Dijital Oyun Bağımlılığına Sporun Etkisi: Üniversite Gençliği Üzerine Ampirik Bir Çalışma

The Effect of Sports on Digital Game Addiction: An Empirical Study on University Youth

[1]Erol BAYKAN [2]Kurtuluş YILDIRIM [3]Resul IŞIK

1Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Yozgat/Türkiye,

E-mail: **erol.baykan@yobu.edu.tr** ORCID: **0000-0002-7429-3446**

[2]Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Yozgat/Türkiye

E-mail: **kyldrm030@gmail.com** ORCID: **0009-0003-7254-623X**

[3]Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Yozgat/Türkiye

E-mail: **furkan.isik.resul@gmail.com** ORCID: **0009-0002-0502-5920**

* Corresponding author / Sorumlu Yazar: **Erol BAYKAN**

* Araştırma Makalesi / Research Article

Gönderi Tarihi / *Received* : 13.10.2025 Kabul Tarihi / *Accepted* :21.12.2025 Online Yayın Tarihi / *Published* : 31.12.2025

https://doi.org/10.71243/dksbd.1802734

Özet

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini saptamak ve bu düzeylerin yaş, cinsiyet, günlük oyun süresi, öğrenim görülen akademik birim, spor yapma durumu, tercih edilen oyun türü ve oyun biçimi (bireysel/takım) gibi demografik ve davranışsal faktörler arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma, 2025–2026 akademik yılında Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören 402 lisans öğrencisinden (209 kadın, 193 erkek) oluşan örneklemle yürütülmüştür. Betimsel tarama modeli kullanılarak toplanan veriler, kişisel bilgi formu ve üniversite öğrencileri için dijital oyun bağımlılığı ölçeği (ÜÖDOBÖ) aracılığıyla elde edilmiştir. İstatistiksel analizlerde iki grup arasındaki karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi, üç ve üzeri gruplarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış; anlamlı farklılık tespit edilen durumlarda farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey HSD ve LSD post-hoc testlerinden yararlanılmıştır. Bulgular, spor yapmayan öğrencilerin çatışma, yoksunluk ve arayış boyutunda daha yüksek bağımlılık puanlarına sahip olduğunu ortaya koymuştur ($p < ,05$). Kadın katılımcıların tüm alt boyutlarda erkeklere göre anlamlı biçimde daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir ($p < ,001$). Oyun oynama süresinin artması, bağımlılık düzeylerini anlamlı şekilde yükseltmiştir ($p < ,001$). Ayrıca, eğitici türde oyun oynayanların aşırı odaklanma, erteleme, duygu değişimi ve dalma boyutlarında, diğer türleri oynayanlara kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu saptanmıştır ($p < ,05$). Sonuç olarak, dijital oyun bağımlılığının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve özellikle fiziksel aktivitenin yoksunlukla ilişkili boyutlarda koruyucu etki gösterdiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun Bağımlılığı, Üniversite Öğrencileri, Fiziksel Aktivite

Abstract

The primary aim of this study is to determine the digital game addiction levels of university students and to examine their relationships with demographic and behavioral factors, including age, gender, daily gaming duration, academic unit, physical activity status, preferred game type, and game mode (individual/team). The research was conducted with a sample of 402 undergraduate students (209 female, 193 male) at Yozgat Bozok University during the 2025–2026 academic year. Data were collected using a descriptive survey model through a personal information form and the digital game addiction scale for university students (ÜÖDOBÖ). For statistical analyses, independent samples t-tests were used for two-group comparisons, and one-way ANOVA was applied for three or more groups. When significant differences were found, Tukey HSD and LSD post-hoc tests identified the sources of variation. The results indicated that students who did not engage in physical activity had significantly higher scores in the conflict, deprivation, and seeking sub-dimension compared to those who were physically active ($p < .05$). Female students scored significantly higher than male students in all sub-dimensions ($p < .001$). Longer daily gaming time was associated with significantly higher addiction levels ($p < .001$). Additionally, students who preferred educational games had higher scores than those who played other types of games in the over-concentration and procrastination, emotion change and immersion sub-dimensions, and in the overall scale score ($p < .05$). In conclusion, digital game addiction is a multidimensional phenomenon, and physical activity appears to have a protective role, especially in dimensions related to deprivation.

Keywords: Digital Game Addiction, University Students, Physical Activity

Giriş

Dijital oyunlar, üniversite gençliği arasında giderek daha yaygın bir boş zaman etkinliği ve sosyalleşme aracı hâline gelmektedir (Kim vd., 2022). Ancak kontrolsüz kullanım, eğitimsel, sosyal ve psikolojik işlevselliği bozarak dijital oyun bağımlılığına dönüşebilmektedir (Zhou vd., 2024). Yapılan kapsamlı meta-analizler, oyun bağımlılığının dünya genelinde gençler ve genç yetişkinler arasında kayda değer bir yaygınlığa sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Kim vd., 2022; Zhou vd., 2024). Bu bulgular, üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yalnızca yaygın bir sorun olmadığını, aynı zamanda öz saygı, algılanan stres ve uyku kalitesi gibi kritik değişkenlerle ilişkili olduğunu da göstermektedir (Bansal ve Kadam, 2022).

İlhan (2024) Türkiye'deki bir üniversitede yürütülen çalışmasında, hem dijital oyun bağımlılığı hem de fiziksel aktivite düzeyinin akademik başarı ile negatif yönlü ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde, Hong Kong merkezli bir çalışma, internet oyunları ve sosyal medya kullanımının fiziksel aktiviteyi ve uyku kalitesini azaltırken, psikolojik yaşam kalitesi ve akademik performansı da olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur (Kwok vd., 2021). Ayrıca, dijital bağımlılıktaki artış ile fiziksel aktivite düzeyindeki azalış arasındaki ilişki konusuna değinen bir tarama çalışması, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık düzeyi yükseldikçe fiziksel aktivite düzeyinin düştüğünü göstermiştir (Lök ve Lök 2024). Ek olarak, genel literatür düzeyinde değerlendirilen yer değiştirme hipotezi, ekran başında geçirilen sürenin fiziksel aktivite fırsatlarını daralttığını ve böylece bireylerin daha durağan bir yaşam tarzına yöneldiğini destekleyici niteliktedir (Kwok vd., 2021; Ng vd., 2023). Bu veriler,

özellikle üniversite gençliği açısından; dijital oyun bağımlılığının olumsuz etkilerini açıkça göstermektedir.

Son on yıl içerisinde dijital oyun bağımlılığı konusundaki araştırmalar dikkat çekici biçimde çoğalmış olup; Bu çalışmaların büyük bölümü, bağımlılığın bireylerin psikolojik iyilik hâli, öz saygı düzeyi, uyku düzeni ve akademik başarıları üzerinde oluşturduğu olumsuz etkileri incelemeye yönelmiştir (Bansal ve Kadam, 2022; Kim vd., 2022). Ayrıca, oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ters yönlü ilişkiyi ortaya koyan bulgular da giderek güçlenmektedir (Kwok vd., 2021; Lök ve Lök, 2024; Ng vd., 2023). Bununla birlikte mevcut literatürün büyük kısmı kesitsel verilerden oluşmakta, neden-sonuç ilişkilerini sınırlandıran yöntemsel kısıtlılıklar taşımaktadır. Ayrıca, üniversite gençliğini doğrudan odağa alan, hem psikososyal hem de sportif değişkenleri birlikte ele alan araştırmaların sayısı oldukça sınırlıdır (İlhan, 2024). Bu durum literatürde önemli bir boşluğa işaret etmektedir. Bu araştırma, üniversite gençliği bağlamında dijital oyun bağımlılığı ile sporun etkileşimini ele alarak, bağımlılığın psikososyal etkilerinin yanı sıra sporun koruyucu rolünü incelemeyi hedeflemektedir. Bu doğrultuda araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile spor katılımı arasındaki ilişkiyi ampirik verilerle ortaya koymak ve elde edilen bulgular doğrultusunda bağımlılığı önleyici politika ve uygulamalara katkı sağlamaktır.

Yöntem

Araştırma Etiği

Araştırmanın 18.06.2025 tarihinde 26/69 karar sayısı ile Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler etik kurulundan izin alınmıştır.

Araştırma Modeli

Araştırma, değişkenler arasındaki ilişkileri ve farklılıkları betimlemeye yönelik olarak ilişkisel tarama deseni doğrultusunda kurgulanmıştır. İlişkisel tarama deseni, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişim düzeyini açıklamayı amaçlayan betimsel nitelikli bir araştırma yöntemidir (Karasar, 2008).

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklem grubunu, 2025-2026 eğitim-öğretim döneminde Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 402 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Değişkenler	Gruplar	N	%

Yaş	18-20 Yaş	214	53
	21-23 Yaş	140	35
	24 Yaş ve Üzeri	48	12
Günde Kaç Saat Dijital Oyun Oynuyorsunuz	0-1 Saat	200	50
	1-3 Saat	112	28
	4-6 Saat	54	13
	7 Saat ve Üzeri	36	9
Cinsiyet	Kadın	209	52
	Erkek	193	48
Fakülte	Spor	75	19
	Eğitim	106	26
	Mimarlık	93	23
	Diğer	128	32
Spor Yapıyor Musunuz?	Evet	217	54
	Hayır	185	46
Ne Tür Oyunlar Oynuyorsunuz?	Simülasyon	72	18
	Stratejik	94	23
	Aksiyon	100	25
	Eğitici	83	21
	Spor	53	13
Oyun Tercihiniz?	Bireysel	225	56
	Takım	177	44
Toplam		402	100

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaya katılan 402 öğrencinin yarısından fazlasını (%53,2) 18–20 yaş grubundaki bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaklaşık üçte biri 21–23 yaş (%34,8), daha küçük bir kısmı ise 24 yaş ve üzeri (%11,9) yaş aralığındadır. Cinsiyet dağılımı dengeli olup, kadın öğrenciler %52 (n=209), erkek öğrenciler ise %48 (n=193) oranındadır. Öğrencilerin günlük dijital oyun oynama süreleri incelendiğinde, yarısına yakını (%49,8) günde yalnızca 0–1 saat oyun oynadığını belirtmiştir. Bununla birlikte, %27,9'u 1–3 saat, %13,4'ü 4–6 saat ve %9'u 7 saat ve üzeri süreyle oyun oynamaktadır.

Fakülte değişkenine göre katılımcıların %18,7'si Spor Bilimleri Fakültesi, %26,4'ü Eğitim Fakültesi, %23,1'i Mimarlık-Mühendislik Fakültesi ve %31,8'i meslek yüksekokullarında öğrenim görmektedir. Diğer kategorisi, Yozgat Bozok Üniversitesi bünyesinde yer alan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Yozgat Meslek Yüksekokulu ve Adalet Meslek Yüksekokulları gibi fakülte statüsünde olmayan ön lisans düzeyindeki akademik birimleri kapsamaktadır. Veri toplama formunda

katılımcılardan öğrenim gördükleri birimi belirtmeleri istenmiş; fakülte sınıflandırmasına girmeyen Meslek Yüksekokullarına kayıtlı öğrenciler "diğer" kategorisi altında toplanmıştır.

Katılımcıların %54'ü (n=217) düzenli olarak spor yaptığını belirtirken, %46'sı (n=185) spor yapmadığını ifade etmiştir. Oyun türü tercihlerine bakıldığında, en çok tercih edilen türün %24,9 ile aksiyon oyunları olduğu, bunu %23,4 ile stratejik, %20,6 ile eğitici, %17,9 ile simülasyon ve %13,2 ile spor oyunlarının izlediği görülmektedir. Oyun oynama biçimi açısından öğrencilerin %56'sı bireysel oyunları, %44'ü ise takım oyunlarını tercih etmektedir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama sürecinde iki bölümden oluşan yapılandırılmış bir anket formundan yararlanılmıştır. Formun ilk kısmında, katılımcıların temel demografik özelliklerine ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu yer almaktadır. İkinci kısımda ise üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini değerlendirmek için geliştirilmiş olan Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÜÖDOBÖ) kullanılmıştır. Hem kişisel bilgi formu hem de ÜÖDOBÖ, çevrim içi ortamda Google Form üzerinden katılımcılara sunulmuş; veriler, gönüllü katılım esasına dayalı olarak toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında katılımcılardan demografik ve oyun alışkanlıklarına ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla hazırlanmış araştırmacılar tarafından yapılandırılmış kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Formda; katılımcıların yaş, cinsiyet, günlük dijital oyun oynama süresi, öğrenim gördükleri akademik birim, spor yapma durumu, tercih ettikleri oyun türü (örneğin: simülasyon, stratejik, aksiyon, eğitici, spor) ve oyun tercihi (bireysel ya da takım) gibi değişkenlere yönelik kapalı uçlu sorular yer almaktadır.

Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÜÖDOBÖ)

Bu araştırmada kullanılan ölçek, Hazar ve Hazar'ın (2017) geliştirdiği "Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" temel alınarak Hazar ve Hazar (2019) tarafından üniversite öğrencilerine uyarlanmış formudur. Uyarlama sürecinde, ilk pilot uygulama 143 spor bilimleri fakültesi öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş ve bu uygulama kapsamında yapı geçerliliği incelemiştir. Gerçekleştirilen açıklayıcı faktör analizi sonucunda, toplam 21 maddeden oluşan ölçeğin üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu faktörler sırasıyla "Aşırı Odaklanma ve Erteleme", "Yoksunluk ve Arayış" ile "Duygu Değişimi ve Dalma" olarak adlandırılmıştır. Birinci faktörün öz değeri 9,597 olup toplam varyansın %45,701'ini, ikinci faktörün öz değeri 1,638 ile %7,799'unu, üçüncü faktörün öz değeri ise 1,285 ile %6,118'ini açıklamaktadır. Böylelikle ölçeğin toplam açıklanan varyansı %59,61 olarak

belirlenmiştir. Faktör yükleri ise; birinci boyutta, 53 ile 76; ikinci boyutta, 51 ile 74; üçüncü boyutta, 54 ile 82 aralığında değişmektedir. Ölçeğin güvenirlik düzeyi Cronbach Alpha katsayısı ile değerlendirilmiş ve ilgili alt boyutlar için sırasıyla α = ,93 (Aşırı odaklanma ve erteleme), α = ,88 (Çatışma, Yoksunluk ve arayış), α = ,75 (Duygu değişimi ve dalma); ölçeğin genelinde ise α = ,92 olarak bulunmuştur (Hazar ve Hazar, 2019).

Uyarlama çalışmasının ikinci aşamasında, yapı geçerliliğini desteklemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış ve bu analiz 152 spor bilimleri fakültesi öğrencisinden elde edilen verilerle yürütülmüştür. DFA sonuçlarına göre; modelin uyum indeksleri sırasıyla χ^2/sd = 2,14 (398/186), RMSEA = 0,08, GFI = 0,80, AGFI = 0,76, CFI = 0,89, IFI = 0,89, PGFI = 0,65 ve PNFI = 0,73 olarak bulunmuştur. Bu değerler, genel olarak kabul edilebilir ya da iyi düzeyde uyumu işaret etmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyon katsayıları, 58 ile, 75 arasında bulunmuş; alt ve üst %27'lik grup ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlenmiştir (Hazar ve Hazar, 2019).

Ölçek, beşli likert tipi derecelendirme sistemiyle (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Tamamen Katılıyorum) yanıtlanmaktadır. Katılımcıların toplam puanları en az 21, en fazla 105 olabilmektedir. Puan aralıklarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ise şu şekilde sınıflandırılmaktadır: 1–21 arası Normal, 22–42 arası Az Riskli, 43–63 arası Riskli, 64–84 arası Bağımlı ve 85–105 arası Yüksek Düzeyde Bağımlı grup (Hazar ve Hazar, 2019).

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş, ayrıca histogram grafikleri değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda, iki grup arasındaki karşılaştırmalarda bağımsız örneklemler için t testi (Independent Samples t Test), üç veya daha fazla grup içeren karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (One-

Way ANOVA) tercih edilmiştir. ANOVA sonuçlarında anlamlı fark saptandığında farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD post-hoc testi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel analizler SPSS 27 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiş ve anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 2. Yaş değişkenine göre one-way anova ve post-hoc testi sonuçları

Ölçek- Alt boyut	Yaş	N	$\bar{x}$	SS	F	P	Tukey

Aşırı Odaklanma ve Erteleme	18-20 Yaş (1)	214	3,686	1,189	3,465	,032*	1>3
	21-23 Yaş (2)	140	3,541	1,346			
	24 Yaş ve Üzeri (3)	48	3,157	1,383			
Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	18-20 Yaş (1)	214	3,679	1,195	1,968	,056	-
	21-23 Yaş (2)	140	3,478	1,332			
	24 Yaş ve Üzeri (3)	48	3,229	1,309			
Duygu Değişimi ve Dalma	18-20 Yaş (1)	214	3,229	1,097	1,798	,079	-
	21-23 Yaş (2)	140	3,066	1,210			
	24 Yaş ve Üzeri (3)	48	2,833	1,278			
ÜÖDOBÖ	18-20 Yaş (1)	214	3,531	1,085	2,245	,035*	1>3
	21-23 Yaş (2)	140	3,362	1,210			
	24 Yaş ve Üzeri (3)	48	3,073	1,230			

Tablo 2 incelendiğinde, yaş grupları arasında aşırı odaklanma ve erteleme alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (F=3,465; p<,05). Tukey testi sonuçlarına göre, 18–20 yaş grubundaki öğrenciler ($\bar{x}$=3,686), 24 yaş ve üzeri gruba ($\bar{x}$=3,157) kıyasla daha yüksek ortalama puan almıştır. Benzer şekilde, ölçeğin toplam puanında (ÜÖDOBÖ) da anlamlı bir farklılık saptanmıştır (F=2,245; p<,05); burada da 18–20 yaş grubu ($\bar{x}$=3,531), 24 yaş ve üzeri gruba ($\bar{x}$=3,073) göre daha yüksek bağımlılık düzeyi göstermektedir. Buna karşılık, çatışma, yoksunluk ve arayış (p=,056) ile duygu değişimi ve dalma (p=,079) alt boyutlarında yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları

Ölçek-Alt boyut	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss.	Sd	t	p
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	Kadın	209	4,071	1,147	400	8,892	,001**
	Erkek	193	3,032	1,190			
Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	Kadın	209	3,945	1,176	400	6,768	,001**
	Erkek	193	3,133	1,221			
Duygu Değişimi ve Dalma	Kadın	209	3,433	1,134	400	5,740	,001**
	Erkek	193	2,791	1,105			
ÜÖDOBÖ	Kadın	209	3,816	1,066	400	7,704	,001**
	Erkek	193	2,985	1,092			

Tablo 3' deki bulgular incelendiğinde, aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma, yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma" alt boyutları ile genel dijital oyun bağımlılığı puanları açısından cinsiyete bağlı anlamlı farklar saptanmıştır. Kadın katılımcıların ilgili tüm boyutlar ile toplam puanlarda, erkek katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir (p < ,05).

Tablo 4. Oyun oynama süresi değişkenine one-way anova ve post-hoc testi sonuçları

Ölçek-Alt boyut	Oyun Süresi	N	$\bar{x}$	SS	F	P	Tukey

Aşırı Odaklanma ve Erteleme	0-1 Saat (1)	200	3,936	1,257	12,740	,001**	1>2,3,4
	1-3 Saat (2)	112	3,315	1,203			
	4-6 Saat (3)	54	3,205	1,075			
	7 Saat ve Üzeri (4)	36	2,901	1,314			
Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	0-1 Saat (1)	206	3,831	1,287	7,410	,001**	1>2,3,4
	1-3 Saat (2)	112	3,425	1,215			
	4-6 Saat (3)	55	3,305	,996			
	7 Saat ve Üzeri (4)	11	2,902	1,316			
Duygu Değişimi ve Dalma	0-1 Saat (1)	206	3,448	1,186	12,672	,001**	1>2,3,4
	1-3 Saat (2)	112	2,946	1,025			
	4-6 Saat (3)	55	2,560	,967			
	7 Saat ve Üzeri (4)	11	2,279	1,192			
ÜÖDOBÖ	0-1 Saat (1)	206	3,732	1,178	1,910	,001**	1>2,3,4
	1-3 Saat (2)	112	3,229	1,065			
	4-6 Saat (3)	55	3,023	,853			
	7 Saat ve Üzeri (4)	11	2,844	1,191			

Tablo 4 incelendiğinde, dijital oyun oynama süresi değişkenine göre tüm alt boyutlarda ve ölçeğin toplam puanında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir (p<,001). Aşırı odaklanma ve erteleme boyutunda günde 0–1 saat oyun oynayan öğrenciler ($\bar{x}$=3,936), 1–3 saat, 4–6 saat ve 7 saat ve üzeri süreyle oyun oynayanlara göre anlamlı biçimde daha yüksek puan almıştır (F=12,740; p<,001). Benzer şekilde, çatışma, yoksunluk ve arayış alt boyutunda da 0–1 saatlik grup ($\bar{x}$=3,831), diğer tüm gruplardan daha yüksek ortalamaya sahiptir (F=7,410; p<,001).

Duygu değişimi ve dalma boyutunda da günde yalnızca 0–1 saat oyun oynayan öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{x}$=3,448), diğer gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (F=12,672; p<,001). Ölçeğin genel puanında (ÜÖDOBÖ) da aynı eğilim gözlenmiş; 0–1 saatlik grubun bağımlılık puanı ($\bar{x}$=3,732), daha uzun süre oyun oynayan tüm gruplardan belirgin biçimde yüksek çıkmıştır (F=11,910; p<,001).

Tablo 5. Akademik birim değişkenine göre one-way anova ve LSD testi sonuçları

Ölçek-Alt boyut	**Akademik Birim**	**N**	**$\bar{x}$**	**SS**	**F**	**P**	**LSD**
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	Spor Bilimleri (1)	75	3,370	1,251	15,563	,001**	3,4>1,2
	Eğitim (2)	106	2,983	1,282			
	Mimarlık Mühendislik (3)	93	4,026	1,168			
	Diğer (4)	128	3,848	1,162			

Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	Spor Bilimleri (1)	75	3,408	1,274	9,979	,001**	3,4>2
	Eğitim (2)	106	3,070	1,238			
	Mimarlık Mühendislik (3)	93	3,772	1,261			
	Diğer (4)	128	3,885	1,151			
Duygu Değişimi ve Dalma	Spor Bilimleri (1)	75	3,013	1,214	6,089	,001**	3,4>2
	Eğitim (2)	106	2,771	1,191			
	Mimarlık Mühendislik (3)	93	3,303	1,152			
	Diğer (4)	128	3,353	1,047			
ÜÖDOBÖ	Spor Bilimleri (1)	75	3,264	1,171	11,637	,001**	3,4>2 4>1
	Eğitim (2)	106	2,941	1,150			
	Mimarlık Mühendislik (3)	93	3,700	1,103			
	Diğer (4)	128	3,695	1,046			

Tablo 5 incelendiğinde, aşırı odaklanma ve erteleme alt boyutunda, Mimarlık-Mühendislik Fakültesi ile diğer akademik birimlerde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarının, Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerine kıyasla istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek olduğu görülmektedir ($p < ,05$). Çatışma, yoksunluk ve arayış ile duygu değişimi ve dalma alt boyutlarında ise Mimarlık-Mühendislik ve akademik birimlerdeki öğrencilerin puan ortalamaları, Eğitim Fakültesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < ,05$). Genel dijital oyun bağımlılığı puanında da benzer şekilde, Mimarlık-Mühendislik ve akademik birimlerde öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarının, Eğitim Fakültesi öğrencilerinden; ayrıca, diğer fakülte öğrencilerinin puan ortalamalarının da Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < ,05$).

Tablo 6. Spor yapma değişkenine göre t testi sonuçları

Ölçek-Alt boyut	**Spor Yapma**	**N**	**$\bar{x}$**	**Ss.**	**Sd**	**t**	**p**
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	Evet	217	3,460	1,246	400	-1,899	,058
	Hayır	185	3,703	1,304			
Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	Evet	217	3,424	1,272	400	-2,263	,024*
	Hayır	185	3,709	1,240			
Duygu Değişimi ve Dalma	Evet	217	3,072	1,102	400	-,978	,333
	Hayır	185	3,186	1,232			

ÜÖDOBÖ	Evet	217	3,319	1,135	400	-1,850	,065
	Hayır	185	3,533	1,169			

Tablo 6' ya göre, çatışma, yoksunluk ve arayış alt boyutunda spor yapmayan bireylerin ortalama puanları, düzenli olarak spor yapan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (p < ,05). Öte yandan, aşırı odaklanma ve erteleme, duygu değişimi ve dalma alt boyutları ile dijital oyun bağımlılığı toplam puanında spor yapma durumuna göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p > ,05).

Tablo 7. Oyun türü değişkenine göre one-way anova ve post-hoc testi sonuçları

Ölçek-Alt boyut	Oyun Türü	N	$\bar{x}$	SS	F	P	Tukey
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	Simülasyon (1)	72	3,363	1,231	2,897	,022	4>1
	Stratejik (2)	94	3,574	1,239			
	Aksiyon (3)	100	3,464	1,233			
	Eğitici (4)	83	3,971	1,341			
	Spor (5)	53	3,432	1,295			
Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	Simülasyon (1)	72	3,375	1,228	2,270	,061	-
	Stratejik (2)	94	3,585	1,276			
	Aksiyon (3)	100	3,426	1,226			
	Eğitici (4)	83	3,897	1,261			
	Spor (5)	53	3,456	1,303			
Duygu Değişimi ve Dalma	Simülasyon (1)	72	2,878	1,107	5,292	,001**	4>1,2,3
	Stratejik (2)	94	2,984	1,113			
	Aksiyon (3)	100	2,977	1,148			
	Eğitici (4)	83	3,593	1,173			
	Spor (5)	53	3,254	1,161			
ÜÖDOBÖ	Simülasyon (1)	72	3,205	1,071	3,569	,007**	4>1,3
	Stratejik (2)	94	3,381	1,112			
	Aksiyon (3)	100	3,289	1,133			
	Eğitici (4)	83	3,820	1,194			
	Spor (5)	53	3,381	1,203			

Tablo 7 sonuçlarına göre oyun türlerinde "aşırı odaklanma ve erteleme" puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur, $F(4, 397) = 2,897$, $p = ,022$. Tukey testi sonuçlarına göre eğitici oyun oynayan katılımcıların puanları, simülasyon türü oyun oynayanlara kıyasla anlamlı derecede yüksektir (4 > 1). "Çatışma, Yoksunluk ve Arayış" boyutunda oyun türleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir, $F(4, 397) = 2,270$, $p = ,061$. "duygu değişimi ve dalma" boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır, $F(4, 397) = 5,292$, $p = ,001$. Eğitici oyun oynayanların puanları simülasyon, stratejik ve aksiyon türlerine kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir (4 > 1,2,3). Genel ÜÖDOBÖ puanları açısından da oyun türleri arasında anlamlı fark bulunmuştur, $F(4, 397) = 3,569$, $p = ,007$. Eğitici oyun oynayan katılımcıların puanları simülasyon ve aksiyon türlerine kıyasla anlamlı derecede yüksektir (4 > 1,3).

Tablo 8. Oyun tercihi değişkenine göre t testi sonuçları

Ölçek-Alt boyut	Oyun Tercihi	N	x̄	Ss.	Sd	t	p
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	Bireysel Takım	225 177	3,608 3,527	1,270 1,288	400	,626	,531
Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	Bireysel Takım	225 177	3,618 3,475	1,249 1,281	400	1,123	,261
Duygu Değişimi ve Dalma	Bireysel Takım	225 177	3,266 2,944	1,181 1,119	400	2,791	,006**
ÜÖDOBÖ	Bireysel Takım	225 177	3,497 3,316	1,158 1,144	400	1,572	,117

Tablo 8'e göre, aşırı odaklanma ve erteleme boyutunda bireysel oyunları tercih eden katılımcıların puan ortalamaları, takım oyunu oynayanlara göre daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > ,05$). Benzer şekilde, Çatışma, Yoksunluk ve Arayış boyutunda da bireysel oyun oynayan katılımcıların daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüş, ancak bu farklılık anlamlı düzeye ulaşmamıştır ($p > ,05$). Buna karşılık, duygu değişimi ve dalma alt boyutunda bireysel oyun tercih eden katılımcıların puanları, takım oyununu tercih edenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p < ,05$). Dijital oyun bağımlılığı toplam puanları açısından ise bireysel oyun oynayanların ortalamalarının takım oyununa göre daha yüksek olduğu gözlenmiş, ancak bu fark istatistiksel olarak anlam ifade etmemiştir ($p > ,05$).

Tartışma Sonuç

Araştırma bulguları, yaş değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle aşırı odaklanma ve erteleme alt boyutunda 18–20 yaş grubundaki öğrencilerin bağımlılık düzeyleri, 24 yaş ve üzeri gruba kıyasla anlamlı derecede yüksektir. Benzer biçimde, ölçeğin toplam puanında da 18–20 yaş grubunun daha yüksek puanlara sahip olması, genç yaş grubundaki öğrencilerin dijital oyunlara yönelik bağımlılık düzeylerinin daha belirgin olduğuna işaret etmektedir. Buna karşılık, çatışma, yoksunluk ve arayış ile duygu değişimi ve dalma alt boyutlarında yaşa göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuçlar, dijital oyun bağımlılığının bilişsel kontrol süreçlerine etkisine odaklanan güncel çalışmalarda gözlemlenen kontrol bozuklukları ile tutarlıdır. Örneğin, Ding vd. (2023) tarafından yapılan bir EEG çalışmasında, dijital bağımlılık derecesi yüksek olan ergenlerde ödül işleme sistemleri ile bilişsel kontrol becerilerinde değişiklikler saptanmıştır (ör. inhibisyon, tepki kontrolü). Ayrıca, internet ve akıllı telefon bağımlılığının genç erişkinlerde dikkat, yürütücü işlev ve bilişsel esneklik üzerinde olumsuz etkileri olduğu da gösterilmiştir (Méndez vd., 2024). Benzer şekilde Tun ve Min (2022) tarafından Myanmar Sanat ve Bilim Akademisi'nde sunulan çalışmada, ergen bireylerde yaş ilerledikçe dijital oyun bağımlılığı düzeyinin değişim gösterdiği, özellikle erken ergenlik dönemindeki bireylerin oyuna daha

yoğun eğilim gösterdiği belirlenmiştir. Bu durum, yaşa bağlı oyun alışkanlıklarının bireyin gelişimsel düzeyine, sosyal çevresine ve bilişsel eğilimlerine göre şekillenebileceğini göstermektedir. Bu bilgilere ve araştırma sonuçlarına göre, 18–20 yaş grubunun özellikle aşırı odaklanma ve erteleme boyutunda daha yüksek puan alması, genç yetişkinlik döneminde dikkat kontrolü ile görev yönetimi mekanizmalarının hâlâ gelişimsel olarak kırılgan olduğunu düşündürmektedir. Bununla birlikte, literatürde yaş değişkenine bağlı olarak dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde farklılıkların olmadığı çalışmalara da rastlanmaktadır. Örneğin Çebi ve Albay (2022) spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmadığı belirtilmiştir. Benzer biçimde, Demir ve Cicioğlu'nun (2020) Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeğinin geçerlik analizinde de yaş değişkenine bağlı anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Arıkan ve Öztürk'ün (2020) yürüttüğü araştırmada da, aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma-yoksunluk ve arayış ile duygu değişimi ve dalma alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı ifade edilmiştir. Bu farklılıkların, örneklem özellikleri, yaş gruplarının tanımlanma biçimi ve kullanılan ölçme araçlarındaki farklılıklardan ve yaş gruplarının bazı çalışmalarda geniş aralıklı kategorilerle, bazılarında ise daha dar aralıklı gelişimsel evrelerle ele alınmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, dijital oyun bağımlılığı ve alt boyutları açısından kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, dijital oyun bağımlılığı alanındaki literatürde sıklıkla erkeklerin daha yüksek bağımlılık düzeylerine sahip olduğu yönündeki bulgularla çelişmektedir (örneğin Çebi ve Albay, 2022; Akkaya vd., 2021; Baykan vd., 2025). Bu çeşitlilik, cinsiyet etkisinin kültürel bağlam, oyun türü, kullanım motivasyonları ve cihaz tercihleri gibi değişkenlerle etkileşime bağlı olduğunu düşündürmektedir. İlk olarak, örneklemin yerel sosyo-kültürel özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, kadın öğrencilerin dijital oyunları daha çok sosyal etkileşim ve duygusal kaçış amacıyla kullanma eğiliminde oldukları söylenebilir. Nitekim son yıllarda kadın öğrenciler arasında mobil ve çevrim içi sosyal oyunlara yönelik artan eğilim, bağımlılık riskini yükselten önemli bir faktör olarak gösterilmektedir (Kızılkaya ve Erol, 2024). Benzer şekilde Lopez-Fernandez vd. (2017), genç erişkin kadınların mobil cihazlara daha yüksek düzeyde bağımlılık bildirdiklerini ve sosyal etkileşim temelli oyun ve uygulamalara daha yoğun yöneldiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca, Stockdale ve Coyne (2018) çalışması, video oyun bağımlısı bireylerin dürtü kontrol eksikliği ve bilişsel işlev bozuklukları gösterdiğini ortaya koyarken, cinsiyet farklılıklarının da önemli etki gösterebileceğini belirtmektedir. (Stockdale ve Coyne, 2018). Buna ek olarak, erkek öğrencilerin oyun süresini daha çok rekabetçi, stratejik ya da aksiyon oyunlarına ayırmaları, bu tür oyunların performans odaklı kullanım biçimlerini teşvik ederek bağımlılık puanlarını düşürebilir. Buna karşın, sosyal oyunlar veya gündelik

mobil oyunlar, duygusal bağlanma ve tekrar kullanma eğilimini güçlendirerek bağımlılık riskini artırabilir; bu durum, kadının oyun tercihleri ve motivasyonları açısından farklı bir yola işaret eder (Lopez-Fernandez vd., 2017). Sonuç olarak, bu bulgular göstermektedir ki cinsiyet etkisi sabit bir yön değildir; oyun türü, kullanım motivasyonu, kültürel özellik ve cihaz tercihi gibi ilave değişkenleri içeren modellerle incelenmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Araştırma bulguları, günlük dijital oyun oynama süresi arttıkça bağımlılık düzeylerinin azalmadığı, aksine kısa süreli ancak yoğun etkileşimli oyun oynayan bireylerde bağımlılık puanlarının daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Bu durum, bağımlılık riskinin yalnızca oyun süresine değil, oyunla kurulan etkileşim biçimine de bağlı olduğunu düşündürmektedir. Nitekim Kiszka vd. (2024) tarafından 2.437 oyuncu üzerinde yapılan yapısal eşitlik modellemesi çalışmasında, oyuna tamamen kendini kaptırma (immersion) ve gerçeklikten kaçış (escapism) motivasyonlarının, oyun süresi ile bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkiyi anlamlı şekilde etkilediği (modere ettiği) belirlenmiştir. Ayrıca, Apolinario de Oliveira Botelho vd. (2025) tarafından yapılan güncel sistematik derlemede, oyun bozukluğu olan bireylerde fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme bulguları incelenmiş ve ödül ağları ile bilişsel kontrol ağları arasındaki fonksiyonel bağlantı değişikliklerinin yalnızca oyun süresinin uzunluğuyla değil, oyunla kurulan etkileşim biçimi ve bilişsel-duygusal katılım düzeyleriyle yakından ilişkili olduğu gösterilmiştir. Araştırma bulguları ve literatürdeki bu bulguların aksine Güvendi vd. (2019) çalışmasında da belirtildiği üzere, özellikle "odaklanma/erteleme" ve "duygu değişimi/dalma" boyutlarında, uzun süre oyun oynayan bireylerin daha yüksek puanlar aldığını belirtmiştir. Kızılkaya ve Erol (2024) ile Akkaya vd. (2021) çalışmaları, oyun oynama süresi arttıkça hem genel bağımlılık puanlarında hem de alt boyutlarda belirgin artış olduğunu ortaya koymuştur. Demir ve Cicioğlu'nun (2020) çalışması da bu durumu desteklemekte ve günlük oyun süresi arttıkça dijital oyun bağımlılığı riskinin anlamlı biçimde yükseldiğini vurgulamaktadır. Musa (2020) çalışmasında da 120 dakikanın üzerindeki oyun süresi ile daha yüksek puan ortalamaları arasında ilişki kurulmuştur. Dolayısıyla, mevcut çalışmanın bulguları literatürle birlikte değerlendirildiğinde, oyun süresi ile bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin iki yönlü bir yapıya sahip olduğu görülmektedir: bir yandan oyun süresindeki artış bağımlılık riskini artırmakta; diğer yandan kısa süreli ancak yoğun etkileşimli kullanım biçimleri de bağımlılık açısından kritik bir risk faktörü oluşturmaktadır. Bu durum, oyun süresini tek başına bağımlılığın göstergesi olarak ele almanın yetersiz olabileceğini, kullanım biçiminin de dikkate alınması gerektiğini düşündürmektedir.

Araştırma bulguları, dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde öğrencilerin **ö**ğrenim gördükleri fakülte ya da akademik birim düzeylerinin önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Özellikle Mimarlık-Mühendislik Fakültesi ile diğer akademik birimlerde (Sağlık Hizmetleri MYO, Yozgat MYO, Adalet MYO vb.) öğrenim gören öğrencilerin, Eğitim Fakültesi öğrencilerine kıyasla tüm alt

boyutlarda ve ölçek toplam puanlarında yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Bu bulgular öğrenim görülen birimin düzeyi ve niteliğine bağlı olarak akademik yük, zaman yönetimi biçimleri ve boş zaman tercihleri gibi etkenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini etkileyebileceğini düşündürmektedir. Elde edilen bulgular, literatürle uyumludur. Örneğin, Sun vd. (2023), dijital oyun bağımlılığının üniversite öğrencilerinde öğrenim katılımını düşürdüğünü ve akademik motivasyonu etkilediğini göstermiştir (Sun vd., 2023). Ayrıca, Teng (2024) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencileri arasında oyun bağımlılığı ile psikolojik ve davranışsal değişkenler arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur; bu durumda akademik disiplinin öğrencinin stres, beklenti ve sosyal çevresiyle etkileşime girerek bağımlılık eğilimini değiştirme olasılığı yüksektir (Teng, 2024). Bununla birlikte, literatürde fakülte türüne bağlı farklılıkların her zaman anlamlı düzeyde bulunmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Musa (2020) çalışmasında, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile diğer fakültelerde öğrenim gören öğrenciler arasında dijital oyun bağımlılığının alt boyutlarında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bulgu, fakülte türü etkisinin bağlama, örneklem özelliklerine veya oyun türü tercihlerine göre değişebileceğini düşündürmektedir. Genel olarak, bu sonuçlar, akademik birim türü ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin çok boyutlu olduğunu ve yalnızca fakülte düzeyine indirgenemeyeceğini; ders yükü, boş zaman imkânları, stres düzeyi ve sosyal çevre gibi etkenlerin birlikte değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, katılımcıların spor yapma durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı alt boyutlarından çatışma, yoksunluk ve arayış alt boyutunda, spor yapmayan bireylerin puan ortalamalarının, spor yapan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olması dikkat çekicidir. Bu durum, düzenli fiziksel aktiviteye katılımın, dijital oyunlara yönelik psikolojik bağımlılığı azaltıcı bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Söz konusu bulgular, fiziksel aktivitenin bağımlılık eğilimleri üzerindeki koruyucu rolünü destekleyen güncel literatürle de örtüşmektedir. Örneğin Huang ve arkadaşlarının (2024) gerçekleştirdiği sistematik derleme ve meta-analiz, fiziksel aktivite müdahalelerinin stres, kaygı ve bağımlılık davranışları üzerinde anlamlı düzeyde koruyucu etkiler yarattığını göstermiştir. Benzer biçimde Ahsan ve Abualait (2024), düzenli egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin, yapmayanlara kıyasla daha düşük dijital bağımlılık düzeyine ve daha yüksek psikolojik esenliğe sahip olduklarını ortaya koymuştur. White ve ark. (2024) tarafından yürütülen sistematik inceleme ise, fiziksel aktivitenin yalnızca doğrudan etkileriyle sınırlı kalmayıp, öz düzenleme, stresle başa çıkma becerisi ve öz farkındalık gibi psikososyal değişkenler aracılığıyla da dijital bağımlılık eğilimlerini dolaylı olarak etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, spor yapmayan bireylerin dijital oyunlara karşı daha yoğun yoksunluk hissi yaşamaları ve oyun arayışına daha fazla yönelmeleri, fiziksel aktivitenin bireylerde sağladığı psikolojik denge, zihinsel kontrol ve alternatif uğraş alanı sunma işleviyle açıklanabilir. Sporun bu yönüyle bireylerin

günlük yaşamlarında olumlu olduğu, dijital meşguliyetlerin ise özellikle boşluk anlarında kaçış ve ödül arayışı temelinde yoğunlaştığı düşünülebilir. Bununla birlikte, araştırma bulgularına göre aşırı odaklanma ve erteleme ile "duygu değişimi ve dalma" gibi diğer alt boyutlar ve genel dijital oyun bağımlılığı puanlarında spor yapma durumu açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu durum, dijital oyun bağımlılığının bazı bileşenlerinin yalnızca fiziksel aktivite düzeyinden değil; bireyin kişilik özellikleri, sosyal çevresi, bilişsel eğilimleri ve dijital oyunları kullanma motivasyonları gibi çok yönlü psikososyal faktörlerden de etkilendiğini göstermektedir. Nitekim Kuss ve Griffiths (2012), dijital oyun bağımlılığının bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılama biçimi, stresle başa çıkma stratejileri ve benlik saygısı düzeyleri ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Benzer biçimde, Savaş vd. (2021), dijital oyunların dikkat, odaklanma ve bilişsel etkileşim gibi öğrenme süreçlerini etkileyebildiğini; bu etkilerin büyük oranda oyunun içeriği, yapısı ve bireyin oyunla kurduğu etkileşim biçimiyle bağlantılı olduğunu ifade etmektedir. Bu bulgular, özellikle aşırı odaklanma ve erteleme ile "duygusal değişim ve dalma" gibi alt boyutların, fiziksel aktivite düzeyinden çok bireyin dijital oyun deneyimi ve oyunla kurduğu psikolojik bağ üzerinden şekillendiğini düşündürmektedir. Ayrıca Kneer vd. (2014), dijital oyun oynama süresi ve tercih edilen oyun türlerinin, özellikle odaklanma düzeyi ve duygusal daldırma üzerinde belirleyici bir rol oynadığını; bu bileşenlerin daha çok oyun içi deneyimle şekillendiğini ortaya koymuştur.

Araştırma bulguları, katılımcıların oynadıkları dijital oyun türüne göre dijital oyun bağımlılığı ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Özellikle eğitici oyunları tercih eden katılımcıların, aşırı odaklanma ve erteleme; duygu değişimi ve dalma alt boyutlarında ve toplam dijital oyun bağımlılığı puanlarında, simülasyon, stratejik ve aksiyon türü oyunları oynayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir. Bu durum, genel beklentilerin aksine, eğitici oyunların da yoğun kullanımına bağlı olarak bağımlılık riski taşıyabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, çatışma, yoksunluk ve arayış alt boyutunda oyun türlerine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatürde de Akkaya vd. (2021) çalışması, dijital oyun türleri ile bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Ayrıca eğitici veya stratejik yapıdaki oyunların, yüksek bilişsel yük ve yoğun katılım gerektirdiği için, kullanıcıların zaman algısını değiştirdiği ve akış (flow) deneyimini artırdığı belirtilmektedir (Hamari vd., 2016; Nuyens vd., 2019). Ek olarak, özellikle mobil ve çevrim içi eğitici oyunların ödül mekanizmalarının stratejik olarak kurgulanması, oyuncuların sürekli geri dönme ve görev tamamlama eğilimini pekiştirerek bağımlılık riskini artırabilmektedir (King ve Delfabbro, 2019). Buna karşılık, çatışma, yoksunluk ve arayış boyutunda oyun türleri arasında anlamlı bir fark gözlenmemesi, bu boyutun daha çok oyunla kurulan duygusal bağ veya kişisel motivasyonlarla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar, oyun türünün dijital oyun bağımlılığı açısından yalnızca içeriğe değil, etkileşim biçimine de

bağlı olarak farklı etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Özellikle "eğitici" kategorisindeki oyunların bağımlılık açısından masum veya risksiz olarak değerlendirilmemesi gerektiği, bu tür oyunların da belirli psikolojik mekanizmalar yoluyla bağımlılık düzeylerini artırabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırma bulguları, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin oyun tercihlerine bireysel veya takım göre genel olarak anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Aşırı odaklanma ve erteleme ile çatışma, yoksunluk ve arayış alt boyutlarında bireysel oyun tercih eden bireylerin puan ortalamaları takım oyunu tercih edenlere göre daha yüksek olmakla birlikte, bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulguya göre bu iki boyutun oyun tarzından ziyade bilişsel ve duygusal etkileşimden kaynaklandığını söylenebilir. Konuyla ilgili literatürde Kuss ve Griffiths (2012) bağımlılık eğiliminin çoğu durumda oyunun sosyal yapısından ziyade bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılama biçimi ve kullanım motivasyonlarıyla ilişkili olduğunu belirtmesi araştırma bulgularını desteklemektedir. Ancak, duygu değişimi ve dalma alt boyutunda bireysel oyun tercih eden katılımcıların puan ortalamasının takım oyunu tercih eden katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olması dikkat çekicidir. Bu bulgu, bireysel oyunların duygusal kaçış ve oyuna yoğun şekilde dalma eğilimini artırabileceğini göstermektedir. Karataş (2021) pandemi dönemine yönelik araştırmasında, takım sporlarıyla uğraşan bireylerin duygu değişimi ve dalma düzeylerinin ferdi spor yapan bireylerden daha yüksek olduğu vurgulanmışken; Arıkan ve Öztürk (2020) çalışmasında ise dijital oyun bağlamında takım sporları yapanların duygu değişimi ve dalma boyutunda daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu durum, mevcut bulgularla çelişmekte ve bireysel oyunların da en az takım oyunları kadar kullanıcıları duygusal olarak etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Literatürde bireysel oyunların, özellikle tekil ilerleme hedefleri ve ödül mekanizmaları yoluyla kendini kaptırma (immersion) ve gerçeklikten kaçış (escapism) motivasyonlarını güçlendirdiği; bu durumun duygusal bağlanmayı artırabileceği belirtilmektedir (Kiszka vd., 2024; Hamari vd., 2016). Dolayısıyla, oyun tercihi ile dijital oyun bağımlılığının özellikle duygusal boyutları arasında bağlama ve kullanıcı özelliklerine göre değişebilen karmaşık bir ilişkinin söz konusu olduğu söylenebilir. Dijital oyun bağımlılığı toplam puanları açısından bireysel oyun oynayan katılımcıların ortalamalarının takım oyununu tercih edenlere göre daha yüksek olmasına rağmen farkın istatistiksel olarak anlamlı çıkmaması, oyun tercihinin tek başına belirleyici bir faktör olmayacağını göstermektedir. Bu bulgu, literatürle uyumlu oluğu görülmektedir. Nitekim Kuss ve Griffiths (2012), internet oyun bağımlılığının ortaya çıkmasında oyun tercihinden çok bireyin psikolojik ihtiyaçlarını oyun yoluyla karşılama biçiminin belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Benzer biçimde Kneer vd. (2014) de problemli oyun kullanımının, oyuncunun oyunla kurduğu bilişsel ve duygusal bağ üzerinden şekillendiğini; bireysel veya takım oyunları arasındaki yapısal farkların bağımlılığın bütünsel düzeyini her zaman anlamlı biçimde etkilemediğini belirtmektedir. Ayrıca, Hamari vd. (2016) ile Nuyens vd. (2019) tarafından

yapılan çalışmalar, oyun oynama biçiminden ziyade "akış" (flow) deneyimi, ödül döngüleri ve oyuna daldırma (immersion) gibi süreçlerin bağımlılık riskini daha güçlü şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Alanyazındaki bilgiler ve araştırma bulguları değerlendirildiğinde, bireysel oyun oynayanların toplam puanlarının yüksek çıkmasına karşın anlamlı fark oluşmaması, bağımlılığın çok boyutlu yapısının oyun tercihinden bağımsız olarak kullanıcıya özgü psikolojik faktörler tarafından şekillenebileceği düşünülmektedir.

Sonuç

Bu araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının çok boyutlu bir olgu olduğunu ve yaş, cinsiyet, oyun oynama süresi, akademik birim, spor yapma durumu, oyun türü ve oyun tercihi gibi demografik ve davranışsal değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Genç yaş grubundaki öğrencilerin özellikle aşırı odaklanma ve erteleme boyutunda daha yüksek puanlara sahip olmaları, bilişsel kontrol süreçlerinin gelişimsel kırılganlığını yansıtmaktadır. Kadın öğrencilerin erkeklere kıyasla tüm alt boyutlarda daha yüksek bağımlılık düzeyi göstermesi, kullanım motivasyonları ve oyun türü tercihleri gibi faktörlerin cinsiyetle etkileşimli biçimde değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Günlük oyun oynama süresinin artışı bağımlılık düzeylerini anlamlı biçimde yükseltmekte; ancak kısa süreli, yoğun etkileşimli kullanım biçimlerinin de bağımlılık açısından kritik bir risk faktörü olduğu görülmektedir. Öğrenim görülen akademik birim, özellikle Mimarlık-Mühendislik ve meslek yüksekokullarında okuyan öğrencilerde bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olmasıyla önemli bir ayırt edici değişken olarak öne çıkmaktadır. Spor yapmayan katılımcıların çatışma, yoksunluk ve arayış boyutunda daha yüksek puanlara sahip olması, fiziksel aktivitenin dijital oyun bağımlılığı üzerinde koruyucu bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Ayrıca, eğitici türde oyun oynayan katılımcıların aşırı odaklanma, duygu değişimi ve toplam bağımlılık puanlarında diğer türlere göre daha yüksek skorlar alması, bu tür oyunların da bağımlılık açısından riskli olabileceğini göstermektedir. Son olarak, bireysel oyun tercih eden katılımcıların duygu değişimi ve dalma puanlarının takım oyununu tercih edenlere kıyasla daha yüksek olması, oyun tercihi ile bağımlılığın duygusal boyutları arasındaki karmaşık ilişkiye işaret etmektedir. Genel olarak, elde edilen bulgular dijital oyun bağımlılığının yalnızca oyun süresiyle açıklanamayacağını; bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerin bir arada ele alınmasını gerektiren çok katmanlı bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Öneriler

Araştırma sonuçlarına dayanarak, üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığını azaltmaya yönelik olarak fiziksel aktivite temelli müdahalelerin yaygınlaştırılması önerilmektedir. Spor yapmayan bireylerde daha yüksek düzeyde gözlemlenen çatışma, yoksunluk ve arayış boyutları

dikkate alındığında, öğrencilerin düzenli fiziksel etkinliklere katılımını teşvik eden üniversite politikalarının geliştirilmesi önem arz etmektedir. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık artırıcı eğitim ve danışmanlık hizmetlerinin, öğrencilerin dijital medya ile kurdukları ilişkiyi daha sağlıklı bir şekilde düzenlemelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bulguların bazı alt boyutlarda anlamlı fark göstermemesi, dijital oyun kullanımının yalnızca fiziksel aktiviteyle değil; bireysel psikolojik özellikler, bilişsel eğilimler ve oyun içeriği gibi değişkenlerle de ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmalarda daha kapsamlı değişkenler kullanılarak dijital oyun bağımlılığının çok boyutlu yapısının derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

Ek olarak, Yükseköğretim Kurulu (YÖK) ve üniversite yönetimleri düzeyinde uygulanabilir politika adımları geliştirilmelidir. Üniversitelerde dijital bağımlılık riskini izleyen danışmanlık birimleri kurulmalı; öğrencilerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımını özendiren ders dışı spor programları yaygınlaştırılmalıdır. Üniversite üst yönetimleri, oryantasyon programlarına dijital bağımlılık farkındalığı ve sağlıklı dijital yaşam modülleri eklemeli, risk grubundaki öğrencilere yönelik psikolojik danışmanlık ve yönlendirme hizmetlerini güçlendirmelidir. Ayrıca, YÖK koordinasyonunda üniversiteler arası ortak bir "dijital bağımlılıkla mücadele stratejisi" geliştirilerek yükseköğretim düzeyinde bütüncül bir yaklaşım benimsenmelidir.

Destek Bilgisi: Hiçbir kurumdan ya da kuruluşundan maddi destek alınmamıştır

Etik Kurul Onayı: Araştırmanın 18.06.2025 tarihinde 26/69 karar sayısı ile Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler etik kurulundan izni alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Makalede herhangi bir çıkar çatışması ya da kazancı yoktur. **Araştırmacıların Katkı Oranı:** Çalışma, yazarların eşit katkısı ile hazırlanmıştır.

Kaynaklar

Ahsan, M., & Abualait, T. (2024). Exploring the relationship between mental health and physical activity in university students. *Frontiers in Psychology, 15*, 1546002. doi:10.3389/fpsyg.2024.1546002

Akçayır, G. (2013). Dijital oyunların sağlığa etkisi. In M. A. Ocak (Ed.), *Eğitsel dijital oyunlar: Kuram, tasarım ve uygulama* (ss. 263–273). Ankara: Pegem Akademi.

Akkaya, F. H., Tutgun-Ünal, A., & Tarhan, N. (2021). Y kuşağının dijital oyun bağımlılığının incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying, 8*(1), 1–22.

Apolinario de Oliveira Botelho, A., Ribeiro, F. B., Machado, J. S., & Barbosa de Souza, D. C. (2025). Functional connectivity alterations assessed by functional magnetic resonance imaging in individuals with gaming disorder: A systematic review. *Journal of Addictive Diseases, 43*(1), 4–11. doi:10.1080/10550887.2024.2322861

Arıkan, G., & Öztürk, A. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Güneydoğu Anadolu örneği). *Spor Eğitim Dergisi, 4*(3), 157–168.

Bansal, H., & Kadam, S. K. (2022). University students with gaming disorder and its relationship with self-esteem, perceived stress, and sleep quality. *Annals of Indian Psychiatry, 6*(3), 244–248. doi:10.4103/aip.aip_155_21

Baykan, E., Karadağ, S. N., & Aktaş, H. İ. (2025). Üniversite Öğrencilerinin Spora Bağlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. Spor ve Bilim Dergisi, 3(2), 127-143.

Çebi, M., & Albay, F. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığının incelenmesi. *ASOS Journal: Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 127*, 72–81. doi:10.29228/ASOS.57951

Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (DOBİFÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi, 2*(1), 1–17.

Demir, G. T., & Hazar, Z. (2018). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12*(2), 128–139.

Ding, K., Shen, Y., Liu, Q., & Li, H. (2023). Effects of digital addiction on brain function and structures in children and adolescents: A comprehensive review. *Healthcare (Basel), 12*(1), 15. doi:10.3390/healthcare12010015

Green, C. S., & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature, 423*(6939), 534–537. doi:10.1038/nature01647

Gür, K., Şişman, F. N., Şener, N., & Çetindağ, Z. (2016). Internet addiction in Turkish adolescents and their postponed activities of daily living. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2*(1), 32–38. doi:10.30934/kusbed.358493

Güvendi, B., Demir, G. T., & Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS International Journal of Society Researches, 11*(18), 1194–1217. doi:10.26466/opus.547092

Hamari, J., Shernoff, D. J., Rowe, E., Coller, 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. doi: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. doi:10.25307/jssr.652854

Huang, K., Beckman, E. M., Ng, N. T. M., Gomersall, S. R., et al. (2024). Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: A systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International, 39*(3), daae054. doi:10.1093/heapro/daae054

İlhan, 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. doi:10.5038/2577-509X.8.2.1301

Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi* (18. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karataş, B. (2021). Pandemi sürecinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23*(2), 195–207.

Kızılkaya, M. F., & Erol, F. Z. (2024). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15*(2), 987–1012. doi:10.51460/baebd.1454087

Kim, H. S., Son, G., Roh, E. B., Ahn, W. Y., Kim, J., Shin, S. H., & Choi, K. H. (2022). Prevalence of gaming disorder: A meta-analysis. *Addictive Behaviors, 126*, 107183. doi:10.1016/j.addbeh.2021.107183

King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2019). Video game monetization (e.g., 'loot boxes'): A blueprint for practical social responsibility measures. *International Journal of Mental Health and Addiction, 17*(1), 166–179. doi:10.1007/s11469-018-0009-3

Kiszka, K., Kuss, D. J., Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2024). Internet gaming disorder: The moderating role of immersion and escapism motives in the relationship between time spent gaming and problematic use. *Frontiers in Psychiatry, 15*, 1443091. doi:10.3389/fpsyt.2024.1443091

Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J. D., & Ferguson, C. (2014). Awareness of risk factors for digital game addiction: Interviewing players and counselors. *International Journal of Mental Health and Addiction, 12*(5), 585–599. doi:10.1007/s11469-014-9489-y

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction, 10*, 278–296. doi:10.1007/s11469-011-9318-5

Kwok, C., Leung, P. Y., Poon, K. Y., & Fung, X. C. C. (2021). The effects of internet gaming and social media use on physical activity, sleep, quality of life, and academic performance among university students in Hong Kong: A pilot study. *Asian Journal of Social Health and Behavior, 4*(1), 36–44. doi:10.4103/shb.shb_81_20

León Méndez, B., Padrón, I., Fumero, A., & Marrero, R. J. (2024). Effects of internet and smartphone addiction on cognitive control in adolescents and young adults: A systematic review of fMRI studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 159*, 105572. doi:10.1016/j.neubiorev.2024.105572

Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., Romo, L., Morvan, Y., Kern, L., Graziani, P., Rousseau, A., Rumpf, H. J., Bischof, A., Gässler, A. K., Schimmenti, A., Passanisi, A., Männikkö, N., Kääriänen, M., Demetrovics, Z., Király, O., Chóliz, M., Zacarés, J. J., Serra, E., … Billieux, J. (2017). Self-reported dependence on mobile phones in young adults: A European cross-cultural empirical survey. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(2), 168–177. doi:10.1556/2006.6.2017.020

Lök, S., & Lök, N. (2024). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki: Betimsel bir çalışma. *Austin Journal of Clinical Case Reports, 11*(2), 1321.

Musa, M. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile diğer fakültelerde eğitim gören öğrencilerin umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi, 4*(3), 112–123.

Ng, K., Karhulahti, V.-M., Koskimaa, R., Sokka, M., Husu, P., Kokko, S. P., & Koski, P. (2023, October 24). Associations between physical activity and digital gaming activity among Finnish adolescents. *European Journal of Public Health, 33*(Supplement 2), ckad160.624. doi:10.1093/eurpub/ckad160.624

Nuyens, F. M., Deleuze, J., Maurage, P., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Billieux, J. (2019). Impulsivity in multiplayer online battle arena gamers: Preliminary results on experimental and self-report measures. *Journal of Behavioral Addictions, 5*(2), 351–356. doi:10.1556/2006.5.2016.028

Özdemir, S. (2014). 5–6 yaş grubu çocukların serbest zaman etkinliklerindeki oyun ve oyuncak tercihlerinin incelenmesi. *Journal of Educational Science, 2*(2), 1–15.

Savaş, S., Güler, O., Kaya, K., Çoban, G., & Güzel, M. S. (2021). Eğitimde dijital oyunlar ve oyun ile öğrenme. *International Journal of Active Learning, 6*(2), 117–140.

Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2018). Video game addiction in emerging adulthood: Cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. *Journal of Affective Disorders, 225*, 265–272.

Sucu, İ. (2012). Sosyal medya oyunlarında gerçeklik olgusunun yön değiştirmesi: Smeet oyunu örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 1*(3), 55–88. doi:10.19145/gumuscomm.98392

Sun, R.-Q., Sun, G.-F., & Ye, J.-H. (2023). The effects of online game addiction on reduced academic achievement motivation among Chinese college students: The mediating role of learning engagement. *Frontiers in Psychology, 14*, 1185353. doi:10.3389/fpsyg.2023.1185353

Teng, H. (2024). Gaming addiction among college students increases the risk of psychological and behavioral problems: An empirical study. *Behavioral Sciences, 14*(8), 699. doi:10.3390/bs14080699

Tun, Ş., & Min, M. C. (2022, December). Digital game addiction, aggression, and loneliness in adolescents. Paper presented at the 22nd Research Conference of the Myanmar Academy of Arts and Science, Myanmar.

White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., Burgin, A., Apostolopoulos, M., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., Lilley, S., & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: A systematic review and best evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *21*(1), Article 134. doi:10.1186/s12966-024-01593-8

Zhou, R., Li, M., Wang, X., & Chen, L. (2024). Meta-analysis of internet gaming disorder prevalence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(6), 700. https://doi.org/10.3390/ijerph21060700