



T.C.

Ardahan Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN OYNAMA VE
FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARININ
MUTLULUK DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ROLÜ**

İrem Ceren YARDIMCI

Doç. Dr. Elif AYDIN

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2025

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN OYNAMA VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE
KATILIM MOTİVASYONLARININ MUTLULUK DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ
ROLÜ

İrem Ceren YARDIMCI

Doç. Dr. Elif AYDIN

Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2025

KABUL VE ONAY

İrem Ceren YARDIMCI tarafından hazırlanan “Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Mutluluk Düzeyleri Üzerindeki Rolü” başlıklı bu çalışma, 18.09.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. A. Kürşad AKBULUT

Doç. Dr. Elif AYDIN

Doç. Dr. Erdem EROĞLU

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mustafa ŞENEL
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Ardahan Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan *“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”* kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / Ardahan Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

18/09/2025

İrem Ceren YARDIMCI

“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) *Madde 6. 1. Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.*
- (2) *Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.*
- (3) *Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.*

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

** Tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.*

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Tez Danışmanının **Doç. Dr. Elif AYDIN** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

İrem Ceren YARDIMCI

ÖN SÖZ

Günümüz dijital çağında teknolojik gelişmelerin bireylerin yaşam tarzlarını derinden etkilediği bir gerçekliktir. Özellikle genç bireyler arasında yaygınlaşan dijital oyunlar, sadece eğlence aracı olmanın ötesine geçerek, psikolojik, sosyal ve fiziksel yönlerden çeşitli etkiler yaratmaktadır. Bu çalışmada, lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemek amaçlanmıştır. Böylece dijital oyunların gençlerin yaşam kaliteleri üzerindeki rolü daha iyi anlaşılabilir ve bu alanda yapılacak uygulamalara bilimsel zemin hazırlanabilecektir.

Araştırma sürecinde elde edilen veriler, dijital oyunların doğru yönlendirme ile bireylerin içsel motivasyonlarını ve psikolojik iyilik hallerini destekleyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda elde edilen bulguların, hem eğitimciler hem de aileler için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Bu tezin hazırlanmasında bilgi, tecrübe ve desteğini esirgemeyen değerli danışmanım Doç. Dr. Elif AYDIN' a en içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca araştırma sürecine katkı sağlayan öğrencilere ve kurumlara, bana her zaman destek olan aileme ve arkadaşlarıma şükranlarımı ifade etmek isterim.

Bu çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlaması ve ileride yapılacak çalışmalara ışık tutması en büyük dileğimdir.

İrem Ceren YARDIMCI

Ardahan-2025

ÖZET

YARDIMCI, İrem Ceren. *Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Mutluluk Düzeyleri Üzerindeki Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ardahan, 2025.

Bu araştırmanın amacı, Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Mutluluk Düzeyleri Üzerindeki etkisini belirlemektir. Araştırmanın diğer amacı ise; Dijital Oyun Oynama, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ve Mutluluk Düzeyleri ile çeşitli demografik değişkenler (Cinsiyet, dijital oyun oynama süresi, günlük spor yapma süresi, aile desteği, okul başarısı, okullarda spor salonu olma durumu) arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada, betimsel araştırma yöntemi içerisinde sıklıkla kullanılan nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama (survey) modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Ardahan İl’inde farklı liselerde öğrenim gören 654 lise öğrencisi, örneklemini ise araştırma kapsamına alınan 221 (%44,1) kadın ve 255 (%55,9) erkek olmak üzere toplam 456 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği”, “Dijital Oyun Oynama Motivasyon Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği” kullanılmıştır. Lise öğrencilerinin demografik değişkenlerine göre ölçeklerden aldıkları puanların düzeylerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma; ölçeklerden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için bağımsız t testi ve One-way ANOVA analizi yapılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23.00 paket programı kullanılmıştır. Çoklu Regresyon analizi, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır.

Araştırma sonucunda; öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu genel olarak orta ile yüksek düzey arasında değişmektedir. Cinsiyete göre merak ve sosyal kabul alt boyutunda erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Günlük dijital oyun oynama süresi arttıkça merak ve sosyal kabul düzeyinin anlamlı şekilde yükseldiği görülmüştür. Okul başarısı yüksek olan öğrencilerin mutluluk düzeyleri, düşük başarıya sahip öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Korelasyon analizinde dijital oyun motivasyonunun bazı alt boyutları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında

anlamli ilifkiler belirlenmifltir. Regresyon analizi sonuqlarina g6re, dijital oyun oynama ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları, 6ğrencilerin mutluluk düzeylerini istatistiksel olarak anlamli düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Anahtar S6zc6kler:

Dijital Oyun, Motivasyon, Fiziksel Aktivite, Mutluluk.



ABSTRACT

YARDIMCI, İrem Ceren. *The Role of High School Students' Motivation for Digital Game Playing and Participation in Physical Activity on Their Happiness Levels*, Master's Thesis, Ardahan, 2025.

The aim of this study is to determine the effect of high school students' motivation for digital game playing and participation in physical activity on their happiness levels. Another purpose of the study is to examine the relationships between digital game playing, motivation for participation in physical activity, happiness levels, and various demographic variables (gender, digital game playing duration, daily exercise duration, family support, academic achievement, and the presence of a gym at school). The research employed the relational survey model, one of the quantitative research designs frequently used in descriptive research.

The population of the present study comprises 654 high school students enrolled in various high schools located in Ardahan Province during the 2024–2025 academic year. The sample of the study consists of a total of 456 students, including 221 (44.1%) females and 255 (55.9%) males. The data were collected through the “Physical Activity Participation Motivation Scale,” the “Digital Game Playing Motivation Scale,” and the “Oxford Happiness Questionnaire.” Descriptive statistics, including arithmetic mean and standard deviation, were utilized to determine the levels of the participants' scores on the scales according to demographic variables. To identify potential differences in the scores obtained from the scales, independent samples t-test and One-way ANOVA analyses were employed. The data analyses were conducted using the SPSS 23.00 statistical software package. Furthermore, multiple regression analysis and the Pearson product-moment correlation coefficient technique were applied to examine the relationships among the variables.

As a result of the study, students' motivation for digital game playing was found to range between moderate and high levels. A significant difference was found in favor of male students in the curiosity and social acceptance sub-dimensions according to gender. It was observed that as the daily digital game playing time increased, curiosity and social acceptance levels also increased significantly. Students with higher academic

achievement had higher happiness levels compared to those with lower achievement. Correlation analysis revealed significant relationships between certain sub-dimensions of digital game motivation and motivation for participation in physical activity. According to the regression analysis results, it was determined that motivation for digital game playing and participation in physical activity significantly predicted students' happiness levels statistically.

Keywords:

Digital Game, Motivation, Physical Activity, Happiness



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Öğrencilerin demografik bilgileri	13
Tablo 2. Öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları	17
Tablo 3. Öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk düzeyleri.....	18
Tablo 4. Öğrencilerin cinsiyete göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanlarının bağımsız t testi sonuçları	18
Tablo 5. Öğrencilerin günlük dijital oyun oynama süresine göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanlarının One-way ANOVA sonuçları	19
Tablo 6. Öğrencilerin günlük spor yapma süresine göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanlarının One-way ANOVA sonuçları.....	21
Tablo 7. Öğrencilerin aile desteği göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanlarının bağımsız t testi sonuçları	22
Tablo 8. Öğrencilerin okul başarısına göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanlarının One-way ANOVA sonuçları.	23
Tablo 9. Öğrencilerin okulda spor salonu olma durumuna göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanlarının bağımsız t testi sonuçları.....	24
Tablo 10. Öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları arasındaki ilişki	25
Tablo 11. Öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanlarının mutluluk puanlarını yordama düzeyi.....	26

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iv
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
TABLolar DİZİNİ	x
İÇİNDEKİLER	xi
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM	6
GENEL BİLGİLER	6
1.1. MOTİVASYON	6
1.1.1. İçsel Motivasyon	7
1.1.2. Dışsal Motivasyon	7
1.1.3. İçsel Motivasyon ve Dışsal Motivasyonun Dijital Oyun ve Fiziksel Aktiviteyle İlişkisi	8
1.2. DİJİTAL OYUN	8
1.2.1. Dijital Oyun Oynama Motivasyon Türleri	9
1.2.2. Dijital Oyun Motivasyonlarının Fiziksel Aktiviteye ve Mutluluğa Etkisi	10
1.3. FİZİKSEL AKTİVİTE	11
1.4. MUTLULUK	12
2. BÖLÜM	13
YÖNTEM	13
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	13
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU	13
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI	14
2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	14
2.4.1. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği	15
2.4.2. Dijital Oyun Oynama Motivasyon Ölçeği	15

2.4.3.Oxford Mutluluk Ölçeği	16
2.5. VERİLERİN ANALİZİ	16
3. BÖLÜM	17
BULGULAR	17
SONUÇ	27
KAYNAKÇA.....	32
EKLER.....	37
EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU	37
EK 2. ETİK KURUL İZNİ FORMU.....	38
EK 3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEKLER.....	39
ÖZ GEÇMİŞ	46

GİRİŞ

Dijital oyunların rekabet gördüğü internet ortamlarında medyanın da etkisiyle spor, geniş kitleler tarafından benimsenmiş ve yaygınlaşmıştır. Bu durum, bireylerin sosyal iletişim ve etkileşim becerilerini geliştirmelerine olanak sağlamaktadır. Bireylerin katıldıkları çeşitli dijital oyunlar ve spor etkinlikleri, yeni sosyal roller edinme ve bu rolleri kabullenme süreçlerinde önemli bir rol oynamıştır. Bu tür faaliyetler, bireylerin sosyal çevreleriyle etkileşimlerini güçlendirerek toplumsal uyum sağlamalarına katkıda bulunmaktadır (Karakullukçu, 2020, s. 44).

Günümüzde evde gerçekleştirilen aktiviteler arasında dijital oyunlar ön plana çıkmaktadır. Dijital oyunlar, kullanıcıları sosyal etkileşimden uzaklaştırarak görsel bir ortamda belirli amaca yönelik faaliyetler sunmaktadır. Bu platformlar genellikle kazanma ve kaybetme temelli bir yapı üzerine inşa edilmiştir. Bireylerin dijital oyunlara yönelme nedenleri arasında zihinsel rahatlama ihtiyacı, eğlence arayışı, sosyal çevreyle yaşanan uyumsuzluk ve iletişim eksikliği, meydan okuma isteği, mevcut fiziksel ortamdan uzaklaşma arzusu, gerçek hayatta gerçekleştiremedikleri deneyimleri sanal ortamda yaşama isteği, zamanı verimli ve akıcı bir şekilde değerlendirme gayesi ve oyunda bir üst seviyeye ulaşma motivasyonu yer almaktadır (Demir ve Bozkurt, 2019, s. 88).

Cengiz ve İnce (2013) değişen yaşam koşulları, çevresel, sosyal etmenler ve teknolojinin de okul çağındaki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz etkilediğini vurgulamaktadırlar (Cengiz, C., 2013, s. 52). Dijital oyunların bireyler üzerindeki etkileri, hem psikolojik hem de fiziksel açıdan geniş bir araştırma alanına yayılmaktadır. Bu bağlamda, dijital oyunların motivasyon üzerindeki rolü ve bu motivasyonun mutluluk düzeyiyle olan ilişkisi önemli bir araştırma konusu oluşturmaktadır.

Bununla birlikte, dijital oyunların motivasyon üzerindeki etkisi, fiziksel aktiviteyle karşılaştırıldığında farklı bir dinamik sergileyebilir. Fiziksel aktivitenin, ruhsal ve bedensel sağlık üzerinde önemli etkileri olduğu bilinmektedir. Düzenli spor yapmanın, bireylerin mutluluk düzeyini artırdığı ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olduğu birçok araştırmada ortaya konmuştur (Biddle & Asare, 2011, s. 893). Ancak, dijital oyunlar, genellikle hareketsiz bir etkinlik olarak öne çıkmakta ve bu durum, oyun oynayan bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını sınırlayabilmektedir. Bu çelişkili durum, lise

öğrencilerinin hem dijital oyunlara olan motivasyonlarını hem de bu motivasyonun onların genel mutluluk düzeyine nasıl yansıdığını incelemeyi gerektirmektedir.

Motivasyon, bireylerin zamanlarını nasıl değerlendireceklerini, belirli bir göreve ne kadar enerji harcayacaklarını ve bu görev hakkında ne düşündüklerini ve hissettiklerini belirleyen karmaşık bir yapıya sahiptir (Çakır, 2006, s.30). Bu dinamik bireylerin davranışlarını şekillendirmede ve belirli aktiviteler karşısında gösterdikleri ilgi düzeyini arttırmada önemli bir rol oynar. Motivasyon faktörleri, dijital oyun oynama sürecinde öğrencilerin duygusal durumlarını ve genel mutluluk seviyelerini de etkilemektedir. Motivasyonu yüksek olan bireyler, oyunlardan daha fazla keyif alır, başarılı olma duygusunu deneyimler ve bu süreç, genel mutluluk düzeylerini artırabilir (Ryan, Rigby, & Przybylski, 2006, s. 360). İyi motive olmuş bireyler gerçekleştirdikleri faaliyetlerden keyif alır ve bunları yaparken mutluluk duyarlar. Mutluluk; bireyin hayatından zevk alması ve kendini mükemmel bir şekilde hissetmesi olarak tanımlanabilir (Layard, 2005, s. 18). Bu durum, bireyin içsel tatminini arttırarak, yaşam kalitesini yükseltir ve genel iyilik halini güçlendirir. Kangala göre mutluluk ise tüm insanların hayatının temelinde ulaşmak istediği ortak nokta olarak tanımlanır (Kangal, 2013, s. 233). Kişinin mutlu olabilmesi için yaptığı faaliyetlerden başarı, heyecan, memnuniyet gibi duyguları deneyimlemesi gerekir. Bu duygular, bireyin gerçekleştirdiği işin anlamlı ve tatmin edici olduğunu hissetmesini sağlar. Böylece birey daha derin bir mutluluk ve içsel huzur yaşayabilir.

Mutluluğa etki eden faktörlerin temelinde, kişinin motivasyon düzeyi önemli bir yer tutmaktadır. Yüksek motivasyona sahip bir birey hem dijital oyunlarda hem de fiziksel aktivitelerde başarıya ulaşarak kendini iyi hisseder. Bu olumlu duygu, kişinin genel iyilik halini destekler. Ancak mutluluk, yaşanan ortam ve etkileşimde olduğu kişiler gibi dışsal faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebilir; dolayısıyla her birey için mutluluğun deneyimlenişi benzersizdir. Mutluluk, iyi ve kaliteli bir yaşam sürdürmek için önemli bir unsurdur; çünkü olumlu kişiler arası ilişkilere katkı sağlar, başarıyı ve motivasyonu artırır ve fiziksel ile ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır.

Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları, bireysel tercihler ve çevresel faktörlerle şekillenirken, motivasyonun mutluluk üzerindeki etkileri, öğrencilerin yaşam kalitesini ve psikolojik iyilik hallerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Dijital oyunların yalnızca eğlence değil, aynı zamanda sosyal etkileşim,

başarı hissi ve stresle başa çıkma gibi yönleriyle de mutluluğu artıran bir araç olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle mutluluk, dünya çapında bireylerin hedef olarak belirlediği bir durum olup, ruh sağlığı uzmanları tarafından da danışanlarında teşvik edilmeye çalışılan bir yaşantıdır. Mutluluğun bu denli önemli olmasının nedeni, bireylerin genel iyilik halini destekleyerek daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine olanak sağlamasıdır (Diener ve Chan, 2011, s. 10; Jacobs ve Lyubomirsky, 2012, s. 177). Mutluluk duygusunu en etkili şekilde kazanmanın yollarından biri spor yapmaktır. Spor sırasında beynin ilgili bölgelerinden serotonin hormonu salgılanmakta ve bu da bireyde mutluluğa neden olmakla birlikte bireylerin uyku düzeninde de olumlu etkilere sebep olmaktadır (Tokdemir, 2015, s. 42). Düzenli fiziksel aktivite, yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, psikolojik iyilik hali ve genel yaşam kalitesi için de önemli faydalar sağlamaktadır.

Bu çalışmanın amacı; demografik bilgileri dikkate alınarak, bağımlı değişkenler arasında fark olup olmadığını belirlemek; bu özellikler arasındaki ilişkileri tespit etmek ve lise öğrencilerinin dijital oyun oynama ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerindeki rolünü yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır. Dijital oyunlar, gençler arasında eğlence aracı haline gelmişken, bu oyunların öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve genel mutluluk düzeyleri üzerindeki rolü giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu bağlamda araştırma, dijital oyunların öğrencilerin yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerini anlamayı ve fiziksel aktivite ile dijital oyunlar arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemektedir. Elde edilecek bulgular, eğitimciler ve ebeveynler için öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik etme konusunda yol gösterici olması bakımından önemlidir.

Günümüzde dijital oyunlar, gençlerin sosyal etkileşimleri, boş zaman aktiviteleri ve eğlence anlayışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Lise çağındaki öğrenciler, bu dönemde kimlik gelişimi ve sosyal becerilerin kazanılması açısından kritik bir aşamadır. Dijital oyunların, öğrencilerin motivasyonları üzerinde nasıl bir rol oynadığı ve bunun fiziksel aktiviteye katılım ve mutluluk düzeyleri ile ilişkisi, eğitim ve sağlık alanında önemli bir araştırma konusudur. Bu araştırma, dijital oyunların gençlerin fiziksel aktivite ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerini ortaya koyarak hem akademik literatüre hem de gençlerin sağlıklı gelişimlerini desteklemeyi hedeflemektedir. Bu çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Öğrencilerin cinsiyete göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Öğrencilerin günlük dijital oyun oynama süresine göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Öğrencilerin günlük spor yapma süresine göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Öğrencilerin aile desteği göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Öğrencilerin okul başarısına göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Öğrencilerin okulda spor salonu olma durumuna göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları arasındaki ilişki nasıldır?
8. Öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanlarının mutluluk puanlarını yordama düzeyi nasıldır?

Araştırmanın Sınırlılıkları;

1. Bu araştırma 2024-2025 eğitim öğretim yılı içerisinde Ardahan İl’inde farklı liselerde okuyan lise öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmanın bulgularına ilişkin veriler yalnız nicel analiz yöntemleri ile sınırlıdır.
3. Araştırma konusu ile ilgili elde edilen bulgular ulaşılabilen kaynaklarla sınırlıdır.
4. Araştırma için toplanan verilerin geçerliliği anketin uygulandığı zaman dilimi ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmanın Varsayımları;

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçları ve kullanılan istatistiksel yöntemlerin araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmaktadır.
2. Yapılan literatür taramasının araştırmanın güvenilirliği ve geçerliliği açısından yeterli olduğu varsayılmaktadır.
3. Belirlediğimiz örneklemin evreni yansıttığı varsayılmaktadır.



1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1.MOTİVASYON

Motivasyon, organizmayı herhangi bir davranışa iten, bu davranışların düzenliliğini ve sürekliliğini belirleyen, davranışa yön ve amaç veren çeşitli iç ve dış etkenler ve bunların işleyişini sağlayan mekanizmalar olarak tanımlanır (Aydın, 2001, s. 23). Motivasyon bir insanı belirli amaç için harekete geçiren güç demektir (Eren, 2004, s. 35). Motivasyon farklı yazarlar tarafından farklı şekilde tanımlanmıştır. Weinberg ve ark. (2015) göre motivasyon bir kişinin çabalarının yönü ve yoğunluğu olarak tanımlanmaktadır.

Çermik'e (2001) göre motivasyon, insan organizmasını davranışa yönlendiren, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini belirleyen, davranışlara belirli bir yön tayin eden ve sürekliliğini sağlayan çeşitli iç ve dış etkenlerle bunların işleyişini kapsayan, biyolojik, fizyolojik ve kültürel boyutlara sahip bir durumdur. Akbaba' ya (2006) göre motivasyon ise bireyleri eyleme götüren, bu eylemlerin gücünün ve hızının nasıl gerçekleşeceğini sağlayan, içsel ve dışsal nedenleri içeren sistemlerin tümüdür diye ifade edilmektedir.

Schunk, Pintrich ve Meece (2008), motivasyonu eğitim bağlamında ele alarak, öğrencilerin hedeflerine ulaşabilmek için gösterdikleri çabanın motivasyon düzeyleriyle doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Ryan ve Deci (2000), öz belirleme kuramı çerçevesinde, motivasyonun bir süreklilik gösterdiğini ve bireylerin motivasyon düzeylerinin içsel ve dışsal etmenlere göre değişkenlik arz ettiğini ifade etmişlerdir. Bu kurama göre, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi, içsel motivasyonlarını güçlendiren önemli bir faktördür ve bu durum, onların hedeflerine ulaşmada daha istekli olmalarını sağlar.

Dörnyei (2001), motivasyonu bireylerin belirli bir hedefe ulaşmak için harcadıkları çaba olarak tanımlamış ve bu çabanın eğitim bağlamındaki rolüne vurgu yapmıştır. Öğrencilerin, hedef belirleme süreçleri ve bu hedeflere ulaşmak için gösterdikleri motivasyon, eğitimdeki başarıyı artırmada etkili bir faktör olarak kabul edilmektedir.

Ayrıca, motivasyonun, bireylerin çevreleriyle olan etkileşimleri ve öğretmenlerinin tutumları tarafından şekillendirildiğini belirtmiştir.

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun temel dinamikleri, bireylerin içsel ve dışsal faktörlerin etkileşimiyle şekillenen bir süreçtir. Bu dinamiklerin doğru bir şekilde anlaşılması, fiziksel aktiviteye katılımı artırmak ve sürdürülebilir hale getirmek için etkili stratejilerin geliştirilmesine olanak tanımaktadır (Bozok Üniversitesi, 2020, s. 30).

1.1.1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon, bireyin kendi isteği ve iradesiyle harekete geçmesinin bir sonucudur ve bireyin gereksinimlerinden kaynaklanan bir davranışın temel nedenidir. (Özyalvaç, 2010, s. 145). Bu motivasyon türü, bireyin ilgi ve ihtiyaçlarından doğar ve kişinin yaptığı davranıştan tatmin olmasını sağlar. İçsel motivasyon, bireyin depolama, edinme ve kendini geliştirme sürecine dayanır (Karagüven, M.H., 2012). Bu süreçte birey, yaptığı şeyde başarılı olmak için çaba gösterir ve bu çaba, kişinin kendi kendini motive etmesiyle gerçekleşir (Pınar, E., 2022, s. 35).

İçsel motivasyon, bireyin ilgi, merak, anlama, yeterlilik ve diğer ihtiyaçlarına yönelik bilinçsiz bir tepki olarak ortaya çıkar. Birey, bu ihtiyaçlarına karşılık bilinçsizce kendi kendini motive eder ve davranışlarından haz ve keyif alarak tatmin olur. Bu süreç, bireyin yaptığı işi kendi isteğiyle gerçekleştirmesini ve bu işten memnuniyet duymasını sağlar (Donovan, 2009, s. 47).

1.1.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, içsel motivasyondan farklı olarak bireyin dış faktörler ve çevresel etmenlerle motive olmasıdır. Bireyin gerçekleştirdiği davranışın nedeni, içsel ilgi ve ihtiyaçlardan ziyade, çevreden gelen ödüller veya cezalarla şekillenir. Dışsal motivasyonda, birey başarılı olduğunda ödüllendirilir, başarısız olduğunda ise cezalandırılır. Dışsal motivasyonda birey için faaliyetleri gerçekleştirirken keyif almak ve doyuma ulaşmak yerine o faaliyetin sonucundan elde edeceği yararlar ya da zararlar odak noktasıdır (Ryan ve Deci, 2000, s. 56).

Dışsal motivasyon, özellikle davranışların başlangıç aşamalarında etkili bir güdüleyici olabilmektedir. Ancak uzun vadede, bireyin içsel motivasyonu desteklenmezse, dışsal motivasyonun sürdürülebilir bir etki yaratması zorlaşabilir.

Eğitim, iş ve spor gibi alanlarda dışsal motivasyondan içsel motivasyona geçiş sürecini desteklemek, davranışın sürekliliği açısından kritik bir öneme sahiptir (Gagné & Deci, 2005, s. 334).

1.1.3. İçsel Motivasyon ve Dışsal Motivasyonun Dijital Oyun ve Fiziksel Aktiviteyle İlişkisi

Dijital oyunlar ve fiziksel aktivite bağlamında incelendiğinde, içsel motivasyonun etkili bir rol oynadığı ifade edilebilir. Dijital oyunlar, bireylerin özerklik, yeterlik ve bağlılık gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama potansiyeline sahiptir (Ryan, Rigby, & Przybylski, 2006, s. 345).

Dijital oyunlar ve fiziksel aktivite bağlamında dışsal motivasyon, bireylerin katılım davranışlarını yönlendiren önemli bir etken olarak değerlendirilebilir. Dijital oyunlarda, bireylerin oyun içerisinde ödüller kazanma, puan toplama ya da seviyeleri tamamlama gibi dışsal hedeflere yönelmesi, bu tür motivasyonun bir örneğidir. Benzer şekilde, fiziksel aktivitelere katılımında bireylerin kilo verme, sağlıklarını koruma ya da sosyal çevrelerinden olumlu geri bildirim alma gibi dışsal nedenlerle güdülenmesi yaygın bir durumdur (Przybylski, 2010, s. 154).

1.2.DİJİTAL OYUN

Gelişen ve değişen dünyamızda, geleneksel oyun yapıları yerini tablet, cep telefonu, bilgisayar gibi teknolojik cihazlara bırakmıştır. Bu cihazlar üzerinden oynanan oyunlar, dijital oyunlar olarak adlandırılmaktadır. Dijital oyunlar, genellikle bir ekran üzerinde yansıtılarak, bir oyun konsolu veya teknolojik ürünlerin sağladığı ortamlarla etkileşimli bir şekilde oynanır. Bu oyunlar, grafik, ses ve zaman zaman dokunsal geri bildirimlerin bir araya gelmesiyle oluşturulan sanal bir ortamda, oyuncuların hedeflere ulaşmasını, görevleri tamamlamasını veya rekabet etmesini sağlayan etkileşimli bir deneyim sunar. (Öztürk, 2022, s. 15). Bu tür oyunlar, görsel ve işitsel unsurların birleşimiyle oyuncuya zengin bir deneyim sunmaktadır (Çetin 2013, s. 20).

Dijital oyun, heyecan ve eğlence unsurlarını barındıran, etkileşimli ve sanal ortam özellikleri taşıyan bir bireysel iletişim ortamıdır. Dijital oyunlar, bilgisayar tabanlı sistemlere dayalı olup, görsel ya da metin tabanlı olabilir. Elektronik cihazlar üzerinde tek başına ya da başkalarıyla birlikte oynanabilen bu oyunlar, fiziksel ya da sanal

ortamlarda insanlar arasında etkileşimli bir vakit geçirme fırsatı sunar. Dijital oyunlar, yazılım araçlarıyla desteklenen ve kullanıcıya eğlenceli, dinamik ve sosyal deneyimler yaşatmayı amaçlayan bir etkileşim biçimi olarak, modern toplumda giderek daha yaygın bir hale gelmiştir (Yenğin, 2010, s. 33).

Ryan ve Deci'nin Öz Belirleme Kuramı'na (Self-Determination Theory) göre dijital oyunlar, bireylerin yeterlilik, otonomi ve ilişkililik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacını karşılamaktadır. Oyunlar, oyuncuların başarı hissi yaşayabileceği görevler ve zorluklar sunarak yeterlilik duygusunun gelişimine katkı sağlar. Oyuncuların kendi kararlarını alarak ilerleyebildiği oyun senaryoları, otonomi ihtiyacını desteklerken, çok oyunculu oyunlar ise bireyler arasında sosyal bağların oluşmasını teşvik ederek ilişkililik ihtiyacını karşılamaktadır (Ryan & Deci, 2000, s. 68).

1.2.1. Dijital Oyun Oynama Motivasyon Türleri

Dijital oyun oynama motivasyonları, bireylerin bu oyunlara yönelme nedenlerini ve oyunlar sırasında elde ettikleri tatminin kaynaklarını anlamak için farklı kategorilerde incelenebilir. Bu motivasyonlar, oyuncuların kişisel, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak oyun deneyimini zenginleştirir. Aşağıda, dijital oyun oynama motivasyonlarının temel türleri ele alınmaktadır:

1.2.1.1. Başarı Motivasyonu

Başarı hissi yaşama, zorluklarla başa çıkma ve kişisel becerileri geliştirme arzusu, dijital oyunlarda önemli bir motivasyon kaynağıdır. Ryan, Rigby ve Przybylski (2006), oyuncuların bir oyunun seviyelerini tamamladıkça veya yüksek puanlar elde ettikçe kendilerini tatmin olmuş hissettiklerini ve bu durumun oyuna olan bağlılıklarını artırdığını ifade etmiştir.

1.2.1.2. Sosyal Etkileşim Motivasyonu

Dijital oyunlar, bireylerin diğer oyuncularla etkileşim kurmalarını mümkün kılan bir platform sunar. Yee (2006), sosyal bağlar kurma, iş birliği yapma ve rekabet etme gibi unsurların, oyuncular için güçlü bir motivasyon kaynağı olduğunu belirtmektedir. Özellikle çevrim içi çok oyunculu oyunlar, gençler arasında popüler olup, arkadaş grupları ile sosyalleşme ve takım çalışması yapma fırsatı sunmaktadır. Bu tür oyunlar,

bireylerin hem sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine hem de rekabetçi yönlerini tatmin etmelerine olanak tanır.

1.2.1.3. Eğlence ve Kaçış Motivasyonu

Oyunların sağladığı eğlence ve günlük yaşamın stresinden uzaklaşma imkânı, bireylerin dijital oyunlara yönelmesinde önemli bir rol oynar. Sherry, Lucas, Greenberg ve Lachlan (2006), dijital oyunların monoton bir hayat tarzından kaçmak, olumsuz duygularla başa çıkmak ve eğlenceli bir deneyim yaşamak isteyen bireyler için cazip bir araç olduğunu vurgulamıştır. Bu motivasyon türü, özellikle iş, okul ve kişisel yaşamda yoğun stres altında olan bireylerde belirgin hale gelir.

1.2.1.4. Keşif ve Merak Motivasyonu

Bazı oyuncular, oyun dünyasının sunduğu sanal ortamları keşfetme ve yeni bilgiler öğrenme isteğiyle oyunlara yönelmektedir. Keşif ve merak motivasyonu, özellikle açık dünya oyunlarında ön plana çıkar. Przybylski, Rigby ve Ryan (2010), oyuncuların, oyun içinde bilinmeyen keşfetmek ve yenilikçi deneyimler yaşamak için oyunlara bağlandığını ifade etmektedir. Bu tür motivasyon, bireylerin hayal gücünü destekler ve oyun deneyimini daha sürükleyici hale getirir.

1.2.1.5. Rekabet Motivasyonu

Rekabet, dijital oyun oynayan bireylerin bir diğer önemli motivasyon kaynağıdır. Vorderer, Klimmt ve Ritterfeld (2004), oyuncuların diğer oyuncularla yarışma, liderlik tablolarında üst sıralara çıkma veya oyun içinde üstünlük sağlama isteğinin, oyun oynama deneyiminde tatmin sağlayıcı bir unsur olduğunu belirtmiştir. Çevrim içi oyunlarda, rekabetçi dinamiklerin güçlü olması, bireylerin performanslarını sürekli geliştirme arzusu taşımalarına ve bu oyunlara yoğun bir şekilde bağlanmalarına yol açmaktadır.

1.2.2. Dijital Oyun Motivasyonlarının Fiziksel Aktiviteye Ve Mutluluğa Etkisi

Dijital oyun oynama motivasyonları, bireylerin günlük yaşamlarındaki davranışlarını, fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini ve mutluluk algılarını önemli ölçüde etkileyen faktörlerdir. Bu motivasyonlar, bireylerin oyunlar sırasında deneyimledikleri

tatminin gerçek yaşam aktivitelerine nasıl yansıdığı ile doğrudan ilişkilidir (Ryan, Rigby & Przybylski, 2006, s. 344).

Özellikle eğlence ve başarı motivasyonları yüksek olan bireyler, dijital oyunlarda elde ettikleri keyif ve tatmin hissini günlük yaşamlarında da devam ettirme eğilimindedir. Bu bireyler, oyunlarda yaşadıkları zorluklarla başa çıkma ve başarı deneyimini, fiziksel aktivitelere yönelik tutumlarına yansıtabilir. Fiziksel aktiviteler, bu bireyler için dijital oyunlarda elde edilen başarı hissini bir uzantısı olarak görülmekte ve bu da fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonu artırabilmektedir (Ryan, 2006, s.360).

Diğer taraftan, kaçış motivasyonu ön planda olan bireyler, dijital oyunları stres, baskı veya olumsuz duygulardan uzaklaşmanın bir yolu olarak görebilir. Bu bireylerde, dijital oyunlara bağımlılık düzeyinde yönelme, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun azalmasına neden olabilmektedir. Sherry ve arkadaşları (2006), kaçış motivasyonunun bireylerin fiziksel aktiviteden uzaklaşmasına yol açabileceğini ve bunun sonucunda fiziksel aktivite katılımının düşebileceğini belirtmektedir.

Mutluluk bağlamında ise, dijital oyun motivasyonlarının bireylere kısa vadeli bir keyif ve ödül deneyimi sunduğu ifade edilebilir. Ancak, fiziksel aktivitenin uzun vadeli mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, dijital oyun motivasyonlarının fiziksel aktiviteyle dengelenmesi, bireylerin genel mutluluk düzeylerini artırmada daha sürdürülebilir bir yol sunabilir (Sherry, 2006, s. 213).

Sonuç olarak, dijital oyun motivasyonlarının fiziksel aktiviteye katılım ve mutluluk üzerindeki etkileri, bireylerin motivasyonel eğilimleri ve bu eğilimlerin günlük yaşam alışkanlıklarına yansıma biçimiyle şekillenmektedir. Bu bağlamda, dijital oyun motivasyonlarının bireylerin yaşam kalitesini nasıl etkilediğini değerlendirmek, konuyla ilgili daha kapsamlı bir anlayış geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

1.3.FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel aktivite iskelet kasları etkinliğiyle yapılan ve enerji harcamaya neden olan vücut hareketleridir (Caspersen ve ark. 2000, s. 1602). Fiziksel aktivite, günlük aktivitelerden planlı egzersiz ve spor faaliyetlerine kadar geniş bir yelpazeyi içermektedir. Fiziksel aktivite, bireylerin kas ve iskelet sistemini harekete geçirerek enerji harcamasını sağlayan her türlü bedensel hareketi kapsar. Bu hareketler, günlük

yaşamda yapılan yürüyüş, koşu, yüzme ve bisiklete binme gibi basit aktivitelerden, spor ve egzersiz gibi daha planlı ve organize faaliyetlere kadar geniş bir yelpazeyi içerir.

Fiziksel aktivitenin sıklığı, yoğunluğu ve sürekliliği, bireylerin genel sağlık durumu üzerinde doğrudan bir etki yaratır. Düzenli fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve obezite gibi sağlık problemlerinin risklerini azaltırken, aynı zamanda psikolojik sağlık üzerinde de olumlu etkiler meydana getirir. Ayrıca, fiziksel aktivite, bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirerek yaşam kalitesini artırabilir (Biddle, 2009, s. 893). Fiziksel aktivitenin yapılabilmesi, çevresel faktörlere de bağlıdır. Bu faktörler arasında mevsimsel ve hava koşulları, egzersiz programlarının maliyeti, trafik yoğunluğu, evdeki fiziksel aktiviteye olanak sağlayan ekipmanlar, yürüme ve bisiklete binme gibi ulaşılabilir rekreasyonel alanlar, bu alanların güvenli ve kolay erişilebilir olması, suç oranları ve fiziksel aktivite için uygun zemin koşulları gibi etmenler yer almaktadır (Can,2013, s. 45).

1.4.MUTLULUK

Mutluluk kavramı literatüre bakıldığında tam olarak tanımlanamasa da genel olarak iyi olma durumu, duyulun hissin olumlu olması ve hoşnutluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Veenhoven (2010), mutluluğun iki farklı anlam içerdiğini ifade etmektedir. Bu anlamlardan ilki nesnel mutluluktur. Nesnel mutluluk, güzel ve iyi yaşam koşulları, çevre ile uyum içerisinde yaşama ve özgür olma gibi şartlar nesnel mutluluğu oluşturan bileşenlerdir. İkinci anlam olan ise öznel mutluluktur. Öznel mutluluk, bireyin ruhen kendini iyi, yeterli hissetmesi ve içsel doyum gibi bileşenler oluşturmaktadır. Mutluluk kavramı bireylerde negatif duygulardan ziyade pozitif duyguların olma durumudur ve birey bu pozitif duygular ile yaşamdan yüksek derecede doyum almaktadır (Diener ve Tay, 2015, s.149).

Mutluluk geçmişten günümüze kadar insanlığın en önemli amacı haline gelmiştir. Bireyler daima mutluluğu yaşatmayı sağlayacak bilgiler aramaktadırlar (Vanlıoğlu ve ark., 2010, s. 11). Bunlar sportif faaliyetler, sosyalleşmek, kültürel etkinliklere katılım olabilir. Devamlı yapılan spor bireylerde fiziksel olarak gelişimin dışında ruhsal olarak da yarar sağlamaktadır. Yapılan spordan sonra oluşan rahatlama hissi, zinde ve sağlıklı hissetmek sporun olumlu sonuçlarındandır. Spor yaparken mutluluk hormonlarının arttığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Tarhan, 2005, s. 78).

2. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi sürecinde yapılan işlemler hakkında bilgiler yer almaktadır.

2.1.ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma, mevcut durumu sorgulayan nicel araştırma yöntemlerinden olan betimsel bir araştırmadır. Araştırmada, genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama, “İki ya da daha fazla değişken arasındaki var olan değişimi veya bu değişimin derecesinin belirlenmesini amaçlayan araştırma yaklaşımıdır.” (Karasar, 2020).

2.2.ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubunu 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Ardahan İl’inde farklı liselerde öğrenim gören toplam 456 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin demografik bilgileri

Değişken	Düzy	Frekans (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	201	44.1
	Erkek	255	55.9
Günlük dijital oyun oynama süresi	En az 60 dakika	85	18.6
	1-2 saat	184	40.4
	2 saat ve üzeri	187	41.0
Günlük spor yapma süresi	En az 60 dakika	236	51.8
	1-2 saat	134	29.4
	2 saat ve üzeri	33	7.2
	Spor yapmıyorum	53	11.6
Aile desteği	Evet	192	42.1
	Hayır	264	57.9
Okul başarısı	Kötü	43	9.4
	Orta	228	50.0
	İyi	174	38.2
	Çok iyi	11	2.4

Tablo 1.(Devam) Öğrencilerin demografik bilgileri

Okul spor salonu olma durumu	Evet	198	43.4
	Hayır	258	56.6

Tablo 1’de öğrencilerin araştırma bulgularına yönelik demografik özelliklerine bakıldığında; 201’i (%44.1) kadın, 255’i (%55.9) erkektir. Günlük dijital oyun oynama süresi 85’i (%18.6) en az 60 dk., 184’ü (%40.4) 1-2 saat, 187’si (%41.0) 2 saat ve üzeridir. Günlük spor yapma süresi 236’sı (%51.8) en az 60 dk., 134’ü (%29.4) 1-2 saat, 33’ü (%7.2) 2 saat ve üzeri, 53’ü (%11.6) spor yapmamaktadır. 192’si (%42.1) aile desteği almakta, 264’ü (%57.9) almamaktadır. Okul başarısı 43’ü (%9.4) kötü, 228’i (% 50.0) orta, 174’ü (%38.2) iyi, 11’i (%2.4) çok iyidir. 198’inin (%43.4) okulunda spor salonu bulunmakta, 258’inin (%56.6) okulunda spor salonu bulunmamaktadır.

2.3.VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi uygulanmıştır. Nicel araştırma içerisinde yer alan ilişkisel tarama (survey) yönteminde sıklıkla yararlanılan veri toplama aracı ankettir (Frankfort ve Nachmias; Nachmias, 1996). Anketlerin uygulanma aşamasından önce, Ardahan il Milli Eğitim Müdürlüğü’nden uygulama yapmaya ilişkin yasal izinler alınarak örnekleme de yer alan lise öğrencilerine ulaştırılmak üzere araştırmacı tarafından okullara elden dağıtılmıştır. Uygulamada gönüllülük esasına bağlı kalmıştır.

2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada lise öğrencilerine, Demir ve Cicilioğlu, (2018) tarafından geliştirilen “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği”, Demir ve Hazar (2018) tarafından geliştirilen “Dijital Oyun Oynama Motivasyon Ölçeği”, ve Hills ve Argyle (2002) geliştirilen Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği” uygulanmıştır.

Uzman kişi görüşü de alınarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda Cinsiyet, dijital oyun oynama süresi, günlük spor yapma süresi, aile desteği, okul başarısı ve okullarda spor salonu olma durumu ile ilgili bilgi toplamaya yönelik sorulara yer verilmiştir.

2.4.1. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının ölçülebilmesi amacıyla (Demir ve Cicilioğlu, 2018) tarafından geliştirilen 16 maddelik ölçek, 5’li likert tipi değerlendirmeye tabidir. Ölçeğin bünyesinde bulundurduğu 3 alt boyut bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik olarak adlandırılmaktadır. Bireysel nedenler ve çevresel nedenler alt boyutları altışar sorudan oluşurken nedensizlik alt boyutu 4 sorudan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük 16, en yüksek 80 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınacak yüksek puan yüksek fiziksel aktivite katılım motivasyonu anlamına gelmektedir. Ölçekten alınacak 1-16 puanın çok düşük, 17-32 puanın düşük, 33-48 puanın orta, 49-64 puanın yüksek ve 65-80 puanın çok yüksek fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu anlamına geldiği belirtilmiştir.

2.4.2. Dijital Oyun Oynama Motivasyon Ölçeği

Demir ve Hazar (2018) tarafından geliştirilen ölçekte 19 madde yer almaktadır. Ölçek 5’li Likert tipinde olup “Hiç Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Tamamen Katılıyorum” şeklinde puanlandırılmaktadır. Ölçek soruları 3 faktöre ait alt boyutlardan oluşmaktadır. İlk 5 sorunun yer aldığı alt boyut “Başarı ve Canlanma”dır. 6.’dan 14. Maddeye kadar olan soruların olduğu boyut “Merak ve Sosyal Kabul” olarak tanımlanmak, son 5 sorunun olduğu boyut ise “Oyun İsteğinde Belirsizlik” olarak tanımlanmaktadır. İlk faktör olan “Başarı ve Canlanma” faktörü, katılımcıların dijital oyun oynama motivasyonlarındaki heyecan, merak, mutluluk, hırs gibi içsel motivasyon kaynaklarını yansıtmaktadır. Ölçekteki ikinci faktör olan “Merak ve Sosyal Kabul” faktörü, katılımcıların dijital oyun oynamasında ödül (örneğin: kupa ve zırh gibi) kazanma isteği, grafiklerin, görsellerin, efektlerin ve kullanılan müziklerin çekiciliği gibi dışsal motivasyon kaynaklarını temsil etmektedir. Ölçekteki üçüncü ve son faktör olan “Oyun İsteğinde Belirsizlik” faktörü, katılımcıların dijital oyun oynama nedenleri ve sonuçları arasında bağ kurmadan, dijital oyuna katılmasını temsil etmektedir. Ölçekte sadece bu faktör ters puanlanmaktadır. Çünkü faktörü ölçen sorular olumsuz ifadelerden oluşmaktadır.

2.4.3. Oxford Mutluluk Ölçeği

Ölçeğin orijinalini Hills ve Argyle (2002) geliştirmiştir. Türkçe uyarlama çalışması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin iç tutarlık kat sayısının. 74 ile 85 arasında olduğu ve bu sonuçların ölçek güvenirliği açısından kabul edilebilir olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin beşli likert tarzında derecelendirilen 7 maddesi vardır ve öz bildirim tarzı bir ölçektir. Ölçekte 1 ve 7 numaralı maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, mutluluk düzeyinin yüksekliğini göstermektedir (Çötök ve Doğan, 2011).

2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin normallik değerleri çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Araştırmada ölçeklerden elde edilen verilerin güvenirlik katsayısına ilişkin Cronbach Alfa değerlerine bakılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizleri kullanılmıştır. Öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk düzeylerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma analizi yapılmıştır. Öğrencilerin cinsiyet, günlük dijital oyun oynama süresi, günlük spor yapma süresi, aile desteği ve okul başarısı değişkenlerine göre ölçeklerden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için bağımsız t testi ve One-way ANOVA analizi yapılmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey analizi yapılmıştır. Ayrıca öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon çarpımı testi yapılmıştır. Öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanlarının mutluluk puanlarını yordayıp yordamadığını belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p=.05$ ve $p=.01$ olarak alınmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 23.0 paket programı kullanılmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur. Tablo 2. Öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık Katsayısı		Basıklık Katsayısı	
	Katsayı değeri	Standart hata	Katsayı değeri	Standart hata
Başarı ve canlanma	0.017	0.114	-0.672	0.228
Merak ve sosyal kabul	0.056	0.114	-0.345	0.228
Oyun isteğinde belirsizlik	0.472	0.114	-0.898	0.228
Bireysel nedenler	-0.689	0.114	0.563	0.228
Çevresel nedenler	-0.049	0.114	-0.396	0.228
Nedensizlik	0.004	0.114	-0.786	0.228
Mutluluk	0.313	0.114	0.805	0.228

Tablo 2’ye göre öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.0 ve +1.0 aralığında olduğu tespit edilmiş, verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilerek (Tabachnick ve Fidell, 2013, s. 60) parametrik analizler yapılmıştır.

Araştırmada öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk düzeylerini belirlemede ortalama ve standart sapma analizinden yararlanılmıştır. Sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk düzeyleri

Değişkenler	N	En küçük değer	En büyük değer	$\bar{X}$	SS
Başarı ve canlanma	456	1.00	5.00	2.78	1.03
Merak ve sosyal kabul	456	1.00	5.00	2.72	0.85
Oyun isteğinde belirsizlik	456	3.00	5.00	4.05	0.52
Bireysel nedenler	456	1.83	5.00	4.02	0.60
Çevresel nedenler	456	1.67	5.00	3.49	0.67
Nedensizlik	456	3.00	5.00	4.25	0.49
Mutluluk	456	1.86	5.00	2.97	0.52

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin başarı ve canlanma puanlarının (2.78 ± 1.03) orta, merak ve sosyal kabul puanlarının (2.72 ± 0.85) orta, oyun isteğinde belirsizlik puanlarının (4.05 ± 0.52) yüksek, bireysel nedenler puanlarının (4.02 ± 0.60) yüksek, çevresel nedenler puanlarının (3.49 ± 0.67) yüksek, nedensizlik puanlarının (4.25 ± 0.49) yüksek ve mutluluk puanlarının (2.97 ± 0.52) orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin cinsiyete göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Öğrencilerin cinsiyete göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Başarı ve canlanma	Kadın	201	2.68	0.95	-1.795	0.073
	Erkek	255	2.86	1.08		
Merak ve sosyal kabul	Kadın	201	2.61	0.79	-2.255	0.025*
	Erkek	255	2.80	0.89		
Oyun isteğinde belirsizlik	Kadın	201	4.06	0.51	0.262	0.793
	Erkek	255	4.05	0.54		
	Kadın	201	3.97	0.59	-1.344	0.180

Bireysel nedenler	Erkek	255	4.05	0.61		
Çevresel nedenler	Kadın	201	3.49	0.67	-0.096	0.924
	Erkek	255	3.50	0.67		
Nedensizlik	Kadın	201	4.22	0.49	-1.061	0.289
	Erkek	255	4.27	0.49		
Mutluluk	Kadın	201	2.97	0.52	0.264	0.792
	Erkek	255	2.96	0.52		

$p < 0.05^*$

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyete göre merak ve sosyal kabul ($t = -2.255$, $p = 0.025$) puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenirken, diğer alt boyutlarda herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Analiz sonucuna göre, erkek öğrencilerin merak ve sosyal kabul puanlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin günlük dijital oyun oynama süresine göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Öğrencilerin günlük dijital oyun oynama süresine göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Günlük dijital oyun oynama süresi	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Başarı ve canlanma	En az 60 dk	85	2.71	1.04	2	0.259	0.7	-
	1-2 saat	184	2.80	1.06	453		72	
	2 saat ve üzeri	187	2.79	1.00	455			
Merak ve sosyal kabul	En az 60 dk	85	2.49	0.83	2	4.869	0.0	2 saat ve üzeri > En az 60 dk
	1-2 saat	184	2.70	0.83	453		08	
	2 saat ve üzeri	187	2.84	0.86	455		*	
Oyun isteginde belirsizlik	En az 60 dk	85	4.02	0.52	2	0.971	0.3	-
	1-2 saat	184	4.03	0.53	453		79	
	2 saat ve üzeri	187	4.09	0.52	455			

Tablo 5(Devam). Öğrencilerin günlük dijital oyun oynama süresine göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Bireysel nedenler	En az 60 dk	85	4.05	0.63	2	0.204	0.8	
	1-2 saat	184	4.02	0.57	453		15	-
	2 saat ve üzeri	187	4.00	0.62	455			
Çevresel nedenler	En az 60 dk	85	3.41	0.74	2	3.695	0.0	1-2
	1-2 saat	184	3.60	0.66	453		26	saat> 2
	2 saat ve üzeri	187	3.43	0.63	455		*	saat ve üzeri
Nedensizlik	En az 60 dk	85	4.24	0.50	2	0.049	0.9	
	1-2 saat	184	4.24	0.50	453		52	-
	2 saat ve üzeri	187	4.25	0.48	455			
Mutluluk	En az 60 dk	85	3.03	0.55	2	1.004	0.3	
	1-2 saat	184	2.97	0.49	453		67	-
	2 saat ve üzeri	187	2.94	0.53	455			

p<0.05*

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin günlük dijital oyun oynama süresine göre merak ve sosyal kabul [$F(2,453)= 4.869, p<0.05$] ve çevresel nedenler [$F(2,453)= 3.695, p<0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, başarı ve canlanma [$F(2,453)= 0.259, p>0.05$], oyun isteğinde belirsizlik [$F(2,453)= 0.971, p>0.05$], bireysel nedenler [$F(2,453)= 0.815, p>0.05$], nedensizlik [$F(2,453)= 0.049, p>0.05$] ve mutluluk [$F(2,453)= 1.004, p>0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; günlük dijital oyun oynama süresi 2 saat ve üzeri ($\bar{X} = 2.84, SS = 0.86$) olan öğrencilerin en az 60 dk ($\bar{X}=2.49, SS = 0.83$) olanlara göre merak ve sosyal kabul puanlarının daha yüksek olduğu; günlük dijital oyun oynama süresi 1-2 saat ($\bar{X} = 3.60, SS = 0.66$) olan öğrencilerin 2 saat ve üzeri ($\bar{X} = 3.43, SS = 0.63$) olanlara göre çevresel nedenler puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin günlük spor yapma süresine göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Öğrencilerin günlük spor yapma süresine göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Günlük spor yapma süresi	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Başarı ve canlanma	En az 60 dk	236	2.81	0.96	3			
	1-2 saat	134	2.70	1.09	452	0.68	0.56	-
	2 saat ve üzeri	33	2.94	1.09	455	3	3	
	Spor yapmıyorum	53	2.73	1.13				
Merak ve sosyal kabul	En az 60 dk	236	2.74	0.83	3			
	1-2 saat	134	2.74	0.83	452	0.91	0.43	-
	2 saat ve üzeri	33	2.48	0.87	455	8	2	
	Spor yapmıyorum	53	2.70	0.95				
Oyun isteğinde belirsizlik	En az 60 dk	236	4.03	0.50	3			
	1-2 saat	134	4.07	0.53	452	0.24	0.86	-
	2 saat ve üzeri	33	4.07	0.58	455	1	8	
	Spor yapmıyorum	53	4.08	0.57				
Bireysel nedenler	En az 60 dk	236	3.97	0.62	3			
	1-2 saat	134	4.02	0.54	452	1.51	0.21	-
	2 saat ve üzeri	33	4.18	0.65	455	4	0	
	Spor yapmıyorum	53	4.09	0.63				
Çevresel nedenler	En az 60 dk	236	3.45	0.71	3			
	1-2 saat	134	3.50	0.61	452	1.56	0.19	-
	2 saat ve üzeri	33	3.71	0.60	455	7	7	
	Spor yapmıyorum	53	3.55	0.64				
Nedensizlik	En az 60 dk	236	4.25	0.50	3			
	1-2 saat	134	4.23	0.48	452	0.05	0.98	-
	2 saat ve üzeri	33	4.25	0.54	455	3	4	
	Spor yapmıyorum	53	4.25	0.49				
Mutluluk	En az 60 dk	236	2.96	0.51	3			
	1-2 saat	134	3.01	0.53	452	0.61	0.60	-
	2 saat ve üzeri	33	2.96	0.61	455	0	9	
	Spor yapmıyorum	53	2.89	0.45				

Tablo 6 incelendiğinde, öğrencilerin günlük spor yapma süresine göre başarı ve canlanma [$F(3,452)= 0.683, p>0.05$], merak ve sosyal kabul [$F(3,452)= 0.918, p>0.05$], oyun isteğinde belirsizlik [$F(3,452)= 0.241, p>0.05$], bireysel nedenler [$F(3,452)= 1.514, p>0.05$], çevresel nedenler [$F(3,452)= 1.567, p>0.05$], nedensizlik [$F(3,452)= 0.053, p>0.05$] ve mutluluk [$F(3,452)= 0.610, p>0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmada öğrencilerin aile desteğine göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Öğrencilerin aile desteği göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Aile desteği	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Başarı ve canlanma	Evet	192	2.77	1.02	-0.220	0.826
	Hayır	264	2.79	1.04		
Merak ve sosyal kabul	Evet	192	2.70	0.88	-0.240	0.810
	Hayır	264	2.72	0.83		
Oyun isteğinde belirsizlik	Evet	192	4.04	0.53	-0.537	0.592
	Hayır	264	4.06	0.52		
Bireysel nedenler	Evet	192	3.96	0.62	-1.638	0.102
	Hayır	264	4.06	0.58		
Çevresel nedenler	Evet	192	3.43	0.73	-1.651	0.099
	Hayır	264	3.54	0.62		
Nedensizlik	Evet	192	4.24	0.50	-0.115	0.909
	Hayır	264	4.25	0.49		
Mutluluk	Evet	192	2.95	0.48	-0.715	0.475
	Hayır	264	2.98	0.55		

Tablo 7 incelendiğinde, öğrencilerin aile desteğine göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Araştırmada öğrencilerin okul başarısına göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Öğrencilerin okul başarısına göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Okul başarısı	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Başarı ve canlanma	Kötü	43	2.84	1.12	3	0.537	0.657	-
	Orta	22	2.72	1.02	452			
	İyi	17	2.84	1.05	455			
	Çok iyi	11	2.72	0.59				
Merak ve sosyal kabul	Kötü	43	2.77	0.96	3	0.373	0.772	-
	Orta	22	2.70	0.83	452			
	İyi	17	2.74	0.85	455			
	Çok iyi	11	2.50	0.65				
Oyun isteğinde belirsizlik	Kötü	43	4.02	0.51	3	0.336	0.799	-
	Orta	22	4.07	0.53	452			
	İyi	17	4.05	0.52	455			
	Çok iyi	11	3.92	0.55				
Bireysel nedenler	Kötü	43	3.93	0.62	3	0.964	0.410	-
	Orta	22	3.99	0.60	452			
	İyi	17	4.07	0.59	455			
	Çok iyi	11	4.06	0.65				
Çevresel nedenler	Kötü	43	3.37	0.63	3	2.852	0.037*	İyi> Orta
	Orta	22	3.43	0.67	452			
	İyi	17	3.60	0.67	455			
	Çok iyi	11	3.60	0.55				
Nedensizlik	Kötü	43	4.31	0.45	3	2.337	0.073	-
	Orta	22	4.19	0.50	452			
	İyi	17	4.31	0.48	455			
	Çok iyi	11	4.13	0.67				
Mutluluk	Kötü	43	2.79	0.51	3	2.770	0.041*	İyi> Kötü
	Orta	22	2.96	0.47	452			
	İyi	17	3.03	0.57	455			
	Çok iyi	11	2.81	0.32				

$p < 0.05$

Tablo 8 incelendiğinde, öğrencilerin okul başarısına göre çevresel nedenler [$F(3,452) = 2.852, p < 0.05$] ve mutluluk [$F(3,452) = 2.770, p < 0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, başarı ve canlandırma [$F(3,452) = 0.537, p > 0.05$], merak ve sosyal kabul [$F(3,452) = 0.373, p > 0.05$], oyun isteğinde belirsizlik [$F(3,452) = 0.336, p > 0.05$], bireysel nedenler [$F(3,452) = 0.964, p > 0.05$] ve nedensizlik [$F(3,452) = 2.337, p > 0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; okul başarısı iyi ($\bar{X} = 3.60, SS = 0.67$) olan öğrencilerin orta ($\bar{X} = 3.43, SS = 0.67$) olanlara göre çevresel nedenler puanlarının daha yüksek olduğu; okul başarısı iyi ($\bar{X} = 3.03, SS = 0.57$) olan öğrencilerin kötü ($\bar{X} = 2.79, SS = 0.51$) olanlara göre mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin okulda spor salonu olma durumuna göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Öğrencilerin okulda spor salonu olma durumuna göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Okulda spor salonu olma durumu	N	$\bar{X}$	SS	T	P
Başarı ve canlanma	Evet	198	2.74	1.01	-0.703	0.483
	Hayır	258	2.81	1.04		
Merak ve sosyal kabul	Evet	198	2.70	0.77	-0.275	0.783
	Hayır	258	2.73	0.91		
Oyun isteğinde belirsizlik	Evet	198	4.04	0.54	-0.490	0.624
	Hayır	258	4.06	0.52		
Bireysel nedenler	Evet	198	4.00	0.58	-0.578	0.563
	Hayır	258	4.03	0.61		
Çevresel nedenler	Evet	198	3.45	0.63	-1.267	0.206
	Hayır	258	3.53	0.69		
Nedensizlik	Evet	198	4.24	0.50	-0.304	0.761
	Hayır	258	4.25	0.49		
Mutluluk	Evet	198	2.92	0.51	-1.694	0.091
	Hayır	258	3.00	0.52		

Tablo 9 incelendiğinde, öğrencilerin okulda spor salonu olma durumuna göre dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Araştırmada öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon çarpımı testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları arasındaki ilişki

	BC	MSK	OİB	BN	ÇN	N	M
Başarı ve 1 canlanma							
Merak ve 1 sosyal kabul	0.16**	1					
Oyun 1 isteğinde belirsizlik	-0.10*	-0.14**	1				
Bireysel 1 nedenler	-0.02	0.05	0.04	1			
Çevresel 1 nedenler	0.05	0.10*	-0.02	0.39**	1		
Nedensizlik 1	-0.09*	-0.06	0.14**	0.13**	0.06	1	
Mutluluk 1	0.03	0.09	-0.01	-0.08	0.03	0.03	1

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, BC: Başarı ve canlanma, MSK: Merak ve sosyal kabul, OİB: Oyun isteğinde belirsizlik, BN: Bireysel nedenler, ÇN: Çevresel nedenler, N: Nedensizlik, M: Mutluluk

Tablo 10'a göre öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, başarı ve canlanma ile merak ve sosyal kabul ($r= 0.16$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü, başarı ve canlanma ile oyun isteğinde belirsizlik ($r= -0.10$, $p<0.05$) ve nedensizlik ($r= -0.09$, $p<0.05$) arasında negatif yönlü; merak ve sosyal kabul ile oyun isteğinde belirsizlik ($r= -0.14$, $p<0.01$) arasında negatif yönlü, merak ve sosyal kabul ile çevresel nedenler ($r= 0.10$, $p<0.05$) arasında pozitif yönlü; oyun isteğinde belirsizlik ile nedensizlik ($r= 0.14$, $p<0.01$)

arasında pozitif yönlü; bireysel nedenler ile çevresel nedenler ($r= 0.39$, $p<0.01$) ve nedensizlik ($r= 0.13$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanlarının mutluluk puanlarını yordayıp yordadığını belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanlarının mutluluk puanlarını yordama düzeyi.

Değişkenler	B	Standart Hata	B	t	P
Constant	2.891	0.328		819	0.000*
Başarı ve canlanma	0.003	0.024	0.007	145	0.884
Merak ve sosyal kabul	0.050	0.029	0.082	727	0.085
Mutluluk Oyun isteğinde belirsizlik	0.005	0.047	0.005	115	0.909
Bireysel nedenler	-0.117	0.044	-0.136	.674	0.008*
Çevresel nedenler	0.098	0.039	0.127	494	0.013*
Nedensizlik	0.010	0.050	0.009	197	0.844
R= 0.171	R ² =0.029	F= 2.258	P= 0.037		

* $p<0.05$

Tablo 11’e göre, öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanlarının mutluluk puanlarını yordama denklemi anlamlıdır. Dijital oyun oynama motivasyonu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanları, mutluluk puanlarının %2.9’unu açıklamaktadır ($R= 0.171$; $R^2= 0.029$; $F(6, 449)= 2.258$, $p<0.05$). Yapılan regresyon analizi sonucunda, mutluluk ile bireysel nedenler ($\beta= -0.117$, $p<0.05$) arasında negatif yönlü, mutluluk ile çevresel nedenler ($\beta= 0.098$, $p<0.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik ve nedensizliğin mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir.

SONUÇ

Bu araştırma, lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk düzeylerini ne ölçüde yordadığını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bulgular, günümüz ergenlerinin dijital çağın getirdiği teknolojik etkileşimler içerisinde hem çevrim içi hem de çevrim dışı etkinlikler arasında motivasyonel bir denge kurmaya çalıştıklarını göstermektedir. Özellikle dijital oyun oynama davranışının yalnızca bir eğlence biçimi olmaktan çıkarak, kimlik gelişimi, sosyal kabul ve psikolojik doyum gibi çok yönlü ihtiyaçların karşılandığı bir alan haline geldiği görülmektedir. Bu durum, dijital oyunların modern gençlik kültürü içindeki merkezi konumunu ve bireysel iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemlidir.

Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonlarının genel olarak orta ve yüksek düzeylerde seyrettiği; buna karşın fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha çok bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiği belirlenmiştir. Bu sonuç, oyun oynama ve fiziksel aktiviteye katılım davranışlarının farklı motivasyonel kaynaklardan beslendiğini göstermektedir. Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin orta düzeyde bulunması ise, dijital oyun oynama ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin mutluluk üzerindeki etkisinin doğrudan değil, dolaylı ve çok boyutlu olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, mutluluğun yalnızca etkinlik türüne değil, etkinliğin bireyde oluşturduğu anlam, doyum ve sosyal bağlanma düzeyine göre şekillendiğini düşündürmektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından elde edilen bulgular, erkek öğrencilerin dijital oyun motivasyonlarının özellikle “merak” ve “sosyal kabul” boyutlarında kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, literatürdeki benzer araştırmalarla (Granic, Lobel & Engels, 2014; Przybylski, Rigby & Ryan, 2010) uyumludur. Erkeklerin dijital oyunları yalnızca boş zaman etkinliği olarak değil, rekabet, başarı hissi ve sosyal statü kazanımı aracı olarak kullandıkları görülmektedir. Bu bağlamda, oyunların ergen erkekler için “sosyal tanınma” ve “kendini kanıtlama” alanı sunduğu ifade edilebilir. Ayrıca, toplumsal cinsiyet rolleri erkekleri genellikle daha rekabetçi, performans odaklı ve statüye duyarlı davranışlara yöneltmektedir (Eagly & Wood, 2012). Bu nedenle erkek öğrencilerde sosyal kabul temelli motivasyonun yüksek olması, kültürel olarak desteklenen rekabetçi eğilimlerle açıklanabilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer dikkat çekici bulgu, günlük dijital oyun oynama süresi arttıkça öğrencilerin merak ve sosyal kabul motivasyonlarının da artmasıdır. Bu durum, dijital oyunların yalnızca bir boş zaman etkinliği değil, aynı zamanda bireylerin psikososyal ihtiyaçlarını karşılama aracı haline geldiğini göstermektedir. Nitekim Yee (2006) tarafından yapılan çalışmada da uzun süreli oyun oynayan bireylerin oyun toplulukları içinde aidiyet duygusu geliştirdiği, sanal dünyalarda başarı hissi yaşadığı ve sosyal kimlik oluşturduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte, bu artışın mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir fark yaratmaması dikkat çekicidir. Bu bulgu Ryan ve Deci'nin (2000) Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde anlam kazanmaktadır. Kuram, bireyin psikolojik iyi oluşunun, özerklik, yeterlik ve ilişki kurma gibi üç temel gereksinimin karşılanmasıyla mümkün olduğunu savunur. Dolayısıyla, dijital oyun oynama sıklığı artıyor olsa da, bu etkinlikler bireyin içsel gereksinimlerini tam olarak karşılamıyorsa, mutluluk üzerinde sınırlı veya olumsuz etkiler yaratabilir. Bu durum, özellikle uzun süreli oyun oynama davranışlarının bağımlılık, doyumsuzluk, izolasyon ve dikkat dağınıklığı gibi sonuçlar doğurabileceğini gösteren çalışmalarla da paraleldir (Király, 2015, s. 61).

Araştırma sonuçları, akademik başarı ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Akademik başarı, bireyin öz yeterlik algısını güçlendiren, hedeflerine ulaşma duygusunu pekiştiren ve yaşam doyumunu artıran önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilebilir. Diener (2002) bu durumu, mutluluğun bilişsel bileşenlerinden biri olan “yaşam doyumunu” kavramı ile açıklamaktadır. Akademik olarak başarılı öğrenciler, hem içsel yeterlik duygusunu yaşamakta hem de çevresel destek ve takdir görmektedir. Bu faktörlerin bir araya gelmesi, öğrencilerin genel mutluluk düzeyini yükseltmektedir. Ayrıca, akademik başarısı yüksek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının da özellikle çevresel nedenlerle (arkadaş desteği, sosyal etkileşim) arttığı görülmüştür. Bu sonuç, Frederick ve Ryan'ın (1993) fiziksel etkinlik motivasyonu modelinde vurgulanan, sosyal etkileşimin ve öz belirlenimin fiziksel aktiviteye katılımıda önemli bir faktör olduğu bulgularıyla örtüşmektedir.

Regresyon analizinde elde edilen sonuçlara göre, bireysel nedenlerle fiziksel aktiviteye katılım ile mutluluk arasında negatif, buna karşın çevresel nedenlerle katılım ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, fiziksel aktivitenin birey

üzerindeki psikolojik etkilerinin, katılımın amacına bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Dışsal motivasyon kaynaklı (örneğin kilo verme veya görünümü iyileştirme amaçlı) fiziksel aktiviteler, bireyde baskı, stres veya yeterlik kaygısı yaratabilir (Deci & Ryan, 1985, s. 72). Buna karşın, sosyal bağ kurma veya arkadaşlık ilişkilerini sürdürme amacıyla yapılan aktiviteler, bireyin duygusal desteğini artırarak mutluluk düzeyini güçlendirebilir. Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) yaptıkları çalışmada uzun süreli mutluluğun, bireyin anlamlı ilişkiler geliştirmesi ve toplumsal bağlarını güçlendirmesiyle yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, fiziksel aktivitelerin sosyal yönünün öne çıkarılması, ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını artırmada etkili bir strateji olabilir.

Dijital oyun oynama motivasyonu ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişki, bu araştırmanın en dikkat çekici noktalarından biridir. Her iki etkinlik de bireylerin başarı, yeterlik ve sosyalleşme gibi temel ihtiyaçlarını karşılayabilir. Ancak dijital oyunlar, fiziksel aktivitenin yerine geçtiğinde sedanter (hareketsiz) yaşam tarzını pekiştirme riski taşır. Özellikle ergenlik döneminde bu durum, uzun vadede fiziksel sağlık problemleri, obezite ve psikolojik yorgunluk gibi sonuçlara yol açabilir (Tremblay, 2011). Bununla birlikte, literatürde bazı araştırmalar dijital oyunların doğru şekilde yönlendirildiğinde fiziksel aktiviteye olan ilgiyi azaltmak yerine “aktif oyunlar” aracılığıyla artırabileceğini belirtmektedir (Peng, Lin & Crouse, 2011, s. 1). Bu nedenle, dijital oyunları bütünüyle olumsuz bir etken olarak görmek yerine, dengeli ve yönlendirici bir yaklaşım benimsemek daha sağlıklı sonuçlar verecektir.

Genel olarak bu araştırmanın bulguları, ergenlerin dijital oyun oynama davranışlarının fiziksel aktiviteye katılım ve mutluluk üzerinde dolaylı etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Bu etkiler, öğrencinin cinsiyetine, oyun oynama süresine, akademik başarısına ve oyun oynama nedenine bağlı olarak farklılaşmaktadır. Dolayısıyla dijital oyunlar, doğru kontrol ve rehberlikle ele alındığında, gençlerin motivasyonel, bilişsel ve sosyal gelişimlerini destekleyebilecek bir araç olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, bu araştırma, dijital oyun oynama davranışını yalnızca boş zaman etkinliği değil, motivasyonel ve psikososyal bir süreç olarak ele almanın gerekliliğini ortaya koymaktadır. Eğitimciler ve ebeveynler açısından, dijital oyunların olumsuz etkilerini azaltmanın yanı sıra, bu oyunların pozitif yönlerini eğitim ortamlarına ve

fiziksel aktivite programlarına entegre etmek büyük önem taşımaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, farklı yaş gruplarını, oyun türlerini ve oyun sürelerini kapsayan karşılaştırmalı çalışmalarla dijital oyunların psikolojik iyi oluş üzerindeki uzun vadeli etkileri daha derinlemesine incelenebilir. Böylece, dijital çağın sunduğu olanaklardan yararlanarak, gençlerin hem fiziksel hem de duygusal açıdan dengeli gelişimini destekleyecek çok boyutlu eğitim stratejileri geliştirilebilir. Bu araştırmanın bulguları, lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Öğrencilerin dijital oyunlara yönelme nedenlerinin yalnızca eğlence veya rekabet duygusundan ibaret olmadığı, aynı zamanda sosyal bağ kurma, başarı hissi elde etme ve kendini gerçekleştirme gibi psikolojik ihtiyaçlarla da ilişkili olduğu görülmüştür (Przybylski, Rigby & Ryan, 2010, s. 158). Bununla birlikte, dijital oyun oynama motivasyonunun öğrencilerin mutluluk düzeylerini doğrudan güçlü biçimde etkilemediği; ancak fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun mutluluk üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, bireylerin iyi oluşunun yalnızca psikolojik doyumla değil, aynı zamanda bedensel etkinliklerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005, s. 116).

Araştırma sonuçları, özellikle çevresel faktörlerin örneğin aile desteği, sosyal çevre ve okul ortamının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu artırdığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, sosyal rol kuramının (Eagly & Wood, 2012, s. 460) öngörülerıyla uyumludur; zira bireylerin davranışları, sosyal beklentiler ve kültürel normlar doğrultusunda şekillenmektedir. Dolayısıyla öğrencilerin mutluluk düzeylerini artırmak için, sosyal bağlamda destekleyici ortamların oluşturulması büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, akademik başarı gibi değişkenlerin de mutluluk üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Diener, 2002, s. 125). Bu durum, bireyin yaşam doyumunu yalnızca boş zaman etkinliklerinin değil, başarı ve yeterlik duygusunun da etkilediğini göstermektedir (Ryan & Deci, 2000, s. 70).

Bu bulgular ışığında şu öneriler geliştirilebilir:

1. Eğitimciler ve aileler, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını sosyal bağlamda desteklemelidir. Özellikle grup çalışmaları, takım sporları ve sosyal etkinlikler aracılığıyla aidiyet ve arkadaşlık duygularını pekiştirecek ortamlar oluşturulmalıdır

2. Dijital oyun içerikleri, yalnızca eğlence odaklı değil, bireyleri fiziksel aktiviteye yönlendiren biçimde tasarlanabilir.

3. Öğrencilerin dijital oyun oynama süreleri izlenmeli ve oyun oynamanın temel motivasyonlarından biri olan sosyal kabul ihtiyacı, yalnızca sanal ortamlarda değil, gerçek yaşam bağlamlarında da desteklenmelidir

4. Mutluluğu artırmaya yönelik okul temelli programlar, pozitif psikoloji ilkelerine dayandırılabilir.

5. Araştırmacılar, gelecekte yapılacak çalışmalarda nicel verilerle sınırlı kalmamalı; nitel yöntemleri (örneğin derinlemesine görüşme veya odak grup çalışmaları) kullanarak dijital oyun motivasyonunun psikososyal yönlerini daha kapsamlı biçimde incelemelidir.



KAYNAKÇA

- Akbaba, S., Eğitimde Motivasyon. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006; 13, 343-361.
- Argyle, M., Martin, M. (1991). The Psychological Causes Of Happiness. Us: Pergamon Press, s.54.
- Aydın, A. (2001). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. İstanbul: Alfa Yayınları, s. 22-28.
- Biddle, S. J. H., Asare, M., & Gorely, T. (2009). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 43(11), 886–893.
- Bozok Üniversitesi. (2020). *Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun temel dinamikleri* (s. 25–32). Yozgat: Bozok Üniversitesi Yayınları.
- Caspersen, J. C., Pereira, M. A., ve Curran, K. M., Changes in Physical Activity Patterns in the United States, By Sex and Cros-Sectional Age, Med. Sci. Sports Exerc. 32, (9), 1601-1609 (2000).
- Cengiz, C., & İnce, M. L. (2013). *Okul çağındaki çocuklarda fiziksel aktivite düzeyleri ve etkileyen faktörler* (s. 45–52). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Çakır, M. (2006). *Motivasyonun birey davranışları üzerindeki etkisi* (s. 23–30). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Çermik, E., (2001). Ortaöğretim Fizik Öğretmenlerinin Profili, İş Tatmini Ve Motivasyonu. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin, E. 2013. Eğitsel dijital oyunlar. M. A. Ocak (Ed.), Tanımlar ve temel kavramlar i inde (s. 20-31). Ankara: Pegem Akademi.
- Çötök, G., & Doğan, T. (2011). *Mutluluk ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Türk Psikoloji Dergisi, 26(2), 85-94. (s. 87)
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Selfdetermination in Human Behavior. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(1), 14–23.

- Deci, E.L., Ryan R.M., The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the Selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 2000; 11: 227-268.
- Demir, T., & Bozkurt, H. (2019). *Dijital oyun bağımlılığı ve motivasyon unsurları üzerine bir değerlendirme* (s. 85–90). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Demir, M., & Cicioğlu, H. (2018). *Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlilik çalışması*. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(2), 110-118. (s. 112-114)
- Demir, G. T., ve Hazar, Z. (2018). *Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği Doomö: Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışması*. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 128-139.
- Dergi Park. (2023). Eğitimde Dijital Oyunlar ve Oyun ile Öğrenme. *International Journal of Academic Research*. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijal/issue/67649/1014960>, s. 987-1012.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x> — (s. 10–15)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (2002). Subjective well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Tay, L. (2015). Subjective well-being ve human welfare around the World as reflected in the Gallup World Poll. *Int J Psychol*, 50(2), 135-149.
- Doğan, T. ve Çötök, A. N. (2011) Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172.
- Donovan, J. J. (2009). İş Motivasyonu. *Endüstri, İş ve Örgüt Psikolojisi El Kitabı*. Anderson, D.S. Öneş, H. K. Sinangil, C. Visvesvaran (Ed.). İstanbul: Literatür Yayınları, s. 45-50.
- Dörnyei, Z. (2001). *Motivational strategies in the language classroom*. Cambridge University Press.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). *Social role theory*. In *Handbook of Theories of Social Psychology* (Vol. 2, pp. 458–476). Sage.
- Eren, E., (2004). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. (8. Basım). İstanbul: Beta Yayınları, s. 35-40.

- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 124–146.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331–362.
- Güvenli Web. (2022). Dijital Oyunların Olumlu ve Olumsuz Etkileri. Erişim adresi: <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/wXK68.pdf>, s. 3-4.
- Hills, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale For the Measurement of Psychological Well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.
- Jacobs, P., & Lyubomirsky, S. (2012). The role of positive activities in enhancing well-being. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 177–195. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.667066> — (s. 180–185)
- Kangal A. (2013). Mutluluk üzerinde kavramsal bir değerlendirme ve türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (44), 214-233.
- Karagüven, M.H., Akademik motivasyon ölçeğinin Türkçeye adaptasyonu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2012; 12: 2599-2620.
- Karakullukçu, Ö. (2020). *Dijital oyunlar ve sporun sosyal etkileşim üzerindeki rolü* (s. 45–50). İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Karasar, N., (2014). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler (26. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık, s. 80.
- Király, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). Problematic online gaming. In *The Oxford Handbook of Cyberpsychology* (pp. 61–80). Oxford University Press.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science* (s. 12–18). London: Penguin Books.
- Lyubomirsky S, Sheldon KM and Schkade D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111-131.
- Ögel, K.(2012). İnternet bağımlılığı: İnternet’in psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak 3. baskı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, s. 57
- Öztürk, H. (2022). Dijital Oyun ve Sosyal Etkileşim. *TAM Akademi Dergisi*. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tamde/issue/80899/1342358>, s. 15.

- Özyalvaç, N.T., Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları İle Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2010, s. 145-150.
- Peng, W., Lin, J. H., & Crouse, J. (2011). Is playing exergames really exercising? *Journal of Sports Psychology*, 33(1), 1–8.
- Pınar, E., 2022, Seçmeli Spor Derslerini Seçen Öğrencilerin Sınıf İçi Motivasyonlarının Ölçülmesi (İstanbul Okan Üniversitesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, s. 33-40.
- Przybylski, A. K., Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, 14(2), 154–166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 344-360.
- Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation and learning: Theory, research, and applications*. Pearson Education.
- Sherry, J. L., Lucas, K., Greenberg, B. S., & Lachlan, K. (2006). Video game uses and gratifications as predictors of use and game preference. *Playing video games: Motives, responses, and consequences*, 213-224.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tabachnick, B., ve Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th International edition cover edn). New Jersey: Sage Publications, Thousand Oaks, s. 60.
- Tekkurşun Demir G, Cicioğlu HB. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi., 2018, 17: 23-34.
- Tokdemir, E. (2015). *Fiziksel aktivitenin psikolojik ve fizyolojik etkileri* (s. 42–48). İstanbul: Beta Yayınları.

- TOAD. (2022). *Motivasyonel süreçler ve birey davranışı* (s. 12–18). Ankara: TOAD Yayınları.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98.
- Vanlıoğlu, B., Öntürk, Z.K., Aslan, F.E. Mutluluk: Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Hemşireliği Tercih Ettikleri İçin Mutluluk/Mutsuzluk Nedenleri, Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 2010, 7(3), 11.
- Veenhoven R. (2010). Life is getting better: Societal evolution ve fit with human nature. *Social Indicators Research*, 97 (1), 105–122.
- Vorderer, P., Klimmt, C., & Ritterfeld, U. (2004). Enjoyment: At the heart of media entertainment. *Communication theory*, 14(4), 388-408.
- Weinberg, R. Ve Gould, D. (2015). Personality and sport. *Foundations of sport and exercise psychology*. London: Human Kinetics, 640.
- World Health Organization. (2018). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, s. 2.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772-775.
- Yenğın, D. 2010 . Dijital oyunlarda şiddet kavramı: yeni şiddet (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

EKLER

EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU

 ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA
Tarih: 20/08/2025
Tez Başlığı: Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Mutluluk Düzeyleri Üzerindeki Rolü Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 40 sayfalık kısmına ilişkin, 20/08/2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %19'dur. Uygulanan filtrelemeler: 1- ☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç 2- ☒ Kaynakça hariç 3- ☒ Alıntılar dahil 4- ☒ 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nde belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Gereğini saygılarımla arz ederim.
20/08/2025
Adı Soyadı: İrem Ceren YARDIMCI Öğrenci No: 2200500014 Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Programı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Statüsü: ☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora
<u>DANIŞMAN ONAYI</u> UYGUNDUR. Doç. Dr. Elif AYDIN

EK 2. ETİK KURUL İZNİ FORMU



T.C.
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük



Sayı : E-67796128-000-2300037385
Konu : Bilimsel Yayın ve Etik Kurul Kararı
(Doç.Dr. Elif AYDIN)

Sayın Doç. Dr. Elif AYDIN

Danışmanı olduğunuz Yüksek Lisans Öğrencisi İrem Ceren YARDIMCI'nın '**Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Mutluluk Düzeylerini Belirlemedeki Rolü**' başlıklı tez çalışması ve bu tez çalışması kapsamında yapılacak araştırmalarda uygulayacağı anket ve ölçek Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş olup, yapılan değerlendirme sonucu söz konusu çalışmanın Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kriterlerine uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Mustafa YILDIZ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanı

Adres: Ardahan Üniversitesi Yenisey Kampüsü Rektörlük Hizmet Binası , Çamlıçatak Mevkii, Ardahan
75002
Telefon No: (0 478) 2117575
e-Posta: bayek@ardahan.edu.tr
Kep Adresi: ardahanuni@hs01.kep.tr

Faks No: (0 478) 2117509
İnternet Adresi: www.ardahan.edu.tr

Bilgi için :
Telefon No:
Direkt Hat:

Derya Kuruçam
Etik Kurul Görevlisi
(0 478) 2117575



EK 3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEKLER

Anket Formu

Değerli öğrenciler; bu çalışma sizlerin dijital oyun oynama motivasyonunuz ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunuz arasındaki ilişkiyi ölçmek için yapılmaktadır. Araştırmanın sonuçları bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Kişisel bilgileriniz kesinlikle başka bir amaçla kullanılmayacak ve paylaşılmayacaktır.

İREM CEREN YARDIMCI

Cinsiyet: () Kadın () Erkek

Günlük dijital oyun oynama süreniz: () En az 60 dk. () 1-2 saat () 2 saat ve üzeri

Günlük spor yapma (fiziksel aktivite) süreniz: () En az 60 dk. () 1-2 saat () 2 saat üzeri

Aileniz spor yapmanızı destekliyor mu: () Evet () Hayır

Okul başarınızı nasıl değerlendirirsiniz: () Kötü () Orta () İyi () Çok İyi

Okulunuzda spor salonu var mı: () Evet () Hayır

Dijital Oyun Oynamak;	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Dijital oyun oynamak beni eğlendirir.	1	2	3	4	5
2.Dijital oyun gerçek hayattaki başarısızlıklarımı unutturur.	1	2	3	4	5
3.Dijital oyun sayesinde can sıkıntısından kurtulurum.	1	2	3	4	5
4.Dijital oyun oynamadığımda huzursuz olurum.	1	2	3	4	5
5.Dijital oyunlarda kendimi aşmak bana haz verir.	1	2	3	4	5
6.Dijital oyunlarda başarıncı takdir edilmek hoşuma gider.	1	2	3	4	5

7.Dijital oyunda kazandığım ödüller (kupa, zırh, silah vb.) bana daha çok oynama isteği verir.	1	2	3	4	5
8.Dijital oyun rakiplerime meydan okuma fırsatı sağlar.	1	2	3	4	5
9.Dijital oyun bana arkadaşlarımla ittifak/takım kurma fırsatı sağlar.	1	2	3	4	5
10.Dijital oyunundaki efektler ve sesler beni heyecanlandırır.	1	2	3	4	5
11.Dijital oyunların gerçek gibi olması beni kendine çeker.	1	2	3	4	5
12.Dijital oyundaki kurgu (hikâye) beni meraklandırır.	1	2	3	4	5
13.Dijital oyun bana düşsel ortamlarda gezinti yapmamı sağlar.	1	2	3	4	5
14.Yeni oyun seçenekleri (karakterler, ekipman, vb.) beni meraklandırır.	1	2	3	4	5
15.Dijital oyunun bana ne kazandırdığından emin değilim.	1	2	3	4	5
16.Dijital oyuna harcadığım zamana değer mi bilmiyorum.	1	2	3	4	5
17.Dijital oyun oynamak için harcadığım çabaya değer mi bilmiyorum.	1	2	3	4	5
18.Dijital oyun oynamam için gerekli nedenler var mı bilemiyorum.	1	2	3	4	5
19.Dijital oyunun bana avantajının ne olduğunu bilmiyorum.	1	2	3	4	5

Fiziksel Aktiviteye Katılmak;	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Kendimi iyi hissettirir.	1	2	3	4	5
Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.	1	2	3	4	5
Beni huzursuz eder.	1	2	3	4	5
Beni çok eğlendirir.	1	2	3	4	5
Kendime olan güveni artırır.	1	2	3	4	5
Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5
Okulda adımın tanınmasını sağlar.	1	2	3	4	5
Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
Derslerdeki akademik başarıyı düşürür.	1	2	3	4	5
Arkadaşıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.	1	2	3	4	5
Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.	1	2	3	4	5
Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.	1	2	3	4	5
Bilmiyorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor.	1	2	3	4	5

Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.	1	2	3	4	5
Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum.	1	2	3	4	5
Emin değilim, aslında çok da umurumda değil.	1	2	3	4	5



Oxford Mutluluk Ölçeği;	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

Sporda Motivasyon Ölçeği	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Spor yaptığım zaman duyduğum heyecan için.					
Çünkü spor, hayatımı yaşamak için seçtiğim bir yoldur.					
Çünkü hayatımın diğer alanları için iyi bir yol göstericidir.					
Çevremde takdir gördüğüm için.					
Nedenini bilmediğim bir şekilde sporda başarılı olamayacağımı düşünüyorum.					
Zor olan teknikleri başardığımda kendimi mutlu hissettiğim için.					
Çünkü formda kalmak için spor yapmak gereklidir.					
Hayatımın diğer yönlerini geliştirmek için seçtiğim en iyi yollardan biridir.					
Çünkü spor hayatımın bir parçasıdır.					
Kendimi iyi hissetmek için spor yapmalıyım.					
Sporcu olmanın getirdiği prestij için.					
Artık spor için bu kadar zaman ve emek ayırmak konusunda emin değilim.					
Çünkü spor yapmak temel prensiplerimden biridir.					
Yeteneklerimi mükemmelleştirirken yaşadığım tatmin için.					
Çünkü arkadaşlarımla iyi ilişkiler kurmanın en iyi yollarından biridir.					

Spor yapmasaydım kendimi kötü hissederdim.					
Artık sporun bana göre olmadığını düşünüyorum.					
Yeni performans stratejileri bulma zevki için.					
Sporcu olmanın getirdiği maddi manevi yararlar için.					
Çünkü düzenli spor yapmak hayat performansımı artırır.					
Çünkü spor yapmak hayatımın ayrılmaz bir parçasıdır.					
Yaptığım spordan eskisi kadar zevk almadığımı düşünüyorum.					
Çünkü düzenli olarak spor yapmalıyım.					
Sporda ne kadar iyi olduğumu başkalarına göstermek için.					

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : İrem Ceren YARDIMCI

Doğum Yeri ve Tarihi

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Yüksek Lisans Öğrenimi : Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar : Gençlik Ve Spor Bakanlığı

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih

Jüri Tarihi :18.09.2025