RPG, spor ve strateji gibi türlerle dünya genelinde yaygınlaşmış ve özellikle Çin, ABD, Japonya gibi ülkelerde ciddi yatırımlarla desteklenmiştir (Günay, 2011).

O’Hagan ve Mangiron (2004), dijital oyunların gelişimini beş aşamada incelemiştir:

- Erken Gelişim (1980 öncesi) – Sınırlı donanım ve basit yazılımlar.
- Büyüme (1980 ortası–1990 ortası) – Atari ve Nintendo gibi markalarla arcade oyunların yükselişi.
- Gelişim (1990 sonuna kadar) – 3D grafikler ve gelişmiş konsolların yaygınlaşması.
- Olgunlaşma (2000–2005) – Microsoft’un sektöre girişi, DVD-ROM teknolojisine geçiş.
- İlerleme (2005–günümüz) – AR/VR, mobil oyunlar ve bulut tabanlı sistemler (Yayalar, 2020).

Dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite ilişkisi karmaşık bir yapıya sahiptir. Esen ve ark. (2023) ise dijital oyun oynama süresi ile bağımlılık düzeyinin ilişkili olduğunu, ancak MET değeri ile anlamlı bir bağlantı olmadığını ortaya koymuştur. Lok ve Lok (2024) tarafından yapılan başka bir çalışmada dijital bağımlılığın fiziksel aktivite üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirlenmiştir.

Günümüzde dijital oyunlar yalnızca bir eğlence aracı olmanın ötesine geçerek; eğitim, sağlık ve sosyal etkileşim alanlarında aktif şekilde kullanılan dijital içerikler haline gelmiştir. Özellikle üniversite gençliği arasında dijital oyunlar, hem boş zaman değerlendirme hem de stres yönetimi amacıyla tercih edilmektedir (Akçay & Özcebe, 2012). Oyunlar, bireylerin fiziksel koordinasyonlarını, problem çözme becerilerini ve sosyal etkileşim düzeylerini geliştirme potansiyeline sahiptir (Anderson et al., 2017). Nitekim dijital oyunlar; aksiyon, strateji, simülasyon ve eğitsel gibi çeşitli türlerde sunulmakta ve farklı motivasyonlara hitap etmektedir (Hamari et al., 2016).

Ancak bu yaygın kullanım bazı bireylerde kontrolsüz oyun oynama davranışıyla sonuçlanabilmekte ve dijital oyun bağımlılığına dönüşebilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı, bireyin akademik, sosyal ve fiziksel işlevselliğini olumsuz etkileyen, davranışsal bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır (Kircaburun et al., 2020). Özellikle üniversite öğrencilerinde, akademik sorumlulukların ihmal edilmesi, sosyal ilişkilerde gerileme ve fiziksel aktivitede azalma gibi etkilerle kendini gösterebilmektedir (Wang et al., 2019). Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığı, üniversite döneminde edinilen yaşam alışkanlıklarını etkileyen önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Literatürde dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar, kullanılan yöntemler, örneklem ve ölçme araçlarındaki farklılıklardan ötürü tutarsız sonuçlar ortaya koymaktadır. Bazı araştırmalar dijital oyunların fiziksel hareketsizliğe yol açtığını savunurken, bazıları ise dijital oyun oynamanın fiziksel aktiviteyle anlamlı bir ilişki göstermediğini bildirmektedir. Türkiye özelinde yapılan araştırmaların ise çoğunlukla genel bağımlılık düzeylerine odaklandığı, fiziksel aktivite yeterliliği gibi işlevsel sağlık göstergeleriyle ilişkisini ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda mevcut araştırma, üniversite öğrencileri arasında dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterliliği arasındaki ilişkiyi inceleyerek, alanyazında mevcut metodolojik boşluğu doldurmayı ve üniversite gençliğinin sağlıklı yaşam alışkanlıklarına ilişkin politika ve uygulamalara veri sağlamayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile fiziksel aktivite yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni olarak Türkiye'nin TRA2 Bölgesi bulunan, Ağrı İbrahim Çeçen üniversitesi, Ardahan üniversitesi, Iğdır üniversitesi ve Kars Kafkas üniversitesi, spor bilimleri fakültelerinde okuyan bireysel ve takım spor dallarında faaliyet gösteren öğrencilerden belirlenmiş, Doğu Anadolu bölgesinde bulunan 4 devlet üniversitesi ise çalışma örneklem grubunu oluşturmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	155	38.4
	Erkek	249	61,6
Yaş	18-20 Yaş	137	33,9
	21-23 Yaş	175	43.3
	24- 26 Yaş	92	22.8
Üniversiteniz	Ardahan Üniversitesi	94	23.3
	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi	97	24.0
	Iğdır Üniversitesi	93	23.0
	Kars Kafkas Üniversitesi	120	29.7
Bölümünüz	Antrenörlük Eğitimi	178	44.1
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	69	17.1
	Spor Yöneticiliği	157	38.9
Sınıfınız	1.Sınıf	110	27.2
	2.Sınıf	129	31.9
	3. Sınıf	80	19.8
	4. Sınıf	85	21.0
Günlük Oyun Oynama Süresi	1.1 Saat ve Altı	161	39.9
	2.2.Saat	136	33.7
	3.3.Saat	65	16.1
	4.4.Saat	25	6.2
	5.5. Saat ve Üzeri	17	4.2
Günlük Aktivite Süresi	Yapmıyorum	46	11.4
	1.Saat	161	39,9
	2.Saat ve Üzeri	197	48.8
Toplam		404	100

Tablo 1'i incelediğimizde, çalışmaya toplam 404 üniversite öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Katılımcıların %38,4'ü kadın (n=155), %61,6'sı erkek (n=249) öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmada erkek katılımcıların sayıca fazla olduğunu görülmektedir. Katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında ise, en büyük grubu %43,3 ile 21-23 yaş aralığındaki bireyler (n=175) oluşturmaktadır. Bunu sırasıyla %33,9 ile 18-20 yaş (n=137) ve %22,8 ile 24-26 yaş (n=92) grupları takip etmektedir. Bu dağılım, çalışmanın ağırlıklı olarak genç yetişkin öğrencilerden oluştuğunu ifade edebiliriz. Üniversite değişkeni incelendiğimizde ise, katılımcıların %29,7'si Kars Kafkas Üniversitesi'nden (n=120), %24'ü Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi'nden (n=97), %23,3'ü Ardahan Üniversitesi'nden (n=94) ve %23'ü Iğdır Üniversitesi'nden (n=93) olmak üzere dört farklı üniversiteden eşit sayılabilecek bir dağılımla veri toplandığı görülmektedir. Katılımcıların eğitim aldıkları bölümlere göre dağılımları incelendiğinde, %44,1'i Antrenörlük Eğitimi (n=178), %38,9'u Spor Yöneticiliği (n=157) ve %17,1'i Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (n=69) bölümünde öğrenim görmektedir. Bu bulgu, çalışmanın spor bilimleri çatısı altındaki üç temel disiplini temsil ettiğini göstermektedir. Sınıf düzeyine göre dağılımda ise %31,9 ile en fazla 2. sınıf öğrencileri (n=129) yer almaktadır. Bunu 1. sınıf öğrencileri %27,2 (n=110), 4. sınıf öğrencileri %21,0 (n=85) ve 3. sınıf öğrencileri %19,8 (n=80) izlemektedir. Bu dağılım, çalışmada hem yeni başlayan hem de mezuniyet aşamasındaki öğrencilerin temsil edildiğini ortaya koymaktadır. Günlük oyun oynama süresi değişkenine göre, katılımcıların önemli bir kısmı 1 saat ve altı oyun oynadığını belirtmiştir (%39,9; n=161). 2 saat oyun oynayanlar %33,7 (n=136) oranındayken, 3 saat %16,1 (n=65), 4 saat %6,2 (n=25) ve 5 saat ve üzeri oyun oynayanlar %4,2 (n=17) ile daha düşük oranlarda temsil edilmektedir. Bu dağılım, genel olarak katılımcıların günlük oyun süresinin düşük ve orta seviyelerde olduğunu açıklamaktadır. Günlük fiziksel aktivite süresi açısından, katılımcıların %48,8'i 2 saat ve üzeri fiziksel aktivite yaptığını (n=197), %39,9'u 1 saat (n=161) ve %11,4'ü (n=46) ise hiç fiziksel aktivite yapmadığını belirtmiştir.

Verilerin Toplanması

Bu çalışma, dijital oyun bağımlılığı ile üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülen ve tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir araştırmadır (Karasar, 2012).

Bu çalışma, Kafkas Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 02.05.2025 tarihli, 70 sayılı toplantısında alınan 35 numaralı karar ile etik açıdan uygun bulunmuştur (Belge No: E-15801 sayı ve belge tarihi: 28.04.2025).

Veri Toplama Araçları

Hazar ve Hazar (2019) tarafından uyarlanan "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek aynı araştırmacıların 2017 yılında geliştirmiş oldukları "Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" temel alınarak uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliliğine ilişkin yapılan faktör analizi spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 143 öğrenci (Pilot 1) üzerinde uygulanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda, 21 maddeden oluşan ölçeğin 3 faktörlü (Aşırı odaklanma ve erteleme, Yoksunluk ve arayış, Duygu değişimi ve dalma) bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Aşırı odaklanma ve erteleme boyutunun öz değeri 9,597, açıkladığı varyans %45,701; Yoksunluk ve arayış boyutunun

öz değeri 1,638, açıkladığı varyans %7,799 ve Duygu değişimi ve dalma boyutunun öz değeri 1,285, açıkladığı varyans %6,118 olduğu belirlenirken toplam varyansın ise %59,61 olduğu belirtilmiştir. Boyutların faktör yükleri ise aşırı odaklanma ve erteleme boyutunda ,53 ile ,76 arasında; yoksunluk ve arayış boyutunda ,51 ile ,74 arasında, duygu değişimi ve dalma boyutunda ,54 ile ,82 arasında olduğu belirtilmiştir. Ayrıca cronbach alpha iç tutarlılık kat sayıları α Aşırı odaklanma ve erteleme=,93; α Yoksunluk ve arayış =,88 ve α Duygu değişimi ve dalma =,75 ve ölçek geneli için ,92 bulunmuştur (Hazar ve Hazar 2019).

Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği Campbell ve arkadaşları tarafından 2016 yılında geliştirilen, 26 ifade ve beş boyuttan [(Okulda Fiziksel Aktivite Boyutu OFAB=1-6 numaralı ifadeler); (Ulaşım da Fiziksel aktivite Boyutu-UFAB=7-9); (Ev İçi Fiziksel Aktivite Boyutu-EİFAB=10-14); (Boş Zaman ve Rekreasyon Fiziksel Aktivite Boyutu-BZRFAB=15-20); (Okul İçi Gezinti ve Ulaşım da Fiziksel Etkinlik OİGUF=21-26)] oluşan beşli likert tipinde bir ölçektir. Saygın ve arkadaşları tarafından 2017 yılında Tennant'ın ölçeğine uyarlama çalışması uygulamış ve Türkçe'ye çevirmiştir. FAYÖ derecelendirmesi: [(1.Kesinlikle Katılmıyorum); (2.Katılmıyorum); (3. Kısmen Katılıyorum); (4.Katılıyorum); (5.Kesinlikle Katılıyorum)] şeklindedir. MİÖÖ değerlendirme aralıkları; [(1.00-1.80=Çok Düşük); (1.81-2.60=Düşük); (2.61-3.40=Orta); (3.41 4.20=Yüksek); (4.21-5.00=Çok Yüksek)] şeklindedir. Saygın ve arkadaşları çalışmalarında Cronbach alfa İç Tutarlılık katsayısını alt boyutlar ve ölçeğin geneli için [(OFAB=1-6 maddeler =.94); (UFAB=7-9 maddeler =.65); (EİFAB=10-14 maddeler =.96); (BZRFAB=15-20 maddeler =.95); (OİGUF=21-26 maddeler =.95)] olarak belirlemiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin işlenmesinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Veri analizinde kullanılan yöntem-tekniklere karar verilebilmesi için öncelikle verilerin sahip olduğu dağılım durumu kontrol edilmiştir. Verilerin dağılımı normallik testleri (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri), çarpıklık-basıklık değerleri, medyan-ortalama, standart sapma (S.S.) değerleri ile Q-Q plot, box plot ve histogram grafikleri incelenerek kontrol edilmiş olup verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir ($p < .05$). Bu nedenle ilişkisel analizlerde Spearman Korelasyonu ve gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri uygulanmasına karar verilmiştir. Bu nedenle çalışmada dağılımın normal olmamasına bağlı olarak non-parametrik analiz yöntemlerinin tercih edilmesi yeterli görülmüştür.

Bulgular

Tablo 2: Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılığını Gösteren Mann-Whitney U Testi Tablosu

Puan	Cinsiyet	N	Ort.	Z	P
Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçek Ort	Kadın	155	190,66	-1.617	0.106
	Erkek	249	209,87		
Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçek Ort	Kadın	155	189.89	-0.491	0.623
	Erkek	249	204,75		

Tablo 2 incelendiğinde, Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite yeterliği düzeyi cinsiyete göre, Mann-Whitney U testi sonuçları kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı ölçek puanlarında erkeklerin ortalama sıra puanı kadınlara göre daha yüksek olsa da bu fark anlamlı değildir ($Z = -1.617$, $p = .106$). Benzer şekilde, fiziksel aktivite yeterliği ölçek puanlarında da cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($Z = -0.491$, $p = .623$). Elde edilen bu sonuçlar, cinsiyetin üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 3: Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği Puanlarının Yaş'a Göre Farklılığını Gösteren Kruskal-Wallis Testi Analiz Tablosu

Puan	Yaş	N	Ort.	X ²	SD	P
Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçek Ortalaması	18-20	137	198,22	,521	2	,770
	21-23	175	207,22			
	24-26	92	199,90			
ÜÖİDOBÖ Aşırı Odaklanma ve Erteleme Alt Boyutu	18-20	137	203,40	,013	2	,994
	21-23	175	202,00			
	24-26	92	202,12			
ÜÖİDOBÖ Yoksunluk ve Arayış Alt Boyutu	18-20	137	200,44	,165	2	,921
	21-23	175	205,17			
	24-26	92	200,50			
ÜÖİDOBÖ Duygu Değişimi ve Dalma Alt Boyutu	18-20	137	208,00	,919	2	,632
	21-23	175	202,93			
	24-26	92	193,49			
Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçek ortalaması	18-20	137	202,23	,291	2	,865
	21-23	175	199,86			
	24-26	92	207,93			
FAYÖ Okulda alt boyutu	18-20	137	206,07	,386	2	,824
	21-23	175	198,43			
	24-26	92	204,92			
FAYÖ Ulaşımında alt boyutu	18-20	137	205,88	1,42	2	,490
	21-23	175	195,15			
	24-26	92	211,46			
FAYÖ Ev içi alt boyutu	18-20	137	202,88	,251	2	,882
	21-23	175	199,76			
	24-26	92	207,16			
FAYÖ Boş zaman ve Rekreasyon alt boyutu	18-20	137	200,41	,323	2	,851
	21-23	175	201,02			
	24-26	92	208,43			
FAYÖ Okul içi gezinti ve ulaşımında fiziksel aktivite alt boyutu	18-20	137	203,31	1,49	2	,475
	21-23	175	195,97			
	24-26	92	213,71			

Tablo 3 incelendiğinde, Kruskal-Wallis testi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite yeterliliği ölçek puanları ile alt boyutları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p > .05$). Bu bulgu, 18-26 yaş aralığındaki öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ve fiziksel aktivite yeterliliklerinin yaşa göre benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, dijital oyun davranışları ve fiziksel aktiviteye katılım açısından yaş faktörünün belirleyici olmadığı ifade edebiliriz.

Tablo 4: Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Yeterliliği Ölçeği Puanlarının Üniversitelere Göre Farklılığını Gösteren Kruskal-Wallis Testi Tablosu

Puan	Üniversite	N	Ort.	X ²	SD	P
Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçek Ortalaması	Ardahan Üniversitesi	94	217,46	2,78	3	,427
	A.İbrahim Çeçen Üniversitesi	97	190,76			
	Iğdır Üniversitesi	93	197,16			
	Kars Kafkas Üniversitesi	120	204,42			
ÜÖİDOBÖ Aşırı Odaklanma ve Erteleme Alt Boyutu	Ardahan Üniversitesi	94	216,11	1,99	3	,573
	A.İbrahim Çeçen Üniversitesi	97	193,17			
	Iğdır Üniversitesi	93	202,03			
	Kars Kafkas Üniversitesi	120	199,75			
ÜÖİDOBÖ Yoksunluk ve Arayış Alt Boyutu	Ardahan Üniversitesi	94	218,51	4,67	3	,197
	A.İbrahim Çeçen Üniversitesi	97	183,01			
	Iğdır Üniversitesi	93	206,01			
	Kars Kafkas Üniversitesi	120	203,00			
ÜÖİDOBÖ Duygu Değişimi ve Dalma Alt Boyutu	Ardahan Üniversitesi	94	219,43	6,08	3	,107
	A.İbrahim Çeçen Üniversitesi	97	190,84			
	Iğdır Üniversitesi	93	185,58			
	Kars Kafkas Üniversitesi	120	211,75			
Fiziksel Aktivite Yeterliliği Ölçek ortalaması	Ardahan Üniversitesi	94	193,35	5,98	3	,112
	A.İbrahim Çeçen Üniversitesi	97	200,27			
	Iğdır Üniversitesi	93	227,78			
	Kars Kafkas Üniversitesi	120	191,87			
FAYÖ Okulda alt boyutu	Ardahan Üniversitesi	94	189,01	11,5	3	,009
	A.İbrahim Çeçen Üniversitesi	97	202,25			
	Iğdır Üniversitesi	93	236,58			
	Kars Kafkas Üniversitesi	120	186,86			
FAYÖ Ulaşımında alt boyutu	Ardahan Üniversitesi	94	205,46	3,94	3	,267
	A.İbrahim Çeçen Üniversitesi	97	192,80			
	Iğdır Üniversitesi	93	220,96			
	Kars Kafkas Üniversitesi	120	193,72			
FAYÖ Ev içi alt boyutu	Ardahan Üniversitesi	94	191,34	7,56	3	,056
	A.İbrahim Çeçen Üniversitesi	97	201,78			
	Iğdır Üniversitesi	93	230,15			
	Kars Kafkas Üniversitesi	120	190,40			
FAYÖ Boş zaman ve Rekreasyon alt boyutu	Ardahan Üniversitesi	94	198,70	,728	3	,867
	A.İbrahim Çeçen Üniversitesi	97	198,56			
	Iğdır Üniversitesi	93	210,95			
	Kars Kafkas Üniversitesi	120	202,11			
FAYÖ Okul içi gezinti ve ulaşımında fiziksel aktivite alt boyutu	Ardahan Üniversitesi	94	195,28	3,73	3	,292
	A.İbrahim Çeçen Üniversitesi	97	205,69			
	Iğdır Üniversitesi	93	220,06			
	Kars Kafkas Üniversitesi	120	191,97			

Tablo 4'i incelendiğimizde ise, Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre, üniversite değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ölçek toplam puanı ve alt boyutları ile fiziksel aktivite yeterliliği ölçek toplam puanı ve çoğu alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$). Ancak, fiziksel aktivite yeterliliği ölçeğinin "okulda" alt boyutunda üniversiteler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($\chi^2 = 11,50$; $p = .009$). Bu durum, öğrencilerin okul ortamında fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin üniversiteye göre değişiklik gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Diğer tüm boyutlar için elde edilen bulgular, öğrencilerin dijital oyun oynama alışkanlıkları ve fiziksel aktivite yeterliliklerinin üniversite değişkenine göre büyük ölçüde benzerlik gösterdiğini göstermektedir.

Tablo 5: Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği Puanlarının Bölüme Göre Farklılığını Gösteren Kruskal-Wallis Testi Analiz Tablosu

Puan	Bölüm	N	Ort.	X ²	SD	P
Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçek Ortalaması	Antrenörlük Eğit.	178	211,37	6,14	2	,046
	Beden Eğit. ve spor Öğrt.	69	219,66			
	Spor Yöneticiliği	157	184,90			
ÜÖİDOBÖ Aşırı Odaklanma ve Erteleme Alt Boyutu	Antrenörlük Eğit.	178	213,15	6,24	2	,044
	Beden Eğit. ve spor Öğrt.	69	216,01			
	Spor Yöneticiliği	157	184,48			
ÜÖİDOBÖ Yoksunluk ve Arayış Alt Boyutu	Antrenörlük Eğit.	178	209,58	3,12	2	,209
	Beden Eğit. ve spor Öğrt.	69	213,01			
	Spor Yöneticiliği	157	189,86			
ÜÖİDOBÖ Duygu Değişimi Ve Dalma Alt Boyutu	Antrenörlük Eğit.	178	206,01	2,07	2	,355
	Beden Eğit. ve spor Öğrt.	69	214,73			
	Spor Yöneticiliği	157	193,14			
Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçek ortalaması	Antrenörlük Eğit.	178	210,06	1,73	2	,420
	Beden Eğit. ve spor Öğrt.	69	189,15			
	Spor Yöneticiliği	157	199,80			
FAYÖ Okulda alt boyutu	Antrenörlük Eğit.	178	204,96	,245	2	,885
	Beden Eğit. ve spor Öğrt.	69	196,86			
	Spor Yöneticiliği	157	202,19			
FAYÖ Ulaşımında alt boyutu	Antrenörlük Eğit.	178	203,10	,079	2	,961
	Beden Eğit. ve spor Öğrt.	69	199,01			
	Spor Yöneticiliği	157	203,36			
FAYÖ Ev içi alt boyutu	Antrenörlük Eğit.	178	201,72	,283	2	,868
	Beden Eğit. ve spor Öğrt.	69	197,13			
	Spor Yöneticiliği	157	205,75			
FAYÖ Boş zaman ve Rekreasyon alt boyutu	Antrenörlük Eğit.	178	218,63	7,82	2	,020
	Beden Eğit. ve spor Öğrt.	69	175,75			
	Spor Yöneticiliği	157	195,97			
FAYÖ Okul içi gezinti ve ulaşımında fiziksel aktivite alt boyutu	Antrenörlük Eğit.	178	213,70	3,43	2	,179
	Beden Eğit. ve spor Öğrt.	69	187,27			
	Spor Yöneticiliği	157	196,51			

Tablo 5’yi incelendiğimizde ise, Kruskal-Wallis testi sonuçlarına göre, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ölçeği toplam puanları ile “Aşırı Odaklanma ve Erteleme” alt boyutu, öğrenim görülen bölüme göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p < .05$). Bu bağlamda, özellikle Antrenörlük Eğitimi ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin, Spor Yöneticiliği öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, fiziksel aktivite ölçeğinin “Boş Zaman ve Rekreasyon” alt boyutunda da bölüm değişkenine bağlı anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p < .05$). Diğer boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu bulgular, öğrencilerin akademik branşlarına bağlı olarak dijital oyun davranışları ve boş zaman fiziksel aktivite tercihleri arasında anlamlı farklılıklar olabileceğini göstermektedir.

Tablo 6: Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği Puanlarının Sınıf Göre Farklılığını Gösteren Kruskal-Wallis Testi Tablosu

Puan	Sınıf	N	Ort.	X ²	SD	P
Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçek Ortalaması	1. Sınıf	110	215,47	2,79	3	,425
	2. Sınıf	129	199,18			
	3. Sınıf	80	205,13			
	4. Sınıf	85	188,29			

ÜÖİDOBÖ Aşırı Odaklanma ve Erteleme Alt Boyutu	1. Sınıf	110	213,47	1,49	3	,682
	2. Sınıf	129	197,36			
	3. Sınıf	80	202,49			
	4. Sınıf	85	196,12			
ÜÖİDOBÖ Yoksunluk ve Arayış Alt Boyutu	1. Sınıf	110	224,11	7,24	3	,064
	2. Sınıf	129	197,37			
	3. Sınıf	80	204,48			
	4. Sınıf	85	180,46			
ÜÖİDOBÖ Duygu Değişimi ve Dalma Alt Boyutu	1. Sınıf	110	211,98	6,13	3	,105
	2. Sınıf	129	207,80			
	3. Sınıf	80	209,29			
	4. Sınıf	85	175,81			
Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçek ortalaması	1. Sınıf	110	191,81	2,46	3	,482
	2. Sınıf	129	201,96			
	3. Sınıf	80	218,64			
	4. Sınıf	85	201,97			
FAYÖ Okulda alt boyutu	1. Sınıf	110	194,35	19,0	3	,593
	2. Sınıf	129	201,09			
	3. Sınıf	80	217,43			
	4. Sınıf	85	201,14			
FAYÖ Ulaşımında alt boyutu	1. Sınıf	110	187,01	7,11	3	,068
	2. Sınıf	129	197,69			
	3. Sınıf	80	230,38			
	4. Sınıf	85	203,61			
FAYÖ Ev içi alt boyutu	1. Sınıf	110	198,93	,481	3	,923
	2. Sınıf	129	205,56			
	3. Sınıf	80	207,28			
	4. Sınıf	85	197,82			
FAYÖ Boş zaman ve Rekreatyon alt boyutu	1. Sınıf	110	192,61	1,81	3	,612
	2. Sınıf	129	200,15			
	3. Sınıf	80	212,78			
	4. Sınıf	85	209,19			
FAYÖ Okul içi gezinti ve ulaşımında fiziksel aktivite alt boyutu	1. Sınıf	110	188,44	3,50	3	,320
	2. Sınıf	129	199,88			
	3. Sınıf	80	211,58			
	4. Sınıf	85	216,12			

Tablo 6'yi incelendiğinde, Kruskal-Wallis H testine göre, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları ile Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Dijital Oyun Bağımlılığı toplam puanı ve "Aşırı Odaklanma ve Erteleme", "Yoksunluk ve Arayış", "Duygu Değişimi ve Dalma" alt boyutları açısından sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Benzer şekilde, Fiziksel Aktivite Yeterliği toplam puanı ile "Okulda", "Ulaşımında", "Ev İçi", "Boş Zaman ve Rekreatyon", "Okul İçi Gezinti ve Ulaşımında Fiziksel Aktivite" alt boyutlarında da sınıf düzeyine bağlı olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgular, öğrencilerin sınıf düzeylerinin ne dijital oyun bağımlılığına ne de fiziksel aktivite yeterliği düzeylerine anlamlı bir etkide bulunmadığını göstermektedir.

Tablo 7: Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği Puanlarının Günlük Oyun Oynama Süresine değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal-Wallis Testi Tablosu

Puan	Günlük Oyun Oynama Süresi	N	Ort.	X ²	S D	P
Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçek Ortalaması	1.Saat ve Altı	161	195,84	5,45	4	,244
	2 Saat	136	214,49			
	3.Saat	65	184,82			
	4.Saat	25	233,74			
	5.Saat ve üzeri	17	191,29			
ÜÖİDOBÖ Aşırı Odaklanma ve Erteleme Alt Boyutu	1.Saat ve Altı	161	197,48	10,26	4	,036
	2 Saat	136	222,72			
	3.Saat	65	170,29			
	4.Saat	25	218,88			
	5.Saat ve üzeri	17	187,41			
ÜÖİDOBÖ Yoksunluk ve Arayış Alt Boyutu	1.Saat ve Altı	161	195,07	2,56	4	,634
	2 Saat	136	203,62			
	3.Saat	65	214,63			
	4.Saat	25	223,58			
	5.Saat ve üzeri	17	186,50			
ÜÖİDOBÖ Duygu Değişimi ve Dalma Alt Boyutu	1.Saat ve Altı	161	189,17	8,76	4	,067
	2 Saat	136	220,44			
	3.Saat	65	189,98			
	4.Saat	25	233,76			
	5.Saat ve üzeri	17	187,06			
Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçek ortalaması	1.Saat ve Altı	161	204,70	3,66	4	,453
	2 Saat	136	204,10			
	3.Saat	65	199,89			
	4.Saat	25	219,76			
	5.Saat ve üzeri	17	153,50			
FAYÖ Okulda alt boyutu	1.Saat ve Altı	161	201,27	4,00	4	,405
	2 Saat	136	203,37			
	3.Saat	65	205,04			
	4.Saat	25	229,72			
	5.Saat ve üzeri	17	157,47			
FAYÖ Ulaşımında alt boyutu	1.Saat ve Altı	161	207,30	,971	4	,914
	2 Saat	136	203,13			
	3.Saat	65	194,22			
	4.Saat	25	200,30			
	5.Saat ve üzeri	17	186,85			
FAYÖ Ev içi alt boyutu	1.Saat ve Altı	161	211,61	6,85	4	,144
	2 Saat	136	206,19			
	3.Saat	65	183,54			
	4.Saat	25	210,24			
	5.Saat ve üzeri	17	147,79			
FAYÖ Boş zaman ve Rekreasyon alt boyutu	1.Saat ve Altı	161	208,38	6,26	4	,181
	2 Saat	136	201,92			
	3.Saat	65	200,05			
	4.Saat	25	217,80			
	5.Saat ve üzeri	17	138,39			
FAYÖ Okul içi gezinti ve ulaşımında fiziksel aktivite alt boyutu	1.Saat ve Altı	161	201,48	3,11	4	,539
	2 Saat	136	205,39			
	3.Saat	65	199,32			
	4.Saat	25	226,76			
	5.Saat ve üzeri	17	165,53			

Tablo 7’i incelendiğimizde ise, Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin günlük oyun oynama sürelerine göre dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite yeterliği puanlarında anlamlı bir farklılık büyük ölçüde gözlenmemiştir ($p > .05$). Ancak, Dijital Oyun Bağımlılığı

Ölçeği'nin "Aşırı Odaklanma ve Erteleme" alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .036$). Bu bulgu, günlük oyun oynama süresi arttıkça öğrencilerde dijital oyunlara aşırı odaklanma ve günlük işlerini erteleme davranışlarının farklılaşabileceğini göstermektedir.

Tablo 8: Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği Puanlarının Günlük Aktivite Süresi Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal-Wallis Testi Analiz Tablosu

Puan	Günlük Aktivite Süresi	N	Ort.	X ²	SD	P
Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçek Ortalaması	Yapmıyorum	46	192,47	3,10	2	,212
	1.saat	161	214,97			
	2.saat ve üzeri	197	194,65			
ÜÖİDOBÖ Aşırı Odaklanma ve Erteleme Alt Boyutu	Yapmıyorum	46	203,30	1,76	2	,422
	1.saat	161	211,29			
	2.saat ve üzeri	197	195,13			
ÜÖİDOBÖ Yoksunluk ve Arayış Alt Boyutu	Yapmıyorum	46	184,37	3,43	2	,180
	1.saat	161	214,71			
	2.saat ve üzeri	197	196,75			
ÜÖİDOBÖ Duygu Değişimi Ve Dalma Alt Boyutu	Yapmıyorum	46	199,66	1,01	2	,602
	1.saat	161	209,39			
	2.saat ve üzeri	197	197,53			
Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçek ortalaması	Yapmıyorum	46	193,03	,656	2	,721
	1.saat	161	199,90			
	2.saat ve üzeri	197	206,84			
FAYÖ Okulda alt boyutu	Yapmıyorum	46	189,97	,905	2	,636
	1.saat	161	200,42			
	2.saat ve üzeri	197	207,13			
FAYÖ Ulaşımında alt boyutu	Yapmıyorum	46	192,65	,801	2	,670
	1.saat	161	208,02			
	2.saat ve üzeri	197	200,29			
FAYÖ Ev içi alt boyutu	Yapmıyorum	46	205,24	,071	2	,965
	1.saat	161	203,52			
	2.saat ve üzeri	197	201,03			
FAYÖ Boş zaman ve Rekreasyon alt boyutu	Yapmıyorum	46	186,15	1,95	2	,377
	1.saat	161	198,28			
	2.saat ve üzeri	197	209,76			
FAYÖ Okul içi gezinti ve ulaşımında fiziksel aktivite alt boyutu	Yapmıyorum	46	192,42	3,65	2	,161
	1.saat	161	191,88			
	2.saat ve üzeri	197	213,53			

Tablo 8'u incelendiğimizde ise, Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite yeterliği ölçek puanlarında günlük fiziksel aktivite süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > ,05$). Bu durum, öğrencilerin fiziksel olarak aktif olma süresi ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ve fiziksel aktivite yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Ancak, özellikle fiziksel aktivite yeterliği alt boyutlarında gözlenen ortalama sıra puanlarındaki farklılıklar, ileri analizlerde potansiyel eğilimlerin incelenmesi açısından dikkate değer olabilir.

Tablo 9. Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılık Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Yeterliliği Ölçeği Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		ÜÖİDOBÖ	ÜÖİDOBÖ 1.	ÜÖİDOBÖ 2.	ÜÖİDOBÖ 3.	FAYÖ	Fayö 1	Fayö 2	Fayö 3	Fayö 4	Fayö 5
Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	R	1,									
	P										
ÜÖİDOBÖ Aşırı Odaklanma ve Erteleme Alt Boyutu	R	,862**	1,								
	P	,000									
ÜÖİDOBÖ Yoksunluk ve Arayış Alt Boyutu	R	,876**	,615**	1,							
	P	,000	,000								
ÜÖİDOBÖ Duygu Değişimi ve Dalma Alt Boyutu	R	,820**	,564**	,777**	1,						
	P	,000	,000	,000							
Fiziksel Aktivite Yeterliliği Ölçeği	R	-,112*	-,123*	-,097	-,089	1,					
	P	,024	,013	,051	,074						
FAYÖ Okulda alt boyutu	R	-,171**	,183**	-,162**	-,132**	,887**	1,				
	P	,001	,000	,008	,001	,000					
FAYÖ Ulaşımında alt boyutu	R	-,094	,152**	-,042	-,054	,847**	,729**	1,			
	P	,059	,002	,398	,275	,000	,000				
FAYÖ Ev içi alt boyutu	R	-,122*	-,119*	-,140**	-,061	,822**	,670**	,685**	1,		
	P	,014	,017	,005	,220	,000	,000	,000			
FAYÖ Boş zaman ve Rekreasyon alt boyutu	R	-,123*	-,125*	-,120*	-,096	,916**	,740**	,719**	,735**	1,	
	P	,014	,012	,016	,054	,000	,000	,000	,000		
FAYÖ Okul içi gezinti ve ulaşımında fiziksel aktivite alt boyutu	R	-,147**	-,107*	-,145**	-,132**	,849**	,734**	,697**	,565**	,822**	1,
	P	,003	,032	,003	,008	,000	,000	,000	,000	,000	

Tablo 9’u incelendiğimizde ise, Spearman Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterliliği arasında istatistiksel olarak anlamlı, ancak düşük düzeyde ve negatif yönlü ilişkiler gözlemlenmiştir. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı ile Fiziksel Aktivite Yeterliliği Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.112$; $p < .05$). Bu bulgu, dijital oyun bağımlılığı düzeyi arttıkça bireylerin fiziksel aktivite yeterliliklerinin azaldığına işaret etmektedir. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde, dijital oyun bağımlılığının "Aşırı Odaklanma ve Erteleme" alt boyutu ile fiziksel aktivitenin "Okulda" ($r = -.183$; $p < .01$), "Ulaşımında" ($r = -.152$; $p < .01$) ve "Boş Zaman ve Rekreasyon" ($r = -.125$; $p < .05$) alt boyutları arasında düşük düzeyli fakat anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, "Yoksunluk ve Arayış" ile "Okul İçeri Gezinti ve Ulaşım" ($r = -.145$; $p < .01$), "Duygu Değişimi ve Dalma" ile "Okulda" ($r = -.162$; $p < .01$) ve "Okul İçeri Gezinti ve Ulaşım" ($r = -.132$; $p < .01$) alt boyutları arasında da benzer yönlü ilişkiler gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, dijital oyun oynama davranışının öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz yönde etkileyebileceğini ve özellikle okula ulaşım, ders arası hareketlilik ve boş zaman etkinliklerinde fiziksel hareketliliği engelleyebileceğini ifade edebiliriz. Elde edilen bulgular

sonucunda, dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında çok boyutlu bir etkileşim olabileceğine ve dijital oyun alışkanlıklarının öğrencilerin aktif yaşam tarzlarını sekteye uğratabileceğine söyleyebiliriz.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite süresi arasındaki ilişki incelemeyi amaçlamış olup, çalışma sonucunda elde edilen bulguları, dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile fiziksel aktivite süresi arasında negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ifade edebiliriz. Bu durum, dijital oyunlara aşırı yönelimin üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz etkileyebileceğini söyleyebiliriz. Esen ve arkadaşlarının (2023) yapmış oldukları çalışmada elde ettikleri bulgular ile çalışmamız desteklediklerini ifade edebiliriz. Esen ve arkadaşları çalışmaların da dijital oyun bağımlılığı arttıkça fiziksel aktivite düzeyinde azalma olduğunu ifade etmişlerdir. Pontes ve Griffiths (2015) ile Király ve arkadaşlarının (2015) bulguları, dijital oyun bağımlılığının bireylerin fiziksel sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ve özellikle hareketsiz yaşam biçimini teşvik ettiğini ifade etmektedir. World Health Organization (2019) tarafından da "Gaming Disorder"ın sağlık üzerinde önemli risk faktörü olduğu resmi olarak kabul edilmiştir. Çalışmamızın sonucunda elde ettiğimiz bulguları, yukarda yapılan çalışmaları desteklediğini ifade edebiliriz.

Çalışmada cinsiyet değişkenine yapılan analizlerine göre dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite süresi düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını ifade edebiliriz. Literatür taramasında Bağatarhan ve Siyez (2022) ise erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ortaya çıkan bu farklı bulguların, örneklem gruplarının, bölgesel farklılıklar veya kullanılmış olan ölçme araçlarının çeşitliliğinden olduğunu ifade edebiliriz. Bölüm değişkenin için yapılan analizinde ise, özellikle "Aşırı Odaklanma ve Erteleme" alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edildiğini ifade edebiliriz. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin yüksek olmasını ise ders programının yoğunluğu daha az olmasından kaynaklandığını ifade edebiliriz. Günlük oyun oynama süresine göre analizlerde yalnızca belirli alt boyutlarda anlamlı fark bulunması, dijital oyun bağımlılığının yalnızca süre ile değil, kullanım amacı ve bireysel motivasyonlarla da ilişkilendirilebileceğini ifade etmişlerdir (Anderson, Steen ve Stavropoulos, 2016). Dijital oyun oynama süresinin tek başına bağımlılık göstergesi olamayacağını bunu etkileyen yan faktörlerinde olduğunu söyleyebiliriz.

Çalışmamızda fiziksel aktivite yeterliliği ölçeğinin "okulda" alt boyutunda üniversiteler arasında anlamlı farklılık bulunması, üniversitelerin fiziksel aktiviteye yönelik sunduğu altyapı, spor tesisi imkânları ve ders programlarındaki çeşitlilik ile ilişkili olabilir. Nitekim Zorba ve Saygın (2017) ile Tüver ve Gümüş'ün (2024) bulguları, bireyleri dijital oyun oynamaya motive eden faktörlerin azaltılmasının, serbest zaman fiziksel aktiviteye yönelik kısıtlayıcıların da azalmasına katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Aynı zamanda bu çalışmalar, üniversitelerin fiziksel aktiviteye yönelik çevresel düzenlemelerinin öğrencilerin hareketlilik düzeyleri üzerinde belirleyici bir rol üstlendiğini

göstermektedir. Bu bağlamda, kurumların fiziksel aktiviteyi teşvik eden yapısal özellikleri, bireylerin davranış örüntülerini ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini doğrudan etkileyebilmektedir.

Elde edilen bulgular, dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterliliği arasındaki ilişkinin, başlangıçta düşünüldüğünden daha karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, yalnızca bireylerin oyun oynama alışkanlıklarıyla değil, aynı zamanda sosyal çevreleri, akademik yükleri ve genel yaşam tarzlarıyla da yakından ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Nitekim Çakır (2013), dijital oyunlara ayrılan zamanın bireylerin diğer etkinliklerden yoksun kalmasına neden olabileceğini vurgulamıştır. Benzer şekilde Lemmens ve arkadaşları (2009) da dijital oyun bağımlılığının günlük yaşamın farklı alanlarında işlevselliği olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir. Dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin bulunması, günlük olarak düzenli spor yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin spor yapmayanlara kıyasla daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, günümüzde önemli bir sorun haline gelen ve teknoloji bağımlılığının bir alt boyutu olarak değerlendirilen dijital oyun bağımlılığı ile mücadelede, bireyleri özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde fiziksel aktivitelerle yönlendirmenin en etkili yöntemlerden biri olabileceğini göstermektedir (Hazar ve diğ. 2017).

Sonuç olarak, bu çalışma üniversite öğrencilerinin dijital oyun alışkanlıkları ile fiziksel aktivite süresi arasındaki ilişkiyi inceleyerek, dijital bağımlılığın bireylerin sağlıklı yaşam davranışları üzerindeki potansiyel etkilerini ortaya koymuştur. Çalışmanın bulguları, dijital oyun kullanımının yalnızca bireysel eğlence tercihleriyle sınırlı kalmayıp, fiziksel aktivite düzeyleri ve üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerinde de etkileyici bir rol üstlenebileceğini göstermektedir. Gelecek çalışmalarda ise, dijital oyun bağımlılığının farklı oyun türleri, kullanım motivasyonları ve psikolojik değişkenlerinde yer alacağı analizlerin yapılmasını önerebiliriz.

Kaynaklar

- Akçay, D. & Özcebe, H. (2012), Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi* 12(2), 66-71, 2012. doi:10.5222/j.child.2012.066
- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2016). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430–454. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>
- Bağatarhan, T., & Siyez, D. M. (2022). The effectiveness of a cognitive-behavioral prevention program for internet addiction. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 40(4), 767–792. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00439-7>
- Çetin, E. (2013). *Tanımlar ve temel kavramlar, Eğitsel dijital oyunlar*. Ocak, M.A. (Ed.), Ankara: Pegem Akademi.
- Çantaoglu, E. (2022). *Okul Öncesi Çağındaki Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığı İle Rekabet Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek lisans tezi. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Mersin
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R. and Nacke, L. (2011). *From game design elements to gamefulness: defining "gamification"*. Proceedings of the 15th 91 international academic MindTrek conference: Envisioning future media environments. 9-15

- Esen, S., Başer, S., & Uslu, T., (2023). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ile fiziksel aktivite düzeyleri ve MET değerleri arasındaki ilişkinin betimlenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, Özel Sayı, (1), 301-326.
- Günay, G. (2011). *Şiddet içerikli online bilgisayar oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık tepkileri üzerindeki etkisi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Çanakkale
- Hamari, J., Shernoff, D. J., Rowe, E., Collier, B., Asbell-Clarke, J., & Edwards, T. (2016). Challenging games help students learn: An empirical study on engagement, flow and immersion in game-based learning. *Computers in Human Behavior*, 54, 170–179. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.045>
- Hazar E, Hazar Z, 2019. Üniversite öğrencileri için dijital oyun bağımlılığı ölçeği (Uyarlama çalışması). *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 308-322.
- Hazar, Z., Tekkurşun-Demir, G., 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.
- Ilhan, A. (2024). The relationship between physical activity level, digital game addiction, and academic success levels of university students. *Journal of Global Education and Research*, 8(2), 132-143. <https://doi.org/10.5038/2577-509X.8.2.1301>
- Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Bilim Kitap Kırtasiye Yayınevi.
- Király, O., Griffiths, M.D. & Demetrovics, Z. (2015). Internet Gaming Disorder and the DSM-5: Conceptualization, Debates, and Controversies. *Curr Addict Rep* 2, 254–262 (2015). <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0066-7> <https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-015-0066-7#citeas>
- Kircaburun, K., Demetrovics, Z., Griffiths, MD, Király, O., Kun, B. ve Tosuntaş, Ş. B. (2020). Oyuncular arasında duygusal zeka ve internet oyun bozukluğu: Çevrimiçi oyun oynama motivasyonlarının aracılık rolü ve yaş gruplarının düzenleyici rolü. *Int. J. Ment. Heal. Addict*. 18, 1446–1457. doi: 10.1007/s11469-019-00179-x
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lok S, Lok N. (2024). The Relationship between University Student's Digital Addiction Level and Physical Activity: A Descriptive Study. *Austin J Clin Case Rep*. 2024; 11(2): 1321.
- O'Hagan, M. & C. Mangiron. 2004. "Game localization: when Arigato gets lost in translation". New Zealand Game Developers Conference Proceedings. Otago: University of Otago.
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>
- Saygın, Ö. Görel, K., Bingöl, E., & Ceylan, H. İ. (2017). Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası, Spor, Egzersiz Ve Antrenman Bilgisi Dergisi*, 3(2), 44-54
- TDK, 2022. Türk Dil Kurumu. Erişim tarihi 01 Nisan 2022. Erişim adresi, <https://sozluk.gov.tr/>
- Tüver, A., Gümüş, H. (2024). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu ve Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Arasındaki İlişki: Ortaöğretim Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme. ISSN: 2618 – 5911 *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi* 8 (2); 59-74 DOI: 10.32706/tusbid.1560275
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2014). Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality. *Sage Open*, 4(1), 1-9.
- Wang, J. L., Sheng, J. R., and Wang, H. Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Front. Public Health* 7:247. doi: 10.3389/fpubh.2019.00247

- World Health Organization. (2019). ICD-11 for mortality and morbidity statistics: Gaming disorder. World Health Organization. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>
- Zorba, E.& Saygı, Ö. (2017). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk* (Geliştiril). Perspektif Matbaacılık.
- Yayalar, H. (2020). *Rol yapma video oyunlarında zorluk derecesinin alt tür oluşumuna etkisi içinde* (1. Baskı, s. 231- 257). Nobel Yayın Türkiye ve Türkiye’den oyun çalışmaları E. Süngü ve B. Bostan (Ed.),

Makale Alıntısı

Havadar, T & Çınan, İ. (2025). Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Günlük Fiziksel Aktivite Yeterliliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [An Investigation of the Relationship Between Digital Game Addiction and Daily Physical Activity Competence in University Students], *Spor Eğitim Dergisi*, 9 (2), 223-237.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.