



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN OYNAMA
MOTİVASYONLARI İLE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM
MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ**

Hasan Güler

DOKTORA TEZİ

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

NİSAN, 2021

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 (altı) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Hasan

Soyadı: Güler

Bölümü: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

İmza:

Teslim Tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonları ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi

İngilizce Adı: An Investigation Of High School Students' Motivations for Digital Game And For Participation In Physical Activity

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Hasan Güler

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Hasan Güler tarafından hazırlanan “Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonları ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği A.B.D., Gazi Üniversitesi)

Başkan: Prof. Dr. Mehmet GÜNAY

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği A.B.D., Gazi Üniversitesi)

Üye: Prof. Dr. Haluk KOÇ

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği A.B.D., Gazi Üniversitesi)

Üye: Doç. Dr. Ersan TOLUKAN

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği A.B.D., A.Y. Beyazıt Üniversitesi)

Üye: Doç. Dr. Özkan IŞIK

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği A.B.D., Balıkesir Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi: 30/03/2021

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı’nda Doktora tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Yücel Gelişli

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü



Anneme ve Ablama...

TEŞEKKÜR

Doktora ders ve tez dönemimin her aşamasında bilgilerini esirgemeyen ve gelişimim için yol gösteren, beni akademik hayata hazırlayan değerli hocam ve tez danışmanım sayın Prof. Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Tez konumu seçmemde fikir veren hocam Arş.Gör. Gönül TEKKURŞUN-DEMİR'e, çalışmamın her aşamasında değerli bilgilerini ve katkılarını esirgemeyen sayın Doç. Dr. Ersan TOLUKAN hocama, Dr.Öğr. Üyesi Ferhat GÜDER hocama ve Doç.Dr. Özkan IŞIK hocama çok teşekkür ederim.

Son olarak çalışmanın ilk aşamasından bitimine kadar desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen aileme teşekkür ederim.

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN OYNAMA
MOTİVASYONLARI İLE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM
MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ
(Doktora Tezi)**

**Hasan Güler
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Nisan, 2021**

ÖZ

Bu araştırma lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada, nicel araştırma modellerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma, genel tarama ve ilişkisel tarama yöntemlerine göre tasarlanmıştır. Araştırma evrenini 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Ankara İli merkez ilçelerinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bulunan devlet okulu ve özel okullarından toplam 5 ilçede eğitim gören seçkisiz olmayan örneklem yöntemlerinden basit tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilmiş 15 okuldaki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 1221 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kullanılan kişisel bilgi formu ve araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonlarını öğrenmek amacıyla Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından hazırlanan “Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını öğrenmek amacıyla ise Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu tarafından hazırlanan (2018) “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 Paket programından faydalanılmıştır. Verilere uygulanacak analize karar vermeden önce, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Analizler yapılırken, aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (ss), yüzde (%), frekans (n) faydalanılmıştır. Ayrıca pearson korelasyon analizinde pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısından; tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) Post-Hoc test istatistiklerinden (Tukey HSD) , ilişkisiz örneklemelerde (t Testi), Cohen'in güç analizi kullanılmıştır. Bu çalışma sonucunda erkek öğrencilerin dijital oyun

oynama motivasyonlarının kadın öğrencilere göre daha fazla olduğu ve 10. sınıf öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonlarının en yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte anne ve baba eğitim düzeyleri yükseldikçe öğrencilerin dijital oyun oynama sürelerinin azaldığı fiziksel aktiviteye katılımlarının arttığı saptanmıştır. Sonuç olarak, lise öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arttıkça, dijital oyun oynama motivasyonlarının anlamlı ve düşük düzeyde azaldığı görülmektedir.



Anahtar Kelimeler : Oyun, Dijital Oyun, Fiziksel Aktivite, Motivasyon

Sayfa Adedi : 113

Danışman : Prof. Dr. Halil İbrahim Cicioğlu

**AN INVESTIGATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS'
MOTIVATIONS FOR DIGITAL GAME AND FOR PARTICIPATION
IN PHYSICAL ACTIVITY
(Ph.D Thesis)**

**Hasan Güler
GAZİ UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES
April, 2021**

ABSTRACT

This study was conducted to examine the relationship between high school students' motivation to play digital games and their motivation to participate in physical activity. In the research, scanning method, one of the quantitative research models, was used. The research is designed according to general and relational scanning methods. The universe of the research consists of high school students in 15 schools selected by simple random sampling method among the non-random sampling methods studying in a total of 5 districts from public and private schools affiliated to the Ministry of National Education in the central districts of Ankara in the academic year of 2020-2021. The sample of the study is 1221 volunteer students. The personal information form prepared by the researcher and used to determine the demographic information of the participants as a data collection tool in the research and the "Digital Game Motivation Scale prepared by Tekkurşun-Demir and Cicioğlu (2018) in order to learn the motivations of students to play digital games, determined in accordance with the purpose of the research, In order to learn the motivations for participating in physical activity, "Physical Activity Participation Motivation Scale" prepared by Tekkurşun-Demir and Cicioğlu (2018) was used. SPSS 22 Package program was used to analyze the data. Before deciding on the analysis to be applied to the data, whether the data show a normal distribution was examined with the values of skewness and kurtosis. While analyzing, arithmetic mean ($\bar{x}$), standard deviation (ss), percentage (%), frequency (n) were used. In addition, in the Pearson correlation analysis, from the Pearson moments correlation coefficient; In one-way analysis of variance (ANOVA), among the

Post-Hoc test statistics (Tukey HSD), in unrelated samples (t Test), Cohen's power analysis was used. As a result of this study, it was determined that high school male students were more motivated to play digital games than female students and 10th grade students had the highest level of motivation to play digital games compared to their class. However, it was found that as the education levels of the parents increased, the duration of the digital games decreased and their participation in physical activity increased. In conclusion, it has been determined that male students' motivation to play digital games is higher than female students and that 10th grade students have the highest level of motivation to play digital games. However, it was found that as the education levels of the parents increased, the duration of the digital games decreased and their participation in physical activity increased. As a result, it is seen that as the motivation of high school students to participate in physical activity increases, their motivation to play digital games decreases significantly and at a low level.



Keywords : Game, Digital Game, Physical Activity, Motivation

Page Number : 112

Supervisor : Prof. Dr. Halil İbrahim Cicioğlu



İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar	7
BÖLÜM II	8
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Oyun.....	8
2.2. Dijital Oyun	10
2.2.1. Dijital Oyunlara Genel Bakış	12
2.2.2. Ergenlerde Dijital Oyun.....	14

2.3. Fiziksel Aktivite.....	15
2.3.1. Fiziksel Aktivitenin Önemi	16
2.3.2. Fiziksel Hareketsizliğin Yol Açtığı Sorunlar.....	17
2.3.3. Fiziksel Aktivite Miktarı	18
2.3.4. Fiziksel Aktiviteyi Etkiyen Faktörler	19
2.3.4.1. Fiziksel Gelişim	19
2.3.4.2. Psikomotor Gelişim	20
2.3.4.3. Sosyal ve Duygusal Gelişim	21
2.3.5. Fiziksel Aktivitenin İlişkileri	21
2.3.5.1. Kişisel / Demografik İlişkiler.....	21
2.3.5.2. Psikolojik İlişkiler	21
2.3.5.3. Sosyal İlişkiler.....	22
2.3.5.4. Çevresel İlişkiler.....	22
2.4. Ergenlerde Fiziksel Aktivite.....	22
2.5. Motivasyon.....	25
2.5.1. İçsel Motivasyon	25
2.5.2. Dışsal Motivasyon	26
2.5.3. Kendi Kendini Belirleme Teorisi (SDT)	26
2.6. İlgili Araştırmalar	27
BÖLÜM III	31
YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırmanın Modeli	31
3.2. Evren ve Örneklem	31
3.3. Kişisel Bilgi Formu	32
3.4. Veri Toplama Aracı	32
3.4.1. Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ)	32
3.4.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)	33
3.5. Verilerin Analizi.....	34
BÖLÜM IV	38
BULGULAR.....	38
4.1. Araştırmanın Alt Problemlerine Ait Bulgular	38
4.1.1. DOOMÖ ve FAKMÖ Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	38

4.1.2. Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasında İlişki Var Mıdır?	39
4.1.3. Lise Öğrencilerinde Yaşa Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasında İlişki Var Mıdır ?	40
4.1.4. Lise Öğrencilerinde Cinsiyete Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi Farklılaşmakta Mıdır?	40
4.1.5. Lise Öğrencilerinde Beden Kitle İndeksi Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi Farklılaşmakta Mıdır?	42
4.1.6. Lise Öğrencilerinde Sınıfa Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi Farklılaşmakta Mıdır?	43
4.1.7. Lise Öğrencilerinde Günlük Oyun Oynama Süresine Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi Farklılaşmakta Mıdır?	44
4.1.8. Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktiviteye Süresine Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi Farklılaşmakta Mıdır?	46
4.1.9. Lise Öğrencilerinde Anne Eğitim Durumuna Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi Farklılaşmakta Mıdır?	47
4.1.10. Lise Öğrencilerinde Baba Eğitim Durumuna Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi Farklılaşmakta Mıdır?	48
BÖLÜM V	50
TARTIŞMA	50
5.1. Digital Oyun Oynama Motivasyonu ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonuna İlişkin Tartışma	50
5.2. Yaş Değişkenine İlişkin Tartışma	53
5.3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışma	54
5.4. Beden Kitle İndeksine İlişkin Tartışma	56
5.5. Sınıf Değişkenine İlişkin Tartışma	58
5.6. Günlük Oyun Oynama Süresine İlişkin Tartışma	59
5.7. Günlük Fiziksel Aktiviteye Katılım Süresine İlişkin Tartışma	61

5.8. Anne Eğitim Durumuna İlişkin Tartışma	63
5.9. Baba Eğitim Durumuna İlişkin Tartışma.....	64
BÖLÜM VI.....	66
SONUÇ VE ÖNERİLER	66
6.1. Sonuç	66
6.2. Öneriler	69
KAYNAKLAR.....	70
EKLER	92
Ek-1. Anket Formu	93
Ek-2. İzin Yazısı	94

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetine Ait Betimleyici İstatistik	35
Tablo 2. . Katılımcıların Beden Kitle İndeksine Göre Ait Betimleyici İstatistik.....	35
Tablo 3. Katılımcıların Sınıf Düzeyine Ait Betimleyici İstatistik.....	35
Tablo 4. Katılımcıların Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine Ait Betimleyici İstatistik..	36
Tablo 5. Katılımcıların Günlük Fiziksel Aktiviteye Katılım Süresine Ait Betimleyici İstatistik	36
Tablo 6. Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyine Ait Betimleyici İstatistik	36
Tablo 7. Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyine Ait Betimleyici İstatistik	37
Tablo 8. DOOMÖ ve FAKMÖ alt Boyutlarına İlişkin Cronbach Alfa Katsayısı	38
Tablo 9. DOOMÖ ve FAKMÖ Arasında Yapılan Pearson Moment Korelasyon analizi	39
Tablo 10. Yaş ve DOOMÖ ve FAKMÖ Arasında Yapılan Pearson Moment Korelasyon analizi.....	40
Tablo 11. Cinsiyete Göre DOOMÖ ve FAKMÖ'nün Bağımsız Gruplar için t Testi	40
Tablo 12. BKİ'ne Göre Gruplararasıdaki Karşılaştırmaya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	42
Tablo 13. Sınıfa Göre Gruplararasıdaki Karşılaştırmaya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	43
Tablo 14. Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine Göre Gruplararasıdaki Karşılaştırmaya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	44
Tablo 15. Günlük Fiziksel Aktiviteye Katılım Süresine Göre Gruplararasıdaki Karşılaştırmaya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	46

Tablo 16. <i>Anne Eğitim Durumuna Göre Gruplararasıdaki Karşılaştırmaya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	47
Tablo 17. <i>Baba Eğitim Durumuna Göre Gruplararasıdaki Karşılaştırmaya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	48



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

CDC	Disease Control and Prevention Center
DHSC	Department of Health and Social Care
DOOMÖ	Dijital Oyun Oynama Motivasyon Ölçeği
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
ESA	Entertainment Software Association
FAKMÖ	Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği
HHS	United States Department of Health and Human Services
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
MET	Metabolic Equivalent of Task
NASPE	National Association for Sports and Physical Education
VKİ	Vücut Kitle İndeksi
WHO	World Health Organization

BÖLÜM I

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumuna, araştırmanın amacına, araştırmanın önemine, varsayımlara, sınırlılıklara ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İnsanlık tarihi boyunca ilk çağlardan bu yana insanlar küçük yaşlardan itibaren oyun oynayarak yeni şeyler öğrenmiş, gelişimleri için oyunlar bir araç olarak hayatın merkezinde yer almıştır. Aynı zamanda insanoğlu, beslenmek, avlanmak ve hayatını sürdürebilmek için fiziksel hareketliliğe ihtiyaç duymuştur. Bu bağlamda, oyun ve fiziksel aktivite iç içe girmiş bir olgu olarak yüzyıllar boyunca varlığını sürdürmüştür. Öte yandan, teknolojik gelişmeler ve dijital çağa geçiş ile insanlar günlük işlerini telefon, tablet, bilgisayar gibi aletlerde yapmaya başlamıştır. Dijital oyunların varlığı çocukların, gençlerin hatta erişkinlerin evlerde daha çok vakit geçirmelerine sebep olmuştur. Bunun sonucu olarak bireyler fiziksel olarak daha az hareket eder hale gelmiştir.

Dijital oyun, oyuncuların görevleri yerine getirerek ve rakiplerini yenerek bir hedefe veya birkaç hedefe ulaşmaya çalıştıkları kurallara, zorluklara, oyuncu performanslarına ve dinamiklere dayanır (Adams ve Dormans 2012; Adams 2014). Dijital oyunlar zengin, karmaşık ve etkileşimli ortamlarda deneyimler sağlar. Böylece, deney için güvenli ortamlar sağlarlar, bu da bilginin gerçek dünyaya aktarılmasına izin verir. Bu nedenle, bilgi inşasının temeli olarak kabul edilen deneyim, basitçe aktarılmaz, çevre ile yansıma ve etkileşimin sonucudur (Braghirolli, Ribeiro, Weise ve Pizzolato, 2016).

Teknolojilerdeki gelişmelerin, çevrimiçi ağlara daha iyi erişimin ve artan gerçekliğin dijital oyunların artan popülaritesinden sorumlu olduğunu göstermektedir (Wood, Griffiths, Chappell ve Davies, 2004). Dijital oyunlar özellikle ergenler arasında popüler olmuşlardır (Colwell ve Kato, 2003). Son yirmi yılda dijital oyunlar, diğer teknolojiye dayalı etkinlikler (yani sosyal medya web siteleri, sohbet odaları ve sanal gerçeklik ortamları) gibi, ergenler ve genç yetişkinler arasında bir boş zaman etkinliği olarak çok önemli hale gelmiştir (Ofcom 2015). Buna ek olarak internetin ve cihazların yaygınlaşması gibi teknolojik gelişmeler, dijital oyunların insanların günlük yaşamına dalmasını sağlamıştır. Milyar dolarlık kazancının yanı sıra, dijital oyun oynamak gençler arasında popüler bir etkinliktir. Oyun oyuncularının üçte biri, 13 ila 18 yaşları arasındaki ergenlik döneminden oluşmaktadır ve oyun oyuncularının yüzdesi, 2005'ten 2012'ye kadar orantılı olarak tutarlıdır (Entertainment Software Association [ESA], 2010). Literatürde, dijital oyun oynama ile ilgili yürütülen araştırmalar incelendiğinde, ülkemizde ve yabancı ülkelerde ki araştırmalar incelendiğinde, 12-17 yaşları arasındaki ergen kızların (% 97) ve ergen erkek çocukların (% 99) büyük bir yüzdesi video oyunları oynamaktadır (Vandewater, 2004). Bu, oyun oynamanın ergenlerin sosyal yaşamlarının ayrılmaz bir parçası olduğunu ve gençlik yıllarına giren her çocuğun oyun oynaması gerektiğini varsaydığını göstermektedir (Olson ve vd., 2007). Bireylerin dijital oyun oynama sebeplerine örnek olarak; rahatlatma isteği, eğlenceli vakit geçirme, sosyal çevre ile yaşanan uyum sağlayamama ve iletişim kopukluğu, meydan okuma arzusu, ortam değiştirme isteği, gerçek yaşamda gerçekleştiremediklerini sanal ortamda gerçekleştirme isteği, zamanı akıcı hale getirme ve oyunda daha üst seviyelere ulaşmak arzusu sayılabilir (Tekkurşun-Demir ve Mutlu-Bozkurt, 2019). Shaffer (2012), çevrimiçi oyun oynayan lise öğrencilerinin kendi bildirdikleri demografik özellikleri ile çevrimdışı ve çevrimiçi oynarken sosyal tercihleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ergenlerin oyun oynarken yeni insanlarla tanışmak, yeni stratejiler öğrenmek ve arkadaşlıkları sürdürmek için iletişim araçlarını kullandığını tespit etmiştir. Çevrimiçi oyun, ergenin sosyal ve öğrenme ihtiyaçlarını kısmen karşılamaktadır, ortalama bir öğrencinin günde bir saatten az video oyunları oynadığını tespit etmiştir. Morse (2019), gençlerin video oyunlarını eğlence olarak kullanması: Video oyunlarının sosyal yönlerine odaklanarak motivasyonlar ve algılanan çıkarımları ile ilgili yaptığı araştırmada, 214 katılımcının % 16,8'inin yüksek düzeyde video oyunu meşguliyeti yaşadığını ve erkek katılımcıların video oyunu meşguliyetine karşı daha savunmasız olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, katılımcıların dörtte birinden biraz fazlasının tipik olarak bir oturuşta en az üç saat video oyunları oynadığını,

katılımcıların yarısından biraz azının ise günde en az bir kez video oyunları oynadığını ifade etmiştir.

Fiziksel aktivite, süreye, düzenliliğe ve yoğunluğa göre değişen (yani hafif, orta, kuvvetli veya bunların bir birleşimi) karmaşık, çok boyutlu bir davranıştır (Marschollek, 2013). Fiziksel aktivite tüm gençler için normal büyüme ve gelişmenin ayrılmaz bir parçası olup, bireyin bedensel, psikolojik ve mental gelişiminde önemli bir role sahiptir (Hills ve vd., 2007). Kişisel (cinsiyet, yaş ve kilo durumu) ve bağlamsal faktörler (okul veya okul dışı), bireylerin fiziksel aktivite uygulamalarının niceliği ve niteliğinde çok önemli kabul edilmiştir (Viciano vd., 2016). Yıllar geçtikçe dünya çapında yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin çocukların büyümesini, gelişmesini ve sağlığını teşvik etmek için gerekli olduğu fikrini sürekli olarak güçlendirmiştir. Düzenli fiziksel aktivitede bulunmak, gençlerde yaşamın ilerleyen dönemlerinde koroner kalp hastalığı, diyabet, bazı kanser türleri (yani meme, prostat ve kolon), hipertansiyon ve depresyon riskinin azalmasına katkı sağlayabilir (Strong ve vd., 2005; World Health Organizasyon [WHO], 2010). Freedman vd., (2007)'e göre fiziksel aktivitenin yeterince yapılmamasının sebebi, erken yaşlarda başlayan hareketsizliğin, bilgi, beceri, tutum ve davranış şekillerinin ilerleyen yaşlarda da devam ettirilmesidir. Literatürde, dijital oyun oynama ile ilgili yürütülen ulusal ve uluslararası araştırmalar incelendiğinde; Erbaş ve Gümüş (2020), öğrencileri fiziksel aktiviteye katılmaya motive eden en önemli faktörün bireysel nedenler olduğunu belirtmiştir. Bireysel nedenleri sırasıyla çevresel ve nedensellik faktörlerinin izlediği saptanmıştır. Ning vd., (2015)'nin çalışmasında, beden eğitiminde ergenlerin durumsal motivasyonları ile nesnel olarak belirlenmiş fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerin içsel motivasyonunun orta-şiddetli fiziksel aktivitede geçirdikleri süre için tek olumlu yordayıcı olduğu ve hareketsiz davranışta içinse olumsuz yordayıcı olduğu vurgulanmıştır.

Kişileri dijital oyun oynamaya ve fiziksel aktiviteye katılmaya teşvik eden sebeplerden biride motivasyondur. Motivasyon, bir faaliyete değer vermek, onu yapmaya yetkin hissetmek veya böyle bir faaliyet yapmaktan istenen sonucu beklemekten kaynaklanır (Ryan ve Deci, 2000). Motivasyon, belirli bir davranışta bulunmak için algılanan teşvikler veya nedenler olarak tanımlanır. Fiziksel aktivitenin başlatılması ve sürdürülmesi ile özel olarak ilişki kurabilir ve tüm bireylerin doğal olarak farklı kişisel ihtiyaçlarla motive edildiğini varsayar (Litt vd., 2011). Teorisyenler, yeterlilik ve yeterlik inançları, içsel ve dışsal

motivasyon ve başarı hedefleri dâhil olmak üzere çeşitli motivasyon yönlerinin birlikte bireyin aktivite seçimini, çaba seviyelerini ve ilgi süresini belirlediğini öne sürmektedir (Bandura, 1997; Eccles vd., 1998). İçsel motivasyon, bir bireyin kendilerine sağladıkları içsel zevk için davranış veya eylemlerde bulunacağı bir düzey örneğin, bir başarı, meydan okuma ve zevk duygusu hissetmek, bir bireyin belirli bir davranış veya eylemi gerçekleştirmek istemesine neden olan içsel duygulardır. İçsel motivasyon kişinin kendisinden gelir. Oyun için içsel motivasyon, en iyisi olmayı istemek olabilir (Deci ve Ryan, 2000; Perlman, 2012). Dışsal motivasyon ise, bir ödül elde etmek veya bir duygu veya suçluluk duygusundan kaçınmak için bazı dış faktörler için gerçekleştirilen eylemleri ifade eder. Dışsal motivasyon, en iyi olurken ödül almaktır (Ryan ve Deci, 2000; Perlman, 2012). Literatürde, dijital oyun motivasyonu ve fiziksel aktivite motivasyonu ile ilgili çeşitli araştırmalar yürütülmüştür. Örneğin; Demir ve Cicioğlu (2019)'nın çalışmasında, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının fazla olduğunu aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arttıkça, öğrencilerin dijital oyun oynama isteği ve dijital oyun vasıtasıyla eğlenme arzularında azalma olduğunu tespit etmiştir. Güler ve Çakır (2020)'ın, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonunun belirlenmesi amacıyla yapmış oldukları araştırmada, günlük dijital oyun oynamanın fiziksel aktivite motivasyonunu önemli ölçüde etkilediği ifade edilmiştir. Godinho vd., (2014), ergenlerin, hafta içi ve hafta sonu günlerinde televizyon izleme ve bilgisayar oyunları oynama gibi demografik, sosyal ve davranışsal özelliklere ilişkin anketle uygulamış oldukları araştırmada, yaşanan yerin, devlet okullarına gitmenin, daha az uyumanın, bütün kullanmanın ve düşük düzeyde fiziksel aktivite sergilemenin yüksek bilgisayar oyunu kullanımıyla ilişkili faktörler olduğu vurgulanmıştır. Ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde, bu konuda yapılan çalışmaların henüz istenilen düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Bu düşünceden hareketle, lise öğrencilerinin dijital oyuna katılma ve fiziksel aktiviteye teşvik eden motivasyon düzeylerinin belirlenmesi; aktif hayata katılmaya engel olduğu varsayılan dijital oyun oynama motivasyonunun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile ilişkisinin ortaya çıkarılması önemlidir. Bu araştırmadan elde edilecek sonuçların literatüre lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının birbirlerine olan etkileri açısından katkı sunması hedeflenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmada, Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonu ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları arasındaki ilişkinin tespiti ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Dijital oyunların analog oyunlarla aynı özelliklere sahip olduğu, ancak aynı zamanda oyun deneyimini sunmak için hem donanıma hem de yazılıma dayandığı ve “en son oyun yazılımının teknik iyileştirmelerden yararlandığı ve (karşılaştırmalı olarak) gerçeğe yaklaşan canlı görüntüler sunduğu” belirtmiştir (Vorderer vd., 2003). Dahası, dijital oyunlar, oyuncuları nihai bir hedefe ulaşana kadar oyunu oynamaya devam etmeleri için motive edecek kadar ilgi çekici olmaya çalışır. Video oyunlarını “insanlık tarihindeki potansiyel olarak en ilgi çekici eğlence” olarak tanımlayacak kadar ileri gittiğinden, birçok yorumcu dijital oyunları tanımlamak için ilgi çekici terimini kullanır (Prensky, 2001). Whitton (2012), oyunların öğrencileri ödüller, zorluklar, bağlamsal geri bildirim ve gizem yoluyla nasıl motive ettiğini ve “öğrencilerin oynayabileceği, keşfedebileceği, deneyebileceği ve deneyimleyebileceği güvenli alanlar sağlayarak diğer dilleri konuşma konusundaki gerginliğin azaltılmasına nasıl yardımcı olduğu konusunda güçlü bir savunucudur.

Fiziksel aktivite herkes için ve özellikle sağlıkları veya işlev görme yetenekleriyle hâlihazırda zorluk yaşayan insanlar için önemlidir (Rintala vd., 2012). Fiziksel olarak aktif olmak birçok sağlık yararı sağlar. Aktif bir yaşam tarzının fiziksel ve zihinsel sağlık yararları sağladığı ve osteoporoz, kardiyovasküler ölüm, depresyon, kanser ve tip-2 diyabeti önlediği gösterilmiştir. Dengeli beslenme ile birlikte kilo kontrolüne yardımcı olur (WHO, 2010). (Ratey ve Hagerman, 2008), fiziksel aktivitenin, proteinlerin kan dolaşımına salınmasını teşvik ettiği için bireylere yönelik fizyolojik faydalarla doğrudan bağlantılı olduğunu açıklamıştır. Yapılan birçok araştırma, fiziksel aktivitenin sağlığı geliştirici etkilerini desteklemektedir (Poitras ve vd., 2016). Sistematik incelemeler, motive olmuş ve meşgul ergenlerin sağlık davranışlarını iyileştirebileceğini göstermektedir (Katz ve vd., 2015). Bu noktadan yola çıkarak bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarındaki artışın sebeplerinden birinin de motivasyon olduğu söylenebilir.

Hayatımızın her alanını kaplayan derinlemesine öğrenilmiş dil, inanç, değer ve davranış karışımının kültürünün motivasyonumuzu önemli ölçüde etkilediğini de biliyoruz”.

Motivasyonun bir amaca hizmet ettiğini ve dikkat, tutku, yoğunlaşma veya hayal gücü gibi bir kişinin bir hedefe ulaşma yolunda belirli süreçler olduğunu ekliyor. Bunlar her insanın kültürüne ve kendi toplumlarında ve ailelerinde öğrendiklerine bağlıdır (Wlodkowski, 2008). Öğrenci motivasyonunu anlamanın bir yolu, kendi kaderini tayin teorisinin kullanılmasıdır. Kendi kaderini tayin kuramı, motivasyonu tamamen motivasyon yokluğundan (yani motivasyon) kişisel olarak değer verilen ve içselleştirilen faaliyetlere (yani içsel motivasyon) kadar değişen bir süreklilik üzerine görür (Moy vd., 2016).

Türkiye’de ilgili literatür genel olarak incelendiğinde öğrencilerin dijital oyun oynama bağımlılıkları, alışkanlıkları, davranışları ile ilgili birçok araştırma bulunmaktadır. Ancak öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonlarına ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına yönelik araştırma birkaç tane olmasına rağmen yeterli düzeyde değildir. Lise öğrencilerinde dijital oyun oynama motivasyonu ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna arasında ilişki merak konusu olmakla birlikte detaylı inceleme yapılmamıştır. Bu konuda lisansüstü düzeyde araştırmalar yapılmasının, ileride yapılacak olan araştırmaların bu doğrultuda yapılandırılması ve desteklenmesi için faydalı olacağı söylenebilir. Araştırmadan elde edilen verilerin lise öğrencilerinin dijital oyun motivasyonları ve fiziksel aktiviteye yönelik fikir ve öneriler vermesi açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırma sırasında uygulanan ölçeklere verilen cevapların, samimi ve içtenlikle yanıtladığı varsayılmıştır.

Araştırmada yer alan örneklem grubunun evreni temsil ettiği ve evrenin görüşlerini yansıttığı varsayılmıştır.

Veri toplama araçları güvenilir ve geçerlidir.

Kullanılan istatistikî teknikler araştırmanın amacına uygundur.

Kontrol altına alınamayan değişkenler, tüm katılımcıları eşit düzeyde etkilemiştir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma 2020-2021 öğretim yılı ile sınırlıdır.

Bu araştırma, Ankara İl Merkezi'ndeki Çankaya, Mamak, Yenimahalle, Keçiören ve Sincan ilçelerin de MEB'e bağlı devlet liseleri ve özel liselere Google Anketler aracılığıyla ölçekler dağıtılarak yürütölmüştür.

1.6. Tanımlar

Dijital Oyun: Dijital oyun terimi genellikle ekran tabanlı bilgisayar oyunlarından türetilen ve kavrama, fırlatma, gıcırdatma, göz kırpmaya ve sıkma sağlayan geleneksel oyuncakların çoklu biçimine veya evdeki nesnelerle desteklenen taklit oyunlara kıyasla bir oyun modelini ifade eder (Stephen ve Plowmen, 2014).

Fiziksel Aktivite: Enerji kullanımını gerektiren iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir bedensel aktivite hareketi olarak tanımlanır. Kasları ve kardiyovasküler sistemi güçlendirmek dahil birçok amaç için yapılır (WHO. 2013).

Motivasyon: Performansı teşvik etmek için ödülleri kullanma kavramıdır. Bir sınavda yüksek not alan bir öğrenci, bir sonraki sınavda daha iyi not almak için motive olurken, bir sınavda düşük not alan bir öğrenci daha çok çalışmak için gerçekten motive olmayabilir. Motivasyon, davranışı etkileyen ve yönlendiren birbiriyle ilişkili bir dizi inanç ve duygu olarak tanımlanır (Wentzel, 1999).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın kavramsal çerçevesi; “oyun”, “dijital oyun”, “fiziksel aktivite”, “motivasyon” ve “ilgili araştırmalar” olmak üzere beş ana bölümde incelenmiştir. İlk bölümde genelden özele giden bir bakış açısıyla oyun kavramına genel bir giriş yapıldıktan sonra; dijital oyun, dijital oyunlara genel bakış ve ergenlerde dijital oyun başlıklarına yer verilmiştir. İkinci bölümde fiziksel aktivite başlığı yer almıştır. Daha sonra fiziksel aktivitenin önemi, fiziksel hareketsizliğin yol açtığı sorunlar, fiziksel aktivite miktarı, fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler; fiziksel gelişim, psikomotor gelişim, sosyal ve duyuşal gelişim, fiziksel aktivitenin ilişkileri; kişisel (demografik) ilişki, psikolojik ilişki, sosyal ilişki, çevresel ilişki tipleri, ergenlerde fiziksel aktivite gibi yönleriyle incelenmiştir. Üçüncü bölümde motivasyon, içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve kendini belirleme teorisi başlıkları ayrıntılı bir şekilde yer almıştır. Son olarak dijital oyun, fiziksel aktivite ve motivasyon ile ilgili ulusal ve uluslararası literatürde gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Oyun

Oyun, hem insanlarda hem de hayvanlarda sergilenen biyolojik bir zorunluluktur (Brown ve Vaughan, 2009) ve hem çocuklukta hem de yetişkinlikte sağlıklı gelişim ve kişisel gelişim için kritik bir unsur olarak kabul edilir (Son vd., 2007; Vygotsky, 2004; Yarnal, 2006; Yarnal ve vd., 2008). Oyun, belirli bir sonucu olan (kazanma-kaybetme) veya diğer ölçülebilir geri bildirimlerle (puanlar) oyuncu için performansının karşılaştırmasını kolaylaştıran kurallarla yapılandırılmış gönüllü bir faaliyet olarak tanımlanmıştır (Young vd., 2012). (Salen ve Zimmerman, 2004)’a göre oyun, oyuncuların ölçülebilir bir sonuçla neticelenen, kurallarla

tanımlanan yapay bir çatışmaya girdiği sistem olarak tanımlamıştır. (Gönül, 2019), Huizinga, oyunun tanımını şu şekilde yapar: “Oyun, hür iradeyle razı olunan, ama tümüyle itaat edici kurallara uygun olarak belirli zaman ve mekân sınırları çerçevesinde gerçekleştirilen, temel bir amaca sahip olan, bir gerilim ve sevinç duygusu ile ‘alışılmış hayattan ‘farklı olmak’ bilincinin eşlik ettiği, istençli bir eylem veya faaliyettir”. Ek olarak, oyun yaşamın tüm aşamalarında mevcut olabilir (L'Abate, 2009).

Oyunlar için diğer tanımları oluşturan unsurların yapı sökümüne dayanarak Jull birçok oyun türü için geçerli olan “klasik oyun modelini” sunar:

- Oyunların kural tabanlı biçimsel sistemleri vardır;
- Oyunların değişken ve ölçülebilir sonuçları vardır;
- Oyunların farklı değerler atanmış farklı sonuçları vardır;
- Oyuncu sonuçları değiştirmek için çaba gösterir;
- Oyuncu sonuçlara duygusal olarak bağlılık hisseder;
- Faaliyetlerin sonuçları isteğe bağlıdır ve tartışılabilir (Jull, 2005).

Oyun, çocuğu motive eden, harekete geçmesi için zorlayan ve başkalarıyla etkileşime girmesine yardımcı olan öncü bir etkinlik ve itici güç olarak kabul edilir (Piaget, 1951). Oyunlar temel hareket becerilerini iyi geliştirir. Ayrıca oyunlar, farklı fiziksel aktiviteler yapmaya ve denemeye motive eder. (Rintala vd., 2012; Heikinaro-Johansson ve Kolkka 1998). Egenfeildt ve Nielsen (2007) öne sürdüğü gibi “öğrenmek oynamak için ön koşuldur” ve çocuklar oyun yoluyla bilgi ararlar. Oyun, çocukların bilişsel ve sosyal gelişiminin önemli bir parçasını oluştururken, ayrıcalıklı bir öğrenme deneyimi sağlar (Rosas vd., 2002).

Oyunların öğrenimde kullanılmasının faydalarını gösteren pek çok çalışma vardır ve yaratıcılığın artması bunlardan biridir. Öğrenmelerinde oyuncuları kullanan öğrenciler, aynı zamanda daha geniş bir sosyal etkileşim topluluk bilinci kazanırlar. Araştırmalar olumlu sosyal mesajlara sahip birçok oyunun aslında oyuncuları hem okulda hem de evde daha olumlu şekilde hareket etmeleri için etkileyebileceğini göstermektedir (Petrovic, 2014).

Prensky'nin (2001), oyunların altı temel yapısal unsurunu olduğunu ifade etmiştir. Oyunlar şunları içeriyorsa: (1) kurallar; (2) amaçlar ve hedefler; (3) sonuçlar ve geri bildirim; (4) çatışma, rekabet, meydan okuma ve muhalefet; (5) etkileşim ve (6) temsil, daha sonra

öğrencilerin ileri teknoloji dijital oyunlardan kazanmayı umdukları hem motivasyonu hem de öğrenmeyi sağlayabilirler.

Oyun başlamadan önce eğitimciler, herkesin grubun bir parçası olarak katılabilmesi için ne yapılması gerektiğini düşünmelidir. Engellilik veya özel ihtiyaç ne olursa olsun, oyun herkese uygun bir şekilde uyarlanmalıdır. Kimseyi oyunun dışında bırakmayan oyunları seçmek iyidir. Katılımcıların yaratıcı çözümler kullanabileceği oyunlar da faydalıdır. Ayrıca katılımcıların, donanım hedefleri, miktarı ve becerileri, oyun üzerindeki alan ve zaman etkisinde önemlidir. Oyun başarılı olmazsa, oyunun uyarlanması gerekir. Bir katılımcıya, grubun bir kısmına veya gruptaki herkese uyarlanabilir (Rintala vd., 2012).

Michigan'da psikoloji profesörü olan Linda Jackson'a göre oyunlar, öğrencilerle yaratıcılığı artırmak için bir araç olarak da kullanılabilir. Jackson bir araştırma yapmış ve öğrencilerin her türden oyunu ne kadar çok oynarsa, o kadar yaratıcı olduklarını, resim çizme ve hikâye yazma gibi görevleri yerine getirdiklerini belirtmiştir. Buna ek olarak “oyunların yaratıcılığın gelişimini optimize etmek ve eğlence değerlerini koruyarak, yeni nesil oyunların eğitim ve eğlence arasındaki farkı bulanıklaştıracak şekilde tasarlanabileceğini” iddia etmiştir. Eğitim ve eğlence, hem öğrenenlere hem de eğitimcilere öğretme ve öğrenmeye yeni bir ilgi uyandıracak şekilde işbirliği yapabilmelerini sağlayacaktır (Jackson, 2011).

2.2. Dijital Oyun

Tahta oyunları veya spor gibi geleneksel oyun biçimleri hala yaygın olsa da, bilgisayarlarda, cep telefonu veya tablet gibi elde taşınan cihazlarda oynanan oyunları bulmak da eşit derecede yaygındır. Bu oyunları oynamak için birden fazla elektronik cihaz olduğundan, bu oyun biçiminin bu geniş yelpazesini yansıtan bir terim "dijital oyunlar" dır (Skalsky ve Julie, 2014). Dijital oyun, oyuncuların aktivitelerine tepki veren elektronik ve dinamik bir sistemdir, "bir durum makinesidir" (Juul, 2005; Adams ve Dormans 2012). Dijital oyunlar ayrıca hareketli görüntüler, canlı renkler, yanıltıcı grafikler ve ses uyarıcıları gibi unsurları da içerir (Adams ve Dormans 2012, Adams 2014). Oyun oynama, oyuncu ile oyun arasında sahte bir gerçeklikte meydana gelen etkileşimi ifade eder (Landay 2014). Dijital oyun, oyuncuların görevleri yerine getirerek ve rakiplerini yenerek bir hedefe veya birkaç hedefe ulaşmaya çalıştıkları kurallara, zorluklara, oyuncu performanslarına ve dinamiklere dayanır (Adams ve Dormans 2012; Adams 2014). 'Dijital oyun' terimi genellikle ekran tabanlı

bilgisayar oyunlarından türetilen ve kavrama, fırlatma, gıcırdatma, göz kırpması ve sıkma sağlayan geleneksel oyuncakların çoklu biçimine veya evdeki nesnelerle desteklenen taklit oyunlara kıyasla bir oyun modelini ifade eder (Stephen ve Plowmen, 2014). Video oyunu" ve "bilgisayar oyunu" terimleri genellikle birbirinin yerine kullanılmış ve araştırmacılar arasında hangi terimin kullanılması gerektiği konusunda bir anlaşmaya varılamamıştır. (Wolf, 2008) göre "video oyunu" nun popüler toplumda, kültürde ve endüstride tüm elektronik oyunlar için kullanılan en popüler terim olduğuna inanıyor, ancak orijinal kullanım bir televizyon ekranında oynanan oyunlarla sınırlı olduğunu belirtmiştir. (Dovey ve Kennedy, 2006), her tür oyunu kapsamak için "bilgisayar oyununu" tercih ederken, (Tavinor, 2008) göre "bilgisayar oyunu" nun bazen yalnızca kişisel olarak oynanan oyunlarla ilişkilendirildiğini belirtmiştir. (Marino Carvalho, 2015) ise video oyunlarının, amacı oyuncuları rutin varoluşlarından anlık olarak uzaklaştırmak olan temelde kaçan bir ortam olduğunu ve gerçekten kaçmanın ana tatmin biçimlerinden biri olduğunu savunmuştur. (Salen vd., 2004) ise; basitlik adına "bilgisayar oyunları" yerine "dijital oyunları" ve "video oyunları" nı tercih etmiştir. Bu terimle ilgili devam eden tartışmalar nedeniyle “dijital oyunlar” teriminin son bir tanımını bulmak mümkün olmamakla birlikte, iki yönden kısaca bahsedilmektedir. Bir oyun araştırmacısı olan (Frans, 2008), dijital oyunların bilgi işlem teknolojilerini kullanan tüm oyunları içerdiğini ileri sürmektedir. (Hahn, 2017), dijital oyunları şu şekilde açıklamaktadır: "Dijital oyunlar her şeyden önce şu şekilde tanımlanabilir: gönüllülük, uyum, düzenleme, kurgusalılık, amaç / eğlence ve etkileşimden bağımsızlık ile belirlenen eylemler." olarak tanımlamıştır.

Literatür, dijital oyunların analog oyunlarla aynı özelliklere sahip olduğunu, ancak aynı zamanda oyun deneyimini sunmak için hem donanıma hem de yazılıma dayandığını ve “en son oyun yazılımının teknik iyileştirmelerden yararlandığını ve (karşılaştırmalı olarak) gerçeğe yaklaşan canlı görüntüler sunduğunu belirtmiştir” (Vorderer vd., 2003). Dahası, dijital oyunlar, oyuncuları nihai bir hedefe ulaşana kadar oyunu oynamaya devam etmeleri için motive edecek kadar ilgi çekici olmaya çalışır. (Prensky,2001) video oyunlarını “insanlık tarihindeki potansiyel olarak en ilgi çekici eğlence” olarak tanımlayacak kadar ileri gittiğinden, birçok yorumcu dijital oyunları tanımlamak için ilgi çekici terimini kullanır".

2.2.1. Dijital Oyunlara Genel Bakış

1950-1970 arasındaki dijital devrim veya sözde üçüncü sanayi devrimi, analog, mekanik ve elektronik teknolojiyi dijital bir sisteme dönüştürdü (Fitzsimmons, 1994). Dijital oyunların tarihi, 1950'lerin başından beri bilgisayarların gelişimi ile ilgilidir. İlk bilgisayar oyunu "Tic-Tac-Toe" Alexander S. 1952'de EDSAC için Douglas tarafından geliştirildi (Bryce ve Rutter, 2003). Brookhaven Ulusal Laboratuvarı'nda bir fizikçi olan William Higinbotham, 1958'de etkileşimli elektronik oyunun temel bir benzetim olan "İki Kişilik Tenis" i icat etti (Seo, 2016). Massachusetts Institute of Technology öğrencileri Stephen Russell, Martin Graetz ve Alan Kotok "Uzay savaşı!" PDP-1 üzerinde çalıştıkları oyununu 1962'de yarattı. Bu oyun dikkate değerdir, çünkü şu anda bilgisayar olarak bildiğimiz şey üzerinde çalışan ilk oyundur. Bununla birlikte, ilk bilgisayarların boyut olarak muazzam büyüklükte olduğu, tüm odaları kapladığı ve yine de günümüzün ortalama bilgisayarında bulunan işlem gücüne sahip olmadığı belirtilmelidir. Erken tarihlerinde dijital oyunlar, bilgisayarlara erişimi olan üniversite araştırma ekipleri veya aynı ayrıcalığa sahip kişiler tarafından geliştirilen bir avuç bilgisayar oyunuyla sınırlıydı (Skalsky ve Julie, 2014). 1970'lere gelindiğinde dijital oyunlar, halka açık video oyun salonlarında yaygın bir şekilde erişilebilir hale gelmiştir (Laird, 2005). 1971'de, Spacewar'ın daha küçük, bağımsız bir sürümü - Galaxy Game - halka açık kullanım için oluşturuldu. Bu oyun öğrenci birliğindeki Stanford'da oyun başına 10 sente sunuldu ve 1979'a kadar orada kaldı. İlk kitlesel olarak pazarlanan oyun, Magnavox Odyssey adlı bir konsol oyun sistemiydi (bir televizyon ekranından oynanan). Bu, Sony PlayStation, Microsoft Xbox ve Nintendo Wii gibi bugünün konsol sistemleri için öncüyü. Odyssey'in piyasaya sürüldüğü aynı yıl, 1972, Nolan Bushnell ve Ted Dabney, Atari, Inc.'i kurdu (Skalsky ve Julie, 2014). Metin Bilgisayarı Rol Yapma Oyunları (C-RPG'ler), masa üstü RPG Dungeons and Dragons 4 tarzında çok oyunculu bir oyun olan Don Dalow's Dungeon (1975 ile 1976 arasında yazılmıştır) ile ortaya çıktı. Gary Whisenhunt ve Ray Wood, 1970'lerin ortalarında PLATO sistemi için grafik RPG dnd'yi (Dungeons and Dragons için "D&D" kısaltması olarak adlandırılır) ürettiler. Seviyelendirme sistemi, olay örgüsü ve modern bir C-RPG5'te tanınan diğer unsurların yanı sıra seviyeleri ve oyuncunun avatarını tasvir ediyordu (Gough ve Richard, 2019). Atari oyunlarının Altın Çağı (1970'lerden 1980'lerin ortalarına kadar) bu yeni oyun biçimlerini kitlelere tanıttı. Pek çok işletme bu arenaya girmeye başladığında, popülerlikleri dijital oyunların yaygın gelişimini teşvik etti. Bu, pazarın gözünü kaybeden düşük kaliteli oyunların seri üretimine dönüştü. Ek olarak, bilgisayarlar evde bir eğitim ve eğlence aracı olarak popülerlik kazanıyordu. Bu tür

olaylar 1984 Video Oyunu Çöküşü ile sonuçlandı ve o zamanlar var olan oyun şirketlerinin çoğu iflas başvurusunda bulundu. 1980'lerin başında birçok şirket batmış olsa da, Nintendo ve Nintendo Entertainment System (NES) bu zaman diliminde ortaya çıktı ve Donkey Kong (1981), Mario Brothers (1983) ve Super Mario Brothers (1985) gibi oyunların başarısıyla güçlendirildi (Nielson, Smith ve Tosca, 2008). 1990'larda medya, savunmasız çocuk ve ergenlerin erken dönem video oyunlarına erişimi ve oynaması nedeniyle video oyunlarını bir tehdit olarak göstermeye başladı (McKernan, 2013). 1990'ların ortalarında, eğitici eğlence kavramı ortaya çıktı. Eğitmek ve eğlendirmek için tasarlanmış içerikler ve dijital oyunlar söz konusu olduğunda, oyun deneyimi ve oldukça geleneksel öğrenme teorilerine dayanan basit bir oyun deneyimi sağlayan oyun başlıklarını içerir. Atari ve konsol oyunlarının yanı sıra, bilgisayar ve mobil oyunlar günümüzde bir başka popüler oyun platformlarıdır. Sıradan oyunlar olarak adlandırılan yeni video oyunları dalgası, sadece hevesli oyuncular için değil, aynı zamanda daha önce video oyunu oynamamış kişiler için de popüler hale gelen akıllı telefon veya tablette oynanan video oyunlarıdır. Sıradan oyunların başlangıcı, Microsoft'un Windows Solitaire'i Windows ile birlikte paketlemeye başladığı 1990 yılında başladı (Cheng, 2011). 1990'ların ortalarına gelindiğinde, eğitici eğlence, eğitim sahnesinde başarılı bir şekilde geliyordu ve çoğunlukla okuma, yazım, yazım ve aritmetik gibi etkinliklerle erken çocukluk eğitime odaklanıyordu (Egenfeldt-Nielsen, 2007).

Son yirmi yılda, dijital medya yalnızca yetişkinlerin yaşamlarında değil, aynı zamanda çocuklar arasında da her yerde bulunmaya başladı. Teknolojinin kullanımı, okul çağındaki çocuklar arasında, yeni nesil öğrencilerin 'medya nesli' olarak nitelendirilmesine yol açan bir dereceye kadar popülerlik kazanıyor. "Bu medya nesli, bir elde bir bilgisayar faresi veya oyun çubuğu ve diğer elinde cep telefonu ile televizyonun uzaktan kumandasıyla büyütüldü" (Raptopoulou, 2015). Japonya, İngiltere ve Amerika Birleşik Devletleri oyunların önde gelen üreticileri ve oyuncularıydı, ancak gelişen teknoloji, teknolojiye erişim ve çevrimiçi oyunlar ile oyun dünyası daha çeşitli hale geldi. Bir örnek, Microsoft'un Xbox oyun konsolu ve çevrimiçi bileşen Xbox Live'dır. Xbox Live hizmetinin çevrimiçi aboneleri, 2011 yılının Ocak ayında 35 milyon üyeye ulaştı (Gilbert, 2011). PlayStation Network, 2011 yılında 70 milyon kullanıcı hesabıyla en büyük çevrimiçi oyun hizmetiydi (Schreier, 2011). Video oyunları, dijital oyunlar, bilgisayar oyunları (bundan böyle dijital oyunlar) teknolojik olarak kolaylaştırılmış oyunlar, oyun aktivitesi için dijital alanlardır. Aynı zamanda, 2018'de 43

milyar dolar kazanan ve her yıl kullanıcı katılımını artıran muazzam bir küresel iş haline gelmiştir (Shieber, 2019).

2.2.2. Ergenlerde Dijital Oyun

Ergenlik, yaşamda dramatik fiziksel, bilişsel ve sosyal geçişlerle karakterize edilen bir dönemdir. Aynı zamanda ergenlerin yeni deneyimler ve sosyal ilişkiler yaşayarak kim olduklarını keşfettikleri bir zamandır (Steinberg, 2011). Teknolojilerdeki gelişmelerin, çevrimiçi ağlara daha iyi erişimin ve artan gerçekliğin dijital oyunların artan popülaritesinden sorumlu olduğunu göstermektedir (Wood, Griffiths, Chappell ve Davies, 2004). Özellikle ergenler arasında popüler olmuşlardır (Colwell ve Kato, 2003), hatta 90'lara kadar uzanır. (Buchman ve Funk, 1996). 90'ların sonlarında ve 2000'lerde doğan milenyum sonrası ergenler için yeni dijital teknolojiler, sosyal kimliklerini çevrimiçi olarak yaratarak ve yöneterek (Livingstone, 2008) yeni bilgi ve deneyimler elde ederler (Burns ve Gottschalk, 2019). Prensky (2006), teknoloji becerileriyle büyüyen ergenleri dijital yerliler olarak tanımlamış ve sosyal becerilerinin, dijital göçmen olarak teknolojiyle büyümeyenlerden farklı geliştiğini tanımlamıştır. Dijital yerlilerin, yakın arkadaşlarla mesajlaşma ve yalnızca çevrimiçi tanıdıklar ve arkadaşlarla buluşma gibi farklı iletişim kurduğunu savunmuştur (Prensky, 2006). Günümüz ergenlerinin çoğu için, dijital medyaya doymuş bir dünyada büyümek, kitlesel bilgi paylaşımını, işbirliğini ve içerik oluşturma ve yaymayı içeren benzersiz küresel çevrimiçi iletişim ve sosyal etkileşim seviyeleri ile karakterize edilen dijital kültüre dalmak anlamına gelir (Jenkins, 2006; Miller, 2011). Dijital oyunlar hakkında uzun süredir devam eden bir efsane, izolasyon faktörüdür. Medya raporları, ergenlerin teknolojiyi farklı şekilde iletişim kurmak için nasıl kullandığını sorguluyor, geleneksel yüz yüze konuşma dışında: “Teknoloji, gençlerin yaşamlarına dâhil oldu; interneti, cep telefonları ayrı bir varlık olarak bile görmüyorlar (Reuters, 2007). İnternetin ve cihazların yaygınlaşması gibi teknolojik gelişmeler, dijital oyunların insanların günlük yaşamına dalmasını sağlamıştır. Milyar dolarlık kazancının yanı sıra, dijital oyun oynamak gençler arasında popüler bir etkinliktir. Oyun oyuncularının üçte biri, 13 ila 18 yaşları arasındaki ergenlik döneminden oluşmaktadır ve oyun oyuncularının yüzdesi, 2005'ten 2012'ye kadar orantılı olarak tutarlıdır (Entertainment Software Association [ESA], 2012). 12-17 yaşları arasındaki ergen kızların (% 97) ve ergen erkek çocukların (% 99) büyük bir yüzdesi video oyunları oynamaktadır (Vandewater, 2004). Bu, oyun oynamanın ergenlerin sosyal

yaşamlarının ayrılmaz bir parçası olduğunu ve gençlik yıllarına giren her çocuğun oyun oynayabilmesi gerektiğini varsaydığını göstermektedir (Olson vd., 2007).

Erkekler video oyunlarına daha yüksek yaygınlık ve sıklığa sahip kızlardan daha fazla zaman harcarlar (Gentile, Lynch, Linder ve Walsh, 2004). Erkeklerin % 80,3'ünün ve kadınların ise % 28,8'inin video oyunları oynadığını bildirildiği bir çalışmada büyük bir fark bulunmuştur. Video oyun oynama sıklığı kızlar için günde 0 ile 1 saat arasında iken erkekler için günde 1 veya 2 saattir (Willoughby, 2008). Yine de bu sonuçlar çalışmalar arasında farklılık göstermektedir. Amerikalı gençler arasında yapılan bir ankette, 12-17 yaşlarındaki gençlerin yaklaşık % 97'si bilgisayar veya web oyunları oynadığı ve % 50'si önceki gün oynadığını bildirdiği için sayılar şaşırtıcı derecede yüksek çıkmıştır. Cinsiyet farkı çok büyük değildi; erkeklerin yaklaşık % 99'unun kadınların % 94'ünün video oyunu oynadıkları saptanmıştır (Lenhart vd., 2008).

Son yirmi yılda dijital oyunlar, diğer teknolojiye dayalı etkinlikler (yani sosyal medya web siteleri, sohbet odaları ve sanal gerçeklik ortamları) gibi, ergenler ve genç yetişkinler arasında bir boş zaman etkinliği olarak çok önemli hale geldi (Ofcom, 2015). Video oyunları, dijital oyun endüstrisinin toplam 23.5 milyar dolar değerinde olduğu popüler bir eğlencedir (Amerika Birleşik Devletleri'nden istatistikler) (Entertainment Software Association [ESA], 2016).

2.3. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, süreye, düzenliliğe ve yoğunluğa göre değişen (yani hafif, orta, kuvvetli veya bunların bir birleşimi) karmaşık, çok boyutlu bir davranıştır (Marschollek, 2013). Fiziksel aktivite, genel fiziksel ve zihinsel sağlığa sayısız fayda sağladığı için önde gelen bir sağlık göstergesi olarak kabul edilmiştir (United States Department of Health and Human Services [HHS], 2010). Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamasını gerektiren herhangi bir vücut hareketi olarak ifade edilmiştir (WHO, 2019). Bu tanım, hem yapılandırılmış alıştırma veya programları hem de yürüyerek veya bisikletle işe gidip gelme veya ev işi gibi daha tesadüfi faaliyetleri içerir (Archer ve Blair, 2011; Thøgersen-Ntoumani vd., 2005). Günlük yaşamdaki fiziksel aktivite, mesleki, spor, kondisyon, ev veya diğer aktiviteler olarak kategorize edilebilir. Değişiklikler, dünyanın gelişimine ve fiziksel olarak hareketsiz bir yaşam tarzı nedeniyle ölen insan sayısının artmasına bir tepki olarak geldi (WHO, 2018c). Önerilen günlük fiziksel aktivite önceden 30

dakikaya ayarlanmışken, bugün dakikalar artmış ve yoğunluk düzeyiyle ilgili daha özellikli öneriler yayınlanmış ve daha yüksek yoğunluklu eğitim önerilmektedir (Sundhedsstyrelsen, 2019; WHO, 2010a). Sadece yoğunluk değil, aynı zamanda ne tür eğitim ve sıklıkta olması gerektiğinde açıklanır. Öneriler ayrıca çocuklar, yetişkinler ve yaşlı yetişkinler olmak üzere üç yaş grubuna ayrılmıştır (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2010a). Egzersiz, planlanan, yapılandırılan ve tekrarlayan bir fiziksel aktivite alt kümesidir ve fiziksel uygunluğun iyileştirilmesi veya sürdürülmesi için nihai veya ara bir hedefe sahiptir. Spora özgü egzersiz, planlı, yapılandırılmış ve tekrarlanan ve spora özgü fiziksel, teknik ve / veya taktik beceriler veya nitelikler üzerinde nihai veya orta düzeyde iyileştirme veya bakım hedefine sahip fiziksel aktivitedir (Caspersen vd., 1985).

Fiziksel aktivite ve egzersiz birbiriyle örtüşse de, bu iki terim aynı değildir. Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen ve dinlenme enerjisi harcamasında önemli bir artışa neden olan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanır ve ev işleri (örn. Süpürme, yerleri süpürme, araba ve pencereleri yıkama, yaprakları tırmıklama vb.) mesleki çalışma (yani yürüme, kaldırma veya paketleme kutuları vb.) boş zaman etkinliği (yani yüzme, bisiklet, koşu, egzersiz ve spor) olarak kategorize edilir (Bouchard ve Shephard, 1994). Öte yandan egzersiz, fiziksel zindeliği geliştirmek veya sürdürmek amacıyla öngörülen, yapılandırılmış ve tekrarlayan performans anlamına gelir (Disease Control and Prevention Center [CDC], 2011). Fiziksel egzersiz, sporun merkezi sinir sisteminin çalışma kapasitesini geliştirme ve geliştirme becerisinde somutlaşan bir fitness işlevine sahiptir. Sadece vücudun büyümesini ve gelişmesini teşvik etmez, egzersiz sisteminin becerilerini geliştirmez, aynı zamanda iç organların işlevini de geliştirebilir. Vücudun uyum yeteneğini geliştirebilir, hastalıkları önleyebilir, hastalıkları iyileştirebilir ve vücudun bağışıklığını geliştirebilir (Tianping, 2018). Biriken kanıtlar, fiziksel aktivite / egzersiz ve sağlık sonuçları arasındaki pozitif ilişkileri destekler.(Knowler vd., 2002; Wing ve Hill, 2001).

2.3.1. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Fiziksel aktivite herkes için ve özellikle sağlıkları veya işlev görme yetenekleriyle hâlihazırda zorluk yaşayan insanlar için önemlidir (Rintala vd., 2012).Fiziksel olarak aktif olmak birçok sağlık yararı sağlar. Aktif bir yaşam tarzının fiziksel ve zihinsel sağlık yararları sağladığı ve osteoporoz, kardiyovasküler ölüm, depresyon, kanser ve tip-2 diyabeti önlediği gösterilmiştir. Dengeli beslenme ile birlikte kilo kontrolüne yardımcı olur (World Health

Organization [WHO], 2010). Düzenli fiziksel aktivite yapmak vücut sağlığını, daha özellikle olarak kardiyovasküler ve kas sistemlerini iyileştirebilir. Artan kilo alımı ve sağlık sorunları, fiziksel hareketsizlikten kaynaklanır ve hareketsiz bir yaşam tarzına yol açar (Sangi ve Wien, 2012). Düzenli fiziksel aktivitenin her yaştan, cinsiyetten, coğrafi, kültürel ve sosyo-ekonomik geçmişe sahip insanlar için kapsamlı sağlık yararları vardır (Department of Health and Social Care [DHSC], 2019; Donaldson, 2004; United States Department of Health and Human Services [HHS], 2018; WHO, 2010). Düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmenin bir parçası olduğu bilinmektedir. Hareket ve fiziksel aktivitenin kişinin öğrenmesini de geliştirebileceği bilinmektedir. "Fiziksel aktiviteye katılım, yetişkin yaşam süresi boyunca bir dizi fiziksel (örneğin, kardiyovasküler hastalık, kolon ve meme kanseri ve obezite) ve zihinsel (örneğin, depresyon ve anksiyete) bozuklukların azalmasıyla ilişkilendirilmiştir" (Khan ve Hillman, 2014). Fiziksel aktiviteye düzenli katılım, vücut kompozisyonunu, kas gücünü, iskelet sağlığını iyileştirir ve kronik hastalığın önlenmesini veya geciktirilmesini destekler (Shields vd., 2012; Johnson, 2009). Fiziksel olarak aktif insanlar, hareketsiz olanlara göre daha uzun bir ömre sahiptir ve ayrıca daha düşük kalp hastalığı, felç, tip 2 diyabet, depresyon ve birçok kanser oranına sahiptir (Warburton vd., 2006). Tedavi amacıyla, orta ila şiddetli fiziksel aktivite, kronik sırt ağrısı olan kişilerde ağrı ve sakatlığı azaltabilir ve fibromiyaljili bireyler için genel sağlık gibi daha genel sonuçları iyileştirebilir (Kaleth vd., 2013, Pinto vd., 2014). Ratey ve Hagerman (2008) göre, fiziksel aktivitenin, proteinlerin kan dolaşımına salınmasını teşvik ettiği için bireylere yönelik fizyolojik faydalarla doğrudan bağlantılı olduğunu açıklanmıştır. Fiziksel aktivitenin sosyal davranış, beden imajı ve genel tutum gibi olumlu psikolojik etkileri olduğu da gösterilmiştir (Morris vd., 2003). Çok sayıda veri, fiziksel aktivitenin sağlığı geliştirici etkilerini desteklemektedir (Poitras vd., 2016).

2.3.2. Fiziksel Hareketsizliğin Yol Açtığı Sorunlar

Fiziksel hareketsizlik, en büyük ve en zorlu küresel halk sağlığı sorunlarından biridir (Kohl vd., 2012; Lee vd., 2012). Fiziksel hareketsizliğin yılda yaklaşık 32 milyon ölüme neden olduğu tahmin edilmektedir (World Health Organizasyon [WHO], 2010). Fiziksel hareketsizlik, dünya çapında ölümlere ve hastalık yüküne katkıda bulunan dördüncü önde gelen risk faktörüdür, aşırı kilonun bile önünde yer alır. Küresel olarak, ölümlerin % 6'sı fiziksel hareketsizliğe bağlanıyor. Bu oran, yüksek tansiyon (% 13), tütün kullanımı (% 9) ve yüksek kan şekeri (% 6) eşittir. Fiziksel hareketsizlik, koroner kalp hastalığı, tip 2

diyabet, meme kanseri ve kolon kanseri gibi çeşitli sağlık sorunlarına bağlanır (Lee vd., 2012). Haftada önerilen 150 dakikalık orta-şiddetli aerobik fiziksel aktiviteyi karşılayamama olarak tanımlanan fiziksel hareketsizlik, kronik hastalıklarla ilişkili morbidite ve mortalite için önde gelen dört risk faktöründen biridir. Bunlar arasında kardiyovasküler hastalık (CVD), diyabet, kanser ve kronik solunum hastalığı bulunmaktadır (WHO, 2014). Fiziksel hareketsizlik ve hareketsiz davranışın küresel bir yaygınlığı vardır (Kohl vd., 2012; Lee vd., 2012). Fiziksel hareketsizlik erken ölme, kalp hastalığından ölme, diyabet geliştirme, kolon kanseri ve yüksek tansiyon riskini artırır (HHS, 2008). Fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, fiziksel hareketsizliğin 21. yüzyılın en önemli halk sağlığı sorunlarından biri olduğunu destekleyen kanıtlarla hiç bu kadar gerekli olmamıştı (Blair, 2009). (Hallal vd., 2012) tarafından dünya çapında 122 ülkeden alınan verileri kullanan bir rapor, yetişkinlerin üçte birinin ve ergenlerin beşte dördünün önerilen fiziksel aktivite düzeylerine ulaşmadığını ortaya koydu. Kadınlar (% 33,9) erkeklere oranla (% 27,9) daha hareketsizdi, hareketsizlik yaşla birlikte arttı ve yüksek gelirli ülkelere düşük gelirli ülkelere göre daha yaygındı. Günde dört veya daha fazla saati oturarak geçiren yetişkinlerin oranı % 41,5'ti. (Hamsen vd., 2012), 2008'de erken ölümlerin % 9'undan veya 5,3 milyondan fazla ölümden sorumludur. Bu nedenle, fiziksel hareketsizlik ve hareketsiz davranışın (hareket davranışları) yaygınlığıyla mücadele etmek için daha çok şey yapılmalıdır (Lee vd., 2012).

2.3.3. Fiziksel Aktivite Miktarı

World Health Organizasyon [WHO], (2010) , 5-17 yaş; 18-64 yaş ve 65 yaş ve üstü olmak üzere üç yaş grubu için fiziksel aktivite konusunda küresel tavsiyelerde bulunurlar: Çocuk ve gençler yaşamlarında aile, okul ve toplum faaliyetleri bağlamında fiziksel aktiviteye sahiptirler. Bunlar oyun, ulaşım, spor, ev işleri, eğlence, beden eğitimi ve planlı egzersizi içerebilir. Günlük olarak, en az 60 dakikalık orta ila şiddetli yoğunlukta fiziksel aktiviteye sahip olmalıdırlar, bunun üzerine bu süre iki aktivite bölümüne bölünebilir. Günlük aktivitenin çoğu aerobik olmalıdır, oysa haftada üç kez koşma, oyun oynama ve atlama gibi kas ve kemiği güçlendiren şiddetli aktiviteler içermelidir. 18-64 yaşları arasındaki yetişkinler, haftada yaklaşık 150 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite veya en az 75 dakika şiddetli fiziksel aktivite veya orta ve şiddetli yoğunlukta aktivite birleşimini yapmalıdır. (Mura ve Carta, 2013) göre, haftada 3 ila 5 gün boyunca en az 25 dakikalık nöbetler halinde her hafta orta yoğunlukta minimum 150 dakika veya şiddetli yoğunlukta minimum 75 dakika egzersiz yapılmasını öngörmektedir.

Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz, yaşlı yetişkinlerin fiziksel ve zihinsel sağlığı için önemlidir. Fiziksel aktivitenin şizofreni hastalarının psikolojik iyiliği üzerinde olumlu etkileri olmuştur. Faaliyetlerin ciddi kronik ruhsal bozuklukları olan kişilerin teşhis durumunu değiştirmesi beklenmez, ancak uzun süreli hastanede kalmayı önlemek veya azaltmak için rehabilitasyonun bir bileşeni olabilir (Nelson vd., 2007). 65 yaş ve üzeri yaştaki yetişkinler, hafta boyunca en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik aktivite veya en az 75 dakika şiddetli şiddetli aerobik fiziksel aktivite veya orta ve şiddetli yoğunlukta aktivite bunların bir birleşimi olmalıdır (World Health Organizasyon [WHO], 2010). Haftada 3000-4000 metabolik eşdeğeri (MET) dakikaya kadar daha düşük aktivite seviyelerinde büyük kazanımlar ortaya çıkmaktadır, ancak daha yüksek toplam fiziksel aktivite seviyeleri de tüm sonuçların daha düşük riskiyle ilişkilidir (Kyu vd., 2016). Günde 15 dakika veya haftada 90 dakika kadar az orta yoğunlukta egzersizin kardiyovasküler hastalık riski taşıyan kişiler için bile faydalı olabileceği öne sürülmektedir (Wen vd., 2011). (Warburton vd., 2016a) yaptıkları incelemede, sağlık yararlarının mevcut uluslararası tavsiyelerin yarısı (veya daha azı) olan fiziksel aktivite hacimlerinde elde edilebileceğini öne sürmektedir (Hunin vd., 2015).

2.3.4. Fiziksel Aktivitenin Gelişim Üzerindeki Etkisi

2.3.4.1. Fiziksel Gelişim

Fiziksel aktivitenin faydaları yaşamın erken dönemlerinde gerçekleştirilebilir ve ergen nüfus, duygusal iyilik halindeki ve benlik saygısındaki gelişmeler (Saçmaz, 2010), yeni sosyal becerileri öğrenme fırsatları (Baleye, 2005), gelişmiş kişisel gelişme (Hamsen vd., 2003), gelişmiş akademik performans (Nelson ve Gordonlarsan, 2006; Separe, 1997), daha düşük anksiyete ve depresyon seviyeleri (Kiraladı vd., 2002), artmış kemik mineral içeriği ve kemik mineral yoğunluğu (Sunter vd., 2002) ve daha düşük insülin ve glikoz seviyeleri ile ilişkilidir. Bu nedenle, risk azaltmanın avantajlarına ek olarak, ergenler fiziksel olarak aktif olduklarında yaşamın fiziksel, duygusal ve sosyal yönlerinden de yararlanırlar (Ferguson vd., 1999).

Fiziksel olarak aktif olmanın sağlık yararlarını inceleyen araştırmacılar, gençlerde kardiyolojik zindelik ve biliş arasında bir bağlantı buldular. Egzersizin beynin esnekliğini güçlü bir şekilde etkilediği ve bunamaya karşı koruduğu ve hafızayı geliştirdiği gösterilmiştir (Aberg

vd., 2009). Fiziksel aktivitenin, proteinlerin kan dolaşımına salınmasını teşvik ettiği için bireylere yönelik fizyolojik faydalarla doğrudan bağlantılı olduğunu açıkladı. Bu, yeni nöronların oluşumunu tetikleyen beyin kimyasallarının üretimini artırır ve sonuçta fiziksel olarak aktif bireyler arasında artan odaklanma ve sakinlik hissi ile sonuçlanır (Ratey ve Hagerman, 2008).

2.3.4.2. Psikomotor Gelişim

"Motor gelişim, görevin gereksinimleri, bireyin biyolojisi ve çevrenin koşulları arasındaki etkileşimle ortaya çıkan, yaşam döngüsü boyunca motor davranışta ilerleyen bir değişiktir" (Sugiyama ve Abe, 1989). Ozmun ve Gallahue (2016), motor gelişimi, "hareket görevinin gereksinimleri, bireyin biyolojisi ve çevrenin koşulları arasındaki etkileşimle ortaya çıkan, yaşam döngüsü boyunca motor davranışta sürekli değişim" olarak tanımlamıştır.

Motor gelişim ve motor öğrenme, fiziksel aktivitenin olumlu etkilerini öğrenmeye aktarabilir, böylece çocukların fiziksel gelişimi ile motor ve bilişsel gelişim birbiriyle yakından bağlantılıdır. Çalışmalar, motor ve bilişsel becerilerin birlikte geliştiğini gösteriyor. Hem motor hem de bilişsel beceri kontrolünün yanı sıra merkezi sinir sisteminin aynı mekanizmaları da sorumlu olduğundan, motor becerileri kontrol etme yeteneği beynin gelişimi üzerinde etkiye sahiptir. Çeşitli fiziksel aktiviteler, nöromotor gelişimi ve motor beceri öğrenimini teşvik ederek varlığı destekler. Motor gelişim ve fiziksel aktivite sayesinde, çocuk çevresi ile daha çeşitli etkileşime girer (Syväoja vd., 2012).

İlk yıllardaki fiziksel aktivitenin bir kısmı, psikolojik ve motorik aktivitelerin bütünlüğü ve zihin ile ruhun bütünleşmesi anlamına gelen psikomotor gelişimdir. Duyusal bütünleme bunun hayati bir parçasıdır ve bütünsel olarak öğrenmek ve gelişmek için beden eğitimi durumlarında farklı duyuları birleştirmekle ilgilidir. Psikomotor yönelim, fiziksel aktiviteyi bilişsel, motivasyonel, duygusal ve fiziksel unsurlar dâhil edildiğinde kendini ifade etmenin bir yolu olarak görür (Zimmer, 2010). Psikometrik aktivitelerin temel amaçlarından biri, çocuğun benlik imajının ve değerinin artmasıdır (Zimmer, 2010) ve psikometrik aktiviteler yoluyla tüm çocukların kendi fiziksel yeteneklerine hâkim olma ve kendilerinden emin olma hissine kapılmasıdır (Doherty ve Bailey 2003). Psikomotor aktivitede oyun, çocuklara gerçeklik için alternatif davranış modelleri yaratmaları için alan sağlayan fiziksel hareketler ve ifadelerle güçlendirilir (Zimmer, 2010).

2.3.4.3. Sosyal ve Duygusal Gelişim

Sağlıklı yaşam tarzı açısından fiziksel aktivitenin çok önemli bir role sahip olduğu yaygın bir bilgidir. Bilimsel kanıtlar, düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin birçok fiziksel ve zihinsel sağlık yararıyla nasıl ilişkilendirilebileceğini kanıtlamıştır. Bu faydalardan bazıları psikososyal sağlık ve refahın iyileştirilmesi üzerinedir (stres, anksiyete, depresyon, adet öncesi sendromu, öz-yeterlik, ruh hali, bilişsel işlevler, esenlik ve yaşam kalitesi dâhil). Dahası, fiziksel aktivite, iyi bir vücut imajı ve gelişmiş bir benlik saygısı ile ilişkilidir (Bittle vd., 2000).

Fiziksel aktivite ve spor açıkça çeşitli sosyal ve rekreasyonel ağlar ve sosyal etkileşimi teşvik eden düzenli bir rutin sağlama potansiyeline sahiptir - topluluk gelişimi, sosyal içermeye ve akıl sağlığı için merkezi unsurlardır (Heath vd., 1995; Forrest ve Kearns, 1999). İyi olma hali genellikle ruh sağlığı ile eşleştirilse de, "araştırmacılar arasında ortaya çıkan fikir birliği, 'iyi oluş' teriminin bireyin kendi, grupların veya topluluğun bütünlüğü algısına veya hissine vurgu yapmasıdır" (Frankish vd., 1996).

2.3.5. Fiziksel Aktivitenin İlişkileri

Fiziksel aktivitenin dört belirleyici ilişkisi vardır.

2.3.5.1. Kişisel / Demografik İlişkiler

Trost vd. (2002), yetişkinlerde erkek cinsiyeti ve daha yüksek eğitim ve sosyo-ekonomik statü ile ilişkili boş zaman fiziksel aktivite için istikrarlı pozitif eğilimler olduğunu, ancak benzer eğilimlerle bazı etnik köken ve yaşla negatif ilişkili olduğunu belirtmiştir. Kişisel faktörler temel olarak gençlerin yaşını, sağlık ve fiziksel durumunu, genetik kaliteyi, spor deneyimini ve bireysel faktörleri içerir. Ancak gençlerin yaşı, spor tecrübesi ve öz yeterliği fiziksel egzersiz alışkanlıklarının oluşumunda doğrudan etkiye sahiptir (Wang, 2013).

2.3.5.2. Psikolojik İlişkiler

Depresyon ve anksiyete, fiziksel aktiviteye katılmaya engel olan psikolojik faktörlerden bazılarıdır (King, 2001). Düzenli egzersizin olumlu psikolojik faydalarından biri, egzersizin depresyonu azaltıcı etkisinde rol oynayacağına inandığımız kişisel hâkimiyet ve olumlu benlik saygısının gelişmesidir (Babyak vd., 2000). (Tianping, 2018), duygu, ruh sağlığını

etkileyen ana faktörlerden biridir ve kötü duygular fizyolojik, psikolojik ve hastalıklara yol açabilir. Bununla birlikte, fiziksel aktivite ruh halini kontrol edebilir, doğrudan zevk ve neşe getirebilir aynı zamanda gerginliği ve huzursuzluğu azaltabilir. Fiziksel aktivite programı, bireyin yaşamındaki amaç duygusuyla birlikte zihinsel iyilikle birlikte bilişsel işlevi geliştirmesine yardımcı olur (Blake vd., 2009).

2.3.5.3. Sosyal İlişkiler

Fiziksel aktivite dolaylı olarak sosyalleşmeyle bağlantılıdır, burada sosyalleşmenin zihinsel sağlık ve iyi bir ruh hali, insanlar arasında mutluluk ile bağlantılı olduğu göstermiştir (Mura ve Carta, 2013). Bir başka etki, insanların mahallede fiziksel aktiviteye girdiğini görmektir. (Trost vd., 2002). Katılımcıların sosyal etkileşim becerilerini geliştirir ve bu da can sıkıntısını kırar. Bu faaliyetler sırasında yaşlılar kendi aralarında da arkadaşlık kurabilirler (Taylor ve Eark, 2004). Erişilebilirlik işlerin, okulların, dükkânların, dinlenme tesislerinin, gelirin, eğitim düzeyinin ve sağlığın dağılımını etkiler. Dolayısıyla artan erişilebilirlik, sosyal ve ekonomik hayata katılımın artmasına neden olur (Farrington ve Farrington 2005).

2.3.5.4. Çevresel İlişkiler

Daha önce yapılan araştırmalara göre, yürüyüş, sanatsal nitelikler, parkurlar gibi tesislerin rahatlığı, mağazalar gibi hedeflerin erişilebilirliği ve trafik ve işlek yol algıları ile bağlantılıydı. (Stuart vd., 2007). Çevresel erişilebilirlik terimi, alan ayrımı ve varış noktası gibi coğrafi kavramları da içerir (Weber, 2006). Erişilebilirlik, uygun bir ulaşım sistemi kullanarak faaliyetlere ulaşma girişimi olarak da tanımlanmıştır (Neutens vd., 2008). Erişilebilirlik kavramından bazen bireylerin özgürlüğü ve bağımsızlığı ile ilgili olarak bahsedilse de, çoğu araştırmada en çok ulaşım ve seyahat ile ilişkilendirilmiştir (Bertolini vd., 2005; Neutens vd., 2008). Erişilebilir fiziksel aktivite ortamı, çeşitli fiziksel aktivitelere uygun olacak şekilde adapte olmanın mümkün olduğu anlamına gelir. Jeolojik konum farklı bir özelliktir ancak ulaşılması zor durumda ki iklim şartlarını değiştirmek için toplumun yapabileceği çok fazla bir şey yoktur (Heikinaro-Johansson ve Kolkka, 1998).

2.4. Ergenlerde Fiziksel Aktivite

Ergenlik, hem psikolojik hem de fizyolojik nedenlerle sağlık davranışlarını iyileştirmek açısından müdahale etmek için zorlu bir zamandır. Ergenler, yaşam tarzı seçimlerinin uzun

vadeli sonuçlarıyla ilgilenmekte zorlanırlar. Beyin yapısındaki gelişimsel değişiklikler, onları duygusal ve sosyal etkilere duyarlı hale getirir ve uzun vadede acil olana öncelik verir. Karar verme süreçlerinde yer alan beyin yolları, erken yetişkinliğe kadar tam olarak olgunlaşmaz (Blakemore ve Mills, 2014; Blakemore, 2010). Sistemik incelemeler, motive olmuş ve meşgul ergenlerin sağlık davranışlarını iyileştirebileceğini göstermektedir (Katz vd., 2015).

Fiziksel aktivite ergenlerin gelişimi ve büyümesi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bununla birlikte engelli ve engelsiz kişilerin diğer insanlarla çalışmak için gerekli becerileri öğrenmelerine yardımcı olabilir. Buna ek olarak, iyi fiziksel aktiviteler onların ahlaki değerlerini geliştirir ve çeşitli ortamlarda sosyal etkileşim için fırsatlar sunar (Jansma, 1994). Çocukların ve ergenlerin beden eğitiminde bireylerin farklılıklarını fark etmek çok önemlidir, çünkü olumlu deneyimler daha sonraki yaşamlarında fiziksel aktivitelere devam etmek için gelişir (Onkamo, 2016).

(American Center for Disease Control Prevention [CDC], 2009), yaşları 6 ila 17 arasında değişen gençler için üç tür fiziksel aktiviteye odaklandı. Birincisi ve ikincisi kas ve kemik güçlendirmedir. Üçüncüsü, CDC'nin günde 1 saat içinde yapılmasını önerdiği aerobik aktivitedir. Aerobik aktiviteler arasında yürüyüş, bisiklete binme, tenis, aerobik dans, koşu, bahçede çalışma ve yüzme yer alır (United States Department of Agriculture [USDA], 2009b). Bu tür fiziksel aktivitelerin üçüne de haftada en az üç kez katılınması gerektiği kabul edilmiştir. Ayrıca aerobik kısmın günde 60 dakikalık fiziksel aktivitenin çoğunu oluşturması gerektiği kabul edilmiştir (National Association for Sports and Physical Education [NASPE], 2010a; American Center for Disease Control Prevention [CDC], 2009). (Engineering, 2008) göre, bir kişinin günde 10.010 adım atması gerektiğini belirten genel nüfus için bir fiziksel aktivite hedefi belirlemiştir. Bununla birlikte, okul çağındaki kızların günde 12.010 adım atmasını ve okul çağındaki erkeklerin günde 15.010 adım atmasını önermektedir (Tudor-Locke vd., 2004). Son olarak, aerobik aktivitenin (örn. koşmanın) bilişsel işlevi (örn, akıl yürütme, dikkat, hafıza) olumlu olarak geliştirdiği gösterilmiştir (Silbey ve Eitner, 2003; Hillman vd., 2008). Gençler arasında fiziksel aktivite, yetişkinliğe geçiş yapabilen fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının geliştirilmesi düşünüldüğünde daha da önemlidir. Örneğin, ergenlik döneminde spora katılımın daha sonraki yaşamlarda daha yüksek fiziksel aktivite seviyeleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Tammelin vd., 2003; Temlama vd., 1997).

Ulusal tavsiyeler ayrıca 7-18 yaşındakilerin günde en az 1-2 saat ve yaşlarına göre çeşitli şekillerde egzersiz yapmaları gerektiğini vurgulamıştır. Egzersiz aynı zamanda kişinin nefes nefese kalması gereken birkaç kısa tempolu egzersiz bölümünü de içermelidir. Gelişen eğlence medyası nedeniyle çocukların iki saatten fazla ekran süresine sahip olmaması gerektiği de söyleniyor. Ayrıca iki saatten fazla süren oturma seanslarından kaçınılmalıdır (Heinonen vd., 2008).

Son 30 yılda, 10 ile 18 yaş arasındaki ergenler arasında fiziksel aktivite azalmaya devam etti ve hareketsiz yaşamla ilişkili morbidite riski arttı (CDC, 2017; WHO, 2017), organizasyonları tarafından çocuklar ve ergenler için kanıta dayalı fiziksel aktivite kılavuzları geliştirilmiştir. Bu yönergelerde, gençlerin her gün minimum 60 dakikalık orta-şiddetli fiziksel aktiviteye katılmaları gerektiği belirtilmiştir. Fiziksel aktivite kurallarına uyan ergenlerin eksikliği daha da belirgindir. Küresel ölçekte ergenlerin sadece % 20'sinin fiziksel aktivite kurallarını karşıladığı tahmin edilmektedir (Hallal vd., 2012). Mortalite ile ilişkili önde gelen küresel risk faktörleri, yüksek tansiyon, tütün kullanımı, diyabet, fiziksel hareketsizlik ve obezite olarak tanımlanan ve bu davranışlarla ilgili hastalıklar yetişkinliğe kadar ortaya çıkmaya da, pek çok sağlıksız yaşam tarzı davranışı çocukluk ve ergenlik döneminde edinilir ve muhtemelen yetişkinlikte kalmaya devam eder (Smpokos vd., 2014). Okul çağındaki çocukların günde 1 defa 60 dakika veya daha fazla orta ila şiddetli fiziksel aktiviteye katılmaları gerektiği önerilmektedir (Strong vd., 2005). Ergenler arasında fiziksel aktivite yetersiz kalmaktadır. Ek olarak, kızlar erkeklerden daha düşük fiziksel aktivite sergilerler ve ergenlik döneminde daha hızlı düşüşler yaşarlar (Kimm vd., 2002; Goran, 1998). Ergenlerde, artan toplam fiziksel aktivite ve azalmış depresyon ve anksiyete seviyeleri (Rothon vd., 2010) ile bir doz-yanıt ilişkisini göstermektedir.

Yetersiz fiziksel aktivite seviyeleri sadece çocuklar ve gençler arasında kötü sağlık ve gelişim sonuçları için acil bir endişe oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda gelecekteki sağlık ve yaşam kalitesi sonuçları için de büyük bir endişe oluşturur. Düzenli fiziksel aktivitenin önemi, kardiyovasküler hastalık, diyabet, kanser, hipertansiyon, obezite, depresyon, osteoporoz ve erken ölüm gibi kronik hastalıkların önlenmesine ilişkin uzun vadeli faydaları ile iyi bilinmektedir (Warburton vd., 2006). Fiziksel aktivite, anksiyete ve depresyonu kontrol etmeye yardımcı olduğu için bilişsel faydaları da içerir. Ayrıca, çocukların ve genç ergenlerin sosyal becerilerini, kendilerini ifade etme, özgüven geliştirme, sosyal etkileşim ve bütünleşme olanakları sağlayarak geliştirir. Fiziksel aktivite ayrıca akademik performans

üzerinde olumlu etkiye sahiptir ve fiziksel olarak aktif gençler diğer sağlıklı alışkanlıkları daha kolay benimseme eğilimindedir (WHO, 2011).

2.5. Motivasyon

Motivasyon, bir faaliyete değer vermek, onu yapmaya yetkin hissetmek veya böyle bir faaliyet yapmaktan istenen sonucu beklemekten kaynaklanır (Ryan ve Deci, 2000). Motivasyon, performansı teşvik etmek için ödülleri kullanma kavramıdır. Bir sınavda yüksek not alan bir öğrenci, bir sonraki sınavda daha iyi not almak için motive olurken, bir sınavda düşük not alan bir öğrenci daha çok çalışmak için gerçekten motive olmayabilir. Motivasyon, davranışı etkileyen ve yönlendiren birbiriyle ilişkili bir dizi inanç ve duygu olarak tanımlanır (Wentzel, 1999). Motivasyon, belirli bir davranışta bulunmak için algılanan teşvikler veya nedenler olarak tanımlanır. Fiziksel aktivitenin başlatılması ve sürdürülmesi ile özel olarak ilişki kurabilir ve tüm bireylerin doğal olarak farklı kişisel ihtiyaçlarla motive edildiğini varsayar (Litt vd., 2011).

Hayatımızın her alanını kaplayan derinlemesine öğrenilmiş dil, inanç, değer ve davranış karışımının kültürünün motivasyonumuzu önemli ölçüde etkilediğini de biliyoruz. Motivasyonun bir amaca hizmet ettiğini ve dikkat, tutku, yoğunlaşma veya hayal gücü gibi bir kişinin bir hedefe ulaşma yolunda belirli süreçler olduğunu ekliyor. Bunlar her insanın kültürüne ve kendi toplumlarında ve ailelerinde öğrendiklerine bağlıdır (Wlodkowski, 2008). Davranışın altında yatan nedenleri gösteren motivasyon (Guay vd., 2010) kişinin iç ve dış özelliklerinden beslenen bir güçtür (Hoy ve Miskel, 2010).

Teorisyenler, yeterlilik ve yeterli inançları, içsel ve dışsal motivasyon ve başarı hedefleri dâhil olmak üzere çeşitli motivasyon yönlerinin birlikte bireyin aktivite seçimini, çaba seviyelerini ve ilgi süresini belirlediğini öne sürmektedir (Bandura, 1997; Eccles vd., 1998). Bu nedenle bu, motive edildiğimizde, daha düzenli, daha fazla odaklanarak ve bir faaliyette daha uzun süre meşgul olduğumuz anlamına gelir (Logan vd., 2011; Wigfield ve Guthrie, 1997).

2.5.1. İçsel Motivasyon

Bir bireyin kendilerine sağladıkları içsel zevk için davranış veya eylemlerde bulunacağı bir düzeydir. Örneğin, bir başarı, meydan okuma ve zevk duygusu hissetmek, bir bireyin belirli bir davranış veya eylemi gerçekleştirmek istemesine neden olan içsel duygulardır. İçsel

motivasyon kişinin kendisinden gelir. Oyun için içsel motivasyon, en iyisi olmayı istemek olabilir (Deci ve Ryan, 2000; Perlman, 2012).

2.5.2. Dışsal Motivasyon

Bir ödül elde etmek veya bir duygu veya suçluluk duygusundan etkilenmek gibi bazı dış faktörler için gerçekleştirilen eylemleri ifade eder. Dışsal motivasyon, en iyi olurken ödül almaktır. Tekrarlayan kısa vadeli ödüllerin davranışı etkileyebileceği bilinmektedir (Ryan ve Deci, 2000; Perlman, 2012).

2.5.3. Kendi Kendini Belirleme Teorisi

(Ryan ve Deci, 2000), motivasyonun nasıl işlediğini belirleyen mekanizmalara genel bir bakış sağlamaya çalışan bir makro motivasyon teorisi sağlar. Deci ve Ryan, onlarca yıldır argümanlarını geliştirdiler: üç ana faktörün - özerklik, ilişkililik ve yeterlilik - davranışı ve dolayısıyla bireyin refah ve mutluluk duygusunu yönlendirdiğini öne sürüyorlar. Ayrıca motivasyonu içsel ve dışsal motivasyon olarak ikiye ayırmışlardır. Bu üç ihtiyaç desteklendiğinde faaliyetler için yüksek düzeyde motivasyon ve katılımın yaşandığı ileri sürülmektedir. Bazı bireyler sadece egzersiz yapmaktan zevk almak için normal fiziksel aktiviteye katılırken, diğerleri kilo vermek, daha çekici olmak veya önemli kişilerden tanınma gibi içsel veya dışsal ödüller kazanmak için egzersiz yapıyor gibi görünmektedir (Deci ve Ryan, 2008). İlginç ve keyifli olarak algılanan bir görev, içsel motivasyonu teşvik eder. Bu, hem göreve katılımın gücü hem de duygusal deneyim açısından olumlu bir öğrenme deneyimini kolaylaştırır (Assor, 2012). Davranış değişikliğini başlatmak için birçok yaklaşım olmasına rağmen, araştırmalar, egzersizde uzun vadeli katılımın özerk olarak destekleyici müdahalelere dayalı tutarlı motivasyonel ortam olmadan etkisiz olduğunu göstermiştir (Silva vd., 2011).

Öğrenci motivasyonunu anlamanın bir yolu, kendi kendini belirleme teorisinin kullanılmasıdır. Kendi kendini belirleme teorisi, motivasyonu tamamen motivasyon yokluğundan (yani motivasyon) kişisel olarak değer verilen ve içselleştirilen faaliyetlere (yani içsel motivasyon) kadar değişen bir süreklilik üzerine görür (Moy vd., 2016).

Whitton (2012), oyunların öğrencileri ödüller, zorluklar, bağlamsal geri bildirim ve gizem yoluyla nasıl motive ettiğini ve "öğrencilerin oynayabileceği, keşfedebileceği, deneyebileceği ve deneyebileceği güvenli alanlar sağlayarak diğer dilleri konuşma

konusundaki gerginliğin azaltılmasına nasıl yardımcı olduğu konusunda güçlü bir savunucudur.

Batı ABD'de, gençlerin % 68'inin oyunları haftalık eğlenceleri olarak gördükleri tespit edilmiştir. Bu oyunları erkek çocuklar arasında oynamanın motivasyonu heyecan ve oyun oynarken hissettikleri zorluklar ve kazanma dürtüleriydi. Üstelik spor ve şiddet içeren oyunlar erkekler için daha çekiciydi. Bilgisayar oyunlarının çocuklar ve gençler arasında artan popülaritesi, birçok araştırmacıyı bu oyunların oyuncular üzerindeki etkilerini incelemeye yöneltmiştir (Zamani vd., 2009).

2.6. İlgili Araştırmalar

Demir ve Cicioğlu (2019), lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonunun belirlenmesi amacıyla yapmış oldukları araştırmada, sınıf değişkenine göre dijital oyun oynama süresi ve fiziksel aktiviteye katılım süresi arasında anlamlılık olduğunu belirtilmiştir. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının fazla olduğu aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları artıkça, öğrencilerin dijital oyun oynama isteği ve dijital oyun vasıtasıyla eğlenme arzularında azalma olduğu ifade edilmiştir.

Reynisdóttir (2016), İzlanda'daki 13 ile 18 yaş aralığında ki 2055 öğrenciyi içeren rastgele bir nüfustan alınan yanıtlar kullanmış. Video oyunu oynayarak vakit geçirmeyen öğrenciler, 559 erkek ve 202 kız olmak üzere 775 katılımcı bırakarak çalışma dışı bıraktıklarını ifade etmiştir. Katılımcıların yaşının 13 ile 18 arasında olduğu belirtilmiştir. Araştırmacı, video oyununun öfke veya saldırganlık üzerinde önemli bir etkisi olmadığını ayrıca, cinsiyet ile saldırganlığa karşı video oyunları oynamak için harcanan zaman arasında önemli bir etkileşim olduğunu belirtmiştir. Video oyunlarının ergenlerin saldırganlığını etkilemesinde cinsiyetin önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir.

Shaffer, (2012), çevrimiçi oyun oynayan lise öğrencilerinin kendi bildirdikleri demografik özellikleri ile çevrimdışı ve çevrimiçi oynarken sosyal tercihleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada, ergenlerin oyun oynarken yeni insanlarla tanışmak, yeni stratejiler öğrenmek ve arkadaşlıkları sürdürmek için iletişim araçlarını kullandığı tespit edilmiştir. Çevrimiçi oyun, ergenin sosyal ve öğrenme ihtiyaçlarını kısmen karşılamaktadır, ortalama bir öğrencinin günde bir saatten az video oyunları oynadığını saptanmıştır.

Arslan (2020)'ın araştırmasında, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini belirlenmesi ve farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerine ilişkin puan ortalamalarının cinsiyet, sınıf düzeyi, ikamet yeri, mezun oldukları lise türü ve kol değişkenleri açısından anlamlı farklılık gösterdiği, ailenin ekonomik durumu açısından anlamlı fark göstermediği belirtilmiştir.

McGaughey vd., (2020), yaptıkları çalışmada Kanada, British Columbia'da devlet okulu sistemi içinde etnik açıdan farklı 27 çocuk-ebeveyn çiftinden oluşan bir örnekleme gerçekleştirilmiştir (% 50 erkek,% 68 anne,% 25 Beyaz). Görüşmelerin sonucunda fiziksel aktivite, özellikle ergenlerin geçişleriyle ilgili değişiklikleri potansiyel olarak başlatan okul, aile ve sosyal bağlamlardaki çevresel ve davranışsal faktörler olduğu belirtilmiştir. Ergenlerin ilkokuldan ortaokula geçerken fiziksel aktiviteye katılımlarını değiştirmeye tetikleyebilecek bireysel, sosyal, ailevi ve okul düzeylerinde faktörleri belirlemişler. Nitel analizden okul faktörleri (8), hane halkı faktörleri (3), sosyal faktörler (4) ve kişisel faktörler (7) dâhil olmak üzere yirmi iki faktör ortaya çıktığı saptanmıştır. Bu bulguların, ergenlerin fiziksel aktivite davranışlarının daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunduğu ve ilkokuldan ortaokula geçişte değişen ortamların etkisini vurguladığı tespit edilmiştir.

Beltekin ve Kuyulu (2020), üniversite öğrencilerinden oluşan 326 erkek, 260 kadın toplam 586 üzerinde dijital oyun oynama motivasyonu üzerine yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin, dijital platformda cinsiyet, okul ve günlük oyun oynama süresi değişkenleri açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu vurgulanmıştır.

Sin vd., (2014) yaptıkları çalışmada 5 erkek lise öğrencisinin dijital oyun oynama motivasyonlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencileri sürekli olarak dijital oyunları oynamaya teşvik eden faktörleri; oyun türü, içerik, meydan okuma, kontrol, güncelleme ve eğlence olmak üzere beş motive edici faktör olarak tespit etmişlerdir.

Ulukan (2020)'ın araştırmasında, farklı okullarda öğrenim gören ortaöğretim öğrencilerinin, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda; öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile cinsiyetleri arasında erkek öğrencilerin lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları incelendiğinde spor yapan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu vurgulanmıştır.

Castro-Sánchez vd., (2018), 10-12 yaşındaki okul çağındaki ve her iki cinsten 734 öğrencinin katılımıyla yapmış oldukları araştırmada, video oyunlarının, fiziksel aktiviteye katılım, motivasyon iklimi ve okul çocuklarında mağduriyet ve cinsiyete göre bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Fiziksel aktivite uygulaması, videonun problemli kullanımıyla olumsuz ve dolaylı olarak ilişkili olduğunu, okul çocuklarının video oyunları kullanımı, düşük fiziksel aktivite seviyeleri ile yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Turgut ve Yasar (2019), Kastamonu Üniversitesi'nin farklı fakültelerindeki 400 öğrencinin katılımıyla yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonlarını cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, gelir ve oyun oynama sıklığına göre incelemiştir. Katılımcıların cinsiyet, bölüm, yaş, sınıf ve gelir durumu değişkenlerine göre farklılıklar olduğu vurgulanmıştır.

Kremer vd., (2008), Geelong, Colac ve Victoria'nın Barwon-Güney Batı bölgesinde ki 6201 öğrenci, erkek 3242 kadın 2959 olmak üzere okul öncesi, ilkökul ve ortaokul çocuklarında yapmış oldukları araştırmada, çocuklarda ve ergenlerde beslenme ve fiziksel aktiviteye katılımları incelemiştir. Çocukların ve ergenlerin büyük bir kısmının fiziksel olarak yeterince aktif olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, çocukların ve ergenlerin çoğu fiziksel olarak aktifken, aynı zamanda her gün hatırı sayılır bir süreyi TV izlemek ve elektronik oyunlar oynamak gibi daha hareketsiz faaliyetlerle geçirdikleri saptanmıştır.

Kanatsız ve Gökçe (2020), yaptıkları araştırmada, lise öğrenimi gören 14-17 yaş arasındaki 421 kişi (227 Kadın, 194 Erkek) oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; fiziksel aktiviteye katılan ergenlerin, beden memnuniyetlerinin katılmayanlara oranla anlamlı derecede farklı olduğu, bu farkın fiziksel aktiviteye katılanların ortalamalarının katılmayanların ortalamalarından fazla olmasından kaynaklandığı öne sürülmüştür. Sosyal görünüş kaygı puanlarının karşılaştırılmasında ise, fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre anlamlı farklılık oluşturmadığı ancak ortalama puanlara bakıldığında fiziksel aktivitelere katılmayan ergenlerin sosyal görünüş kaygıları puanlarının yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Ogletree ve Drake (2007), Amerika Birleşik Devletlerindeki 206 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada dijital oyunlar oynamanın cinsiyetle ilgili ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada, erkeklerin haftada iki veya daha fazla saat dijital oyun oynadıklarını ve dijital oyununun oynama sürelerinin kadınlardan önemli ölçüde daha

yüksek olduğunu aynı zamanda katılım ve karakter tasvirlerinde cinsiyet farklılıklarının, gençlerin yaşamlarını çeşitli şekillerde potansiyel olarak etkilediği tespit edilmiştir.

Namlı ve Demir (2020), yaptığı araştırmada, lise öğrencilerinde dijital oyun ve spora katılım motivasyonlarını belirli değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, dijital oyunlara yönelik motivasyonlarının artması, fiziksel aktivite ve spora katılımın azalttığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksleri arasındaki ilişki sonucunda; obez öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarının diğer öğrencilere oranla önemli ölçüde düşük çıktığı saptanmıştır.

Godinho vd., (2014), Porto, Portekiz'de özel ve devlet okullarına devam eden 1.680 ergen ile (884 kız ve 796 erkek) bir araştırma yürütülmüştür. Ergenlere, hafta ve hafta sonu günlerinde televizyon izleme ve bilgisayar oyunları oynama gibi demografik, sosyal ve davranışsal özelliklere ilişkin anketleri uygulanmıştır. Yaşadıkları yerlerin, devlet okullarına gitmenin, daha az uyumanın, tütün kullanmanın ve düşük düzeyde fiziksel aktivite sergilemenin yüksek bilgisayar oyunu kullanımıyla ilişkili faktörler olduğu tespit edilmiştir.

Güler ve Çakır (2020), ilkokulda öğrenim gören 379 öğrenciden (197 kız öğrenci, 182 erkek öğrenci) oluşan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonunun belirlenmesi amacıyla yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının yüksek olduğu ve dijital oyun oynama seviyelerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyinin yaşa, cinsiyete, başarıya ve günlük dijital oyun oynanışına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Günlük dijital oyun puanlarının yaşa ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği ifade edilmiştir. Fiziksel aktivite motivasyonunun bireysel merak faktörü ile merakın sosyal kabul faktörü ve dijital oyun motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Regresyon analizi sonucunda, yaş, başarı, günlük dijital oyun süresi ve günlük fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivite motivasyonuna önemli katkı sağladığı belirlenmiştir. Günlük dijital oyun oynamanın fiziksel aktivite motivasyonunu önemli ölçüde etkilediği belirlenmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama aracı, verilerin toplanması, geçerlilik-güvenilirlik ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma modellerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırma genel tarama ve ilişkisel tarama yöntemlerine göre tasarlanmıştır. Nicel araştırmada vaka ve durumlar farklı kişilerin, üzerinde görüş birliğine vararak anlaşılabilecekleri biçimde, duyulara açık duruma getirilerek ölçülür (Cohen ve Manion 2007). Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan meydana gelen bir evrende, evren hakkında genel bir sonuca varmak amacıyla evrenin tamamı ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2009). İlişkisel tarama modelleri iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birleşikle değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2009).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bulunan merkez ilçelerinde yer alan 15 devlet okulu ve özel okulundaki 14-18 yaş arası eğitim-öğretim gören 5 bölgedeki (Çankaya, Mamak, Yenimahalle, Keçiören, Sincan) Özel Temel Lise, Özel Meslekî ve Teknik Anadolu Lisesi, Resmi Anadolu Lisesi, Resmi Meslekî ve Teknik Anadolu Lisesi, Resmi İmam - Hatip Anadolu Lisesi öğrencilerinden oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 14-18 yaş arası devlet okulu ve özel okullarda eğitim-öğretim gören (% 55,3) kadın, (% 44,7) erkek olmak üzere toplam 1221 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Bu araştırmanın örneklem sayısı belirlenirken Cohen'in (1992) güç analizinden faydalanılmıştır. Yapılan güç analizi sonucunda 1221 katılımcının çalışmadaki parametreleri yordamak için yeterli olacağı sonucuna varılmıştır.

3.3. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, lise öğrencileri hakkında bilgi toplamak için hazırlanmıştır. Geliştirilen Kişisel Bilgi Formu 11 maddeden oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formunda yer verilen maddeler belirlenirken yaş, cinsiyet, beden kitle indeksi, sınıf, aileye ilişkin bilgilerin durumlarını ölçmeye yönelik etki edecek faktörler dikkate alınmıştır.

3.4. Veri Toplama Aracı

Araştırmanın katılımcılarından demografik bilgilerin elde edilmesi adına araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu düzenlenmiştir. Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarını incelemek amacıyla Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından hazırlanan “Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ)” kullanılmıştır. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını öğrenmek amacıyla ise Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2018) “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)” kullanılmıştır. Araştırmanın uygulanabilmesi için Ankara İl Millî Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınarak belirlenen süre içerisinde öğrencilere araştırmacı tarafından ulaşılarak, çevrimiçi anket uygulaması yapılmıştır.

Anketin uygulama aşamasında gönderilen 2000 adet ankettan 1250 geri dönmüştür. Geri dönen anketler içinden eksik doldurduğu tespit edilen 29 katılımcının ölçüm değerleri geçersiz sayılmış ve geriye kalan 1221 anket geçerli kabul edilmiştir. Toplamda 1221 adet anket değerlendirmeye alınmıştır.

3.4.1. Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ)

Bu çalışmada Tekkurşun-Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2018) tarafından hazırlanan Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ)” kullanılmıştır. Ölçek 19 maddeden oluşmuş

olup ölçekte yer alan “ 1. 2. 3. 4. 5.” maddenin “Başarı ve Canlanma”, 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. ve 14. maddenin “Merak ve Sosyal Kabul”, 15. 16. 17. 18. 19. Maddenin ise “Oyun İsteğinde Belirsizlik” olmak üzere üç faktör altında toplandığı belirlenmiştir. “ Oyun İsteğinde Belirsizlik” faktörü olumsuz ifadelerden oluştuğu için ters puanlandırmadır. Veri toplama aracı, “Kesinlikle Katılıyorum, Katılıyorum, Kararsızım, Katılmıyorum, Kesinlikle Katılmıyorum” seçenekleri olan 5’li likert tipinde bir ölçektir.

DOOMÖ’nün doğrulayıcı faktör analizi sonucunda $\chi^2/sd = 2.75$, RMSEA= .087, NFI= .93, CFI= .94, IFI= .94, CFI= .90, GFI= .91 değerleri elde edilmiştir. Analiz sırasında 7-8 ve 14-13 maddeleri arasında modifikasyon yapılmış ve DOOMÖ’nün geçerliği kanıtlanmıştır. Cronbach Alfa katsayısı istatistik temelleri tutarlı ve tüm soruları önemsenerek hesaplandığından, testin genel güvenilirlik yapısını en iyi yansıtan katsayıdır. Alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik analizleri için yapılan iç tutarlık testi, Cronbach alfa değerleri (α) yer almaktadır. DOOMÖ’nün alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik analizleri için yapılan iç tutarlık testi, Cronbach alfa değerleri (α) yer almaktadır. Buna göre DOOMÖ alt boyutlarının Başarı ve Canlanma Cronbach alfa katsayısı (α) .82; Merak ve Sosyal Kabul Cronbach alfa katsayısı (α) .77; Oyun İsteğinde Belirsizlik Cronbach alfa katsayısı (α) .72’dir. İç tutarlık testinde Cronbach Alpha değerinin .40’ın altında olması ölçeğin güvenilir olmadığını kanıtı olduğu gibi, .40’tan yüksek olması ölçeğin güvenilir olduğunu kanıtıdır (Büyüköztürk, 2014).

3.4.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını öğrenmek amacıyla ise Tekkurşun-Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2018) tarafından hazırlanan Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)” kullanılmıştır. 1, 2, 3, 4, 5, 6.maddeler Bireysel Nedenler; 7, 8, 9, 10, 11, 12.maddeler Çevresel Nedenler; 13, 14, 15, 16. maddeler ise Nedensizlik boyutunu oluşturmaktadır. 3., 9., 13., 14., 15., 16. maddeler ters maddelerdir. 16 maddeden oluşan ölçme aracı toplam varyansın % 54,69’unu açıklamaktadır. “Kesinlikle Katılıyorum, Katılıyorum, Kararsızım, Katılmıyorum, Kesinlikle Katılmıyorum” seçenekleri olan 5 dereceli likert tipinde hazırlanmıştır.

FAKMÖ’nün doğrulayıcı faktör analizi hesaplanmıştır. Yapılan DFA sonucu $\chi^2/sd = 2.89$, RMSEA= .091, NFI= .95, CFI= .92, IFI= .95, CFI= .94, GFI= .95’tir. Analiz sırasında 1-5, 8-9 ve 15-16 arasında modifikasyon yapılmış ve FAKMÖ’nün geçerliği kanıtlanmıştır. FAKMÖ’ nün alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik analizleri için yapılan iç tutarlık testi,

Cronbach alfa değerleri (α) yer almaktadır. FAKMÖ alt boyutlarının Bireysel Nedenler Cronbach alfa katsayısı (α) .75; Çevresel Nedenler Cronbach alfa katsayısı (α) .79; Nedensizlik Cronbach alfa katsayısı (α) .88'dir. İç tutarlık testinde Cronbach Alpha değerinin .40'ın altında olması ölçeğin güvenilir olmadığının kanıtı olduğu gibi, .40'tan yüksek olması ölçeğin güvenilir olduğunun kanıtıdır (Büyüköztürk, 2014).

3.5. Verilerin Analizi

Verilere uygulanacak analize karar vermeden önce, verilerin normal dağılımları incelenmiştir. Bunun için çarpıklık ve basıklık aralığına bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık aralığının ± 1 arasında olduğu tespit edildiği için verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2014). Verilerin analizinde;

- DOOMÖ ve FAKMÖ arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon testi.
- Yaş değişkeni ile DOOMÖ ve FAKMÖ arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon testi,
- Cinsiyete göre DOOMÖ ve FAKMÖ arasındaki farklılığın incelenmesi için Bağımsız Gruplar için t Testi,
- BKİ'ne göre DOOMÖ ve FAKMÖ arasındaki farklılığın incelenmesi için (gruplararasıdaki karşılaştırmaya ilişkin) tek yönlü varyans analizi (ANOVA),
- Sınıf düzeyine göre DOOMÖ ve FAKMÖ arasındaki farklılığın incelenmesi için (gruplararasıdaki karşılaştırmaya ilişkin) tek yönlü varyans analizi (ANOVA),
- Günlük dijital oyun oynama süreleri arasındaki farklılığın incelenmesi için (gruplararasıdaki karşılaştırmaya ilişkin) tek yönlü varyans analizi (ANOVA),
- Günlük fiziksel aktiviteye katılım süresine göre farklılığın incelenmesi için (gruplararasıdaki karşılaştırmaya ilişkin) tek yönlü varyans analizi (ANOVA),
- Anne eğitim durumuna göre farklılığın incelenmesi için (gruplararasıdaki karşılaştırmaya ilişkin) tek yönlü varyans analizi (ANOVA),
- Baba eğitim durumuna göre farklılığın incelenmesi için (gruplararasıdaki karşılaştırmaya ilişkin) tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Analizler yapılırken, aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (ss), yüzde (%), frekans (n) faydalanılmıştır. Ayrıca pearson korelasyon analizinde pearson momentler

çarpımı korelasyon katsayısından; tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) Post-Hoc test istatistiklerinden (Tukey HSD), ilişkisiz örneklemelerde (t Testi) yararlanılmıştır. Araştırmada anlamlılık değeri .05 olarak kabul edilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Cinsiyetine Ait Betimleyici İstatistik

	Cinsiyet	n	%
Cinsiyet	Kadın	675	55.3
	Erkek	546	44.7

Tablo 1’de araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetine ait betimleyici istatistikler yer almaktadır. Buna göre araştırmaya katılan katılımcıların 675’i kadın (% 55.3), 546’sı (% 44,7) erkektir.

Tablo 2.

Katılımcıların Beden Kitle İndeksine Ait Betimleyici İstatistik

	BKİ	n	%
BKİ	Zayıf	316	25.9
	Normal	547	44.8
	Fazla kilolu	229	18.8
	Obez	129	10.6

Tablo 2’de araştırmaya katılan katılımcıların beden kitle indeksine ait betimleyici istatistikler yer almaktadır. Buna göre araştırmaya katılan katılımcıların 316’sı (% 25.9) zayıf, 547’si (% 44.8) normal, 229’u (% 18.8) fazla kilolu ve 129’u (% 10.6) obezdir.

Tablo 3

Katılımcıların Sınıf Düzeyine Ait Betimleyici İstatistik

	Sınıf düzeyi	n	%
Sınıf	9. sınıf	356	29.2
	10. sınıf	390	31.9
	11. sınıf	281	23.0
	12. sınıf	194	15.9
Toplam		1221	%100

Tablo 3’te araştırmaya katılan katılımcıların sınıf düzeyine ait betimleyici istatistikler yer almaktadır. Buna göre araştırmaya 9. sınıftan 356 (% 29.2), 10. sınıftan 390 (% 31.9), 11. sınıftan 281(% 23) ve 12. sınıftan 194 (% 15.9) olmak üzere toplam 1221 öğrenci katılmıştır.

Tablo 4

Katılımcıların Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine Ait Betimleyici İstatistik

	Süre	n	%
Günlük dijital oyun oynama süresi	En çok 60 dakika (60 dak<)	617	50.5
	1-2 saat	373	30.5
	2 saat ve üzeri (2 saat<)	231	18.9

Tablo 4'te araştırmaya katılan katılımcıların dijital oyun oynama süresine ait betimleyici istatistikler yer almaktadır. Buna göre araştırmaya katılan katılımcıların 617'si (% 50.5) en çok 60 dakika, 373'ü (% 30.5) 1-2 saat ve 231'i (% 18.9) 2 saat ve üzeri günlük dijital oyun oynamaktadır.

Tablo 5

Katılımcıların Günlük Fiziksel Aktiviteye Katılım Süresine Ait Betimleyici İstatistik

	Süre	n	%
Günlük Fiziksel aktiviteye katılım süresi	En çok 60 dakika (60 dak<)	729	59.7
	1-2 saat	340	27.8
	2 saat ve üzeri (2 saat<)	152	12.4

Tablo 5'te araştırmaya katılan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım süresine ait betimleyici istatistikler yer almaktadır. Buna göre araştırmaya katılan katılımcıların 729'u (% 59.7) en çok 60 dakika, 340'ı (% 27.8) 1-2 saat ve 152 (% 12.4) 2 saat ve üzeri günlük fiziksel aktiviteye katılım göstermektedir.

Tablo 6

Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyine Ait Betimleyici İstatistik

	Anne eğitim düzeyi	n	%
Anne eğitim düzeyi	İlkokul	488	40.0
	Ortaokul	296	24.2
	Lise	245	20.1
	Lisans	192	15.7

Tablo 6'da araştırmaya katılan katılımcıların anne eğitim düzeyine ait betimleyici istatistikler yer almaktadır. Buna göre araştırmaya katılan katılımcıların annelerinin 488'inin (% 40) ilkokul, 296'sının (% 24.2) ortaokul, 245'inin (% 20.1) lise ve 192'sinin (% 15.7) lisans mezunu olduğu saptanmıştır.

Tablo 7

Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyine Ait Betimleyici İstatistik

	Baba eğitim düzeyi	n	%
Baba eğitim düzeyi	İlkokul	278	22.8
	Ortaokul	269	22.0
	Lise	406	33.3
	Lisans	268	21.9

Tablo 7’de araştırmaya katılan katılımcıların baba eğitim düzeyine ait betimleyici istatistikler yer almaktadır. Buna göre araştırmaya katılan katılımcıların 278’inin (% 22.8) babasının ilkokul mezunu olduğu, 269’unun (% 22) ortaokul, 406’sının (% 33.3) lise, 268’inin (% 21.9) ise lisans mezunu olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla alt problemlerle ilişkilendirilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Alt Problemlerine Ait Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemini kapsamında, lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları alt boyutları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek için ölçek geneli ve alt boyutlara ilişkin bulgular ayrı ayrı ele alınmıştır.

4.1.1. DOOMÖ ve FAKMÖ Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Tablo 8

DOOMÖ ve FAKMÖ alt Boyutlarına İlişkin Cronbach Alfa Katsayısı

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cronbach Alfa (α)
DOOMÖ	Başarı ve Canlanma	.82
	Merak ve Sosyal Kabul	.77
	Oyun İsteğinde Belirsizlik	.72
FAKMÖ	Bireysel Nedenler	.75
	Çevresel Nedenler	.79
	Nedensizlik	.88

Tablo 8’de DOOMÖ ve FAKMÖ’nün alt boyutlarına ilişkin güvenirlik analizleri için yapılan iç tutarlık testi, Cronbach alfa değerleri (α) yer almaktadır. Buna göre DOOMÖ alt boyutlarının Başarı ve Canlanma Cronbach alfa katsayısı (α) .82; Merak ve Sosyal Kabul Cronbach alfa katsayısı (α) .77; Oyun İsteğinde Belirsizlik Cronbach alfa katsayısı (α)

.72'dir. FAKMÖ alt boyutlarının Bireysel Nedenler Cronbach alfa katsayısı (α) .75; Çevresel Nedenler Cronbach alfa katsayısı (α) .79; Nedensizlik Cronbach alfa katsayısı (α) .88'dir. İç tutarlık testinde Cronbach Alpha değerinin .40'ın altında olması ölçeğin güvenilir olmadığı kanıtı olduğu gibi, .40'tan yüksek olması ölçeğin güvenilir olduğunun kanıtıdır (Büyüköztürk, 2014).

DOOMÖ ve FAKMÖ'nün geçerliği için iki ölçeğe doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonuçları şöyledir: DOOMÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi sonucu $\chi^2/sd=2.75$, RMSEA=.087, NFI=.93, CFI=.94, IFI=.94, CFI=.90, GFI=.91'dir. Analiz sırasında 7-8 ve 14-13 arasında modifikasyon yapılmış ve DOOMÖ'nün geçerliği kanıtlanmıştır. Daha sonra FAKMÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi hesaplanmıştır. Yapılan DFA sonucu $\chi^2/sd=2.89$, RMSEA=.091, NFI=.95, CFI=.92, IFI=.95, CFI=.94, GFI=.95'tir. Analiz sırasında 1-5, 8-9 ve 15-16 arasında modifikasyon yapılmış ve FAKMÖ'nün geçerliği kanıtlanmıştır (Sümer, 2000).

4.1.2. Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasında İlişki Var Mıdır?

Tablo 9

DOOMÖ ve FAKMÖ Arasında Yapılan Pearson Moment Korelasyon analizi

		Başarı ve Canlanma	Merak ve Sosyal Kabul	Oyun İsteğinde Belirsizlik
Bireysel Nedenler	R	-.168**	-.234**	-.142**
	P	,00	,00	,00
Çevresel Nedenler	R	-.210**	-.268**	-.196**
	P	,00	,00	,00
Nedensizlik	R	-.586**	-.523**	.098
	P	,00	,00	,00

$p<.05$

Tablo 9'da görüldüğü üzere FAKMÖ alt boyutları ile DOOMÖ alt boyutları arasında Pearson Moment Korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analize göre Bireysel Nedenler alt boyutu ile Başarı ve Canlanma ($r=-.168$; $p<.05$); Merak ve Sosyal Kabul ($r=-.234$; $p<.05$); Oyun İsteğinde Belirsizlik ($r=-.142$; $p<.05$) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Çevresel Nedenler alt boyutu ile Başarı ve Canlanma ($r=-.210$; $p<.05$); Merak ve Sosyal Kabul ($r=-.268$; $p<.05$); Oyun İsteğinde Belirsizlik ($r=-.196$; $p<.05$) alt boyutu negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca Nedensizlik alt

boyutu ile Başarı ve Canlanma ($r=-.586$; $p<.05$); Merak ve Sosyal Kabul ($r=-.523$; $p<.05$) alt boyutu arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

4.1.3. Lise Öğrencilerinde Yaş Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasında İlişki Var mıdır ?

Tablo 10

Yaş ve DOOMÖ ve FAKMÖ Arasında Yapılan Pearson Moment Korelasyon analizi

		DOOMÖ			FAKMÖ		
		Başarı ve Canlanma	Merak ve Sosyal Kabul	Oyun İsteğinde Belirsizlik	Bireysel Nedenler	Çevresel Nedenler	Nedensizlik
Yaş	r	.011	.056	-.017	.056	-.031	.032
	p	.81	.06	.27	.25	.25	.27

$p<.05$

Tablo 10'da katılımcıların yaş değişkeni ile FAKMÖ alt boyutları ve DOOMÖ alt boyutları arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla yapılan Pearson Moment Korelasyon analizi yer almaktadır. Yapılan analize göre katılımcıların yaş değişkeni ile FAKMÖ alt boyutları ve DOOMÖ alt boyutları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

4.1.4. Lise Öğrencilerinde Cinsiyete Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi Farklaşmakta mıdır ?

Tablo 11

Cinsiyete Göre DOOMÖ ve FAKMÖ'nün Bağımsız Gruplar için t Testi

	Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	P
DOOMÖ	Başarı ve Canlanma	Kadın	675	16.75	3.34	-	.18
		Erkek	546	17.01	3.45	1.318	
	Merak ve Sosyal Kabul	Kadın	675	25.86	5.18	-	.03*
		Erkek	546	26.54	5.92	2.116	
	Oyun İsteğinde Belirsizlik	Kadın	675	16.81	3.68	5.602	.01*
		Erkek	546	15.60	3.79		
FAKMÖ	Bireysel Nedenler	Kadın	675	15.58	3.68	-	.01*
		Erkek	546	17.85	3.91	10.394	
	Çevresel Nedenler	Kadın	675	16.68	3.86	-4.572	.01*
		Erkek	546	17.71	3.91		
	Nedensizlik	Kadın	675	11.96	4.51	-	.01*
		Erkek	546	13.11	4.25	4.540	

$p<.05$

Tablo 11’de görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetine göre DOOMÖ alt boyutları ile FAKMÖ toplam puanı arasındaki anlamlılığın incelenmesi amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi yer almaktadır. Yapılan analize göre erkek katılımcıların Merak ve Sosyal Kabul puanlarının ($\bar{x}$ =26.54), kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (t =-2.116; p <.05). Oyun İsteğinde Belirsizlik alt boyutunda kadınların ($\bar{x}$ =16.81) puan ortalamalarının, erkeklerin puan ortalamasından ($\bar{x}$ =15.60) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (t =5.602; p < .05). Bireysel nedenler alt boyutunda erkeklerin puan ortalamasının ($\bar{x}$ =17.85) kadın puanlarından ($\bar{x}$ =15.58) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t =-10.394; p <.05). Erkeklerin çevresel nedenler puan ortalamalarının ($\bar{x}$ =17.71) kadınların puanlarından ($\bar{x}$ =16.68) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (t =-4.572; p <.05). Erkeklerin nedensizlik puan ortalamalarının ($\bar{x}$ =13.11), kadınların puanlarından ($\bar{x}$ =11.96) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (t =-4.540; p <.05).

4.1.5. Lise Öğrencilerinde Beden Kitle İndeksi Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi Farklaşmakta Mıdır?

Tablo 12

BKİ'ne Göre Gruplararasıdaki Karşılaştırmaya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Alt boyutlar			BKİ	Grup	N	$\bar{x}$	F	p	Fark
DOOMÖ	Başarı ve Canlanma	Zayıf	a	316	16.95	.252	.86	-	
		Normal	b	547	16.88				
		Fazla kilolu	c	229	16.84				
		Obez	d	129	16.65				
	Merak ve Sosyal Kabul	Zayıf	a	316	26.22	.167	.91	-	
		Normal	b	547	26.12				
		Fazla kilolu	c	229	26.32				
		Obez	d	129	25.93				
	Oyun İsteğinde Belirsizlik	Zayıf	a	316	16.20	.474	.70	-	
		Normal	b	547	16.33				
		Fazla kilolu	c	229	16.40				
		Obez	d	129	15.95				
FAKMÖ	Bireysel Nedenler	Zayıf	a	316	16.73	.715	.54	-	
		Normal	b	547	16.46				
		Fazla kilolu	c	229	16.51				
		Obez	d	129	16.96				
	Çevresel nedenler	Zayıf	a	316	17.37	.778	.50	-	
		Normal	b	547	17.10				
		Fazla kilolu	c	229	16.87				
		Obez	d	129	17.22				
	Nedensizlik	Zayıf	a	316	12.51	.320	.81	-	
		Normal	b	547	12.37				
		Fazla kilolu	c	229	12.71				
		Obez	d	129	12.44				

p<.05

Tablo 12’de görüldüğü üzere katılımcıların BKİ’ne göre DOOMÖ alt boyutları ve FAKMÖ alt boyutları arasındaki farklılık ANOVA ile incelenmiştir. Bu analiz yapılırken gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını saptamak için, Post-Hoc (Tukey HSD) testinden yararlanılmış ve anlamlı farkın kaynağı olan gruplar (*) ile gösterilmiştir. Yapılan ANOVA analizi sonucunda katılımcıların BKİ’ne göre DOOMÖ alt boyutları ve FAKMÖ alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>.05).

4.1.6. Lise Öğrencilerinde Sınıfa Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi Farklılaşmakta Mıdır?

Tablo 13

Sınıfa Göre Gruplararasıdaki Karşılaştırmaya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt boyutlar	Sınıf	Grup	N	$\bar{x}$	F	p	Fark
DOOMÖ	Başarı ve Canlanma	9.sınıf	a	356	16.73	1.235	.29	-
		10.sınıf	b	390	17.06			
		11.sınıf	c	281	16.98			
		12.sınıf	d	194	16.57			
	Merak ve Sosyal Kabul	9.sınıf	a	356	25.89	4.279	.01*	b*-d
		10.sınıf	b	390	26.91			
		11.sınıf	c	281	26.08			
		12.sınıf	d	194	25.29			
	Oyun İsteğinde Belirsizlik	9.sınıf	a	356	16.29	2.698	.04*	d*-b
		10.sınıf	b	390	15.87			
		11.sınıf	c	281	16.48			
		12.sınıf	d	194	16.73			
FAKMÖ	Bireysel Nedenler	9.sınıf	a	356	16.21	3.153	.02*	b*-a
		10.sınıf	b	390	17.07			
		11.sınıf	c	281	16.43			
		12.sınıf	d	194	16.59			
	Çevresel Nedenler	9.sınıf	a	356	17.19	2.732	.04*	b*d
		10.sınıf	b	390	17.44			
		11.sınıf	c	281	17.13			
		12.sınıf	d	194	16.46			
	Nedensizlik	9.sınıf	a	356	12.58	1.743	.15	-
		10.sınıf	b	390	12.28			
		11.sınıf	c	281	12.23			
		12.sınıf	d	194	13.06			

p<.05

Tablo 13'te katılımcıların sınıf düzeyine göre DOOMÖ alt boyutları ve FAKMÖ alt boyutları arasındaki farklılık ANOVA testi ile incelenmiştir. Bu analiz yapılırken gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını saptamak için, Post-Hoc (Tukey HSD) testinden yararlanılmış ve anlamlı farkın kaynağı olan gruplar (*) ile gösterilmiştir. Yapılan ANOVA analizi sonucunda Merak ve sosyal kabul alt boyutunda 10. sınıf öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{x}$ =26.91), 12. sınıf ($\bar{x}$ =25.04) öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($F_{3,1217}=4.279$; $p<.05$). 12. sınıf öğrencilerin oyun isteğinde belirsizlik puan ortalamalarının ($\bar{x}$ =16.73), 10. sınıf ($\bar{x}$ =15.87) öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($F_{3,1217}=2.698$; $p<.05$). 10. sınıf öğrencilerinin bireysel nedenler puan ortalamalarının

($\bar{x}$ =17.07), 9. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından ($\bar{x}$ =16.21) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($F_{3,1217}=3.153$; $p<.05$). Çevresel nedenler alt boyutu incelendiğinde 10. sınıf öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{x}$ =17.44), 12. sınıf ($\bar{x}$ =16.46) öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($F_{3,1217}=1.743$; $p<.05$).

4.1.7. Lise Öğrencilerinde Günlük Oyun Oynama Süresine Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi Farklaşmakta Mıdır?

Tablo 14

Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine Göre Gruplararasıdaki Karşılaştırmaya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt boyutlar	Süre	Grup	N	$\bar{x}$	F	p	Fark
DOOMÖ	Başarı ve Canlanma	60dak<	a	617	16.89	.366	.69	-
		1-2 saat	b	373	16.75			
		2 saat <	c	231	16.98			
	Merak ve Sosyal Kabul	60dak<	a	617	26.19	.240	.78	-
		1-2 saat	b	373	26.02			
		2 saat <	c	231	26.33			
	Oyun İsteğinde Belirsizlik	60dak<	a	617	17.40	72.665	.01*	a*b-c
		1-2 saat	b	373	15.62			
		2 saat <	c	231	14.29			
FAKMÖ	Bireysel nedenler	60dak<	a	617	15.56	68.731	.01*	c*b-a
		1-2 saat	b	373	16.87			
		2 saat <	c	231	18.91			
	Çevresel nedenler	60dak<	a	617	16.41	35.369	.01*	c*b-a
		1-2 saat	b	373	17.29			
		2 saat <	c	231	18.87			
	Nedensizlik	60dak<	a	617	12.20	4.565	.01*	c*-a
		1-2 saat	b	373	12.48			
		2 saat <	c	231	13.23			

$p<.05$

Tablo 14'te katılımcıların günlük dijital oyun oynama süresine göre DOOMÖ alt boyutları ve FAKMÖ alt boyutları arasındaki farklılık ANOVA testi ile incelenmiştir. Bu analiz yapılırken gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını saptamak için, Post-Hoc (Tukey HSD) testinden yararlanılmış ve anlamlı farkın kaynağı olan gruplar (*) ile gösterilmiştir. Yapılan ANOVA analizi sonucunda günde en çok 60 dakika dijital oyun oynayanların Oyun isteğinde belirsizlik puan ortalamalarının ($\bar{x}$ =17.40), günde 1-2 saat ($\bar{x}$ =15.62) ve 2 saatin üzerinde dijital oyun oynayanların ($\bar{x}$ =14.29) ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($F_{2,1218}=72.665$; $p<.05$). Bireysel nedenler puanları incelendiğinde

günde 2 saatin üzerinde dijital oyun oynayanların ($\bar{x}=18.91$) puan ortalamalarının, günde 1-2 saat ($\bar{x}=16.87$) ve en çok 60 dakika dijital oyun oynayanların ($\bar{x}=15.56$), ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($F_{2,1218}=68.731$; $p<.05$). Günde 2 saatin üzerinde dijital oyun oynayanların ($\bar{x}=18.87$) Çevresel nedenler puan ortalamalarının, günde 1-2 saat ($\bar{x}=17.29$) ve en çok 60 dakika dijital oyun oynayanların ($\bar{x}=16.41$), ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($F_{2,1218}=35.369$; $p<.05$). Günde 2 saatin üzerinde dijital oyun oynayanların ($\bar{x}=13.23$) nedensizlik puan ortalamalarının, en çok 60 dakika dijital oyun oynayanların ($\bar{x}=12.20$), ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($F_{2,1218}=4.565$; $p<.05$).



4.1.8. Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktiviteye Süresine Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi Farklılaşmakta Mıdır?

Tablo 15

Günlük Fiziksel Aktiviteye Katılım Süresine Göre Gruplararasıdaki Karşılaştırmaya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt boyutlar	Süre	Grup	N	$\bar{x}$	F	p	Fark
DOOMÖ	Başarı ve Canlanma	60dak<	a	729	16.57	7.324	.01*	b*-a
		1-2 saat	b	340	17.39			
		2 saat<	c	152	17.11			
	Merak ve Sosyal Kabul	60dak<	a	729	25.96	1.296	.27	-
		1-2 saat	b	340	26.52			
		2 saat<	c	152	26.36			
	Oyun İsteğinde Belirsizlik	60dak<	a	729	16.09	2.149	.11	-
		1-2 saat	b	340	16.59			
		2 saat<	c	152	16.41			
FAKMÖ	Bireysel nedenler	60dak<	a	729	16.61	.203	.81	-
		1-2 saat	b	340	16.50			
		2 saat<	c	152	16.75			
	Çevresel nedenler	60dak<	a	729	17.26	.813	.44	-
		1-2 saat	b	340	16.94			
		2 saat<	c	152	17.03			
	Nedensizlik	60dak<	a	729	12.53	.405	.66	-
		1-2 saat	b	340	12.30			
		2 saat<	c	152	12.64			

p<.05

Tablo 15’te görüldüğü gibi katılımcıların günlük fiziksel aktiviteye katılım süresine göre DOOMÖ alt boyutları ve FAKMÖ alt boyutları arasındaki farklılık ANOVA testi ile incelenmiştir. Bu analiz yapılırken gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını saptamak için, Post-Hoc (Tukey HSD) testinden yararlanılmış ve anlamlı farkın kaynağı olan gruplar (*) ile gösterilmiştir. Yapılan ANOVA analizi sonucunda günde 1-2 saat fiziksel aktiviteye katılanların ($\bar{x}$ =17.39) Başarı ve Canlanma puan ortalamalarının, günde en çok 60 dakika fiziksel aktiviteye katılanların ($\bar{x}$ =16.57) ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($F_{2,1218}=7.324$; $p<.05$).

4.1.9. Lise Öğrencilerinde Anne Eğitim Durumuna Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi Farklılaşmakta Mıdır?

Tablo 16

Anne Eğitim Durumuna Göre Gruplararasıdaki Karşılaştırmaya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt boyutlar	Eğitim durumu	Grup	N	$\bar{x}$	F	p	Fark
DOOMÖ	Başarı ve Canlanma	İlkokul	a	488	16.52	4.589	.01*	d*-a
		Ortaokul	b	296	16.81			
		Lise	c	245	17.13			
		Lisans	d	192	17.51			
	Merak ve Sosyal Kabul	İlkokul	a	488	26.25	1.471	.22	-
		Ortaokul	b	296	26.57			
		Lise	c	245	26.01			
		Lisans	d	192	25.54			
	Oyun İsteğinde Belirsizlik	İlkokul	a	488	16.40	.709	.54	-
		Ortaokul	b	296	16.20			
		Lise	c	245	16.01			
		Lisans	d	192	16.39			
FAKMÖ	Bireysel Nedenler	İlkokul	a	488	16.36	5.881	.01*	d*-a-b
		Ortaokul	b	296	16.12			
		Lise	c	245	16.98			
		Lisans	d	192	17.45			
	Çevresel Nedenler	İlkokul	a	488	16.76	5.118	.01*	d*a
		Ortaokul	b	296	16.92			
		Lise	c	245	17.69			
		Lisans	d	192	17.76			
	Nedensizlik	İlkokul	a	488	12.73	1.538	.20	-
		Ortaokul	b	296	12.27			
		Lise	c	245	12.08			
		Lisans	d	192	12.68			

p<.05

Tablo 16’da katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre DOOMÖ alt boyutları ve FAKMÖ alt boyutları arasındaki farklılık ANOVA testi ile incelenmiştir. Bu analiz yapılırken gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını saptamak için, Post-Hoc (Tukey HSD) testinden yararlanılmış ve anlamlı farkın kaynağı olan gruplar (*) ile gösterilmiştir. Yapılan ANOVA analizi sonucunda annesi lisans mezunu olan katılımcıların başarı ve canlanma puan ortalamalarının

($\bar{x}$ =17.51), annesi ilkökul mezunu olanların puan ortalamalarından ($\bar{x}$ =16.52) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($F_{3,1217}=4.589$; $p<.05$). Annesi lisans mezunu olan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımı bireysel nedenler puan ortalamalarının ($\bar{x}$ =17.45), annesi ilkökul mezunu ($\bar{x}$ =16.52) ve ortaokul mezunu ($\bar{x}$ =16.12) olanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($F_{3,1217}=5.881$; $p<.05$). Annesi lisans mezunu olan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımı çevresel nedenler puan ortalamaları ($\bar{x}$ =17.76), annesi ilkökul mezunu ($\bar{x}$ =16.76) olanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($F_{3,1217}=5.118$; $p<.05$).

4.1.10. Lise Öğrencilerinde Baba Eğitim Durumuna Göre Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi Farklılaşmakta Mıdır?

Tablo 17

Baba Eğitim Durumuna Göre Gruplararasıdaki Karşılaştırmaya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt boyutlar	Eğitim durumu	Grup	N	$\bar{x}$	F	p	Fark
DOOMÖ	Başarı ve Canlanma	İlkokul	a	278	16.56	4.467	.01*	d*-b-a
		Ortaokul	b	269	16.57			
		Lise	c	406	16.87			
		Lisans	d	268	17.48			
	Merak Sosyal Kabul	İlkokul	a	278	26.21	1.015	.39	-
		Ortaokul	b	269	26.51			
		Lise	c	406	26.20			
		Lisans	d	268	25.70			
	Oyun İsteğinde Belirsizlik	İlkokul	a	278	16.38	.122	.94	-
		Ortaokul	b	269	16.20			
		Lise	c	406	16.27			
		Lisans	d	268	16.22			
FAKMÖ	Bireysel Nedenler	İlkokul	a	278	15.98	5.497	.01*	d*-a
		Ortaokul	b	269	16.49			
		Lise	c	406	16.60			
		Lisans	d	268	17.33			
	Çevresel Nedenler	İlkokul	a	278	16.41	9.025	.01*	d*c-a
		Ortaokul	b	269	16.89			
		Lise	c	406	17.18			
		Lisans	d	268	18.09			
	Nedensizlik	İlkokul	a	278	12.96	1.907	.12	-
		Ortaokul	b	269	12.31			
		Lise	c	406	12.18			
		Lisans	d	268	12.60			

$p<.05$

Tablo 17’de görüldüğü gibi katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre DOOMÖ alt boyutları ve FAKMÖ alt boyutları arasındaki farklılık ANOVA testi ile incelenmiştir. Bu analiz yapılırken gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını saptamak için, Post-Hoc (Tukey HSD) testinden yararlanılmış ve anlamlı farkın kaynağı olan gruplar (*) ile gösterilmiştir. Yapılan ANOVA analizi sonucunda babası lisans mezunu olan katılımcıların başarı ve canlanma puan ortalamalarının ($\bar{x}$ =17.48), babası ortaokul ($\bar{x}$ =16.57) ve ilkokul ($\bar{x}$ =16.56) mezunu olanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($F_{3,1217}=4.467$; $p<.05$). Babası lisans mezunu olan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımı bireysel nedenler puan ortalamalarının ($\bar{x}$ =17.33), babası ilkokul mezunu ($\bar{x}$ =15.98) olanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($F_{3,1217}=5.497$; $p<.05$). Babası lisans mezunu olan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımı çevresel nedenler puan ortalamaları ($\bar{x}$ =18.09), babası lise ($\bar{x}$ =17.18) ve ilkokul mezunu ($\bar{x}$ =16.41) olanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($F_{3,1217}=9.025$; $p<.05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde; öğrencilerin yaş, cinsiyet, beden kitle indeksi, sınıf, dijital oyun oynama süresi, fiziksel aktiviteye katılım süresi, anne baba eğitim değişkenlerine göre bulguların sonuçlarına ve konu ile ilgili literatürdeki diğer araştırmalar göz önünde bulundurularak tartışılmıştır.

Bu araştırmada, Ankara ilindeki belirlenen liselerdeki öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları incelenmiştir. Katılımcıların 675'nin kadın (% 55,3), 546'nın erkek (% 44,7) olduğu görülmüştür. Yaş grubu açısından incelendiğinde katılımcıların 14-18 yaş aralığında olduğu saptanmıştır.

5.1. Dijital Oyun Oynama Motivasyonu ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonuna İlişkin Tartışma

Araştırmamızda lisede öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından bireysel nedenler ile dijital oyun oynama alt boyutlarından başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul ve oyun isteğinde belirsizlik alt boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arttıkça öğrencilerin, bireysel etmenlerin (heyecan, yeni beceriler öğrenme, keyif alma, rahatlama, özgüven ve fiziksel aktiviteden aldığı haz gibi) etkisiyle fiziksel aktiviteye katılma isteği düzeyinin, dijital oyun oynama motivasyonunu düşürdüğü tespit edilmiştir. Çevresel nedenler ile dijital oyun oynama alt boyutlarından başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul ve oyun isteğinde belirsizlik alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arttıkça öğrencilerin, dışsal motivasyona bağlı olarak çevresel etmenlerin (aile, öğretmen, antrenör ve akranlar, ekip çalışması, takdir edilme gibi) etkisiyle fiziksel aktiviteye katılma isteği düzeyinin,

dijital oyun oynama motivasyonunu düşürdüğü saptanmıştır. Öğrencinin fiziksel aktiviteye katılımındaki nedensizlik alt boyutunun, dijital oyun oynama katılımındaki başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul alt boyutları arasında negatif yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğrencinin fiziksel aktivite ile dijital oyunlara katılımları neticesinde, negatif veya pozitif kazanım kavramlarına hâkim olmamalarından kaynaklı olarak, nedensizlik alt boyutu artıkça ve başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul alt boyutları düştüğü saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında ters orantılı bir ilişki tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde konuya ilişkin farklı sonuçlar bulunan çalışmalar saptanmıştır. Bazı çalışmalarda negatif ilişki veya pozitif ilişki tespit edilirken bazı çalışmalarda ilişki tespit edilememiştir. Bu bağlamda ilişki tespit edilemeyen çalışmalar incelendiğinde; Anyaegbu vd. (2012), yaptıkları araştırmada öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu incelenmiş. Dijital oyun oynama motivasyonu ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ifade edilmiştir. Kremer vd., (2008), okul öncesi, ilkökul ve ortaokul çocuklarının her iki cinsiyetten de yapmış oldukları araştırmada, çocuklarda ve ergenlerde beslenme ve fiziksel aktiviteye katılımları incelemiştir. Çocukların ve ergenlerin büyük bir kısmının fiziksel olarak yeterince aktif olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, çocukların ve ergenlerin çoğu fiziksel olarak aktifken, aynı zamanda her gün hatırı sayılır bir süreyi TV izlemek ve elektronik oyunlar oynamak gibi daha hareketsiz faaliyetlerle geçirdikleri ifade edilmiştir. Güler ve Çakır (2020), yaptıkları araştırmada ilkökulda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonunun belirlenmesi incelemiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre dijital oyun oynama motivasyonu ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı vurgulanmıştır. Yapılan bu çalışmalarda ilişki bulunmamasının ve çalışmamızla aynı sonuçlara ulaşılmamasının sebebi olarak çalışmalardan ikisinin farklı bir ülke de uygulanması diğerinin ise örneklem grubunun farklılığından kaynaklı olması ile açıklanabilir. Pozitif ilişki tespit edilen çalışmalar incelendiğinde, Nation-Grainger (2017), 10-15 yaş arası 10 erkek deneysel gruplara ve kontrol grubuna ayrılan öğrencinin beden eğitiminde motivasyonu artırmak için teknolojiyi kullanmalarıyla ilgili araştırmada, egzersiz yapma düzeylerine göre öğrencilerin egzersiz yapma motivasyonu artırmış bu da egzersiz seviyelerini arttırdığını istatistiksek olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Chen (2017) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital oyun ile öğrencilerin motivasyon düzeyleri arasındaki istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Dijital

oyun oynayan öğrencilerin, yüksek fiziksel aktivite oyun motivasyonuna sahip olduğunu ifade edilmiştir. Yapılan bu çalışmalarda pozitif yönde ilişki bulunması ve çalışmamızda farklı sonuçlara ulaşılması nedeni ortaokul ve üniversite öğrencilerine uygulanmış ve örneklem grubunun farklılığından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Son olarak bu çalışma ile tutarlılık gösteren ve negatif ilişki bulan çalışmalar incelendiğinde; Demir ve Cicioğlu (2019), yaptıkları çalışmada, öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Fiziksel aktivite motivasyon ölçeğinin toplam puanıyla başarı-canlanma alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde, merak-sosyal kabul alt boyutu arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ifade edilmiştir. Namlı ve Demir (2020) yaptığı çalışmada, lise öğrencilerinde dijital oyun ve spora katılım motivasyonlarını belirli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonuçları, dijital oyunlara yönelik motivasyonlarının artmasının, fiziksel aktivite ve spora katılımı azalttığını ve istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Hazar vd. (2017), yaptıkları çalışmada, dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyi toplam puanları arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca dijital oyun bağımlılığı azalan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin arttığını, aynı zamanda düzenli olarak fiziksel aktivite yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin, fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerden düşük olduğu belirtilmiştir. Kars (2010), teknolojinin ilerlemesi ile çocukların oyun oynama alışkanlıklarının değiştiğini, çocukların boş zamanlarını dijital oyun oynayarak geçirdiklerini öne sürmüştür. Orhan (2018), öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım ve dijital oyun bağımlılığının incelediği çalışmada, erkek ve kız öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile öğrenciler için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutları arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Literatürde, dijital oyun motivasyonu ve fiziksel aktivite konusunda ayrı çalışmalar yapılmış ve bu çalışmalarda çeşitli demografik özellikler verilmiştir. Bu çalışmalarda örneklem çoğunlukla öğrencilerden seçilmektedir. Elde edilen bilgiler literatürde tartışılmış olup dijital oyun oynama motivasyonu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Tespit edilen bulgular ile çalışmamızın bulguları paralellik göstermektedir. Sonuçları çalışmamızdan farklılık gösteren araştırmaların ise farklı ölçeklerin kullanılmasıyla ve örneklem gruplarının farklılığından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Çalışma sonucunda öğrencilerin fiziksel aktiviteye

katılım motivasyonları arttıkça, dijital oyun oynama motivasyonlarının anlamlı ve düşük düzeyde azaldığı görülmektedir.

5.2. Yaş Değişkenine İlişkin Tartışma

Araştırmamızda yaşa göre, dijital oyun oynama ölçeğinin başarı - canlanma, merak - sosyal kabul ve oyun isteğinde belirsizlik alt boyutlarının tümünde yaşa göre anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde konuya ilişkin farklı sonuçlar bulunan çalışmalar saptanmıştır. Bazı çalışmalarda yaş değişkenine göre anlamlı ilişki tespit edilirken bazı çalışmalarda anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Bu bağlamda anlamlı ilişki tespit edilen çalışmalarda; Turgut ve Yasar (2019), Kastamonu Üniversitesi'nin farklı fakültelerindeki 400 öğrencinin katılımıyla yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonlarını yaş, değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu vurgulanmıştır. Gumusgul (2018), üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının fiziksel aktivite, rekreasyonel sporlara katılım ve eğitim başarısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Öğrencilerin, akıllı telefon bağımlılığı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yee (2006), çevrimiçi oyunlarda oynama motivasyonu belirlemek için yaptığı araştırmada, yaşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Güler ve Çakır (2020), ilkokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonunun belirlenmesi amacıyla yapmış oldukları araştırmada yaşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Van Reijmersdal vd., (2013), 10-17 yaş arasındaki 2261 kız arasında çevrimiçi bir rol yapma oyunu oynarken motivasyon deneyiminde kimlik, oyun süresi ve yaşın rollerini inceleyen araştırmada, yaş, kimliği olumsuz etkilese de, yaş oyun oynamanın en önemli nedeni olan sosyal etkileşimle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını vurgulanmıştır. Son olarak bu çalışma tutarlılık gösteren ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamayan çalışmalar incelendiğinde, Demir ve Cicioğlu (2019) lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonunun belirlenmesi amacıyla yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı vurgulanmıştır. Hazar vd., (2017), çalışmalarında, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığını ifade edilmiştir. Aydoğdu (2018)'nın, dijital oyun oynayan öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarını çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmada,

öğrencilerin yaş değişkenine göre dijital oyun oynama düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır.

Elde edilen bulgular literatürde tartışılmış yaş değişkenine göre elde edilen bulgular araştırmamızla paralellik göstermekle birlikte farklı bulgulara sahip çalışmalarda rastlanmıştır. Sonuçları çalışmamızdan farklılık gösteren araştırmaların, farklı ölçeklerin kullanılmasıyla ve örneklem gruplarının farklılığından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Araştırmamızda bulunan sonuçların ise, öğrencilerin yaş aralıklarının çok olmamasıyla ilgili olduğunu söyleyebiliriz.

Diğer taraftan öğrencilerin dijital oyunları konu alan benzer nitelikteki arkadaş ortamlarında bulunması sebebiyle yaşları ile dijital oyun oynama motivasyonu ve alt boyutları arasında ilişki kurulamamasına sebep olarak gösterilebilir. Bir diğer taraftan lisede öğrenim gören bu öğrencilerin zamanını okulda geçirmesi, ders aralarında beraber vakit geçirmeleri onların yaşları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve alt boyutları arasında anlamlı ilişkinin bulunmamasının sebebi şeklinde açıklanabilir.

5.3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışma

Araştırmamızda dijital oyun oynama ölçeğinde cinsiyete göre erkek katılımcıların merak ve sosyal kabul puanlarının, kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Oyun isteğinde belirsizlik alt boyutunda kadınların puan ortalamalarının, erkeklerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bireysel nedenler alt boyutunda erkeklerin puan ortalamasının kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Çevresel nedenler puan ortalamalarının kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin nedensizlik puan ortalamalarının, kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde konuya ilişkin farklı sonuçlar bulunan çalışmalar saptanmıştır. Bazı çalışmalarda anlamlı cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilirken bazı çalışmalarda anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda anlamlı ilişki tespit edilmeyen çalışmalardan, Hamlen (2018), 138 üniversite öğrencisinin video oyunlarında genel problem çözme stilleri ve problem çözme yaklaşımları ile ilgili yaptığı araştırmada, öğrencilerin haftalık olarak video oyunları oynarken cinsiyetler arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Godinho vd., (2014), ergenlerin, hafta ve hafta sonu günlerinde televizyon izleme ve bilgisayar oyunları oynama ile ilgili yapmış oldukları

araştırmada, ergenlerin cinsiyet değişkenine göre televizyon izleme süresiyle ilgili istatistiksel olarak anlamlı fark bulamazken, bilgisayar oyunların da erkek ergenlerin kadın ergenlere göre oynama sresin de anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmamız ile tutarlılık gösteren ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilen çalışmalar incelendiğinde, Bonanno vd., (2003), niversite ğrencilerinin dijital oyunların kullanımında cinsiyet farklılıkları ve stiller arasındaki ilişkini belirlemek amacıyla yapmış olduğu araştırmada, cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu vurgulanmıştır. Işıkgoz vd., (2017), fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörler üzerine yapmış oldukları araştırmada, cinsiyet değişkenine göre, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkili olduğu ifade etmiştir. Reynisdttir (2016), video oyununun öfke veya saldırganlık üzerinde önemli bir etkisi olmadığını vurgulamıştır. Bununla birlikte, cinsiyet ile saldırganlığa karşı video oyunları oynamak için harcanan zaman arasında önemli bir etkileşim olduğu belirtilmiştir. Video oyunlarının ergenlerin saldırganlığını nasıl etkilediğinde cinsiyetin istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki oluşturduğunu vurgulanmıştır. Beltekin ve Kuyulu (2020), niversite ğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapmış oldukları araştırmada, gruplar arasında dijital oyun oynama motivasyon boyutları ile dijital oyun oynama ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Erkek ğrencilerin dijital oyun oynama konusunda kız öğrencilere göre daha yüksek motivasyona ve genel ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Yee, (2006), evrimii oyunlarda oynama motivasyonu belirlemek için yaptığı araştırmada, cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Güler ve akır (2020), ilkokul ğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonunun belirlenmesi amacıyla yapmış oldukları araştırmada cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki gösterdiği belirtmiştir.

Ogletree, ve Drake (2007), Amerika Birleşik Devletlerindeki 206 niversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada dijital oyunlar oynamanın cinsiyetle ilgili ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapmış oldukları araştırılmada cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu vurgulanmıştır. Seçer (2019), ğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini incelediği araştırmada, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir. Kremer vd., (2008), okul öncesi, ilkokul ve ortaokul çocuklarının her iki cinsiyetten de yapmış oldukları araştırmada,

çocuklarda ve ergenlerde beslenme ve fiziksel aktiviteye katılımları arasında cinsiyet ve sosyo-ekonomik durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Elde edilen bulgular literatürde tartışılmış cinsiyet değişkenine göre elde edilen bulgular araştırmamızla paralellik göstermekle birlikte farklı bulgulara sahip çalışmalarda rastlanmıştır. Sonuçları çalışmamızdan farklılık gösteren araştırmaların, farklı ölçeklerin kullanılmasıyla, farklı ülkelerde uygulanması ve örneklem gruplarının farklılığından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada bulunan sonuçların ise, dijital oyun oynama motivasyonunun alt boyutlarından merak ve sosyal kabul puanları arasındaki farklılık erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre dijital oyun oynamaya daha fazla ilgi duyduğu, erkek öğrencilerin oyunları sosyalleşme (yardım etmeye ilgi duymak ve diğer oyuncularla sohbet etmek), ilişki (uzun vadeli arkadaşlık arzusu ile başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurmak), ekip çalışması (bir grubun parçası olmak ve memnuniyet yaratmak) ve statü kazanmak için bir yol olarak görmeleri ile açıklanabilir. Kadın öğrencilerin oyun isteğinde belirsizlik alt boyutundaki farklılık ise onlara hitap edecek dijital oyunların yetersizliği ve kadın oyuncuların azlığı ile açıklanabilir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından, bireysel nedenler alt boyutu puanları arasındaki farklılık erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımda içgüdülerle (heyecan, yeni beceriler öğrenme, keyif alma, özgüven, fiziksel aktiviteden aldığı haz gibi) kadın öğrencilere göre yüksek olmasıyla açıklanabilir. Çevresel nedenler alt boyutundaki farklılık, erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarında dışsal motivasyonla (aile, öğretmen, akranlar, ekip çalışması, takdir edilme gibi) kadın öğrencilere göre daha yüksek olmasıyla açıklanabilir. Nedensizlik alt boyutundaki farklılık, erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımda nedensizlik kavramına tam hâkim olmamaları sebebiyle kişisel tercihleri ve cinsiyet özelliklerine göre verilen cevaplarda kadın öğrencilere göre daha yüksek olması ile açıklanabilir.

5.4. Beden Kitle İndeksine İlişkin Tartışma

Araştırmamız dijital oyun oynama ölçeği alt boyutları başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutu ile fiziksel aktivite ölçeği alt boyutları bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutu ile öğrencilerin beden kitle indeksine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Öğrencilerin beden kitle indekslerinin dijital oyun oynama motivasyonlarına herhangi bir etkisi olmadığı söylenebilir.

İlgili literatür incelendiğinde konuya ilişkin farklı sonuçlar bulunan çalışmalar saptanmıştır. Bazı çalışmalarda negatif ve pozitif yönde farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda pozitif yönde anlamlı farklılık tespit edilen çalışmada, Sayın ve Civan (2017), liseli öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite seviyesi ile beden kitle indeksi arasında istatistiksel olarak pozitif ilişki olduğunu tespit etmiştir. Negatif yönde anlamlı farklılık tespit edilen çalışmalarda, Demir ve Cicioğlu (2018), yaptıkları araştırma sonucunda, fazla kilolu öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde olduğunu saptamıştır. Dolayısıyla fiziksel aktiviteye katılma sonrasındaki elde edecekleri kazanımları göremedikleri için motivasyonsuzluğa neden olduğu ifade edilmiştir. Namlı ve Demir (2020), yaptığı çalışmada, lise öğrencilerinde dijital oyun ve spora katılım motivasyonlarını belirli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonuçları, dijital oyunlara yönelik motivasyonlarının artması, fiziksel aktivite ve spora katılımı azalttığı saptanmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksleri arasındaki ilişki sonucunda; obez öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarının diğer öğrencilere oranla negatif ölçüde düşük çıktığı ifade edilmiştir. Bozkurt ve Tamer (2020), ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile beden kitle indeksi ilişkisini incelemişler. Araştırma sonuçları, obez öğrencilerin Başarı ve Canlanma puan ortalarının, fazla kilolu öğrencilerin, normal öğrencilerin ve zayıf öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde yüksek olduğu ifade edilmiştir. Obez öğrencilerin merak ve sosyal kabul puan ortalarının, fazla kilolu öğrencilerin, normal öğrencilerin ve zayıf öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu vurgulanmıştır. Boz (2020), genç kadınlarda teknolojik cihaz kullanım süresinin vücut kompozisyonu, fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel aktivite katılım motivasyonu üzerindeki etkisi incelemiştir. Katılımcıların televizyon, bilgisayar ve akıllı telefon kullanım süreleri ile beden kitle indeksi arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir fark olmadığı vurgulanmıştır. Obez grup, TV izleme ve bilgisayar kullanma açısından diğerlerinden daha yüksek ortalama saate sahip olduğu saptanmıştır.

Elde edilen bulgular literatürde tartışılmış olup, dijital oyun oynama ölçeği alt boyutları başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutu ile fiziksel aktivite ölçeği alt boyutları bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutu ile öğrencilerin beden kitle indeksine arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmamızla paralellik göstermekle birlikte farklı bulgulara sahip çalışmalarda

rastlanmıştır. Sonuçları çalışmamızdan farklılık gösteren araştırmaların, farklı ölçeklerin kullanılmasıyla ve örneklem gruplarının farklılığından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın bu anlamda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.5. Sınıf Değişkenine İlişkin Tartışma

Araştırmamızda dijital oyun oynama motivasyonu ölçeğinin alt boyutlarından, merak ve sosyal kabul alt boyutunda 10. sınıf öğrencilerin puan ortalamalarının, 12. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. 12. sınıf öğrencilerin puan ortalamalarının, 10. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. 10. sınıf öğrencilerinin bireysel nedenler puan ortalamalarının, 9. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Çevresel nedenler alt boyutu incelendiğinde 10. sınıf öğrencilerin puan ortalamalarının, 12. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde ki çalışmalarda sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. . Bu bağlamda pozitif yönde farklılık tespit edilen çalışmalar, Demir ve Cicioğlu (2019), lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik ve FAKMÖ puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Merak ve sosyal kabul alt boyutunda 11. sınıf öğrencilerin puan ortalamalarının, oyun isteğinde belirsizlik ve FAKMÖ’de ise 10. sınıf öğrencilerin puan ortalamalarının diğer sınıflardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtmiştir. Buna neden olarak, üniversite yerleştirme sınavları için henüz hazırlık yapmadığı düşünülen 10. ve 11.sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı taşımamalarından dolayı yüksek fiziksel aktiviteye ve dijital oyun oynama motivasyonlarına sahip oldukları belirtilmiştir. Güler ve Çakır (2020), ilkokulda öğrenim öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonunun belirlenmesi amacıyla yapmış oldukları araştırmada, sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ifade edilmiştir. Turgut ve Yasar (2019), üniversite öğrencilerinin, dijital oyun oynama motivasyonlarının belirlenmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada, sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu vurgulanmıştır. Arslan (2019), lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmada, öğrencilerin dijital bağımlılık puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine

göre ölçeğin tüm faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ifade edilmiştir. Toplam puana göre en yüksek dijital bağımlılık puan ortalamasına 9. sınıflar, en düşük puan ortalamasına sahip grubun ise 12. sınıflar olduğu vurgulanmıştır.

Sınıf değişkenine göre elde edilen veriler literatür de tartışılmış olup, öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu sınıf düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek farklılık olduğu tespit edilmiştir. Literatür araştırmamızla paralellik göstermektedir. Bu çalışmada bulunan sonuçların ise, dijital oyun oynama motivasyonunun alt boyutlarından, merak ve sosyal kabul alt boyutu puan ortalamalarında 10. sınıf öğrencilerinin 12. sınıf öğrencilerine göre dijital oyun oynamaya daha çok ilgi duyduğu, 10. sınıf öğrencilerinin oyunları dışsal motivasyonla, sosyalleşme (yardım etmeye ilgi duymak ve diğer oyuncularla sohbet etmek), ilişki (uzun vadeli arkadaşlık arzusu ile başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurmak), ekip çalışması (bir grubun parçası olmak ve memnuniyet yaratmak) ve statü kazanmak için bir yol olarak görmeleri ve 12. sınıf öğrencilerinin üniversiteye hazırlık dönemlerinde olmaları ve sınav kaygılarından dolayı dijital oyun oynamak için daha az vakit ayırmak istemelerine göre yüksek olmasıyla açıklanabilir. Oyun isteğinde belirsizlik puan ortalamalarının 12. sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının olması ve zaman sorunu yaşamaları ve 10. sınıf öğrencilerinin üniversite yerleştirme sınavları için henüz hazırlık yapmadığı ve sınav kaygısı taşımamalarından dolayı yüksek dijital oyun oynama motivasyonlarına sahip oldukları söylenebilir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun alt boyutlarından, bireysel nedenler puan ortalamalarının 10. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarında içgüdülerle (heyecan, yeni beceriler öğrenme, keyif alma, özgüven, rahatlama ve fiziksel aktiviteden aldığı haz gibi) 9. sınıf öğrencilerine göre yüksek olmasıyla açıklanabilir. Çevresel 10. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarında dışsal motivasyonla (aile, öğretmen, akranlar, ekip çalışması, ödül alma, takdir edilme gibi) 12. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olmasıyla açıklanabilir.

5.6. Günlük Oyun Oynama Süresine İlişkin Tartışma

Araştırmamızda dijital oyun oynamaya motivasyonu ölçeğinin alt boyutlarından oyun isteğinde belirsizlik alt boyutunda, günde en çok 60 dakika dijital oyun oynayanların oyun isteğinde belirsizlik puan ortalamalarının, günde 1-2 saat ve 2 saatin üzerinde dijital oyun oynayanların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bireysel nedenler puanları incelendiğinde günde 2 saatin üzerinde dijital oyun oynayanların puan

ortalamalarının, günde 1-2 saat ve en çok 60 dakika dijital oyun oynayanların, ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Günde 2 saatin üzerinde dijital oyun oynayanların çevresel nedenler dışsal motivasyonla (aile, öğretmen, akranlar, ekip çalışması, ödül alma, takdir edilme, gibi) puan ortalamalarının, günde 1-2 saat ve en çok 60 dakika dijital oyun oynayanlardan, ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Günde 2 saatin üzerinde dijital oyun oynayanların nedensizlik (belirli bir neden- sonuç ilişkisine dayanmayan) puan ortalamalarının, en çok 60 dakika dijital oyun oynayanların, ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde ki çalışmalarda günlük oyun oynama süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. . Bu bağlamda pozitif yönde anlamlı farklılık tespit edilen çalışmalar, Yee, (2006), çevrimiçi oyunlarda oynama motivasyonu belirlemek için yaptığı araştırmada, oyun süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ifade edilmiştir. Beltekin ve Kuyulu (2020), üniversite öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonu ve problem çözme becerisi ilişkisini belirlemek amacıyla yapmış oldukları araştırmada dijital platformda günlük oyun oynama süresi değişkenleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Altunkörek ve Özçoban. (2020), lise öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ki ilişki incelemiştir. Öğrencilerin ders dışı günlük ortalama internet kullanım süresi ve internet kullanım amaçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ifade edilmiştir. Shaffer (2012), çevrimiçi oyun oynayan lise öğrencilerinin kendi bildirdikleri demografik özellikleri ile çevrimdışı ve çevrimiçi oynarken sosyal tercihleri arasındaki ilişki incelemiştir. Ergenler oyun oynarken yeni insanlarla tanışmak, yeni stratejiler öğrenmek ve arkadaşlıkları sürdürmek için iletişim araçlarını kullandığı tespit edilmiştir. Çevrimiçi oyun, ergenin sosyal ve öğrenme ihtiyaçlarını kısmen karşılamaktadır, ortalama bir öğrencinin günde bir saatten az video oyunları oynadığı saptanmıştır. Morse (2019), gençlerin video oyunlarını eğlence olarak kullanması: Video oyunlarının sosyal yönlerine odaklanarak motivasyonlar ve algılanan çıkarımları ile ilgili yaptığı araştırmada, 214 katılımcının% 16,8'inin yüksek düzeyde video oyunu meşguliyeti yaşadığını ve erkek katılımcıların ve video oyunu meşguliyetine karşı daha savunmasız olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, katılımcıların dörtte birinden biraz fazlasının tipik olarak bir oturuşta en az üç saat video oyunları oynadığını, katılımcıların yarısından biraz azının ise günde en az bir kez video oyunları oynadığı ifade edilmiştir.

Oyun süresi değişkenine göre elde edilen veriler literatür de tartışılmış olup, öğrencilerin oyun oynama süresi gruplararasıdaki karşılaştırma analizinde istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek ilişki tespit edilmiştir. Literatür araştırmamızla paralellik göstermekle birlikte farklı ölçekler ve örneklem gruplarına uygulanan araştırmalara da yer verilmiştir. Bu çalışmada bulunan sonuçların ise, dijital oyun oynama motivasyonu alt boyutlarından, oyun isteğinde belirsizlik puan ortalamalarının 0-60 dakika dijital oyun oynayan öğrencilerin diğer öğrencilere göre, dijital oyuna katılım sebepleri ile sonuçları arasındaki bağlantıyı tam anlamıyla kuramadıklarını söyleyebiliriz. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin alt boyutlarından, bireysel nedenler boyutunda fiziksel aktiviteye katılımlarında içgüdülerle (heyecan, yeni beceriler öğrenme, keyif alma, özgüven, rahatlama ve fiziksel aktiviteden aldığı haz gibi) puanları incelendiğinde günde 2 saatin üzerinde dijital oyun oynayanların puan ortalamalarının, günde 1-2 saat ve en çok 60 dakika dijital oyun oynayanlardan daha yüksek olmasıyla açıklanabilir. Nedensizlik alt boyutunda, yaşanan pandemi sürecinde serbest zamanın artmasıyla ve toplumsal izolasyon nedeniyle hem dijital oyunlara ayrılan süre hem de sosyal faaliyetlerin azalması ile parklar da ve yürüyüş alanlarında ki fiziksel aktiviteye yönelimde etkisi olduğunu söyleyebiliriz.

5.7. Günlük Fiziksel Aktiviteye Katılım Süresine İlişkin Tartışma

Araştırmamızda günde 1-2 saat fiziksel aktiviteye katılanların, başarı ve canlanma puan ortalamalarının, günde en çok 60 dakika fiziksel aktiviteye katılanların ilerleme (Güç kazanma, hızla ilerleme ve oyun içi zenginlik veya statü sembollerini biriktirme arzusu), mekanik (karakter performansını optimize etmek için temel kuralları ve sistemi analiz etmeye ilgi duymak), rekabet (meydan okuma arzusu ve başkalarıyla rekabet etmek) ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır . Bu farklılık, günde 1-2 saat fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin içgüdülerinin, bir yol olarak görmeleriyle ve dijital oyunla eğlence motivasyonlarının anlamlı düzeyde yüksek olması ile açıklanabilir. Sonuç olarak fiziksel aktiviteye katılım süresi arttıkça dijital oyun oynama motivasyonu artış göstermektedir.

İlgili literatür incelendiğinde konuya ilişkin farklı sonuçlar bulunan çalışmalar saptanmıştır. Bazı çalışmalarda negatif ve pozitif farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bağlamda pozitif yönde fark tespit edilen çalışmalar, Demir ve Cicioğlu (2019), lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım sürelerine göre başarı ve canlanma alt boyutunda günlük 0-60 dakika fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin puan ortalamalarının, 61-120 dakika, 121 ve üstünde fiziksel

aktiviteye katılanların puan ortalamasından istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı düzeyde yüksek olduğu ifade edilmiştir. Oyun isteğinde belirsizlik puanı incelendiğinde 0-60 dakika fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin puan ortalamalarının, 121 ve üstünde fiziksel aktiviteye katılanların ve 61-120 dakika fiziksel aktiviteye katılanların puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu vurgulanmıştır. Erbaş ve Gümüş (2020), öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımı ve sosyal medya bağımlılığı incelemişler ve istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Öğrencileri fiziksel aktiviteye katılmaya motive eden en önemli faktörün bireysel nedenler olduğu belirtmiştir. Bireysel nedenleri sırasıyla çevresel ve nedensellik faktörleri izlediğini vurgulamıştır. Hem pozitif hem de anlamlı farklılık saptanamayan çalışmada, Boz (2020) genç kadınlarda teknolojik cihaz kullanım süresinin vücut kompozisyonu, fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel aktivite katılım motivasyonu üzerindeki etkisi incelemiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel aktiviteye katılma motivasyonu karşılaştırıldığında, bireysel nedenler ve nedensellik alt boyutunda istatistiksel olarak farklılık olmamasına rağmen çevresel nedenler alt boyutunda istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık olduğu ifade edilmiştir. Hem negatif hem de pozitif yönde farklılık saptanan çalışma, Ning vd., (2015), beden eğitiminde ergenlerin durumsal motivasyonları ile nesnel olarak belirlenmiş fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ergenlerin içsel motivasyonunun orta-şiddetli fiziksel aktivitede geçirdikleri süre için tek pozitif yordayıcı olduğunu ve hareketsiz davranışta anlamlı bir negatif yordayıcı olduğunu vurgulanmıştır.

Günlük fiziksel aktiviteye katılım süresi değişkenine göre elde edilen veriler literatürde tartışılmış olup, farklı sonuçlara rastlanmıştır. Araştırmaların farklı zaman dilimlerinde uygulanmış olması, örneklem gruplarında ki değişkenler ve farklı ölçeklerin kullanılması ile açıklanabilir. Araştırmamızda bulunan sonuçların ise, fiziksel aktivite motivasyonunun alt boyutlarından, bireysel nedenler alt boyutunda günde 1-2 saat fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin içgüdülerinin, ilerleme (Güç kazanma, hızla ilerleme ve oyun içi zenginlik veya statü sembollerini biriktirme arzusu), mekanik (karakter performansını optimize etmek için temel kuralları ve sistemi analiz etmeye ilgi duymak), rekabet (meydan okuma arzusu ve başkalarıyla rekabet etmek) bir yol olarak görmeleriyle ve dijital oyunla eğlence motivasyonlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olması ile açıklanabilir. Sonuç olarak fiziksel aktiviteye katılım süresi arttıkça dijital oyun oynama motivasyonu artış göstermektedir.

5.8. Anne Eğitim Durumuna İlişkin Tartışma

Araştırmamızda annesi lisans mezunu olan katılımcıların başarı ve canlanma puan ortalamalarının, annesi ilkokul mezunu olanların puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Annesi lisans mezunu olan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımda bireysel nedenler puan ortalamalarının, annesi ilkokul mezunu ve ortaokul mezunu olanların puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Annesi lisans mezunu olan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımda çevresel nedenler puan ortalamaları, annesi ilkokul mezunu olanların puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde konuya ilişkin aynı sonuçlar bulunan çalışmalar saptanmıştır. Bu bağlamda anlamlı yönde farklılık tespit edilen çalışmalar, Şahin vd., (2013), dijital oyun bağımlılığı ile öğrencilerin ebeveynlerin eğitim düzeyi açısından ilişkilerinin incelenmesinde isimli araştırmada, annenin eğitim seviyesi ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel olarak bir fark olduğu vurgulanmıştır. Çakıcı (2018), Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve öfkeyi ifade etme biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Annelerinin eğitim düzeyi; ilkokul, lisans ve üzeri olanların dijital oyun bağımlılığı düzeyi artmış iken; okur yazan olmayan, ortaokul ve lise mezunu olanların azalmıştır. Buna göre; anneleri ilkokul ve lisans ve üzerinde mezun olanların, okuryazar olmayan, ortaokulu mezunu ve lise mezunu olanlara oranla daha fazla dijital oyun bağımlısı oldukları saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde, dijital oyun oynama ölçeği alt boyutları başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutu ile fiziksel aktivite ölçeği alt boyutları bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutu ile öğrencilerin anne eğitim durumuna göre etkisi arasındaki çok az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Benzerlik gösteren çalışmalar ise araştırmamızla paralellik göstermiştir. Çalışmanın bu anlamda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada bulunan sonuçlar ise, teknolojinin günlük hayata entegrasyonu, fiziksel aktivitenin birey hayatına önemli katkılarının tecrübe edilmesi gibi konuların okul yaşantısında bireylere daha çok aktarıldığı ve bunu kavrayan ebeveynlerin çocuklarını bu durumu dikkate alarak yetiştirdiği bilinmektedir. Haliyle eğitim düzeyinin artması kişinin bu kavramlar ile ilgili daha çok bilgi edinmesini beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla söz konusu farkın bu durumdan kaynaklandığını söylemek mümkündür.

5.9. Baba Eğitim Durumuna İlişkin Tartışma

Araştırmamızda, babası lisans mezunu olan katılımcıların başarı ve canlanma puan ortalamalarının, babası ortaokul ve ilkokul mezunu olanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Babası lisans mezunu olan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımda bireysel nedenler puan ortalamalarının, babası ilkokul mezunu olanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Babası lisans mezunu olan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımda çevresel nedenler puan ortalamaları, babası lise ve ilkokul mezunu olanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde konuya ilişkin farklı sonuçlar bulunan çalışmalar saptanmıştır. Baba eğitim durumuna göre anlamlı yönde farklılık tespit edilen çalışmalar, Kalkan (2008), yapmış olduğu çalışmanın sonucunda baba eğitim düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal kaygısının daha düşük olduğu saptanmıştır. Diğer taraftan baba eğitim durumuna göre anlamlı fark bulunmayan çalışmalar, Çakıcı (2018) Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve öfkeyi ifade etme biçimleri arasındaki ilişki incelemiştir. Ergenlerin babalarının eğitim durumları ele alındığında ise dijital oyun bağımlılığı düzeyleri anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Köksal (2015), Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı yaptığı çalışmada da öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin babalarının eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak farklılık göstermediği vurgulanmıştır. Şahin vd., (2013), dijital oyun bağımlılığı ile öğrencilerin ebeveynlerin eğitim düzeyi açısından ilişkilerinin incelenmesinde isimli araştırmada, babanın eğitim seviyesi açısından anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde, dijital oyun oynama ölçeği alt boyutları başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutu ile fiziksel aktivite ölçeği alt boyutları bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutu ile öğrencilerin baba eğitim durumuna göre etkisi arasındaki çok az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Benzerlik gösteren çalışmalar ise araştırmamızla farklılık göstermiştir. Bu çalışmaların ölçekleri bizim çalışmamızla aynı olmadığından farklı sonuçlara işaret etmiştir. Ayrıca çocuğun gelişimi ile genel olarak annenin ilgilenmesi sebebiyle babanın eğitim düzeyinde fark çıkmaması açıklanabilmektedir. Çalışmanın bu anlamda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada bulunan sonuçlar ise, eğitim düzeyinin artması ile daha iyi koşullara ve daha

fazla serbest zamana sahip olunan işlerde çalışmak mümkündür. Babanın eğitim düzeyinde farkın çıkması ise eğitim düzeyi yüksek babaların çocukları ile daha fazla ilgilenmesine olanak sağlayan işlerde çalışmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri temelinde ulaşılan sonuçlar ve bu doğrultuda sunulan önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

Araştırmamızda lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişki incelenmiş ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Öğrencilerin 675'nin kadın 546'nın erkek olduğu tespit edilmiştir. Yaş grubu açısından incelendiğinde katılımcıların 14-18 yaş aralığında olduğu görülmüştür.
2. Dijital oyun oynama motivasyonu ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında, yapılan analize göre bireysel nedenler alt boyutu ile başarı ve anlanma, merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Çevresel Nedenler alt boyutu ile başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutu negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca Nedensizlik alt boyutu ile başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul alt boyutu arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.
3. Yaşa göre, katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu başarı ve anlanma, merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutları ile dijital oyun oynama motivasyonu bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır.

4. Cinsiyete göre, erkek katılımcıların dijital oyun oynama motivasyonunun alt boyutlarından merak ve sosyal kabul puanlarının, kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Oyun İsteğinde Belirsizlik alt boyutunda kadınların puan ortalamalarının, erkeklerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu bireysel nedenler alt boyutunda erkeklerin puan ortalamasının kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerin çevresel nedenler puan ortalamalarının kızların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin nedensizlik puan ortalamalarının, kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

5. Beden kitle indeksine göre, katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun başarı ve anlanma, merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutları ile dijital oyun oynama motivasyonu bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır.

6. Sınıfa göre, katılımcıların dijital oyun oynama motivasyonunun alt boyutlarından merak ve sosyal kabul alt boyutunda 10. sınıf öğrencilerin puan ortalamalarının, 12. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. 12. sınıf öğrencilerin oyun isteğinde belirsizlik puan ortalamalarının, 10. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun alt boyutlarından 10. sınıf öğrencilerinin bireysel nedenler puan ortalamalarının, 9. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Çevresel nedenler alt boyutu incelendiğinde 10. sınıf öğrencilerin puan ortalamalarının, 12. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

7. Günlük dijital oyun oynama süresine göre, dijital oyun oynama motivasyonunun alt boyutlarından, günde en çok 60 dakika dijital oyun oynayanların Oyun isteğinde belirsizlik puan ortalamalarının, günde 1-2 saat ve 2 saatin üzerinde dijital oyun oynayanların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun alt boyutlarından, bireysel nedenler puanları incelendiğinde günde 2 saatin üzerinde dijital oyun oynayanların puan ortalamalarının, günde 1-2 saat ve en çok 60 dakika dijital oyun oynayanların, ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Günde 2 saatin üzerinde dijital oyun oynayanların Çevresel nedenler puan ortalamalarının, günde 1-2 saat ve en çok 60 dakika dijital oyun oynayanların, ortalamalarından anlamlı

düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Günde 2 saatin üzerinde dijital oyun oynayanların nedensizlik puan ortalamalarının, en çok 60 dakika dijital oyun oynayanların, ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

8. Günlük fiziksel aktiviteye katılım süresine göre, dijital oyun oynama motivasyonun alt boyutlarından, günde 1-2 saat fiziksel aktiviteye katılanların Başarı ve Canlanma puan ortalamalarının, günde en çok 60 dakika fiziksel aktiviteye katılanların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

9. Anne eğitim durumuna göre, dijital oyun oynama motivasyonunun alt boyutlarından, annesi lisans mezunu olan katılımcıların başarı ve canlanma puan ortalamalarının, annesi ilkokul mezunu olanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından, annesi lisans mezunu olan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımında bireysel nedenler puan ortalamalarının, annesi ilkokul mezunu ve ortaokul mezunu olanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Annesi lisans mezunu olan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımında çevresel nedenler puan ortalamaları, annesi ilkokul mezunu olanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

10. Baba eğitim durumuna göre, dijital oyun oynama motivasyonun alt boyutlarından, babası lisans mezunu olan katılımcıların başarı ve canlanma puan ortalamalarının ($\bar{x}=17.48$), babası ortaokul ve ilkokul mezunu olanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonun alt boyutlarından, babası lisans mezunu olan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımında bireysel nedenler puan ortalamalarının, babası ilkokul mezunu olanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Babası lisans mezunu olan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımında çevresel nedenler puan ortalamaları, babası lise ve ilkokul mezunu olanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışma sonucunda lise erkek öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonlarının kadın öğrencilere göre daha fazla olduğu ve 10. Sınıf öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonlarının sınıfa göre en yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte anne ve baba eğitim düzeyleri yükseldikçe öğrencilerin dijital oyun oynama sürelerinin azaldığı fiziksel aktiviteye katılımlarının arttığı saptanmıştır. Sonuç olarak, lise öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arttıkça, dijital oyun oynama motivasyonlarının anlamlı ve düşük düzeyde azaldığı görülmektedir.

6.2. Öneriler

Dijital oyun oynayan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım puanlarının düşük olması dijital oyunların fiziksel aktiviteler için kısıtlayıcı bir unsur olduğu konusunda ipucu verebilir ve bu durum hareketsiz yaşam tarzı ve sağlıklısız bireyler için bir sorun oluşturur. Bundan dolayı önlem almak gerekliliğini ortaya çıkarabilir.

Cep telefonları ve tabletler fiziksel aktivite katılım için uygun hale getirilebilir. Bu cihazlara dijital ortamda geliştirilecek oyunlar yüklenerek öğrencilerin fiziksel aktivitenin artması sağlanabilir.

Okullarda sağlıklı fiziksel aktiviteyi teşvik etmenin anahtarının dijital oyunları bir araç olarak kullanmaktan zevk almak olduğu yeni bir beden eğitimi müfredatı geliştirmeyi düşünülebilir. Bu bağlamda amaç, beden eğitimi müfredatında egzersiz oyunları kullanımı, okul müfredatını, dijital kültürü ve dijital oyun ortamındaki öğrenme süreçleri için motivasyonlarının artması ve eğlenceli hale getirmek hedeflenebilir.

Arkadaşlarla yapılan fiziksel aktivite etkinlikleri bireyleri teşvik eder ve bu durum öğrencilerin motivasyonlarının artmasını sağlayabilir.

Öğrenciler yetenekli oldukları branşlara yönlendirilebilir bu şekilde hem fiziksel aktiviteye katılımları arttırabilir hem de bir spor branşında uzmanlaşmaları sağlanabilir.

Okullarda farklı branşlarda turnuvalar düzenleyip öğrencileri bu aktivitelere teşvik edersek hem fiziksel aktiviteye olan katılım motivasyonu arttırılabilir hem de öğrencilerin sosyal aktivitelere katılımları sağlanabilir.

Aile fertleriyle geçirilen zamanlarda yürüyüşe çıkmak, doğa kamplarına katılmak, piknik organizasyonu yaparak açık alanda futbol, voleybol veya rekreasyonel faaliyetler gibi fiziksel aktiviteye teşvik eden faaliyetlerle öğrencilere hareketli bir yaşam tarzı benimsetilebilir.

KAYNAKLAR

- Åberg, M. A., Pedersen, N. L., Torén, K., Svartengren, M., Bäckstrand, B., Johnsson, T., & Kuhn, H. G. (2009). Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(49), 20906-20911.
- Adams, E (2014). *Fundamentals of game design* (3rd Ed.). Berkeley, CA, New Riders.
- Adams, E., & Dormans, J. (2012). *Game mechanics: advanced game design*. New York: New Riders.
- Altunkürek, Ş. Z., & Özçoban, K. (2020). Lise öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Bağımlılık Dergisi*, 21(4), 275-284.
- Amsterdam, V., & Cheng, K. (2011). Casual gaming. VU Amsterdam. Google Scholar. 8.11.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Anyaeibu, R., Ting, W., & Li, Y. I. (2012). Serious game motivation in an EFL classroom in Chinese primary school. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(1), 154-164.
- Archer, E., & Blair, S. N. (2011). Physical activity and the prevention of cardiovascular disease: from evolution to epidemiology. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 53(6), 387-396.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.

- Assor, A. (2012). Allowing choice and nurturing an inner compass: Educational practices supporting students' need for autonomy. In S. L. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie (Eds.), *The handbook of research on student engagement* (pp.421-439). New York, NY: Springer Verlag.
- Aydoğdu, F. (2018). Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(31), 1-18.
- Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatrî, P., Doraiswamy, M., Moore, K., & Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 633-638.
- Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review*, 57(1), 71-90.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
- Beltekin, E., & Kuyulu, I. (2020). Relationship between digital game playing motivation and problem solving skill. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2), 196-201.
- Bertolini, L., Le Clercq, F., & Kapoen, L. (2005). Sustainable accessibility: a conceptual framework to integrate transport and land use plan-making. Two test-applications in the Netherlands and a reflection on the way forward. *Transport Policy*, 12(3), 207-220.
- Biddle, S. J. H., Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Lippke, S. (2007). *Theoretical frameworks in exercise psychology*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (p. 537–559). John Wiley & Sons.
- Biddle, S. J., Fox, K. R., Boutcher, S. H., & Faulkner, G. E. (2000). The way forward for physical activity and the promotion of psychological well-being. *Physical Activity And Psychological Well-Being*, 1, 154-168.
- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1-2.
- Blake, H., Mo, P., Malik, S., & Thomas, S. (2009). How effective are physical activity interventions for alleviating depressive symptoms in older people? A systematic review. *Clinical Rehabilitation*, 23(10), 873-887.

- Blakemore, S. J. (2010). The developing social brain: implications for education. *Neuron*, 65(6), 744-747.
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?. *Annual Review of Psychology*, 65, 187-207.
- Bonanno, P., & Kommers, P. A. (2005). Gender differences and styles in the use of digital games. *Educational Psychology*, 25(1), 13-41.
- Bouchard, C., & Shephard, R. J. (1994). Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. In Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (Eds.), *Physical activity, fitness, and health-International proceedings and consensus statement* (pp. 77-88). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Boz, H. K. (2020). Effects of technological device usage time on body composition, physical activity level and physical activity participation motivation in young women. *African Educational Research Journal*, 8(2), 322-328.
- Bozkurt, T. M., & Tamer, K. (2020). Dijital oyun motivasyonu ile beden kitle indeksi ilişkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 105-120.
- Brown, J. A. S. (2014). *Let's play: Understanding the role and significance of digital gaming in old age*. University of Kentucky, College of Public Health, USA.
- Bruce, V., Green, P. R., & Georgeson, M. A. (2003). *Visual perception: Physiology, psychology, & ecology*. Ankara: Psychology.
- Buchman, D. D., & Funk, J. B. (1996). Video and computer games in the '90s: Children's time commitment and game preference. *Children Today*, 24(1), 12.
- Burns, T., & Gottschalk, F. (Eds.). (2019). *Educating 21st century children: Emotional well-being in the digital age*. Paris: OECD.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.

- Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., Ubago-Jiménez, J. L., Zafra-Santos, E., & Zurita-Ortega, F. (2018). An explanatory model for the relationship between motivation in sport, victimization, and video game use in schoolchildren. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1866.
- Center for Disease Control and Prevention. (2009). Physical activity guidelines for www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/guidelines.htm sayfasından erişilmiştir.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2011). *How much physical activity do children need. Centers for Disease Control and Prevention*, <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html> sayfasından erişilmiştir.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2014). Childhood obesity facts: prevalence of childhood obesity in the United States, 2011–2012. Atlanta (GA): CDC.
- Centers for Disease Control and Preventions.(CDC) (2011). *Physical activity for everyone: Glossary of terms*. <http://cdc.gov/physicalactivity/everyone/glossary> sayfasından erişilmiştir.
- Chen, Y. C. (2017). Empirical study on the effect of digital game-based instruction on students' learning motivation and achievement. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(7), 3177-3187.
- Civan, A., & Sayın, N. (2017). Relationship between physical activity levels and physical fitness of young (15-17 ages). *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 19(2), 234-240.
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions In Psychological Science*, 1(3), 98-101.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). Research Methods in Education. London & New York: Routledge Taylor & Francis Group. Estados Unidos: Wordpres. Recuperado de <https://islmblogblog.files.wordpress.com/2016/05/rme-edu-helpline-blogspot-com.pdf>. sayfasından erişilmiştir.
- Colwell, J., & Kato, M. (2003). Investigation of the relationship between social isolation, self-esteem, aggression and computer game play in Japanese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 6(2), 149-158.

- Çakıcı, G. (2018). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve öfkeyi ifade etme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doctoral dissertation, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34.
- Department of Health Department of Health and Social Care. (2019). Physical Activity Guidelines: UK Chief Medical Officers' Report. UK Department of Health and Social Care. Online <https://www.gov.uk/government/collections/physical-activity-guidelines> 03.01.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Doherty, J., & Bailey, R. (2003). *Supporting physical development and physical education in the early years*. New York: Open University.
- Donaldson, L. J. (2004). *At least five a week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health*. Department of Health.
- Dovey, J., & Kennedy, H. W. (2006). *Game cultures: Computer games as new media: computer games as new media*. McGraw-Hill Education (UK).
- Eccles, J. S., Wigfield, A., & Schiefele, U. (1998). Motivation to succeed. Teoksessa W. Damon (series ed.) & N. Eisenberg (vol. ed.) *Handbook of child psychology* (Vol. 3, s. 1017-109).
- Edgecliffe-Johnson, A. (2007). *Al-Jazeera English channel lures US subscribers*. Financial Times. <https://www.ft.com/content/95a4a1d0-298d-11dc-a530-000b5df10621> adresinden erişilmiştir.
- Entertainment Software Association. (2010). Essential facts about the computer and video game industry: sales, demographic, and usage data. erişilmiştir.
- Erbaş, Ü. & Gümüş, H. (2020). Participation in physical activity and social media addiction in students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 52-60.

- Farrington, J., & Farrington, C. (2005). Rural accessibility, social inclusion and social justice: towards conceptualisation. *Journal of Transport Geography*, 13(1), 1-12.
- Ferguson, M. A., Gutin, B., Le, N. A., Karp, W., Litaker, M., Humphries, M., & Owens, S. (1999). Effects of exercise training and its cessation on components of the insulin resistance syndrome in obese children. *International Journal of Obesity*, 23(8), 889-895.
- Fitzsimmons, J. (1994). Information technology and the third industrial revolution. *The Electronic Library*, 12(5), 295-297.
- Forrest, K. Y., Bunker, C. H., Kriska, A. M., Ukoli, F. A., Huston, S. L., & Markovic, N. I. N. A. (2001). Physical activity and cardiovascular risk factors in a developing population. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(9), 1598-1604.
- Fra Sundhedsstyrelsen, N., Kjærgaard, E., & fra en demenskoordinators hverdag-Tinna, F. (2019). Medlemsblad <https://www.demens-dk.dk/WordPress/wp-content/uploads/2019/12/Medlemsblad-3-2019.pdf>, sayfasından erişilmiştir.
- Frankish, J., Milligan, D., & Reid, C. (1996). *Active living and mental health: Their relations in the context of life circumstances and the determinants of health*. Report by the Institute of Health Promotion Research, University of British Columbia, for the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute and Health Canada.
- Freedman, D.S., Mei, Z., Srinivasan, S.R., Berenson, G.S., & Dietz, W.H. (2007). Cardiovascular risk factors and excess adiposity among overweight children and adolescents: The Bogalusa heart study. *Journal of Pediatrics*, 150, 12-17.
- Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R., & Walsh, D. A. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence*, 27(1), 5-22.
- Gilbert, B. (2011). Xbox Live now topping 35 million users. Retrieved from Joystiq: <http://www.joystiq.com/xbox-live-now-topping-35-millionusers>. sayfasından erişilmiştir.
- Godinho, J., Araújo, J., Barros, H., & Ramos, E. (2014). Characteristics associated with media use in early adolescence. *Cadernos de Saúde Pública*, 30, 587-598.

- Goran, M. I. (1998). Measurement issues related to studies of childhood obesity: assessment of body composition, body fat distribution, physical activity, and food intake. *Pediatrics*, 101(Supplement 2), 505-518.
- Gough, R. D. (2013). *Player attitudes to avatar development in digital games: an exploratory study of single-player role-playing games and other genres*. Doctoral dissertation, Loughborough University.
- Gönül, G. E. (2019). Johan Huizinga'nın Homo Ludens'i. *Söylem Filoloji Dergisi*, 4(2), 582-585.
- Guay, F., Ratelle, C. F., Roy, A., & Litalien, D. (2010). Academic self-concept, autonomous academic motivation, and academic achievement: Mediating and additive effects. *Learning and Individual Differences*, 20(6), 644-653.
- Gumusgul, O. (2018). Investigation of smartphone addiction effect on recreational and physical activity and educational success. *World Journal of Education*, 8(4), 11-17.
- Güler, M. S., & Çakir, E. (2020). Analysis of the relationship between digital game playing motivation and physical activity. *African Educational Research Journal*, 8, 9-16.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257.
- Hamlen, K. R. (2018). General problem-solving styles and problem-solving approaches in video games. *Journal of Educational Computing Research*, 56(4), 467-484.
- Hansen, B. H., Kolle, E., Dyrstad, S. M., Holme, I., & Anderssen, S. A. (2012). Accelerometer-determined physical activity in adults and older people. *Medicine and science in Sports and Exercise*, 44(2), 266-272.
- Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 25-55.
- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.

- Heikinaro-Johansson, P., & Kolkka, T. (1998). *Koululiikuntaa kaikille: Soveltavan liikunnanopetuksen opas*. Opetushallitus.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., ... & Mäenpää, P. (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille*. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille*, 7-18.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Hoy, W. K. and Miskel, C. G. (2010). *Educational administration* (7. baskıdan çeviri). (Çe. S. Turan, Ankara: Nobel.
- Hupin, D., Roche, F., Gremeaux, V., Chatard, J. C., Oriol, M., Gaspoz, J. M., ... & Edouard, P. (2015). Even a low-dose of moderate-to-vigorous physical activity reduces mortality by 22% in adults aged ≥ 60 years: a systematic review and meta-analysis. *British Journal Of Sports Medicine*, 49(19), 1262-1267.
- Işıkgöz, E., Esentaş, M., & Şahin, H. M. (2017). Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 21-32
- Jackson, L. A., Witt, E. A., Fitzgerald, H. E., Von Eye, A., & Zhao, Y. (2011, July). *Parent behavior, children's technology use and creativity: videogames count but parents don't*. In Proceedings of the 5th WSEAS international conference on Communications and information technology (pp. 19-24). Wisconsin, USA: World Scientific and Engineering Academy and Society (WSEAS).
- Jansma, P., & French, R. W. (1994). *Special physical education: Physical activity, sports, and recreation*. London: Prentice Hall.
- Jenkins, H. (2006). *Confronting the challenges of participatory culture: Media education for the 21st century*. An occasional paper on digital media and learning. John D. and Catherine T. MacArthur Foundation.

- Johnson, C. C. (2009). The benefits of physical activity for youth with developmental disabilities: a systematic review. *American Journal of Health Promotion*, 23(3), 157-167.
- JSC Engineering. (2008). *The anatomy of a pedometer*. <http://www.pedometers.com/sayfasından erişilmiştir>.
- Juul, J. (2005). *Half-Real: a dictionary of video game theory*. Half-Real: A Dictionary of Video Game Theory.
- Juul, J. (2011). *Half-real: Video games between real rules and fictional worlds*. London: MIT.
- Kaleth, A. S., Saha, C. K., Jensen, M. P., Slaven, J. E., & Ang, D. C. (2013). Effect of moderate to vigorous physical activity on long-term clinical outcomes and pain severity in fibromyalgia. *Arthritis Care & Research*, 65(8), 1211-1218.
- Kalkan, N. (2020). *Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kanatsız, D., & Gökçe, H. (2020). Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre beden memnuniyeti ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1863-1870.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kars, G. B. Y., & Yılmaz, B. T. D. (2010). *Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuklarda saldırganlığa etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Katz, I., Madjar, N., & Harari, A. (2015). Parental support and adolescent motivation for dieting: The self-determination theory perspective. *The Journal of Psychology*, 149(5), 461-479.
- Khan, N. A., & Hillman, C. H. (2014). The relation of childhood physical activity and aerobic fitness to brain function and cognition: a review. *Pediatric Exercise Science*, 26(2), 138-146.

- Kim, S. Y., & So, W. Y. (2012). The relationship between school performance and the number of physical education classes attended by Korean adolescent students. *Journal of Sports Science & Medicine*, 11(2), 226.
- Kimm, S. Y., Glynn, N. W., Kriska, A. M., Barton, B. A., Kronsberg, S. S., Daniels, S. R., & Liu, K. (2002). Decline in physical activity in black girls and white girls during adolescence. *New England Journal of Medicine*, 347(10), 709-715.
- King, A. C. (2001). Interventions to promote physical activity by older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(suppl_2), 36-46.
- Kirkcaldy, B.D., Shephard, R.J., & Siefen, R.G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37(11), 544-550.
- Knowler, W. C., Barrett-Connor, E., Fowler, S. E., Hamman, R. F., Lachin, J. M., Walker, E. A., & Nathan, D. M. (2002). Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *The New England Journal of Medicine*, 346(6), 393-403.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305.
- Köksal, B. (2015). *Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kremer, P., Malakellis, M., Sanigorski, A., & Swinburn, B. A. (2008). *Nutrition and physical activity in children and adolescents: report 4: physical activity patterns*. Doctoral dissertation, Department of Human Services, Victoria.
- Kyu, H. H., Bachman, V. F., Alexander, L. T., Mumford, J. E., Afshin, A., Estep, K., & Forouzanfar, M. H. (2016). *Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013*. *bmj*, 354. <https://www.bmj.com/content/354/bmj.I3857>, sayfasından erişilmiştir.

- L'Abate, L. (2009). *The Praeger handbook of play across the life cycle: fun from infancy to old age*. Santa Barbara, Calif. Praeger/ABC-CLIO.
- Young, M. F., Slota, S., Cutter, A. B., Jalette, G., Mullin, G., Lai, B., ... & Yukhymenko, M. (2012). Our princess is in another castle: A review of trends in serious gaming for education. *Review of Educational Research*, 82(1), 61-89.
- Laird, J. E. (2005). History of computer games. *EECS Department*, 9(7), 05.
- Landay, L. (2014). Interactivity. In M. J. P. Wolf & B. Perron (Eds), *The routledge companion to video game studies* (pp, 173-184). New York and London: Routledge.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
- Lenhart, A., Kahne, J., Middaugh, E., Macgill, A. R., Evans, C., & Vitak, J. (2008). *Teens, video games, and civics: Teens' gaming experiences are diverse and include significant social interaction and civic engagement*. Pew Internet & American Life Project. <http://eric.ed.gov/?id=ED525058>, sayfasından erişilmiştir.
- Litt, D. M., Iannotti, R. J., & Wang, J. (2011). Motivations for adolescent physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(2), 220-226.
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media & Society*, 10, 393-411.
- Logan, S., & Medford, E. (2011). Gender differences in the strength of association between motivation, competency beliefs and reading skill. *Educational Research*, 53(1), 85-94.
- Marino Carvalho, V. (2015). Leaving earth, preserving history: Uses of the future in the mass effect series. *Games and Culture*, 10(2), 127-147.
- Marschollek, M. (2013). A semi-quantitative method to denote generic physical activity phenotypes from long-term accelerometer data—the ATLAS index. *PLoS One*, 8(5), e63522.
- Mayra, F. (2008). *An introduction to game studies*. New York: Sage.

- McGaughey, T., Vlaar, J., Naylor, P. J., Hanning, R. M., Le Mare, L., & Mâsse, L. C. (2020). Individual and Environmental Factors Associated with Participation in Physical Activity as Adolescents Transition to Secondary School: A Qualitative Inquiry. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7646.
- McKernan, B. (2013). The morality of play: Video game coverage in The New York Times from 1980 to 2010. *Games and Culture*, 8(5), 307-329.
- Miller, V. (2011). *Understanding digital culture*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Morris, L., Sallybanks, J., Willis, K., & Makkai, T. (2003). *Sport, physical activity and antisocial behaviour in youth* (Vol. 49). Canberra: Australian Institute of Criminology.
- Morse, H. (2019). *Young people's use of video games as entertainment: Motivations and perceived implications, with a focus on the social aspects of video gaming*. <https://ore.exeter.ac.uk/repository/handle/10871/38830>, sayfasından erişilmiştir.
- Moy, B., Renshaw, I., & Davids, K. (2016). The impact of nonlinear pedagogy on physical education teacher education students' intrinsic motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(5), 517-538.
- Mura, G., & Carta, M. G. (2013). Physical activity in depressed elderly. A systematic review. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 9, 125.
- Namli, S., & Demir, G. T. (2020). The Relationship between Attitudes towards Digital Gaming and Sports. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 19(1), 40-52.
- National Association for Sport and Physical Education. (2010a). Physical activity for children: A statement guideline for children ages 5-12, 2nd Edition. <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalGuidelines/PA-Children-5-12.cfm> sayfasından erişilmiştir.
- Nation-Grainger, S. (2017). 'It's just PE'till 'It felt like a computer game': using technology to improve motivation in physical education. *Research Papers in Education*, 32(4), 463-480.

- Nelson, M. C., & Gordon-Larsen, P. (2006). Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics*, 117(4), 1281-1290.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094.
- Neutens, T., Schwanen, T., Witlox, F., & De Maeyer, P. (2008). My space or your space? Towards a measure of joint accessibility. *Computers, Environment and Urban Systems*, 32(5), 331-342.
- Nielsen, S. E., Smith, J. H., & Tosca, S. P. (2008). *Understanding video games*. New York: The essential introduction.
- Ning, W., Pope, Z., & Gao, Z. (2015). *Associations between adolescents' situational motivation and objectively-determined physical activity levels in physical education*. JTRM in Kinesiology.
- Ofcom (2015) Children and parents: Media use and attitudes report 2015. URL: <http://stakeholders.ofcom.org.uk/market-data-research/other/research-publications/childrens/children-parents-nov-15/>, sayfasından erişilmiştir.
- Ogletree, S. M., & Drake, R. (2007). College students' video game participation and perceptions: Gender differences and implications. *Sex Roles*, 56(7), 537-542.
- Olson, C. K., Kutner, L. A., Warner, D. E., Almerigi, J. B., Baer, L., Nicholi II, A. M., & Beresin, E. V. (2007). Factors correlated with violent video game use by adolescent boys and girls. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 77-83.
- Onkamo, T. (2016). *Adapted Physical Activity for Adolescents with Developmental Disorders-an electronic guidebook for sports instructors*. <https://www.theseus.fi/handle/10024/110508> sayfasından erişilmiştir.
- Orhan, E. (2018). *10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

- Osman, E. R. O. L., & ÇIRAK, N. S. (2020). What are the factors that affect the motivation of digital gamers?. *Participatory Educational Research*, 7(1), 184-200.
- Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2016). Motor development. *Adapted Physical Education and Sport E*, 6, 375.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., & Wilmore, J. H. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*, 273(5), 402-407.
- Perlman, D. (2012). An examination of amotivated students within the sport education model. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 3(2), 141-155.
- Petrovic, E. P. (2014). Games in the language classroom—to play is to learn. Retrieved January, 24, 2016.
- Piaget, J. (1951). *The child's conception of the world (No. 213)*. Lanham, MD: Roman & Littlefield.
- Pinto, R. Z., Ferreira, P. H., Kongsted, A., Ferreira, M. L., Maher, C. G., & Kent, P. (2014). Self-reported moderate-to-vigorous leisure time physical activity predicts less pain and disability over 12 months in chronic and persistent low back pain. *European Journal of Pain*, 18(8), 1190-1198.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197-S239.
- Prensky, M. (2001). Fun, play and games: What makes games engaging. *Digital Game-Based Learning*, 5(1), 5-31.
- Prensky, M. (2001). The games generations: How learners have changed. *Digital Game-Based Learning*, 1(1), 1-26.
- Prensky, M. (2006). *Don't bother me, Mom, I'm learning! How computer and video games are preparing your kids for 21st century success and how*. America: Paragon House.

- Raptopoulou, A. T. (2015). *Mind the Gap: A qualitative study on preschool teachers' perception on digital game-based learning*. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A838520&dswid=6267> sayfasından erişilmiştir.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown Spark.
- Reuters. (2007, Thursday July 26). Technology engrained in lives of young. Times Colonist, p. B5. <https://minds.wisconsin.edu/bitstream/handle/1793/42409/2007reuterc.pdf?>, sayfasından erişilmiştir.
- Reynisdóttir, A. J. (2016). Video game play among adolescents: gender differences and effects on anger and physical aggression. <https://skemman.is/handle/1946/25647>, sayfasından erişilmiştir.
- Rintala, P., Huovinen, T., & Niemelä, S. (2012). *Soveltava liikunta*. Liikuntatieteellinen Seura.
- Rosas, R., Nussbaum, M., Cumsille, P., Marianov, V., Correa, M., Flores, P., ... & Salinas, M. (2003). Beyond Nintendo: design and assessment of educational video games for first and second grade students. *Computers & Education*, 40(1), 71-94.
- Rothon, C., Edwards, P., Bhui, K., Viner, R. M., Taylor, S., & Stansfeld, S. A. (2010). Physical activity and depressive symptoms in adolescents: A prospective study. *BMC Medicine*, 8(1), 1-9.
- 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., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Sahin, S., Ozdemir, K., Unsal, A., & Temiz, N. (2013). Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 29(4), 913.
- Salen, K., Tekinbaş, K. S., & Zimmerman, E. (2004). *Rules of play: Game design fundamentals*. London: MIT.

- Schmalz, D. L. (2010). 'I Feel Fat': Weight-related stigma, body esteem, and BMI as predictors of perceived competence in physical activity. *Obesity Facts*, 3(1), 15-21.
- Schreier, J. (2011). *Playstation network hack leaves credit card info at risk*. New York: Wired Game—Life Blog.
- Seçer, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Erzincan
- Seo, S. D. (2016). *A study on interaction-driven comparison between analog and digital gaming control interface on smartphone*. <https://lib.dr.iastate.edu/etd/16011/> sayfasından erişilmiştir.
- Shaffer, J. R. (2012). *Online and offline gaming social preferences of students*. Doctoral Dissertation, George Mason University, Virginia.
- Shephard, R. J. (1997). Curricular physical activity and academic performance. *Pediatric Exercise Science*, 9(2), 113-126.
- Shieber, J. (2019). Video game revenue tops \$43 billion in 2018, an 18% jump from 2017. Techcrunch. com.sayfasından erişilmiştir.
- Shields, N., Synnot, A. J., & Barr, M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 46(14), 989-997.
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243-256.
- Silva, M. N., Markland, D., Carraca, E. V., Vieira, P. N., Coutinho, S. R., Minderico, C. S., & Teixeira, P. J. (2011). Exercise autonomous motivation predicts 3-yr weight loss in women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(4), 728-737.
- Simon Egenfeldt-Nielsen, S. (2007). *Educational potential of computer games*. London, United Kingdom: Continuum.
- Sin, N. M., Talib, O., Norishah, T. P., Ishak, A. A., & Baki, R. (2014). Male students and digital game: Reason, motivation and feeling. *International Journal of Information and Education Technology*, 4(1), 6.

- Smpokos, E., Linardakis, M., Papadaki, A., Sarri, K., & Kafatos, A. (2014). Clustering of chronic disease behavioral risk factors among adolescents in Crete (Greece): associations with biological factors and cardiorespiratory fitness levels. *Journal of Public Health*, 22(5), 433-442.
- Son, J. Kerstetter, D. Yarnal, C. & Baker, B. L. (2007). Promoting older women's health and well-being through social leisure environments: What we have learned from the Red Hat Society®. *Journal of Women & Aging*, 19(3-4), 89-104.
- Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2011). Adolescents' exposure to sexy media does not hasten the initiation of sexual intercourse. *Developmental Psychology*, 47(2), 562.
- Stephen C & Plowman L (2014) Digital Play. In: Brooker L, Blaise M, Edwards S (ed.). *SAGE handbook of play and learning in early childhood*. London: SAGE.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Strong, W., R. M. Malina, C. J. R. Blimkie, S. R. Daniels, R. K. Dishman, B. Gutin, A. C. Hergenroeder, et al. 2005. "Evidence Based Physical Activity for School-Age Youth." *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
- Sugiyama, T., & Abe, T. (1989). The prevalence of autism in Nagoya, Japan: a total population study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 19(1), 87-96.
- Sundberg, M., Gärdsell, P., Johnell, O., Karlsson, M. K., Ornstein, E., Sandstedt, B., & Sernbo, I. (2002). Physical activity increases bone size in prepubertal boys and bone mass in prepubertal girls: a combined cross-sectional and 3-year longitudinal study. *Calcified Tissue International*, 71(5), 406-415.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49–74.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhälä, K. & Tammelin, T. (2012). *Egzersiz ve öğrenme*. Helsinki: Ulusal Eğitim Kurulu.
- Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P., & Järvelin, M. R. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(1), 22-28.

- Tavinor, G. (2008). Definition of videogames. *Contemporary Aesthetics (Journal)*, 6(1), 16.
- Taylor, A. H., Cable, N. T., Faulkner, G., Hillsdon, M., Narici, M., & Van Der Bij, A. K. (2004). Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions. *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 703-725.
- Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal Of Preventive Medicine*, 13(4), 317-323.
- Thøgersen-Ntoumani, C., Fox, K. R., & Ntoumanis, N. (2005). Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employees. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(6), 609-627.
- Tianping, H. (2018). *Motivate the intrest of college student to participate in physical exercise. to video game studies* (pp, 173–184). New York and London: Routledge.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996-2001.
- Tudor-Locke, C., Pangrazi, R. P., Corbin, C. B., Rutherford, W. J., Vincent, S. D., Raustorp, A., & Cuddihy, T. F. (2004). BMI-referenced standards for recommended pedometer-determined steps/day in children. *Preventive Medicine*, 38(6), 857-864.
- Turgut, M., & Yasar, O. M. (2019). Playing digital game motivations of university students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(4), 603-608.
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 202-218.
- United States Department of Agriculture. (2009b). *Inside the pyramid: Why is physical activity important?* <https://hgic.clemson.edu/factsheet/physical-activity-pyramid/> sayfasından erişilmiştir.
- United States Department of Health and Human Services. (2010). *Healthy people 20W: Understanding and improving health*. <http://www.healthypeople.gov/lhi/lhiwhat.htm>. sayfasından erişilmiştir.

- United States Department of Health and Human Services. (2018). *Physical activity teaching all adults*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- United States Department of Health and Human Services. (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington. <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/> sayfasından erişilmiştir.
- Van Reijmersdal, E. A., Jansz, J., Peters, O., & Van Noort, G. (2013). Why girls go pink: Game character identification and game-players' motivations. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2640-2649.
- Vandewater, E. A., Shim, M. S., & Caplovitz, A. G. (2004). Linking obesity and activity level with children's television and video game use. *Journal of Adolescence*, 27(1), 71-85.
- Viciano, J., Mayorga-Vega, D., & Martínez-Baena, A. (2016). Moderate-to-vigorous physical activity levels in physical education, school recess, and after-school time: influence of gender, age, and weight status. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(10), 1117-1123.
- Vorderer, P., Hartmann, T., & Klimmt, C. (2003, May). *Explaining the enjoyment of playing video games: the role of competition*. In *Proceedings of the second international conference on Entertainment computing* (pp. 1-9). Annenberg School for Communication University of Southern California
- Vygotsky, L. S. (2004). Imagination and creativity in childhood. [Article]. *Journal of Russian & East European Psychology*, 42(1), 7-97.
- Wang, L. (2013). Research on Teaching Methods of Public Table Tennis in College and University. In *The 19th International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management* (pp. 1307-1313). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2016). Reflections on physical activity and health: what should we recommend?. *Canadian Journal of Cardiology*, 32(4), 495-504.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Weber, J. (2006). Reflections on the future of accessibility. *Journal of Transport Geography*, 14(5), 399-400.

- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., & Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The Lancet*, 378(9798), 1244-1253.
- Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202.
- Whitton, N. (2012). The place of game-based learning in an age of austerity. *Electronic Journal of e-Learning*, 10(2), 249-256.
- World Health Organization (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979> sayfasından erişilmiştir.
- World Health Organization (2013). *Non-communicable diseases and mental health*. <http://www.who.int/nmh/publications/9789241597418/en/> sayfasından erişilmiştir.
- World Health Organization (2014). *Global status report on noncommunicable diseases*, https://www.who.int/chp/ncd_global_status_report/en/, sayfasından erişilmiştir.
- World Health Organization (2017). *Physical activity and young people*. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en sayfasından erişilmiştir.
- World Health Organization (2019). *Coming of age: Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescents/coming-of-age-adolescent-health>, sayfasından erişilmiştir.
- Wigfield, A. & Guthrie, J. T. (1997). Relations of children's motivation for reading to the amount and breadth of their reading. *Journal of Educational Psychology*, 89(3), 420-432.
- Willoughby, T. (2008). A short-term longitudinal study of Internet and computer game use by adolescent boys and girls: Prevalence, frequency of use, and psychosocial predictors. *Developmental Psychology*, 44(1), 195.
- Wing, R. R., & Hill, J. O. (2001). Successful weight loss maintenance. *Annual Review of Nutrition*, 21(1), 323-341.
- Wlodkowski, R. J., & Ginsberg, M. B. (2017). *Enhancing adult motivation to learn: A comprehensive guide for teaching all adults*. New York: John Wiley & Sons.

- Wolf, M. J. (Ed.). (2008). *The video game explosion: A history from PONG to Playstation and beyond*. ABC-CLIO.
- Wood, R. T., Griffiths, M. D., Chappell, D., & Davies, M. N. (2004). The structural characteristics of video games: A psycho-structural analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 1-10.
- World Health Organization (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO
- World Health Organization (2011). *Physical activity and young people*. https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/factsheet_young_people/en/. sayfasından erişilmiştir.
- World Health Organization, T. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. sayfasından erişilmiştir.
- World Health Organization. (2010a). Global recommendations on physical activity for health (pp. 58). <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>, sayfasından erişilmiştir.
- World Health Organization. (2018c). *Physical Inactivity*. http://www.emro.who.int/noncommunicable_diseases/causes/physicalinactivity, sayfasından erişilmiştir.
- Yarnal, C. M. (2006). The Red Hat Society®: Exploring the role of play, liminality, and communitas in older women's lives. *Journal of Women & Aging*, 18(3), 51-73.
- Yarnal, C. M., Chick, G., & Kerstetter, D. L. (2008). "I did not have time to play growing up... so this is my play time. It's the best thing I have ever done for myself": What is play to older women? *Leisure Sciences*, 30(3), 235-252.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(6), 772-775.
- Young, M. F., Slota, S., Cutter, A. B., Jalette, G., Mullin, G., Lai, B., & Yukhymenko, M. (2012). Our princess is in another castle: A review of trends in serious gaming for education. *Review of Educational Research*, 82(1), 61-89.

Zamani, E., Chashmi, M., & Hedayati, N. (2009). Effect of addiction to computer games on physical and mental health of female and male students of guidance school in city of Isfahan. *Addiction & Health*, 1(2), 98.

Zimmer, R. (2011). *Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen*. Lahti: VK-Kustannus Oy. LIITE, 1.



EKLER



Ek-1. 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 bilgilerinin kesinlikle başka bir amaçla kullanılmayacak ve paylaşılmayacaktır.

*Yaş:..... *Cinsiyet: Kadın () Erkek () *Boyunuz:.....
 *Kilonuz:.....
 *Sınıf: 9.sınıf() 10.sınıf() 11.sınıf() 12.sınıf()
 *Günlük dijital oyun oynama süreniz: En az 60 dak () 1 – 2 saat () 2 saat üzeri ()
 *Günlük spor yapma(fiziksel aktivite) süreniz: en az 60 dak () 1-2 saat () 2 saat üzeri ()
 *Anne Eğitim Düzeyi: okuryazar değil() ilkokul() ortaokul() lise() Üniversite()
 *Baba Eğitim Durumu: okuryazar değil() ilkokul() ortaokul() lise() Üniversite()

Dijital Oyun Oynamak	Hic 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 (hikaye) 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:	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle 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
Arkadaşlarıma 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

Ek-2. İzin Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.02.2021-E.28252



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-17311665-044-28252
Konu : Anketler (Hasan GÜLER)

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 11.02.2021 tarihli ve E-14588481-605.99-20549605 sayılı yazı.

Ankara Valiliği, Milli Eğitim Müdürlüğünün ilgi yazısı ve ekleri konusu nedeniyle ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Bekir BULUÇ
Rektör Yardımcısı

Ek:İlgi yazı ve ekleri (3 sayfa)

Belge Doğrulama Kodu :BESAAMUEY Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Takip Adresi : <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx>



Gazi Üniversitesi Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı Rektörlük Kampüsü Emniyet Mah.
Bandırma Cad. No: 6/6 06500 Yenimahalle/ ANKARA
Tel:0 (312) 212 68 40 Faks:0 (312) 202 28 08
e-Posta :ogris@gazi.edu.tr İnternet Adresi :www.ogris.gazi.edu.tr
Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Talip Gümüş
Bilgisayar İşletmeni
Telefon No:312 202 28 06



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ev rak Tarih ve Sayısı: 12.02.2021- E.27561



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-14588481-605.99-20549605
Konu : Araştırma izni

11.02.2021

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne)

İlgi: a) 27.01.2021 tarihli ve 16143 sayılı yazınız.
b) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 nolu Genelgesi.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Öğrencisi Hasan GÜLER' in "**Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonu ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Ankara İli Örneği)**" konulu tezi kapsamında merkez ilçelere bağlı liselerde uygulanacak olan veri toplama araçları ilgi (b) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Turan AKPINAR
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Ek:
Uygulama Araçları (2 sayfa)
Dağıtım:
Gereği:
Gazi Üniversitesi
Bilgi:
9 merkez İlçe MEM

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Emine+Mah. Alpazkan İtlikçe Cad. 4/A. Yenimahalle

Belge Değerlendirme Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-e-by>

Bilgi için: Emine Kozal

Uzman: Şaf

İletişim No : 0 (312) 304 89 30

E-Posta: istatik04@meb.gov.tr

İletişim Adresi: ankara@meb.gov.tr

Faks : _____

Kayıt Adresi : meb@is01.trn.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://www.turkiye.gov.tr> adresinden d893-54d8-31cf-b435-bd28 kodu ile doğrulama yapılabilir.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...