



Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigating the Relationship Between Digital Game Addiction and Sleep Quality in Adolescents

© Birgül Tuncay, © Berrin Göger

Gümüşhane Üniversitesi Kelkit Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Gümüşhane, Türkiye

Öz

Amaç: Bu çalışmanın amacı ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile uyku kalitesini araştırmak ve aralarındaki ilişkiyi incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı tipte olan bu çalışma, Doğu Karadeniz Bölgesi'nde bir ilçe merkezinde bulunan üç lisede öğrenim gören ve araştırmayı kabul eden 312 lise öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırma verileri, tanıtıcı bilgi formu, dijital oyun bağımlılığı ölçeği ve Pittsburgh uyku kalitesi indeksi kullanılarak toplanmıştır.

Bulgular: Araştırmaya alınan ergenlerin yaş ortalaması 15,99±0,85 idi. Çalışmaya katılan ergenlerin %78,5'inin bilgisayar, cep telefonu, tablet ya da oyun salonlarında dijital oyun oynadığı saptandı. Araştırmada ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ölçeği ortalama puanı 12,46±5,57 idi. Öğrencilerin %16,3'ü oyun bağımlısı olarak bulundu. Pittsburgh uyku kalitesi indeksi ortalama puanı 4,72±2,53 olup, puan aralığı 0-13 idi. Uyku kalitesi kötü olanların oranı %34,9 idi.

Sonuç: Dijital oyun bağımlılığı ölçeği ve Pittsburgh uyku kalitesi indeksi puanları arasında pozitif yönlü, düşük düzey, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r=0,157$, $p\leq 0,001$). Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı puanları arttıkça uyku kalitesi puanları da yükselmektedir. Ergenlerin oyun bağımlılığı ve uyku ile ilgili problemleri onların fiziksel ve psikolojik sağlığını, akademik başarısını olumsuz yönde etkileyebilir. Ergenler dijital teknolojiyi kullanırken, yeterli denetim ve koruyucu önlemlerin alınması problemlerin oluşmasını azaltabilir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, dijital oyun, ergen, uyku kalitesi

Abstract

Objective: This study aimed to assess the digital game addiction and sleep quality in adolescents and examine the relationship between them.

Materials and Methods: This descriptive study was conducted with 312 students from three high schools located in a district center in the Eastern Black Sea Region, who agreed to participate in the study. Data were collected using the descriptive information form, the digital game addiction scale, and the Pittsburgh sleep quality index.

Results: The mean age of the participants was 15.99±0.85 years. Of the participants, 78.5% played digital games on computers, mobile phones, tablets, or game rooms. The mean score of the participants on the digital game addiction scale was 12.46±5.57; 16.3% were game addicts. The Pittsburgh sleep quality index mean score was 4.72±2.53, with a score range of 0-13; 34.9% had poor sleep quality.

Conclusion: In conclusion, a positive, low-level, statistically significant relationship was found between the digital game addiction scale and Pittsburgh sleep quality index scores ($r=0.157$, $p\leq 0.001$). As the digital game addiction scores increase in adolescents, their sleep quality scores also increase. Game addiction and sleep-related problems in adolescents can negatively affect their physical and psychological health and academic success. Adequate supervision and protective measures are required to reduce the problems faced by adolescents when using digital technology.

Keywords: Addiction, digital game, adolescent, sleep quality

Giriş

Gelişen teknolojinin insan hayatında birçok temel yaşam alanını şekillendirdiği yadsınamaz bir gerçek haline gelmiştir. Teknoloji ilerledikçe özellikle ergenlerin oyun alışkanlıklarının değiştiği ve zamanlarını, dikkatlerini giderek daha çok dijital oyunlara verdikleri görülmektedir (1). Dijital ortamda oynanan çevrimiçi ve çevrimdışı oyunlar, sosyalleşme, beceri geliştirme, problem çözme, sorumluluk ve değerler eğitimi gibi birçok konuda çocuğun gelişimine katkıda bulunur. Ancak, kontrolsüz

kullanımları dijital oyun bağımlılığı için bir risk oluşturmaktadır (2).

Gelişen teknoloji ile hayatımıza giren ve yaygınlığı gün geçtikçe artan davranış bağımlılıklardan biri olan dijital oyun bağımlılığı, çocuklar tarafından sürekli oyun oynamanın yanı sıra oyunu gerçek hayatla ilişkilendirmeleri, gerçek hayattaki sorumluluklarını ihmal etmeleri ve oyunu yapılması gereken öncelikli işler gibi görmeleri olarak tanımlanmaktadır (3,4). Ergen bireyler arasında oyun bağımlılığı prevalansının %2-15

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Dr. Öğr. Üyesi Birgül Tuncay, Gümüşhane Üniversitesi Kelkit Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Gümüşhane, Türkiye
Tel.: +90 456 233 10 53 E-posta: birgul.tuncay@gumushane.edu.tr ORCID-ID: orcid.org/0000-0002-1066-5159

Geliş Tarihi/Received: 09.07.2021 **Kabul Tarihi/Accepted:** 26.10.2021

©Telif Hakkı 2022 Türk Uyku Tıbbi Derneği / Türk Uyku Tıbbi Dergisi, Galenos Yayınevi tarafından yayınlanmıştır.

arasında değiştiği yapılan çalışmalarda görülmektedir (5-8). Türkiye’de ergenler arasında oyun bağımlılığı yaygınlığının %28,8 olduğu bulunmuştur (3).

Bireyin oyun oynama nedenleri arasında psikolojik veya kişilerarası faktörlerden can sıkıntısı, yalnızlık, düşük benlik saygısı, düşmanlık, dürtüsellik, öz kontrol ve motivasyon eksikliği yer almaktadır. Bunun yanında eğlence, rekabet, başka bir etkinliğin olmaması, sosyalleşme, hayal ortamı oluşturma, bulunulan zaman ve mekandan kaçma gibi nedenler de sıralanabilir (9). Kontrolsüz ve uzun zaman oynanan dijital oyunlar çocuk ve ergenlerin uyku alışkanlıklarının değişmesine, olumsuz alışkanlıklar kazanmalarına neden olmaktadır (7,10). Yapılan çalışmalar ergenlerin uyku ihtiyaçlarının yeterli düzeyde ve yeterli kalitede karşılanamamasında dijital oyunlar oynama, bilgisayar, akıllı telefon, tablet ve televizyon izleme alışkanlıkları gibi çevresel nedenlerin önemli yeri olduğu belirtilmektedir (11). Çocuk ve ergenlerde, uykuya dalmadan önceki dijital ekran maruziyeti bireylerde az uykuya, uyku kalitesinin bozulmasına sebep olmaktadır (12). Yetersiz ve kalitesiz uyku çocuk ve ergenlerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişimlerinde sorunlara neden olmaktadır (13). Fiziksel büyümenin hızlandığı ergenlik döneminde uyku, fiziksel ve akademik performansı iyileştirmede temel faktördür (14,15).

Bu çalışmanın amacı ergenlerin dijital oyun bağımlılığı, uyku kalitesi düzeylerini araştırmak ve aralarındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırma Soruları

1. Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri nelerdir?
2. Ergenlerin uyku kalitesi nasıldır?
3. Ergenlerin oyun bağımlılıkları ile uyku kaliteleri arasında ne tür ilişki vardır?

Gereç ve Yöntemler

Araştırma Evren ve Örneklemi

Çalışma nicel, tanımlayıcı ve kesitsel niteliktedir. Araştırmanın evrenini Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı Doğu Karadeniz Bölgesi’ndeki bir ilçe merkezindeki lise öğrencileri (n=1,397) oluşturmaktadır. Bu çalışmada sonuç ölçütü kategorik olduğu için örneklem hacminin hesaplanmasında $n = \frac{(N \cdot t^2 \cdot p \cdot q)}{[d^2 \cdot (N-1) + t^2 \cdot p \cdot q]}$ formülünden yararlanılmıştır. Formül için $n=1,397$, $p=0,5$, $q=0,5$, $t=1,96$, $d=0,05$ alınmış minimum örneklem büyüklüğü 302 kişi olarak hesaplanmıştır. Araştırmada veri toplama 312 kişi ile tamamlanmıştır. Veri toplamak için ilçede bulunan altı lise arasından olasılıklı örneklem yöntem kapsamında basit rastgele yöntemle liseler belirlenmiştir. Seçilen üç liseden katılımcılara ulaşılmıştır.

Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri

Seçilen liselerin 9, 10, 11 ve 12. sınıflarına kayıtlı öğrencilerin;

- Kronik hastalığı,
- Nörolojik hastalıkları ve
- Psikiyatrik hastalıkları olmayan,
- Türkçe konuşup anlayabilen, iletişim engeli bulunmayan,
- Çalışmaya katılmaya gönüllü ve velilerinden onam alınmış olan öğrenciler araştırma kapsamına alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Çalışma verileri 10.05.2019-30.05.2019 tarihleri arasında toplandı. Araştırmaya dahil edilme kriterlerini karşılayan öğrencilere araştırma hakkında bilgi verilerek, yazılı ve sözlü onamları alındı. Sınıfta yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanan anket formları, ders başlamadan 15 dakika içinde uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan “tanıtıcı bilgi formu” ile “dijital oyun bağımlılığı ölçeği” (DOBÖ) ve “Pittsburgh uyku kalitesi indeksi (PUKİ)” kullanılmıştır.

Tanıtıcı Bilgi Formu

Ergenlerin demografik bilgilerini (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, internet kullanım ve oyun oynama düzeyi vb.) öğrenmek amacıyla tanıtıcı bilgi formu hazırlanmıştır.

DOBÖ

Ölçek Lemmens et al. (16) tarafından ergenlerin sorunlu dijital oyun davranışlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek DOBÖ-21’in daha kısa, 7 maddelik bir versiyonudur. Yalçın Irmak ve Erdoğan (17), ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını 12-18 yaş arası ergenler arasında gerçekleştirmiştir. Ölçekten elde edilen puanlar 7 ile 35 arasında değişmektedir. Politetik tanıya göre yedi maddenin en az dördüne üç (bazen) ve üzerinde puan veriyorsa oyun bağımlısı olarak tanımlanmıştır. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça, dijital oyun bağımlılığı seviyesi artar (16,17).

PUKİ

PUKİ, Buysse ve ark. tarafından (18) geliştirilmiş, Ağargün ve ark. (19) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. PUKİ, geçmiş bir aylık sürede uyku kalitesini ve bozukluğunu değerlendiren 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlanan 18 sorusu, öznel uyku kalitesi, uyku latensi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu olarak 7 bileşenden oluşur. Her bir bileşen 0-3 puan üzerinden değerlendirilir. Yedi bileşenin toplam puanı ölçek toplam puanını verir. Toplam puan 0-21 arasında değişir. Toplam puanın 5’ten büyük olması “kötü uyku kalitesini”, 5 ve altında puan “iyi uyku kalitesini” gösterir.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirmesi bilgisayar ortamında SPSS 21 For Windows bilgisayar paket programları ile yapıldı. Ölçeklerden alınan puanların normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testiyle yapılmış, ölçek toplam puanları normal dağılıma uymadığından ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, ikiden fazla değişkenlerde Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Ayrıca bulguların değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, ortanca, minimum ve maksimum değerleri ve yüzdelik sayılar) ve korelasyon analizleri kullanıldı. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ kabul edildi.

Bulgular

Çalışmaya alınan ergenlerin yaş ortalaması $15,99 \pm 0,85$ yıldır. Katılımcıların %59,9’unun erkek olduğu, %70,8’inin ailesinin

gelir durumunu orta olarak algıladıkları saptanmıştır. Ergenlerin %74'ünün evde kendilerine ait bilgisayarının olmadığı, %62,5'inin evde internet bağlantısının olmadığı, %86,9'unun akıllı telefona sahip olduğu ve %46,8'inin günlük 2 saatten fazla internet kullandığı belirlenmiştir. Çalışmaya katılan ergenlerin %78,5'inin bilgisayar, cep telefonu, tablet ya da oyun salonlarında dijital oyun oynadığı saptanmıştır. Dijital oyun oynayan ergenlerin %30,4'ü aksiyon/savaş türü oyun oynadığını, %42'si günlük oyun oynama süresini 1-2 saat olduğunu ifade etmişlerdir. Öğrencilerin %34,9'unun uyku kalitesinin kötü, %16,3'ünün oyun bağımlısı olduğu bulunmuştur (Tablo 1).

Araştırmada ergenlerin DOBÖ ortalama puanı 12,46±5,57 ve PUKİ ortalama puanı 4,72±2,53'tür. DOBÖ ve PUKİ puanları arasında pozitif yönlü, düşük düzey, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=0,157$, $p\leq 0,001$). Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı puanları arttıkça uyku kalitesi puanları da yükselmektedir (Tablo 2).

Çalışmaya katılan 14-15 yaş grubundakilerin PUKİ ortalama puanları daha yüksekken ($p=0,002$), DOBÖ ortalama puanları yaş değişkeninden etkilenmemiştir ($p>0,05$). Ergenlerin DOBÖ ortalama puanları erkeklerde daha yüksekken ($p<0,001$); PUKİ ortalama puanları da kızlarda daha yüksek bulunmuştur ($p<0,001$).

Ergenlerin kendine ait bilgisayar ve cep telefonu olma durumu, evde internet olma durumu grupları ile PUKİ ortanca puanları arasında farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Günlük internet kullanma süresi 2 saatten fazla olan ergenlerin PUKİ ortanca değerleri diğer gruplara göre daha yüksektir ($p<0,001$). Evinde internet bağlantısı olan, bilgisayar ve akıllı telefona sahip ve günlük internet kullanma süresi 2 saatten fazla olan ergenlerin DOBÖ ortalama puanları diğer gruplara göre daha yüksektir ($p<0,05$) (Tablo 3).

Tartışma

Bu araştırmada ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişki araştırılmış olup katılımcıların DOBÖ ve PUKİ puanları arasında pozitif yönlü, düşük düzey, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r=0,157$, $p\leq 0,001$). Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı puanları arttıkça uyku kalitesi puanları da yükselmekte ve artan puanlar kötü uyku kalitesini göstermektedir. Bu sonuçlar, uyku bozukluğunun ve problemlili dijital oyun kullanımının ergenlerde sorun teşkil ettiği varsayımını desteklemektedir (5,20,21). Yapılan çalışmalarda da video oyunu oynama yoğunluğunun uyku kalitesi üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu ve kötüleşen uyku kalitesi için bir risk faktörü oluşturduğunu saptamışlardır (20,21). Ancak kötü uyku kalitesi sadece problemlili dijital oyun oynama ile sınırlı değildir. Ancak dijital oyun oynamak ile kötü uyku kalitesi arasında bir ilişki olabilir.

DOBÖ'den elde edilebilecek puanlar 7 ile 35 arasında değiştiği göz önüne alındığında, araştırmada ergenlerin oyun bağımlılıklarının orta düzeyde olduğu görülmektedir. Arslan (22) tarafından yapılan bir araştırmada ortaöğretim öğrencileri arasında dijital oyun bağımlılıklarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Literatürde ergenlerde oyun bağımlılığı oranı %2-15 arasında değişmektedir (5-8). Araştırmamızda dijital

Özellikler	n	%
Yaş (Ort: 15,99±0,85)		
13-14 yaş	88	28,2
16-18 yaş	224	71,8
Cinsiyet		
Kız	125	40,1
Erkek	187	59,9
Algılanan gelir durumu		
Düşük	43	13,8
Orta	221	70,8
Yüksek	48	15,4
Evde bilgisayar olma durumu		
Evet	81	26,0
Hayır	231	74,0
Evde internet olma durumu		
Evet	117	37,5
Hayır	195	62,5
Akıllı telefona sahip olma durumu		
Evet	271	86,9
Hayır	41	13,1
Günlük internet kullanma süresi		
1 saatten az	22	7,1
1-2 saat	144	46,2
2 saatten fazla	146	46,8
Dijital oyun oynama durumu		
Evet	245	78,5
Hayır	67	21,5
En çok oynanan dijital oyun türü (n=245)		
Aksiyon/savaş	95	30,4
Spor	66	21,2
Taktik	84	26,9
Günlük oyun oynama süresi (n=245)		
1-2 saat	131	42,0
3-4 saat	64	20,5
5-6 saat	50	16,0
Oyun bağımlılığı durumu		
Bağımlı	51	16,3
Bağımlı değil	261	83,7
Uyku kalitesi		
İyi	203	65,1
Kötü	109	34,9
Toplam	312	100

Değişken	Min-maks	Ort ± SS	n	r'	p
DOBÖ-7	7-33	12,46±5,57	312	0,157	0,006
PUKİ	0-13	4,72±2,53			

*Spearman korelasyon analizi, SS: Standart sapma, DOBÖ: Dijital oyun bağımlılığı ölçeği, PUKİ: Pittsburgh uyku kalitesi indeksi

oyun bağımlılığı oranı %16,3'tür. Araştırmamızda elde ettiğimiz bu sonuç, diğer çalışma bulguları göre yüksek bulunmuştur. Bu durum oyun bağımlılığını ölçmek için kullanılan ölçüm aracı farklılıklarından, çalışmanın yapıldığı örneklem grubundaki ergenlerin çalışmaya karşı tutumları, anketleri doldurma titizliği, anket sorularına verdikleri yanıtların samimiyeti, çalışmaya alınan örneklem için dışlama kriterlerinden kaynaklanabilir.

Ergenlerin uyku kalitesi değerlendirildiğinde, ergenlerin %65,1'inin uyku kalitesinin iyi, %34,9'unun uyku kalitesinin kötü olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerde uyku kalitesi ile ilgili olarak Türkiye'de yapılan çalışmalarda uyku problemlerinin giderek arttığı görülmektedir. Adölesanların %36,4 ile %54,7 arasında değişen oranlarda uyku kalitesinin kötü olduğu belirlenmiştir (23-25). Araştırmamızda ergenlerin uyku kalitesi diğer ergenler ile benzerlik göstermektedir.

Ergenlerde yaş gruplarına göre uyku kalitesi ve oyun bağımlılıkları incelendiğinde, oyun bağımlılık puanlarında yaş gruplarında fark yokken ($p=0,083$), uyku kalitesi puanlarının 16-18 yaş grubunda daha fazla olduğu belirlenmiştir ($p=0,002$). Yapılan bazı çalışmalar da yaş ve uyku kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmektedir (26-28).

Çalışmada cinsiyet ile uyku kalitesi ve dijital oyun bağımlılığı ölçek puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunmuştur ($p<0,001$). Adölesan dönemde kızların erkeklere oranla daha yüksek oranda uyku kalitesinin kötü olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (24,26). Bu çalışmada da benzer şekilde, uyku kalitesi kızlarda, erkeklere göre daha kötü olduğu bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığı araştırmaları incelendiğinde, erkeklerin kızlardan daha çok dijital oyun oynadıkları ve bu oyunlara daha fazla bağımlılık gösterdikleri belirtilmektedir (29-31). Bu çalışmada da erkeklerin dijital oyun bağımlılık puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç kız ve erkek öğrencilerin boş zaman aktivitelerine yönelik ilgilerinin farklılığından ve cinsiyete yönelik dijital oyun türlerinin farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir (32,33).

Yapılan çalışmalar, uykunun fiziksel aktivite, anksiyete, depresyon, internet ve akıllı telefon kullanımı, çevresel faktörler gibi birçok nedenden etkilendiğini göstermektedir (25). Ergenlerin evinde internet olması, kendisine ait bilgisayar ve telefon varlığı ile uyku kalitesi puanı arasında istatistiksel olarak fark bulunmamıştır. Günlük 2 saattten fazla internette zaman

Tablo 3. Ergenlerin tanıtıcı özelliklerine göre PUKİ ve DOBÖ-7 ölçek puan ortalamalarının dağılımı (n=312)

	PUKİ		DOBÖ-7	
	Ortalama ± SS	Ortanca (Min-maks)	Ortalama ± SS	Ortanca (Min-maks)
Yaş				
14-15 yaş	4±2,2	4 (0-10)	13,2±5,6	12 (7-28)
16-18 yaş	5±2,6	5 (0-13)	12,2±5,6	11 (7-33)
Test, p**	12,02-0,002		8,62-0,083	
Cinsiyet				
Kız	5,6±2,7	6 (0-13)	11±5,6	8 (7-29)
Erkek	4,1±2,3	4 (0-11)	13,4±5,3	12 (7-33)
Test, p**	7,89-<0,001		15,7-<0,001	
Evde kendine ait bilgisayar olma durumu				
Evet	5±2,7	5 (0-13)	13,4±5,2	13 (7-29)
Hayır	4,6±2,5	4 (0-12)	12,1±5,7	11 (7-33)
Test, p**	8,6-0,280		7,55-0,009	
Evde internet olma durumu				
Evet	4,8±2,8	5 (0-13)	13,9±5,5	13 (7-29)
Hayır	4,7±2,4	4 (0-12)	11,6±5,5	10 (7-33)
Test, p**	11,58-0,818		8,11-<0,001	
Akıllı telefona sahip olma durumu				
Evet	4,7±2,5	5 (0-13)	12,7±5,6	11 (7-33)
Hayır	4,8±2,6	4 (0-11)	10,9±4,9	9 (7-29)
Test, p**	5,46-0,863		4,39-0,029	
Günlük internet kullanma süresi				
1 saatten az	4,9±2,9	5 (0-11) ^{ab}	9,1±4,1	7 (7-23) ^a
1-2 saat	4,1±2,2	4 (0-12) ^a	10,9±4,2	10 (7-27) ^a
2 saatten fazla	5,4±2,6	5 (0-13) ^b	14,5±6,2	14 (7-33) ^b
Test, p*	17,74-<0,001		37,27-<0,001	

^{a, b}: Her bir ölçüm için aynı harfe sahip gruplar arasında fark yoktur (Dunn testi), *: Kruskal-Wallis testi, **: Mann-Whitney U testi, SS: Standart sapma, DOBÖ: Dijital oyun bağımlılığı ölçeği, PUKİ: Pittsburgh uyku kalitesi indeksi

geçiren ergenlerin, daha az internette zaman geçirenlere göre daha fazla kötü uyku kalitesine sahip olduğu tespit edilmiştir. Aşırı ve zararlı internet kullanımı olarak tanımlanan internet bağımlılığı ile ilgili yapılan bir araştırmada da kötü uyku kalitesi ve internet bağımlılığının yaygın olarak birlikte olduğunu, internet bağımlılığı ile kötü uyku kalitesi arasındaki ilişkinin güçlü bir kanıtı olduğu belirtilmiştir (34). Ergenlerin oyun bağımlılık puanları incelendiğinde ise, kendine ait bilgisayar, cep telefonu, evinde interneti olan ve günlük 2 saatten fazla internette zaman geçiren ergenlerin diğer gruplara göre oyun bağımlılık puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (hepsi için $p < 0,05$) (Tablo 3). Bu gruplarda yer alan ergenlerin dijital araçlara erişim olanaklarının daha fazla olmasının bu durum üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Günde 1 saatten az ve 2 saatten fazla internet kullanan ergenlerde PUKİ açısından istatistiksel olarak fark bulunmamıştır.

Araştırmanın Kısıtlılıkları

Çalışmada veriler sadece bir ilçe merkezinde bulunan öğrencilerle yapıldığından sonuçlar araştırma grubuna genellenebilir. Ergenlerde uyku kalitesini etkileyebilecek birçok faktör bulunmasına rağmen çalışmamızda kısıtlı faktörler araştırılmıştır. Örneğin, ergenlerin uyudukları odayı tek başlarına mı kullandıkları yoksa başkaları ile paylaşım paylaşımamasının araştırılmaması çalışmamızın sınırlılığıdır.

Sonuç

Araştırmada; DOBÖ puanı yüksek olan ergenlerin PUKİ toplam puanları da yüksek olarak tespit edilmiştir. Aşırı ve kontrolsüz dijital oyun oynamanın ergenlerin uyku kalitesi üzerine yaptığı olumsuz etkiler konusunda farkında olunmalı, ergenler ve aileleri bu konuda bilgilendirilmelidir. Aileler, sağlıklı dijital ekran kullanımı konusunda çocuklarını uymalıdır. Dijital oyun oynamanın ebeveyn kontrolünde olması ve sınırlanması gerekmektedir. Böylelikle ergenlerin oyun bağımlılığı, uyku alışkanlıklarının takip edilmesiyle sorun belirlendiğinde tehlikeli boyutlara ulaşmadan önlem alınması sağlanabilir.

Etik

Etik Kurul Onayı: Araştırma öncesinde Gümüşhane Üniversitesi Etik Kurulu (14.01.2019 tarih ve 2019/1 sayılı) ve İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden (08.02.2019 tarih ve 2752035 sayılı olur) yazılı olarak izin alındı.

Hasta Onayı: Çalışmaya alınacak öğrencilere çalışmanın konusu ve uygulama hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra öğrencilerden bilgilendirilmiş onam alındı. Araştırmaya katılacak öğrencilerin kişisel bilgilerinin gizli olacağı ve araştırmada elde edilen bulguların araştırma dışında kullanılmayacağı konusunda açıklama yapılmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Editörler kurulu dışında olan kişiler tarafından değerlendirilmiştir.

Yazarlık Katkıları

Konsept: B.T., B.G., Dizayn: B.T., B.G., Veri Toplama veya İşleme: B.T., B.G., Analiz veya Yorumlama: B.T., B.G., Yazan: B.T., B.G.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Çalışmamız için hiçbir kurum ya da kişiden finansal destek alınmamıştır.

Kaynaklar

1. Hazar Z, Hazar M. Effect of games including physical activity on digital game addiction of 11–14 age group middle-school students. *J Educ Train Stud* 2018;6:243-53.
2. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. Dijital oyun bağımlılığı çalıştay sonuç raporu 2018. <https://sggm.saglik.gov.tr/Eklenti/30051/0/yenidijitalpdf.pdf>
3. Yalçın Irmak A, Erdoğan S. Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2016;27:128-37.
4. Taş İ, Güneş Z. 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2019;22:83-92.
5. Gentile D. Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychol Sci* 2009;20:594-602.
6. Ferguson CJ, Coulson M, Barnett J. A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *J Psychiatry Res* 2011;45:1573-8.
7. Jeong EJ, Kim DJ, Lee DM. Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective. *Int J Hum Comput Interact* 2017;33:199-214.
8. Mihara S, Higuchi S. Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry Clin Neurosci* 2017;71:425-44.
9. Griffiths MD. The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *Int J Ment Health Addict* 2010;8:119-25.
10. Savcı M, Aysan F. Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 2017;30:202-16.
11. Tomczyk Ł, Solecki R. Problematic internet use and protective factors related to family and free time activities among young people. *Educational Sciences: Theory & Practice* 2019;19:1-13.
12. Reid Chassiakos YL, Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C; Council on Communications and Media. Children and adolescents and digital media. *Pediatrics* 2016;138:e20162593.
13. Lam LT. Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Curr Psychiatry Rep* 2014;16:444.
14. Owens J; Adolescent Sleep Working Group; Committee on Adolescence. Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences. *Pediatrics* 2014;134:921-32.
15. Ergün S, Duran S, Gültekin M, Yanar S. Evaluation of the factors which affect the sleep habit and quality of health college students. *TJFMPC* 2017;11:186-93.
16. Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology* 2009;12:77-95.
17. Yalçın Irmak A, Erdoğan S. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2015;16:10-8.
18. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res* 1989;28:193-213.
19. Ağargün MY, Kara H, Anlar O. Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi* 1996;7:107-15.

20. Altintas E, Karaca Y, Hullaert T, Tassi P. Sleep quality and video game playing: Effect of intensity of video game playing and mental health. *Psychiatry Res* 2019;273:487-92.
21. Kharisma AC, Fitriyari R, Rahmawati PD. Online Games Addiction and the Decline in Sleep Quality of College Student Gamers in the Online Game Communities in Surabaya, Indonesia. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation* 2020;24:8987-93.
22. Arslan A. Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi* 2019;5:63-80.
23. Dağ B, Kutlu FY. The relationship between sleep quality and depressive symptoms in adolescents. *Turk J Med Sci* 2017;47:721-7.
24. Bülbül S, Kurt G, Ünlü E, Kırılı E. Adolesanlarda uyku sorunları ve etkileyen faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 2010;53:204-10.
25. Şenol V, Soyluer F, Akça RP, Argün M. Adolesanlarda Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi* 2012;14:93-102.
26. Tekcan P, Çaliskan Z, Kocaöz S. Sleep quality and related factors in Turkish high school adolescents. *J Pediatr Nurs* 2020;55:120-5.
27. Kesintha A, Rampal L, Sherina MS, Kalaiselvam T. Prevalence and predictors of poor sleep quality among secondary school students in Gombak District, Selangor. *Med J Malaysia* 2018;73:31-40.
28. Xu Z, Su H, Zou Y, Chen J, Wu J, Chang W. Sleep quality of Chinese adolescents: Distribution and its associated factors. *J Paediatr Child Health* 2012;48:138-45.
29. Temiz E, Korkmaz Ö, Çakır R. Meslek lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının, akıllı telefon ve bilgisayar bağımlılıkları çerçevesinde incelenmesi. *TÜBAD* 2020;5:117-33.
30. Li H, Wang S. The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Child Youth Serv Rev* 2013;35:1468-75.
31. Dursun A, Eraslan-Çapan B. Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2018;19:128-40.
32. Soyöz-Semerci ÖU, Balcı EV. Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı üzerine bir alan araştırması: Uşak örneği. *Journal of Humanities and Tourism Research* 2020;10:538-67.
33. Aslan N, Cansever BA. Ergenlerin boş zaman değerlendirme algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2012;42:23-35.
34. Koças F, Şaşmaz T. Internet addiction increases poor sleep quality among high school students. *Turkish J Public Health* 2018;16:167-77.