



Investigation of the relationship between self-efficacy belief levels and digital game dependence of children who do and who do not do sports

Spor yapan ve yapmayan çocukların dijital oyun bağımlılığı ile öz yeterlik inanç düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

Zekihan Hazar¹

Abstract

The aim of this study is to investigate the relationship between the levels of digital game addiction and self-efficacy beliefs of children who do sports and who do not. In this study, which is designed according to quantitative research model, correlational research method is used. The universe of the research; There are 1200 students in the 10-14 age group who study at Atatürk Secondary School affiliated to Niğde Provincial Directorate of National Education in 2018-2019 academic year. The sample of the study was composed of 500 students (202 females, 233 males) who agreed to participate voluntarily (30 min. Digital games each day). As data collection tools; "Secondary School Self-Efficacy Scale" and "Digital Game Addiction Scale for Children" were used. In the analysis of data, paired comparisons and correlation analyzes were done by using SPSS 24. Package program. As a result of the binary comparison analysis, there was a difference between the groups. Similarly, correlations between scale scores were found in the correlation analyzes. As a result; It has been determined that self-efficacy beliefs of individuals are an important factor in digital gaming addiction which has become an important problem of today.

Özet

Bu araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan çocukların dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile öz yeterlik inanç düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Nicel araştırma modeline göre tasarlanan bu çalışmada korelasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini; Niğde İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Atatürk Ortaokulu'nda 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören, 10-14 yaş grubu 1200 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini (her gün en az 30 dk. dijital oyun oynayan) araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden, 500 öğrenci (202 kadın, 233 erkek) oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak "Ortaokul Öz-Yeterlik Ölçeği ile Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24. Paket program kullanılarak veri setine ilişkin ikili karşılaştırmalar ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Yapılan ikili karşılaştırma analizleri sonucunda gruplar arasında fark olduğu görülmüştür. Benzer şekilde yapılan korelasyon analizlerinde de ölçek puanları arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; günümüzün önemli bir sorunu haline gelmiş olan dijital oyun bağımlılığında sporun ve bireylerin öz yeterlik inançlarının önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir.

¹ Dr., Öğretim Üyesi, Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, zekihanhazar@ohu.edu.tr

Keywords: Sports; Children; Digital game; **Anahtar Kelimeler:** Spor; Çocuk; Dijital oyun; Addiction; Self efficacy. Bağımlılık; Öz yeterlik.

[\(Extended English summary is at the end of this document\)](#)

1. Giriş

Algılanan öz-yeterlik, insanların yaşamlarını etkileyen olaylar üzerinde, etkili olan performans düzeylerini üretme yeteneklerine olan inançları olarak tanımlanır (Bandura, 1994). Pajares (2002) öz yeterlik kavramını, bireylerin sahip oldukları bilgi ve becerileri etkin bir biçimde kullanabilmeleri için kendilerine olan güven olarak ifade etmektedir. Bandura (1997), bireylerin kendi kendilerine yetme yetisine dayanan inançlarının insanların motivasyonlarını, davranışlarını, duygusal tepkilerini ve düşünce kalıplarını etkilediğini, bununla birlikte bireylerin yaşadığı olumlu ve olumsuz deneyimlerin, dolaylı yaşantıların, sözel iknaların ve içinde buldukları psikolojik durumlarının öz yeterlik inançlarını şekillendiren önemli faktörler olduğunu ifade etmektedir. Lee (2005), bu şekillendirici faktörlerin yanında, bireylerin doğrudan deneyimleriyle, diğer insanları gözlemlenmeleri ya da başkalarının yorumlarını dinlemeleriyle de öz yeterliliklerini geliştirebileceklerini ifade etmektedir.

Bu değerlendirmelere göre; bireyin genel öz yeterlik inancının yüksek olmasının yaşamı boyunca karşılaşılabileceği zorlukların üstesinden gelebilmesinde önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Diğer taraftan genel öz yeterlik inancı düşük olan bireylerin ise karşılaşılabileceği problem durumlarında başarısız olmaları ve dolayısıyla sosyal yaşama uyum noktasında bazı sorunlar yaşamaları güçlü bir olasılıktır. Çocukluk döneminde yaşanan birçok deneyim bireylerin yetişkinlik dönemlerinin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu dönemde kazanılan öz yeterlik inancı yetişkinlik döneminde bireyin çevresine uyum sağlayabilmesinde oldukça önemlidir. Çocukluk döneminde kazanılacak öz yeterlik inancının şekillenmesinde bu dönemde oynanan oyunlar önemli bir faktördür. Çocuk, oyunlarda kendisini ve çevresini tanıyarak karşılaştığı problem durumlarını aşma fırsatı yakalar ve bu durum çocuğun kendine olan öz yeterlik inancını önemli ölçüde etkiler. Dijitalleşen dünyada çocukların oyun deneyimleri de hızlı bir biçimde dijitalleşmektedir. Bu dijitalleşmenin beraberinde getirdiği en önemli sorunlardan birisi de dijital oyun bağımlılığıdır. Bu noktada dijital oyun ve öz yeterlik kavramları arasındaki etkileşimin çocuğu ne yönde etkilediği önemli bir soru işaretidir. Dijital oyunların geleneksel oyunlarda olduğu gibi çocukların kendini ve çevresini tanımasına fırsat sunarak öz yeterlik inancını geliştirmede fayda sağlamakta mıdır? Yoksa bunun aksine öz yeterlik inancının gelişmesini olumsuz mu etkilemektedir? Alan yazındaki araştırma sonuçları çocukların dijital oyun bağımlılığı ve genel öz yeterlik inançları arasında önemli bir ilişki olduğunu dolaylı olarak ortaya koymaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı bir tür teknoloji bağımlılığı türü olarak kabul edilmektedir ve araştırmacılar bu bağımlılığı, aşırı derecede bilgisayar kullanımı ve dijital oyun oynamak olarak ifade etmektedirler (Lemmens vd. 2009; Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014). Pallesen vd. (2015), bu bağımlılık türünü sosyal ve duygusal problemler doğurmasına rağmen aşırı ve takıntılı bir şekilde dijital oyun oynamak ve bireyin bu aşırı durumu kontrol edememesi olarak tanımlamaktadırlar. Dijital oyun bağımlılığının çocuklar üzerinde sosyal izolasyon, paranoya, fiziksel zayıflık, şiddete yatkınlık, sanal-gerçeklik karmaşası gibi birçok olumsuz sonuç doğurabileceği, özellikle düşük öz yeterlik inancına sahip olan çocukların bu bağımlılık türüne daha yatkın olabilecekleri ifade edilmektedir (Kelleci, 2008; Terek-Ünal ve Batı 2011; Kim vd. 2013; Kırcaburun, Jonason ve Griffiths, 2018). Birçok araştırmada dijital oyun bağımlısı olan bireylerin utangaç, içine kapanık, duygusal yönden zayıf, akademik başarısı ve fiziksel aktivite düzeyi düşük, sosyal ilişkileri sınırlı ve bir anlamda öz yeterlilik inancı zayıf olan bireyler olduğunu ifade edilmektedir (Horzum vd., 2008; Lieberman vd., 2009; Karayağız-Muslu ve Bolışık, 2009; Griffiths ve Meredith, 2009; Pallesen vd., 2015; Hazar vd. 2017; Kök-Eren ve Örsal, 2018). Örneğin Tüzün (2002), Ciddi utanması olan veya

asperger sendromlu çocuklarda sosyal anxiote veya yetersizlik duygusunun üst düzeyde yaşandığını ve bu çocukların dijital oyunlarda yüz yüze interaksyon olmadığı için anxiote olmadan diğer çocuklarla rahat bir şekilde iletişim kurabildiklerini ifade etmektedir. Yapılan araştırmalarda çocukları dijital oyun oynamaya iten en önemli nedenlerden birisinin de “*gerçek yaşamın zorluklarından ve stresinden kaçma*” olarak ifade edildiği görülmektedir (Doğu, 2006; Horzum vd., 2008; Pala ve Erdem, 2011; Kıran, 2011; Knee vd., 2014). Gerçek yaşamda karşılaşılan birtakım zorlukların (derslerdeki başarısızlıklar, kötü arkadaşlık ilişkileri, ebeveyn ilgisizliği vb.) çocukta stres ve gerginliğe yol açması doğal bir durumdur. Ancak, öz yeterlilik inancı düşük olan çocukların gerçek yaşamda karşılaşılabileceği bazı sorunlar karşısında daha çok zorlanmaları ve daha çok stres yüklenmeleri onların bu zorluk ve stresten kurtulmak için dijital oyunlara daha fazla yönelmelerine neden olabilir. Çocukların gerçek hayatta yaşadığı her zorluk ve stres karşısında dijital oyunları bir kaçış yolu olarak görmesi ise uzun vadede dijital oyun bağımlılığına yol açabilir.

Diğer taraftan birçok araştırmada çocukların öz yeterlilik inancının gelişmesinde ve gerçek yaşamın zorluklarıyla baş edebilmede sporun önemli bir rolü olduğu vurgulanmaktadır. Kale ve Erşen (2003) çocukların bilişsel, duyuşsal, psiko-motor ve sosyal yönlerden sağlıklı olabilmeleri ve çok yönlü gelişebilmeleri noktasında sporun önemli bir yeri olduğunu belirtmektedirler. Gül (2011), çocukların her gün aktif olmaları gerektiğini belirterek, sporun büyümeyi uyardığını ve böylece gelişmiş bir fiziksel ve ruhsal sağlık kazandırdığını, çocuğun kendisine olan saygı ve öz değer konusunda da olumlu etki yaratarak duygusal ve sosyal gelişimi olumlu yönde etkilediğini ifade etmektedir. Eccles vd. (2003) çocukların spor yoluyla sosyal ve entelektüel beceriler kazanma, sosyal olarak bir grubu tanıma ve ait olma, akran ve yetişkinlerle sosyal ilişki kurabilme, zorlukları deneyimleme ve onlarla baş edebilme fırsatı yakaladıklarını ifade etmektedirler.

Alan yazın araştırmaları da göz önüne alındığında; dijital oyunların her geçen gün daha fazla yaygınlaştığı ve çocukların spordan-fiziksel aktiviteden giderek uzaklaştığı günümüz dünyasında spor yapan ve yapmayan bireylerin öz yeterlilik inançları ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin araştırılması önemli bir problem durumudur. Bu araştırmanın amacı spor yapan ve yapmayan çocukların dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile öz yeterlilik inanç düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve problem durumuna çözüm önerileri getirmektir.

2. Yöntem

Araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlanmış olup, korelasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Korelasyonel araştırma, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Büyüköztürk vd. 2016).

2.1. Evren

Araştırmanın amacına bağlı olarak, üzerinde araştırma yapılabilecek veya genelleme yapılacak tüm bireylerin (birimlerin) oluşturduğu gruba evren denir (Erkuş, 2013). Bu kapsamda araştırmanın evrenini; Niğde İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Atatürk Ortaokulu'nda 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören, 10-14 yaş grubu 1200 öğrenci oluşturmaktadır.

2.2. Örneklem

Bu araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden “benzeşik örnekleme” yöntemi kullanılmıştır. Benzeşik örnekleme yöntemi; evrenden araştırmanın problemi ile ilgili olarak benzeşik bir alt grubun, durumun seçilerek çalışmanın burada yapılmasını tanımlar (Büyüköztürk vd., 2016). Bu kapsamda her gün en az 30 dk. dijital oyun oynayan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden, 500 öğrenciye (202 kadın, 233 erkek) yüz yüze görüşme yöntemiyle ölçme araçları uygulanmıştır. Elde edilen veri setinde 65 ölçeğin araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğine uygun olmadığı tespit edilerek veri setinden çıkarılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Ortaokul Öz-Yeterlik Ölçeği: Bray, Nash ve Froman tarafından 2002 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin, Türk kültürüne uyarlama (güvenirlilik ve geçerlik) çalışması Yardımcı ve Başbakkal tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Ölçek 37 maddelik likert tipi bir ölçektir. Her bir madde için “Aşağıdaki maddelerin her birini yapmak sizin için gerçekte ne kadar uygun?” sorusuna karşılık 1 ile

5 arasında puan vermeleri istenmektedir. Puanlandırma, 1 (Hiç uygun değil), 3 (Biraz uygun), 5 (Çok uygun) şeklindedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı (Cronbach Alfa), .73 ile .89 arasında bildirilmiştir. Yüksek toplam puan sonuçları yüksek öz-yeterliği göstermektedir. Ortaokul Öz-yeterlik Ölçeği; Koruyucu Sağlık, Kişiler Arası İlişkiler, Madde Bağımlılığı Potansiyeli ve Akademik Başarı olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmuştur.

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Hazar ve Hazar tarafından 2017 yılında 10-14 yaş grubu öğrencilerin katılımıyla, çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Geliştirilmiş olan ölçek dört alt faktörlü olup toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki ifadelerin değerlendirilmesinde 5 puanlı Likert tipi ölçekten yararlanılmıştır (1 = Hiç Katılmıyorum,..., 5 = Tamamen Katılıyorum). Ölçekten alınabilecek en düşük puan "24" en yüksek puan "120" dir. Ölçek puanlamasının derecelendirmesinde ise; "1-24: Normal grup, 25-48: Az riskli grup, 49-72 Riskli grup, 73-96 Bağımlı grup, 97-120 Yüksek düzeyde bağımlı grup" olarak değerlendirilmektedir. Ölçek alt faktörleri ve bu araştırma için güvenirlik değerleri şöyledir; Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma (.85), Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer (.80), Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi (.82), Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma (.88). Ölçek madde toplamı (93).

2. 4. Verilerin Analizi

Veriler SPSS 24 Paket programında değerlendirilerek, Bağımsız Gruplar t-Testi ve Pearson Korelasyon analizlerine tabi tutulmuştur.

3. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcıların ölçek puanlarına ilişkin ikili karşılaştırmalar ile ölçek puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizlerine yer verilmiştir.

Tablo-1. Katılımcıların Sporcu Lisansına Sahip Olup Olmama Durumlarına Göre ÇİDOBÖ'den Almış Oldukları Puanlara İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi Analizleri

Ölçek Puanları	Sporcu Lisansı	N	A.O.	Ss.	t	p
ÇİDOBÖ	Var	230	48,29	19,49	1,73	,08
Toplam1	Yok	205	51,57	19,98		
ÇİDOBÖ-1. Alt Faktör	Var	230	13,26	6,45	1,70	,08
	Yok	205	14,31	6,36		
ÇİDOBÖ-2. Alt Faktör	Var	230	14,43	5,83	1,48	,13
	Yok	205	15,30	6,34		
ÇİDOBÖ-3. Alt Faktör	Var	230	10,86	5,36	,97	,33
	Yok	205	11,36	5,17		
ÇİDOBÖ-4. Alt Faktör	Var	230	7,6098	3,58	2,72	,07
	Yok	205	8,5130	3,33		

Tablo-1. incelendiğinde; katılımcıların ölçek toplam puan ortalamaları ve alt faktörlere ilişkin puan ortalamalarının sporcu lisansına sahip olmayan katılımcılar lehine olduğu, ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo-2. Katılımcıların Sporcu Lisansına Sahip Olup Olmama Durumlarına Göre Öz Yeterlik Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi Analizleri

Ölçek Puanları	Sporcu Lisansı	N	A.O.	Ss.	t	p
Öz Yeterlik Toplam Puanı	Var	230	159,12	25,25	-,51	,24
	Yok	205	157,92	23,21		
Öz Yeterlik-1. Alt Faktör	Var	230	42,58	6,97	-,38	,96
	Yok	205	42,31	7,10		
Öz Yeterlik-2. Alt Faktör	Var	230	55,29	10,92	-1,59	,01
	Yok	205	53,73	9,27		
Öz Yeterlik-3. Alt Faktör	Var	230	4,76	2,24	,77	,25
	Yok	205	4,59	2,37		
Öz Yeterlik-4. Alt Faktör	Var	230	48,60	8,19	,66	,99
	Yok	205	48,08	7,81		

Tablo-2. incelendiğinde; katılımcıların ölçek toplam puan ortalamaları ve alt faktörlere ilişkin puan ortalamalarının sporcu lisansına sahip olan katılımcılar lehine olduğu, ancak bu farkın sadece 2. alt faktörde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo-3. Bütün Katılımcıların ÇİDOBÖ toplam puanı ve Öz Yeterlik Ölçeği Alt faktör Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi.

Ölçek Puanları	ÇİDOBÖ TOPLAM	Öz Yeterlik 1. Alt Faktör	Öz Yeterlik 2. Alt Faktör	Öz Yeterlik 3. Alt Faktör	Öz Yeterlik 4. Alt Faktör
ÇİDOBÖ TOPLAM	1	-,318**	-,380**	,723**	-,359**
Öz Yeterlik 1. Alt Faktör		1	,708**	-,214**	,631**
Öz Yeterlik 2. Alt Faktör			1	-,297**	,706**
Öz Yeterlik 3. Alt Faktör				1	-,242**
Öz Yeterlik 4. Alt Faktör					1

Tablo-3. incelendiğinde; katılımcıların ÇİDOBÖ' den almış oldukları toplam puan ile Öz Yeterlik Ölçeği 1., 2. ve 4. alt faktör puanları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülürken, 3. Alt faktör puanı ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. ÇİDOBÖ toplam puanı ile Öz Yeterlik Ölçeği alt faktör puanları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo-4. Bütün Katılımcıların Öz Yeterlik Ölçeği toplam puanı ve ÇİDOBÖ Alt faktör Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi.

Ölçek Puanları	Öz Yeterlik Ölçeği Toplam	ÇİDOBÖ 1. Alt Faktör	ÇİDOBÖ 2. Alt Faktör	ÇİDOBÖ 3. Alt Faktör	ÇİDOBÖ 4. Alt Faktör
Öz Yeterlik Ölçeği Toplam	1	-,407**	-,303**	-,372**	-,344**
ÇİDOBÖ 1. Alt Faktör		1	,754**	,812**	,693**
ÇİDOBÖ 2. Alt Faktör			1	,662**	,598**
ÇİDOBÖ 3. Alt Faktör				1	,687**
ÇİDOBÖ 4. Alt Faktör					1

Tablo-4. incelendiğinde; katılımcıların Öz Yeterlik Ölçeği'nden almış oldukları toplam puan ile ÇİDOBÖ alt faktör puanları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo-5. Katılımcıların ÇİDOBÖ ve Öz Yeterlik Ölçeklerinden Almış Oldukları Toplam Puanlara İlişkin Pearson Korelasyon Analizi.

Bütün Katılımcıların ÇİDOBÖ ve Öz Yeterlik Toplam Puanlara İlişkin Pearson Korelasyon Analizi.		
Ölçek Toplam Puanları	ÇİDOBÖ	ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ
	1	-,403**
ÇİDOBÖ		,00 435
ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ		1
Sporcu Lisansı Olan Katılımcıların ÇİDOBÖ ve Öz Yeterlik Toplam Puanlara İlişkin Pearson Korelasyon Analizi.		
Ölçek Toplam Puanları	ÇİDOBÖ	ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ
	1	-,362**
ÇİDOBÖ		,00 230
ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ		1
Sporcu Lisansı Olmayan Katılımcıların ÇİDOBÖ ve Öz Yeterlik Toplam Puanlara İlişkin Pearson Korelasyon Analizi.		
Ölçek Toplam Puanları	ÇİDOBÖ	ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ
	1	-,437**
ÇİDOBÖ		,00 205
ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ		1

Tablo-5. incelendiğinde; Bütün Katılımcılar, Aktif Olarak Spor Yapan Katılımcılar ve Aktif Olarak Spor Yapmayan Katılımcıların almış oldukları ölçek toplam puanları arasında ters yönlü bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı olduğu görülmektedir.

4. Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde; elde edilen verilere yönelik yapılan istatistik analizlerine ilişkin bulgular tartışılacaktır. Alan yazın incelendiğinde; “dijital oyun bağımlılığı ve öz yeterlik” kavramları arasındaki ilişkinin doğrudan ele alındığı benzer çalışmalara rastlanamamıştır. Bu nedenle araştırma sonuçlarına ilişkin tartışmalar, alan yazında yer alan yakın çalışmalarla desteklenmeye çalışılmıştır.

Tablo-1’ de yer alan katılımcıların “Lisanslı olarak spor yapıp yapmama” değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; ölçek toplam puan ortalamaları ve alt faktör puan ortalamalarının spor yapmayan katılımcılar lehine olduğu, ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bu durumun temel nedenleri arasında; spor yapmayan bireyler için dijital oyunların boş zamanları değerlendirmede önemli bir araç olması, diğer taraftan spor yapan bireylerin ise bu oyunları zaman zaman bir mental antrenman aracı olarak kullanmaları (örneğin; futbol oyunlarının strateji ve taktik geliştirmede kullanılması) her iki grubunda benzer puanlar almasının nedeni olarak gösterilebilir. Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçları ile benzer yönde bulgulara ulaşılmış çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin; Hazar (2019) “An Analysis of the Relationship between Digital Game Playing Motivation and Digital Game Addiction among Children” konulu çalışmada sporcu lisansına sahip olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının olmayan öğrencilere göre daha düşük olduğunu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını tespit etmiştir. Ancak Hazar vd. (2017) “Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu çalışmada ise aktif olarak spor yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yapmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Landale ve Roderick (2014), sporun madde ve davranış bağımlılıkları ile mücadelede önemli bir araç olabileceğini, insan üzerindeki psikolojik ve fiziksel faydalarının biliniyor olmasına rağmen, bağımlılık ile mücadele programlarında spora yeterince yer verilmediğini ifade etmektedir. Bu sonuçlara göre; her ne kadar gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olmasa da lisanslı olarak spor yapan katılımcıların dijital oyun bağımlılık

düzeylerinin yapmayanlara göre daha düşük çıkması önemli bir bulgudur. Bu bulgudan hareketle dijital oyun bağımlılığı ile başa çıkmada sporun önemli bir araç olabileceği söylenebilir.

Tablo-2’de yer alan katılımcıların “Lisanslı olarak spor yapıp yapmama” değişkenine göre öz yeterlik düzeylerine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; katılımcıların ölçek toplam puan ortalamaları ve alt faktörlere ilişkin puan ortalamalarının “Sporcu lisansına sahip olan” katılımcılar lehine olduğu, ancak bu farkın sadece 2. alt faktörde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçları genel olarak istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermese de sporcu lisansına sahip olan katılımcıların öz yeterlik inanç düzeylerinin “Sporcu lisansına sahip olmayan” katılımcılara göre daha yüksek olması sporun bireylerin gelişimindeki katkısını göstermektedir. Yapılan birçok araştırmada özellikle çocukluk döneminde spor yapmanın önemine vurgu yapılarak bireylerin; bilişsel, duyuşsal, psiko-motor ve sosyal yönlerden sağlıklı olabilmeleri için spor yapmaları gerektiği vurgulanmaktadır (Zorba, E. 2000; Gül, G.,K. 2011; Çakır, H. 2013). Mengütay (2005), spor yapan çocukların kişisel deneyimlerini ve yaratıcılarını geliştirerek sorumluluk duygusu kazandıklarını ve böylece sosyal yaşama daha kolay uyum sağladıklarını bununla birlikte sporun boş zamanları verimli değerlendirme, depresyondan kurtulmada, stresle başa çıkmada ve hayat kalitesini geliştirmede önemli bir araç olduğunu belirtmektedir. Bu değerlendirmeler dikkate alındığında bireylerin öz yeterlik inançlarının gelişmesinde sporun önemli bir role sahip olduğu söylenebilir.

Bir diğer sonuç olarak Tablo-3’ te yer alan, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı toplam puanı ile öz yeterlik ölçeği alt faktör puanları arasındaki ilişkiye yönelik analizler incelendiğinde; katılımcıların ÇİDOBÖ’ den almış oldukları toplam puan ile Öz Yeterlik Ölçeği 1. alt faktör (-,318**), 2.alt faktör (-,380**) ve 4. alt faktör (-,359**) puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, 3. alt faktör puanı (,723) arasında ise oldukça yüksek düzeyde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu analizlerde dikkat çeken en önemli sonuç, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı toplam puanları ile öz yeterlik ölçeği 3. alt faktör puanları arasındaki ilişkinin (,723**) pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı olmasıdır. Öz yeterlik ölçeğinin 3. alt boyutu 2 maddeden oluşmakta ve bireylerin “Madde Bağımlılığı Potansiyeli” ni ölçmeye yöneliktir. Analiz sonuçlarının pozitif yönlü çıkması, dijital oyun bağımlılığının tıpkı madde bağımlılığı gibi algılandığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar ise literatür bilgileriyle örtüşmektedir. Yeltepe Ercan (2013), alkol ve uyuşturucuların vücuda alınması ile oluşan biyolojik bağımlılıkların yanında insanı davranışsal boyutta çok zorlayan, aşırı ve riskli bir şekilde kumar oynama, internet, televizyon, cep telefonları, video oyunları gibi teknolojik ürünlerin yarattığı ve bireylerin çalışma, sosyal ve aile hayatını olumsuz yönde etkileyen birçok bağımlılık türü olduğunu ifade etmektedir.

Tablo-4’ te yer alan, katılımcıların öz yeterlik toplam puanı ile dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt faktör puanları arasındaki ilişkiye yönelik analizler incelendiğinde; katılımcıların Öz Yeterlik Ölçeği’ den almış oldukları toplam puan ile ÇİDOBÖ 1. alt faktör (-,407**), 2.alt faktör (-,303**), 3. alt faktör (-,372**) ve 4. alt faktör (-,344**) puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tablo-5’ te yer alan, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ve öz yeterlik ölçeklerinden almış oldukları toplam puanlara ilişkin korelasyon analizleri incelendiğinde ise; “*Bütün Katılımcılara ait puanlar* (-,403**), *Sporcu Lisanslı Olan Katılımcılara ait puanlar* (-,362**)” ve *Sporcu Lisanslı Olmayan Katılımcılara ait* (-,437**) ölçek toplam puanları arasında ters yönlü bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Genel olarak bağımlılığın tanımına bakılacak olduğunda bireylerin bağımlılık düzeyleri ile öz yeterlik inançları arasında negatif yönlü bir ilişki olması doğal bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Eysenck’e göre bağımlılık (1997), bireyin normal dışı ve zararlı sonuçları olabilecek bazı davranış tiplerine yatkınlığını ifade eden bir kavramdır. Çakır vd. (2013), bağımlılığı acı, rahatsızlık ve belirsizlik duygularını engelleyen, kişinin üstesinden gelmekte zorlandığı durumların unutulmasını ya da kendisini iyi hissetmesini sağlayan, yapay ya da geçici güvenlik hissi yaratan bir durum olarak tanımlamaktadırlar. Yeltepe Ercan (2013) bağımlılığı, biyo-psiko-sosyal, kronik ve tekrarlayan bir hastalık olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte dijital oyun bağımlılığının bireyler

üzerindeki olumsuz etkilerine yönelik alan yazında oldukça fazla araştırma mevcuttur. Öztütüncü-Doğan (2006), dijital oyunların çocukların kültürel çevresini kirlettiğini ve sosyal gelişimlerini olumsuz yönde etkilediğini ifade etmektedir. Akçayır (2013), dijital oyun bağımlılığının bireyleri gündelik hayattan kopararak görev ve sorumluluklarını ihmal etmelerine neden olduğunu belirtmektedir. Horzum vd. (2008), dijital oyun bağımlılığının oyuncularda makineleşme ve şiddet belirtileri, kişilik değişimleri, duyguların azalması, öğrenme bozuklukları, etkinlik ve hareket eksikliğinden kaynaklı sağlık problemleri ve anti sosyal davranışlar gibi problemlere yol açtığını ifade etmektedir. Lieberman vd. (2009), dijital oyun bağımlılığının bireylerde özgür düşünce ve istek kaybı, akademik başarının düşmesi, artan kaygı düzeyi, kişilerarası ilişkilerde kötüye gidiş, gerçeklerden ve hayattan kaçınma gibi birçok psikolojik probleme neden olduğunu belirtmektedir.

Bu değerlendirmeler dikkate alındığında; katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin genel olarak negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı olması alan yazında yer alan bilgilerle örtüştüğünü göstermektedir. “Sporcu lisansına sahip olan” katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanları ile öz yeterlik puanları arasındaki ilişkinin “Sporcu lisansına sahip olmayanlar”a göre daha düşük olması (*Sporcu Lisanslı Olan Katılımcılar (-,362**)* ve *Sporcu Lisanslı Olmayan Katılımcıların (-,437**)*), dijital oyun bağımlılığı ile baş etmede sporun etkili bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak; günümüzün önemli bir sorunu haline gelmiş olan dijital oyun bağımlılığında bireylerin öz yeterlik inançlarının önemli bir faktör olduğu, ayrıca bu sorunun üstesinden gelmede sporun önemli bir araç olabileceği söylenebilir.

Bu araştırmanın sadece nicel modelde tasarlanmış olması önemli bir sınırlılık olmakla birlikte, araştırma sonuçlarının nedenlerine yönelik nitel araştırma modelinin de kullanılması problem durumuna ilişkin daha detaylı ve bilimsel sonuçlar verebilirdi.

Kaynaklar

- Akçayır, G. (2013). Dijital oyunların sağlığa etkisi. M.A. Ocak. Eğitsel Dijital Oyunlar. *Ankara: Pegem Akademi*.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 4(3), 359-373
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press
- Bandura, A. (1997). “*Self-efficacy: The exercise of control*”. New York: W. H. Freeman and Company.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: *Pegem Akademi*.
- Çakır, H. (2013). Bilgisayar Oyunlarına İlişkin Ailelerin Görüşleri ve Öğrenci Üzerindeki Etkilerin Belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 138150.
- Doğu, B. (2006). Popüler kültürün tüketim aracı olarak bilgisayar oyunlarında sunulan yaşam tarzı. *Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir*.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59 (4), 865-889.
- Erkuş, A. (2013). Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci. *Ankara: Seçkin*.
- Eysenck, H. J. (1997). Addiction, personality and motivation. *Human Psychopharmacology*, 12(2), 79–87.
- Gökçearslan, Ş. & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Griffiths, M. D. (2009). Online computer gaming: Advice for parents and teachers. *Education and Health*, 1(27), 3-6.
- Gül, G.,K. (2011). Çocuklar ve Spor. Ankara: *Spor Yayınevi ve Kitabevi*.

- Hazar, Z. (2019). An Analysis of the Relationship between Digital Game Playing Motivation and Digital Game Addiction among Children. *Asian Journal of Education and Training*, Vol. 5, No. 1, 31-38, ISSN(E) 2519-5387. DOI: 10.20448/journal.522.2019.51.31.38
- Hazar, Z., Hazar, K., Gökyürek, B., Hazar, M., Çelikkbilek, S. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Oyunsallık, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Human Sciences*. ISSN:2458-9489. Volume 14, Issue 4.
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 11, Sayı 3,
- Horzum, M. B., Ayas, T. & Çakırbalta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.
- Kale, R., Erşen, E. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş. *Ankara: Nobel*.
- Kelleci, M. (2008). İnternet, Cep Telefonu, Bilgisayar Oyunlarının Çocuk ve Gençlerin Ruh Sağlığına Etkileri. *TAF Prev Med Bull*, 7(3), 253-256.
- Kıran, Ö. (2011). Şiddet İçeren Bilgisayar Oyunlarının Ortaöğretim Gençliği Üzerindeki Etkileri. *Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun*.
- Kırcaburun, K., Jonason, P., K., Griffiths, M., D. (2018). The Dark Tetrad traits and problematic online gaming: The mediating role of online gaming motives and moderating role of game types. *Personality and Individual Differences* 135. 298–303.
- Kim, P.,W., Kim, S., Y., Shim, M., Im, C. & Shon, Y. (2013). The influence of an educational course on language expression and treatment of gaming addiction for massive multiplayer online role-playing game (MMORPG) players. *Computers & Education* 63(5), 208–217.
- Knee, J., Glock, S., Beskes, S. & Bente, G. (2012). Are digital games perceived as fun or danger? Supporting and suppressing different game-related concepts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(11), 122-135.
- Kök Eren, H., Örsal, Ö., (2018). Computer Game Addiction and Loneliness in Children. *Iran J Public Health*, Vol. 47, No.10, pp.1504-1510.
- Landade, S. & Roderisk, M. (2014). Recovery from Addiction and The Potential Role of Sport: Using a life-course theory to study change. *International Review for the Sociology of Sport*, 49(3/4), 468–484.
- Lee, W.S. (2005). "Encyclopedia of School Psychology". *Sage Publication*
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2012). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- Lieberman, D.A., Fisk, M., C. & Biely, E. (2009). Digital games for young children ages three to six: from research to design. *Computers in the Schools*, 26 (3), 299–313.
- Mengütay, S. (2005). Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor. *İstanbul: Morpa*.
- Öztütüncü-Doğan, F. (2006). Video games and children: Violence in Video Games. *Psychologist*, 44(4), 55-72,
- Pajares F. (2002). Overview of Social Cognitive Theory and of Self-Efficacy.
- Pala, F. K. & Erdem, M. (2011). Dijital oyun tercihi ve oyun tercih nedeni ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenme stili arasındaki ilişkiler üzerine bir çalışma. *Abi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 53-71.
- Pallesen, S., Lorvik, I.M., Bu, E.H. & Molde, H. (2015). An exploratory study investigating the effects of a treatment manual for video game addiction. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 117(2), 490-495.
- Terek-Ünal, G. & Batu, U. (2011). Dijital oyunlar. *İstanbul: Derin*.
- Tüzün, Ü. (2002). Gelişen iletişim araçlarının çocuk ve gençlerin etkileşimi üzerine etkisi. *Düşünen Adam*, 15(1), 46-50.
- Yardımcı, F., Başbakkal, Z. (2010). Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 11:321-326.

Yeltepe-Ercan, H. (2013). Bağımlılık tedavisinde egzersiz tedavisi. *Ankara: Nobel*.

Zorba, E. (2000). Fiziksel Uygunluk. Ankara: *Neyir*.

Extended English Summary

Introduction and Aim: The aim of this study is to investigate the relationship between the levels of digital game addiction and self-efficacy beliefs of children and to offer solutions to the problem situation. Perceived self-efficacy is defined as beliefs in people's ability to produce effective levels of performance on events that affect their lives. According to these evaluations; it can be said that the high level of self-efficacy of the individual is an important factor in overcoming the difficulties that he may face during his lifetime. On the other hand, individuals with low general self-efficacy beliefs are likely to fail in case of problems they may face and therefore have some problems in the adaptation to social life. Many childhood experiences are important factors in the formation of adulthood. The self-efficacy belief gained during this period is very important for the individual to adapt to his / her environment. In this period, games are an important factor in shaping the self-efficacy belief to be gained during childhood. In games, children have the opportunity to get acquainted with themselves and the environment and have the opportunity to overcome the problem situations they face and this will have a significant impact on the child's self-efficacy belief. In the digitalized world, children's experience in the game is also rapidly being digitized. One of the most important problems associated with this digitalization is digital gaming addiction. At this point, how the interaction between the concepts of digital game and self-efficacy is an important question mark. Does the use of digital games provide the opportunity to develop self-efficacy by providing opportunities for children to recognize themselves and their surroundings as in traditional games? Or, on the contrary, it creates a negative impact on the development of self-efficacy belief? Many studies in the literature reveal an important relationship between children's digital gaming addiction and general self-efficacy beliefs. On the other hand; It is stated that digital game addiction in children may have many negative consequences such as social isolation, paranoia, physical weakness, susceptibility to violence, virtual reality complexity, etc. Children with low self-efficacy beliefs may be more prone to this dependency type.

Method: In this study, which is designed according to quantitative research model, correlational research method is used. The universe of the research; There are 1200 students in the 10-14 age group who study at Atatürk Secondary School affiliated to Niğde Provincial Directorate of National Education in 2018-2019 academic year. The sample of the study was composed of 500 students (202 females, 233 males) who agreed to participate voluntarily (30 min. Digital games each day). In the research as data collection tools; The Secondary School Self-Efficacy Scale, which was developed by Bray, Nash and Froman in 2002 and adapted to Turkish culture (reliability and validity), was used by Yardımcı and Başbakkal in 2010. Secondly; Digital Game Addiction Scale for Children, which has been validated by Hazar and Hazar in 2017, was used. In the analysis of data, paired comparisons and correlation analyzes were done by using SPSS 24. Package program.

Findings: Digital game addiction levels were analyzed according to the variable whether or not to do "sports with a license" analiz. Analysis results are examined; The mean scores of the total scores and the sub-factor scores were in favor of "non-sports participants", but this difference was not statistically significant. According to the analysis of self-efficacy levels according to the variable whether or not to do sports with a license; It was observed that the mean scores of the participants on the scale total score and the sub-factors were in favor of the participants having "an athlete license", but this difference was statistically significant only in the second sub-factor. As a result; When the analysis of the relationship between the total score of digital game addiction and the self-efficacy scale sub-factor scores were examined; It was determined that there was a statistically significant relationship between the total score obtained from the participants and the sub-factor scores of the Self-Efficacy Scale. When the analysis of the self-efficacy total score of the

participants and the analysis of the relationship between the digital game addiction scale and sub-factor scores were examined; a negative and statistically significant relationship was found.

Conclusion and Discussion: When we look at the definition of daddiction in general, it is a natural result that there is a negative relationship between dependence levels and self-efficacy beliefs of individuals. Considering these evaluations; The relationship between digital game dependence and self-efficacy levels of participants was negative and statistically significant. The relationship between the digital game addiction scores and self-efficacy scores of the participants who have an athlete license (-, 437 **) is lower than the non-athletes license (-, 362 **), reveals that sports can be an effective tool in dealing with digital game addiction. As a result; It can be said that self-efficacy beliefs of individuals are an important factor in digital game addiction which has become an important problem of today and sports can be an important tool in overcoming this problem.