



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE
DERS-BOŞ ZAMAN ÇATIŞMASI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Aysel KALA
ORCID: : 0000-0003-2604-9331

Danışman
Prof. Dr. Duygu HARMANDAR DEMİREL
ORCID: 0000-0003-4090-7929

Konya – 2024

TEŞEKKÜR

Öncelikle, tez çalışmam süresince beni yönlendiren, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, sabırla rehberlik eden danışmanım Prof. Dr. Duygu HARMANDAR DEMİREL'e sonsuz teőekkürlerimi sunarım. Kendisi, akademik anlamda bana ilham kaynağı olmuş ve tezimin her aşamasında değerli önerileriyle katkıda bulunmuştur.

Tezimin gelişim sürecinde, çalışmalarımda bana ışık tutan ve desteklerini esirgemeyen Arş. Gör. Alperen AKBULUT hocama ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'ndeki diğer hocalarıma teşekkür ederim.

Son olarak, bu süreçte bana her zaman inanan, sabır ve anlayışla yanımda olan, manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen aileme ve Yakup BOSTAN'a teőekkürlerimi sunarım. Onların varlığı ve sevgisi, bu zorlu yolculukta bana güç verdi.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında emeği geçen herkese sonsuz teőekkürler.

Aysel KALA

2024

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	4
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar	8
2. ALAN YAZIN.....	9
2.1. Zaman Kavramı	9
2.1.1. Zamanın önemi	10
2.1.2. Zaman kullanımı.....	11
2.2. Boş Zaman Kavramı.....	12
2.2.1. Boş zaman kavramının tarihi gelişimi	13
2.3. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları	13
2.3.1. Dinlenme fonksiyonu	13
2.3.2. Gelişim fonksiyonu	13
2.3.3. Eğlence fonksiyonu	13
2.4. Boş Zamanı Değerlendirmenin Faydaları	14
2.4.1. Fiziksel yararları.....	14
2.4.2. Psikolojik yararları	14
2.4.3. Toplumsal yararları	15
2.5. Oyun Kavramı	15
2.6. Dijital Oyun.....	16
2.6.1. Dijital oyun türleri	16
2.6.2. Dijital oyun oynama nedenleri	17
2.6.3. Dijital oyunun etkileri	18
2.7. Bağımlılık.....	18
2.7.1. Teknoloji bağımlılığı.....	20
2.7.2. İnternet bağımlılığı	20

2.7.3. Sosyal medya bağımlılığı	20
2.7.4. Dijital oyun bağımlılığı	21
2.8. İlgili Araştırmalar	22
2.8.1. Ders-boş zaman çatışması ile ilgili yapılan araştırmalar	23
2.8.2. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar	25
3. YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırmanın Modeli	29
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	29
3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri	29
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	29
3.3.2. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği	30
3.3.3. Ders-boş zaman çatışması ölçeği	30
3.4. Verilerin Toplanması.....	31
3.5. Verilerin Analizi.....	31
3.6. Verilerin Normallik Analizi	31
4. BULGULAR.....	33
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	56
5.1. Tartışma.....	56
5.2. Sonuç.....	67
5.3. Öneriler.....	70
KAYNAKLAR.....	71
6. EKLER.....	86

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Ders-Boş Zaman Çatışması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **73** sayfalık kısmına ilişkin, 7/10/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%17** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

7/10/2024

Aysel KALA

Prof. Dr. Duygu HARMANDAR DEMİREL

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

7/10/2024

Aysel KALA

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

S_s	Standart sapma
N	Katılımcı sayısı
\bar{X}	Aritmetik ortalama
%	Yüzde



Kısaltmalar

KMO	Kaiser-Meyer-Olkin" katsayısı
DBZÇÖ	Ders-Boş zaman çatışması ölçeği
DOBÖ	Dijital oyun bağımlılığı ölçeği
LSD	Least Significant Difference
ARK	Arkadaşları
BESÖ	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
İÖMÖ	İlköğretim Matematik Öğretmenliği
OÖÖ	Okul Öncesi Öğretmenliği
SÖ	Sınıf Öğretmenliği

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE DERS-BOŞ ZAMAN ÇATIŞMASI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Aysel KALA

Bu araştırma Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinde beden eğitimi ve spor öğretmenliği, sınıf öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği ve ilköğretim matematik öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1, 2, 3 ve 4. sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile ders-boş zaman çatışması arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Yapılan bu çalışma nicel yöntemler içerisinde yer alan tarama deseni kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada Dijital Oyun Bağımlılığı ile Ders-Boş Zaman Çatışması arasındaki ilişki incelenmiştir. Mevcut araştırmanın çalışma grubu Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan beden eğitimi ve spor öğretmenliği, sınıf öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği ve ilköğretim matematik öğretmenliği bölümü öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak üç farklı ölçek uygulanmıştır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan öğrencilerin yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf gibi kişisel bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmanın ikinci bölümünde öğrencilerin ders-boş zaman çatışması durumlarını belirlemek amacıyla Tsaur ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilen İş-Boş Zaman çatışması ölçeğinin Işık ve Demirel (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmış hali olan Ders-Boş Zaman ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın üçüncü bölümünde, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini tespit etmek amacıyla Hazar ve Hazar (2017) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı ölçeğinin, Hazar ve Hazar (2019) tarafından üniversite öğrencileri için uyarlanan versiyonu kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik analizi skewness (çarpıklık), kurtosis (basıklık) değerlerinin incelendiği analitik test yöntemi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım olduğu tespit edilmiştir. Analizlerde; ölçekler arası ilişkinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon testi, ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem T testi, çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. Anlamlı farklılık gösteren gruplarda farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla; homojen dağıldığı tespit edilen gruplarda Tukey testi ve homojen dağılmadığı tespit edilen gruplarda Tamhane's LSD testi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ile ders-boş zaman çatışmaları arasında pozitif bir ilişki bulunmuş, ayrıca cinsiyet, sınıf seviyesi ve dijital ortamlarda geçirilen süre gibi değişkenlere bağlı anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, dijital oyun bağımlılığının öğrencilerin zaman yönetimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik rehberlik ve destek programlarının önemi vurgulanmıştır. Özellikle, dijital oyun bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin ders çalışma ve boş zaman aktiviteleri arasında denge kurmakta zorlandıkları görülmüştür. Bu durum, hem akademik başarı hem de genel yaşam memnuniyeti üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen adayları, Dijital oyun bağımlılığı, Ders-boş zaman çatışması, Üniversite öğrencileri, Zaman yönetimi

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Physical Education and Sports
Physical Education and Sports Program
Master Thesis

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION AND LECTURE-LEISURE CONFLICT OF UNIVERSITY STUDENTS

Aysel KALA

This research was conducted in order to examine the relationship between digital game addiction and lesson-leisure time conflict of 1st, 2nd, 3rd and 4th grade students studying in the departments of physical education and sports teaching, classroom teaching, preschool teaching and primary school mathematics teaching at Necmettin Erbakan University Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education. This study was conducted using the scanning design in quantitative methods. The relationship between Digital Game Addiction and lesson-leisure time conflict was examined in the research. The study group of the current research was formed of students studying in the departments of physical education and sports teaching, classroom teaching, preschool teaching and primary school mathematics teaching at Necmettin Erbakan University Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education. Three different scales were applied as data collection tools in the research. In the first part, the Personal Information Form prepared by the researcher, which included the personal information of the students such as age, gender, department and grade, was used. In the second part of the study, the Work-Leisure Time Conflict Scale, which was developed by Tsaur et al. (2012) and adapted into Turkish by Işık and Demirel (2018), was used to determine students' study-leisure time conflict situations. In the third part of the study, the Digital Game Addiction for Children scale, developed by Hazar and Hazar (2017), was used, adapted for university students by Hazar and Hazar (2019) to determine students' digital game addiction levels. SPSS 22 statistical package program was used in the analysis of the data. The analytical test method, which examined the normality analysis of the data, skewness (skewness), kurtosis (kurtosis) values, was used. It was determined that the data were normally distributed. In the analyses; Pearson Correlation test was applied to determine the relationship between the scales, independent sample T test for pairwise comparisons, and one-way analysis of variance (ANOVA) test was applied for multiple comparisons. In order to determine which groups caused the difference in the groups showing significant differences; Tukey test was applied in the groups found to be homogeneously distributed and Tamhane's LSD test was applied in the groups found to be non-homogeneously distributed. As a result of the research, a positive relationship was found between the digital game addictions of university students and the conflicts between course and free time, and significant differences were also detected depending on variables such as gender, grade level and time spent in digital environments. The results obtained show that digital game addiction can have negative effects on students' time management. In this context, the importance of guidance and support programs aimed at improving students' time management skills was emphasized. In particular, it has been observed that students with high digital game addiction have difficulty balancing study and leisure activities. This situation has negative effects on both academic success and general life satisfaction.

Keywords: Teacher candidates, Digital game addiction, Study-leisure time conflict, University students, Time management

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Zaman elle tutulamayan, gözle görülemeyen, geriye getirilmesi mümkün olmayan bir kavramdır. Bu nedenle zamanı etkili bir şekilde kullanmak gerekir. Zamanı etkili kullanabilmek için ise iyi bir zaman planlaması yapmak gerekmektedir (Alay, 2003). Zaman yönetimi belli bir zaman diliminde hedeflere ulaşmak için eldeki tüm imkan ve kaynakların olabildiğince etkili ve verimli kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Eranıl ve Özcan, 2018). Doğru bir şekilde planlanan zaman yönetimi insanların yaşamında birçok işini daha kontrollü yapmasına, iş ve yaşam verimliliklerini arttırabilmelerinde oldukça önemlidir (Al Khatib, 2014). Her insan zamanı iyi bir plan doğrultusunda değerlendirmek istemesine rağmen birçoğu bunu yapamamakta ve bu durumdan şikayet etmektedirler (Akyürek ve ark., 2018).

Günümüzün en büyük problemlerinden birisi olarak görülen zaman yönetimi insanlar için ortak bir sorundur. İnsanlar çalışma ve günlük yaşamlarındaki işleri kısa bir zaman diliminde halletmeye çalışmaktadırlar. Bazı zamanlar bu işler yapılırken bazen yarım kalmakta ya da yapılamamaktadır bunun nedeni olarak da zamanın yetersiz olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle zaman yönetimi insanlar için en önemli problemlerin başındadır (Kuyumcu, 2003). Zaman yönetimi insanların amaçlarını, hayallerini hatta hayatının her anını etkilemektedir. İnsanların sosyal yaşamı, iş yaşamı, aile yaşamı zaman yönetiminin eksikliğinden dolayı etkilenmektedir (Küçükseymen ve ark., 2020).

Boş zaman; bireylerin günlük ihtiyaçları ve işlerinden arta kalan zaman olarak tanımlanmaktadır (Akgül ve Karaküçük, 2015). Boş zaman etkinlikleri; bir ödül beklentisi olmayan kazanma ya da kaybetme amacı içermeyen, bireylerin gönüllü olarak katıldıkları, zevk olarak yapılan sonucunda ise ruhsal ve bedensel doyum elde ettikleri aktivitelerdir (Yetiş, 2008). Günümüzde boş zaman ve boş zamanı değerlendirme etkinlikleri hayatın vazgeçilmez bir parçası olarak görülmektedir. Boş zaman en çokta çalışan insanlar ve üniversite öğrencileri açısından önemlidir (Ağaoğlu ve Eker, 2006). Bu nedenle üniversite öğrencilerinin akademik etkinliklerinin yanında boş zaman değerlendirme etkinliklerine de katılmaları oldukça önemlidir. Ancak bu etkinlikler farklılık göstermektedir kimi etkinlikler öğrenciler için olumlu etkiler verirken kimisi de tam tersi olumsuz etkiler verebilmektedir (Sabbağı ve Aksoy, 2011). Öğrenciler için okul ile okul dışında kalan yaşam çatışabilir. Öğrenciler için ders-boş zaman çatışması, bireyin kendi iç çatışması olarak görülmektedir. Boş zaman faaliyetlerine daha çok

zaman harcaması durumunda öğrencinin derslere konsantre olması zorlaşır. Derslere çok zaman harcaması durumunda ise dinlenme, eğlenme vb. ihtiyaçları karşılanmadığı için belli bir zaman sonra derslerdeki başarısının düşmesi, yorgunluk vb. durumlar ortaya çıkabilir. Çünkü okul hayatındaki zorunlulukların bireyin hayatına baskı yapması halinde; okul dengesinin bozulması bununla birlikte birey içinde okul-hayat çatışmasının ortaya çıkması beklenmektedir (Guest, 2002). Üniversite öğrencilerinin boş zamanı nasıl değerlendirdikleri ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda, araştırmacılar öğrencilerin çoğunun boş zaman kavmanı bilmediği ve teknolojik araçlarla zaman harcadıklarını bulmuştur (Demir, 2003). Teknolojinin hayatımızda olumlu etkileri olduğu kadar olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Teknoloji bazen daha çok boş zamanımızın olmasını sağlarken bazen de olan boş zamanımızı verimsiz şekilde kullanmamızı sağlamaktadır. (Günüç, 2009). İnsanların teknoloji ile iç içe olması geleneksel oyunlardan uzaklaşmasına, teknolojiye bağlı oyunlar olan dijital oyunlara yönelmelerine neden olmuştur. Tüm yaşlarda kullanıcısı olan dijital oyunlara özellikle gençler yoğun ilgi göstermekte her geçen gün oyun oynadıkları süre ve ilgileri artmaktadır (Gentile, 2009).

Teknolojide yaşanan gelişmelerle iletişim araçlarında da değişimler ortaya çıkmış alışkanlıklarımızın da değişmesini sağlamıştır. Bu gelişmelerle birlikte dijital oyunlar artmıştır (Işıkoğlu Erdoğan, 2019). Teknolojide yaşanan gelişmeler hayatın her alanında değişikliklere neden olmuş ve insanların birçok alışkanlığını değiştirmiştir. Teknolojik gelişmeler insanlardaki oyun algısını değiştirmiş, yeniden şekillendirmiş ve dijital oyun kavramını ortaya koymuştur (Ülker, Acar ve Bülbül, 2017). Her geçen gün artan dijital oyunlar sonucunda oyun bağımlılığı ortaya çıkmış ve bu bağımlılık her yaştan bireyleri etkisi altına almıştır (Gentile, 2009). Yapılan araştırmalarda dijital oyunların gençler tarafından fazla kullanıldığı ve bu oyunlarda daha çok zaman harcadıkları tespit edilmiştir (Çakır, 2013; Gentile, 2009; Griffiths ve ark., 2000; Horzum, 2011; Brand ve ark., 2014; Bozkurt ve ark. 2016).

Oyun geçmişten günümüze kadar sürekli değişerek yaygınlaşmış, modernleşme ile boş zaman için önemli bir kavram olmuştur. Oyun, belli bir amacı olan veya olmayan, kurallı ya da kuralsız olarak yapılabilen evrensel, her yaştan bireye hitap eden ve bilişsel gelişime katkı sağlayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Özdemir, 2014). Oyun, geçmişten günümüze kadar hep var olmuştur. Her dönemde kuşaktan kuşağa aktarılmış ve kültürden kültüre değişiklikler görülmüştür. Teknolojik gelişmelerin ardından oyun dijital dünyada da yerini bulmuştur. Gelişen teknoloji ile oyun kavramına, video oyunları, bilgisayar oyunları ve mobil oyunlar gibi yeni dijital kavramlarda kazandırılmıştır (Arda ve ark., 2021).

Dijital oyun, “monitör, mouse, klavye vb. ekipmanlar ile bilgisayar programlarının sağladığı etkileşim ile oluşan kuralları ve amaçları olan sistemler” olarak tanımlanmaktadır (Günay, 2011). Dijital oyunların ortaya çıkmasının temel nedeni insanların boş zamanlarını değerlendirmek, insanları günlük yaşamın yoruculuğundan kurtarmak, bireyler arasında etkileşimi arttırmaktır. Dijital oyunların doğru kullanımı ile insanlar duygusal ve ruhsal olarak kendilerini rahatlamış hissedebilirler fakat bu davranış bağımlılık düzeyine geldiğinde insanlar ellerindeki boş zamandan da olabilirler. Bu bağımlılık insanların akademik yaşamını da olumsuz etkileyebilir (Green ve Bavelier, 2003). Dijital oyunlar, oyuncuların paralarını, enerjilerini ve vakitlerini daha fazla harcamalarına neden olabilir ve bu durum oyun bağımlılığı gibi sorunlar ortaya çıkarabilir. Konu ile ilgili geçmiş çalışmalar; oyun bağımlılarının, psikolojik ve sosyal sorunlarından dolayı günlük hayatlarında zorlandıklarını vurgulamaktadır (Griffiths ve Meredith, 2009; Kuss ve Griffiths, 2012; Liu ve Peng, 2009).

Bağımlılık, insanların hayatında yer alan bir nesne ya da varlığa karşı iradesi dışında yönelmesidir. Bu yöneliş insanın tüm hayatını olumsuz etkileyebilir (Kocaman ve ark. 2017). Dijital oyun bağımlılığı anne babaları ve eğitimcileri endişelendirmektedir. Günümüzde gençler zaman ve mekan fark etmeden hemen hemen tüm dijital oyunlara erişim sağlayabilmektedir. Bu ulaşım kolaylığı ise gençlerin hem akademik hem de sosyal hayatları için tehdit oluşturmaktadır (Aslan ve Yazıcı, 2016). Dijital oyunların insanlarda davranışsal bir bağımlılık olarak ifade edilebilmesi için; bireyin dijital oyun oynama isteğini kontrol edememesi, sürekli dijital oyun oynama isteği içerisinde olması, davranışlarında, düşüncelerinde ve duygularında sorunlar yaşaması gerekmektedir. Oluşan bu bağımlılıkta birey dijital oyunlarda kontrolünü kaybetmekte ve onsuz bir hayata devam edememektedir. Birey iradesini kaybeder ve istemediği halde bu bağımlı davranışı sürdürmeye devam eder. Dijital oyunlar bireyin hayatının büyük bir bölümünü kaplar birey tüm vaktini, fiziksel enerjisini bağımlı olduğu oyunlara harcamaya başlar (Kodaman ve Dinç, 2016).

Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile dersler ve boş zaman aktiviteleri arasındaki ilişkiyi incelemek oldukça önemlidir. Çünkü günümüzde dijital oyunların popülaritesi giderek artmakta ve öğrencilerin ders çalışma sürelerini etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, araştırmalar öğrencilerin dijital oyunlara harcadıkları zamanın, ders çalışma sürelerini azaltabileceğini ve akademik başarıları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, yoğun ders temposu ve sınav stresi gibi faktörlerin, öğrencilerin boş zamanlarını daha fazla dijital oyunlara yönlendirmesine neden olabileceği de

düşünülmektedir. Bu ilişkinin daha detaylı incelenmesi, üniversite öğrencilerinin akademik performanslarını artırmak için alınabilecek önlemlerin belirlenmesine yardımcı olabilir. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile ders-boş zaman çatışması arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

1.1. Problem Durumu

İnsanlar için zaman kavramı hayati öneme sahiptir. Günlük işlerimiz, aile, okul, iş ve sosyal hayatımız bunların hepsi belirli bir zaman aralığı içerisinde yapmamız gereken işlerin olduğu yerlerdir. İnsanlar günlük işlerinden arta kalan boş zamanlarını hayattan keyif almak ve rahatlamak için kullanmayı tercih etmektedir. Fakat zaman yönetimi ve boş zaman kavramlarının bilinmemesi ve doğru kullanılmamasından dolayı çoğu insan günlük işlerini bile zor yetiştirmektedir. Çoğu insanın boş zamanını okul dersleri için harcaması gerekmektedir. Bazı insanlar ise bu boş zamanlarını dijital oyunlarda geçirmektedir. Yapılmış olan birçok çalışmada bireylerin dijital oyun bağımlılığı ve farklı alanlara olan etkileri ve ilişkisi araştırılmıştır fakat dijital oyun bağımlılığı ve ders boş zaman çatışması arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle bu çalışma dijital oyun bağımlılığı ile ders-boş zaman çatışması arasındaki ilişkiyi incelemesi bakımından ilk olduğu için önem arz etmektedir. Aynı zamanda ülkemizde yapılan çalışmalar teknolojik gelişmelerin insan hayatını olumlu yönde etkilediği kadar olumsuz yönde etkilediğini de ortaya koymuşlardır. İnsan hayatının dönüm noktası olarak görülen üniversite dönemindeki öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ve ders-boş zaman çatışmalarının incelenmesi ve bu sonuçların iyi analiz edilmesi, üniversite öğrencilerinin zamanlarını daha doğru kullanmaları oluşmuş ya da oluşabilecek olan dijital oyun bağımlılığının önüne geçilebilmesi açısından önemli olacaktır. Bu tezin temel problemi, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile ders-boş zaman çatışması arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Günümüzde dijital oyunların üniversite öğrencileri arasında popülaritesinin artması, öğrencilerin akademik performanslarını, ders çalışma sürelerini ve serbest zaman etkinliklerini etkileyebilecek önemli bir faktör haline gelmiştir. Bu bağlamda, öğrencilerin dijital oyunlara ayırdıkları zamanın, ders ve boş zamanları arasındaki çatışmayı nasıl etkilediğinin araştırılması gerekmektedir.

Alt Problemler

1- Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin ders-boş zaman çatışması ve dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2- Yaş değişkenine göre öğrencilerin ders-boş zaman çatışması ve dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3- Sınıf değişkenine göre öğrencilerin ders-boş zaman çatışması ve dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

4- Bölüm değişkenine göre öğrencilerin ders-serbest zaman çatışması ve dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

5- Yaşadığı yerde internet bağlantısı olup olmama durumuna göre öğrencilerin ders-boş zaman çatışması ve dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

6- En sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre öğrencilerin ders-boş zaman çatışması ve dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

7- Haftalık ortalama dijital ortamda geçirilen süre değişkenine göre öğrencilerin ders-boş zaman çatışması ve dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

8- Haftalık boş zaman süresinin yeterliği değişkenine göre öğrencilerin ders-boş zaman çatışması ve dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

9- Günlük boş zaman etkinliklerine ayrılan süre değişkenine göre öğrencilerin ders-boş zaman çatışması ve dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

10- Dijital araçların kullanım amacı değişkenine göre öğrencilerin ders-boş zaman çatışması ve dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

11- Boş zamanını değerlendirme türü değişkenine göre öğrencilerin ders-boş zaman çatışması ve dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

12- Öğrencilerin ders-boş zaman çatışması ile dijital oyun bağımlılıkları arasında ilişki varmıdır?

Bu alt problemler, öğrencilerin çeşitli demografik ve davranışsal değişkenlerine göre dijital oyun bağımlılığı ile ders-boş zaman çatışması arasındaki ilişkiyi detaylı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile ders-boş zaman çatışması arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin öğrencilerin ders ile boş zaman etkinlikleri arasındaki dengeyi nasıl etkilediğini analiz etmeyi hedeflemektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Dijital oyun bağımlılığı, günümüz gençleri ve özellikle üniversite öğrencileri arasında giderek artan bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağımlılığın, öğrencilerin akademik başarılarını, zaman yönetimi becerilerini ve boş zaman aktivitelerini olumsuz etkileyebileceği literatürde belirtilmiştir. Ancak, dijital oyun bağımlılığı ile ders-boş zaman çatışması arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle, bu araştırmanın bu alanda bir ilk olması literatüre katkı sağlayacaktır. Bu tez, dijital oyun bağımlılığının akademik yaşam üzerindeki etkilerini derinlemesine ele alarak, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik performanslarını nasıl etkilediğini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Literatürde dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılmış birçok çalışma bulunurken ders-boş zaman çatışması ile ilgili kaynaklar yalnızca 3 kaynak ile sınırlıdır. Aynı zamanda literatürde dijital oyun bağımlılığı ile ders-boş zaman çatışması arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırmanın bu alanda bir ilk oluşu, hem öğrencilere hem de eğitim politikalarına katkı sağlayacak bulgular sunabilir. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığını azaltmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine ve ders-boş zaman çatışmasını en aza indirerek akademik başarıyı artırmaya yönelik önerilerin oluşturulmasına zemin hazırlayacaktır. Ayrıca, bu çalışma dijital oyun bağımlılığı ve ders-boş zaman çatışması konularında yapılacak gelecekteki araştırmalar için de önemli bir kaynak oluşturacaktır.

1.4. Varsayımlar

1- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve ders-boş zaman çatışmasını geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebildiği varsayılmaktadır.

2- Ölçeklerin, ilgili kuramsal çerçeveye uygun olarak geliştirilmiş olduğu ve katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ile ders-boş zaman çatışması düzeylerini doğru bir şekilde yansıtabileceği kabul edilmektedir.

3- Katılımcıların araştırmaya verdikleri yanıtların samimi ve gerçeği yansıttığı varsayılmaktadır. Katılımcıların, dijital oyun oynama alışkanlıkları, serbest zaman değerlendirme tercihleri ve derslere ayırdıkları zaman konusundaki beyanlarının doğru ve dürüst olduğu kabul edilmektedir.

4- Araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerinin, Türkiye'deki benzer sosyo-demografik yapıya sahip diğer üniversite öğrencileri ile büyük ölçüde örtüştüğü varsayılmaktadır. Bu nedenle, araştırma sonuçlarının diğer üniversite öğrencilerine genellenebilir olduğu kabul edilmektedir.

5- Dijital oyun bağımlılığı ile ders-boş zaman çatışması arasında bir ilişkinin bulunduğu varsayılmakta, bu ilişkinin öğrencilerin akademik başarılarını, zaman yönetimi becerilerini ve serbest zaman aktivitelerine katılımlarını etkilediği öngörülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

1- Bu tez, yalnızca Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğretmen aday öğrenciler (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği ve İlköğretim Matematik Öğretmenliği bölümlerinde) ile sınırlandırılmıştır. Bu nedenle, araştırma sonuçlarının diğer fakültelerdeki ya da farklı üniversitelerdeki öğrenciler için genellenebilirliği sınırlıdır.

2- Araştırma, sadece belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilen kesitsel bir çalışmadır. Bu nedenle, dijital oyun bağımlılığı ve ders-serbest zaman çatışmasının uzun dönemli etkileri ya da değişimleri araştırma kapsamı dışında kalmıştır.

3- Dijital oyun bağımlılığı ve ders-serbest zaman çatışması arasındaki ilişki, araştırma kapsamındaki öğrencilerin algıları üzerinden değerlendirilmiştir. Bu algılar, bireysel farklılıklar, çevresel etkiler ve kişisel deneyimlerden kaynaklı olarak değişiklik gösterebileceğinden, sonuçlar bireyler arası farklılıkları tam olarak yansıtamayabilir.

4- Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik düzeyleri, ilgili literatürde kabul görmüş olsa da, bu ölçeklerin farklı kültürel ve demografik gruplarda kullanılması

sınırlılıklar yaratabilir. Bu nedenle, ölçeklerin kültürel uyarlamaları ve test edilmesi gereken alt gruplar dikkate alınmalıdır.

1.6. Tanımlar

Zaman: akıp giden tekrarı olmayan bir kavramdır. Birçok bilim insanının farklı anlamlar yüklediği zaman, dünya dursa evren yok olsa dahi akıp gidecek mutlak bir olgudur (Andıç, 2009).

Boş zaman: bireylerin günlük ihtiyaçları, (iş, temizlik vs.), çocuk bakımı, ders, ödev, uyku gibi günlük ihtiyaç ve işlerden arta kalan zaman olarak ifade edilmektedir (Akgül ve Karaküçük, 2000).

Ders boş zaman çatışması: Ders ve boş zaman arasındaki çatışmanın temel nedeninin, öğrencilerin boş zaman etkinliklerine yönelik motivasyon düzeyleri ve bu etkinliklerin kalitesiyle ilgili olduğu belirtilmiştir (Fries ve ark., 2008).

Dijital oyun: bilgisayar tabanlı, programlanabilir, kullanıcı hesabı olanağı ile birlikte görsel bir ortam sunan, telefon, tablet, masaüstü bilgisayar, konsol gibi elektronik platformlarda oynanan oyunlardır (Aktaş, 2018).

Bağımlılık: Bir kişinin amacının dışında kullanılan, kullanılmadığında yoksunluk hissi uyandıran, yaşamında sorunlara yol açan ve bu sorunlara rağmen giderek artan bir şekilde devam eden her türlü alışkanlıklardır (Uğurlu ve ark., 2012).

Dijital oyun bağımlılığı: insanların bir tür davranış bağımlılığı şekli olarak kabul gören, bilgisayar ve diğer teknolojik aletlerde yer alan oyun uygulamalarının kontrolsüz ve bilinçsiz bir şekilde uzun süre kullanılmasıdır (Thalemann, 2010).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

2.1. Zaman Kavramı

Zaman kavramı ifade edilişi çok zor bir kavramdır. Zaman; tekrarı olmayan, para ile satın alınamayan, depolanamayan ve her kişinin farklı tanımladığı bir kavramdır (Eren, 1993; Scoot, 1997). Ek olarak, bireylerin hayatında her zaman olan ve olmaya devam edecek bir kavramdır. İnsanların birçok alanda başarı elde etmesinde zaman kavramı her zaman önemli olmuştur (Yaşartürk, Akyüz ve Karataş, 2018). Zaman kavramı, felsefeden sosyolojiye, psikolojiden biyolojiye kadar birçok farklı bilim dalı tarafından ele alınmıştır. Bu alanların ve araştırmacıların zaman konusundaki çeşitli bakış açıları, kavramın birçok farklı tanımının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Hart-Davis, 2013; Klein ve Li, 2009). Hem klasik hem de modern dönemlerde filozoflar ve bilim insanları, zamanın felsefi bir varlık olarak gerçekliğini sorgulamışlardır. Felsefi açıdan zaman, ruhsal bir nitelik olarak kabul edilir ve dünyayı geçmiş, şimdiki an ve gelecek olarak üçe ayırır (Klein ve Li, 2009). Kant, zamanın yalnızca evreni algılamamızın temel bir yapısı olduğunu ileri sürmüştür. Ona göre, zaman bağımsız bir varlık değil, olayları anlamamızı sağlayan bir çevresel bileşendir (Kant, 2023). Aristoteles ise zamanı niceliksel bir fenomen olarak değerlendirir. Zamanın bölümleri mevcut olup, bu bölümler belirli bir düzen içinde birbirine bağlı olarak işlemektedir ve şimdiki an hem geçmişe hem de geleceğe bağlıdır (Hart-Davis, 2013). Psikolojik açıdan zaman, genellikle şu an, süreç ve hafıza kavramları üzerinden ele alınır. Psikoloji, zaman olgusunu şimdiki anı inceleyerek en küçük zaman dilimlerine kadar çözümlenmeye çalışır. Bir olayın meydana gelmesi, belirli bir zaman dilimindeki süreçlerle ilişkilidir. Biyolojik bakış açısına göre ise zaman, doğum ve ölüm arasındaki ömür süresini kapsayan bir olgu olarak değerlendirilir (Klein ve Li, 2009). Eski Türklerde zaman kavramı, Göktürk yazıtlarında görülmektedir. Bu yazıtlarda, zamanla ilgili olarak şu an, sonra, ay, yıl ve saat gibi terimlere rastlanmaktadır. Ayrıca, ilginç bir şekilde zaman Tanrısı kavramı da yer almaktadır. Göktürk yazıtlarında zaman kavramı, "öd" kelimesi ile ifade edilmekte ve bu kelime sonsuzluk ve sınırsızlık anlamına gelmektedir (Aydın, 2002). Önemli Türk filozoflarından Farabi, zaman konusunda farklı bir bakış açısı geliştirmiştir. Farabi'ye göre, zaman hareketle ilgili bir olgudur; bir hareket varsa, bu hareketi mümkün kılan bir varlık da bulunmalıdır. Ayrıca, hareketi sağlayan varlık hareket ediyorsa, bu hareketi sağlayan başka bir unsurun olması gerektiğini ifade eder, çünkü hiçbir şey kendi başına hareket edemez (Kaya, 2014).

Jensen (1995) zamanı 3 farklı şekilde yorumlamıştır.

- a. Var oluş zamanı
- b. Zorunluluk için harcanan zaman
- c. Boş zaman

Zaman bu şekilde sınıflandırıldığında insanların zamanı ne şekilde kullandıklarının farkına varmasını sağlar ve zamanı iyi kullanmayı amaçlar (Jensen 1995, Gürbüz 2006).

2.1.1. Zamanın önemi

Zamanı etkili kullanmak önemlidir. Zamanı etkili kullanmak için öncelikle kendini tanımak gerekir. Kişi amaç ve isteklerini bilmelidir. Yapabileceklerinin ve yapamayacaklarının farkında olmalıdır. Ayrıntılarla vakit kaybetmemek, az zamanda çok iş yapmak zamanı etkili kullanmayı sağlar. İnsanlar hedeflerini ve önceliklerini belirleyerek zamanı verimli kullanabilirler (Baltaş ve Baltaş, 1987). Zamanı etkili bir şekilde kullanmak ve yönetmek, bireyin sahip olduğu her saat, dakika ve anı olabildiğince dolu ve verimli bir şekilde değerlendirmesini sağlar. Bu durum, kişinin kendisini ve yaşamını belirli bir kontrol mekanizması altında tutması olarak da tanımlanabilir (Karlı, 2004). Zaman yönetimi iyi yapıldığında, planlama, örgütlenme, yönetme, koordinasyon ve denetleme gibi işlevler etkili bir biçimde yerine getirilebilir (Aydın, 2011).

Zamanı etkili kullanmak için çeşitli teknikler mevcuttur. Bu teknikler şunlardır (Bezci, 2018):

- Zaman raporları hazırlamak
- Planlamaya önem vermek
- Öncelikleri belirlemek
- Yönetici pozisyonundaki kişinin kendi kendini yönetme becerisini geliştirmek
- Zaman programı oluşturmak
- Yetki devrini gerçekleştirmek
- Kesintileri minimize etmek
- Etkili iletişim kurmak
- İşleri geciktirmeden ve kesintiye uğratmadan tamamlamak
- Yönetici pozisyonundaki kişilerin kendi organizasyonlarını sağlamak

- Gerekli durumlarda hayır demeyi bilmek
- Stresle başa çıkmak
- Açık kapı politikasını gözden geçirmek

Zamanı kullanma biçimi kişisel bakış açıları ve vizyonlara göre değişir. Özellikle iş yaşamında başarılı olmanın temel unsurları, hem birey hem de işletme düzeyinde zamanın doğru bir şekilde kullanılmasına bağlıdır. Zamanı etkili bir şekilde kullananlarla kullanmayanlar arasında belirgin farklar vardır (Akçınar, 2014).

2.1.2. Zaman kullanımı

İnsanların zamanla ilgili en önem verdiği şey, zamanı nasıl harcadıklarıdır. Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle zaman kullanımı kavramı önem kazanmıştır. Zamanın etkin kullanımı ve zaman yönetimi yöntemleri gibi eğitim programları ile zamanın etkili ve verimli kullanımı amaçlanmaktadır. Bu sayede zamanın verimsiz ve yanlış kullanılması, iş ve emek kaybı gibi olumsuzluklar azaltılmış olacaktır. Zamanı verimli kullanmanın temel ilkeleri ailede ve okullarda başlamalıdır. Bu sayede insanlar hayatı boyunca zamanı daha verimli ve daha faydalı bir şekilde değerlendireceklerdir (Kaba, 2009).

Zamanı değerlendirebilmek insanın en temel amacıdır. İnsanlar zamanlarını profesyonelce kullanmalıdır. Zamanını verimli kullanabilen insanlar başarıya her zaman daha yakındırlar. Çünkü ne yapacağını bilir ve zamanını iyi kullanır. İşini zamanında bitirir, kendisine zaman ayırır ve vücudunu dinlendirir. Kendisini iyi tanır, zayıf ve güçlü yönlerini iyi bilir. Hedeflerine ulaşmak için çabalar ve zamanını değerlendirerek amaçlarını gerçekleştirir. Zamanı verimli kullanmak ve iyi planlamak, insanların başarılı olması ve dengeli bir şekilde yaşamasını sağlar (Kaba, 2009). Zaman, insanların çeşitli aktiviteler gerçekleştirerek ve farklı duyuları deneyimleyerek algıladıkları, hatırladıkları veya harcadıkları bir kavramdır. Zamanın kullanımı, bu süreyi çeşitli öznel durumlar ve faaliyetlere ayırmayı ifade eder (Gershuny, 2011). Zaman, insanın sahip olduğu en değerli kaynaktır ve bu gerçek anlaşılmadığı sürece, zaman sabit bir hızda akmaya devam eder ve geri döndürülemez. Zaman ne satın alınabilir, ne ödünç alınabilir, ne saklanabilir, ne çalınabilir ne de takas edilebilir. Tek yapılabilecek şey, mevcut zamanı en iyi şekilde değerlendirmektir (Güçlü, 2001). Zaman kullanımını iki ana kategoriye ayırabiliriz: çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman. Çalışma zamanı, kişinin geçimini sağlamak ve gelir elde etmek amacıyla işyerinde geçirdiği süreyi ifade eder. Ancak bu süre, yalnızca iş saatlerini değil, aynı zamanda faaliyete hazırlık, çalışma süresi, diğer işlerle ilgili aktiviteler ve mesleki görevlerin yerine getirilmesini de içerir. Çalışma dışı

zaman ise, bireyin hayatta kalmak için gerekli olan temel fizyolojik ihtiyaçlar, yani beslenme ve uyku için ayrılan zamanı ve ayrıca boş zamanı kapsar (Sevil ve ark., 2012).

2.2. Boş Zaman Kavramı

Boş zaman; bireyin zorunlu günlük işleri dışında kalan zamanını planlayarak günün yorgunluğunu ve stresini üzerinden atmak için eğlence, dinlenme vb. etkinliklere ayırmış olduğu zaman olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2005). Boş zaman genel bir tanım ile bireyin kişisel ihtiyaç ve mecburiyetlerinden uzaklaşarak kendi tercihleri doğrultusunda haz veren etkinlikler için ayrılmış zaman olarak ifade edilebilmektedir (Soyer ve ark., 2017). Boş zaman; yaşam için zorunlu olan beslenme ve uyku gibi fizyolojik ihtiyaçların, işe ayrılan sürenin ve eğitime ayrılan sürenin dışında kalan zamandır (Munusturlar, 2016).

Boş zaman saatleri, kişinin kendisine ayırdığı süre içerisinde bilgisinin artmasına, yaratıcılığının artmasına ve becerilerinin gelişmesine katkı sağlar. Tüm bunların sonucunda boş zaman insanları dinlendiren ve rahatlatan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Smale, 2010). İnsanların zamanlarını verimli kullanabilmeleri; bireyin iş hayatına, eğlenceli aktivitelere katılmasına ve dinlenmesine ayırdığı zaman ile fizyolojik ihtiyaçların karşılanması için ayırdığı zaman arasında iyi bir denge kurmasına bağlıdır (Balci, 2003).

Tarihsel süreç içinde, araştırmacılar serbest zaman kavramını ele alarak çeşitli çalışmalar yapmışlardır (McLean ve ark., 2008). Modern toplumlarda, bir günün sekiz saati çalışma, sekiz saati dinlenme ve kalan sekiz saati ise boş zaman olarak değerlendirilmektedir (Karaca, 2015). “Uluslararası Boş Zamanları İnceleme Grubu” bu kavramı, bireylerin mesleki ve kişisel sorumluluklarını yerine getirdikten sonra özgür iradeleriyle katıldıkları, dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini geliştirme amacı taşıyan etkinlikler bütünü olarak tanımlamıştır (Şen ve Akpınar, 2016). Torkildsen (2005) ise boş zamanı, yaşamın pratik gereksinimlerini karşıladıktan sonra geriye kalan zaman dilimi olarak ifade etmiştir. Günümüzde insan yaşamında büyük bir öneme sahip olan boş zaman kavramının kökenlerinin oldukça eski dönemlere dayandığı görülmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar, boş zamanın Antik Yunan ve Mısır medeniyetlerine kadar uzandığını göstermektedir (Said ve Shalaby, 2019). Tarihin erken dönemlerinde insanlar boş zamanlarını avcılık gibi faaliyetlerle değerlendirmiş, yaşam standartlarını iyileştirmek için giysi, çanta ve araç gereç üretmişlerdir. Bu tür boş zaman etkinlikleri, ilkel uygarlıkların modernleşme süreçlerine katkıda bulunmuş ve avcılığın yanı sıra tarımsal faaliyetlere de yönelmelerine neden olmuştur (Veal, 2004).

2.2.1. Boş zaman kavramının tarihi gelişimi

Tarihi incelediğimizde bütün toplumlar yaratıcılığını ve enerjisini farklı alanlarda farklı faaliyetlerle kullanmıştır. Buna örnek olarak, antik kültürlerde insanların doğa ile baş etme mücadelesi sırasında mağara duvarlarına resim yapmaya zaman bulması verilebilir. Her toplumun kültürüne bakıldığında, boş zaman ve boş zaman aktiviteleri için mutlaka zamanları olmuştur. Sanayi devriminin gerçekleşmesiyle çalışma hayatında değişimler meydana gelmiştir. Bununla birlikte insanlar için hayatın daha planlı olması ve çalışma dışı zamanları önem kazanmıştır (Özekes, 2011).

2.3. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

2.3.1. Dinlenme fonksiyonu

Dinlenme; günlük yaşamın getirdiği stres, yorgunluk ve fiziksel tükenmişlik gibi etkenleri ortadan kaldırmaktadır. Geçmişte bir günlük mesai saatlerinin 12-15 saat aralığında olduğu zamanlarda, işçiler boş zamanlarında dinlenmeyi sadece fiziksel güç kazanma olarak değerlendiriyorlardı. Çalışanlar boş zamanlarında, sonraki çalışma saatlerine kadar fiziksel olarak hazırlanmayı amaçlıyorlardı (Karaküçük, 2005). Dinlenme, sadece uzanıp hiçbir şey yapmamak anlamına gelmez. İş dışı zamanlarda fiziksel veya zihinsel dinlenme yapanların sayısı oldukça fazladır. Günümüzdeki boş zaman etkinlikleri bu durumu göstermektedir (Kropoktin, 1997).

2.3.2. Gelişim fonksiyonu

Boş zamanların etkili veya etkisiz kullanılmasında belirleyici etkenler vardır. Boş zaman iyi kullanıldığında insanlar rahatlayabilir, eğlenebilir, kişisel gelişim sağlayabilir, sosyalleşebilir ve tüm bunlar insanın kendini bulmasına yardımcı olur. Zaman kötüye kullanılırsa kötü alışkanlıklar, dikkatsizlik, sinirlilik vb. sorunları meydana getirebilir (Ayverdi, 2022).

2.3.3. Eğlence fonksiyonu

Eğlence, insanların keyifli zaman geçirmelerini sağlayan bir süreçtir. Eğlence kavramı her insan için farklı anlamlara gelebilir (Hazar, 2003). Günümüzde insanlar katıldıkları boş zaman etkinliklerinin sayısına göre başarılı kabul edilmekte ve statü kazanmaktadırlar. Eğlenme ihtiyacına verilen önem gündelik hayatta da göstermektedir (Püsküllüoğlu, 2005). Eğlenmek insanlarda var olan bir ihtiyaçtır, bu nedenle insanlar boş zamanlarında eğlenmeye ihtiyaç duyarlar (Torkildsen, 2005). Günümüzde insanlar daha çok eğlence ve spor aktiviteleri

ile ilgilenmekte ve bu aktivitelere olan ilgileri gün geçtikçe artmaktadır (Horner ve Swarbrooke, 2005).

2.4. Boş Zamanı Değerlendirmenin Faydaları

2.4.1. Fiziksel yararları

Hayatın ilerlemesi için yemek yemek, yürümek, spor yapmak gibi farklı hareketler gereklidir. Sağlıklı bir vücut yapısı ve fiziksel etkinlikler, sağlıklı gelişim ve sağlıklı yaşam için çok önemlidir. Yapılan çalışmalar düzenli bir şekilde yapılan fiziksel etkinliklerin obeziteyi, kalp ve dolaşım hastalıklarını, yüksek tansiyonu, kolesterolü, çeşitli kas ve eklem rahatsızlıklarını önlemede etkili olduğunu göstermiştir (Zülal, 2002). Sağlık, bir bütün olarak değerlendirilir ve insanların bütün hayatını kapsamaktadır. Bu bütünün bir parçası ise fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivitenin birçok olumlu sonucu vardır kişinin sağlıklı bir hayat sürmesinin en temel yolu fiziksel aktivite yapmasıdır (Erdemli, 2002).

2.4.2. Psikolojik yararları

Günümüzde yaşamın hızı ve beraberinde getirdiği problemler, insan vücudunun işlevlerine zarar vererek yorgunluğa ve direncin düşmesine yol açabiliyor. Çağdaş yaşamın neden olduğu çeşitli stres faktörleri ve bireylerin bu streslere verdiği tepkiler, önemli bir sıkıntıyı beraberinde getirmektedir (Karaküçük, 1999). İnsanlar, yaşamın getirdiği sıkıntılardan uzaklaşmak ve moral bulmak için farklı ortamlara yönelirler. Bu tür ortamlar, insanların rahatlaması, eğlenmesi ve yenilenmesi için önemlidir. Ancak uygun şekilde kullanılmayan boş zamanlar da kişiler için sorun yaratabilir. Bu sorunlar, insanları potansiyel olarak zarar görebileceği arkadaş ortamlarına yönlendirebilir, alkol veya uyuşturucu madde kullanımına sürükleyebilir, duygu durum bozukluklarına yol açabilir ve hatta çeşitli suçlara itebilir. Bu nedenle, bilinçli bir şekilde boş zaman aktivitelerini seçmek ve sağlıklı bir denge oluşturmak önemlidir (Atmaca, 1997). Boş zamanların verimli kullanımı, bireyin zihinsel, bedensel ve sosyal yönlerden dengeli bir karakter oluşturmasına imkan tanır. Bu süreç, insanların daha dürüst, adil, toleranslı, kibar ve empatik olmalarına yardımcı olur. Boş zamanları etkin bir şekilde değerlendirmek, agresif davranışların azalmasına ve gerginliklerin hafiflemesine katkıda bulunabilir. Özgür zamanlarda gruplara, takımlara veya organizasyonlara katılım, bireyin yalnızlık hissini azaltır ve sosyal bir kişilik geliştirmesine olanak sağlar (Gedik, 1985). Pek çok psikiyatrist, dinlenmeyi denge ve mutluluğa ulaşmada etkili bir faktör olarak görür. Boş zaman, sadece hastalıkları önlemek için değil, aynı zamanda psikolojik sağlığı desteklemek

için de önemlidir. Boş zamanın duygusal ve zihinsel bozukluklara karşı bir kalkan olduğuna inanılır (Kraus, 1977).

2.4.3. Toplumsal yararları

İnsanlar, doğal özelliklerinden ötürü sosyal varlıklardır. İnsanlar ilişkilerinde sadece temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamakla kalmazlar, aynı zamanda sosyal ihtiyaçlarını da tatmin ederler. Sosyalleşme, uzun bir süreç gerektirir ve serbest zaman etkinlikleri, bu sosyalleşme sürecine hizmet eder. Kişinin boş zamanlarında edindiği davranışlar, tüm hayatını etkileyebilir (Kılbaş, 1994). Sosyalleşme süreci, aile ve arkadaş gruplarıyla etkileşim içinde olmakla başlar. Grup etkinlikleri, sosyal ihtiyaçları karşılamak ve ortamı hazırlamak için önemlidir. Bu etkinlikler, bireyde doyum yaratır ve kendisinin farkına varmasına yardımcı olur. Aynı zamanda, serbest zaman etkinliklerine katılan birey, ikinci bir kimlik oluşturma sürecine girer ve bu etkinliklere katılım, katılımcıların sosyal statüsünü yükseltir (Cordes ve İbrahim, 1991). Takım içinde düzenlenen serbest zaman aktiviteleri, insanlar arasında dayanışma ruhunu pekiştirir. Modern birey, zaman ve finansal kaynaklara sahip olduğunda, daima yenilikçi ve yaratıcı etkinliklere yönelme eğilimindedir. Bu tür aktiviteler, insanların birbirlerini daha iyi tanımalarına, sosyal bağlar kurmasına ve birbirlerine daha da yakınlaşmasına olanak tanır. Sonuç olarak, boş zaman faaliyetleri toplumun yaşam kalitesini artırır ve hayatı daha da zenginleştirir. (Tezcan, 1977).

2.5. Oyun Kavramı

Oyun kavramı, tarih boyunca birçok farklı şekilde tanımlanmıştır. İnsanlar, tarihsel süreç içinde toplumsal ve kültürel özelliklerin etkisiyle oyun algısını şekillendirmiş ve ona çeşitli boyutlar kazandırmıştır (Kırmusaoğlu, 2020). Uzun bir süre boyunca oyun, genellikle gereksiz bir eğlence aracı olarak değerlendirilmiş; ancak zamanla bu algı değişmiş ve oyun, bilimsel araştırmaların konusu haline gelmiştir. Çocuğun oyuna olan ilgisi, oyun oynama nedenleri ve oyunun etkileri detaylı bir şekilde incelenmiştir (Aral ve ark., 2010; Tekkaya, 2001). Oyun, geçmişten günümüze tüm canlılar arasında görülen ve keyif alınan bir aktivitedir. Literatüre göre oyun; sadece insanlara has olmayıp, kültürden bağımsız olarak doğada var olan evrensel bir aktivitedir. Tüm canlılar arasında yaygın olarak bulunan bu etkinlik, zevk alınan ve içgüdüsel olarak gerçekleştirilen bir davranıştır (Huizinga, 2013). İnsanlar, oyunları ilk olarak doğayı ve çevreyi taklit ederek başlatmış ve zaman içinde bu oyunları daha da zenginleştirerek çeşitlendirmişlerdir (Hazar, 2016). Oyun; özgür bir ortamda gerçekleştirilen, eğlencenin ön planda olduğu, kurallı ya da kuralsız, gönüllü olarak katılım sağlanan bir etkinlik

olarak tanımlanmaktadır (Yavuzer, 1990; Dönmez, 1992). Piaget oyunu, bireyin çevresiyle uyum sağlaması olarak tanımlarken, Montaigne oyunu çocuğun en gerçek uğraşısı olarak görmüş, Montessori ise oyunu çocuğun en önemli işlevi olarak değerlendirmiştir (Karadağ ve Çalışkan, 2008). Oyun, genel anlamda, kuralları olup olmamasına bakılmaksızın, çocuğun isteyerek ve zevk alarak gerçekleştirdiği bir etkinliktir. Oyun, çocuğun tüm gelişim alanlarını destekleyen ve gerçek yaşamın önemli bir parçası olan bir süreçtir (Aral ve ark., 2010). Oyun, çocuğun çevresiyle uyum kurmasını sağlayan ve deneyimler aracılığıyla öğrenmesini destekleyen bir mekanizmadır. Çocuk, oyun aracılığıyla içsel dünyasını ifade eder ve oyun, çocuğun çevresine kendini anlatma biçimi olarak işlev görür. Ayrıca, oyun, çocuğun yetişkinlik dönemine geçişinde kritik bir rol oynayan bir süreçtir (Koçyiğit, Tuğluk ve Kök, 2007).

2.6. Dijital Oyun

Gelişen ve değişen dünyamızda her buluşla birlikte değişimde meydana gelmiştir. Teknolojinin gelişmesiyle yaşamımıza dahil olan dijital ürünler, hayatımızdaki birçok şeyi etkilediği gibi oyunları da etkileyip dijitale taşımıştır. Oyunlar artık sokaklarda değil tablet, bilgisayar, oyun konsolları, akıllı telefonlar gibi dijital ürünlerde oynanmaya başlanmıştır (Binark ve Bayraktutan Sütçü 2008). Dijital oyunlar, teknolojik ürünler aracılığıyla ekranlarda oynanan oyunlardır. Bu oyunlar, bilgisayarlar, tabletler, akıllı telefonlar veya oyun konsolları gibi dijital cihazlar üzerinde gerçekleşir (Çetin, 2013; Sağlam ve Topsümer, 2019). Gönüllü olarak serbest zamanı eğlenceli yapan ve özgür bir ortamda gerçekleştirilen geleneksel oyunlar gibi dijital oyunlarda bu özelliklere sahiptir. Geleneksel oyunlardan farklı olarak oyunlarda kullanılan araçlar, içerik ve oyun biçimi söylenebilir (Binark ve Bayraktutan Sütçü, 2008; Hazar ve ark., 2017).

2.6.1. Dijital oyun türleri

Dijital teknolojilerin gelişimi ve erişim kolaylığı sayesinde dijital oyunlar, her yaşta bireye hitap eden geniş bir çeşitlilik sunmaktadır. Literatürde dijital oyun türleri için kesinleşmiş bir sınıflandırma yöntemi olmamakla birlikte, bu oyunlar genellikle dijital platformlar ve içeriklerine göre kategorize edilmektedir. Örneğin, dijital oyunlar kişisel bilgisayarlar, oyun konsolları, akıllı telefonlar ve çevrimiçi oyunlar şeklinde sınıflandırılabilir. Ayrıca, oyunlar tek veya grup halinde oynanabilen ve içerik temelli olarak da ayrılabilir (Kukul, 2013).

Dijital oyunlar, içerik ve oynanış biçimlerine göre çeşitli kategorilere ayrılabilir. Ani yön değiştirme, hız ve reaksiyon gibi parametrelerin ön planda olduğu oyunlar aksiyon oyunları olarak adlandırılır. Oyuncuları, çeşitli duygusal durumları barındıran bir olay dizisine dahil eden oyunlar ise macera oyunlarıdır. Fiziksel hareketlilik ve kas aktivitesi gerektiren, temel kazanma arzusunu tatmin eden oyunlar dövüş oyunları kategorisine girer. Zihinsel süreçleri aktive ederek problem çözme yeteneğini geliştiren oyunlar zeka oyunları olarak bilinir. Hareket algılayıcı sensörlerle müzik eşliğinde oynanan oyunlar dans, müzik ve ritim oyunlarıdır. Geleneksel oyunların dijital versiyonları, örneğin okey, tavla, satranç ve kart oyunları, bireysel veya gruplar halinde çevrimiçi sohbetler eşliğinde oynanan tahta ve kart oyunlarıdır. Belirli rolleri canlandırarak hikayeler sunan oyunlar rol yapma oyunları olarak tanımlanır. Eğitim amaçlı kullanılan, görev yerine getirme ve gerçekçi tasarıma sahip oyunlar simülasyon oyunlarıdır. Spor müsabakalarının dijital platformlarda oynandığı yarışma temelli oyunlar spor oyunlarıdır. Bir hedefe ulaşmak amacıyla strateji, yönetim, karar verme ve hızlı düşünme yeteneklerini geliştiren oyunlar ise strateji oyunlarıdır. Son olarak, polisiye olayları işleyen, bireysel veya takım halinde görev tamamlama üzerine kurulu oyunlar görev temelli ve yüksek aktivite içeren oyunlar olarak nitelendirilebilir (Binark ve Bayraktutan Sütçü, 2008; Ögel, 2012; Kukul, 2013; Hazar ve ark., 2017). Dijital oyun türlerindeki gelişmeler spor alanlarına da yansımaktadır. Bu bağlamda öne çıkan alanlardan biri de "elektronik spor" olarak adlandırılan e-spor alanıdır. Dijital oyunlar ve e-sporun gelişim gösterdiği ilk alanlar, "arcade" olarak bilinen oyun salonlarıdır. İnternet ağının yaygınlaşmasıyla birlikte internet kafeler de yaygınlaşmış ve rekabete dayalı dijital oyunlar bu mekanlarda önemli bir yer edinmiştir (Argan ve ark., 2006).

Elektronik spor, dijital oyunların bir alt dalı olarak; electronic game, cyber game, computer game ve online game gibi kavramlarla literatürde yer almaktadır. Elektronik spor, dijital oyunlar arasında en yaygın oynanan türlerden biridir. Dünya genelinde geniş katılımı organizasyonlar düzenlenmekte olup, bu organizasyonlar milyonlarca izleyiciye ulaşmaktadır. Ayrıca, elektronik sporlar reaksiyon süresi, refleksler ve zihinsel süreçleri aktif hale getiren bir spor dalı olarak da değerlendirilmektedir (Argan ve ark 2006).

2.6.2. Dijital oyun oynama nedenleri

Teknolojinin hızlı gelişimi, dijital ürünleri hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline getirmiştir. Profesyonel çalışma ortamları bile artık dijital platformlarda faaliyet göstermektedir. Bu durum, insanların sosyal hayatlarını da dijital alanlarda geçirmelerine yol açmıştır. Dijital oyunlar da bu bağlamda önemli bir rol oynamaktadır (Bozkurt, 2023). Dijital

oyunlardaki arz-talep ilişkisi, oyun oynama motivasyonunu başarı, sosyalleşme ve oyuna dalma/tutulma olmak üzere üç ana başlık altında değerlendirmiştir. Başarı motivasyonu, statü, zenginlik, güç ve rekabet gibi unsurları içerirken; sosyalleşme motivasyonu, bir gruba dahil olma, sohbet etme ve ilişki kurma isteklerini kapsar. Oyuna dalma/tutulma motivasyonu ise karakter yaratma, yükseltme ve bilinmeyen ayrıntıları keşfetme arzularını içerir (Yee, 2006). İnsanlar, gerçek hayatta elde edemedikleri başarı, sosyalleşme, ilişki kurma, eğlence ve hayal dünyalarını gerçekleştirme arzularını dijital ortamda oyunlarla tatmin edebilirler. Bu nedenler, dijital oyun oynamanın temel nedenleri arasında yer almaktadır (Griffiths ve Hunt, 1995; Sherry ve ark., 2006; Ögel, 2012; Tekkurşun Demir ve Mutlu Bozkurt, 2019).

2.6.3. Dijital oyunun etkileri

Dijital oyunlar, günümüzde farklı yaş gruplarında büyük kitlelere ulaşmış ve birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu araştırmalar, dijital oyunların insanlar üzerindeki etkilerini incelemektedir. Dijital oyunlar, geleneksel oyunlar gibi eğlence, boş zaman aktivitesi ve sosyalleşme ortamları oluşturur. İnsanlar, günlük hayatın stresinden uzaklaşmak, farklı duygu durumları yaşamak, keyif almak ve duygusal doyum sağlamak için oyunlara yönelmektedir. Ayrıca, dijital oyunlar yeni insanlarla tanışma, sohbet etme ve arkadaşlık ilişkileri kurma gibi sosyal ihtiyaçları da karşılayabilir. Tüm bunlarla beraber el-göz koordinasyonunu geliştirme, hızlı düşünme ve karar verme yetilerini de olumlu yönde etkileyebilir (De Lisi ve Wolford, 2012; Green ve Bavelier; 2003; Griffiths, 2005; Ocak, 2013; Sağlam ve Topsümer, 2019). Uzun süre boyunca kontrolsüz ve bilinçsizce saatlerce oyun oynamanın insanlar üzerinde fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlık sorunlarına yol açabileceği bilinmektedir. Bu durum, aynı vücut pozisyonunda uzun süre oturmanın postür bozukluklarına, duruş problemlerine, bel ve boyun ağrılarına, uzun süreli bilgisayar ekranına bakmanın göz kuruluğuna ve bozulmasına neden olabileceği anlamına gelir (Akçayır; 2013; Ögel, 2012). Dijital oyunlarla büyük bir zaman harcayan insanların düzensiz ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları edindikleri ve hareketsiz bir yaşam sürdükleri gözlemlenmektedir. Bu sorunlar, obeziteye yol açabilir ve obezitenin kardiyovasküler hastalıkları tetikleyebileceği bilinmektedir (Anderson ve ark., 2010; Ballard ve ark., 2009; Papastergiou, 2009).

2.7. Bağımlılık

Bağımlılık, kişinin isteği dışında başvurduğu, kullanmadığında yoksunluk belirtileri gösterdiği, yaşamında sorunlara yol açan tüm bunlara rağmen giderek artan bir şekilde devam ettiği her türlü alışkanlığı ifade eder (Uğurlu ve ark., 2012). Bağımlılık, ilk akla gelen madde

bağımlılığıdır ve literatürde genellikle madde bağımlılığı üzerine yoğunlaşılır. Zihinsel ve duygusal tatmin, iyi hissetme gibi değişiklikleri tetikleyen durumlar madde bağımlılığı olarak adlandırılır. Bağımlılığa yol açabilen kimyasal ürünler ise maddeler olarak tanımlanır (Seferoğlu ve Yıldız, 2013). Maddenin duygusal tatmin ve mutluluk amacıyla kullanılması, ruhsal bağımlılık olarak adlandırılır. Fiziksel olarak maddeye ihtiyaç duyulması veya istenmesi ise fiziksel bağımlılık olarak adlandırılır (Ögel, 2012). Bağımlılık; aşırı odaklanma, yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma değişkenleri gibi alt boyutlar ile de açıklanabilir.

Aşırı Odaklanma

Herhangi bir tetikleyici unsurun, tüm çevresel uyaranlara rağmen dikkati veya zihinsel enerjiyi üzerinde toplaması olarak tanımlanan aşırı odaklanma (hiper odaklanma), bazen o kadar yüksek seviyelere ulaşır ki birey çevresinde olup bitenlere karşı tüm algılarını kaybeder (Kilbey, 2019). Ekran karşısında vakit geçiren bireyler etkisiz hale gelir ve özellikle çocuklarda bu durumun daha sık yaşanmaktadır. Çocuklar, dikkatlerini tamamen ekrana verirler ve yöneltilen sorulara veya konuşmalara karşı duyarsızlaşırlar (Binark, 2016).

Erteleme

Erteleme; bir görevi, karar verme sürecini veya bir işe başlamayı geciktirme veya ertelemek olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda, bireyin kendi kendini düzenleme yeteneğindeki başarısızlık olarak da tanımlanabilir (Fernie ve ark., 2017). Erteleme, genellikle kişisel hayat ve performans üzerinde olumsuz etkilere sahip olan bir davranıştır. (Klingsieck, 2013).

Yoksunluk ve Arayış

Bağımlılık genellikle madde kullanımı ile ilişkilendirilir ve bu kullanımın aniden durdurulması halinde ortaya çıkan yoksunluk semptomları ve krizler, fiziksel bağımlılığın varlığını gösterir (Uzbay, 2009). Bağımlılığın psikolojik yönü ele alındığında, aşırı istek ve arzunun kontrol edilemez olduğu ve bastırılmadığı dönemler, bağımlılığın en kritik evreleri olarak görülür ve bu durumlar genellikle “crawing” terimi ile ifade edilir (Uzbay, 2009). Bu süreç içinde, madde kullanımından elde edilen zevk azalırken, kullanım miktarı artmaktadır. Bu evre, toleransın arttığı bir dönem olarak tanımlanır ve “kompulsivite” terimi ile açıklanabilir (Turton ve Lingford-Hughes, 2016).

Duygu Değişimi ve Dalma

Bireyler, hedeflerine ulaşmak için duygularını bilinçli veya bilinçsiz olarak değiştirirler. Bu süreç, bazen belirli bir amacı yerine getirmek için, bazen de çeşitli tetikleyicilerle gerçekleşir ve bu sürece duygu düzenleme denir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Aynı zamanda kişilerin duygularını kontrol edebilmeleri ve olumsuz davranışların ortadan kalkması olarak da açıklanabilir (Yumuşak, 2019). Duygusal tepkilerin düzenlenmesinde yaşanan zorluklar ve duygusal uyaranlara karşı aşırı hassasiyet, duygu düzenleme sorunları olarak tanımlanabilir. Bu tür sorunlar, kişilik bozukluğunun bir belirtisi olarak görülebilir (Linehan, 1993). Gün boyunca, insanlar çeşitli duygusal tetikleyicilerle karşılaşır. Dijital oyunlar, sosyal medya platformları, reklamlar ve kişisel ilişkiler gibi faktörler, bir kişinin duygusal durumunu etkileyebilir. Bireyler, bu duygusal değişimleri kişisel olarak yaşarlar ve birçok farklı duyguyu aynı anda deneyimleyen kişiler, mevcut yükümlülüklerden kaçmak için çeşitli faaliyetlere yönelirler. Bu faaliyetler genellikle dijital oyunlar, sosyal medya ve internet gibi teknolojik araçlara yöneliktir ve bu tür etkinliklere ayrılan zaman giderek artmaktadır. Kişilerin bu faaliyetlere daldıklarında zaman algısını kaybetmeleri ve aşırı konsantrasyon göstermeleri, genellikle “dalma” olarak tanımlanır (Williams ve ark., 2009).

2.7.1. Teknoloji bağımlılığı

Teknolojinin insan hayatının her alanında var olması, birçok problemin de hayatımıza girmesine yol açmaktadır. Teknoloji ve internetin birlikte kullanılmasıyla akıllı telefonlar, televizyonlar, tabletler, sosyal medya ve dijital oyunlar gibi ürünler hayatımızın bir parçası olmuştur. Başlangıçta boş zamanın değerlendirilmesi ve eğlenceli vakit geçirme amacıyla kullanılan bu araçlar, zamanla bağımlılığa dönüşebilmektedir. Değişen ve gelişen dünyamızda madde bağımlılığına ek olarak teknoloji bağımlılığı da karşımıza çıkmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2019; Ögel, 2012).

2.7.2. İnternet bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, literatürde net bir tanımı olmasa da, Young (1996) tarafından geliştirilen bir kavramdır. Bu bağımlılık, internetin aşırı kullanımı, kullanma isteğinin kontrol edilememesi, kullanılmadığında yoksunluk hissi ve bu yoksunluğun zihinsel ve duygusal olarak olumsuz etkileri gibi durumları içerebilir.

2.7.3. Sosyal medya bağımlılığı

Günümüzde en yaygın olarak kullanılan internet alanı sosyal medyadır. İnsanlar sosyal medya platformlarında dünyanın herhangi bir yerinden, herhangi bir zamanda istedikleri videoyu, fotoğrafı veya bilgiyi paylaşabilirler. Sosyal medya, kişilerin kendilerini ifade

etmelerine, çeşitli konularda yorum yapmalarına özgürlük tanırken aynı zamanda insanların birbirleriyle çift yönlü iletişim kurmalarına da olanak sağlar. Tüm bu özellikleriyle sosyal medya, insan hayatında önemli bir yer edinmiş ve dünya genelinde internet kullanımını artırmıştır (Hazar, 2011; Öncel ve Tekin, 2016; Deniz ve Gürültü, 2018). Sosyal medya, insanların sadece buldukları coğrafya ile değil tüm dünya ile iletişim halinde olduğu, gelişmeleri takip edebildiği ve yeni arkadaşlıklar kurabildiği bir platformdur. Ancak bu yoğun kullanım, sosyal medya bağımlılığı kavramını da beraberinde getirmektedir (Başaran ve ark., 2017).

2.7.4. Dijital oyun bağımlılığı

Günümüzde uzun süreler dijital oyun oynayan ve hatta hayatını bu şekilde idame ettiren insanlar görülmektedir. Ancak bu durum artık gönüllü katılım sağladığı eğlenceli ve verimli bir zaman geçirme süreci olmaktan çıkmıştır. Dijital oyun bağımlılığı, hayatı oynadığı dijital oyunla ilişkilendirme, oyunun gereksinimlerini ve görevlerini aksatmadan yerine getirme, bunu yaparken gerçek hayatından ödün verme ve oynanmadığında yoksunluk hissetme gibi durumları içerebilir (Grüsser ve ark., 2006; Thalemann, 2010; Horzum, 2011; Ercengiz ve Şar, 2017). Ayrıca dijital oyun bağımlılığı; oyunların aşırı kullanımı, obsesif-kompulsif oyun oynama, oyun bağımlılığı, patolojik oyun oynama davranışları ve problemlili oyun oynama davranışları gibi terimler ile de açıklanabilmektedir (Hazar, 2016).

Dijital oyunlara hemen hemen bütün teknolojik ürünlerden ulaşılmaktadır, bununla birlikte oyun bağımlılığı oldukça artmaktadır. Dijital oyunların sosyal, kültürel ve ekonomik bir çok etkileri bulunmaktadır. Gerçek dünyada hayal ürünü olan ve gerçekleşmesi mümkün olmayan şeylerin sanal oyunlarla yapılabilmesi dijital oyunlara olan talebi her geçen gün arttırmaktadır (Karaduman ve Acıyan, 2020). Dijital oyun bağımlılığını etkileyen faktörler birçok kuram tarafından açıklanmıştır. Bu kuramlar incelendiğinde; davranışçı yaklaşıma göre dışsal uyaranlar ve ödüllendirme etkili olurken, kişilik yaklaşımı kişilik özelliklerinin etkili olmadığını, bilişsel yaklaşım bilinçli bir eylem olduğu belirtilmektedir. Hümanist yaklaşım kimlik arayışı, ait olma, kabul görme ve fiziksel ihtiyaçların etkili olduğunu, öz belirlenim yaklaşımı yeterlilik, özerklik ve ilgi gibi faktörlerin etkili olduğunu belirtmektedir (Karaduman ve Acıyan, 2020). Dijital oyunların hayatımızın içerisinde olduğu, farklı yaş gruplarından farklı alanlarda birçok katılımcının dijital oyun oynadığı bilinmektedir. Dijital oyun oynayan bireylere bağımlı diyebilmek için DSM IV sınıflandırma sisteminde yer alan “patolojik kumar oynama” ölçütleri kullanılmaktadır. Bu ölçütler;

- İş ve okul hayatında başarısız olma
- Sosyal etkinliklere katılım sağlayamama
- Oyun oynama süresinin kontrolden çıkması
- Oyun oynanmadığında yoksunluk hissedilmesi
- Gerçek hayatındaki görevleri yerine getirememe
- Oyun bırakıldıktan sonra dayanamayıp tekrardan oyuna dönme
- Yaşanılan psikolojik ve fiziksel değişim sonucunda çevre ile çatışma
- Oyun sırasında oluşan problemlerin çözülememesi ve oyunun süresinin uzaması ile oluşan duygu yoğunluğu
- Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının etkilenmesi ve oyunun bireyin hayatında önemli bir yere sahip olması.

Dijital oyun oynayan bireylerde bu ölçütlerin herhangi birinin gözlemlenmesi bile bireyin hayatını etkilemektedir (Yalçın ve ark., 2016). Dijital oyunların tercih edilmesini etkileyen, motivasyonu arttıran ve bağımlılığa neden olan faktörler üç grupta değerlendirilmektedir. Gerçek hayatta elde edilemeyen statü, seviye atlama ve farklı oyuncularla mücadele etme gibi faktörler başarı bileşeni ile açıklanırken, bireyin kendisi gibi oyun oynayan diğer bireylerle iletişim kurması, karşılıklı yardımlaşma ve ilişki kurma gibi etkenler sosyal bileşen kavramı ile açıklanmaktadır. Ayrıca gerçek hayattaki görevleri yerine getirememe, oynadığı oyun ve karakterle bağ kurma ve gerçek hayata yansıtma, oyunun gizemine kapılma gibi faktörler oyuna dalma bileşeni ile açıklanmaktadır (Karaduman ve Aciyan, 2020). Günümüzde özellikle gençler arasında yaygın olan dijital oyunlar, birçok kullanıcı için sağlıklı bir hobi olarak kabul edilmektedir. Ancak son yıllarda bazı dijital oyunlar, bireylerin kişisel, sosyal, eğitimsel ve mesleki ilişkilerinde bozulmalara ve psikolojik sıkıntılara yol açabilmektedir. Ayrıca dijital oyunlar, fiziksel aktivite eksikliği, sağlıksız beslenme, görme ve işitme sorunları, iskelet problemleri, uyku bozuklukları ve depresyon gibi büyük sağlık sorunlarına da neden olabilir. Dünya genelinde dijital oyun oynama bağımlılığının yaygınlığı %1,3 ile %9,9 arasında değişmektedir ve bu bağımlılık gün geçtikçe artmaktadır (Uzunoğlu, 2021).

2.8. İlgili Araştırmalar

Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenliği, sınıf öğretmenliği, ilköğretim matematik öğretmenliği ve okul öncesi öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile ders boş-zaman çatışması arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bu konu bağlamında literatür araştırması yapılmıştır. Ancak yapılan araştırmalar sonucunda konuyla birebir örtüşen çalışmalara rastlanılmamıştır. İlgili araştırmalar ders-boş zaman çatışması ile ilgili yapılmış araştırmalar ve dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılmış araştırmalar olmak üzere iki ayrı başlık altında ele alınmıştır.

2.8.1. Ders-boş zaman çatışması ile ilgili yapılan araştırmalar

Araştırmanın bu başlığı altında ders-boş zaman çatışması ile ilgili yapılan çalışmalar yer almaktadır. Bu çalışmalar yurt içinde yapılan ve yurt dışında yapılan çalışmalar olarak iki başlık altında incelenmiştir.

Ders-boş zaman çatışması ile ilgili yapılan yurt içi araştırmalar

Birinci ve Kül Avan (2022) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin ders-boş zaman çatışmasının psikolojik sağlamlığa etkisini ölçmeyi amaçlamışlardır. Bu doğrultuda cinsiyet, ekonomik durum ve sınıf değişkenleri araştırılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 198 erkek ve 283 kadın toplam 481 öğrenci oluşturmuştur. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Işık ve Demirel (2018) tarafından geliştirilen ‘Ders-Boş Zaman Çatışma Ölçeği’ ile Smith vd. (2008) tarafından geliştirilen Doğan (2015) tarafında türkçeye uyarlanan ‘Kısa Psikolojik Sağlamlık’ kullanılmıştır. Ders-boş zaman çatışması ile psikolojik sağlamlık ölçeğinde cinsiyet ve ekonomik durum değişkenlerinde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte ders-boş zaman çatışması ve psikolojik sağlamlık ölçeğinde sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Kalkan (2020) tarafından yapılan çalışmada, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nde çeşitli bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin ders ve boş zaman çatışması incelenmiştir. Çalışmanın örneklemi, Fen Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Tıp Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndan 194 kadın ve 146 erkek olmak üzere toplam 340 öğrenciye dayanmıştır. Veri toplamak için kişisel bilgi formu ve Tsaur ve arkadaşlarının (2012) geliştirdiği, Işık ve Demirel'in (2018) Türkçeye çevirdiği Ders-Boş Zaman Çatışması Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, 5 alt boyut ve 20 maddeden oluşmakta olup, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleriyle desteklenmiştir. Verilerin analizi sırasında Tanımlayıcı İstatistikler, T-Testi ve ANOVA-MANOVA yöntemleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, ders ve boş zaman çatışmasının cinsiyet, yaş, fakülte/yüksekokul ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini, ancak boş zaman ve ders çatışmasının yaş, fakülte/yüksekokul ve bölüm değişkenlerine bağlı olarak değiştiğini ortaya koymuştur.

Bal Turan, Aybek ve Yağar (2023) çalışmalarında ders-boş zaman çatışması ile öznel mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın evreni Gaziosmanpaşa Üniversitesinde okuyan öğrencilerken örnekleme ise Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 147 erkek 80 kadın olmak üzere toplam 227 öğrencidir. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, 'Ders-Boş Zaman Çatışması Ölçeği' ve 'Öznel Mutluluk Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırmanın bulgular kısmı incelendiğinde, öğrencilerin ders-boş zaman ve öznel mutluluk ölçeklerinden ortalama puan aldıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin sınıf değişkeni açısından ders-boş zaman çatışması Yoğunluk alt boyutunda ve bölüm değişkeni açısından ders-boş zaman çatışması zaman alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Ders-boş zaman çatışması ile ilgili yapılan yurt dışı araştırmalar

Ratelle ve arkadaşları (2005) tarafından üniversite öğrencilerinin okul-boş zaman çatışması ile eğitimsel işlevsellik göstergeleri arasındaki ilişkiyi açıklayan bir motivasyon modelini test etmek amacıyla yapmış oldukları çalışmalarında yapısal eşitlik modellemesi, ruh sağlığıyla ilgili sonuçlar, önerilen modelin desteklendiğini göstermiştir. Eğitim ve boş zaman arasında yaşanan çatışma, kişinin okul için öz-determined bir motivasyona sahip olmasının olumsuz bir şekilde tahmin edildiğini ortaya koymuştur.

Shi, W., Wang, F. ve Li, X. (2021) tarafından günlük iş-boş zaman çatışması ile ego tükenmesi arasındaki ilişkiyi ve bireylerin olumsuz duygularının rolünü araştırmak amacıyla yapmış oldukları çalışmalarında 77 çalışanı 7 iş günü boyunca takip etmişler ve iş-boş zaman itirafının, çalışan egosunun tükenmesiyle olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Er ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin ders-boş zaman çatışması ve merak düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 764 öğrenci (406 kadın, 358 erkek) üzerinde Merak Ölçeği ve Ders-Boş Zaman Çatışması Ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Bulgular, cinsiyet, yaş ve refah düzeyinde anlamlı farklar olduğunu, ayrıca merak düzeyleri ile ders-boş zaman çatışması arasında pozitif bir korelasyon bulunduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, öğrencilerin merak düzeyleri ve ders-boş zaman çatışmaları bazı değişkenlere bağlı olarak değişiklik göstermektedir.

Ayyıldız Durhan (2020) Çalışma-boş zaman çatışması ve boş zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmalarında. Ankara'daki 4 ortaokul ve liseden toplam 236 öğrenci örneklem olarak seçilmiştir. Öğrencilerin ortalamanın altında bir

çatışma düzeyi ve ortalamanın üstünde bir boş zaman yönetimi düzeyi gösterdiğini bulmuştur. Çalışma-boş zaman çatışması ile boş zaman yönetimi arasında kısmi zayıf ilişkiler bulunmuş, boş zamanın çatışma düzeyini azaltma etkisi önemli olmamıştır. Araştırma, boş zaman yönetimi ve çatışma çözümü eğitim programlarının geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

2.8.2. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar

Araştırmanın bu başlığı altında dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar yer almaktadır. Bu çalışmalar yurt içinde yapılan ve yurt dışında yapılan çalışmalar olarak iki başlık altında incelenmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan yurt içi araştırmalar

Çavuş ve arkadaşları (2016) yapmış olduğu örneklemini 435 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmada, bireylere Young (1998) tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılığı Ölçeği bilgisayarı oyunlarına uyarlanarak uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre beş öğrenciden birisinin dijital oyun bağımlısı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre dijital oyun bağımlısı olma riskinin daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Gökbulut (2020), 409 ortaokul öğrencisiyle gerçekleştirdiği bir araştırmada akran zorbalığı ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, akran zorbalığı eğilimleri düşük seviyede bulunurken, dijital oyun bağımlılığı orta seviyede tespit edilmiştir. Ayrıca, erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyi kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olarak ölçülmüştür. Sınıf düzeyine göre ise, sınıf kademesi yükseldikçe hem akran zorbalığı hem de dijital oyun bağımlılığı düzeyinin arttığı gözlemlenmiştir. Akran zorbalığı ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki ise orta düzeyde pozitif bir korelasyon göstermiştir.

Aktaş ve Bostancı (2021), COVID-19 pandemisi döneminde 384 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada, dijital oyun bağımlılığının pandemi sürecindeki etkilerini ve pandemi öncesi ile sonrası dijital oyun oynama sürelerindeki değişimleri araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre, pandemi döneminden sonra öğrencilerin dijital oyun oynama sürelerinde belirgin bir artış gözlemlenmiş ve en çok tercih edilen oyun türünün savaş-strateji oyunları olduğu belirlenmiştir.

Balıkçı (2018) 10-19 yaş aralığındaki 317 erkek ve 308 kadın araştırmacının katılmış olduğu bir araştırmada, anket çalışması ile çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışları arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre dijital oyun bağımlılığının agresif davranışlara yönlendirdiği sonucuna varılmıştır.

Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada 828 lise öğrencisi yer almış ve erkek öğrencilerin dijital bağımlılık seviyesinin, kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinde yaş ve sınıf kademesi gibi değişkenler arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Talan ve Kalınkara (2020) ise 286 ortaokul öğrencisiyle yürüttükleri araştırmada, dijital oyun oynama alışkanlıkları ve bilgisayar oyunlarına olan bağımlılık düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin çoğunluğu oyun oynarken mobil cihazları tercih etmekte ve oyun oynama yerlerinin büyük kısmı ev ortamında olmaktadır. Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet faktörüne göre, öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Ayrıca, ailelerin gelir seviyesinin artmasıyla birlikte öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin de yükseldiği bulunmuştur.

Erboy (2010) tarafından yüksek lisans tezi olarak yapılan diğer bir araştırmada ise ilköğretim 4 ve 5. Sınıfa devam eden öğrencilerin dijital oyun bağımlılığına etki eden faktörler incelenmiştir. Öğrencilere bilgisayar bağımlılığı ve yabancılaşma ölçekleri uygulanmıştır. Çalışma bulgularına göre cinsiyet değişkeni açısından erkek çocukların kız çocuklara göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca kendisine ait bilgisayarı olan öğrencilerin daha yüksek bağımlılık özelliği gösterdiği tespit edilmiştir.

Tarhan (2007) bilgisayar oyunları üzerine yaptığı çeşitli araştırmalarda, dijital oyunların zihinsel gelişimi destekleyici ve çeşitli olumlu etkilerinin olduğunu vurgulamıştır. Bazı oyunların zihinsel süreçleri harekete geçirdiğini, stresli durumlarda sakin kalma becerilerini geliştirdiğini ve uzun süreli konsantrasyonu sağladığını belirlemiştir. Ayrıca, sabırsız ve aceleci olan hiperaktif çocuklar için bu tür eğitici oyunların, yılmamayı öğrenmeleri açısından son derece etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Horzum (2011) çalışmasında bağımlılık düzeyinde değerlendirilen oyunları oynayan bireylerin, oyunu bırakmakta zorlandığını, oyun ile gerçek hayat arasındaki ayrımı

yapamadığını ve oyun yüzünden sorumluluklarını ihmal ettiğini tespit etmiştir. Bu bulguların, ergenlerin sosyal ilişkilerinde bozulmalara, gerçeklik algılarında sapmalara ve akademik başarılarında olumsuz etkilere yol açtığını ortaya koymuştur.

Muslu ve Bolışık (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, dijital oyunların şiddet, savaş, suç ve cinsellik gibi unsurları sıradanlaştırarak gençler üzerinde duyarsızlık, düşmanlık ve hilekârlık gibi olumsuz etkiler oluşturduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, oyun bağımlılığının bireylerin yalnızlaşmasına ve yabancılaşmasına yol açtığı, bu durumun da psikolojik olarak çökkünlük hissi doğurduğu gözlemlenmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan yurt dışı araştırmalar

Moor ve Anderson (2019) tarafından 26 araştırma üzerine yapılmış bir araştırmada elde edilen bulgulara göre sosyal olmayan kişilik özelliklerine sahip bireylerin sosyal medya kullanımı, sanal oyun, dijital oyun bağımlılığı gibi özelliklere yatkın olduğu sonucuna varılmıştır.

Braun ve arkadaşları (2016) tarafından 2891 bireyin katılmış olduğu araştırmada, dijital oyun ve bilgisayar oyunu oynayan grupların kişilik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmaya katılan bireyler tercih ettikleri bilgisayar oyunu ve dijital oyun tiplerine göre kategorilere ayrılmış ve bulgulara göre katılımcıların dijital oyun bağımlılığı olan bireylerin mücadeleci tipler olduğu ve ayrıca oyun seçimine göre bireylerin kişilik özellikleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Keya ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, 5-18 yaş aralığındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı üzerindeki ebeveyn tutumlarının etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kıyaslayıcı, kaygılı, ihmalkar ve çocuklarını yalnız bırakan ebeveynlere sahip çocuklarda dijital oyun bağımlılığı seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kawabe ve arkadaşları (2016) 12-15 yaş arası 853 ergenle yaptığı araştırmada internet Bağımlılığının yaygınlığını ve sağlık durumuyla ilişkisini araştırmıştır. Katılımcıların %2'lik kısmının internet bağımlısı, %21.7'sinin ise olası bağımlı olduğu tespit edilmiştir. Bağımlılığın sınıf seviyesi arttıkça azaldığı, erkeklerin kızlara göre bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu ancak bu durumun İstatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmişlerdir. Akıllı

telefonlara erişimin, dizüstü bilgisayar ve konsol oyunlarının da internet bağımlılığı ile anlamlı düzeyde ilgili olduğu yapılan araştırmanın Bulguları arasındadır.

Wrzesińska ve arkadaşları (2021) Görme engelli öğrencilerle gerçekleştirdikleri bir araştırmada, aşırı oyun oynama davranışının erkek öğrenciler arasında daha yaygın olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, bu araştırmanın bulguları, oyun oynama düzeyi bağımlılık seviyesine ulaşmış olan ergenlerin aile içi ilişkilerinin ve arkadaşlık bağlarının sağlıklı bir şekilde gelişmediğini ortaya koymuştur. Bu durum, aşırı dijital oyun oynama eğilimlerinin, bireylerin sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebileceğini ve bu konuda destekleyici çevrelerin eksikliğinin önemli bir etken olabileceğini göstermektedir.

Frang ve arkadaşları (2021) tarafından Moskova'da yapılan bir çalışmada, 54 okul öncesi yaş grubundaki çocuk incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, aile denetimi olmadan dijital oyun oynayan çocukların, aile denetimi altında oyun oynayan çocuklara kıyasla depresyon, kaygı ve aşırı bağımlılık yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Gentile ve arkadaşları (2011) Singapur'da iki yıl boyunca 3034 çocuk ve ergen üzerinde dijital oyun bağımlılığı ile depresyon ve okul başarısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, normal oyunculardan bağımlı hale gelen bireylerde depresyon, kaygı, sosyal fobi ve okul başarısında düşüş yaşandığı, bağımlılıktan kurtulup normal oyuncu durumuna geri dönenlerde ise bu olumsuz etkilerin tersine döndüğü gözlemlenmiştir.

Gentile ve Anderson (2014) son 30 yıl içinde çocukların video oyunlarında geçirdikleri sürenin artmasının, özellikle 1980'li yıllarda oyunların çoğunlukla salonlarda oynanırken, dijital teknolojinin yaygınlaşmasıyla evlere de girmesinden kaynaklandığını ifade etmişlerdir.

Byeon ve arkadaşları (2022) tarafından Güney Kore'de gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcılar "oyun oynamayan," "normal oyuncu" ve "riskli oyuncu" olarak üç farklı gruba ayrılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bu grupların yaşam memnuniyeti ve mutluluk puanları karşılaştırıldığında, "riskli oyuncu" grubunun diğer iki gruba göre daha düşük memnuniyet ve mutluluk puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir.

Blinka ve Mikuska (2014) yaptıkları araştırmada, günlük tesadüfi oyun oynayan, yoğun bir şekilde oyunla meşgul olan ve bağımlılık riski taşıyan gruplar arasında oyun bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Nicel veri toplama yöntemleri, beş temel adım içerir ve bu süreç sadece bilgi toplama ve düzenleme aşamalarından ibaret değildir. İlk adımda, gönüllü katılımcılar seçilir. Ardından, verilerin toplanacağı kurum ve kuruluşlardan gerekli izinler alınır. Üçüncü adımda, toplanacak veri türleri belirlenir. Veri toplama araçları seçildikten sonra, son olarak sürecin doğruluğunu ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla yönetim işlemleri yapılır (Creswell, 2012). Bu çalışmada beden eğitimi öğretmenliği bölümünde öğrenim görmekte olan ve farklı branşlarda öğrenim gören öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığı ile ders-boş zaman çatışmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma modeli olarak nicel araştırma tekniklerinden yararlanılmıştır. Bu çalışmada, beden eğitimi öğretmenliği bölümündeki öğretmen adayları ile diğer branşlardaki öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığı ve ders-boş zaman çatışmaları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın örneklemi oluşturulurken uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırma; Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (BESÖ), Sınıf Öğretmenliği (SÖ), Okul Öncesi Öğretmenliği (OÖÖ) ve İlköğretim Matematik Öğretmenliği (İÖMÖ) bölümlerinde öğrenim gören (n=325) kadın ve (n=110) erkek öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya; (n=103) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, (n=118) Okul Öncesi Öğretmenliği, (n=107) Sınıf Öğretmenliği ve (n=107) İlköğretim Matematik Öğretmenliği bölümü öğrencileri katılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunda bu 4 bölümün tercih edilme sebebi bölümlerdeki öğrenci sayılarının birbirine yakın olmasıdır.

3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Öğrencilerin kişisel nitelikleri ve demografik niteliklerine ulaşmak amacı ile araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu toplam 11 maddeyi içinde bulundurmaktadır. Bu maddeler dâhilinde öğrencinin yaşı, öğrencinin cinsiyeti, okumuş oldukları sınıf düzeyleri, öğrenim görmekte oldukları öğretmenlik bölümleri, öğrencinin yaşadığı yerde internet bağlantısı olup olmaması, en çok kullandığı dijital cihaz, en

sık kullandığı sosyal, medya uygulaması, haftalık ortalama kaç saati, elektronik ortamda geçirdiği, haftalık boş zaman sürenizin size göre yeterliği, Günlük boş zaman etkinlikleriniz için ayırdığınız süre, dijital araçları en çok hangi amaçla kullandığınız, boş zamanınızı en çok nasıl değerlendirdiğiniz gibi değişkenlere ulaşılmaya çalışılmıştır.

3.3.2. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği

Araştırmada öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi için üniversite öğrencileri özelinde Hazar ve Hazar (2019) tarafından uyarlanan “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek aynı araştırmacıların 2017 yılında geliştirmiş oldukları “Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” temel alınarak uyarlanmıştır. Ölçek 21 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar şu şekilde sıralanmıştır:

- Aşırı Odaklanma ve Erteleme
- Çatışma Yoksunluk ve Arayış
- Duygu Değişimi ve Dalma

Ölçek ifadelerin değerlendirilmesinde beşli likert tipi ölçekten (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Tamamen Katılıyorum) yararlanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan “21” en yüksek puan “105” tir. Ölçek puanlamasının derecelendirmesinde ise; “1-21: Normal grup, 22-42: Az riskli grup, 43-63 Riskli grup, 64-84 Bağımlı grup, 85-105 Yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak değerlendirilmektedir (Hazar ve Hazar, 2019).

3.3.3. Ders-boş zaman çatışması ölçeği

Üniversite öğrencilerinin ders ve boş zaman çatışmalarını belirlemek amacıyla “Ders-Boş Zaman Çatışma Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek, 2012 yılında Tsaur ve arkadaşları tarafından geliştirilen “İş-Boş Zaman Çatışma Ölçeği” temel alınarak 2018 yılında Işık ve Demirel tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek 20 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçek, orijinal ölçekten farklı olduğu ve alt boyutların sayısı değiştiği için araştırmacılar tarafından alt boyutlar yeniden adlandırılmıştır. Bu alt boyutlar ve ilgili maddeler şu şekilde sıralanmıştır:

- Boş Zamanın Ders İle Çatışması (Gerilim) = 14, 15
- Boş Zamanın Ders İle Çatışması (Yoğunluk) = 16, 17, 18, 19, 20

- Dersin Boş Zaman İle Çatışması (Zamansal) = 1, 2, 3
- Dersin Boş Zaman İle Çatışması (Gerilim) = 4, 5, 6, 7, 8, 9
- Dersin Boş Zaman İle Çatışması (Yoğunluk) = 10, 11, 12, 13

3.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışma 2023-2024 yılı eğitim öğretim döneminde Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği ve İlköğretim Matematik Öğretmenliği bölümlerinde öğrenimine devam etmekte olan 1., 2., 3., 4. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin gönüllülük durumları esas alınarak araştırma ölçekleri öğrencilere yüz yüze uygulanmıştır. Araştırmada uygulanacak olan ölçekler için yeterli süre belirlenmiş ve uygulama yapılmıştır. Ölçekler doldurulmadan önce Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünden 438 karar nolu etik onay alınmıştır ve öğrencilere gerekli açıklamalar yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik analizi skewness (çarpıklık), kurtosis (basıklık) değerlerinin incelendiği analitik test yöntemi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım olduğu tespit edilmiştir. Analizlerde; ölçekler arası ilişkinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon testi, ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem T testi, çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. Anlamlı farklılık gösteren gruplarda farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla; homojen dağıldığı tespit edilen gruplarda Tukey testi ve homojen dağılmadığı tespit edilen gruplarda Tamhane's, LSD testi yapılmıştır. Toplamda 435 veri toplanmıştır ve verilerin hepsi geçerli kabul edilmiştir.

3.6. Verilerin Normallik Analizi

Verilerin normallik analizi için Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Skewness ve Kurtosis değerleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Verilerin Normallik Analizi

	Skewness	Kurtosis
DBZÇÖ Dersin Boş Zamanla Çatışması Zamansal	-,260	-,625
DBZÇÖ Dersin Boş Zamanla Çatışması Gerilim	-,164	-,370

DBZÇÖ Dersin Boş Zamanla Çatışması Yoğunluk	-,056	-,616
DBZÇÖ Boş Zamanın Dersle Çatışması Gerilim	,238	-,935
DBZÇÖ Boş Zamanın Dersle Çatışması Yoğunluk	,499	,129
DBZÇÖ Toplam	-,057	-,016
DOBÖ Aşırı Odaklanma ve Erteleme	1,234	,957
DOBÖ Çatışma Yoksunluk ve Arayış	1,089	,576
DOBÖ Duygu Değişimi ve Dalma	,494	-,700
DOBÖ TOPLAM	,971	,346

DBZÇÖ: Ders-Boş Zaman Çatışması Ölçeği

DOBÖ: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Tablo 1'de sunulan normallik analizi sonuçlarına göre, verilerin Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri, -1.5 ile +1.5 aralığında bulunmaktadır. Bu aralık, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu gösterir (Tabachnick, Fidell & Ullman, 2007).

Sonuç olarak, hem Ders-Boş Zaman Çatışması Ölçeği (DBZÇÖ) alt boyutları hem de Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ) alt boyutları, normallik varsayımını karşılamaktadır. Bu, verilerin parametrik testlerin (ANOVA, T testi, Pearson korelasyon) uygulanabilmesi için uygun olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1 Öğrencilerin Kişisel Özellikleri

Öğrencilerin kişisel özelliklerini tespit etmek amacıyla 11 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel özelliklerinin belirlendiği Kişisel Bilgi Formu Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Kişisel Bilgi Formu

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	325	74,7
	Erkek	110	25,3
Yaş	18 ve altı	42	9,7
	19-20	172	39,5
	21-23	186	42,8
	24 ve üstü	35	8,0
Sınıf	1	113	26,0
	2	107	24,6
	3	109	25,1
	4	106	24,4
Bölüm	BESÖ	103	23,7
	İÖMÖ	107	24,6
	OÖÖ	118	27,1
	SÖ	107	24,6
Yaşadığı Yerde İnternet Bağlantısı	Var	422	97,0
	Yok	13	3,0
En Çok Kullanılan Dijital Cihaz	Cep telefonu	403	92,6
	Bilgisayar	23	5,3
	Tablet	9	2,1
En Sık Kullandığı Sosyal Medya Uygulaması	İnstagram	231	53,1
	Twitter	30	6,9
	Whatsapp	93	21,4
	Youtube	81	18,6
Haftalık Ortalama Dijital Ortamda Geçirilen Süre	5 saat ve altı	72	16,6
	6-10 saat	98	22,5
	11-15 saat	86	19,8
	16 saat ve üzeri	179	41,1
Haftalık Boş Zaman Süresinin Yeterliliği	Kesinlikle yeterli	41	9,4
	Yeterli	103	23,7
	Normal	156	35,9
	Yetersiz	102	23,4
	Kesinlikle yetersiz	33	7,6
Dijital Araçları Kullanım Amacı	Araştırma amaçlı	73	16,8
	İletişim amaçlı	139	32,0
	Oyun amaçlı	37	8,5
	Sosyal paylaşım	186	42,8
Boş Zamanını Değerlendirme Türü	Fiziksel etkinlikler	47	10,8
	Sosyal etkinlikler	153	35,2
	Kültürel sanatsal etkinlikler	32	7,4
	Dinlenme	203	46,7

BESÖ: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

İÖMÖ: İlköğretim Matematik Öğretmenliği

OÖÖ: Okul Öncesi Öğretmenliği

SÖ: Sınıf Öğretmenliği

4.2 Cinsiyet Değişkenine Göre Öğrencilerin Ders Boş Zaman Çatışması ve Dijital Oyun Bağımlılıkları

Öğrencilerin, Ders-Boş Zaman Çatışması, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutlarının cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T testi

Değişken	Grup	N	\bar{x}	ss	T	P
Dersin Boş Zamanla Çatışması	Kadın	325	9,92	,339	,339	,735
Zamansal	Erkek	110	9,80	,347		
Dersin Boş Zamanla Çatışması	Kadın	325	18,88	1,433	1,433	,153
Gerilim	Erkek	110	18,04	1,459		
Dersin Boş Zamanla Çatışması	Kadın	325	12,42	3,906	2,986	,003*
Yoğunluk	Erkek	110	11,12	4,068		
Boş Zamanın Dersle Çatışması	Kadın	325	5,48	2,303	1,510	,132
Gerilim	Erkek	110	5,10	2,291		
Boş Zamanın Dersle Çatışması	Kadın	325	12,10	4,119	,641	,522
Yoğunluk	Erkek	110	11,80	4,355		
Ders çalışma boş zaman	Kadın	325	58,79	13,626	1,954	,051
TOPLAM	Erkek	110	55,85	13,613		
Dijital Oyun Bağımlılığı Aşırı Odaklanma ve Erteleme	Kadın	325	17,49	7,448	-2,970	,003*
	Erkek	110	20,15	8,354		
Dijital Oyun Bağımlılığı Çatışma Yoksunluk ve Arayış	Kadın	325	9,44	3,742	-2,647	,009*
	Erkek	110	10,75	4,705		
Dijital Oyun Bağımlılığı Duygu Değişimi ve Dalma	Kadın	325	8,67	3,975	-2,513	,012*
	Erkek	110	9,76	3,888		
Dijital Oyun Bağımlılığı	Kadın	325	35,59	13,798	-3,261	,001*
TOPLAM	Erkek	110	40,66	14,940		

*p<.05

Cinsiyet değişkenine göre Dijital Oyun Bağımlılığı ve Ders-Boş Zaman Çatışması alt boyutlarına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları incelendiğinde, dersin boş zamanla çatışması “Yoğunluk” alt boyutunda kadın katılımcılar (\bar{x} = 12.42, Ss = 3.90) ve erkek katılımcılar (\bar{x} = 11.12, Ss = 4.06) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur, $t(433) = 2.986$, $p = .003$.

Dijital Oyun Bağımlılığı “Aşırı Odaklanma ve Erteleme” alt boyutunda erkek katılımcılar (\bar{x} = 20.15, Ss = 8.35), kadın katılımcılardan (\bar{x} = 17.49, Ss = 7.44) anlamlı şekilde daha yüksek puan almıştır, $t(433) = -2.970$, $p = .003$. Benzer şekilde, Dijital Oyun Bağımlılığı “Çatışma Yoksunluk ve Arayış” alt boyutunda da erkek katılımcılar (\bar{x} = 10.75, Ss = 4.70), kadın

katılımcılara ($\bar{x} = 9.44$, $Ss = 3.74$) göre anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır, $t(433) = -2.647$, $p = .009$.

Dijital Oyun Bağımlılığı “Duygu Değişimi ve Dalma” alt boyutunda da erkek katılımcıların ($\bar{x} = 9.76$, $Ss = 3.88$) kadın katılımcılardan ($\bar{x} = 8.67$, $Ss = 3.97$) anlamlı şekilde daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir, $t(433) = -2.513$, $p = .012$.

Son olarak, Dijital Oyun Bağımlılığı “Toplam” puanında erkek katılımcılar ($\bar{x} = 40.66$, $Ss = 14.94$), kadın katılımcılara ($\bar{x} = 35.59$, $Ss = 13.79$) göre anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır, $t(433) = -3.261$, $p = .001$.

4.3 Yaş Değişkenine Göre Öğrencilerin Ders Boş Zaman Çatışması ve Dijital Oyun Bağımlılıkları

Öğrencilerin Ders-Boş Zaman Çatışması, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutlarının yaş durumu değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Değişken	Grup	N	\bar{x}	ss	F	P	Anlamlı Farklar	Tukey Post Hoc
Dersin Boş Zamanla Çatışması Zamansal	A 18 ve altı	42	9,86	3,120	2,228	,084		
	B 19-20	172	10,32	2,949				
	C 21-23	186	9,64	3,166				
	D 24 ve üstü	35	9,11	3,513				
Dersin Boş Zamanla Çatışması Gerilim	A 18 ve altı	42	19,17	5,156	3,400	,018*	B>C	,023*
	B 19-20	172	19,55	5,249				
	C 21-23	186	17,95	5,350				
	D 24 ve üstü	35	17,54	5,204				
Dersin Boş Zamanla Çatışması Yoğunluk	A 18 ve altı	42	11,67	3,887	2,198	,088		
	B 19-20	172	12,66	3,698				
	C 21-23	186	11,82	4,163				
	D 24 ve üstü	35	11,23	4,264				
Boş Zamanın Dersle Çatışması Gerilim	A 18 ve altı	42	5,62	2,479	1,212	,305		
	B 19-20	172	5,34	2,257				
	C 21-23	186	5,49	2,309				
	D 24 ve üstü	35	4,74	2,267				
Boş Zamanın Dersle Çatışması Yoğunluk	A 18 ve altı	42	12,24	5,050	,189	,904		
	B 19-20	172	12,09	4,032				
	C 21-23	186	11,99	4,184				
	D 24 ve üstü	35	11,57	3,829				
Ders çalışma boş zaman TOPLAM	A 18 ve altı	42	58,55	15,310	2,535	,056		
	B 19-20	172	59,96	12,640				
	C 21-23	186	56,89	14,075				
	D 24 ve üstü	35	54,20	13,374				
Dijital Oyun Bağımlılığı Aşırı Odaklanma ve Erteleme	A 18 ve altı	42	18,83	7,902	,318	,812		
	B 19-20	172	18,16	7,097				
	C 21-23	186	18,21	8,107				
	D 24 ve üstü	35	17,11	9,032				
Dijital Oyun Bağımlılığı Çatışma Yoksunluk ve Arayış	A 18 ve altı	42	9,76	4,047	,316	,814		
	B 19-20	172	9,94	3,972				
	C 21-23	186	9,72	4,060				

	D	24 ve üstü	35	9,23	4,386		
Dijital Oyun Bağımlılığı	A	18 ve altı	42	9,62	3,767	,769	,512
Duygu Değişimi ve Dalma	B	19-20	172	9,01	3,963		
	C	21-23	186	8,85	3,979		
	D	24 ve üstü	35	8,29	4,315		
Dijital Oyun Bağımlılığı	A	18 ve altı	42	38,21	14,561	,430	,731
TOPLAM	B	19-20	172	37,11	13,352		
	C	21-23	186	36,78	14,676		
	D	24 ve üstü	35	34,63	16,125		

*p<.05

Yaş değişkenine göre yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları, bazı alt boyutlar açısından gruplar arasında anlamlı farklar olduğunu göstermektedir.

Dersin Boş Zamanla Çatışması “Gerilim” alt boyutu için gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(3, 431) = 3.400$, $p = .018$. Post hoc Tukey testi sonuçlarına göre, 19-20 yaş grubunun ($\bar{x} = 19.55$, $Ss = 5.25$) 21-23 yaş grubuna ($\bar{x} = 17.95$, $Ss = 5.35$) göre anlamlı şekilde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir ($p = .023$). Diğer alt boyutlarda ise Dersin Boş Zamanla Çatışması “Zamansal” alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(3, 431) = 2.228$, $p = .084$., Dersin Boş Zamanla Çatışması “Yoğunluk” için de gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir, $F(3, 431) = 2.198$, $p = .088$., Boş Zamanın Dersle Çatışması “Gerilim” alt boyutu için de gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(3, 431) = 1.212$, $p = .305$., Ders Çalışma Boş Zaman “Toplam” puanında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(3, 431) = 2.535$, $p = .056$.

Dijital Oyun Bağımlılığı alt boyutları olan “Aşırı Odaklanma ve Erteleme” ($F(3, 431) = 0.318$, $p = .812$), “Çatışma Yoksunluk ve Arayış” ($F(3, 431) = 0.316$, $p = .814$) ve “Duygu Değişimi ve Dalma” ($F(3, 431) = 0.769$, $p = .512$) alt boyutlarında da gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

4.4 Sınıf Değişkenine Göre Öğrencilerin Ders Boş Zaman Çatışması ve Dijital Oyun Bağımlılıkları

Öğrencilerin, Ders Boş Zaman Çatışması, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutlarının sınıf durumu değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4: Sınıf Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Değişken	Grup	N	\bar{x}	Ss	F	P	Anlamlı Farklar	Tukey Post Hoc	Tamhane Post hoc
	A	1. sınıf	113	9,61	2,97	4,226	,006*	B>D	,005*

Dersin Boş Zamanla Çatışması Zamansal	B	2. sınıf	107	10,64	3,13				
	C	3. sınıf	109	10,09	2,89				
	D	4. sınıf	106	9,22	3,33				
Dersin Boş Zamanla Çatışması Gerilim	A	1. sınıf	113	18,53	5,32	,882	,450		
	B	2. sınıf	107	19,15	5,38				
	C	3. sınıf	109	18,93	4,96				
	D	4. sınıf	106	18,05	5,61				
Dersin Boş Zamanla Çatışması Yoğunluk	A	1. sınıf	113	11,27	3,85	3,380	,018*	B>A	,041*
	B	2. sınıf	107	12,70	3,94			C>A	,027*
	C	3. sınıf	109	12,63	3,23				
	D	4. sınıf	106	11,79	4,66				
Boş Zamanın Dersle Çatışması Gerilim	A	1. sınıf	113	5,19	2,20	,590	,622		
	B	2. sınıf	107	5,38	2,50				
	C	3. sınıf	109	5,61	2,24				
	D	4. sınıf	106	5,37	2,26				
Boş Zamanın Dersle Çatışması Yoğunluk	A	1. sınıf	113	11,72	4,12	1,397	,243		
	B	2. sınıf	107	11,81	3,92				
	C	3. sınıf	109	12,72	4,33				
	D	4. sınıf	106	11,83	4,29				
Ders çalışma boş zaman TOPLAM	A	1. sınıf	113	56,32	14,02	2,474	,061		
	B	2. sınıf	107	59,68	13,41				
	C	3. sınıf	109	59,98	11,65				
	D	4. sınıf	106	56,25	15,09				
Dijital Oyun Bağımlılığı Aşırı Odaklanma ve Erteleme	A	1. sınıf	113	18,88	7,41	2,563	,054		
	B	2. sınıf	107	16,64	6,28				
	C	3. sınıf	109	19,28	9,24				
	D	4. sınıf	106	17,77	7,64				
Dijital Oyun Bağımlılığı Çatışma Yoksunluk ve Arayış	A	1. sınıf	113	9,97	3,80	2,069	,104		
	B	2. sınıf	107	9,14	3,75				
	C	3. sınıf	109	10,42	4,81				
	D	4. sınıf	106	9,51	3,62				
Dijital Oyun Bağımlılığı Duygu Değişimi ve Dalma	A	1. sınıf	113	9,43	3,62	2,119	,097		
	B	2. sınıf	107	8,16	3,75				
	C	3. sınıf	109	9,19	4,45				
	D	4. sınıf	106	8,96	3,97				
Dijital Oyun Bağımlılığı TOPLAM	A	1. sınıf	113	38,29	13,38	2,715	,044*		
	B	2. sınıf	107	33,94	11,99				
	C	3. sınıf	109	38,90	17,16				
	D	4. sınıf	106	36,25	13,57				

*p<.05

Sınıf durumu değişkenine göre Ders Boş Zaman Çatışması ve alt boyutları, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda Dersin Boş Zamanla Çatışması “Zamansal” alt boyutu ve Dersin Boş Zamanla Çatışması “Yoğunluk” alt boyutu ve Dijital Oyun Bağımlılığı “Toplam” puanlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Dersin Boş Zamanla Çatışması “Gerilim”, Boş Zamanın Dersle Çatışması “Gerilim”, Boş Zamanın Dersle Çatışması “Yoğunluk” alt boyutları ve Ders Çalışma Boş Zaman “Toplam” puanlarında DOB ölçeğinin “Aşırı Odaklanma ve Erteleme”, “Çatışma Yoksunluk ve Arayış”, “Duygu Değişimi ve Dalma” alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Dersin Boş Zamanla Çatışması “Zamansal” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tukey testi yapılmış ve anlamlı farklılığın 2. sınıfa giden grup ile 4. sınıfa giden grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Dersin Boş Zamanla Çatışması “Yoğunluk” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tamhane testi yapılmış ve anlamlı farklılığın 1. sınıfa giden grup ile 2. sınıfa giden grup ve 1. sınıfa giden grup ile 3. sınıfa giden gruplar arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

4.5 Bölüm Değişkenine Göre Öğrencilerin Ders Boş Zaman Çatışması ve Dijital Oyun Bağımlılıkları

Öğrencilerin, Ders Boş Zaman Çatışması, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutlarının bölüm durumu değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5: Bölüm Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Değişken	Grup	N	\bar{x}	Ss	F	P	Anlamlı Farklar	Tukey Post hoc	Tamhane Post hoc	LSD Post Hoc	
Dersin boş zamanla çatışması Zamansal	A BESÖ	103	8,86	3,45	6,096	,000*	B>A	,000*			
	B İÖMÖ	107	10,59	2,64			C>A				,008
	C OÖÖ	118	10,19	2,94							
	D SÖ	107	9,83	3,20							
Dersin boş zamanla çatışması Gerilim	A BESÖ	103	16,98	5,46	5,292	,001*	B>A	,002*			
	B İÖMÖ	107	19,63	4,95			C>A				,007*
	C OÖÖ	118	19,29	5,08							
	D SÖ	107	18,64	5,49							
Dersin boş zamanla çatışması Yoğunluk	A BESÖ	103	10,83	4,27	10,527	,000*	B>A	,000*			
	B İÖMÖ	107	13,63	3,52			C>A				,022*
	C OÖÖ	118	12,38	3,43			B>C				,047*
	D SÖ	107	11,44	4,18							
Boş Zamanın Dersle Çatışması Gerilim	A BESÖ	103	5,09	2,21	1,272	,284					
	B İÖMÖ	107	5,52	2,34							
	C OÖÖ	118	5,64	2,14							
	D SÖ	107	5,26	2,49							
Boş Zamanın Dersle Çatışması Yoğunluk	A BESÖ	103	11,56	4,11	2,909	,034*					
	B İÖMÖ	107	11,64	3,88			C>A	,012*			
	C OÖÖ	118	12,97	4,37			C>B	,016*			
	D SÖ	107	11,79	4,18			C>D	,034*			
Ders çalışma boş zaman TOPLAM	A BESÖ	103	53,33	14,09	7,547	,000*	B>A	,000*			
	B İÖMÖ	107	61,00	12,45			C>A				,001*
	C OÖÖ	118	60,47	12,09							
	D SÖ	107	56,96	14,78							

Dijital Oyun Bağımlılığı Aşırı Odaklanma ve Erteleme	A	BESÖ	103	19,09	8,48	,979	,403
	B	İÖMÖ	107	17,93	7,48		
	C	OÖÖ	118	17,36	7,26		
	D	SÖ	107	18,40	7,84		
Dijital Oyun Bağımlılığı Çatışma Yoksunluk ve Arayış	A	BESÖ	103	10,50	4,68	1,848	,138
	B	İÖMÖ	107	9,23	3,47		
	C	OÖÖ	118	9,57	3,95		
	D	SÖ	107	9,82	3,94		
Dijital Oyun Bağımlılığı Duygu Değişimi ve Dalma	A	BESÖ	103	9,27	3,83	,576	,631
	B	İÖMÖ	107	8,90	4,07		
	C	OÖÖ	118	8,59	3,75		
	D	SÖ	107	9,07	4,27		
Dijital Oyun Bağımlılığı TOPLAM	A	BESÖ	103	38,85	15,28	1,169	,321
	B	İÖMÖ	107	36,06	13,80		
	C	OÖÖ	118	35,52	13,39		
	D	SÖ	107	37,29	14,53		

* $p < .05$

BESÖ: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

İÖMÖ: İlköğretim Matematik Öğretmenliği

OÖÖ: Okul Öncesi Öğretmenliği

SÖ: Sınıf Öğretmenliği

Bölüm değişkenine göre Ders-Boş Zaman Çatışması ölçeği; Dersin boş zamanla çatışması “Zamansal”, Dersin boş zamanla çatışması “Gerilim”, Dersin boş zamanla çatışması “Yoğunluk”, Boş zamanın dersle çatışması “Yoğunluk” alt boyutları ve Ders çalışma boş zaman “Toplam” puanlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Boş zamanın dersle çatışması “Gerilim” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bölüm değişkenine göre Dijital Oyun Bağımlılığı ölçeğinin “Aşırı Odaklanma ve Erteleme”, “Çatışma Yoksunluk ve Arayış”, “Duygu Değişimi ve Dalma” alt boyutları ve dijital oyun bağımlılığı “Toplam” puanlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Dersin boş zamanla çatışması “Zamansal” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tukey testi yapılmış ve anlamlı farklılığın beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan grup ile ilköğretim matematik öğretmenliği bölümünde okuyan grup ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan grup ile okul öncesi öğretmenliği bölümünde okuyan grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Dersin boş zamanla çatışması “Gerilim” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tukey testi

yapılmış ve anlamlı farklılığın beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan grup ile ilköğretim matematik öğretmenliği bölümünde okuyan grup ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan grup ile okul öncesi öğretmenliği bölümünde okuyan grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Dersin boş zamanla çatışması “Yoğunluk” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tamhane testi yapılmış ve anlamlı farklılığın beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan grup ile ilköğretim matematik öğretmenliği bölümünde okuyan grup, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan grup ile okul öncesi öğretmenliği bölümünde okuyan grup ve ilköğretim matematik öğretmenliği bölümünde okuyan grup ile okul öncesi öğretmenliği bölümünde okuyan grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Boş zamanın dersle çatışması “Yoğunluk” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu yüzden LSD testi yapılmış ve anlamlı farklılığın okul öncesi öğretmenliği bölümünde okuyan grup ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan grup, okul öncesi öğretmenliği bölümünde okuyan grup ile ilköğretim matematik öğretmenliği bölümünde okuyan grup ve okul öncesi öğretmenliği bölümünde okuyan grup ile sınıf öğretmenliği bölümünde okuyan grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Ders çalışma boş zaman “Toplam” puanlarında anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tukey testi yapılmış ve anlamlı farklılığın beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan grup ile ilk öğretim matematik öğretmenliği bölümünde okuyan grup ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan grup ile okul öncesi öğretmenliği bölümünde okuyan grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

4.6 Yaşadığı Yerde İnternet Bağlantısı Olup Olmama Değişkenine Göre Öğrencilerin Ders Boş Zaman Çatışması ve Dijital Oyun Bağımlılıkları

Öğrencilerin, Ders-Boş Zaman Çatışması, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutlarının yaşadığı yerde internet bağlantısı olup olmama değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 6'de verilmiştir.

Tablo 6: Yaşadığı Yerde İnternet Bağlantısı Olup Olmama Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T testi

Değişken	Grup	N	\bar{x}	Ss	T	P
Dersin boş zamanla çatışması	Var	422	9,87	3,128	-,583	,560
Zamansal	Yok	13	10,38	2,931		
Dersin boş zamanla çatışması	Var	422	18,77	5,312	2,374	,018*
Gerilim	Yok	13	15,23	4,675		
Dersin boş zamanla çatışması	Var	422	12,12	4,012	,931	,353
Yoğunluk	Yok	13	11,08	2,842		
Boş zamanın dersle çatışması	Var	422	5,39	2,295	,125	,901
Gerilim	Yok	13	5,31	2,658		
Boş zamanın dersle çatışması	Var	422	12,06	4,193	1,232	,219
Yoğunluk	Yok	13	10,62	3,453		
Ders çalışma boş zaman	Var	422	58,22	13,774	1,457	,146
TOPLAM	Yok	13	52,62	8,140		
Dijital Oyun Bağımlılığı Aşırı	Var	422	18,08	7,648	-,903	,384
Odaklanma ve Erteleme	Yok	13	20,85	10,961		
Dijital Oyun Bağımlılığı Çatışma	Var	422	9,73	4,010	-,977	,329
Yoksunluk ve Arayış	Yok	13	10,85	5,047		
Dijital Oyun Bağımlılığı Duygu	Var	422	8,91	3,948	-1,042	,298
Değişimi ve Dalma	Yok	13	10,08	4,890		
Dijital Oyun Bağımlılığı	Var	422	36,73	14,042	-,903	,384
TOPLAM	Yok	13	41,77	19,996		

*p<.05

Yaşadığı yerde internet bağlantısı olup olmama değişkenine göre Ders Boş Zaman Çatışması ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem T testi sonucunda Dersin boş zamanla çatışması “Gerilim” alt boyutunda internet bağlantısı olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Dersin boş zamanla çatışması “Zamansal”, Dersin boş zamanla çatışması “Yoğunluk”, Boş zamanın dersle çatışması “Gerilim”, Boş zamanın dersle çatışması “Yoğunluk”, Ders çalışma boş zaman “Toplam” Puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Dijital Oyun Bağımlılığı alt boyutları ve toplam puanında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem T test sonuçlarına göre; “Aşırı Odaklanma ve Erteleme”, “Çatışma Yoksunluk ve Arayış”, “Duygu Değişimi ve Dalma” alt boyutları ve Dijital Oyun Bağımlılığı “Toplam” puanında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

4.7 En Sık Kullandığı Sosyal Medya Uygulaması Değişkenine Göre Öğrencilerin Ders Boş Zaman Çatışması ve Dijital Oyun Bağımlılıkları

Öğrencilerin, Ders-Boş Zaman Çatışması, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutlarının en sık kullandığı sosyal medya uygulaması değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: En Sık Kullandığı Sosyal Medya Uygulaması Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Değişken	Grup	N	\bar{x}	Ss	F	P	Anlamlı Farklar	LSD Post Hoc
Dersin boş zamanla çatışması Zamansal	A Instagram	231	9,87	3,19	,303	,823		
	B Twitter	30	9,43	3,42				
	C Whatsapp	93	10,05	3,05				
	D Youtube	81	9,91	2,90				
Dersin boş zamanla çatışması Gerilim	A Instagram	231	18,40	5,03	3,270	,021*	B>A	,035*
	B Twitter	30	20,57	5,75			B>D	,011*
	C Whatsapp	93	19,55	4,97			C>D	,021*
	D Youtube	81	17,69	6,09				
Dersin boş zamanla çatışması Yoğunluk	A Instagram	231	12,03	3,93	,619	,603		
	B Twitter	30	12,60	3,98				
	C Whatsapp	93	12,41	3,85				
	D Youtube	81	11,72	4,29				
Boş Zamanın Dersle Çatışması Gerilim	A Instagram	231	5,38	2,25	1,226	,300		
	B Twitter	30	6,13	2,59				
	C Whatsapp	93	5,24	2,26				
	D Youtube	81	5,30	2,36				
Boş zamanın dersle çatışması Yoğunluk	A Instagram	231	12,10	4,36	,305	,822		
	B Twitter	30	12,27	4,24				
	C Whatsapp	93	12,09	4,23				
	D Youtube	81	11,63	3,53				
Ders çalışma boş zaman TOPLAM	A Instagram	231	57,78	13,89	1,241	,294		
	B Twitter	30	61,00	14,83				
	C Whatsapp	93	59,33	12,42				
	D Youtube	81	56,25	13,86				
Dijital Oyun Bağımlılığı Aşırı Odaklanma ve Erteleme	A Instagram	231	17,82	7,71	,474	,701		
	B Twitter	30	17,93	8,11				
	C Whatsapp	93	18,40	7,48				
	D Youtube	81	18,96	8,16				
Dijital Oyun Bağımlılığı Çatışma Yoksunluk ve Arayış	A Instagram	231	9,65	3,99	,244	,866		
	B Twitter	30	9,57	4,71				
	C Whatsapp	93	9,86	3,86				
	D Youtube	81	10,06	4,15				
Dijital Oyun Bağımlılığı Duygu Değişimi ve Dalma	A Instagram	231	8,96	3,96	,389	,761		
	B Twitter	30	8,87	3,70				
	C Whatsapp	93	8,63	3,64				
	D Youtube	81	9,28	4,50				
Dijital Oyun Bağımlılığı TOPLAM	A Instagram	231	36,43	14,39	,359	,783		
	B Twitter	30	36,37	15,27				
	C Whatsapp	93	36,89	13,03				
	D Youtube	81	38,31	14,92				

*p<.05

En sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre Ders-Boş Zaman ölçeği Dersin boş zamanla çatışması “Gerilim” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Dersin boş zamanla çatışması “Zamansal”, Dersin boş zamanla çatışması “Yoğunluk”, “Boş zamanın dersle çatışması “Gerilim”, Zamanın Dersle Çatışması “Yoğunluk” alt boyutları, Ders çalışma boş zaman “Toplam” puanında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu yüzden LSD testi yapılmış ve anlamlı farklılığın Instagram kullanan grup ile Twitter kullanan grup, YouTube

kullanan grup ile Twitter kullanan grup ve Whatsapp kullanan grup ile YouTube kullanan grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Dijital Oyun Bağımlılığı ölçeği “Aşırı Odaklanma ve Erteleme”, “Çatışma Yoksunluk ve Arayış”, “Duygu Değimi ve Dalma” alt boyutları ve Dijital Oyun Bağımlılığı “Toplam” puanında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

4.8 Haftalık Ortalama Dijital Ortamda Geçirilen Süre Değişkenine Göre Öğrencilerin Ders Boş Zaman Çatışması ve Dijital Oyun Bağımlılıkları

Öğrencilerin, Ders-Boş Zaman Çatışması, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutlarının haftalık ortalama dijital ortamda geçirilen süre değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8: Haftalık Ortalama Dijital Ortamda Geçirilen Süre Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Değişken	Grup	N	\bar{x}	Ss	F	P	Anlamlı Farklar	Tamhane Post hoc
Dersin boş zamanla çatışması Zamansal	A 5 ve altı	72	10,08	3,32	1,322	,267		
	B 6-10	98	9,59	2,83				
	C 11-15	86	9,49	3,01				
	D 16 ve üzeri	179	10,16	3,22				
Dersin boş zamanla çatışması Gerilim	A 5 ve altı	72	18,47	5,74	,574	,632		
	B 6-10	98	18,39	5,09				
	C 11-15	86	18,31	5,24				
	D 16 ve üzeri	179	19,06	5,33				
Dersin boş zamanla çatışması Yoğunluk	A 5 ve altı	72	12,29	4,00	,177	,912		
	B 6-10	98	12,16	3,53				
	C 11-15	86	11,85	4,43				
	D 16 ve üzeri	179	12,08	4,00				
Boş Zamanın Dersle Çatışması Gerilim	A 5 ve altı	72	5,65	2,47	1,258	,288		
	B 6-10	98	5,53	2,16				
	C 11-15	86	5,00	2,31				
	D 16 ve üzeri	179	5,39	2,29				
Boş zamanın dersle çatışması Yoğunluk	A 5 ve altı	72	12,38	4,58	1,219	,302		
	B 6-10	98	12,04	3,68				
	C 11-15	86	11,28	3,94				
	D 16 ve üzeri	179	12,22	4,35				
Ders çalışma boş zaman TOPLAM	A 5 ve altı	72	58,88	14,37	1,037	,376		
	B 6-10	98	57,71	12,74				
	C 11-15	86	55,93	13,44				
Dijital Oyun Bağımlılığı	A 5 ve altı	72	16,43	6,59	4,167	,006*	B>A	,024*
	B 6-10	98	19,89	8,89				
Aşırı Odaklanma ve	C 11-15	86	16,67	6,61			B>C	,033*

Erteleme	D 16 ve üzeri	179	18,63	7,84				
Dijital Oyun Bağımlılığı	A 5 ve altı	72	9,94	4,03	2,243	,083		
Çatışma Yoksunluk ve Arayış	B 6-10	98	10,56	4,39				
	C 11-15	86	9,09	3,83				
	D 16 ve üzeri	179	9,59	3,89				
Dijital Oyun Bağımlılığı	A 5 ve altı	72	7,90	3,27	6,303	,000*	D>A	,003*
Duygu Değişimi ve Dalma	B 6-10	98	9,34	4,18			D>C	,002*
	C 11-15	86	7,86	3,58				
	D 16 ve üzeri	179	9,67	4,12				
Dijital Oyun Bağımlılığı	A 5 ve altı	72	34,28	12,47	4,033	,008*	B>A	,025*
TOPLAM	B 6-10	98	39,79	16,07				
	C 11-15	86	33,63	12,72				
	D 16 ve üzeri	179	37,89	14,19				

*p<.05

Haftalık ortalama dijital ortamda geçirilen süre değişkenine göre yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, Dersin Boş Zamanla Çatışması alt boyutları “Zamansal”, “Gerilim”, “Yoğunluk” ve Boş Zamanın Dersle Çatışması alt boyutları “Gerilim”, “Yoğunluk” için gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Bu sonuçlar, dijital ortamda geçirilen sürenin bu değişkenler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Buna karşılık, Dijital Oyun Bağımlılığı “Aşırı Odaklanma ve Erteleme” alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(3, 431) = 4.167$, $p = .006$. Tamhane post hoc testi sonuçlarına göre, 6-10 saat dijital ortamda zaman geçiren katılımcılar ($M = 19.89$, $SD = 8.89$), 5 saat ve altı ($M = 16.43$, $SD = 6.59$) ve 11-15 saat ($M = 16.67$, $SD = 6.61$) dijital ortamda zaman geçiren katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır ($p < .05$).

Ayrıca, Dijital Oyun Bağımlılığı “Duygu Değişimi ve Dalma” alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur, $F(3, 431) = 6.303$, $p = .000$. Post hoc analizlerde, 16 saat ve üzeri dijital ortamda zaman geçiren katılımcılar ($\bar{x} = 9.67$, $Ss = 4.12$), 5 saat ve altı ($\bar{x} = 7.90$, $Ss = 3.27$) ve 11-15 saat ($\bar{x} = 7.86$, $Ss = 3.58$) dijital ortamda zaman geçirenlere göre anlamlı şekilde daha yüksek puan almıştır ($p < .05$).

Son olarak, Dijital Oyun Bağımlılığı “Toplam” puanları açısından da gruplar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir, $F(3, 431) = 4.033$, $p = .008$. Tamhane post hoc testi sonuçlarına göre, 6-10 saat dijital ortamda zaman geçiren katılımcılar ($\bar{x} = 39.79$, $Ss = 16.07$), 5 saat ve altı ($\bar{x} = 34.28$, $Ss = 12.47$) dijital ortamda zaman geçiren katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek bağımlılık puanına sahiptir ($p < .05$).

4.9 Haftalık Boş Zaman Süresinin Yeterliği Değişkenine Göre Öğrencilerin Ders Boş Zaman Çatışması ve Dijital Oyun Bağımlılıkları

Öğrencilerin, Ders-Boş Zaman Çatışması, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutlarının haftalık boş zaman süresinin yeterliği değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9: Haftalık Boş Zaman Süresinin Yeterliği Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Değişken	Grup	N	\bar{x}	Ss	F	P	Anlamlı Farklar	Tukey Post Hoc	Tamhane Post hoc	
Dersin boş zamanla çatışması Zamansal	A	Kesinlikle yeterli	41	8,71	3,80	5,862	,000*	E>A	,015*	
	B	Yeterli	103	9,20	3,15			E>B		
	C	Normal	156	9,97	2,78			D>B		
	D	Yetersiz	102	10,41	2,88					
	E	Kesinlikle yetersiz	33	11,48	3,41					
Dersin boş zamanla çatışması Gerilim	A	Kesinlikle yeterli	41	17,83	6,08	4,421	,002*	D>B	,022*	
	B	Yeterli	103	17,29	5,21			E>B		,003*
	C	Normal	156	18,73	5,17					
	D	Yetersiz	102	19,51	5,00					
	E	Kesinlikle yetersiz	33	21,06	5,26					
Dersin boş zamanla çatışması Yoğunluk	A	Kesinlikle yeterli	41	10,20	4,52	7,539	,000*	D>A	,000*	
	B	Yeterli	103	11,50	4,02			E>A		,000*
	C	Normal	156	11,82	3,61			D>B		,014*
	D	Yetersiz	102	13,22	3,68			E>B		,009*
	E	Kesinlikle yetersiz	33	14,06	4,21			D>C		,039*
							E>C	,022*		
Boş zamanın dersle çatışması Gerilim	A	Kesinlikle yeterli	41	4,83	2,45	2,901	,022*	E>A	,021*	
	B	Yeterli	103	5,10	2,17			E>B		,026*
	C	Normal	156	5,42	2,22					
	D	Yetersiz	102	5,50	2,38					
	E	Kesinlikle yetersiz	33	6,45	2,34					
Boş zamanın dersle çatışması Yoğunluk	A	Kesinlikle yeterli	41	11,07	4,29	5,447	,000*	E>A	,000*	
	B	Yeterli	103	11,53	4,40			E>B		,000*
	C	Normal	156	12,09	3,84			E>C		,002*
	D	Yetersiz	102	11,81	3,71			E>D		,001*
	E	Kesinlikle yetersiz	33	15,03	5,02					
Ders çalışma boş zaman Toplam	A	Kesinlikle yeterli	41	52,63	15,15	9,092	,000*	D>A	,041*	
	B	Yeterli	103	54,63	14,46			E>A		,000*
	C	Normal	156	58,03	12,43			D>B		,016*
	D	Yetersiz	102	60,45	11,41			E>B		,000*
	E	Kesinlikle yetersiz	33	68,09	14,90			E>C		,008*

Dijital Oyun Bağımlılığı Aşırı Odaklanma ve Erteleme	A	Kesinlikle yeterli	41	19,54	9,15	1,534	,191
	B	Yeterli	103	17,71	6,76		
	C	Normal	156	17,76	7,57		
	D	Yetersiz	102	17,83	7,86		
	E	Kesinlikle yetersiz	33	20,82	9,05		
Dijital Oyun Bağımlılığı Çatışma Yoksunluk ve Arayış	A	Kesinlikle yeterli	41	10,27	4,91	,552	,698
	B	Yeterli	103	9,68	3,59		
	C	Normal	156	9,72	3,93		
	D	Yetersiz	102	9,49	4,22		
	E	Kesinlikle yetersiz	33	10,48	4,23		
Dijital Oyun Bağımlılığı Duygu Değişimi ve Dalma	A	Kesinlikle yeterli	41	10,29	4,54	1,757	,136
	B	Yeterli	103	8,76	3,54		
	C	Normal	156	8,83	3,96		
	D	Yetersiz	102	8,55	3,99		
	E	Kesinlikle yetersiz	33	9,61	4,33		
Dijital Oyun Bağımlılığı TOPLAM	A	Kesinlikle yeterli	41	40,10	16,92	1,445	,218
	B	Yeterli	103	36,15	12,19		
	C	Normal	156	36,31	13,92		
	D	Yetersiz	102	35,87	14,66		
	E	Kesinlikle yetersiz	33	40,91	16,32		

*p<.05

Haftalık boş zaman süresinin yeterliği değişkenine göre Ders-Boş Zaman Çatışması ve alt boyutları, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda Ders boş zaman çatışması “Toplam” puanı ve tüm alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken, dijital oyun bağımlılığı “Toplam” puanlarında ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Dersin boş zamanla çatışması “Zamansal” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tamhane testi yapılmış ve anlamlı farklılığın kesinlikle yetersiz grup ile kesinlikle yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile yeterli grup, yeterli grup ile yeterli grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Dersin boş zamanla çatışması “Gerilim” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu

denetlenmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tukey testi yapılmış ve anlamlı farklılığın yetersiz grup ile yeterli grup ve kesinlikle yetersiz grup ile yeterli grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Dersin boş zamanla çatışması “Yoğunluk” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tukey testi yapılmış ve anlamlı farklılığın yetersiz grup ile kesinlikle yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile kesinlikle yeterli grup, yetersiz grup ile yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile yeterli grup, yetersiz grup ile normal grup, kesinlikle yetersiz grup ile normal grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Boş zamanın dersle çatışması “Gerilim” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tukey testi yapılmış ve anlamlı farklılığın kesinlikle yeterli grup ile kesinlikle yetersiz grup ve kesinlikle yetersiz grup ile yeterli grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Boş zamanın dersle çatışması “Yoğunluk” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tukey testi yapılmış ve anlamlı farklılığın kesinlikle yetersiz grup ile kesinlikle yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile normal grup ve kesinlikle yetersiz grup ile yetersiz grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Ders çalışma boş zaman “Toplam” puanlarında anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tukey testi yapılmış ve anlamlı farklılığın yetersiz grup ile kesinlikle yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile kesinlikle yeterli grup, yetersiz grup ile yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile normal grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

4.10 Günlük Boş Zaman Etkinlikleri İçin Ayrılan Süre Değişkenine Göre Sporcuların Ders Boş Zaman Çatışması ve Dijital Oyun Bağımlılıkları

Öğrencilerin, Ders-Boş Zaman Çatışması, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutlarının günlük boş zaman etkinlikleri için ayrılan süre değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını

belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10: Günlük Boş Zaman Etkinlikleri İçin Ayrılan Süre Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Değişken	Grup	N	\bar{x}	s	F	P	Anlamlı Farklar	Tukey Post Hoc		
Dersin boş zamanla çatışması Zamansal	A	1 saatten az	72	10,49	3,01	8,043		,000*		
	B	2-4 saat	30	10,01	3,04				A>C	,000*
	C	5-7 saat	54	8,39	3,28				B>C	,001*
Dersin boş zamanla çatışması Gerilim	A	1 saatten az	72	20,38	5,18	8,067		,000*		
	B	2-4 saat	30	18,63	5,27				A>C	,000*
	C	5-7 saat	54	16,59	5,09				B>C	,024*
Dersin boş zamanla çatışması Yoğunluk	A	1 saatten az	72	13,46	3,47	12,31		,000*		
	B	2-4 saat	30	12,14	3,99				A>C	,000*
	C	5-7 saat	54	10,00	3,75				B>C	,001*
Boş zamanın dersle çatışması Gerilim	A	1saatten az	72	5,88	2,33	4,048		,018*		
	B	2-4 saat	30	5,39	2,28				A>C	,013*
	C	5-7 saat	54	4,70	2,22					
Boş zamanın dersle çatışması Yoğunluk	A	1 saatten az	72	12,74	4,70	2,351		,096		
	B	2-4 saat	30	12,01	4,11					
	C	5-7 saat	54	11,11	3,66					
Ders çalışma boş zaman TOPLAM	A	1 saatten az	72	62,93	12,94	12,87		,000*		
	B	2-4 saat	30	58,18	13,35				A>C	,000*
	C	5-7 saat	54	50,80	13,50				B>C	,001*
Dijital Oyun Bağımlılığı Aşırı Odaklanma ve Erteleme	A	1 saatten az	72	19,32	9,092	,966		,381		
	B	2-4 saat	30	17,96	7,606					
	C	5-7 saat	54	17,80	6,674					
Dijital Oyun Bağımlılığı Çatışma Yoksunluk ve Arayış	A	1 saatten az	72	10,72	4,691	2,872		,058		
	B	2-4 saat	30	9,50	3,867					
	C	5-7 saat	54	10,06	3,955					
Dijital Oyun Bağımlılığı Duygu Değişimi ve Dalma	A	1 saatten az	72	9,32	4,308	,382		,683		
	B	2-4 saat	30	8,87	3,943					
	C	5-7 saat	54	8,85	3,759					
Dijital Oyun Bağımlılığı TOPLAM	A	1 saatten az	72	39,36	16,69	1,330		,265		
	B	2-4 saat	30	36,33	13,89					
	C	5-7 saat	54	36,70	12,52					

*p<.05

Günlük boş zaman etkinlikleri için ayrılan süre değişkenine göre Ders Boş Zaman Çatışması ve alt boyutları, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık

olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda Dersin boş zamanla çatışması “Zamansal”, Dersin boş zamanla çatışması “Gerilim”, Dersin boş zamanla çatışması “Yoğunluk”, Boş zamanın dersle çatışması “Gerilim” alt boyutları ve Ders çalışma boş zaman “Toplam” puanlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken boş zamanın dersle çatışması, “Aşırı Odaklanma ve Erteleme”, “Çatışma Yoksunluk ve Arayış”, “Duygu Değişimi ve Dalma” alt boyutları ve Dijital Oyun Bağımlılığı “Toplam” puanlarında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.

Dersin boş zamanla çatışması “Zamansal” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tukey testi yapılmış ve anlamlı farklılığın 1 saatten az grup ile 5-7 saat grup ve 2-4 saat ile 5-7 saat grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Dersin boş zamanla çatışması “Gerilim” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tukey testi yapılmış ve anlamlı farklılığın 1 saatten az grup ile 2-4 saat grup, 1 saatten az grup ile 5-7 saat grup ve 2-4 saat ile 5-7 saat grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Dersin boş zamanla çatışması “Yoğunluk” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tukey testi yapılmış ve anlamlı farklılığın 1 saatten az grup ile 2-4 saat grup, 1 saatten az grup ile 5-7 saat grup ve 2-4 saat ile 5-7 saat grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Boş zamanın dersle çatışması “Gerilim” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tukey testi yapılmış ve anlamlı farklılığın 1 saatten az grup ile 5-7 saat grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Ders çalışma boş zaman “Toplam” puanlarında anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tukey testi yapılmış ve anlamlı farklılığın 1 saatten az grup ile 2-4 saat grup, 1 saatten az grup ile 5-7 saat grup ve 2-4 saat grup ile 5-7 saat grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

4.11 Dijital Araçların Kullanım Amacı Değişkenine Göre Öğrencilerin Ders Boş Zaman Çatışması ve Dijital Oyun Bağımlılıkları

Öğrencilerin, Ders-Boş Zaman Çatışması, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutlarının dijital araçların kullanım amacı değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11: Dijital Araçların Kullanım Amacı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Değişken	Grup	N	\bar{x}	Ss	F	P	Anlamlı Farklar	Tamhane Post hoc
Dersin boş zamanla çatışması Zamansal	A Araştırma	73	10,03	2,86	,736	,531		
	B İletişim	139	9,83	3,15				
	C Oyun	37	10,54	3,21				
	D Sosyal p.	186	9,74	3,17				
Dersin boş zamanla çatışması Gerilim	A Araştırma	73	18,41	5,29	,315	,815		
	B İletişim	139	18,62	5,28				
	C Oyun	37	19,43	5,74				
	D Sosyal p.	186	18,65	5,31				
Dersin boş zamanla çatışması Yoğunluk	A Araştırma	73	12,51	3,67	,774	,509		
	B İletişim	139	12,28	4,05				
	C Oyun	37	11,51	4,06				
	D Sosyal p.	186	11,90	4,03				
Boş Zamanın Dersle Çatışması Gerilim	A Araştırma	73	5,34	2,19	,541	,655		
	B İletişim	139	5,27	2,32				
	C Oyun	37	5,81	2,34				
	D Sosyal p.	186	5,40	2,32				
Boş zamanın dersle çatışması Yoğunluk	A Araştırma	73	11,25	3,90	1,656	,176		
	B İletişim	139	12,09	4,41				
	C Oyun	37	13,08	4,21				
	D Sosyal p.	186	12,06	4,06				
Ders çalışma boş zaman TOPLAM	A Araştırma	73	57,53	11,55	,421	,738		
	B İletişim	139	58,09	14,65				
	C Oyun	37	60,38	13,22				
	D Sosyal p.	186	57,75	13,80				
Dijital Oyun Bağımlılığı Aşırı Odaklanma ve Erteleme	A Araştırma	73	16,97	6,90	29,657	,000*	C>A	,000*
	B İletişim	139	16,91	6,55			C>B	,000*
	C Oyun	37	28,65	7,56			C>D	,000*
	D Sosyal p.	186	17,48	7,44				
Dijital Oyun Bağımlılığı Çatışma Yoksunluk ve Arayış	A Araştırma	73	9,71	3,86	17,217	,000*	C>A	,000*
	B İletişim	139	9,44	3,88			C>B	,000*
	C Oyun	37	14,05	4,44			C>D	,000*
	D Sosyal p.	186	9,18	3,65				
Dijital Oyun Bağımlılığı Duygu Değişimi ve Dalma	A Araştırma	73	8,30	4,068	20,887	,000*	C>A	,000*
	B İletişim	139	8,45	3,668			C>B	,000*
	C Oyun	37	13,57	3,176			C>D	,000*
	D Sosyal p.	186	8,65	3,738				
Dijital Oyun Bağımlılığı TOPLAM	A Araştırma	73	34,99	13,12	30,025	,000*	C>A	,000*
	B İletişim	139	34,79	12,80			C>B	,000*
	C Oyun	37	56,27	11,96			C>D	,000*
	D Sosyal p.	186	35,32	13,30				

*p<.05

Dijital araçların kullanım amacı değişkenine göre Ders-Boş Zaman Çatışması ve alt boyutları, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda Ders-Boş Zaman Çatışması “Toplam” puanları ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilirken Dijital Oyun Bağımlılığı “Toplam” puanları ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

“Aşırı Odaklanma ve Erteleme” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tamhane testi yapılmış ve anlamlı farklılığın araştırma amaçlı grup ile oyun amaçlı grup, iletişim amaçlı grup ile oyun amaçlı grup ve oyun amaçlı grup ile sosyal paylaşım amaçlı grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

“Çatışma Yoksunluk ve Arayış” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tamhane testi yapılmış ve anlamlı farklılığın araştırma amaçlı grup ile oyun amaçlı grup, iletişim amaçlı grup ile oyun amaçlı grup ve oyun amaçlı grup ile sosyal paylaşım amaçlı grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

“Duygu Değişimi ve Dalma” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tamhane testi yapılmış ve anlamlı farklılığın araştırma amaçlı grup ile oyun amaçlı grup, iletişim amaçlı grup ile oyun amaçlı grup ve oyun amaçlı grup ile sosyal paylaşım amaçlı grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Dijital Oyun Bağımlılığı “Toplam” puanlarında anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tamhane testi yapılmış ve anlamlı farklılığın araştırma amaçlı grup ile oyun amaçlı grup, iletişim amaçlı grup ile oyun amaçlı grup ve oyun amaçlı grup ile sosyal paylaşım amaçlı grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

4.12 Boş Zamanı Değerlendirme Türü Değişkenine Göre Öğrencilerin Ders Boş Zaman Çatışması ve Dijital Oyun Bağımlılıkları

Öğrencilerin, Ders-Boş Zaman Çatışması, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutlarının boş zamanını değerlendirme türü değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12: Boş Zamanını Değerlendirme Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Değişken	Grup	N	\bar{x}	Ss	F	P	Anlamlı Farklar	Tukey Post Hoc	Tamhane Post hoc
Dersin boş zamanla çatışması Zamansal	A Fiziksel e.	47	9,36	3,29	,520	,668			
	B Sosyal e.	153	9,99	3,17					
	C Kültürel-sanatsal e.	32	9,84	2,84					
	D Dinlenme	203	9,94	3,08					
Dersin boş zamanla çatışması Gerilim	A Fiziksel e.	47	15,94	5,75	5,213	,002*	B>A D>A	,010* ,001*	
	B Sosyal e.	153	18,67	4,66					
	C Kültürel-sanatsal e.	32	18,66	5,49					
	D Dinlenme	203	19,30	5,49					
Dersin boş zamanla çatışması Yoğunluk	A Fiziksel e.	47	10,91	4,54	1,826	,142			
	B Sosyal e.	153	12,08	3,77					
	C Kültürel-sanatsal e.	32	11,88	3,43					
	D Dinlenme	203	12,40	4,05					
Boş Zamanın Dersle Çatışması Gerilim	A Fiziksel e.	47	5,30	2,48	,501	,682			
	B Sosyal e.	153	5,27	2,15					
	C Kültürel-sanatsal e.	32	5,16	2,45					
	D Dinlenme	203	5,53	2,35					
Boş zamanın dersle çatışması Yoğunluk	A Fiziksel e.	47	11,11	4,71	1,002	,392			
	B Sosyal e.	153	12,31	4,14					
	C Kültürel-sanatsal e.	32	12,00	3,58					
	D Dinlenme	203	12,01	4,15					
Ders çalışma boş zaman TOPLAM	A Fiziksel e.	47	52,62	16,68	3,014	,030*	D>A		,016*
	B Sosyal e.	153	58,33	12,43					
	C Kültürel-sanatsal e.	32	57,53	11,96					
	D Dinlenme	203	59,18	13,83					
Dijital Oyun Bağımlılığı Aşırı Odaklanma ve Erteleme	A Fiziksel etkinlik.	47	19,49	8,16	1,191	,313			
	B Sosyal e.	153	18,43	8,06					
	C Kültürel-sanatsal e.	32	19,16	8,20					
	D Dinlenme	203	17,50	7,34					
Dijital Oyun Bağımlılığı Çatışma Yoksunluk ve Arayış	A Fiziksel e.	47	10,77	4,25	2,866	,036*			
	B Sosyal e.	153	10,14	4,39					
	C Kültürel-sanatsal e.	32	10,16	3,94					
	D Dinlenme	203	9,20	3,65					
Dijital Oyun Bağımlılığı Duygu Değişimi ve Dalma	A Fiziksel e.	47	9,38	4,12	1,266	,286			
	B Sosyal e.	153	9,33	4,02					

	C	Kültürel- sanatsal e.	32	8,84	3,31		
	D	Dinlenme	203	8,57	3,99		
Dijital Oyun Bağımlılığı	A	Fiziksel e.	47	39,64	15,1 8	1,810	,145
TOPLAM	B	Sosyal e.	153	37,90	14,7 9		
	C	Kültürel- sanatsal e.	32	38,16	14,1 6		
	D	Dinlenme	203	35,27	13,5 2		

*p<.05

Boş zamanını değerlendirme türü değişkenine göre Ders-Boş Zaman Çatışması ve alt boyutları, Dijital Oyun Bağımlılığı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda Boş zamanın dersle çatışması “Gerilim” alt boyutu, Ders çalışma boş zaman “Toplam” puanlarında ve “Çatışma Yoksunluk ve Arayış” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken “Dersin boş zamanla çatışması “Zamansal”, Dersin boş zamanla çatışması “Yoğunluk”, Boş zamanın dersle çatışması “Gerilim”, Boş zamanın dersle çatışması “Yoğunluk”, “Aşırı Odaklanma ve Erteleme”, “Duygu Değişimi ve Dalma” ve Dijital Oyun Bağımlılığı “Toplam” puanlarında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.

Dersin boş zamanla çatışması “Gerilim” alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tukey testi yapılmış ve anlamlı farklılığın sosyal etkinlik grup ile fiziksel etkinlik grup ve dinlenme grup ile fiziksel etkinlik grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Ders çalışma boş zaman “Toplam” puanlarında anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyansların homojenliği ön koşulu denetlenmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu yüzden Tamhane testi yapılmış ve anlamlı farklılığın dinlenme grup ile fiziksel etkinlik grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

4.13. Öğrencilerin Ders Boş Zaman Çatışması ve Dijital Oyun Bağımlılıkları Arasındaki İlişki

Öğrencilerin, Ders-Boş Zaman Çatışması ve Dijital Oyun Bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon testi sonuçları Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 13: Öğrencilerin Ders Boş Zaman Çatışması ve Dijital Oyun Bağımlılıkları Arasındaki İlişki

		Ders Boş Zaman Çatışması	Dijital Oyun Bağımlılıkları
Ders Boş Zaman Çatışması	r		,170**
	p		,000
Dijital Oyun Bağımlılıkları	r	,170**	
	p	,000	

Tablo 13'te, öğrencilerin Ders-Boş Zaman Çatışması ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre, bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .170$, $p < .01$). Bu, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı arttıkça, ders boş zaman çatışmasında arttığını göstermektedir. Korelasyon katsayısının değeri ($.170$), ilişkinin zayıf fakat istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ifade eder.

Tablo 13: Öğrencilerin Ders Boş Zaman Çatışması ve Dijital Oyun Bağımlılıkları Arasındaki İlişki

		DBZÇ ZAMANSAL	DBZÇ GERİLİM	DBZÇ Yoğunluk	BZDÇ GERİLİM	BZDÇ Yoğunluk	DÇBZ TOPLAM	DOB AOE	DOB ÇYA	DOB DDD	DOB TOPLAM
Dersin boş zamanla çatışması Zamansal	r										
	p										
Dersin boş zamanla çatışması Gerilim	r	,419**									
	p	,000									
Dersin boş zamanla çatışması Yoğunluk	r	,522**	,550**								
	p	,000	,000								
Boş zamanın dersle çatışması Gerilim	r	,155**	,404**	,342**							
	p	,001	,000	,000							
Boş zamanın dersle çatışması Yoğunluk	r	,173**	,370**	,343**	,471**						
	p	,000	,000	,000	,000						
Ders çalışma boş zaman TOPLAM	r	,623**	,827**	,787**	,605**	,669**					
	p	,000	,000	,000	,000	,000					
Dijital Oyun Bağımlılığı Aşırı Odaklanma ve Erteleme	r	-,007	,122*	,047	,181**	,249**	,166**				
	p	,891	,011	,331	,000	,000	,000				
Dijital Oyun Bağımlılığı Çatışma Yoksunluk ve Arayış	r	,013	,073	,046	,152**	,225**	,139**	,789**			
	p	,780	,130	,339	,002	,000	,004	,000			
Dijital Oyun Bağımlılığı Duygu Değişimi ve Dalma	r	,013	,116*	,021	,176**	,198**	,144**	,664**	,626**		
	p	,780	,016	,663	,000	,000	,003	,000	,000		
Dijital Oyun Bağımlılığı TOPLAM	r	,004	,120*	,044	,191**	,255**	,170**	,954**	,888**	,818**	
	p	,934	,012	,356	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

Not. $p < .05$, $p < .01$.

Bu tablo APA formatına göre düzenlenmiştir, her bir değişken için korelasyon katsayısı (r) ve anlamlılık düzeyi (p) belirtilmiştir

Tablo 13'te, öğrencilerin Ders-Boş Zaman Çatışması (DBZÇ) ve Dijital Oyun Bağımlılığı (DOB) arasındaki ilişkileri gösteren Pearson korelasyon analizine ait sonuçlar yer

almaktadır. Sonuçlar, çeşitli alt boyutlar arasındaki korelasyonların gücünü ve anlamlılık düzeylerini ortaya koymaktadır.

1. Dersin Boş Zamanla Çatışması alt boyutları arasında anlamlı pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. Örneğin, Dersin Boş Zamanla Çatışması “Gerilim” ile Dersin Boş Zamanla Çatışması “Yoğunluk” arasında güçlü bir pozitif ilişki bulunmuştur ($r = .550, p < .01$). Ayrıca, Ders Çalışma Boş Zaman “Toplam” ile diğer tüm ders boyutları arasında güçlü pozitif ilişkiler mevcuttur; özellikle Dersin Boş Zamanla Çatışması “Gerilim” ile çok güçlü bir pozitif ilişki vardır ($r = .827, p < .01$).

2. Dijital Oyun Bağımlılığı alt boyutları ile Ders Boş Zaman Çatışması alt boyutları arasında zayıf ile orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Örneğin, Dijital Oyun Bağımlılığı “Aşırı Odaklanma ve Erteleme” ile Dersin Boş Zamanla Çatışması “Gerilim” arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .122, p < .05$). Ancak, Dersin Boş Zamanla Çatışması “Zamansal” boyutu ile Dijital Oyun Bağımlılığı boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($r = -.007, p > .05$).

3. Dijital Oyun Bağımlılığı alt boyutları arasında ise çok güçlü ve anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. Özellikle, Dijital Oyun Bağımlılığı “Toplam” ile Dijital Oyun Bağımlılığı “Aşırı Odaklanma ve Erteleme” arasında oldukça güçlü bir pozitif korelasyon vardır ($r = .954, p < .01$). Bu sonuç, dijital oyun bağımlılığının farklı boyutları arasında sıkı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Genel olarak, Ders-Boş Zaman Çatışması ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında düşük ile orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı arttıkça, öğrencilerin ders ve boş zaman arasında yaşadıkları çatışmanın da artabileceği görülmektedir.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenliği, sınıf öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği ve ilköğretim matematik öğretmenliği bölümünde öğrenim görmekte olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları ile ders-boş zaman çatışması arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın amacından yola çıkarak katılımcılar için uygun olan ölçekler belirlenmiş ve ölçeklerle ilişkilendirilecek olan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formundaki değişkenler ise cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm, yaşadığı yerde internet bağlantısı, en çok kullandığı dijital cihaz, en sık kullandığı sosyal, medya uygulaması, haftalık ortalama kaç saati, elektronik ortamda geçirdiği, haftalık boş zaman süresinin yeterliği, günlük boş zaman etkinliklerine ayrılan süre, dijital araçları kullanım amaçları, boş zamanı değerlendirme biçimlerine yönelik sorular yönlendirilmiştir. Araştırmada bu değişkenlere göre analizler yapılmıştır. Bu bölümde ise bu analizler sonucunda ulaşılan sonuçlar, tartışma bölümü ve öneriler bölümü yer almaktadır. Literatürde dijital oyun oyun bağımlılığı ile ders-boş zaman çatışması arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanılmaması nedeniyle araştırma önem arz etmektedir.

5.1. Tartışma

Yapılan mevcut çalışma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni açısından Dersin Boş Zamanla Çatışması “Yoğunluk” alt boyutunda kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunurken Dersin Boş Zamanla Çatışması “Zamansal”, Dersin Boş Zamanla Çatışması “Gerilim”, Boş Zamanın Dersle Çatışması “Gerilim”, Boş Zamanın Dersle Çatışması “Yoğunluk” alt boyutları ve Ders Çalışma Boş Zaman “Toplam” puanlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. “Gerilim” alt boyutunda anlamlı farklılığın kadınlar lehine olmasının nedeni olarak kadınların erkeklere göre akademik anlamda daha stresli ve endişeli olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmalar, kadınların akademik başarı konusunda daha fazla stres ve endişe yaşadığını göstermiştir. Bu stresin temel nedenlerinden biri, kadınların erkeklere oranla daha fazla problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanmasıdır. Ancak, bu stratejilerin etkili bir şekilde kullanılamaması durumunda, kadınlar daha yüksek seviyelerde stres, kaygı ve tükenmişlik yaşayabilirler (Graves ve ark. 2021). Cinsiyet rollerine dayalı beklentiler, kadınların daha fazla akademik sorumluluk üstlenmelerine neden olurken, özellikle ailevi roller ve bakım sorumlulukları gibi ek yükler de stres seviyelerini

artırabilir. Bu durum, kadınların hem akademik hem de kişisel yaşamlarında daha fazla gerilim yaşamasına yol açabilir, ki bu da akademik performansları üzerinde olumsuz etki yaratabilir (Mayor, 2015). Kalkan'ın (2020) çalışmasında cinsiyet değişkenine göre dersin boş zamanla çatışması gerilim alt boyutunda kadınların lehine anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Birinci ve Kül Avan (2022), Bal Turan, Aybek ve Yağar (2023), Er ve ark. (2021) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni açısından ders-boş zaman çatışması ölçeği toplam puan ve alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çalışmada daha doğru sonuçlar elde edilebilmesi için örneklem grubu genişletilebilir.

Cinsiyet değişkenine göre Dijital Oyun Bağımlılığı; “Aşırı Odaklanma ve Erteleme”, “Çatışma Yoksunluk ve Arayış”, “Duygu Değişimi ve Dalma” alt boyutları ve Dijital Oyun Bağımlılığı “Toplam” puanında erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın oluşma sebebi olarak erkeklerin kadınlara göre dijital oyun oynama süre ve sıklıklarının daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Erkeklerin dijital oyun bağımlılığına daha yatkın olmalarının ardında, sosyo-kültürel normlar ve toplumsal cinsiyet rollerine dayalı çeşitli nedenler bulunmaktadır. Erkekler genellikle sosyal çevrelerinde oyun oynama davranışlarıyla daha fazla kabul görürler. Rekabetçi ve stratejik oyunlar gibi erkeklerin ilgisini çeken oyun türleri, başarı ve sosyal kabul gibi motivasyonlara hitap eder ve bu durum bağımlılığa eğilimi artırabilir. Kültürel faktörler ve toplumsal beklentiler, erkeklerin bu tür oyunlara daha fazla zaman ayırmasını teşvik edebilir Benzer şekilde Satılmış, Öntürk, Özsoy ve Yaraş (2023), Hazar, Özpolat ve Hazar (2020), Delebe ve Hazar (2022), Hazar, Tekkurşun Demir, Namlı ve Türkeli (2017), Kayhan ve Sabah (2022), Arslan ve Bardakçı (2020), Arıkan ve Öztürk (2020), Göldağ (2018), Soyöz Semerci ve Balcı (2020), Çavuş ve ark. (2016) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni açısından dijital oyun bağımlılığı toplam puan ve alt boyutları açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Öte yandan Bayrak ve Demirel (2023) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni açısından dijital oyun bağımlılığı toplam puan ve alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların yaş değişkenine göre analiz sonucunda Dersin Boş Zamanla Çatışması “Gerilim” alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın 19-20 yaş olan grup ile 21-23 yaş olan grup arasından kaynaklandığı saptanmıştır. 19-20 yaş grubunun dersin boş zamanla çatışmasında daha fazla gerilim yaşamasının nedeninin, bu yaş grubunun akademik ve kişisel sorumluluklarla başa çıkma becerilerinin 21-23 yaş grubuna kıyasla henüz yeterince gelişmemiş olması olabileceği düşünülmektedir. Bu yaş grubundaki bireyler, kimlik

gelişimi ve bağımsızlık kazanma çabası içindedir. Aynı zamanda, üniversiteye yeni başlayan öğrenciler, hem akademik başarı beklentileri hem de sosyal çevreye uyum sağlama konusunda baskı hissedebilirler. Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre, bu yaşlarda kimlik kazanımı önemli bir aşamadır ve bu süreç, kişisel sorumluluklarla birleştiğinde çatışmalara yol açabilir (Erikson, 1968). Öte yandan Dersin Boş Zamanla Çatışması “Zamansal”, Dersin Boş Zamanla Çatışması “Yoğunluk”, Boş Zamanın Dersle Çatışması “Gerilim”, Boş Zamanın Dersle Çatışması “Yoğunluk” alt boyutları ve Ders Çalışma Boş Zaman “Toplam” puanlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık oluşmamasının nedeni, yaş grupları arasında dersin boş zamanla çatışması ve toplam değerler gibi diğer alt boyutlarda benzer akademik ve kişisel sorumluluk düzeylerinin yaşanıyor olması olabileceği düşünülmektedir. Kalkan (2020) yapmış olduğu çalışmada ders-boş zaman çatışmasının alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit etmiştir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre yapılan analiz sonucunda Dijital Oyun Bağımlılığı “Toplam” puanları ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Dijital Oyun Bağımlılığı “Toplam” puanları ve alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmaması, bu yaş aralığındaki bireylerin oyun alışkanlıklarının ve bağımlılık belirtilerinin yaşa bağlı olarak benzer seviyelerde olmasından kaynaklanmış olabilir. Benzer bir şekilde Öztekin ve ark. (2021) yapmış oldukları çalışmada yaş değişkeninin dijital oyun bağımlılığı sonuçlarına göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Öte yandan Bayrak ve Demirel (2023), Aslan vd. (2022), Kayhan ve Sabah (2022), Hazar, Özpolat ve Hazar (2020), Delebe ve Hazar (2022), Hazar, Tekkurşun Demir, Namlı, Türkeli (2017) çalışmalarında yaş değişkenine göre yapılan dijital oyun bağımlılığı analiz sonucunda anlamlı farklılık tespit etmişlerdir.

Katılımcıların sınıf değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarına göre Dersin Boş Zamanla Çatışması “Zamansal” alt boyutu ve Dersin Boş Zamanla Çatışması “Yoğunluk” alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir. Dersin boş zamanla çatışması “Zamansal” alt boyutunda anlamlı farklılığın 2. sınıfa giden grup ile 4. sınıfa giden grup arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın 2. sınıfa giden öğrencilerin ders ve boş zaman yönetimindeki deneyimlerinin, 4. sınıfa giden öğrencilere göre yetersiz olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Dersin boş zamanla çatışması “Yoğunluk” alt boyutunda anlamlı farklılığın 1. sınıfa giden grup ile 2. sınıfa giden grup ve 1. sınıfa giden grup ile 3. sınıfa giden gruplar arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Bu durumun 1. sınıf öğrencilerinin ders yükümlülükleri ile boş zaman etkinlikleri arasındaki çatışmanın, 2. ve 3.

sınıf öğrencilerine kıyasla daha belirgin olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan Dersin boş zamanla çatışması “Gerilim”, Boş zamanın dersle çatışması “Gerilim”, Boş zamanın dersle çatışması “Yoğunluk” alt boyutları ve Ders çalışma boş zaman “Toplam” puanları açısından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın öğrencilerin ders ve boş zaman yönetiminde benzer şekilde zorluklar yaşamasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Birinci ve Kül Avan (2022), Bal Turan, Aybek ve Yağar (2023) çalışmaları incelendiğinde ders boş zaman çatışması sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

Katılımcıların sınıf değişkenine göre yapılan analizlerde, dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu farklılıkların, katılımcıların sınıf ve yaş değişkenlerinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Özellikle sınıf kademelerinin farklı olmasının bağımlılık düzeylerini etkileyebileceği ve farklı yaş gruplarındaki öğrencilerin dijital oyunlara olan ilgilerinin ve bağımlılık seviyelerinin değişkenlik gösterebileceği öngörülmektedir. Aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın oluşmamasının sınıf değişkeninin oyun bağımlılığı belirtilerinin ortaya çıkmasında yeterince etkili olmamasında kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Bayrak ve Demirel (2023), Güler ve Özmeden (2023) yapmış oldukları çalışmada sınıf değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ölçeğinde anlamlı fark bulmuşlardır. Öztekin ve ark. (2021), dijital oyun bağımlılığı ölçeğinde sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulamamışlardır.

Katılımcıların bölüm değişkenine göre yapılan analizlerde, dersin boş zamanla çatışması zamansal alt boyutunda beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü ile ilköğretim matematik öğretmenliği ve okul öncesi öğretmenliği bölümleri arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Bu farklılıkların, beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin daha yoğun fiziksel aktiviteleri ve ders programlarından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Boş zamanla ders çatışması gerilim alt boyutunda da benzer şekilde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yoğunluk alt boyutunda ise beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü ile diğer bölümler arasında farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılıkların da yoğun fiziksel aktivitelerle ilişkili olabileceği öngörülmektedir. Boş zamanın dersle çatışması Yoğunluk alt boyutunda okul öncesi öğretmenliği bölümü ile diğer bölümler arasında anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Çalışmada, ders çalışma ve boş zaman toplam değerlerinde de benzer farklılıklar ortaya çıkmıştır. Kalkan (2020) ve Bal Turan, Aybek ve Yağar (2023) gibi diğer çalışmalar da,

bölgümlere göre ders-boş zaman çatışmasının çeşitli alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Literatür incelemeleri, mevcut çalışmaların yetersiz olduğunu ve bu çalışmanın literatüre katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Katılımcıların bölüm değişkenine göre yapılan analizler sonucunda; dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma yoksunluk ve arayış, duygu değişimi, dalma alt boyutları ve dijital oyun bağımlılığı toplam değerlerinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Toplam puanda ve alt boyutlarda anlamlı farklılık oluşmamasının bölümler arası farklılıklardan bağımsız olarak bireylerin oyun alışkanlıkları ve psikolojik durumlarıyla daha çok ilişkili olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde Güler ve Özmeden (2023) ve Deniz (2020) yapmış oldukları çalışmalarında dijital oyun bağımlılığı ölçeği toplam puanları ve alt boyutlarında bölüm değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varmışlardır. Öte yandan Orak, Üzüm ve Yılmaz (2021), Bilge ve diğerleri (2018) ve Berkan (2018) ise yapmış oldukları çalışmalarında bölüm değişkeni açısından dijital oyun bağımlılığı ölçeği toplam puanları ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna varmışlardır.

Katılımcıların yaşadığı yerde internet bağlantısı olup olmama durumu değişkenine göre yapılan analizler sonucunda; dersin boş zamanla çatışması gerilim alt boyutunda yaşadığı yerde internet bağlantısı olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Dersin boş zamanla çatışması zamansal, dersin boş zamanla çatışması Yoğunluk, boş zamanın dersle çatışması gerilim, boş zamanın dersle çatışması Yoğunluk, ders çalışma boş zaman toplam puanlarında ise anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu durumun internet bağlantısına sahip bireylerin, dersin boş zamanla çatışmasında daha az gerilim yaşarken, diğer çatışma türleri ve toplam puanlarda aynı çatışmayı yaşamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yapılan literatür taramaları sonucunda yaşanan yerde internet bağlantısı olup olmama durumu değişkenine göre ders-boş zaman çatışması ölçeği çalışmasına rastlanmamıştır. Yapmış olduğumuz çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşadığı yerde internet bağlantısı olup olmama durumu değişkenine göre yapılan analizler sonucunda; dijital oyun bağımlılığı ölçeği aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma alt boyutları ve dijital oyun bağımlılığı toplam değerinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu durumun internet bağlantısının dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinin olmaması, bağımlılığın daha çok oyun süresi ve oyun içindeki davranışlarla ilişkili olması, internet bağlantısının ise bu davranışlar üzerinde doğrudan

bir etkisi bulunmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Aktaş ve Bostancı Daştan (2021), Koç (2020) yapmış oldukları çalışmalarında evde internet bağlantısı olan bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Öte yandan Aktaş (2018) ve Balıkçı (2018) ise yaşanan yerde internet bağlantısı olma durumunun dijital oyun bağımlılığı düzeyini etkilemediği sonucuna varmışlardır.

Katılımcıların en sık kullanılan sosyal medya uygulaması türü değişkenine göre yapılan analizler sonucunda ders-boş zaman ölçeği dersin boş zamanla çatışması gerilim alt boyutunda Instagram kullanan grup ile Twitter kullanan grup, YouTube kullanan grup ile Twitter kullanan grup ve Whatsapp kullanan grup ile YouTube kullanan grup arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılıkların, Instagram, YouTube ve WhatsApp kullanan grupların ders ve boş zaman arasında gerilim yaşama düzeylerinin, Twitter kullanan gruptan farklı olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Dersin boş zamanla çatışması zamansal, dersin boş zamanla çatışması Yoğunluk, boş zamanın dersle çatışması gerilim, boş zamanın dersle çatışması Yoğunluk alt boyutları, ders çalışma boş zaman toplam değerinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu durumun, katılımcıların dersin boş zamanla çatışması ve boş zamanın dersle çatışması gibi alt boyutlarda, ders çalışma ve boş zaman yönetiminde benzer şekilde tepki verdiklerinden ve bu alanlarda farklılık göstermediklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yapılan literatür taramaları sonucunda en sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre ders-boş zaman çatışması ölçeği çalışmasına rastlanmamıştır. Yapmış olduğumuz çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların en sık kullanılan sosyal medya uygulaması türü değişkenine göre yapılan analizler sonucunda; dijital oyun bağımlılığı ölçeği aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma alt boyutları ve dijital oyun bağımlılığı toplam değerlerinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın olmamasının, en sık kullanılan sosyal medya uygulaması türünün dijital oyun bağımlılığı, aşırı odaklanma, erteleme, çatışma, yoksunluk, arayış, duygu değişimi ve dalma gibi belirtiler üzerinde belirgin bir etkisinin olmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yapılan literatür taramaları sonucunda en sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği çalışmasına rastlanmamıştır. Yapmış olduğumuz çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların haftalık ortalama dijital ortamda geçirilen süre değişkenine göre yapılan analizler sonucunda dersin boş zamanla çatışması zamansal, dersin boş zamanla çatışması

gerilim, dersin boş zamanla çatışması Yoğunluk, boş zamanın dersle çatışması gerilim, boş zamanın dersle çatışması Yoğunluk alt boyutları ve ders çalışma boş zaman toplam değerlerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Yapılan literatür taramaları sonucunda haftalık ortalama dijital ortamda geçirilen süre değişkenine göre ders-boş zaman çatışması ölçeği çalışmasına rastlanmamıştır. Yapmış olduğumuz çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların haftalık ortalama dijital ortamda geçirilen süre değişkenine göre yapılan analizler sonucunda dijital oyun bağımlılığı ölçeğinde aşırı odaklanma ve erteleme alt boyutunda 6-10 saat grup ile 5 ve altı saat grup, 6-10 saat grup ile 11-15 saat grup arasında, duygu değişimi alt ve dalma alt boyutlarında 16 ve üzeri saat grup ile 5 ve altı saat grup, 16 ve üzeri saat grup ve 11-15 saat grup arasında ve dijital oyun bağımlılığı toplam değerlerinde 6-10 saat grup ile 5 saat ve altı grup arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılıkların, dijital ortamda daha fazla vakit geçiren bireylerin dijital oyun bağımlılığı, aşırı odaklanma, erteleme, duygu değişimi ve dalma gibi belirtileri daha yoğun yaşamalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yapılan literatür taramaları sonucunda haftalık ortalama dijital ortamda geçirilen süre değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği çalışmasına rastlanmamıştır. Yapmış olduğumuz çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Haftalık boş zaman süresinin yeterliği değişkenine göre yapılan analizler sonucunda; Dersin boş zamanla çatışması zamansal alt boyutunda anlamlı farklılığın kesinlikle yetersiz grup ile kesinlikle yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile yeterli grup, yeterli grup ile yeterli grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Dersin boş zamanla çatışması gerilim alt boyutunda anlamlı farklılığın yetersiz grup ile yeterli grup ve kesinlikle yetersiz grup ile yeterli grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Dersin boş zamanla çatışması Yoğunluk alt boyutunda anlamlı farklılığın yetersiz grup ile kesinlikle yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile kesinlikle yeterli grup, yetersiz grup ile yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile yeterli grup, yetersiz grup ile normal grup, kesinlikle yetersiz grup ile normal grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Boş zamanın dersle çatışması gerilim alt boyutunda anlamlı farklılığın kesinlikle yeterli grup ile kesinlikle yetersiz grup ve kesinlikle yetersiz grup ile yeterli grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Boş zamanın dersle çatışması Yoğunluk alt boyutunda anlamlı farklılığın kesinlikle yetersiz grup ile kesinlikle yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile normal grup ve kesinlikle yetersiz grup ile yetersiz grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Ders çalışma boş zaman toplam

değerlerinde anlamlı farklılığın yetersiz grup ile kesinlikle yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile kesinlikle yeterli grup, yetersiz grup ile yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile yeterli grup, kesinlikle yetersiz grup ile normal grup arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Gruplar arasında anlamlı farklılık çıkmasının nedeninin boş zamanını yeterli bulan bireylerin zaman yönetiminde daha başarılı olup, ders çalışma ve boş zaman etkinlikleri arasında daha az çatışma ve gerilim yaşamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yapılan literatür incelemelerine göre haftalık boş zaman süresinin yeterliği değişkenine göre ders-boş zaman çatışması ölçeği çalışmasına rastlanmamıştır. Çalışmamızın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Haftalık boş zaman süresinin yeterliği değişkenine göre yapılan analizler sonucunda; dijital oyun bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında ve alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu durumun haftalık boş zaman süresinin yeterli ya da yetersiz olmasının, dijital oyun bağımlılığı ve ilgili alt boyutları üzerinde belirgin bir etkisinin olmayabileceğinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Yapılan literatür incelemelerine göre haftalık boş zaman süresinin yeterliği değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği çalışmasına rastlanmamıştır. Çalışmamızın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Günlük boş zaman etkinlikleri için ayrılan süre değişkenine göre yapılan analizler sonucunda; dersin boş zamanla çatışması zamansal alt boyutunda 1 saatten az grup ile 5-7 saat grup ve 2-4 saat ile 5-7 saat grup arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Dersin boş zamanla çatışması gerilim alt boyutunda 1 saatten az grup ile 2-4 saat grup, 1 saatten az grup ile 5-7 saat grup ve 2-4 saat ile 5-7 saat grup arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Dersin boş zamanla çatışması Yoğunluk alt boyutunda 1 saatten az grup ile 2-4 saat grup, 1 saatten az grup ile 5-7 saat grup ve 2-4 saat ile 5-7 saat grup arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Boş zamanın dersle çatışması gerilim alt boyutunda 1 saatten az grup ile 5-7 saat grup arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gruplar arasında anlamlı farklılığı ortaya çıkmasının, zamanını daha fazla boş zaman etkinliklerine ayıran bireylerin zaman yönetiminde zorlanmaları, yoğun etkinliklerin ders çalışma süresini kısıtlaması ve artan sosyal veya fiziksel aktivitelerin daha fazla stres ve gerilim yaratmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ders çalışma boş zaman toplam değerlerinde 1 saatten az grup ile 2-4 saat grup, 1 saatten az grup ile 5-7 saat grup ve 2-4 saat grup ile 5-7 saat grup arasında anlamlı farklılık tespit edilirken boş zamanın dersle çatışması alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Günlük boş zaman etkinliklerine ayrılan sürenin artması, bireylerin zaman yönetiminde zorluk yaşamasına, ders

çalışma süresinin kısıtlanmasına ve artan sosyal veya fiziksel aktivitelerin daha fazla stres ve gerilim yaratmasına neden olabileceği düşünülürken boş zamanın dersle çatışması alt boyutlarında anlamlı farklılık olmamasının, tüm grupların ders çalışma ve boş zaman yönetimini benzer şekilde dengelemeleri ya da etkinliklerin dersle çatışmasını eşit şekilde hissetmelerinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Yapılan literatür incelemelerine göre günlük boş zaman etkinlikleri için ayrılan süre değişkenine göre ders-boş zaman çatışması ölçeği çalışmasına rastlanılmamıştır. Yapılan çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Günlük boş zaman etkinlikleri için ayrılan süre değişkenine göre yapılan analizler sonucunda; dijital oyun bağımlılığı ölçeği aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma alt boyutları ve dijital oyun bağımlılığı toplam değerlerinde anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Günlük boş zaman etkinlikleri için ayrılan süreye göre anlamlı farklılık olmamasının nedeni, tüm katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ve ilgili davranışsal belirtiler açısından benzer düzeylerde etkilenmiş olması ve bu etkilerin süre değişkenine göre eşit şekilde dağılması olabileceği düşünülmektedir. Yapılan literatür incelemelerine göre günlük boş zaman etkinlikleri için ayrılan süre değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği çalışmasına rastlanılmamıştır. Yapılan çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Dijital araçların kullanım amacı değişkenine göre yapılan analizler sonucunda ders çalışma boş zaman toplam değerleri ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu durumun dijital araçları kullanım amacının ders-boş çalışmasını etkileyecek kriterler olmamasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Yapılan literatür incelemelerine göre dijital araçların kullanım amacı değişkenine göre ders-boş zaman çatışması ölçeği çalışmasına rastlanılmamıştır. Yapılan çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Dijital araçların kullanım amacı değişkenine göre yapılan analizler sonucunda dijital oyun bağımlılığı ölçeği aşırı odaklanma ve erteleme alt boyutunda, araştırma amaçlı grup ile oyun amaçlı grup, iletişim amaçlı grup ile oyun amaçlı grup ve oyun amaçlı grup ile sosyal paylaşım amaçlı grup arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çatışma yoksunluk ve arayış alt boyutunda araştırma amaçlı grup ile oyun amaçlı grup, iletişim amaçlı grup ile oyun amaçlı grup ve oyun amaçlı grup ile sosyal paylaşım amaçlı grup arasında anlamlı farklılık tespit

edilmiştir. Duygu değişimi ve dalma alt boyutunda araştırma amaçlı grup ile oyun amaçlı grup, iletişim amaçlı grup ile oyun amaçlı grup ve oyun amaçlı grup ile sosyal paylaşım amaçlı grup arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı toplam değerinde araştırma amaçlı grup ile oyun amaçlı grup, iletişim amaçlı grup ile oyun amaçlı grup ve oyun amaçlı grup ile sosyal paylaşım amaçlı grup arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gruplar arasında anlamlı farklılıkların oluşma nedeninin, dijital araçları oyun amacıyla kullanan bireylerin aşırı odaklanma, erteleme, çatışma, yoksunluk, arayış, duygu değişimi ve dalma gibi bağımlılık belirtilerini diğer kullanımlara kıyasla daha fazla deneyimlemelerinden dolayı kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yapılan literatür incelemelerine göre dijital araçların kullanım amacı değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği çalışmasına rastlanılmamıştır. Yapılan çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Boş zamanını değerlendirme türü değişkenine göre yapılan analizler sonucunda dersin boş zamanla çatışması gerilim alt boyutunda sosyal etkinlik grup ile fiziksel etkinlik grup ve dinlenme grup ile fiziksel etkinlik grup arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ders çalışma boş zaman toplam değerlerinde dinlenmeyi seçen grup ile fiziksel etkinlik grup arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıkların oluşma nedeni, olarak sosyal etkinlikler ve dinlenme faaliyetlerine katılan bireylerin genellikle daha düşük stres ve gerilimle seviyelerinin olmasından ve fiziksel etkinliklerin zaman ve enerji gerektirdiği için ders çalışma ve boş zaman yönetimi arasında daha fazla çatışma yaratmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Dersin boş zamanla çatışması zamansal, dersin boş zamanla çatışması Yoğunluk, boş zamanın dersle çatışması gerilim, boş zamanın dersle çatışması Yoğunluk boş zamanın dersle çatışması gerilim alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu durumun tüm grupların ders ve boş zaman yönetiminde benzer zorluklar yaşaması ve bu alt boyutlardaki çatışmaların etkilerinin tüm gruplar arasında eşit derecede hissedilmesinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Yapılan literatür incelemelerine göre boş zamanını değerlendirme türü değişkenine göre ders-boş zaman çatışması ölçeği çalışmasına rastlanılmamıştır. Yapılan çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Boş zamanını değerlendirme türü değişkenine göre yapılan analizler sonucunda dijital oyun bağımlılığı ölçeği; çatışma yoksunluk ve arayış alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebinin dijital oyun bağımlılığı olan bireylerin, oyun oynama ve ders çalışma arasında bir çatışma yaşayabilmeleri ve oyun oynama süreleri arttıkça, ders çalışmaya

ayrılan zamanlarının azalmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Aşırı odaklanma ve erteleme, duygu değişimi ve dalma ve dijital oyun bağımlılığı toplam değerlerinde anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Bu durumun tüm katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ve diğer ilgili davranışsal belirtiler açısından benzer seviyelerde yaşantılar paylaşımları ve bu etkilerin birbirine yakın düzeylerde olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Yapılan literatür incelemelerine göre boş zamanını değerlendirme türü değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği çalışmasına rastlanılmamıştır. Yapılan çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



5.2. Sonuç

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ile ders-boş zaman çatışması düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkilerin öğrencilerin akademik ve sosyal hayatlarına olası etkilerini değerlendirmektir. Çalışmada elde edilen bulgular, dijital oyun bağımlılığının öğrencilerin ders ve boş zaman yönetimlerini etkilediğini ve bu durumun öğrenci yaşamının çeşitli yönlerinde belirgin sonuçlar doğurduğunu ortaya koymuştur.

Öncelikle, dijital oyun bağımlılığı ile dersin boş zamanla çatışması arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin, ders çalışma ve boş zaman aktiviteleri arasında denge kurmakta zorlandıkları, bu dengenin bozulmasının ise hem akademik performans hem de genel yaşam memnuniyeti üzerinde olumsuz etkiler yarattığı görülmüştür. Özellikle, boş zamanın dersle çatışması “Yoğunluk” ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki yüksek korelasyon ($r = .827$, $p < .001$), öğrencilerin boş zamanlarında oyun oynamayı tercih ettiklerinde derslerine yeterince zaman ayıramadıklarını ve bunun da akademik başarıyı olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Dijital oyun bağımlılığı ile ders çalışma ve boş zaman faaliyetleri arasında yaşanan çatışmaların, öğrencilerin hem akademik hem de psikososyal gelişimlerinde önemli bir rol oynadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin dijital oyunlara ayırdığı zaman arttıkça, ders çalışma etkinliklerine ayrılan zamanın azaldığı ve bunun da derslerdeki başarılarına doğrudan yansdığı belirlenmiştir. Bu durum, özellikle yoğun bir şekilde dijital oyun oynayan öğrenciler için geçerli olup, bu öğrencilerin ders dışı etkinliklerde (örneğin spor, sosyal faaliyetler) de daha az aktif oldukları gözlemlenmiştir.

Bunun yanı sıra, dersin boş zamanla çatışması “Zamansal” alt boyutu ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması ($p > .05$), dijital oyun bağımlılığının öğrencilerin zaman yönetim becerileri üzerindeki etkisinin daha karmaşık bir yapı sergilediğini göstermektedir. Bu bulgu, öğrencilerin dijital oyun oynamalarının sadece zaman kaybına yol açmadığını, aynı zamanda zaman baskısı altında daha fazla gerilim yaşadıklarını ve bu gerilimin de ders çalışma performanslarına olumsuz yansığını ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada elde edilen bulgular, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile ders-boş zaman çatışması arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları gibi demografik faktörler,

bu çatışmanın düzeyini etkileyen önemli değişkenler olarak tespit edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı, özellikle erkek katılımcılar arasında daha belirgin, boş zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi ve oyun bağımlılığına yönelik farkındalık artırıcı stratejilerin geliştirilmesi önerilmiştir.

Çalışmanın sonuçları, dijital oyun bağımlılığının üniversite öğrencilerinin akademik yaşamları üzerinde belirgin olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymakta ve bu durumun uzun vadede öğrencilerin kariyer gelişimlerine de olumsuz yansımaları olabileceğini işaret etmektedir. Bu bağlamda, eğitim kurumlarının, öğrencilere dijital oyun bağımlılığı ve zaman yönetimi konularında destek sağlayacak programlar geliştirmesi önerilmektedir. Ailelerin de bu süreçte aktif bir rol üstlenmeleri ve çocuklarının dijital oyun kullanımını dengeli bir şekilde yönetmeleri önemlidir.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Ders-Boş Zaman Çatışması arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .170, p < .01$). Bu bulgu, dijital oyun bağımlılığı arttıkça, öğrencilerin ders ve serbest zaman yönetimi arasındaki çatışmaların da arttığını göstermektedir. İlişkinin zayıf olması ($r = .170$) dikkate değer, ancak istatistiksel anlamlılığı, dijital oyun bağımlılığının öğrencilerin zaman yönetimini olumsuz etkileyebileceğine işaret eder. Zayıf korelasyon, bu ilişkinin çok sayıda faktörün etkisi altında olduğunu düşündürmektedir.

- **Zaman Yönetimi Üzerindeki Etkiler:** Dijital oyun bağımlılığı, öğrencilerin ders çalışmalarına ayırmaları gereken zamanın serbest zaman aktivitelerine yönelmesine neden olabilir. Bu da zaman yönetimindeki dengesizlikleri artırabilir.
- **Bağımlılığın Psikolojik Etkileri:** Dijital oyun bağımlılığı, oyun oynayan bireylerin zamanlarını etkili kullanamamasına, ders çalışma sürecinde odaklanma problemleri yaşamasına yol açabilir. Ayrıca, oyun bağımlılığı, derslere olan ilginin azalmasına ve oyun oynama süresinin artmasına sebep olabilir, bu da öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz etkileyebilir.
- **Çok Boyutlu Faktörler:** Zayıf ilişki, dijital oyun bağımlılığı ile ders ve boş zaman çatışmasının çok boyutlu olduğunu, öğrencilerin kişilik özellikleri, akademik motivasyonları ve sosyal çevreleri gibi faktörlerin de bu ilişkiyi etkilediğini düşündürmektedir.

Bu bulgular doğrultusunda, eğitimciler ve rehberlik uzmanları, dijital oyun bağımlılığı olan oğrencilerin zaman yonnetimi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak programlar tasarlayabilir. Ayrıca, daha gúçlü bir ilişki kuran diğer faktörler de araştırılarak, ders ve serbest zaman dengesini sağlamak için stratejiler geliştirilebilir.

Son olarak, bu araştırmanın bulguları ışığında, dijital oyun bağımlılığının sadece akademik başarıya değil, aynı zamanda oğrencilerin genel yaşam memnuniyetine, sosyal ilişkilerine ve psikolojik iyi oluşlarına da etkileri olduğu sonucuna varılabilir. Gelecekteki araştırmaların, bu etkilerin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi ve farklı demografik gruplar üzerindeki yansımalarının araştırılması, bu alandaki bilgi birikimini zenginleştirebilir.



5.3. Öneriler

- Eğitim kurumları, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve zaman yönetimi konularında farkındalıklarını artıracak programlar geliştirmelidir. Bu programlar, oyun oynama süresini dengeleme ve akademik hedeflere odaklanma konularında öğrencilere rehberlik edebilir.
- Üniversitelerde, dijital oyun bağımlılığı ile başa çıkma ve zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik danışmanlık hizmetleri sunulmalıdır. Bu hizmetler, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığından kaynaklanan olumsuz etkileri azaltmalarına yardımcı olabilir.
- Aileler, çocuklarının dijital oyun oynama sürelerini dengelemeleri konusunda bilinçli olmalıdır. Aile içi düzenlemeler ve belirli kurallar koyarak, çocukların ders çalışmaya ve sosyal aktivitelere daha fazla zaman ayırmalarını teşvik etmelidirler.
- Aile üyeleri, özellikle ebeveynler, dijital oyunlar ve ekran süresi konusunda olumlu rol modeller olmalıdır. Çocuklarına zaman yönetimi ve dijital oyunlarla dengeli bir ilişki kurma konusunda rehberlik etmelidirler.
- Öğrencilerin, ders ve boş zamanlarını daha etkin bir şekilde yönetmeleri için zaman yönetimi becerilerini geliştirmeleri teşvik edilmelidir. Bu beceriler, oyun oynama sürelerinin akademik çalışmalara engel olmayacak şekilde planlanmasını sağlayabilir.
- Öğrenciler, dijital oyun bağımlılığı ile başa çıkmak için oyun oynama süresi ile ders çalışma süresini dengede tutmaya özen göstermelidir. Bu dengeyi sağlamak için kişisel hedefler belirlemek ve bu hedeflere ulaşmak için stratejiler geliştirmek önemlidir.
- Dijital oyun bağımlılığının farklı yaş grupları, cinsiyetler ve sosyoekonomik statüler üzerindeki etkilerini inceleyen daha fazla araştırma yapılmalıdır. Bu, dijital oyun bağımlılığının farklı gruplar üzerindeki yansımalarını daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır.
- Dijital oyun bağımlılığının uzun vadeli akademik, sosyal ve psikolojik etkilerini değerlendiren boylamsal çalışmalar yapılmalıdır. Bu tür çalışmalar, bağımlılığın uzun vadeli sonuçlarını ortaya koyarak daha etkili müdahalelerin geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

KAYNAKLAR

- Ağaoğlu, Y. S., Eker, H. (2006). Türkiye'deki Üniversitelerin Sağlık, Kültür ve Spor Dairelerinin İşlevsel Yönden İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 131-134.
- Akçayır, G. (2013). *Dijital oyunların sağlığa etkisi*. Ankara: Pegem Akademi, s. 264-272.
- Akçınar, S. (2014). *Örgütsel Zaman Yönetimi Ve Etkin Zaman Kullanımı*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Ana Bilim Dalı, Yönetim Ve Organizasyon Bilim Dalı.
- Akgül, B.M. ve Karaküçük, S. (2015), "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik çalışması", *International Journal of Human Sciences*, 12-2
- Aktaş, B. (2018). *Ortaokul öğrencilerinde internet ve dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlık ve saldırganlıkla ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Kars
- Aktaş, B., ve Bostancı, N. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 129-138.
- Akyürek, G., Kars, S., ve Bumin, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman ile ilişkili tutum, yönetim ve memnuniyetlerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-12.
- Al Khatib, A. S. (2014). Time Management and Its Relation to Students' Stress, Gender and Academic Achievement among Sample of Students at Al Ain University of Science and Technology, UAE. *International Journal of Business and Social Research*, 4(5), 47-58.
- Alay, S. (2000). *Relationship Between Time Management And Academic Achivement Of Selected University Students*. (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Aldao A, Nolen-Hoeksema S, (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983.

- Anderson CA, Shibuya A, Ihori N, Swing EL, Bushman BJ, Sakamoto A, Rothstein HR, Salemm M, (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: *A meta-analytic review. Psychological Bulletin*, 136(2), 151-173.
- Andıç, H. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki*, (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aral, N., Gürsoy, F. ve Köksal, A. (2010). *Okul Öncesi Eğitimde Oyun*. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Arda, Ü., Kaya, R., ve Çakır, V.O. (2021). Serbest zaman etkinliği olarak dijital oyunlar ve toplumsal cinsiyet. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(38), 5791-5818.
- Arıkan, G. ve Öztürk, A. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Güneydoğu Anadolu Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 157-168.
- Arslan, A. ve Bardakçı, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-63.
- Aslan, E. ve Yazıcı, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler. *Klinik Psikiyatri*, 19, 109–117.
- Aslan, H., Başcılar, M. ve Karataş, K. (2022). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sosyal Beceriler Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 266- 274.
- Atmaca, H. (1997). Boş Zaman, Kütüphane Bağlamında Psikolojik ve Sosyolojik Açılardan Birey. *Türk Kütüphaneciliği*. c.11, s.335.
- Aydın, A. H. (2011). *Yönetim Bilimi*, 4. Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Ayverdi, E. (2022). *Spor fakültesi öğrencileri ile diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman tutumlarının dijital oyun bağımlılığına etkileri*, (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Ayyıldız Durhan, T. (2020). The role of leisure management in study-leisure conflict in secondary education. *International Education Studies*, 13(11).

- Bal Turan, E., Aybek, A., Yağar, G. (2023). Ders-Boş Zaman Çatışmasında Özne Mutluluğun Yeri: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 78-87.
- Balcı, V. (2003). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması, *Milli Eğitim Dergisi* Sayı 158, Ankara.
- Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Klinik Psikoloji Ana bilim dalı.
- Ballard M, Gray M, Reilly J, Noggle M, (2009). Correlates of video game screen time among males: Body mass, physical activity, and other media use. *Eating Behaviors*, 10(3), 161-167.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1987). *Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başarma Yolları*, 5. Baskı, İstanbul: Remzi Kitapevi, s.241
- Başaran AS, Yazgan AE, Baiturova K, (2017). Tüketicilerin internet bağımlılığının sosyal medya reklamlarına yönelik genel algı ve tutumları üzerindeki etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 287-310
- Bayrak, A. ve Demirel, M. (2023). Atipik Bir Rekreasyon Etkinliği Olarak Dijital Oyunlar İlgiyi ve Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 72-81.
- Bezci, H. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Binark, M. (2016). Akıllı telefonlarla bağlantılı olma hali ve yeni kültürlenme ve deneyimlerimiz. *Hece Aylık Edebiyat Dergisi*, (234-235-236), 131-136.
- Binark, M. ve Bayraktutan Sütçü, G. (2008). *Kültür endüstrisi ürünü olarak dijital oyun*. İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Birinci, M, C., Kül Avan, S. (2022). "Öğrencilerde Ders- Boş Zaman Çatışmasının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi" Ondokuz Mayıs Üniversitesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* - 13(2), 149-160.

- Blinka, L., ve Mikuška, J. (2014). The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(2).
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(3), 235–247.
- Bozkurt, R. (2023). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Brand, M., Laier, C. and Young, K. S. (2014). Internet addiction: Coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5, 1–14.
- Braun, B., et al. (2016). "Personality and video gaming: Comparing regular gamers, non-gamers, and gaming addicts and differentiating between game genres." *Computers in Human Behavior* 55: 406-412.
- Byeon, G., Park, J. E., Jeon, H. J., Seong, S. J., Lee, D. W., Cho, S. J., ve Park, J. I. (2022). Associations between game use and mental health in early adulthood: Anationwide study in Korea. *Journal of Affective Disorders*, 297, 579-585.
- Cordes, K.A. İbrahim, H.M. (1991). *Application İn Recreation & Leisure For Today and Future*. London: Mosby Company. s.262–268.
- Creswell, J.(2012). Nicel ve Nitel Araştırmanın Planlanması,Yürütülmesi ve Değerlendirilmesi. İstanbul: Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi
- Çakır, H. (2013). Bilgisayar oyunlarına ilişkin ailelerin görüşleri ve öğrenci üzerindeki etkilerin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 9, Sayı 2, Ağustos 2013, ss.138-150.
- Çavuş, S., Ayhan, B., ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 265-289.
- Çetin E, (2013). *Tanımlar ve temel kavramlar. İçinde: Eğitsel dijital oyunlar kuram, tasarım ve uygulama*. Ankara: Pegem Akademi, s. 2-18.

- De Lisi R, Wolfford JL, (2012). Improving children' mental rotation accuracy with computer game playing. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 163(3), 272-282.
- Delebe, A. ve Hazar, Z. (2022). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Bazı Fiziksel Parametrelere ve Akademik Başarıya Göre İncelenmesi. *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 20(3), 55-68.
- Demir, C. (2003). Effects of Demographic Characteristics on Sportive Activity Preferences, an Application for University. *Youth, Leisure and Outdoor Sports Symposium*, Ankara
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dönmez, N. B. (1992). *Oyun kitabı*. İstanbul: Demet Yayınları.
- Eranıl, A. K. ve Özcan, M. (2018). Lise öğrencilerinin boş zaman yönetimi becerisinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 779-785.
- Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. Sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Aydın.
- Ercengiz, M. ve Şar, A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 183-194.
- Erdemli, A. (2002). *Temel sorunlarıyla spor felsefesi*. İstanbul: E Yayınları, Sayfa: 31
- Eren, E. (1993). *Yönetim Ve Organizasyon*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). WW Norton ve company.
- Er, Y., Çuhadır, A., Demirel, M., Kaya, A. ve Aksu, H. S. (2021). Examination of the relationship between the university students' course-leisure conflict and curiosity. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(3), 929-934.

- Eryılmaz, S. ve Çukurluöz, Ö. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889–912.
- Fang, M., Tapalova, O., Zhiyenbayeva, N., ve Kozlovskaya, S. (2021). Impact of digital game-based learning on the social competence and behavior of preschoolers. *Education and Information Technologies*, 1-14.
- Fernie BA, Bharucha Z, Nikevi AV, Marino C, Spada MM, (2017). A Metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, 210, 196-203.
- Gedik, N. (1985). Gençliğin Boş Zamanları Değerlendirme Sorunları. *Türk Hemşireler Dergisi*.12. 2. 33–38.
- Gentile D. A., Choo H, Liau Ak ve Ark. (2011) Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study. *Pediatrics* 127: E319-329.
- Gentile, D. A., (2009). Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 to 18: A National Study. *Psychological Science*, 20(5), 594–602.
- Gentile, D. A., Anderson, C. A., Prot, S., Brown, S. C., ve Swing, E. L. (2014). The positive and negative effects of video game play. *Media & the Well-Being of Children & Adolescents*, 109-128.
- Gershuny, J. (2011). Time-Use Surveys And The Measurement Of National WellBeing. Centre For Time-Use Research, Department Of Sociology, University Of Oxford.
- Gökbulut, B. (2020). Ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(1), 89- 100.
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1),1287-1315.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., ve Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE*, 16(8), Article e0255634.
- Green, C. S. ve Bavelier, D. (2003). Action Video Game Modifies Visual Selective Attention. *Nature*, 423(6939), 534–537.

- Griffiths, M., ve Wood, R. T. (2000). Risk factors in adolescence: The case of gambling, videogame playing, and the Internet. *Journal of gambling studies*, 16, 199-225.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. ve Hunt, N. (1995). Computer game playing in adolescence: Prevalence and demographic indicators. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 5(3), 189-193.
- Griffiths, M. D. ve Meredith, A. (2009). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 247-253.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., ve Griffiths, M. D. (2006). Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression?. *Cyberpsychology & behavior*, 10(2), 290-292.
- Guest, D. E. (2002). Perspectives on the Study of Work-Life Balance, *Social Science Information*, 41(2), 255-279.
- Güçlü, N. (2001). “Zaman Yönetimi”. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi* (25), 87.
- Güler, H. ve Özmaden, M. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı farkındalıkları ile serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 1-21.
- Günay, G. (2011). *Şiddet içerikli online bilgisayar oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık tepkileri üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi) Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Van.
- Gürbüz, B. (2006). *Kentsel yaşam sürecinde rekreasyonel katılım sorunları*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hart-Davis, A. (2013). *Zaman Kitabı; Zamanın Gizemi nedir, Nasıl Geçerler, Nasıl Ölçeriz?*. NTV yayınları.

- Hazar E, Hazar Z. (2019). Üniversite öğrencileri için dijital oyun bağımlılığı ölçeği (Uyarlama çalışması). *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 308-322.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, K, Özpolat, Z, Hazar, Z. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Niğde İli Örneği), *Sportmetre*, 18(1), 2020, 225-234.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 32, 151 – 175.
- Hazar, Z. (2016). *Fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Horner, S., Swarbrooke, J. (2005). *Leisure Marketing: A Global Perspective* (Paperback), 1st Edition, Elsevier Butterworth-Heinemann, Oxford.
- Horzum M.B. (2011) İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Eğitim ve Bilim Dergisi* 36(159), 56-68.
- Huizinga J, 2013. *Homo ludens: Oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme*. 4. Baskı. Çev. Mehmet Ali Kılıçbay, İstanbul, Ayrıntı Yayınları.
- Işık, U., ve Demirel, M. (2018). Turkish adaptation of study-leisure conflict scale, its validity and reliability. *European Journal of Education Studies*. 4(3): 31-43.
- Işıkoğlu Erdoğan, N. (2019). Dijital oyun popüler mi? Ebeveynlerin çocukları için oyun tercihlerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 1-17.
- Jensen, C.R. (1995). *Outdoor Recreation in America*. 5th Edition. USA: *Human Kinetics*.

- Kaba C.İ. (2009). *Türkiye’deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu’ nun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi SBE. 6-8
- Kalkan, K. (2020). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin ders-boş zaman çatışmaları arasındaki ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kant, I. (2023). Arı usun eleştirisi. İdea Yayınevi.
- Karaca, A. A. (2015). *Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Karadağ, E. ve Çalışkan N. (2008). *İlköğretimde Drama ‘Oyun ve İşleniş Örnekleriyle’*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karaduman M., Acıyan EP, (2020). Baudrillard’ın simülasyon kuramı bağlamında dijital oyunlar ve bağımlılık üzerine bir değerlendirme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 453-472.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Bağırğan Yayınevi 3. Basım. Sayı:6.85–128.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitapevi. C.5, s.3–59–89.
- Karslı, M. D. (2004). *Sınıfta Öğrenme Zamanının Yönetimi, Sınıf yönetimi*, (Editör: M. Şişman ve S. Turan). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Kaşıkçı, D.N., Çağıltay, K., Karakuş, T., Kurşun, E. ve Ogan, C. (2014). Türkiye ve Avrupa’daki çocukların İnternet alışkanlıkları ve güvenli İnternet kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, Cilt 39, Sayı 171.
- Kawabe K, Horiuchi F, Ochi M, Oka Y, Ueno SI: Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents. *Psychiatry Clin Neurosci*, 70(9): 405-412, 2016
- Kaya, M. (2014). *İslam Filozoflarından Felsefe Metinleri*. Klasik Yayınları.

- Kayhan, O. ve Sabah, S. (2022). Sedanter ve Spor Yapan Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 111-120.
- Keya, F. D., Rahman, M. M., Nur, M. T., ve Pasa, M. K. (2020). Parenting and child's (five years to eighteen years) digital game addiction: A qualitative study in North-Western part of Bangladesh. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100031.
- Kılbaş, Ş. (1994). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Yayınlar
- Kırmusaoğlu, L. (2020). *Okul öncesi dönem çocuklarının dijital oyunlar ile dış mekân oyunları arasındaki tercihleri: öğretmenlerin gözlemlerine yönelik bir alan çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Kilbey E, 2019. *Çocuğunuz dijital dünyanın esiri olmasın*. Ankara, Paloma Yayınları.
- Klein, W., and Li, P. (2009). *The expression of time* (pp. 39-82). Berlin: Mouton de Gruyter.
- Klingsieck KB, 2013. Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34.
- Kocaman O., Aktepe E., Sönmez Y, (2017). Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6): 602-610.
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N. ve Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 324-342.
- Kodaman, U. ve Dinç, M. (2016). *Teknolojiye Bağımlı Yaşama*. İstanbul: Kültür Sanat Basımevi.
- Kraus, R.G. (1977). *“Recreation Today, Program, Planing and Leadership”*. Santa Monica, California: İnc. Goodyear Publishing Company. s:182-186
- Kropoktin, P. (1997). “Keyifli İş”. Çeviren: Saatçioğlu N. İçinde: (Şimşek I). Çalışmak: Yorar. Cogito: *Üç Aylık Düşünce Dergisi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları. s.12- 53.

- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296.
- Kuyumcu, N. (2003). Öğretmen adaylarının serbest zaman etkinliklerinin ve hobilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *İstanbul eğitimde yenilikçilik dergisi*, 3(2), 29-49.
- Küçükseymen, E., Şimşek, A., ve Türkoğlu, M. E. (2020). Önlisans öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre boş zaman yönetimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(38), 202-231.
- Lemmens Js, Valkenburg Pm, Peter J (2009) Development And Validation Of A Game Addiction Scale For Adolescents. *Media Psychol*, 12(1)
- Linehan MM, (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.
- Liu, M., ve Peng, W. (2009). Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games). *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1306–1311.
- Mayor, E. (2015). Gender roles and traits in stress and health. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 779.
- McLean, D., Hurd, A. R., ve Rogers, N. B. (2008). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society Mississauga*. Canada: Jones And Bartlett Publishers.
- Moor, L. ve J. R. Anderson (2019). "A systematic literature review of the relationship between dark personality traits and antisocial online behaviours." *Personality 58 and Individual Differences*, 144: 40-55.
- Munusturlar, S. (2016). *Boş zaman ve rekreasyon kavramı*. M. Akyıldız Munusturlar, (Ed.), Rekreasyon Yönetimi içinde (s. 2-26). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Muslu G.K. Ve Bolışık B (2009) Çocuk Ve Gençlerde İnternet Kullanımı. *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 8(5):445-450.
- Ocak MA, (2013). *Eğitsel dijital oyunların eğitimde kullanımı. İçinde: Eğitsel dijital oyunlar kuram, tasarım ve uygulama*. Ankara: Pegem Akademi, s. 50-67.

- Ögel K. (2012). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öncel M, Tekin A, (2016). Ortaöğretim öğrencilerinin facebook bağımlılık düzeyleri ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 179-197.
- Özdemir, S. (2014). 5-6 yaş grubu çocukların serbest zaman etkinliklerindeki oyun ve oyuncak tercihlerinin incelenmesi. *Journal of Educational Science*, 2(2), 1-15.
- Özekes M. (2011). Ergenlik Döneminde Boş Zaman Aktivitelerinin İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*. (12) 1-3.
- Öztekin, A., Kavan, N., Dündar, M. ve Meriç, İ. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Koronavirüs Salgını Sürecindeki Dijital Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Asya Studies-Academic Social Studies / Akademik Sosyal Araştırmalar*, 5(18), 109-119.
- Papastergiou M, (2009). Exploring the potential of computer and video games for health and physical activity education: A literature review. *Computers & Education*, 53, 603-622.
- Peele S, Brodsky A, (1991). *Love and addiction*. New York, Taplinger.
- Püsküllüoğlu, A. (2005). *Türkçe Sözlük*, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 10. Basım.
- Ratelle, C. F., Senècal, C., Vallerand, R. J., ve Provencher, P. (2005). The relationship between school-leisure conflict and educational and mental health indexes: A motivational analysis. *Journal of applied social psychology*, 35(9), 1800-1822.
- Sabbağı Ç., Aksoy E., (2011). Üniversite Öğrencileri Ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3- 4.
- Sağlam M, Topsümer F, (2019). Dijital oyunlar ve öznel iyi oluş ilişkisi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği. *Humanities Sciences*, 14(2), 31-50.
- Said, M. ve Shalaby, N. (2019). "Recreation in Graeco-Roman Egypt". *International Academic Journal Faculty of Tourism and Hotel Management*, 5(1): 76-106.

- Satılmış, S. E., Öntürk, Y., Özsoy, D., Yaraş, A. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumu ve Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 1-15.
- Scout, M. (1997). *Zaman Yönetimi*, (Çev. Aslı Çingil Çelik). İstanbul: Rota Yayınları. 2. Baskı.
- Seferoğlu SS, Yıldız H, (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2, 31-48.
- Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, V. O., ve Çeliksoy, M. (2012). Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını, *Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri*.
- Sherry JL, Lucas K, Greenberg BS, Lachlan K, (2006). Video game uses and gratifications as predictors of use and game preference. In: *Playing video games: Motives, responses, and consequences*. p. 213-224.
- Shi, W., Wang, F. ve Li, X. (2021). İş-eğlence çatışmasının tükenme etkisi: Günlük bir günlük çalışması. *Sosyal Göstergeler Araştırması*, 158 (1), 297-317.
- Smale, B. (2010). *Leisure and Culture: A Report of the Canadian Index of Wellbeing (CIW)*. Canadian Index of Wellbeing. S.17.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200
- Soyer, F., Yıldız, N. O., Demirel, D. H., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C., & Demirhan, O. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile katılımcıların yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 2035-2046.
- Soyöz Semerci, Ö.U. ve Balcı, E.V. (2020). Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı üzerine bir alan araştırması: Uşak örneği. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(3), 538-567.
- Şen, M. ve Akpınar, E. (2016). Serbest Zaman Okumalarının Sosyal Bilgiler Dersindeki Akademik Başarıyı Yordamaya Etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11): 176-201.

- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2007). Using multivariate statistics (5th ed.). Boston: Pearson Education Inc.
- Talan, T. ve Kalinkara, Y. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Eğilimlerinin ve Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Malatya İli Örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*.
- Tarhan, N., Nurmedov, S, (2019). *Bağımlılık sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2007). *Makul Çözüm – Aile İçi İletişim Rehberi*, İstanbul: 8.Baskı, Timaş Yayınları.
- TDK, (2022). *Türk Dil Kurumu*. Erişim tarihi 01 Nisan 2024.
- Tekkaya, E. (2001). *Tasarlanmış çocuk hakları: Ankara çocuk oyun alanları*. Milli Eğitim Dergisi, 151, 25-37.
- Tekkurşun Demir G, Mutlu Bozkurt T, (2019). Dijital oyun oynama tutumu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1),1-18.
- Tezcan, M. (1977). Hobi nedir? *Bilim ve Teknik Dergisi*, Ankara, Sayı:111. Şubat, 31.
- Thalemann C, (2010). Pathologische computernutzung bei schülern verschiedener schultypen der 8. und 10. klassenstufe. Dissertation, Aus Dem Institut Für Medizinische Psychologie Der Medizinischen Fakultät Charité, Universitätsmedizin Berlin.
- Torkildsen, G. (2005). *Recreation and Leisure Management*. 5th education. New York: Routledge.
- Tsaur, S. H., f, Y. W., & Hsu, H. J. (2012). A multidimensional measurement of work-leisure conflict. *Leisure Science: An Interdisciplinary Journal*, 34(5), 395-416.
- Turton S, Lingford-Hughes A, (2016). Neurobiology and principles of addiction and tolerance. *Medicine*, 44(12), 693-696.
- Uğurlu TT, Şengül CB, Şengül C, (2012). Bağımlılık Psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.
- Uzbay İT, (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21- 22, 5-15.
- Uzunoğlu A, (2021). *Dijital oyun ve bağımlılık*. İstanbul: Yeni Medya, 11, 116-131.

- Ülker, Ü., Acar, S. ve Bülbül, H. İ. (2017). Lisansüstü Öğrencilerin Eğitsel Dijital Oyunların Eğitim Amaçlı Kullanılmasına Yönelik Görüşleri. *11. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu*, s. 111-118.
- Veal, AJ (2004). Çalışmanın kısa bir tarihi ve boş zamanla ilişkisi. *İş ve boş zaman* (s. 15-33).
- Williams D, Consalvo M, Caplan S, Yee N, (2009). Looking for gender: Gender roles and behaviors among online gamers. *Journal of Communication*, 59, 700–725.
- Wrzesińska, M. A., Tabała, K., ve Stecz, P. (2021). Gaming Behaviors among Polish Students with Visual Impairment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1545.
- Yalçın Irmak A., Erdoğan S, (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., ve Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 233-243.
- Yavuzer H, (1990). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yee N, (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(6), 772-775.
- Yetiş, Ü. (2008). Orta öğretim öğrencilerinin boş zaman değerlendirme eğilimlerinin farklı değişkenlere göre belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 193-205.
- Young KS, (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Yumuşak FN, (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Zülal, A. (2002). Sağlık İçin Hareket Edin. *Bilim ve Teknik Dergisi*. 8, 72–75.

6. EKLER

Ek-1 Kişisel bilgi formu

1. Yaş? 18 ve altı 19-20 21-23 24 ve üstü
2. Cinsiyetiniz? Kadın Erkek
3. Sınıfınız? 1 2 3 4
4. Bölümünüz?.....
5. Yaşadığınız yerde internet bağlantısı var mı Evet Hayır
6. En çok kullandığınız dijital cihaz nedir? Cep Telefonu Bilgisayar Tablet
 Televizyon Diğer
7. En sık kullandığınız sosyal medya uygulaması nedir? Instagram Twitter Whatsapp
 Facebook Youtube Diğer.....
8. Haftalık ortalama kaç saatinizi elektronik ortamda (bilgisayar, akıllı telefon, vb.) geçirirsiniz?
 5 saat ve altı 6-10 saat 11-15 saat 16 ve üstü
9. Haftalık sahip olduğunuz boş zaman süresinin size göre yeterliliğini değerlendiriniz ()
Kesinlikle yeterli Yeterli Normal Yetersiz Kesinlikle yetersiz
10. Dijital araçları en çok hangi amaçla kullanmaktasınız?
 Araştırma amaçlı (bilgi arama, ödev yapma vb.)
 İletişim amaçlı (Mesajlaşma ve Telefon Görüşmesi)
 Oyun amaçlı
 Sosyal paylaşım siteleri (Facebook, Instagram, Twitter vb.)
 Diğer.....
11. Boş zamanınızı en çok nasıl değerlendiriyorsunuz?
 Fiziksel etkinliklere katılarak (Yürüyüş, Koşu, Doğa sporları)
 Sosyal etkinliklere katılarak (Arkadaş ziyareti, Dışarda yemek)
 Kültürel sanatsal etkinliklere katılarak (Sinema, Konser)
 Dinlenme
 Diğer

Ek-2 Ders Boş Zaman Çatışması Ölçeği

Lütfen her maddede belirtilen özelliklere, ne derece sahip olduğunuzu düşündüğünüzü, her bir maddenin yanında yer alan sayılardan birini seçerek belirtiniz.	Kesinlikle katılmıyom	Katılmıyom	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Dersin boş zamanla çatışması (Zamansal)					
1.Ders saatlerim katılmak istediğim boş zaman aktivitesini yapmamı engelliyor.	1	2	3	4	5
2.Boş zaman aktivitelerine katılmak istediğim zamanlarda derse girmek zorunda kalıyorum.	1	2	3	4	5
3.Derslerimden dolayı boş zaman planlarımı değiştirmek zorunda kalıyorum.	1	2	3	4	5
Dersin boş zamanla çatışması (Gerilim)					
4.Okuldaki stresli bir günden sonra, boş zaman aktivitesine katılırken en küçük bir şeye bile sinirlenebiliyorum.	1	2	3	4	5
5.Dersten sonra katıldığım boş zaman aktivitelerinde kendimi çok yorgun hissediyorum.	1	2	3	4	5
6. Derslerimle alakalı çok yoğun endişe duyduğum zamanlar boş zaman aktivitemi yapamıyorum.	1	2	3	4	5
7.Okul çevrem beni sinirli ve kaygılı hissettirdiği için boş zaman aktivitelerine katıldığımda bile bir türlü rahatlayamıyorum.	1	2	3	4	5
8.Boş zamanlarım sıklıkla derslerim tarafından engelleniyor ve bu durum beni hem fiziksel hem de mental olarak kötü hissettiriyor.	1	2	3	4	5
9.Okuldaki ortamımdan dolayı, boş zaman aktivitesi sırasında diğer insanlara karşı sinirli davranıyorum.	1	2	3	4	5
Dersin boş zamanla çatışması (Yoğunluk)					
10.Derslerimin çok zor olması boş zaman aktivitemi engellemektedir	1	2	3	4	5
11.Derslerimin yoğunluğu boş zaman aktivitelerinde iyi bir beceri sağlamamı engelliyor.	1	2	3	4	5
12.Boş zaman aktivitelerim genellikle çalışma saatlerim tarafından işgal ediliyor.	1	2	3	4	5
13.Derslerimin sorumluluğu boş zaman aktivitelerini yaptığım zamanları engelliyor.	1	2	3	4	5
Boş zamanın dersle çatışması (Gerilim)					
14.Boş zaman aktivitesini yaptığım gruptaki gerilim ve kaygı düzeyi, bazen ders aktivitelerimi düzgün yapmada beni zorluyor.	1	2	3	4	5
15.Boş zaman aktivitesini yaptığım gruptaki baskı ve problemler, bazen derslerime konsantre olmam konusunda beni zorluyor.	1	2	3	4	5
Boş zamanın dersle çatışması (Yoğunluk)					
16.Boş zaman ihtiyacım o kadar fazla ki derslerimden uzaklaşıyorum.	1	2	3	4	5
17.Boş zaman aktivitelerindeki sorumluluklarımdan dolayı hissettiğim stres derslerime konsantre olmamı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5
18.Boş zaman aktivitesindeki azmimden dolayı, okulda arkadaşlarım benim davranışlarımı kabul etmekte zorlanıyor.	1	2	3	4	5
19.Boş zaman aktivitelerine aşırı katılımımdan dolayı, okulda iyi bir performans göstermekte zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
20.Boş zaman aktivitesine gösterdiğim performans ile okulda gösterdiğim performans arasında tamamen bir fark vardır.	1	2	3	4	5

Ek-3 Dijital Oyun Bağımlılık Ölçeği

Lütfen her maddede belirtilen özelliklere, ne derece sahip olduğunuzu düşündüğünüzü, her bir maddenin yanında yer alan sayılardan birini seçerek belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
2. Dijital oyun oynarken acıktığının farkına varmam.	1	2	3	4	5
3. Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim.	1	2	3	4	5
4. Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5
5. İstedğim zaman dijital oyun oynamazsam sinirlenirim/öfkelenirim	1	2	3	4	5
6. Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim.	1	2	3	4	5
7. Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçar.	1	2	3	4	5
8. Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm.	1	2	3	4	5
9. Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey oyun oynamak olur.	1	2	3	4	5
10. Gün içerisinde birden bire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zaman olur.	1	2	3	4	5
11. Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafıma bakırım.	1	2	3	4	5
12. Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
13. Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.	1	2	3	4	5
14. Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı sevmem.	1	2	3	4	5
15. Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz.	1	2	3	4	5
16. Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim için çok önemlidir).	1	2	3	4	5
17. Dijital oyun oynamak için ev ödevlerimi aksattığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
18. Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur.	1	2	3	4	5
19. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir.	1	2	3	4	5
20. Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
21. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir.	1	2	3	4	5

Ek-4 Etik Kurul



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :13/10/2023 Toplantı Sayısı:10 Karar No :2023/438
Araştırmanın Başlığı	Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Ders-Boş Zaman Çatışması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Duygu HARMANDAR DEMİREL
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Aysel KALA
Etik Kurul Kararı	16119 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

