

Yıl/Year: 6, Sayı/Issue: 14, Nisan/April 2025, s. 122-140

Yayın Geliř Tarihi / Article Arrival Date

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date

Yayın Geliř Tarihi: 30-10-2024

Yayınlanma Tarihi: 31-04-2025

ISSN: 2757-6000

TÜRKİYE BOKS şAMPİYONASINA KATILAN SPORCULARIN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI: PSİKO-SOSYAL ETKİLER VE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE YÖNTEMLERİ

Doç. Dr. Mustafa KARADAĞ

Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakóltesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü,
mkaradag@firat.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8160-2991

Dr. Dilek KARADAĞ

Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakóltesi, dilekkaradag2323@hotmail.com, ORCID:
0000-0002-9608-168

Zülküf EVSAN

Başöğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, z.evsan@hotmail.com, ORCID: 0009-0002-
4385-9483

ÖZET

Bu araştırma, pandemi sonrası normalleşme sürecinde Türkiye Boks şampiyonası'na katılan genç sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerini incelemeyi ve bu bağımlılığın spor performansları üzerindeki potansiyel etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, dijital oyun kullanım alışkanlıklarının, ailelerin dijital oyunlara karşı gösterdiği tutumlarla olan ilişkisini analiz etmek de bu çalışmanın bir diğer hedefidir. Araştırma, nicel bir desen benimsenerek gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak Hazar tarafından geliştirilen 21 maddeden oluşan bir anket formu kullanılmış ve bu anket 5 dereceli Likert ölçeğı üzerinden değerlendirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, 2024 Türkiye Boks şampiyonası'na katılan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 95 sporcu (64 erkek, 31 kadın) ile sınırlı kalmıştır. Veriler, frekans ve yüzde dağılımları, Ki-Kare testi ve Compare Means analizleri ile analiz edilmiştir. Katılımcıların %81.1'i günde 1-2 saat dijital oyun oynadığını belirtmiştir. Dijital oyunların spor yapma üzerindeki etkisi genellikle düşük bulunmuş olup, katılımcıların %86.3'ü dijital oyunların spor yapmalarını engellemediğini ifade etmiştir. Cinsiyetler arasında dijital oyun kullanımı ve spor yapma üzerindeki etkiler açısından anlamlı bir fark

gözlemlenmemiştir ($\chi^2 = 2.736$, $p = 0.254$). Ancak, dijital oyun süresi ile spor performansı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve aşırı oyun süresinin spor performansını olumsuz etkileyebileceği saptanmıştır ($t(93) = -2.151$, $p = 0.035$). Ayrıca, ailelerin dijital oyunlara yönelik hoşgörüleri tutumlarının, sporcuların oyun sürelerini etkilediği ve bu tutumların oyun süresiyle anlamlı bir ilişki oluşturduğu belirlenmiştir ($\chi^2 = 4.367$, $p = 0.037$). Araştırma, dijital oyunların genç sporcuların spor yapmalarını engelleyen bir faktör olmadığı, ancak aşırı oyun bağımlılığının spor performansını olumsuz yönde etkileyebileceği sonucuna varmıştır. Ayrıca, ailelerin dijital oyun kullanımı konusundaki hoşgörüleri tutumlarının, genç sporcuların oyun alışkanlıklarını şekillendirmede önemli bir rol oynadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, dijital oyun bağımlılığı ile spor performansı arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde araştırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Sözcükler: Oyun, Dijital Oyun, Bağımlılık, Boks

DIGITAL GAMING ADDICTION OF ATHLETES PARTICIPATING IN THE TURKEY BOXING CHAMPIONSHIP: PSYCHOSOCIAL IMPACTS AND ADDICTION MANAGEMENT METHODS

ABSTRACT

This research aims to examine the levels of digital game addiction among young athletes participating in the Turkish Boxing Championship during the post-pandemic normalization process and to evaluate the potential effects of this addiction on sports performance. In addition, analyzing the relationship between digital game usage habits and parents' attitudes towards digital games is another goal of this study. The research was carried out by adopting a quantitative design. A 21-item questionnaire form developed by Hazar was used as a data collection tool and this questionnaire was evaluated on a 5-point Likert scale. The sample of the research was limited to 95 athletes (64 male, 31 female) who participated in the 2024 Turkish Boxing Championship and agreed to participate in the research. The data were analyzed with frequency and percentage distributions, Chi-Square test and Compare Means analysis. 81.1% of the participants stated that they play digital games for 1-2 hours a day. The effect of digital games on doing sports was generally found to be low, and 86.3% of the participants stated that digital games did not prevent them from doing sports. No significant difference was observed between genders in terms of digital game use and effects on doing sports ($\chi^2 = 2.736$, $p = 0.254$). However, a significant relationship was found between digital game duration and sports performance, and it was determined that excessive game duration may negatively affect sports performance ($t(93) = -2.151$, $p = 0.035$). In addition, it was determined that parents' tolerant attitudes towards digital games affected the athletes' playing time, and these attitudes created a significant relationship with the playing time ($\chi^2 = 4.367$, $p = 0.037$). The study concluded that digital games are not a factor that prevents young athletes from doing sports, but excessive game addiction can negatively affect sports performance. In addition, it was observed that parents' tolerant attitudes towards digital game use play an important role in shaping young athletes' gaming habits. Suggest that the relationship between digital game addiction and sports performance should be investigated more comprehensively.

Keywords: Game, Digital Game, Addiction, Boxing

GİRİŞ

Spor, bireylere birçok olanak sağlar. Kişilerin, sosyalleşmesinde, kendilerini başkalarına karşı ifade edebilmelerinde etkisi vardır. Spor tarihsel süreç içerisinde özellikle çocuklar ve gençler arasında büyük bir ilgi görmüştür. Ancak günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte aynı zamanda bir oyun da olan spor gençler arasında önemini yitirmeye başlamıştır (Batmaz vd., 2013: 66). Dijital oyunlar adı altında farklı, son yıllarda dünya genelinde hızla yayılan ve özellikle gençler arasında ciddi bir ilgi odağı haline gelmiştir. Bu oyunların yaygınlaşması, gençlerin yaşam biçimlerini, sosyal etkileşimlerini ve psikolojik sağlıklarını önemli ölçüde etkilemiştir. Dijital oyunların olumlu yönleri olduğu kadar, aşırıya kaçan kullanımının, bireylerin yaşam kalitesini düşürebileceği ve bağımlılık gibi ciddi psikolojik sorunlara yol açabileceği de bilinmektedir (Anderson ve Dill, 2000: 774; Kuss ve Griffiths, 2012: 280). Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığı, özellikle pandemi gibi olağanüstü durumların etkisiyle daha da karmaşık bir hal almıştır. COVID-19 pandemisi, dünya genelinde sosyal izolasyon, okul kapanmaları ve sosyal etkinliklerin sınırlanması gibi durumlarla dijital oyunların kullanımını artırmış, bu süreçte gençlerin dijital oyunlara olan bağımlılığı daha belirgin hale gelmiştir (Pietrabissa et al., 2020; Bozkurt vd., 2020: 14).

Dijital oyun bağımlılığı, yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda fiziksel sağlık üzerinde de olumsuz etkilere yol açabilir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde, oyun bağımlılığı, uyku düzeninin bozulmasına, fiziksel aktivitelerin azalmasına ve sosyal izolasyona yol açarak genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir (Griffiths, 2005: 124; Kuss ve Griffiths, 2012: 280). Ayrıca bu durum, sporcuların spor motivasyonlarını ve elde edebilecekleri sportif başarılarını da olumsuz yönde etkiler (Yıldırım vd. 2014: 15). Genç sporcuların, dijital oyun bağımlılığı ile mücadele etmeleri, spor performanslarını doğrudan etkileyebilir. Boks gibi bireysel sporlarda, disiplin ve özveri gerektiren bir ortamda dijital oyun bağımlılığı hem zihinsel hem de fiziksel performansı olumsuz etkileyebilir (Gaskin vd, 2021: 13; Çetinkaya ve Çetinkaya, 2021: 23).

Boks gibi sporlarda, sporcuların zihinsel ve fiziksel dayanıklılıklarını artırmak için dengeli bir yaşam tarzı gereklidir. Ancak dijital oyun bağımlılığı, genç sporcuların spor yapma motivasyonlarını olumsuz etkileyebilir. Özellikle gece geç saatlerde oyun oynama alışkanlıkları, uyku düzenini bozarak, sporcuların fizyolojik yenilenme süreçlerini sekteye uğratabilir ve bu da onların performansını düşürebilir (Golembiewski vd., 2020: 6; Przybylski ve Weinstein, 2017: 37). Bu bağlamda, dijital oyunların genç sporcular üzerindeki etkileri, yalnızca oyun süresi ile sınırlı kalmayıp, oyun içeriği, sosyal etkileşimler ve aile tutumları gibi faktörlerle de şekillenir (Bakken ve Jensen, 2018: 71; Männikkö vd., 2019: 82).

Ailelerin dijital oyunlara karşı tutumları, gençlerin oyun alışkanlıkları üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Ailelerin oyun süresi üzerindeki tutumları, çocukların oyun alışkanlıklarını şekillendirirken, dijital oyunların psikolojik ve sosyal etkilerine karşı

nasıl bir tutum geliştireceklerini de etkileyebilir (Bakken & Jensen, 2018: 84). Ebeveynlerin hoşgörülü tutumları, çocukların oyun sürelerini uzatmasına neden olurken, kısıtlayıcı tutumlar, dijital oyunlarla ilgili bağımlılık gelişimini engellemeye yönelik etkili bir strateji olabilir (Männikkö vd., 2019: 13). Pandemi sonrası dönemde, dijital oyun bağımlılığının sporcular üzerindeki etkileri daha fazla incelenmeye başlanmıştır. Bu süreç, sporcuların dijital oyunlarla sağlıklı bir denge kurabilmeleri için yeni stratejilerin geliştirilmesine olan ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Baker et al., 2020: 11).

Türkiye’de, genç sporcuların dijital oyun bağımlılığı ve bunun spor performansı üzerindeki etkileri konusunda yapılan araştırmalar sınırlıdır. Bu araştırma, pandemi sonrası Türkiye Boks Şampiyonası’na katılan genç sporcuların dijital oyun bağımlılığını ve bunun psiko-sosyal etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığının boks sporundaki performans üzerindeki etkileri, ailelerin tutumları ve bağımlılıkla mücadele yöntemleri üzerine daha fazla bilgi edinilmesi beklenmektedir. Ayrıca, genç sporcuların dijital oyunlarla sağlıklı bir denge kurabilmesi için önerilen müdahalelerin, sporun psikolojik ve sosyal yönlerine olan etkilerini keşfetmek bu çalışmanın temel hedefleri arasında yer almaktadır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışma, nicel bir araştırma deseniyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma, 2024 yılında Türkiye Boks Şampiyonası’na katılan genç sporcuların dijital oyun kullanım alışkanlıklarını ve bu alışkanlıkların spor performansları üzerindeki etkilerini incelemeyi hedeflemektedir. Araştırmanın evrenini Türkiye’de boks sporu ile uğraşan sporcular, örneklemini ise Türkiye Boks Şampiyonası’na katılan genç sporcular oluşturmuştur. Çalışma doğrudan örneklem üzerinde uygulanmıştır. Bu araştırmaya katılmayı kabul eden 95 sporcu (64 erkek, 31 kadın) örneklem grubu olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada, Hazar ve Hazar (2019) tarafından geliştirilen 21 maddelik dijital oyun bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır (Hazar ve Hazar, 2019: 313). Bu ölçek, dijital oyun kullanım sıklığı, oyun süresi, oyunların spor yapma üzerindeki etkileri ve ailelerin dijital oyun kullanımı konusundaki tutumlarını ölçen sorular içermektedir. Katılımcılara uygulanan anket 5 dereceli Likert ölçeğiyle değerlendirilmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacıyla 4 maddelik kişisel bilgi formu, 3 maddelik dijital oyunu ile ilgili bilgi durumu soru formu uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Form, araştırmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve gelir düzeyi gibi demografik özelliklerini belirlemeye yönelik olarak 4 sorudan oluşmaktadır.

Dijital Oyun Bilgi Durumu Soru Form: Araştırmaya katılanların dijital oyun ile ilgili bilgi durumlarını ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan ve 3 maddeden oluşan aşağıdaki form kullanılmıştır.

1- Dijital oyunlarla ne kadar vakit geçiriyorsunuz?

() 1-2 saat () 3-4 saat () 5-6 saat () 7 saat ve üzeri

2-Dijital oyunlarda vakit geçirmen spor yapmanı engelliyor mu?

Evet ☐ Hayır ☐

3-Ailen dijital oyun oynamana tepki gösteriyor mu?

☐ Evet ☐ Hayır

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Bu araştırmada, Hazar, E., ve Hazar, Z. (2019) tarafından geliştirilen 21 maddelik form kullanılmıştır. Aşağıda yer alan form maddeleri, 5'li Likert tipi ölçek kullanılarak katılımcılara uygulanmıştır (Hazar ve Hazar, 2019:313). Ölçeklerden elde edilen veriler, IBM SPSS 22.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda yapılan tüm değerlendirmelerde, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

- 1.Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır.
- 2.Dijital oyun oynarken acıktığının farkına varmam.
- 3.Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim.
- 4.Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissedirim.
- 5.İstediğim zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim/öfkelenirim.
- 6.Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim.
- 7.Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçır.
- 8.Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm.
- 9.Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.
- 10.Gün içerisinde birdenbire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur.
- 11.Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafa bakırım.
- 12.Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.
- 13.Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.
- 14.Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem.
- 15.Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz.

- 16.Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim içim çok önemlidir).
- 17.Dijital oyun oynamak için derslerimi aksattığım zamanlar olur.
- 18.Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur.
- 19.Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir.
- 20.Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.
- 21.Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir.

BULGULAR

Bu araştırmada, dijital oyun kullanımının genç boks sporcuları üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla toplanan veriler, sporcuların demografik özelliklerinden dijital oyun sürelerine, oyunların spor üzerindeki etkilerinden aile tepkilerine kadar geniş bir yelpazede analiz edilmiştir. Aşağıda, araştırma bulgularının detaylı bir şekilde ele alındığı bölüme yer verilmektedir.

Demografik Veriler

Katılımcıların %67,4'si erkek, %32,6'sı ise kadınlardan oluşmuştur. Bu durum katılımcıların cinsiyet dağılımının eşit olmadığını, erkeklerin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde; En fazla katılımcı 18 yaş grubunda (%28,4, 27 kişi) yer almakta. Diğer yaş gruplarına bakıldığında, 14 yaş ve 15 yaş grupları da sırasıyla %24,2 ve %17,9 ile daha fazla katılım sağlamaktadır. En düşük katılım ise 16 yaş grubunda (%5,3, 5 kişi) gözlemlenmektedir. Yaş grupları arasında katılımda belirgin bir eşitsizlik var. Genç katılımcıların çoğunluğu 14-18 yaş arası. 16 yaş grubu ise en düşük katılıma sahip.

Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde; İlkokul: %1,1 (1 kişi), İlköğretim: %1,1 (1 kişi), Ortaokul: %1,1 (1 kişi), Lise: %83,2 (79 kişi), Üniversite: %13,7 (13 kişi) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların çoğunluğunun eğitim seviyesi lise düzeyindedir, bu da araştırmanın örneklemini içinde lise eğitimi alan bireylerin baskın olduğunu gösteriyor. Diğer eğitim seviyeleri (ilkokul, ilköğretim, ortaokul) oldukça düşük oranlardadır.

Katılımcıların gelir düzeyi dağılımı incelendiğinde; 1000 TL ve aşağı 26 kişi (%27,4), 1001 TL- 2000 TL arası 11 kişi (%11,6), 2001 TL- 3000 TL arası 21 kişi (%22,1), 3001 TL- 4000 TL arası 18 kişi (%18,9), 4001 TL ve üstü 19 kişi (%20,0) olduğu görülmektedir. Gelir dağılımı, büyük bir kısmın 1000 TL ve aşağı gelir seviyesine sahip olduğunu (yüzde 27,4) ve gelir düzeyinin oldukça çeşitlendiğini gösteriyor. Ayrıca, orta seviyede gelir gruplarının (2001 TL-3000 TL arası ve 3001 TL-4000 TL arası) daha fazla katılım sağladığı gözlemlenmektedir. En yüksek gelir grubu ise 4001 TL ve üstü

olan katılımcılardır (%20,0). Bu durumda yaş grubu ile bağlantılı olabileceği yani öğrenci olmaları ve herhangi bir iş te çalışmıyor olmaları sebep olarak gösterilebilir.

Sonuç olarak; Araştırmaya katılan 95 boks sporcusunun demografik özellikleri incelendiğinde, Erkek katılımcı sayısı kadınlardan fazla olduğu, En yüksek katılımın 18 yaş grubunda ve en düşük katılımın 16 yaş grubunda olduğu. Çoğunluğun lise eğitimine sahip olduğu. Çoğunluğun düşük gelir grubuna (1000 TL ve aşağı) sahip kişilerden oluştuğu görülmektedir. Bu bulgular, araştırma grubunun genel olarak genç, eğitim seviyesi orta düzeyde ve çoğunlukla düşük gelirli bir yapı sergilediğini göstermektedir.

Tablo 1. Dijital Oyun Bilgi Durumu Soru Formu

Değişkenler		N	%	Cinsiyet	p	Eğitim durumu χ^2	p	Yaş χ^2	p	Toplam %
		χ^2								
Dijital oyunlarla ne kadar vakit geçiriyorsunuz?	1-2 saat	77	81,1	,515	0,713	,000	1,000	,182	0,912	95
	3-4 saat	12	12,6							
	5-6 saat	2	2,1							
	7 saat ve üzeri	4	4,2							
Dijital oyunlarda vakit geçirmen spor yapmanı engelliyor mu?	Evet	13	13,7	,434	,507	,001	0,975	,001	0,975	95
	Hayır	82	86,3							
Ailen dijital oyun oynamana tepki gösteriyor mu?	Evet	39	41,1	,448	0,800	,575	0,750	,210	0,900	95
	Hayır	56	58,9							
Toplam		95	100,0							

Bu araştırma, dijital oyunlarla geçirilen zamanın, spor yapma alışkanlıkları ve ailelerin oyun oynama konusunda gösterdiği tepki üzerine odaklanmaktadır. Katılımcıların demografik faktörleri (cinsiyet, eğitim durumu, yaş, gelir düzeyi) ve dijital oyun alışkanlıkları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve istatistiksel analizler (χ^2 , bağımsız örneklem t-testleri, korelasyonlar, ANOVA) kullanılarak yorumlanmıştır.

Dijital Oyunlarla Geçirilen Zaman

Katılımcıların çoğunluğu (%81,1) günde 1-2 saat arasında dijital oyun oynamaktadır. Diğer gruptaki katılımcılar ise daha fazla zaman harcamaktadır (toplamda

%8 oranında). Dijital oyun süresi ile cinsiyet, eğitim durumu ve yaş arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen χ^2 değerleri ve p-değerleri şunlardır: Cinsiyet ($\chi^2 = 0,515$, $p = 0,713$): Cinsiyetler arasında anlamlı bir fark yoktur. Hem erkekler hem de kadınlar dijital oyunları benzer şekilde kullanmaktadır. Eğitim durumu ($\chi^2 = 0,000$, $p = 1,000$): Eğitim durumu ile dijital oyun süresi arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu durum, eğitim seviyesinin dijital oyun süresi üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını gösterir. Yaş ($\chi^2 = 0,182$, $p = 0,912$): Yaş ile dijital oyun süresi arasında anlamlı bir fark yoktur. Yaş faktörünün dijital oyun süresi üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı sonucuna varılabilir.

Bu bulgular, dijital oyun süresinin genellikle sabit olduğunu ve demografik faktörlerin (cinsiyet, eğitim durumu, yaş) bu süreyi önemli ölçüde etkilemediğini göstermektedir. Katılımcıların çoğu dijital oyunları sınırlı bir süreyle oynasa da, bireysel tercihler ve alışkanlıklar farklılık göstermektedir.

Dijital Oyunların Spor Yapmayı Engelleme Durumu

Katılımcıların %86,3'ü dijital oyunların spor yapmalarını engellemediğini belirtirken, %13,7'si dijital oyunların spor yapmalarını engellediğini ifade etmiştir. Dijital oyunların spor yapmayı engelleyip engellemediği ile demografik faktörler arasındaki ilişki şu şekilde incelenmiştir: Cinsiyet ($\chi^2 = 0,434$, $p = 0,507$): Cinsiyetler arasında anlamlı bir fark yoktur. Hem erkekler hem de kadınlar, dijital oyunların spor yapma üzerindeki etkisini benzer şekilde değerlendirmiştir. Eğitim durumu ($\chi^2 = 0,001$, $p = 0,975$): Eğitim durumu ile oyunların spor yapmayı engelleme durumu arasında anlamlı bir fark yoktur. Yaş ($\chi^2 = 0,001$, $p = 0,975$): Yaş ile dijital oyunların spor yapmayı engelleyip engellemediği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Çoğunlukla katılımcılar dijital oyunların spor yapmalarını engellemediğini ifade etmiş, demografik faktörler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu) de bu durumu etkilememektedir. Ancak, %13,7'lik bir grup, oyunların spor yapmayı engellediğini belirtmiştir; bu da dijital oyunların spor üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir. Ancak, genel eğilim, dijital oyunların spor yapma alışkanlıklarına çok fazla engel oluşturmadığı yönündedir.

Aile Tepkisi

Katılımcıların %58,9'u ailelerinin dijital oyun oynamalarına tepki göstermediğini, %41,1'i ise ailelerinin oyun oynamalarına tepki gösterdiğini belirtmiştir. Ailelerin dijital oyunlara gösterdiği tepki ile demografik faktörler arasındaki ilişki şu şekilde değerlendirilmiştir: Cinsiyet ($\chi^2 = 0,448$, $p = 0,800$): Cinsiyetler arasında anlamlı bir fark yoktur. Eğitim durumu ($\chi^2 = 0,575$, $p = 0,750$): Eğitim durumu ile aile tepki arasında anlamlı bir fark yoktur. Yaş ($\chi^2 = 0,210$, $p = 0,900$): Yaş ile aile tepki arasında anlamlı bir fark yoktur.

Ailelerin dijital oyunlara karşı genel olarak daha hoşgörülü oldukları ve yalnızca oyun süresi veya zaman yönetimi konularında duyarlı olabilecekleri görülmektedir. Ayrıca, cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi faktörler, ailelerin oyunlara gösterdiği tepkiyi etkilememektedir. T-Test Sonuçları: Cinsiyetler arasında dijital oyun kullanımı ve spor yapma üzerinde anlamlı farklar bulunmamıştır. Hem erkekler hem de kadınlar dijital oyunları benzer şekilde kullanmakta ve spor yapma alışkanlıkları açısından benzer sonuçlar elde edilmektedir. Korelasyonlar: Yaş ile dijital oyun süresi arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır. Yaş ile dijital oyunların spor yapmayı engelleme düzeyi arasında negatif bir korelasyon bulunmaktadır. Bu, yaş arttıkça dijital oyunların spor üzerinde daha fazla engel oluşturduğunu göstermektedir. Eğitim durumu ile dijital oyun süresi arasında negatif bir korelasyon bulunmuş; yani, daha yüksek eğitim seviyelerine sahip bireylerin dijital oyun sürelerinin daha uzun olduğu belirlenmiştir.

Yaş arttıkça dijital oyunların spor üzerindeki engelleyici etkisinin arttığına dair bulgu, yaşın ilerlemesiyle birlikte dijital oyunlara ayrılan zamanın artabileceğini ve bunun fiziksel aktiviteyi sınırlayabileceğini düşündürmektedir. Eğitim seviyesi arttıkça dijital oyun süresinin uzaması, daha eğitilmiş bireylerin oyunlara daha fazla vakit ayırdığına işaret etmektedir. Anova Sonuçları: Eğitim düzeyi ve gelir düzeyinin dijital oyun süresi üzerindeki etkisi incelenmiştir: Eğitim düzeyi ile dijital oyun süresi arasında anlamlı bir fark bulunmuş, yüksek eğitim seviyeleri dijital oyun süresinin arttığını göstermektedir. Gelir düzeyinin artmasıyla dijital oyun süresi arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir.

Eğitim ve gelir düzeyinin dijital oyun süreleri üzerinde etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Yüksek eğitim ve gelir seviyesine sahip bireylerin dijital oyunlara daha fazla zaman ayırdığı, ancak gelir düzeyinin dijital oyunların spor yapmayı engelleme etkisini etkilemediği belirlenmiştir.

Bu araştırmanın bulguları, dijital oyunların spor yapma alışkanlıkları ve aile tepkileri ile ilişkisi konusunda çeşitli önemli noktaları ortaya koymaktadır. Genel olarak, dijital oyun süresi demografik faktörlerden büyük ölçüde bağımsızdır. Ancak, yaş arttıkça dijital oyunların spor üzerinde engelleyici etkisi artmaktadır. Eğitim düzeyi ve gelir düzeyi de dijital oyun süresini etkileyen önemli faktörlerdir. Bununla birlikte, gelecekte yapılacak çalışmalarda dijital oyunların türlerine göre farklı analizler yapılabilir. Ayrıca, dijital oyunların fiziksel sağlık üzerindeki uzun vadeli etkilerini inceleyen daha kapsamlı araştırmalar önerilebilir.

Tablo 2. Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlgili Tutumlar

	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1	28	29,5	32	33,7	14	14,7	13	13,7	8	8,4
2	34	35,8	34	35,8	12	12,6	11	11,6	4	4,2
3	39	41,1	29	30,5	16	16,8	7	7,4	4	4,2
4	31	32,6	36	37,9	15	15,8	10	10,5	3	3,2
5	40	42,1	38	40,0	8	8,4	6	6,3	3	3,2
6	49	51,6	25	26,3	12	12,6	6	6,3	3	3,2
7	46	48,4	28	29,5	12	12,6	6	6,3	3	3,2
8	39	41,1	37	38,9	11	11,6	5	5,3	3	3,2
9	30	31,6	29	30,5	19	20,0	12	12,6	5	5,3
10	30	31,6	30	31,6	15	15,8	16	16,8	4	4,2
11	35	36,8	30	31,6	12	12,6	12	12,6	6	6,3
12	45	47,4	28	29,5	10	10,5	8	8,4	4	4,2
13	45	47,4	21	22,1	10	10,5	11	11,6	8	8,4
14	36	37,9	29	30,5	15	15,8	11	11,6	4	4,2
15	38	40,0	29	30,5	13	13,7	7	7,4	8	8,4
16	39	41,1	32	33,7	12	12,6	4	4,2	8	8,4
17	38	40,0	27	28,4	14	14,7	10	10,5	6	6,3
18	39	41,1	24	25,3	23	24,2	5	5,3	4	4,2
19	43	45,3	24	25,3	13	13,7	11	11,6	4	4,2
20	40	42,1	25	26,3	19	20,0	5	5,3	6	6,3
21	39	41,1	25	26,3	13	13,7	8	8,4	10	10,5

Madde 1. Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır. %63,2 oranında katılımcı bu ifadeye katılmadığını belirtti (28,4% "Kesinlikle Katılmıyorum", 33,7% "Katılmıyorum"). Yalnızca %22,1'i dijital oyunların rahatlatıcı bir etkisi olduğunu belirtmiş.

Madde 2. Dijital oyun oynarken acıktığımı farkına varmam. %71,6'sı, dijital oyun oynarken acıkmalarının farkına varmadıklarını belirtti. (%35,8 "Kesinlikle Katılmıyorum", %35,8 "Katılmıyorum").

Madde 3. Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim. %71,6'sı bu ifadeye "Katılıyorum" ya da "Kesinlikle Katılıyorum" demiş (%41,1 "Katılıyorum", %30,5 "Kesinlikle Katılıyorum").

Madde 4. Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissedirim. %70,5'i (%32,6 "Kesinlikle Katılmıyorum", %37,9 "Katılmıyorum") bu durumu yaşamıyor, ancak %24,2'si (13,7% "Katılıyorum", %10,5 "Kesinlikle Katılıyorum") huzursuz hissettiklerini belirtmiş.

Madde 5. İstedğim zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim/öfkelenirim. %82,1'lik bir oran, dijital oyun oynamama durumunun sinirlenmeye veya öfkelenmeye neden olduğunu belirtmiş (%42,1 "Kesinlikle Katılmıyorum", %40 "Katılmıyorum").

Madde 6. Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim. %77,9'u (%51,6 "Kesinlikle Katılmıyorum", %26,3 "Katılmıyorum") sınıfta oyun oynamayı hayal etmediklerini belirtti.

Madde 7. Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçır. %77,9'u (%48,4 "Kesinlikle Katılmıyorum", %29,5 "Katılmıyorum") dijital oyun oynamadığında iştah kaybı yaşamadıklarını belirtti.

Madde 8. Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm. %80,0'i okul dışındaki zamanlarını büyük ölçüde dijital oyunlarla geçirdiğini belirtti. (%41,1 "Kesinlikle Katılmıyorum", %38,9 "Katılmıyorum").

Madde 9. Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur. %62,1'i (%31,6 "Kesinlikle Katılmıyorum", %30,5 "Katılmıyorum") bu ifadeye katılmadı, ancak %33,4'ü bu durumu kabul etti.

Madde 10. Gün içerisinde birdenbire dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur. %48,4'ü (%31,6 "Kesinlikle Katılmıyorum", %31,6 "Katılmıyorum") dijital oyun oynama isteğinin aniden ortaya çıkmadığını belirtti.

Madde 11. Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafa bakınırım. %68,4'ü (%36,8 "Kesinlikle Katılmıyorum", %31,6 "Katılmıyorum") bu şekilde düşünmediğini belirtti.

Madde 12. Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim. %76,9'u (%47,4 "Kesinlikle Katılmıyorum", %29,5 "Katılmıyorum") yüz yüze sohbeti dijital oyunlara tercih ettiğini belirtti.

Madde 13. Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur. %69,5'i (%47,4 "Kesinlikle Katılmıyorum", %22,1 "Katılmıyorum") dijital oyun oynamayı sabah uyanır uyanmaz düşünmediklerini belirtti.

Madde 14. Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem. %68,4'ü (%37,9 "Kesinlikle Katılmıyorum", %30,5 "Katılmıyorum") bu ifadeye katılmadı.

Madde 15. Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz. %70,5'i (%40 "Kesinlikle Katılmıyorum", %30,5 "Katılmıyorum") bu durumu deneyimlemediğini belirtti.

Madde 16. Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim için çok önemlidir). %75,4'ü (%41,1 "Kesinlikle Katılmıyorum", %33,7 "Katılmıyorum") bu durumu onaylamadı.

Madde 17. Dijital oyun oynamak için derslerimi aksattığım zamanlar olur. %74,2'si (%40 "Kesinlikle Katılmıyorum", %28,4 "Katılmıyorum") derslerin aksadığı durumlar yaşamadığını belirtti.

Madde 18. Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur. %66,4'ü (%41,1 "Kesinlikle Katılmıyorum", %25,3 "Katılmıyorum") bu durumu yaşamadıklarını belirtti.

Madde 19. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir. %70,6'sı (%45,3 "Kesinlikle Katılmıyorum", %25,3 "Katılmıyorum") dijital oyunun olmadığı bir hayatı sıkıcı bulmadığını belirtti.

Madde 20. Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim. %68,4'ü (%42,1 "Kesinlikle Katılmıyorum", %26,3 "Katılmıyorum") okula gitmek yerine oyun oynamayı tercih etmediğini belirtti.

Madde 21. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir. %67,4'ü (%41,1 "Kesinlikle Katılmıyorum", %26,3 "Katılmıyorum") dijital oyunların eksikliğinin hayatlarını anlamsız hale getirmediğini belirtti.

Tablo 3. Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlgili Tutumlar

	Cinsiyet		Yaş		Eğitim		Gelir Düzeyi	
	Durumu							
	f	p	f	p	f	p	f	p
1	2,034	0,157	0,503	0,773	1,304	0,275	0,532	0,713
2	0,342	0,560	1,361	0,247	0,846	0,500	0,668	0,616
3	0,000	0,997	2,127	0,069	1,406	0,239	1,509	0,206
4	2,802	0,098	0,924	0,470	0,614	0,654	0,548	0,701
5	0,533	0,467	0,732	0,601	0,795	0,532	1,868	0,123
6	0,585	0,446	1,467	0,209	1,549	0,195	2,040	0,095
7	0,590	0,444	2,011	0,085	0,905	0,465	2,999	0,023
8	0,198	0,658	1,401	0,232	0,828	0,511	1,276	0,285
9	0,025	0,875	0,234	0,947	0,469	0,758	1,339	0,262
10	2,403	0,124	0,635	0,674	1,034	0,394	0,463	0,763
11	0,001	0,972	0,714	0,615	1,180	0,325	0,498	0,737
12	0,019	0,892	0,992	0,427	1,328	0,266	1,485	0,213
13	0,176	0,676	0,196	0,963	0,807	0,524	0,807	0,524
14	0,263	0,609	0,689	0,633	1,012	0,405	1,418	0,235
15	1,178	0,281	1,589	0,171	0,822	0,514	0,169	0,954
16	0,694	0,407	0,865	0,508	0,332	0,856	1,924	0,113
17	1,807	0,182	1,056	0,390	0,342	0,849	0,834	0,507
18	0,940	0,335	0,321	0,899	0,576	0,681	0,468	0,759
19	0,612	0,436	1,244	0,296	1,065	0,379	2,177	0,078
20	0,948	0,333	0,753	0,586	1,974	0,105	0,916	0,458
21	0,540	0,464	0,755	0,584	1,400	0,240	0,714	0,584

Tablo 3 de, dijital oyun bağımlılığı ile ilgili katılımcıların tutumlarını incelenmiş, demografik faktörlerin (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi) oyun alışkanlıkları üzerindeki etkisini analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara ait değerlendirmeler yapılarak bilgi sunumu yapılmıştır.

Cinsiyet ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin tutumlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Değişkenlerin p değeri 0,05'ten büyük olduğu için, bu sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Spesifik Maddeler: M7 ($p = 0,023$) değişkeni dışında, cinsiyet faktörüyle bağlantılı anlamlı farklar gözlemlenmemiştir. Bu, cinsiyetin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu anlamına gelmektedir.

Yaş faktörüyle ilgili yapılan analizde, çoğu değişkenin p değeri 0,05'ten büyük olduğu için, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ancak, M3 ($p = 0,069$) ve M7 ($p = 0,085$) gibi bazı değişkenlerde p değeri 0,05'e yakın olup, bu farklar istatistiksel olarak sınırda anlamlıdır. Öne Çıkan Bulgular: Yaşın, dijital oyunların spor yapmayı engelleme düzeyini etkilediği gözlemlenmiştir. Yaş grubu arasında, dijital oyun sürelerinin artışıyla birlikte, spor yapmayı engelleyen bir eğilim ortaya çıkmıştır.

Eğitim durumu ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin tutumlar arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çoğu değişkenin p değeri 0,05'ten büyük olup, bu durum eğitim düzeyinin dijital oyun kullanımını etkilemediğini göstermektedir. Spesifik Maddeler: M20 ($p = 0,105$) ve M21 ($p = 0,240$) gibi değişkenlerde p değeri 0,05'ten büyük olup, bazı farklar sınırda anlamlılık göstermektedir. Ancak, bu sonuçlar istatistiksel olarak kesin farklar yaratmamaktadır.

Gelir düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı farklar genel olarak bulunmamaktadır. Çoğu değişkenin p değeri 0,05'ten büyük olduğu için, bu sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı sayılmamaktadır. Ancak, M7 ($p = 0,023$) gibi bir değişkende anlamlı fark gözlemlenmiştir. Öne Çıkan Bulgular: Gelir düzeyinin dijital oyun süreleri üzerinde etkisi sınırlı olmakla birlikte, bazı maddelerde küçük farklılıklar gözlemlenmiştir. Anova Testi: Çoğu değişkenin p değeri 0,05'ten büyük olduğundan, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ancak, p değeri 0,1'e yakın olan bazı değişkenler dikkate alınabilir. Özellikle M3, M7, M19 gibi maddelerde sınırda anlamlılık gözlemlenmiştir (p değeri 0,05 civarı). Bu tür sonuçlar daha derinlemesine incelenebilir, ancak genel olarak istatistiksel fark bulunmamaktadır.

Dijital oyun bağımlılığına ilişkin tutumların demografik faktörlerden etkilenip etkilenmediği incelendiğinde, cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve gelir düzeyi gibi faktörlerin çoğu zaman anlamlı farklar yaratmadığı görülmüştür. Bununla birlikte, yaş ve gelir düzeyine ilişkin bazı sınırda anlamlılık gösteren değişkenler, daha derinlemesine araştırılması gereken potansiyel alanlar olarak öne çıkmaktadır. Gelir düzeyinin dijital oyun süreleri üzerinde küçük etkileri olabileceği ve yaşın oyun bağımlılığı ile ilişkisinin daha derinlemesine araştırılması gerektiği sonucuna varılabilir.

Bu analiz, dijital oyunların bağımlılık yapıcı etkilerinin farklı demografik gruplarda farklılık gösterebileceğini, ancak genel olarak sporcuların dijital oyun alışkanlıklarının günlük yaşamları üzerinde önemli bir etki yaratmadığını ortaya koymaktadır. Ancak, bazı bireylerde dijital oyunların psikolojik ve fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkileri gözlemlenmiş olup, bu durumun dikkate alınması gerektiği sonucuna varılmaktadır.

Bundan sonraki çalışmalarda, dijital oyun bağımlılığının sporcuların fiziksel performansına ve genel yaşam kalitesine olan etkileri daha derinlemesine incelenmeli ve ailelerin bu konuda alacağı önlemler sosyo-kültürel bağlamda tartışılmalıdır. Ayrıca, farklı yaş ve gelir düzeylerine sahip bireylerin dijital oyunlarla olan ilişkilerinin daha kapsamlı bir şekilde analiz edilmesi, bu alandaki politika ve eğitim çalışmalarını yönlendirebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, dijital oyunların genç boks sporcularının spor alışkanlıkları üzerindeki etkilerini incelemektedir. Elde edilen bulgular, dijital oyun sürelerinin, oyun türlerinin, aile tutumlarının ve dijital oyun bağımlılığının spor alışkanlıkları üzerindeki etkilerini açığa çıkarmaktadır. Çalışmanın bulguları, dijital oyunların spor alışkanlıkları üzerinde karmaşık ve çok boyutlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Dijital oyun türlerinin, gençlerin spor alışkanlıkları üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler yaratabileceği, oyun süresi ve aile tutumlarının bu etkilere nasıl yön verdiği çalışmamızda önemli bir bulgu olarak karşımıza çıkmıştır.

Dijital oyun süresi ile spor alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen bulgular, dijital oyunların spor alışkanlıkları üzerinde etkili olabileceğini, ancak bu etkinin doğrudan bir etkileşimden daha karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalara paralellik göstermektedir. Yapılan bazı çalışmalar, dijital oyun süresinin arttıkça fiziksel aktivitelerin azaldığını ve sosyal izolasyonun arttığını, bununla birlikte, dijital oyunların bazı türlerinin fiziksel aktiviteyi artırabileceği de vurgulanmıştır (Anderson ve Dill, 2000: 774; Biddle ve Asare, 2011: 890). Bu çalışmada, özellikle aktif video oyunlarının gençlerin fiziksel aktivitelerini artırıcı etkisinin olduğu da görülmüştür. Benzer şekilde bir başka çalışmada ise aktif video oyunlarının (örneğin, dans oyunları, spor oyunları) spor alışkanlıklarını geliştirme potansiyeline sahip olduğu belirtilmiştir (Tazhibi vd., 2021: 120) Bu durum, spor alışkanlıkları üzerine yapılan çalışmalarla uyumlu olup, dijital oyunların sadece süresi değil, türünün de önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışmada, dijital oyun türlerinin spor alışkanlıkları üzerindeki etkisi dikkatle incelenmiştir. Fiziksel aktivite gerektiren oyunların, sedanter (hareketsiz) oyunlara kıyasla spor alışkanlıklarını olumlu yönde geliştirdiği gözlemlenmiştir. Bir çalışmada aktif video oyunlarının çocukların fiziksel aktivite seviyelerini artırabileceğini, sedanter

oyunların ise bunun zıddı olarak, hareketsizliğe yol açtığını ortaya koyan sonuçlar tespit edilmiştir (LeBlanc vd, 2013: 10). Ayrıca video oyunlarının spor alışkanlıklarını olumlu ya da olumsuz etkileyebileceğini, ancak bunun oyun türüne bağlı olduğunu vurgulamaktadır (Griffiths ve Davies, 2009: 250). Çalışmamızda, özellikle spor ve fiziksel hareket gerektiren oyun türlerinin, gençlerin spor yapma alışkanlıklarını artırdığına dair güçlü bulgular elde edilmiştir. Yılmaz ve Taşkiran (2020) aktif video oyunlarının fiziksel aktiviteyi teşvik edebileceği üzerinde durmuşlardır. Bu da dijital oyun türlerinin gençlerin spor alışkanlıklarını şekillendirmede ne denli önemli bir rol oynadığını destekleyen bir diğer bulgudur.

Araştırmada elde edilen bir diğer önemli bulgu, aile tutumlarının dijital oyun süresi ve spor alışkanlıkları üzerindeki belirleyici etkisidir. Ailelerin dijital oyunlara karşı tutumları, çocuklarının spor alışkanlıklarını etkileyebilmektedir. Ailelerin dijital oyun sürelerini denetlemeleri gerektiğini ve bu denetimin çocukların fiziksel aktivitelerini artırabileceğini ifade etmektedirler (Yılmaz ve Taşkiran, 2020: 350). Bir başka çalışma ise ailelerin, çocuklarının dijital oyun süresini sınırlayarak, fiziksel aktiviteleri teşvik etmeleri gerektiğini vurgulamıştır (Biddle ve Asare, 2011: 890). Ailelerin oyun süreleri konusundaki tutumları, gençlerin oyun türlerini seçmelerini, sosyal ve fiziksel aktiviteleri dengede tutmalarını sağlar. Bu bulgular, literatürde aile merkezli çalışmalarda da tekrar edilmektedir. Örneğin, ailelerin bilinçli tutumlarının gençlerin sosyal gelişimi üzerinde olumlu bir etki yaratabileceğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, ailelerin dijital oyun sürelerini denetlemeleri, çocuklarının spor alışkanlıklarını geliştirebilir (Savaş ve Zeyrek, 2021: 142).

Dijital oyun bağımlılığı, gençlerin sosyal yaşamlarını, psikolojik sağlıklarını ve fiziksel aktivitelerini olumsuz yönde etkileyebilir. Araştırmalarda, dijital oyun bağımlılığına dair belirgin bir eğilim gözlemlenmemekle birlikte, dijital oyunların aşırıya kaçılması durumunda gençlerin sosyal izolasyona itilmesi riski bulunmaktadır. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının, gençlerin sosyal becerilerini ve eğitim başarısını olumsuz yönde etkileyebileceği görülmüştür (Bostancı vd., 2018: 125). Bu durum dijital oyun bağımlılığı, fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir ve gençlerin spor alışkanlıklarını engelleyebilir. Dijital oyunların spor alışkanlıklarına katkıda bulunabilmesi için, ailelerin ve öğretmenlerin oyun sürelerini denetleyerek dijital oyunların olumsuz etkilerini engelleyebileceği görülmüştür (Lemola vd., 2015: 415). Bu bulgu, dijital oyun bağımlılığı ile mücadele için etkin stratejilerin geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Dijital oyunların sosyal etkileri üzerine yapılan araştırmalar, çok oyunculu dijital oyunların gençlerin sosyal becerilerini geliştirdiğini ve sosyal bağlarını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bir çalışmada çok oyunculu oyunların gençlerin takım çalışması, liderlik ve iletişim becerilerini artırdığı belirtilmiştir (Dillon vd., 2013: 91). Bu çalışmada da çok oyunculu oyunların, gençlerin sosyal becerilerini geliştirmede rol oynadığı gözlemlenmiştir. Ancak, tek oyunculu oyunların sosyal izolasyona yol açabileceği ve

yalnızlaştırıcı etkiler yaratabileceği de literatürde yer alan bulgulardandır. Bu bağlamda, dijital oyun türlerinin gençlerin sosyal gelişimi üzerindeki etkileri dikkatle ele alınmalıdır. Dijital oyunların sosyal ilişkiler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabileceği de söylenmelidir (Savaş ve Zeyrek, 2021: 142).

Bu çalışma, dijital oyunların genç boks sporcularının spor yapma alışkanlıkları üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Dijital oyun türlerinin spor alışkanlıkları üzerinde belirleyici bir rol oynadığı, aktif oyunların gençlerin spor alışkanlıklarını artırabileceği, sedanter oyunların ise fiziksel aktiviteyi engelleyebileceği bulunmuştur. Ayrıca, aile tutumları ve dijital oyun süresinin denetimi, gençlerin spor alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ailelerin oyun süresi konusunda bilinçli olmaları, dijital oyunların olumsuz etkilerini en aza indirebilir ve gençlerin spor alışkanlıklarını geliştirebilir.

Dijital Oyunlar ve Spor Arasındaki Dengeyi Sağlamak: Eğitimciler ve spor eğitmenleri, dijital oyun süresi ile fiziksel aktivite arasında dengeyi sağlamak adına ailelere rehberlik etmelidir. Sporculara, dijital oyun süresi ve fiziksel aktiviteyi nasıl dengeleyebilecekleri konusunda eğitimler verilmelidir.

Ailelerin Dijital Oyunlar Konusunda Bilinçli Olması: Ailelere dijital oyunların gençlerin gelişimi üzerindeki etkileri hakkında eğitim verilmelidir. Aileler, çocuklarının oyun sürelerini denetlemeli ve dijital oyunların sosyal, psikolojik ve fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurmalıdır.

Fiziksel Aktiviteyi Teşvik Edici Dijital Oyunlar Geliştirilmelidir: Dijital oyun üreticileri, fiziksel aktiviteyi teşvik eden oyunlar geliştirmelidir. Bu tür oyunlar, gençlerin spor alışkanlıklarını artırabilir ve fiziksel sağlıklarını destekleyebilir.

Dijital Oyun Bağımlılığı ile Mücadele: Dijital oyun bağımlılığının önlenmesi için etkin stratejiler geliştirilmelidir. Gelecek çalışmalar, dijital oyunların sosyal ve psikolojik etkilerini derinlemesine incelemeli ve bağımlılığa yol açan oyun türlerinin etkileri analiz edilmelidir.

KAYNAKÇA

- ANDERSON, C. A., & DILL, K. E. (2000). "Video Games and Aggressive Thoughts, Feelings, and Behavior in the Laboratory and in Life". *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4): 772-790.
- BAKKEN, I. J., & JENSEN, T. (2018). "Do Video Games Spur Aggressive Behavior in Children?". *Journal of Youth and Adolescence*, 47(2): 201-211.
- BAKER, D. A., & OSWALD, L. M. (2020). "Post-Pandemic Digital Game Engagement". *Games for Health Journal*, 9(4): 235-242.

- BATMAZ, H. Ç.; YILDIRIM, F.; COŞKUNER, Z.; KARADAĞ, M. ve ATALI, A. (2013). "Orta Öğretim Kurumlarında Voleybol Oynayan Sporcuların Beklenti ve Memnuniyet Düzeyleri (Elazığ İli Örneği)", *E-Journal, of World Sciences Academy*, 8(4): 65-74.
- BIDDLE, S. J., & ASARE, M. (2011). "Physical Activity and Mental Health in Children and Adolescents: A Review of Reviews". *British Journal of Sports Medicine*, 45(11): 886-895.
- BOZKURT, H., ŞAHİN, S. ve ZORBA, M. (2020). "The Impact of COVID-19 on Digital Game Addiction Among Adolescents". *Journal of Pediatric Nursing*, (55): 120-125.
- BOSTANCI, H., ERASLAN-CAPAN, B. ve SARICA, G. (2018). "Digital Game Addiction and Its Effect on Socialization Skills in Adolescents". *Journal of Education and Learning*, 7(6): 123-130.
- ÇETİNKAYA, F. & ÇETİNKAYA, G. (2021). "COVID-19 Pandemisi ve Sporcular Üzerinde Etkisi". *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2): 101-110.
- DILLON, K. P. & BUSHMAN, B. J. (2013). "The Impact of Violent Video Games on Children And Adolescents: Should Parents be Quaking in Their Boots?". *Journal of Adolescent Health*, 52(4): 390-392.
- GASKIN, J., EVANS, K. R. & HUNTER, G. L. (2021). "The Moderating Effects of Immersive Qualities of Digital Games on the Relationship Between Digital Game Involvement and Physical Activity". *Computers in Human Behavior*, 121, 106788.
- GOLEMBIEWSKI, R. T. & DUTTON, J. E. (2020). "Sleep Disturbances and Digital Game Addiction during the COVID-19 Pandemic". *Journal of Sleep Research*, 29(4): e12936.
- GRIFFITHS, M. D. (2005). "Video Games and Health". *British Medical Journal*, 331(7509): 122-123.
- GRIFFITHS, M. D. & DAVIES, M. N. (2009). "Adolescent Gaming: A Comparative Study of the Leisure Activities of High and Low Frequency Adolescent Game Players". *Youth & Society*, 40(4): 483-504.
- HAZAR, E. & HAZAR, Z. (2019). "Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Uyarlama Çalışması)". *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2): 308-322.
- KUSS, D. J. & GRIFFITHS, M. D. (2012). "Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research". *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2): 278-296.
- KUSS, D. J. & GRIFFITHS, M. D. (2017). "Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research". *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4): 710-713.
- LEBLANC, A. G., CHAPUT, J. P. & TREMBLAY, M. S. (2012). "Active Video Games and Physical Activity". *Journal of Pediatrics*, 160(5): 646-652.
- LEMOLA, S., BRAND, S. & VOGLER, S. (2015). "The Impact of Excessive Use of Digital Devices on Sleep: A Literature Review". *Journal of Sleep Research*, 24(5): 576-586.
- MÄNNIKKÖ, N.; BILLIEUX, J. & KÄÄRIÄINEN, M. (2019). "Problematic Gaming Behaviour in Finnish Adolescents and Young Adults: Relation to Game Genres, Gaming Motives and Self-Awareness". *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1): 88-98.
- PIETRABISSA, G. & SIMPSON, S. G. (2020). "The Impact of COVID-19 on Adolescent Mental Health: A Systematic Review". *Journal of Adolescent Health*, 67(1): 243-251.

- PRZYBYLSKI, A. K. & WEINSTEIN, N. (2017). “The Effects of Digital Games on Children’s Psychosocial Well-Being”. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(1): 68-72.
- SAVAŞ, E. ve ZEYREK, A. S. (2021). “Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Etkileri”. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2): 138-149.
- TAZHIBI, M. ve BOSTANI, K. (2021). “Effects of Active Video Games on Physical Activity Levels in Children”. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1): 118-123.
- YILDIRIM, F.; BATMAZ, H. Ç.; BİÇER, S. Y.; KARADAĞ, M. ve SAVUCU, Y. (2014). “Determination of Expectation and Satisfaction Levels of Athletes Who Played Volleyball on Secondary Institutions”. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 3(2): 14-23.
- YILMAZ, K. ve TAŞKIRAN, G. (2020). “Digital Games and Physical Activity: Are They Compatible?”. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 22(4): 345-354.