

Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi

İbrahim Bülent Fişekçioğlu¹

Mehmet Denktaş²

Özet

Bu çalışma ile spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma için etik kurul onayı alınmıştır. Çalışma gurubunu ortaokulda öğrenim gören 259 kız, 261 erkek olmak üzere toplam 520 kişi oluşturmaktadır. Verilerin elde edilmesinde kişisel bilgi formu ve Hawi vd. (2019) tarafından geliştirilen Kaçmaz vd. (2023) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin varyans ve homojenlikleri test edilmiş, ikili karşılaştırmalarda Independent sample t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Way Anova testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinde cinsiyet, sınıf, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumuna bağlı olarak herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Spor yapma durumuna göre ise katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Spor yapan bireylerin, spor yapmayanlara göre daha düşük dijital bağımlılık puan ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür.

Giriş

Gelişen bilgi ve iletişim teknolojisi ne yazık ki dünyayı kuşatmış bir vaziyettedir. Teknolojinin hızlı bir şekilde gelişim göstermesi sadece bireyleri değil toplumların yaşam biçimlerini de ciddi bir şekilde etkileştir. Yapılan araştırmalar teknoloji kullanımının hemen her alanda arttığı ortaya

1 Prof. Dr., Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, bfishckcioglu@selcuk.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8356-4001

2 Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, denktasmehmet42@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-8205-8764

koymuştur (Yellowlees ve Marks 2007). Gelişen bilgi iletişim teknolojisi beraberinde akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi cihazların kullanımını da yaygınlaştırmıştır. Ayrıca internet ağlarına erişimin kolay olması ve bu ağların gün geçtikçe yaygınlaşması insanların bu araçları daha yaygın bir şekilde kullanmasına sebebiyet vermiştir (Siyez, 2015). Kuşkusuz dijitalleşmenin hayatın her alanında yanımızda olduğu bir gerçektir (Özsarı ve Görücü, 2023).

Literatüre baktığımızda bağımlılık ile ilgi pek çok tanımın olduğu görülmektedir. En basit tanımıyla bağımlılık bireylerin çeşitli maddelere aşırı eğiliminin olması ve zarar görmesine rağmen vazgeçememesidir (Ögel, 2001). Genel olarak baktığımızda bağımlılık; herhangi bir hastalığa yararlı bir etkisi olmamasına rağmen gün geçtikçe kullanım ve dozu artan, önüne geçilmeyecek derecede arzu ve istek uyandıran ve kullanılmadığında olumsuz ruhsal ve bedensel etkilere sebep olan maddeler şeklinde tanımlanmaktadır (Ziyalar 1999).

Bağımlılık denildiği zaman akla ilk gelen sigara ve alkol vb. maddelerdir. Bunun yanında kimyasal olarak nitelendirilen katı, sıvı ya da gaz halinde olan uçucu maddeler de bağımlılık yapan maddeler arasındadır (Erdamar ve Kururpınar, 2014; Griffiths, 1995). Ancak gelişen teknoloji ile birlikte çeşitli bağımlılık türlerinin ortaya çıktığı ifade edilebilir. Dijital araçların çokluğu, erişimin ve kullanımının kolay olması bireylerde bağımlılık yapacağı da gözden kaçırılmamalıdır (Çakır vd., 2011). Bilgisayar oyunları (Young, 1996) ve internet bağımlılığı bağımlılık oluşturan unsurlar arasında yer almaktadır. Son yıllarda teknoloji alanında meydana gelen olumlu gelişmelerle beraber internet, sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılığı gibi dijital bağımlılık çeşitleri herkes tarafından tecrübe edilmektedir (Özsarı ve Deli, 2023). Dijital bağımlılık yaş sınırı olmayan neredeyse her yaş öbeği için yüksek rakamlar ile açıklanan bağımlılık şeklinde de nitelendirilebilen ve çağımızın en büyük bağımlılık çeşidi kabul edilen bir bağımlılık türüdür (Horzum, 2011). Dijital araç gereç üretiminin gün geçtikçe artması ve kullanımının yaygınlaşması, dijital bağımlılığı güncel çalışmalarla incelenmesini bir zorunluluk olarak ortaya koymuştur. Çalışmanın çıkış noktasını bu düşünce oluşturmuştur. Ortaokul öğrencilerinin katılımlarıyla yürütülen bu araştırmada spor yapan ve yapmayan öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi ve literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Yöntem

Çalışma nicel araştırma yönteminden tarama modeline göre hazırlanmıştır. Tarama modelleri şuan var olan veya geçmişte yaşanmış bir durumu betimleyen bir yöntemdir. Ayrıca çalışmaya konu olan birey, olay ve nesnelere olduğu gibi ortaya koyan bir yaklaşımdır (Karasar, 2009).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 2023/2024 eğitim öğretim yılında Mardin İlinde ortaokullarda eğitim öğretim gören bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise bu bireyler içerisinde kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 259 kadın, 261 erkek olmak üzere toplamda 520 birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin elde edilmesinde kişisel bilgi formu ve çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan cinsiyet, sınıf, spor yapma durumu, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu olmak üzere beş sorudan oluşan bir formdur.

Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği

Hawi vd. (2019) tarafından geliştirilen ölçek Kaçmaz vd. (2023) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek çocukların akıllı telefon, bilgisayar ve tablet kullanımının psikolojik, sosyal, fiziksel ve eğitsel yönlerini ne derece olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Ölçek iki alt boyut toplam 25 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek 5'li likert 1=Asla ..., 5=Her Zaman şeklinde derecelendirilmektedir.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması için ilk olarak Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırma Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. (Evrak Tarih ve Sayı: : 06.12.2023-E.650914). İlk olarak katılımcılara ölçek hakkında bilgi verilmiş ve katılımcılar tamamen gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler öncelikle Microsoft Excel'e tek tek girilmiş daha sonra IBM SPSS 25.0 paket programa aktarılmıştır. Eksik veya hatalı veriler analiz dışı tutulup varyans ve homojenlikleri test edilmiştir. Test sonucunda verilerin homojen olduğu, İkili karşılaştırmalarda Independent sample t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Vay Anova ve farklılığın tespitinde Tukey testi kullanılmıştır. Verilerin yorumlanmasında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet faktörüne bağlı olarak dijital bağımlılık değerleri

Cinsiyet	N	%	X	Ss	T	P
Kadın	259	49,8	1,92	,661		
Erkek	261	50,2	2,01	,651	-1,551	,121
Toplam	520	100	1,96	,656		

Tablo 1'e baktığımızda spor yapan ve yapmayan bireylerin cinsiyet faktörüne bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 2. Katılımcıların sınıf faktörüne bağlı olarak dijital bağımlılık değerleri

Sınıf	n	%	X	Ss	F	P
5. Sınıf	90	17,3	1,94	,645		
6. Sınıf	142	27,3	1,91	,530	1,12	,337
7. Sınıf	145	27,9	2,04	,700		
8. Sınıf	143	27,5	1,97	,728		

Tablo 2'ye baktığımızda spor yapan ve yapmayan bireylerin sınıf faktörüne bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların spor yapma durumuna bağlı olarak dijital bağımlılık değerleri

Spor Durumu	N	%	X	Ss	T	P
Evet	270	51,9	1,74	,491		
Hayır	250	48,1	2,21	,722	-8,701	,000*
Toplam	520	100	1,97	,606		

Tablo 3'e baktığımızda spor yapan ve yapmayan bireylerin dijital bağımlılık değerlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Spor yapan bireylerin puan ortalamaları yapmayanlara oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların anne eğitim durumuna göre dijital bağımlılık değerleri

Anne Eğitim	n	%	X	Ss	F	P
Hiç okumamış	219	42,1	1,94	,643		
İlkokul	171	32,9	2,00	,667	,604	,660
Ortaokul	105	20,2	1,98	,672		
Lise	15	2,9	2,05	,641		
Üniversite	10	1,9	1,73	,701		

Tablo 4'e baktığımızda spor yapan ve yapmayan bireylerin anne eğitim durumuna bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların baba eğitim durumuna göre dijital bağımlılık değerleri

Baba Eğitim	N	%	X	Ss	F	P
Hiç okumamış	89	17,1	2,04	,687		
İlkokul	173	33,3	1,91	,621	1,201	,309
Ortaokul	176	33,8	2,01	,663		
Lise	60	11,5	1,88	,567		
Üniversite	22	4,2	2,06	,926		

Tablo 5'e baktığımızda spor yapan ve yapmayan bireylerin baba eğitim durumuna bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tartışma Sonuç

Bu çalışma ile spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Yapılan istatistiki analizler sonucunda cinsiyet faktörüne bağlı olarak katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 1). Katılımcıların yaş ortalamalarının bir birine yakın olması ve her iki gurubunda ergenlik çağı öncesi dönemde olması bu sonucu ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Literatür incelemeleri sonucunda çalışmamıza paralel ve farklı sonuçlar içeren çalışmalar bulunmaktadır. Bilge (2012), Madran ve Çakılçı (2014), Talan ve Kalinkara (2020) yaptıkları çalışma araştırmamızı desteklemektedir. Arslan (2019) ortaöğretim öğrencilerine yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin dijital

bağımlılık düzeylerine ilişkin puan ortalamalarının kadın öğrencilerin puan ortalamalarına oranla yüksek olduğunu tespit etmiştir. Denктаş vd. (2023) yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin erkeklere oranla daha yüksek düzeyde dijital bağımlılık yaşadıklarını bildirmiştir.

Spor yapan ve yapmayan bireylerin sınıf faktörüne bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığı görülmüştür (Tablo 2). Tablodan da anlaşılacağı üzere 5,6,7 ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin dijital bağımlılık puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) lise öğrencilerine yaptıkları çalışmada sınıflar arası dijital bağımlılık puan ortalamalarının değişmediğini, birbirine yakın olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde Arslan (2020), Turaç ve Güler (2023) yaptığı çalışmada sınıf faktörüne bağlı olarak öğrencilerin dijital bağımlılıkları üzerinde belirleyici bir etken olmadığı sonucuna varmıştır. Gönüç (2009), Arslan (2019) ve Altınok (2020) yaptıkları çalışmada üst sınıftaki öğrencilerin dijital bağımlılık puan ortalamalarının alt sınıflara göre daha düşük olduğunu bildirmişlerdir.

Spor yapan ve yapmayan bireylerin dijital bağımlılık değerlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 3). Spor yapmayan bireylerin spor yapanlara göre daha yüksek dijital bağımlılık puan ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür. Orak vd. (2021) üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerden daha düşük dijital bağımlılık puan ortalamalarına sahip olduğu sonucuna varmıştır. Arıkan ve Öztürk (2020) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine yaptığı çalışmada spor faaliyetlerine katılmayan öğrencilerin daha çok dijital bağımlı olduğunu bildirmiştir. Can ve Tekkurşun Demir (2020) spor yapan bireylerin yapmayanlara oranla dijital bağımlılık puan ortalamalarının daha düşük olduğunu tespit etmiş ve bireyleri fiziksel aktivitelere yönlendirerek dijital oyun bağımlılığından uzaklaştırılacağı kanısına varmıştır. Çağımızın en büyük problemlerinden bir olan dijital bağımlılık bireylere hareketsiz bir yaşam sunmaktadır. Hareketsiz yaşam bireylerde kas eklem hastalıkları ve obezite gibi ciddi hastalıklar ortaya çıkmaktadır (Uzunoglu 2021). Ayrıca çocuk ve gençler için uyku sorunları, zihinsel sağlık, saldırganlık, hoşgörüsüzlük, ebeveynlere veya arkadaşlara karşı bencil davranış gibi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Sivertsen, 2015).

Spor yapan ve yapmayan bireylerin anne eğitim durumuna bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4). Gönüç (2009) yaptığı çalışmada anne eğitim durumuna bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığını

bildirmiştir. Ancak Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) ve yaptıkları çalışmalarda anne eğitim seviyesi yükseldikçe çocukların dijital bağımlılık puan ortalamalarının düştüğünü bildirmişlerdir. Altınok (2021) ve Arslan (2019) yaptığı çalışmada anne eğitim seviyesi yükseldikçe çocukların dijital bağımlılık puan ortalamalarının yükseldiğini tespit etmiştir. Spor yapan ve yapmayan bireylerin baba eğitim durumuna bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığı görülmektedir (Tablo 5). Gönüç (2009) yaptığı çalışmada baba eğitim durumu ile dijital bağımlılık toplam puanlarda herhangi bir değişimin olmadığını tespit etmiştir. Arslan vd. (2015) ile (Arslan 2019) yaptıkları çalışmada baba eğitim seviyesi yükseldikçe çocukların dijital bağımlılık puan ortalamaları yükseldiğini bildirmektedir. Alan yazı incelendiğinde farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir.

Sonuç olarak ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin cinsiyet, okudukları sınıf, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumuna bağlı olarak dijital bağımlılık puan ortalamalarında herhangi bir değişimin olmadığı tespit edilmiştir. Ancak spor yapan öğrencilerin dijital bağımlılık puan ortalamaları spor yapmayanlara oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Günümüzde akıllı telefon, bilgisayar ya da tablet gibi internete bağlı teknolojik cihazların aşırı kullanımı çocuklarda dijital bağımlılığa sebep olduğu düşünülmektedir. Dijital bağımlı çocuklar iş, eğitim ve sosyal hayatlarında pek çok sorunlarla karşılaşabilmektedir. Dijital bağımlılığın psikolojik (depresyon, anksiyete, korku, yalnızlık hissi vb.) zararları dışında fiziksel (sırt ağrıları, boyun ağrıları, göz kuruması vb.) zararları da bulunmaktadır. Bu hususta yapılabilecek öneriler;

- Öncelikli olarak bireyler sportif faaliyetlere yönlendirilebilir
- Ebeveynlerin kendi alışkanlıklarını gözden geçirebilir
- Çocukların dijital araçları kullanma sürelerinin belirlenmesi
- Çocukların dijital araçları kullanım sıklığını kontrol etmesi
- Çocukların arkadaşlık kurup sosyalleşmesine izin verilmesi
- Çocukların dijital okuryazarlık seviyesinin yükseltilmesi

Kaynaklar

- Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262-291.
- Arıkan, G., & Öztürk, A. (2020). Beden Eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Güneydoğu Anadolu Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 157-168.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
- Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.
- Bilge, F. (2012). Bir grup ilköğretim öğrencisinde bilgisayara yönelik bağımlılık eğilimi değerlendirmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 96-105.
- Can, H. C., Tekkurşun Demir, G. (2020). Sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364-384. doi: 10.31680/gaunjss.770600
- Çakır Ö, Ayas T, Horzum MB (2011) Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 44. 95-117.
- Denktaş, M., Temur, E., Aydın, R., Balinan, Ş., & Karadağ, Y. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 83-90.
- Erdamar, G. & Kurupınar, A. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde görülen madde bağımlılığı alışkanlığı ve yaygınlığı: Bartın ili örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 65-84.
- Eryılmaz, S., & Çukurluoğ, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
- Gökçearslan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Gönüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi.

- Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yüzyüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Griffiths, M. D. (1995). *Adolescent gambling*. London: Routledge.
- Hawi NS, Samaha M, Griffiths MD. (2019). The digital addiction scale for children: Development and validation. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 22(12),771-778.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
- Kaçmaz, C., Cumurcu, B., & Çelik, O. T. (2023). Çocuklar için dijital bağımlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlilik analizi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 495-506.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*, 20. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kayhan, O., & Sabah, S. (2022). Sedarer ve spor yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 111-120.
- Madran, H. A. D., & Çakılcı, E. F. (2014). The relationship between aggression and online video game addiction: A study on massively multiplayer online video game players. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15(2), 99- 107.
- Orak, M. E., Üzüüm, H., & Yılmaz, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 279-293.
- Ögel, K. (2001). İnsan, yaşam ve bağımlılık. Tartışmalar ve gerekçeler. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Özsarı, A., Deli, Ş.C. (2023). Dijital okuryazarlık ve dijital bağımlılık ilişkisi: Hokey sporcuları araştırması. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12 (4), 491- 501. <https://doi.org/10.22282/tojras.1283899>
- Özsarı, A. & Görücü, A. (2023). Digital literacy, digital addiction and *life satisfaction*: Study of judo athletes. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, 4(1), 169-180. doi: <https://doi.org/10.53016/jerp.v4i1.100>
- Sivertsen, B., Harvey, A.G., Pallesen, S., & Hysing, M. (2015). Mental health problems in adolescents with delayed sleep phase: results from a large population-based study in Norway. *Journal of Sleep Research*, 24(1), 11-18. <https://doi.org/10.1111/jsr.12254>
- Siyez, D. M. (2015). Üniversite öğrencilerinin onay bağımlılığı ve empatinin sosyal fayda aracılığıyla aşırı internet kullanımına etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 30-36
- Talan, T., & Kalıncara, Y. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oyna- ma eğilimlerinin ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Malatya ili örneği. *Journal of Instructional Technologies and Teacher Education*, 9(1), 1-13.

- Turaç, G., & Güler, C. (2023). Spor Bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 13-26.
- Uzunoglu, A. (2021). Dijital oyun ve bağımlılık. *Yeni Medya*, 2021(11), 116-131.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Ziyalar, A. (1999). Sosyal psikiyatri. İstanbul: Yüce Yayınları.