



T.C.

AMASYA ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE YETERLİĞİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasemin PALA

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Resul ÇEKİN

**AMASYA
OCAK 2025**

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE YETERLİĞİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yasemin PALA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Resul ÇEKİN

AMASYA
OCAK 2025

YASEMİN PALA tarafından hazırlanan “**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE YETERLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**” başlıklı çalışma aşağıdaki jüri tarafından .../.../..... tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oyçokluğu ile Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri

Danışman: Prof. Dr. Resul ÇEKİN

Üye: Doç. Dr. Kurtuluş ÖZLÜ

Üye: Doç. Dr. Hasan Erdem MUMCU

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım. 17/01/2025

Doç. Dr. Neşe YAKŞI
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

(İmza)

Yasemin PALA

.../.../....

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezim sürecinde desteklerini ve bilgilerini benden esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Resul ÇEKİN'e en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Tezimin her aşamasındaki rehberliği, sabrı ve anlayışı için kendisine minnettarım.

Ayrıca bu zorlu süreçte yanımda olan, beni her zaman destekleyen ve motivasyon kaynağım olan sevgili eşim Bahadır Pala'ya da sonsuz teşekkür ederim. Onun desteği ve sabrı olmadan bu çalışmayı tamamlamak çok daha zor olurdu. Her zaman benim yanımda olduğun için teşekkür ederim.

Bu süreçte emeği geçen herkese teşekkür ederim.

Yasemin PALA

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
TABLolar DİZİNİ.....	iv
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	1
1.2. Araştırmanın Problemi	3
1.3. Araştırmanın Alt Problemleri	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.6. Tanımlar.....	7
2. GENEL BİLGİLER.....	8
2.1. Bağımlılık	8
2.1.1. İnternet bağımlılığı.....	9
2.1.2. İnternet bağımlılığının etkileri	10
2.1.2.1. İnternet bağımlılığının fiziksel etkileri	10
2.1.2.2. İnternet bağımlılığının psikososyal etkileri.....	11
2.1.2.3. İnternet bağımlılığının bilişsel etkileri	11
2.2. Oyun	12
2.2.1. Oyun kuramları	12
2.2.2. Klasik oyun kuramları.....	13
2.2.3. Modern oyun kuramları	13
2.3. Dijital Oyun	15
2.3.1. Dijital oyunun tarihsel gelişimi ve dijital oyun sektörü.....	15
2.3.2. Dijital oyun türleri.....	16
2.3.3. Dijital oyun oynama yöntemleri	17
2.3.4. Dijital oyunların olumlu ve olumsuz etkileri	18
2.3.5. Dijital oyun bağımlılığı.....	19
2.3.6. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar	21

2.4. Fiziksel Aktivite	22
2.4.1. Fiziksel aktivitenin sınıflandırılması.....	23
2.4.2. Fiziksel aktivite düzey ve durumlarını etkileyen faktörler	25
2.4.3. Fiziksel aktivite ölçüm yöntemleri.....	27
2.4.4. Fiziksel aktivite ve sağlık.....	28
2.4.5. Fiziksel aktivitenin boyutları	28
2.5. İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite İlişkisi	29
3. YÖNTEM	30
3.1. Araştırmanın Modeli.....	30
3.2. Evren ve Örneklem.....	30
3.3. Veri Toplama Araçları.....	33
3.3.1. Kişisel bilgi formu	33
3.3.2. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği	33
3.3.3. Fiziksel aktivite yeterliği ölçeği.....	34
3.4. Verilerin Analizi	34
4. BULGULAR.....	36
5. TARTIŞMA.....	45
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	52
KAYNAKLAR.....	55
EKLER	68
Ek 1. Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı Etik Kurulu İzni.....	69
Ek 2. Amasya Üniversitesi Araştırma, Uygulama, Ölçek Anket İzni.....	69
Ek 3. Ölçek Kullanım İzinleri	71
Ek 4. Araştırma Formu.....	72
ÖZ GEÇMİŞ	73

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler	31
Tablo 3.2. Aile İstatistikleri	31
Tablo 3.3. Spor Durumu ve Dijital Oyun İstatistikleri	32
Tablo 4.1. Cinsiyete Göre Öğrencilerin FAYÖ ve DOBÖ t-Testi Sonuçları	36
Tablo 4.2. Okul Türüne Göre FAYÖ ve DOBÖ Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	36
Tablo 4.3. Sınıf Seviyesine Göre FAYÖ ve DOBÖ Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	37
Tablo 4.4. Anne Eğitim Durumuna Göre FAYÖ ve DOBÖ Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	38
Tablo 4.5. Baba Eğitim Durumuna Göre FAYÖ ve DOBÖ Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	38
Tablo 4.6. Ekonomik Gelire Göre FAYÖ ve DOBÖ Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	39
Tablo 4.7. Spor Yapma Durumuna Göre FAYÖ ve DOBÖ t-Testi Sonuçları	40
Tablo 4.8. Lisans Değişkenine Göre FAYÖ ve DOBÖ t-Testi Sonuçları	40
Tablo 4.9. Spor Tecrübesine Göre FAYÖ ve DOBÖ Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	41
Tablo 4.10. Haftalık Egzersiz Sıklığına Göre FAYÖ ve DOBÖ Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	42
Tablo 4.11. Günlük Dijital Oyun Oynama Sıklığına Göre FAYÖ ve DOBÖ Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	43
Tablo 4.12. FAYÖ ve DOBÖ Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	44

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

Bu çalışmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Simgeler

Açıklama

f	Frekans
%	Yüzde
α	Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı
p	Anlamlılık düzeyi

Kısaltmalar

Açıklama

FAYÖ	Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği
DOBÖ	Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği
TL	Türk Lirası
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı
TDK	Türk Dil Kurumu
WHO	World Health Organization
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
ss	Standart sapma
sd	Serbestlik derecesi

ÖZET

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE YETERLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yasemin PALA

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans, Ocak/2025
Danışman: Prof. Dr. Resul ÇEKİN

Bu araştırmada, Amasya ilinde bulunan milli eğitime bağlı okullardaki lise öğrencilerinin fiziksel aktivite yeterliği ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlanmaktadır. Bu temel amacın yanı sıra okul türü, sınıf, cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu, spor yapma durumu, lisans durumu, spor yılı, haftalık egzersiz sıklığı, dijital oyun oynama sıklığı, günlük dijital oyun oynama süresi değişkenleri açısından da etkileri belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 282 kız, 374 erkek şeklinde toplam 656 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın verileri, kişisel bilgi formu, “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve “Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Verileri değerlendirmek için tanımlayıcı analizler, bağımsız t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) testleri, farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla Tukey Post Hoc analizi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Öğrencilerin cinsiyetine, okul değişkenine, annelerinin eğitim durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri; sınıf düzeyleri ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri; babalarının eğitim durumlarına göre hem dijital oyun bağımlılığı düzeyleri hem de fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri; ailelerinin ekonomik gelirlerine göre hem dijital oyun bağımlılığı düzeyleri hem de fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri arasında istatistiksel şekilde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri arasında ise anlamlı ilişki yoktur.

Sonuç olarak erkeklerin kadınlara, Fen lisesi öğrencilerinin diğer okuldaki öğrencilere, annesi ve babası üniversite mezunu olanların diğerlerine, annesi ve babası üniversite mezunu olanların diğerlerine, haftada altı saat ve daha fazla dijital oyun oynayan öğrencilerin diğerlerine göre dijital oyun bağımlılığının daha fazla olduğu, dokuzuncu sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilere göre, düzenli spor yapanların yapmayanlara göre, lisanslı öğrencilerin lisanssız öğrencilere göre, beş yıl ve daha fazla spor tecrübeye sahip olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre, ailesinin ekonomik durumunun 20 bin TL üzeri olanların dijital oyun bağımlılığı düzeyi ve fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu; haftada dört gün egzersiz yapan öğrencilerin diğerlerine göre fiziksel aktivite yeterliği düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, çocukları spor yapmaya teşvik etmek ve çeşitli, uygun ortamlar sağlamak, dijital oyunlara harcanan zamanı azaltırken fiziksel aktiviteye yönelik tutumları iyileştirebilir ve Millî Eğitim Bakanlığı, ortaokulları üzerinde hareketsizlik, dijital oyun bağımlılığı ve aşırı internet kullanımı risklerine karşı kampanyalar başlatabilir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Dijital oyun, Fiziksel aktivite.

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION AND PHYSICAL ACTIVITY COMPETENCE OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Yasemin PALA

Amasya University, Institute of Health Science
Department of Physical Education and Sports, Master's Degree, January/2025
Supervisor: Prof. Dr. Resul ÇEKİN

It is aimed to examine the relationship between digital game addiction and physical activity adequacy of secondary school students in schools affiliated with the national education in Amasya province. In addition to this main purpose, it is also to determine the effects in terms of variables such as school type, class, gender, mother's & father's education status, sports status, undergraduate status, sports year, weekly exercise frequency, digital game playing frequency, daily digital game playing time. The study group consists of a total of 656 students, 282 girls and 374 boys. The data of the study were collected using a personal information form, the "Digital Game Addiction Scale" and the "Physical Activity Competence Scale". Descriptive analyses, independent t-tests, one-way analysis of variance (ANOVA), Tukey Post Hoc analysis to identify the sources of differences, and Pearson correlation analysis were employed to evaluate the data.

A statistically significant difference was found between the gender of the students and their digital game addiction levels; the school variable and their digital game addiction levels; the grade level and their physical activity competence levels; the education level of their mothers and their digital game addiction levels; the education level of their fathers and both their physical activity competence levels and digital game addiction levels, and the economic income of their families and both their digital game addiction levels and physical activity competence levels. There is no significant relationship between the digital game addiction levels and physical activity competence levels of students at the secondary school level.

As a result; it has been determined that males have higher digital game addiction than females, science high school students have higher digital game addiction than other students, students whose mothers and fathers are university graduates have higher digital game addiction than other students, students who play digital games 6 hours or more per week have higher digital game addiction than other students; 9th grade students have higher physical activity adequacy levels than other students, students who do regular sports have higher physical activity adequacy levels than other students, licensed students have higher physical activity adequacy levels than other students, and those whose family's economic status is 20 000 liras have higher digital game addiction and physical activity adequacy levels than other students. According to the findings, encouraging children to do sports and providing various and suitable environments can reduce the time spent on digital games while improving attitudes towards physical activity, and the Ministry of National Education can launch campaigns targeting secondary schools to emphasize the risks of inactivity, excessive internet use, and digital game addiction.

Key Words: Addiction, Digital game, Physical activity.

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın amacı ve önemi, problemi, alt problemleri, varsayımları, sınırlıkları ve tanımlar bulunmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmada Amasya ilindeki milli eğitime bağlı okullarda öğrenim gören lise öğrencilerinin fiziksel aktivite yeterliği ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu temel amacın yanı sıra cinsiyet, okul türü, sınıf, anne-baba eğitim durum, spor yapma, lisans durumu, spor yılı, haftalık egzersiz sıklığı, dijital oyun oynama süresi, günlük dijital oyun oynama frekansı değişkenleri açısından da etkileri belirlemektir.

İnternet kullanımının hızlı bir şekilde yaygınlaşmasıyla, çocuklar ve ergenler arasında dijital bağımlılık düzeyleri de belirgin olarak artmıştır. Bu durum sadece bireyleri etkilememekte, aynı zamanda ailelerini ve sosyal çevrelerini de etkilemektedir. Çevrimiçi oyun oynamanın ve teknolojik ilerlemelerin artışı, dijital araçları ve interneti günümüz dünyasında vazgeçilmez hale getirerek tüm yaş gruplarını etkilemektedir (Aslan, 2016; Aydoğdu, 2018).

Bu gelişmeler yetişkinlere, çocuklara ve ergenlere çeşitli aktivitelerde bulunabilecekleri platformlar sağlamaktadır. Dijital alanların evrimi, oyun tercihlerini dönüştürerek dijital oyunları günlük hayata entegre etmektedir (Ülker, Acar ve Bülbül, 2017). Bilgisayarlarda veya elektronik cihazlarda oynanan çevrimiçi ve çevrimdışı dijital oyunlar artık boş zaman aktivitelerinde ve deneyimlerinde önemli bir rol oynamaktadır (Şimşek ve Yılmaz, 2020). Çocuklar boş zamanlarında sıklıkla dijital oyunları seçmekte ve bu aktiviteleri rutinlerinin önemli bir parçası haline getirmektedir (Hazar, Tekkurşun Demir ve Dalkıran, 2017).

Ancak bu eğilim bazı zorluklarla birlikte gelmektedir. Aşırı veya düzensiz oyun oynama, ruh sağlığı ve bağımlılık sorunlarına yol açabilmektedir. Ayrıca, dijital oyunlar makul seviyede kullanıldığında rahatlamayı, duygusal refahı ve sosyal, duygusal ile fiziksel sağlıkta olumlu gelişimi teşvik edebilmektedir. Bununla birlikte düzenli ve dengeli oyun oynama bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimi destekleyerek ruh sağlığının korunmasına yardımcı olabilir (Granic, Lobel ve Engels, 2014; Green ve Bavelier, 2003; Irmak ve Erdoğan, 2016; Prot, Anderson, Gentile, Brown ve Swing, 2014). Öz saygı, sosyal etkileşim

ve yeterlilik hissi, insanların dijital oyunlara ilgisinin temel psikolojik nedenleridir (Ferguson ve Olson, 2012; Westwood ve Griffiths, 2010).

Ancak, bu gereksinimler kontrolsüz oyun oynama alışkanlıklarıyla birleştğinde, oyun oynama isteğini yönetememe olarak tanımlanan dijital oyun bağımlılığı ortaya çıkabilir (Ayas ve Horzum, 2017). Bu bağımlılık çeşitli duygusal, bilişsel ve sosyal zorluklara yol açabilir (Lemmens, Valkenbur ve Peter, 2011). Ayrıca fiziksel hareketsizlik, obezite, beceri eksiklikleri, baş ağrıları, göz yorgunluğu, antisosyal eğilimler, saldırganlık ve şiddet içeren davranışlar ve benzeri sorunlara neden olarak giderek artan bir sorun teşkil etmektedir (Bhagat, Jeong ve Kim, 2020; Horzum, 2011).

İnsanoğlu hayatı süresince düzenli olarak hareket halinde olmaya gereksinim duyarlar (Yengin, 2012). Fiziki anlamda hareket eksikliği, kardiyovasküler sorunlar, diyabet, obezite gibi önemli sağlık sorunları oluşturur. Bu sorunları azaltmak ve hayat kalitesini iyileştirmek için bireyler fiziksel aktiviteye katılmaya özendirilir (Birinci, Şahin, Vatansever ve Pancar, 2019; Marques Santos, Hillman ve Sardinha, 2018). Fiziksel aktivite, enerji harcayan, dolaşım sistemini uyaran ve yorgunluğa neden olan herhangi bir vücut hareketini ifade eder (Karaman, Özden, Özcanlı ve Mutlu, 2020; Pate, 1993).

Hareketsiz bir yaşam tarzı yetişkinleri olumsuz etkiler ve çocukların fiziksel gelişimini engeller. Çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere aktif katılım hem fiziksel hem de zihinsel gelişimi destekler. Bu iyi belgelenmiş faydalara rağmen dünyada 13 ile 18 yaş arasındaki çocukların %80'i fiziksel olarak aktif değildir (Hallal, Andersen, Bull, Guthold, Haskell ve Ekelund, 2012; Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton ve Bauman 2017). Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kazandırılan hareketsizlik alışkanlıkları, çoğunlukla yetişkinlikte de sürer ve bu durum, düzenli fiziksel aktiviteyi günlük hayata entegre etmeyi güçleştirir (Freedman, Mei, Srinivasan, Berenson ve Dietz, 2007).

Araştırmalar sıklıkla yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum, oyun oynamaya harcanan zaman ve sosyoekonomik durum gibi demografik faktörleri araştırır. Bu değişkenler oyun bağımlılığı gibi davranışlarla bağlantılıdır (Altun ve Atasoy, 2018; Westwood ve Griffiths, 2010). Dijital oyun bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar genellikle korelasyonlara odaklanır ve bağımlılık için açıkça tanımlanmış bir eşik olmasa bile değişkenler ve bağımlılık seviyeleri arasında önemli ilişkiler ortaya koyar (Şimşek ve Yılmaz, 2020).

Fiziksel aktivite üzerine yapılan birçok çalışma, bilişsel-davranışsal müdahalelerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını teşvik etme ve sürdürmedeki rolünü vurgulamaktadır (Lewis, Marcus, Pate ve Dunn 2002; Marcus vd., 2000). Twisk, Kemper ve Van Mechelen

(2000), daha sonraki yıllarda katılımın devam etmesini sağlamak için erken ergenlik döneminde fiziksel aktivite davranışları geliştirmenin önemini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Rikard ve Banville (2006), çocuklukta beden eğitimi ve spor derslerine karşı olumlu tutumlar geliştirmenin düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik edebileceğini ve egzersize karşı ömür boyu olumlu bir bakış açısı yaratabileceğini öne sürmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite tutumları etkisi hakkındaki artan endişelere rağmen, bu iki konu arasındaki bağlantıyı inceleyen sınırlı sayıda kapsamlı araştırma bulunmaktadır. Bu çalışma, dijital oyun bağımlılığı bağlamında ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum ve davranışlarını etkileyen faktörleri belirleyerek bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Dijital oyunlara yönelik aşırı ilgi, bireyleri değil, aynı zamanda aileleri ve toplumun tamamını olumsuz olarak etkileyen ve ailelerle birlikte eğitim dünyasını da kaygılandıran önemli bir sorundur. Aşırı oyun oynama, fiziksel sağlık sorunlarına ve diğer ilgili sorunlara yol açabilir.

Bu endişeler göz önüne alındığında, ortaöğretim öğrencileri arasında dijital oyuna olan bağımlılık ile fiziksel aktivite yeterliliğinin korelasyonunu araştırmak önemlidir. Kritik anlamda geçiş ve uyum dönemi olan ergenlik, bu dinamikleri anlamak için özellikle önemlidir. Bu ilişkileri incelemek, literatür için değerli içgörüler sağlayabilir ve bu zorlukları etkili bir şekilde önlemek ve ele almak için okul rehberlik programlarının geliştirilmesini destekleyebilir.

Lise düzeyindeki öğrencilerin fiziksel aktivite yeterliği ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin ortaya koyulması amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmanın bulgularının fiziksel aktivitelere katılımın artmasına yarar sağlayacağı, topluma ve literatüre katkı sağlayacağı düşüncesiyle önemli bulunmaktadır. Yapacağımız çalışmanın bu konudaki diğer araştırmalara da ışık tutacağı öngörülmektedir.

1.2. Araştırmanın Problemi

Teknolojik gelişmeler, interneti ve ona eşlik eden dijital araçları günümüz dünyasında vazgeçilmez hale getirmiş ve her yaştan insanı etkilemiştir. Bu gelişmeler yetişkinler, çocuklar ve ergenler için çeşitli aktivitelere katılmaları için platformlar sağlamıştır (Aslan, 2016; Aydoğdu, 2018). Dijital ortamların evrimi oyun tercihlerini dönüştürmüş ve dijital oyunları günlük hayatın önemli bir parçası haline getirmiştir (Ülker, Acar ve Bülbül, 2017).

Bilgisayarlarda ve diğer cihazlarda çevrimiçi veya çevrimdışı oynanan dijital oyunlar, çocukların boş vakitlerinde yaptıkları etkinliklerin önemli bir ögesidir (Şimşek ve Yılmaz,

2020). Birçok çocuk boş zamanlarını aktif olarak dijital oyunlar oynayarak geçirmektedir ve bu da onları tercih edilen bir aktivite haline getirmektedir (Hazar vd., 2017). Ancak bu eğilimin dezavantajları da vardır. Sağlıksız seviyede oyun oynama, psikolojik ve bağımlılık sorunlara yol açabilir. Öte yandan, dijital oyunların kontrollü kullanımı, duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimi desteklerken ruh sağlığı yararları ve duygusal rahatlama sağlayabilir (Granic vd., 2014; Irmak ve Erdoğan, 2016).

Sorumlu bir şekilde yapıldığında düzenli oyun oynamanın duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimi artırdığı ve rahatlamaya ve duygusal refaha katkıda bulunduğu gösterilmiştir (Green ve Bavelier, 2003; Prot vd., 2014). İnsanlar genellikle sosyalleşme, yeterlilik ve öz saygı gibi birtakım psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için dijital oyunlara yönelir (Ferguson ve Olson, 2012; Westwood ve Griffiths, 2010). Ancak, bu ihtiyaçlar düzenlenmemiş oyun alışkanlıklarıyla birleştiğinde, oynama isteğini kontrol etmede zorlukla karakterize edilen dijital oyun bağımlılığına neden olabilir (Ayas ve Horzum, 2017).

KontROLSÜZ ve aşırı bir biçimde dijital ortamlarda oyun oynamak duygusal dengeyi bozabilir, esneklik kaybına yol açabilir ve sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Lemmens vd., 2011). Böyle bir bağımlılık, kritik bir problem olmakta ve fiziksel rahatsızlıkların yanı sıra yaşam tarzıyla ilgili zorluklar, baş ağrıları, saldırganlık, antisosyal eğilimler ve şiddet içeren davranışlar gibi problemlere neden olmaktadır (Bhagat vd., 2020; Horzum, 2011).

İnsanların yaşam boyu devam eden doğuştan gelen bir hareket ihtiyacı vardır (Yengin, 2012). Kardiyovasküler sorunlar, obezite ve diyabet gibi sağlık riskleri fiziksel hareketsizlik nedeniyle oluşmaktadır. Bu sorunları önlemek ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla fiziksel aktiviteye katılmak şiddetle önerilir (Birinci vd., 2019; Marques vd., 2018). Dolaşım sistemini uyaran, enerjiyi artıran ve yorgunluğa neden olan herhangi bir yoğunluktaki herhangi bir hareket, fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Karaman vd., 2020; Pate, 1993).

Yetişkinlerin günlük hayatında hareketsiz kalmaları pek çok sağlık problemini ortaya çıkarmakla kalmayıp aynı zamanda çocukların fiziksel gelişimini de olumsuz etkiler. Fiziksel aktivitelere düzenli katılım, çocukların hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerine büyük katkı sağlar. Ancak, bilinen avantajlara rağmen, dünya çapında 13-18 yaş aralığındaki ergenlerin yaklaşık %80'i düzenli fiziksel aktivitede bulunmamaktadır (Hallal vd., 2012; Rhodes vd., 2017).

Ergenlik ve çocukluk döneminde edinilen hareketsizlik ve fiziksel aktiviteden uzak durma alışkanlıkları, genellikle yetişkinlikte de sürer ve düzenli egzersizi günlük yaşama dahil etmeyi zorlaştırır (Freedman vd., 2007).

Literatürdeki araştırmalar demografik faktörleri inceleyerek bu faktörler ile oyun bağımlılığı arasında çeşitli bağlantılar bulmaktadır (Altun ve Atasoy, 2018). Dijital oyun bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar genellikle korelasyoneldir ve bağımlılık için tanımlanmış bir eşik olmadığından, bağımlılık ile farklı değişkenler arasında sıklıkla önemli bağlantılar gözlemlenmektedir (Şimşek ve Yılmaz, 2020).

Fiziksel aktivite alanında, çok sayıda çalışma bilişsel-davranışsal müdahalelerin fiziksel aktivite davranışlarını artırmadaki etkinliğini vurgulamaktadır (Lewis vd., 2002; Marcus vd., 2000). Twisk vd. (2000), daha sonraki yıllarda katılımın devam etmesini sağlamak için erken ergenlik döneminde fiziksel aktivite alışkanlıkları geliştirmenin önemini vurgulamaktadır. Benzer şekilde Rikard ve Banville (2006), çocuklukta beden eğitimi ve spora karşı olumlu tutumlar geliştirmenin düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik edebileceğini ve yetişkinlikte egzersize karşı olumlu bir bakış açısı yaratabileceğini öne sürmektedir.

Sayısız araştırmaya rağmen hem dijital oyun bağımlılığını hem de fiziksel aktivite tutumlarını ve davranışlarını etkileyen faktörleri inceleyen kapsamlı bir çalışma bulunmamaktadır.

Bu araştırmanın temel problemi “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterlilikleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?” şeklinde olmuştur.

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

- Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterlilikleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterlilikleri okul türüne göre farklılaşmakta mıdır?
- Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterlilikleri sınıfa göre farklılaşmakta mıdır?
- Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterlilikleri anne eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterlilikleri baba eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

- Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterlilikleri aile ekonomik durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterlilikleri spor yapma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterlilikleri lisans durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterlilikleri spor tecrübesine göre farklılaşmakta mıdır?
- Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterlilikleri haftalık egzersiz sıklığına göre farklılaşmakta mıdır?
- Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterlilikleri günlük dijital oyun oynama sıklığına göre farklılaşmakta mıdır?
- Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite yeterlilikleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları şöyledir:

- Kullanılan ölçüm araçlarının doğru ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir.
- Araştırmaya katılan bireylerin isteyerek ve kendi rızalarıyla katılım sağladıkları düşünülmüştür.
- Katılımcıların, kendilerine sunulan ölçüm araçlarındaki sorulara içten ve tarafsız yanıt verdikleri kabul edilmiştir.
- Araştırma için seçilen örneklem, evrenin temel niteliklerini yansıttığı ve evreni anlamlı düzeyde gösterdiği kabul edilmiştir.
- Konuya ilişkin erişilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin tarafsız ve gerçeğe uygun olduğu öngörülmüştür.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 2023-2024 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.

Amasya'nın merkezindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

Katılımcıların “Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği” ve “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği”ne verecekleri yanıtlar ve ölçüm maddeleriyle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Dijital Oyun: Dijital oyunlar, belirli kuralları ve amaçları bulunan, bilgisayar yazılımlarıyla etkileşim sağlanan ve monitör karşısında fare, klavye ya da joystick gibi araçlarla oynanan sistemler bütünüdür (Hazar, 2018).

Bağımlılık: Bağımlılık, bireyin zihinsel işleyişini etkileyen patolojik bir davranış biçimi olarak tanımlanabilir. Bu durum, bir obje, insan ya da duruma olan arzu ya da bireyin kendi iradesi dışında bir varlığa bağımlı hale gelmesi olarak ifade edilir (Korkmaz, 2017).

Fiziksel Aktivite: Fiziksel aktivite, günlük yaşamda kas ve eklem hareketleriyle enerji harcamamızı sağlayan, nabız ve solunum hızını artıran, farklı yoğunluk derecelerine sahip hareketlerdir (Baltacı, 2008).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Bağımlılık

Bağımlılığın tarihi neredeyse insan uygarlığı kadar eskidir. Tarih boyunca farklı dinler ve kültürler madde ve alkol bağımlılığına ilişkin farklı bakış açıları geliştirmişlerdir. Zamanla sinirbilim alanındaki ilerlemeler madde bağımlılığı anlayışını derinden değiştirmiştir ve bunun sonucunda bağımlılıkla ilgili modern bakış açısı bilimsel bir temele kaymıştır. Bağımlılık artık bilimsel araştırmalarla da desteklenerek davranışa ve zihne etkisi olan bir bozukluk görülmektedir ve tıbbi olmayan nedenlerle bir maddenin kompulsif kullanımını içerir, bu da toleransa, daha yüksek dozlara ihtiyaç duymaya ve olumsuz sonuçlara rağmen kullanmaya devam etmeye yol açar. Madde kullanımı azaltıldığında veya bırakıldığında ortaya çıkan yoksunluk belirtileri bu bozukluğu daha da karakterize etmektedir (Uğurlu, Şengül ve Şengül, 2012). Şahin (2007) bağımlılığı, vücudun ihtiyaçları veya tedavi amaçları dikkate alınmaksızın artan miktarlarda kontrol edilemeyen tüketim olarak tanımlamaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin "Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı" (DSM-IV) bağımlılığı madde bağımlılığı olarak sınıflandırır. Ayrıca bireylerde alışveriş yapma, gıda, spor, kumar, internet kullanımı, bazı dijital oyunlar gibi aktivitelere karşı davranışsal bağımlılıklar gelişebilmektedir (Arısoy, 2009).

Bağımlılık sahibi bireyler, eylemleri veya kullandıkları nesneler üzerindeki kontrollerini kaybederler ve bu unsurlar olmadan hayatlarına devam etmeleri imkânsız hale gelir. Bu tür bireylerin istekleri dışında bağımlılık davranışlarını veya madde kullanımını sürdürdükleri, bunun sonucunda da irade kaybı yaşadıkları görülmektedir. Bağımlılıklar genellikle kontrol edilemeyen bir dürtüyle ilişkilendirilir. Tipik olarak bağımlılık, kullanım üzerinde kontrol eksikliği, madde veya davranışla yoğun meşguliyet ve ortaya çıkan davranışsal sorunlara rağmen devam etme ile öne çıkar (Young ve Case, 2004). Daha önceleri bağımlılık yalnızca madde kullanımıyla bağlantılıydı, ancak daha sonra 'davranışsal bağımlılık' olarak bilinen egzersiz, alışveriş, kumar, oyun oynama ve internet kullanımı gibi alışkanlıklarla alaka kurulmaya başlamıştır (Griffiths, 1995). Davranışsal bağımlılık, belirli bir davranışta bulunmaya yönelik güçlü dürtüleri kontrol edememeyi ifade eder. Birey, davranışı gerçekleştirmeden önce yoğun bir heyecan ve gerginlik hisseder, daha sonra bu duygu yerine gevşeme ve zevk alma gelir (McElroy, Satlin, Pope, Keck ve Hudson, 1991). Davranışsal bağımlılık, belli bir aktiviteye aşırı derecede katılmanın ötesine geçer; sıklıkla bireyin psikolojik, duygusal ve sosyal işlevselliğine zarar veren davranışları içerir. Normal

olarak başlayan bir davranış, olumsuz sonuçlara yol açınca patolojik bir duruma dönüşür (Gentile, 2009). Dijital oyun bağımlılığı da davranışsal bağımlılığın bir türü olarak kabul edilir.

2.1.1. İnternet bağımlılığı

Günlük hayatta hızlı ve kolay erişime ve kişilerarası iletişime olanak sağlayan internet ve bilgisayarlar, uygulama alanlarının çeşitliliği nedeniyle gün geçtikçe artmaktadır. Bu büyüme birçok zorluğu da içerir (Gökçearslan ve Günbatır, 2014). Doğan, Işıklar, Eroğlu'na (2008) göre bilgisayarlar, uzak ilişkileri evlere taşıyarak sosyal yakınlığı artırırken, aynı zamanda hane halkı arasında da mesafe yaratarak ilişkileri bozabilmektedir. Benzer şekilde 12-18 yaş arası ergenlerde öğrenmeyi desteklemek amacıyla dayatılan dijital teknolojilerinin iyi anlamda getiriler sağlayabileceği gibi internet bağımlılığına benzer kötü etkiler de öngörülmektedir (Ögel, 2012).

Bu teknolojilerin doğru kullanıldığında akademik başarıyı olumlu yönde etkileme potansiyeli olduğu bilinmektedir (Günüç, 2009). Sağlıklı internet kullanımı, fiziksel ya da ruhsal rahatsızlığa yol açmadan, uygun aralıklarla kullanılmalıdır. İnternet kullanıcılarının gerçek hayatla çevrimiçi ortamı ayırt edebilme yeteneği, internetin sorumlu kullanımının göstergesi olabilir (Davis, 2001).

Teknolojik bağımlılıklar, kimyasal bağımlılıkların aksine insan-makine etkileşimlerinden kaynaklanan bağımlılıkları içerir. Bu bağımlılıklar TV izleme vb. edilgen davranışlar veya video oyunu oynama ya da benzer etkin davranışlar olarak da ortaya çıkabilir. Teknolojik bağımlılıklar genellikle tekrarlayan davranışları teşvik eden ve pekiştiren unsurları içerir (Griffiths, 1995).

İnternet veya bilgisayar bağımlılığı, bilgisayar sistemleri ve onların görsel çıktıları ile güçlü bir meşguliyet olarak tanımlanır. İnterneti kullanmak genellikle belli düzeyde eğitim ve okuryazarlık gerektirse de yazılım kullanımının giderek kolaylaşması bu zorunluluğu azaltır. Birçok insan farkındalık ve eğitim eksikliği nedeniyle risk altındadır (Tarhan ve Nurmedov, 2018). Üstelik internetin akıllı telefon gibi taşınabilir cihazlarla ulaşılabilir olması, internete her an erişmeyi kolaylaştırarak bağımlılığı artırır.

Caplan (2002) uygun şekilde kullanılan internetin çocuk deneyimleri arasında gezinme, bilgilenme, organize öğrenme ve okuma ve yazma gibi yetenekleri geliştirmelerine nasıl olumlu etki yaptığını tespit etmiş fakat tam tersine yanlış ve fazlasının kişide sosyal ve zihinsel sorunlar oluşturduğunu göstermiştir. Benzer bir çalışmada Cao, Sun, Wan, Hao ve

Tao (2011), interneti sıradan şekilde kullanan öğrenciler ile problemlili kullanan öğrenciler arasında karşılaştırma yapmış ve ikinci grubun fiziksel aktivitede azalma gibi belirtiler gösterdiğini keşfetmişlerdir.

Derin (2013) internet bağımlısı bireylerin stresli zamanlarda internete girme eğiliminde olduklarını, yalnızlık ve depresyon duygularına bağımlı olmayan bireylere göre daha yatkın olduklarını bulmuştur. Fazla internet kullanımı fiziksel sağlık, akademik performans, psikolojik iyilik hali ve mesleki açıdan pek çok alanda zorluklara neden olabilmektedir (Binali, 2015).

İnternet bağımlılığını teşhis etmek için sadece internette geçirilen süreyi takip etmek yeterli değildir. İnternet kullanımının amacını anlamak çok önemlidir, çünkü kullanımın ardındaki nedenler olumlu ya da olumsuz olası sonuçlarla bağlantılıdır. Çevrimiçi olarak geçirilen süre, sohbet etme, bilgi arama, eğitim alma, oyun oynama gibi etkinliklere göre değişiklik gösterebilmektedir (Ögel, 2017).

2.1.2. İnternet bağımlılığının etkileri

2.1.2.1. İnternet bağımlılığının fiziksel etkileri

İnternet bağımlılığı yaşayan 18 yaş altı kişilerde sıklıkla yeme bozuklukları, yetersiz fiziksel aktivite, sosyal anlamda yetersizlik gibi sorunlarla karşılaşmaktadır. Bu sorunlar potansiyel olarak obezite gelişme olasılığını artırabilir (Zhou, Tang ve Peng, 2009). Obezite ise insülin düzeylerinin, kolesterol düzeylerinin yanında kan basıncının artması gibi sağlık riskleriyle ilişkilidir (Shields ve Behrman, 2000).

Bilgisayar karşısında uzun süre vakit geçiren gençler arasında göz rahatsızlıkları, radyasyon ve kas-iskelet sistemi bozuklukları yaygın görülen fiziksel rahatsızlıklardır. Kasları zorlayan sürekli tekrarlanan hareketler sinir sisteminde komplikasyonlara yol açabilmektedir (Shields ve Behrman, 2000). Araştırmalar boş zamanlarda dijital teknolojilerinin kullanımı ve uykusuzluk, bileklerde rahatsızlığa benzer sorunların anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, katılımcıların %10'unun gözlerinde sulanma, %1,7'sinin ise eklemlerinde uyuşma yaşadığını bildirdiğini göstermektedir (Aslan, 2011).

2.1.2.2. İnternet bağımlılığının psikososyal etkileri

Sosyal izolasyon, eğitim performansın azalması, kişisel ve mesleki yaşam üzerindeki olumsuz etkiler, problemli internet kullanımıyla ilişkilendirilmektedir (Caplan, 2002). Bireyler, izolasyon duyguları nedeniyle interneti aşırı kullanabilirler ve bu durum, uzun süreli internet kullanımıyla da daha da kötüleşebilir. Araştırmalar, daha yüksek düzeyde internet bağımlılığının artan yalnızlık duygusuyla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Günüç, 2009). Araştırmalar internet bağımlılarının yarısının madde kullanım bozuklukları, bipolar bozukluk, anksiyete bozuklukları, depresyon ve şizofreni gibi psikotik bozuklukları kapsayan psikiyatrik bozukluklardan mustarip olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu bireylerin %38'inde aşırı ve patolojik internet kullanımının yanı sıra alışveriş veya kumar gibi en az bir başka bağımlılık daha görülmektedir (Odabaşıoğlu, Öztürk, Genç ve Pektaş, 2007).

Gönül (2002) çalışmasında hiperaktivite, kaygı, hafif depresyonu ya da ailesinde bağımlılık öyküsü olan 18 yaş altı gençlerin sorunlu dijital alışkanlıklar oluşturmaya daha müsait olmalarının altını çizmiştir. Araştırmalar aynı zamanda internet bağımlılığı, sosyal aktivitelerden çekilme ve kaygı arasında da bir bağlantı kurmaktadır (Chak ve Leung, 2004). Gençler arasında artan internet kullanımı ile sorunlu çevrimiçi davranışların ortaya çıkması arasında doğrudan bir ilişki vardır. Ayrıca problemli internet kullanımının genç bireylerin günlük rutinlerini ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği de tespit edilmiştir (Yang ve Tung, 2007).

2.1.2.3. İnternet bağımlılığının bilişsel etkileri

Ergenler için internetin olumsuz bilişsel sonuçlarıyla karşı karşıya kalmaktadır ve bununla birlikte zihinsel gelişime etkisi, dijital teknolojilerin nasıl kullanıldığı ile alakalıdır. Ekran karşısında uzun süre kalmanın çocukların zihinsel gelişimini kötü yönde etkilediği, potansiyel olarak tembelliğe ve yaratıcı zekanın azalmasına neden olduğu gözlemlenmiştir (Çalık ve Çınar, 2009). Uzun süreli bilgisayar kullanımı aynı zamanda çocuklarda artan hiperaktivite bozukluğuna ve duygudurum bozukluklarına da yol açabilir ki bu durum, ortalama 11 yaşındaki öğrencilerin katıldığı ve %14,9'unun internet bağımlılığı ve odaklanma sorunları ve hiperaktiflik belirtileri gösterdiği bir çalışmada gösterilmiştir (Yoo, Cho, Ha, Yune, Kim, Hwang ve Lyoo, 2004).

Öğrencilerin bilgiye hızlı erişimlerinin onların fikir üretme ve çözüm bulma yetilerini olumsuz anlamda zarar verebileceği görülmüştür (Gündoğdu, 2006). İnternet bağımlılığı,

dijital ve çevrimiçi etkileşimler çocukların çalışma rutinlerini bozabilir ve akademik başarılarını azaltabilir. Ders çalışma saatlerinde çevrimiçi oyun oynamak, sosyalleşmek ve amaçsızca internette gezinmek akademik performansı olumsuz yönde etkileyebilir (Ceyhan, Ceyhan, 2007).

2.2. Oyun

Oyun, bebekliğimizden itibaren yaptığımız ve keyif aldığımız bir aktivitedir ve hayatımızın önemli yer kaplamaktadır. Huizinga (2013) oyun oynamanın insanoğlunun toplu şekilde yaşamasından da önce insan hayatında yer almasını ve yalnızca insanoğluna münhasır olmamasının altını çizmiştir. Hayvanlar bile oyun oynarlar ve bu yeteneklerini insan müdahalesine gerek kalmadan geliştirirler. Örneğin birlikte oynayan yavru köpeklerin aktiviteden keyif aldıkları gözlemlenmiştir. Dolayısıyla oyun doğal ve içgüdüsel bir davranış olarak değerlendirilebilir. Tarihsel olarak oyunlar her zaman insan yaşamının bir parçası olmuştur. İlk insanlar oyunlarını çevrelerini taklit ederek oynuyorlardı ve bu oyunlar zamanla gelişti. MÖ 3000 yılına kadar uzanan kazılarda taşlara oyulmuş Mangala oyunu tasvirleri bulunmuştur (Ögel, 2012).

Yavuzer (1990) oyunu, çocuğun yalnızca eğlence amacıyla gerçekleştirdiği özgür yaratma ve deneyimleme süreci olarak tanımlamıştır. Dönmez (1992) oyunu, kurallı veya kuralsız, belirli bir amacı olsun veya olmasın, çocuğun isteyerek katıldığı etkili bir öğrenme süreci olarak tanımlamıştır. Kukul (2013) oyunun çocuklar için ciddi bir iş olduğunu vurgulamıştır.

Oyun özgürleştirici bir aktivitedir. Oyuncu kahraman olur, serbestliğinin sınırlarını çizer, evren oluşturur ve bu evrenin kurallarını belirler. Oyunu bitirme kararı tamamen oyuncuya aittir ve mücadele ve denetim hissi oyunu çekici kılmaktadır (Adıgüzel, 2010; Ögel, 2012). Oyun insan yaşamında çok önemlidir ve kişilik gelişimimize önemli ölçüde katkıda bulunur. Çocukların kendilerini anlamalarına, yeteneklerini ve yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olur. Oyun sayesinde çocuklar kendi kimliklerini tanımaya başlarlar (Yavuzer, 1990).

2.2.1. Oyun kuramları

Çeşitli kuramlar oyunu ve oyunun arkasındaki motivasyonları tanımlamıştır. Bu kuramlar iki ana kategoriye ayrılır: 19. ve 20. yüzyılın başlarındaki klasik kuramlar ve 1920'lerden sonraki modern kuramlar. Klasik kuramlar insanların niçin oynadığını

açıklamayı amaçlarken, modern kuramlar oyunun çocuklar için avantajlarına odaklanmaktadır.

2.2.2. Klasik oyun kuramları

Fazla Enerji Kuramı: Friedrich Schiller ve Herbert Spencer, tüm canlıların yaşamlarını sürdürebilmek için belli miktarda enerji ürettiğini öne süren bu kuramı geliştirdiler. Bu kurama göre temel ihtiyaçları karşılandıktan sonra geriye fazla enerji kalır. Bu fazla enerji tüketilerek yarattığı ya da var olan gerilimi hafifletir (Johnson, Christie ve Yawkey, 1999; Yavuzer, 1990).

Rekreasyon Kuramı: Fazla enerji kuramına karşı çıkan rekreasyon kuramı, oyunun amacının harcanan enerjiyi yenilemek olduğunu öne sürmektedir. Bu kuramı ortaya atan Moritz Lazarus, çalışmanın enerjimizi tükettiğini ve bu enerjiyi geri kazanmak için dinlenme veya çalışmaktan tamamen ayrı faaliyetlere katılmamız gerektiğini ileri sürmüştür. Çalışmanın antitezi olan oyun, dinlenmemize ve kaybettiğimiz enerjiyi geri kazanmamıza yardımcı olur (Johnson vd., 1999; Yavuzer, 1990).

Tekrarlama Kuramı: Stanley Hall, atalarımızın deneyimlerinin bize aktarıldığını ve bizim de oyun yoluyla onların hayatlarını yeniden canlandırdığımızı öne süren bu kuramı geliştirmiştir. Hall, oyunun pratik yararları için değil, tarihsel olayların pratiğini yapmak için insan türünün evrimsel tarihinin tekrarı veya provası olduğunu ileri sürmüştür (Johnson vd., 1999; Yavuzer, 1990).

Hazırlık Kuramı: Karl Gross'un kuramı, oyunu bireyleri hayata hazırlamanın bir yolu olarak görmektedir. İnsanlar oyun aracılığıyla gerçek hayattaki durumlar için gerekli olan becerileri uygular ve geliştirirler. Örneğin, ebeveyn rolü oynayan çocuklar aslında ebeveynlik becerilerinin pratiğini yapmaktadırlar (Johnson vd., 1999; Yavuzer, 1990).

2.2.3. Modern oyun kuramları

Psikodinamik Kuram: Psikodinamik kuram yaratıcısı Sigmund Freud, oyunu duyguların çıkış noktası olarak görmektedir. Freud, çocukların oyun yoluyla katarsis veya duygusal rahatlama sağladıklarına, travmatik deneyimlerden kaynaklanan olumsuzluklarla başa çıkmalarına yardımcı olduğuna inanmaktadır. Çocuklar bu senaryoları tekrar tekrar oynayarak hissettikleri sıkıntıyı azaltabilirler. Bu durum, gerçek hayattaki zorluklarla başa çıkmanın bir yolunu sağladığı için oyunu çocuk gelişimi için vazgeçilmez kılmaktadır (Johnson vd., 1999; Yavuzer, 1990). Eric Erikson tarafından çocuğun psikososyal açıdan

gelişiminin yansıması olarak görülen oyunlar (Koçyiğit, Tuğluk ve Kök, 2007) oynayan çocuklar psikososyal ilerleme aşamalarına özgü krizlerle yüzleşir ve bunların üstesinden gelirler. Ayrıca oyun sırasında çevrelerini keşfeder ve bu zorluklarla mücadele etmenin yeni yollarını bulurlar (Öztürk-Aynal, 2017).

Bilişsel Kuram: Bilişsel oyun kuramı, zihinsel gelişimin ve oyunun birlikte ilerlediğini ileri sürmektedir. Bu teori dört farklı teorisyenin bakış açılarını içermektedir. Jean Piaget (1962) oyun teorisini bilişsel gelişime dayalı olarak formüle etti. Çocukların oyunlarının bilişsel gelişimleriyle birlikte geliştiğini, yalnızca bu gelişimi yansıtmakla kalmayıp aynı zamanda teşvik ettiğini ileri sürmektedir (Johnson vd., 1999). Oyun aracılığıyla çocuklar çevreleriyle etkileşime geçerek geçmiş deneyimlerinden yeni bilişsel yapılar oluştururlar (Toran ve Dilek, 2017). Piaget oyun gelişimini üç aşama olarak tanımlamaktadır: alıştırma oyunu, sembolik oyun ve kurallı oyunlar (Koçyiğit, Tuğluk ve Kök, 2007; Öztürk-Aynal, 2017; Toran ve Dilek, 2017). İlk iki yıl içerisindeki oyun alıştırma, oyuncağı sallamak gibi tekrarlayan fiziksel eylemleri içerir. Sembolik oyun, 2 ila 11 yaş arası, rol yapmayı ve taklit etmeyi, nesnelere yeni anlamlar yüklemeyi veya rol yapmayı içerir. Son aşama olan kurallı oyunlar 12 yaş civarında başlar ve mantıksal düşünme ve organize etme gibi gelişmiş bilişsel beceriler gerektirir. Bu aşamada çocuklar oyunu kuralların yönlendirdiğini anlar ve akranlarıyla empati kurabilirler (Koçyiğit, Tuğluk ve Kök, 2007; Öztürk-Aynal, 2017; Toran ve Dilek, 2017). Vygotsky'e göre çocuklar objeleri ve onların anlamlarını birbirinden ayıramaz gördükleri için soyut düşünme yeteneğinden yoksundurlar. Bu nedenle sembolik oyun onların zihinsel ve soyut düşünme gelişimi için hayati öneme sahiptir. Bunu, bir çocuğun atın ne olduğunu görmeden bilemeyebileceğini, ancak oyunda bir sopayı at olarak kullanabileceğini ve soyut düşüncenin başlangıcını işaret ettiğini açıklayarak örnekendirir (Johnson vd., 1999; Yavuzer, 1990). Vygotsky ayrıca oyunun bilişsel gelişimle iç içe geçmiş sosyal ve duygusal gelişimi desteklediğini vurguluyor. Onun teorisi, yakınsal gelişim alanına, yani bir çocuğun tek başına yapabilecekleri ile rehberlikle başarabilecekleri arasındaki farka dayanmaktadır. Oyun ve sosyal etkileşim bu bölgeyi güçlendirerek bilişsel gelişimi destekler (Johnson vd., 1999). Başka bir bilişsel teorisyen olan Jerome Bruner (1972), çocuklarda yaratıcılığın ve esnek düşünmenin teşvik edilmesinde oyunun rolünü vurgulamaktadır. Oyun, çocukların belirli hedeflere ulaşma baskısı olmadan yeni davranışlar öğrenmesine olanak tanır ve bu yeni davranışlar daha sonra gerçek hayatta uygulanabilir. Bu nedenle sonuç, sürece göre daha önemsizdir; bunun sebebi de oyunun, çocukların eylemlerinde tecrübe ve esneklik kazanmaları için güvenli bir ortam sağlamasıdır (Johnson

vd., 1999). Rol yapma oyunu, çocukların kalıplaşmış davranışlardan kurtulmasına ve yeni davranış biçimleri öğrenmesine yardımcı olarak gelecekte kullanılmak üzere yaratıcı davranış kombinasyonlarından oluşan bir repertuvara yol açar (Johnson vd., 1999).

2.3. Dijital Oyun

Tarih boyunca insanlık, her biri insan hayatını çeşitli şekillerde etkileyen çok sayıda keşif ve icat yapmıştır. Önemli değişimler oyunlarda da görülür. Teknolojinin ilerlemesiyle geleneksel oyunlar da gelişerek dijital formatlara doğru geçiş yapmaya başlamıştır. 'Dijital' terimi, "verilerin elektronik olarak ekranda görüntülenmesi" anlamına gelir (TDK, 2024). Bir zamanlar arkadaşlarla yüz yüze oynanan oyunlar artık yaygın olarak ekranlarda oynanıyor. Bu oyunlar elektronik oyunlar, bilgisayar oyunları, konsol oyunları, çevrimiçi oyunlar gibi farklı isimlerle anılmakta ancak "dijital oyun" kavramı tüm bu çeşitlilikleri kapsamaktadır (Binark ve Bayraktutan-Sütçü, 2008). Bu nedenle bu araştırmada 'dijital oyun' terimi benimsenmiştir.

Basit bir ifadeyle dijital oyunlar, bir kontrol cihazının bulunduğu ekran üzerinde oynanan dijital ürünlerdir (Sağlam ve Topsümer, 2019). Çetin'e (2013) göre dijital oyunlar, "kullanıcıların görsel bir ortamla etkileşime geçmesini sağlayan, çeşitli teknolojilerle programlanmış oyunlardır."

Dijital oyunlar temel özelliklerine göre incelendiğinde temelde geleneksel oyunlardan farklı olmadıkları görülmektedir. Hala gönüllü katılımı içerirler, ev işlerinden ziyade keyifli boş zaman aktiviteleridirler ve serbest biçimli bir ortam sunarlar. Ancak kullanılan oyun araçlarına, oyun formatlarına ve içeriklerine göre farklılık göstermektedir (Binark ve Bayraktutan-Sütçü, 2008; Hazar vd., 2017).

2.3.1. Dijital oyunun tarihsel gelişimi ve dijital oyun sektörü

Dijital oyunlar, 1947'de Thomas T. Goldsmith Jr. ve Estle Ray Mann'ın geliştirdiği ve 1948'de 'Cathode-Ray Tube' adını verdiği eğlence cihazı için patent alınan ilk dijital oyunun başlangıcından bu yana önemli ölçüde gelişmiştir. Bu ilk oyun, bir füzeyle belirli hedefleri hedeflemek ve vurmak için düğmelerin kullanılmasını içeriyordu. Teknolojik gelişmelere rağmen sınırlı grafikler, küçük hedeflere ve basit bir ekrana ihtiyaç duyuyordu (Sezen ve Sezen, 2011). 1949-1950'de Charly Adams, interaktif oyunlara örnek teşkil eden 'Zıplayan Top' programını geliştirdi. A.S Douglas, 1952'de bilgisayara karşı oynanmaya izin veren 'XOX'u tanıttı. 1958'de William Higinbotham, osiloskoplar bilgisayarlar ile karşılıklı

oyunanan için 'SpaceWar'ı üretti. 1961'de Martin Graetz, Stephen Russell ve Wayne Wiitanen, oyuncuların kendi uzay gemileriyle siyah ekrandaki yıldızlardan kaçındıkları bir oyun olan 'SpaceWar'ı yarattılar. 1966'daki 'Takip Oyunu', televizyondaki hedefleri vurmak için bir konsol kullanıyordu (Dijital Oyun Sektörü Raporu, 2016). İlk konsol olan 'Brown Box' ve ilk Atari oyunu olan 'Pong' sırasıyla 1968 ve 1972'de ortaya çıktı. Nintendo, 1989'da 'Gameboy'u, 1992'de ise ilk 3 boyutlu oyun olan 'Wolfenstein'ı tanıttı. 1994'te Sony'nin çıkardığı 'PlayStation' öne çıktı. Oyun sektörü, 2003'te gerçek dünya unsurlarını entegre eden 'The Sims' ve 2005'ten itibaren 'Xbox 360', 'PS3' ve 'Wii' gibi yeni nesil konsollar gibi teknolojik gelişmelerle büyüdü (Alioğlu ve Algül, 2021).

Dijital oyunlar, gelişen teknoloji, özelleştirilebilir karakterler, gerçekçi görsel-işitsel efektler, yapılandırılmış anlatılar, hızlı tekrar oynanabilirlik ve çok oyunculu yetenekler ile yapısal olarak farklılık göstermektedir. Rekabetçiliği, iş birliğini ve hızlı geri bildirimi teşvik ederler. Faydalarına rağmen dijital oyunlar bağımlılığı teşvik ettiği için eleştirilere maruz kalmaktadır (Yönet, 2018).

2.3.2. Dijital oyun türleri

Gelişen bilgisayar oyunları sektörü, öncelikle donanım ve altyapılarına göre kategorize edilen çok çeşitli oyun türleri, kişisel bilgisayarlar, mobil veya ev oyun konsolları ve telefonlarda görülür. Kukul'a (2013) göre dijital oyunlar, teknolojilerine, oyuncu sayısına (tek kişilik veya çok oyunculu) ya da oyun türüne göre sınıflandırılabilir.

Literatürde aşağıdakiler de dahil olmak üzere çeşitli oyun türleri özetlenmektedir (Kukul, 2013; Ögel, 2012):

- Aksiyon Oyunları: Super Mario ve Pacman gibi klasikleri hatırlatan yarış, labirent ve atış oyunları gibi hızlı hareketler içeren yüksek hızlı oyunlar.

- Macera Oyunları: Oyuncuların gizemli yolculuklara çıktığı ve çeşitli heyecan verici olaylarla karşılaştığı oyunlar.

- Dövüş Oyunları: Fiziksel beceriyi öne çıkaran ve oyuncuların rekabet içgüdülerini tatmin etmek için çevik hareketler gerektiren oyunlar.

- Bulmaca/Zeka Oyunları: Tetris gibi tanınmış oyunlarla örneklendirilebilecek, bulmacalar ve çözülmesi gereken problemlerle oyunculara meydan okuyan oyunlar.

- Dans, Müzik ve Ritim Oyunları: Oyuncuların hareketlerinin müzikle senkronize olduğu, kameralar veya zemin sensörleri tarafından algılanıp ekranda görüntülendiği oyunlar.

- Masa ve Kart Oyunları: Tavla, dama, satranç ve kart oyunları vb. geleneksel oyunların uyarlamaları, sosyal toplantıları ve etkileşimi kolaylaştırır.

- Rol Yapma Oyunları: Sürükleyici hikaye anlatımı maceralarında oyuncuların perilerden büyücülere kadar çeşitli roller üstlendiği oyunlar.

- Simülasyon Oyunları: Askeri eğitim ve sürücü eğitiminde kullanılan, oyuncuların araçları pilot etmesine, uçak uçurmasına veya tamamen yeni dünyalar yaratmasına olanak tanıyan, belirli amaçlara yönelik gerçekçi olarak tasarlanmış oyunlar.

- Spor Oyunları: Gerçek dünyadaki sporların dijital uyarlamaları, oyuncuların galip gelmeye çalıştığı rekabetçi oyun türü. Oyunlar, tek başına takım yönetimine, yapay zekaya karşı tek oyunculu maçlara veya çok oyunculu yarışmalara olanak tanır.

- Strateji Oyunları: Oyuncuların hedeflere ulaşmak için strateji oluşturmasını ve rota planlamasını gerektiren, savaşların, köylerin, şehirlerin veya ulusların yönetimini içeren, hızlı karar almayı ve stratejik becerileri teşvik eden oyunlar.

- Görev Odaklı ve Yüksek Aktiviteli Oyunlar: Askeri temalı, düşmanları etkisiz hale getirmek gibi belirli görevlerle oyunculara meydan okuyan, hızlı karar verme ve refleksler gibi becerileri geliştiren oyunlar.

Bu oyun türleri arasındaki tercihler cinsiyete göre değişiklik göstermektedir. İnal ve Çağıltay (2005) ilkokul öğrencilerinin en çok dövüş oyunlarını sevdiklerini, ardından spor, strateji ve simülasyonun bunu takip ettiğini tespit etmişlerdir. Bunun yanında erkek öğrencilerin kızlardan fazla oynadıklarını, kızların bulmaca ve macera oyunlarını, erkeklerin ise dövüş ve spor türlerini tercih ettiklerini gözlemlediler. Benzer şekilde Ulusoy (2008), şiddet temalı oyunların tercih edildiğini vurgulayarak cinsiyet farklılıklarına dikkat çekerek erkeklerin aksiyon ve spor oyunlarını, kızların ise fantezi odaklı oyunlara yöneldiğini belirtmiştir.

2.3.3. Dijital oyun oynama yöntemleri

Hızla genişleyen ve yaygınlığı her geçen gün artan dijital oyun sektörü, artan talebe göre hızla gelişmeye ve çeşitlenmeye devam etmektedir. Bireyler arasında dijital oyunlara olan bu derin ilginin nedenini açıklayan çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Yee (2006) oyun motivasyonlarını detaylı olarak ele almış ve bunları üç temel kategoriye ayırmıştır. İlk olarak başarı boyutu, güçlenme, ilerleme duygusu, oyun dünyası içerisinde saygınlık veya dijital para kazanma ve rakipleri alt etme gibi arzuları içermektedir. Diğer motivasyon unsuru sosyalleşmeyi, iletişim arzularını kapsamayı, kalıcı ilişkiler kurmayı ve bir topluluğa ait

olmayı içerir. Üçüncü ve son yön olan oyuna dalma, diğer oyuncuların bilmediği yönleri keşfetmeyi, anlatıları olan karakterler yaratmayı, rol oynamaya katılmayı ve bu karakterleri geliştirmeyi gerektirir. Bu unsurları vurgulayan benzer bulgular çeşitli araştırmacılar tarafından da gözlemlenmiştir. Griffiths ve Hunt (1995), dijital oyunların, oyuncuların zorluklara (hem arkadaşlara hem de kişisel rekorlara karşı) eğilimi ve alternatif ilgi çekici etkinliklerin bulunmaması nedeniyle eğlenceli olduğunu öne sürmektedir. Sherry ve Lucas (2001) dijital oyun oynamaya yönelik motivasyonların arasında sosyal etkileşimleri kolaylaştırmak, teşvik edici bir deneyim sağlamak ve yaratıcı ortamlar oluşturmak olduğunu öne sürmektedir. Literatürde dijital oyunların, kişinin bulunduğu ortamdan ve gerçek hayattaki zorluklardan kaçma isteği, gerçek hayatta ulaşılamayanı sanal ortamlar aracılığıyla kazanma çabası (Tekkurşun-Demir ve Mutlu-Bozkurt, 2019), erişilebilirlik gibi ek çekici nitelikleri de vurgulanmaktadır (Ögel, 2012).

2.3.4. Dijital oyunların olumlu ve olumsuz etkileri

Boş zamanlarının önemli bir bölümünü oyunlara ayıran hem genç hem de yaşlı gruplardan oluşan geniş bir yelpazedeki bireyler dijital oyunlar oynamaktadır. Bu oyunlar bireyler üzerinde fiziki, zihni ve toplumsal boyutlarda etkiler yaratmaktadır. Bu anlamda dijital oyunların artı ve eksi etkilerini tartışmak olasıdır. Dijital oyunlar koordinasyon geliştirme, uzamsal becerileri arttırma, yaratıcılığı teşvik etme, şekillere anlam yükleme, matematiksel ve geometrik bilişi güçlendirme gibi avantajlar sağlamaktadır (Yalçın ve Bertiz, 2019). Dijital oyunların tükenmişlik hissine iyi geldiği, serbest zamanı etkili bir şekilde harcamayı sağladığı, şehir yaşamının karmaşıklığından ve iş stresinden kurtulmaya yardımcı olduğu, eğlendirdiği ve özgüveni artırdığı ileri sürülmüştür. Eğitsel dijital oyunların, öğrencilerin ilgisini çekerek ve başarılarına katkıda bulunarak öğrenmeyi hızlandırdığına, belirli konularda veya derslerde başarıyı arttırdığına inanılmaktadır. Oyunlar aynı zamanda sosyalleşmeyi teşvik eder, saldırgan hareket ve düşünceleri azaltır, iş birliğini ve olumlu duyguları teşvik eder (Irmak ve Erdoğan, 2015). İstenildiği zaman ulaşılabilir bir aktivite olan dijital oyunlar, günlük hayatın koşuşturmasından kurtulmak isteyen bireyler için en ulaşılabilir eğlence biçimi haline gelmiştir.

Saklambaç ve elim sende gibi geleneksel oyunların, çocuklar arasında stratejik düşünmeyi ve çabuk karar almayı yönelttiği kabul edilmektedir. Kontrollü bir şekilde oynandığında, dijital oyunların sunduğu çeşitli ürünler, bireylerin kişisel algılarını ve deneysel özelliklerini geliştirmelerine yardımcı olarak daha hızlı düşünmeyi ve daha usta

problem çözmeyi mümkün kılar. Dijital oyunlar kısa süreli hafızanın, odaklanmanın, kavramanın ve öğrenme yeteneğinin gelişmesine katkıda bulunur. Çok oyunculu dijital oyunlar ayrıca bireylerin iletişim becerilerini geliştirir (Karaduman ve Acıyan, 2020).

Dijital oyunlar hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Düzensiz, zamanın geçtiğinin farkında olmadan uzun süreli oynanış, bireylerin zorluklarla karşılaşmasına yol açmaktadır. Olumsuz etkiler yavaş yavaş ortaya çıkabilir. Oyun oynayarak geçirdiği zamanın farkında olmayan, boş zamanlarının çoğunu oyun oynayarak geçiren, oyun oynamadığı zamanlarda rahatsızlık ve gerginlik yaşayan bireyler, dijital oyunların olumsuz etkilerini yaşamaya başlıyor. Dijital oyunların en belirgin olumsuz yansıması, uzun süreli hareketsiz davranışlardan kaynaklanan obezitedir. Yetersiz fiziksel aktivite çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Karaduman ve Acıyan, 2020).

Dijital oyunlar fiziksel rahatsızlıkların yanı sıra psikososyal ve davranışsal sorunları da hızlandırabilir. Günlük yaşamdan çekilmeyi teşvik ederek izolasyon duygularına yol açabilir. Ayrıca şiddet odaklı dijital oyunlar, şiddet içeren içeriği teşvik ederek ve oyuncuların gerçek hayatta kaçınacakları davranışlarda bulunmalarına olanak tanıyarak saldırganlığı ve şiddete yatkınlığı teşvik eder. Dijital oyunlar ruh hali değişimlerine, kaygıya, olumlu sosyal davranışların azalmasına, konsantrasyon eksikliğine, düşmanlığın artmasına, gerçek hayattaki şiddete karşı tepkisizleşmeye ve ardından gelen istenmeyen davranış alışkanlıklarına katkıda bulunur (Irmak ve Erdoğan, 2015).

Dijital oyun oynarken sosyal aktivitelere yeterli zaman ayrılmaması aile ve akran ilişkilerini de etkileyebilir. Akademik ve mesleki sorumlulukların ihmal edilmesi işle ilgili sorunlara ve hatta işten çıkarılmaya yol açmakta, akademik performans ise zarar görmektedir (Yalçın ve Bertiz, 2019). Ayrıca şiddeti teşvik eden oyunların yanı sıra, belirlenen amaç ve hedefler doğrultusunda çocukları tehlikeli görevler üstlenmeye teşvik eden oyunlar da ölümcül durumlara yol açabilmektedir.

Son olarak, şiddet içeren oyunların etkisi de dahil edilerek dijital oyunların olumsuz yönleri vurgulanmıştır. Şiddet odaklı dijital oyunlar fiziksel tepkileri, saldırganlık algılarını, düşmanlık duygularını ve saldırgan davranışları artırarak toplumsal damgalanmaya ve istenmeyen ortamlara yol açmaktadır (Yücel ve Şan, 2018).

2.3.5. Dijital oyun bağımlılığı

Orta derecede ve belirli sınırlar dahilinde oyun oynamak, sakinleştirici etkileri nedeniyle avantaj sağlayabilir (Green ve Bavelier, 2003). Ancak bireyler bu dürtüleri

üzerindeki kontrolü kaybettiklerinde, oyunu ertelemekte sorun yaşadıklarında ve bu günlük yaşamlarına yansıdığına problemlili hale gelmektedir (Young ve Case, 2004). Lemmens vd.'ye (2011) göre dijital oyun bağımlılığı, dijital oyunların fazla kullanımını içerir, duygusal ve sosyal sorunlara yol açar, ancak birey oyunu bırakmakta zorlanır. Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) dijital oyun bağımlılığını oyunla ilgili sorunlu ve ısrarcı davranışlar şeklinde tanımlamaktadır.

2013'te Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının 'İleri Araştırma Koşulları' kategorisi altında 'İnternette Oyun Oynama Bozukluğu'na yer vermektedir. Puanlamada dokuz noktayı özetlemektedir:

- Oyun oynama takıntısı
- Oyun oynayamadığınızda yoksunluk belirtileri
- Oyun oynamak için harcanan zamanın artması
- Oyunu kontrol etmeye yönelik başarısız girişimler
- Önceki hobilere olan ilginin kaybı
- Olumsuz psikososyal sonuçlara rağmen oyun oynamaya devam etmek
- Oyun süresi hakkında aldatmaca
- Oyun oynamayı olumsuz ruh halinden kaçış olarak kullanmak
- Oyun nedeniyle ilişkileri, işi veya eğitimi olumsuz etkilemek

Dijital oyun bağımlılığı, sürekli olarak oyun oynamaya odaklanmayı, kişisel ihtiyaçları, yükümlülükleri ve sorumlulukları ihmal etmeyi içerir (Akçayır, 2013). Dijital oyunların bağımlılık yaratan doğası, beynin 'ödül yolu' aracılığıyla zevki tetikleyen daha yüksek oyun seviyelerinin sürekli arayışı etrafında döner. Oyuncular, oyun sırasında karşılaşılan zevk veren deneyimi veya durumu kopyalamaya çalışırlar (Ögel, 2012).

Çocukların oyun davranışlarını değerlendirmek amacıyla Griffiths (2003) tarafından yedi maddeden oluşan bir liste geliştirilmiştir. Dört veya daha fazla maddeye 'evet' yanıtı vermek, aşırı oyun oynama davranışını gösterir:

- 1) Neredeyse her gün dijital oyunlar oynuyorlar mı?
- 2) Dijital oyunları uzun süre, en az 3-4 saat oynuyorlar mı?
- 3) Dijital oyunları heyecan için mi yoksa vakit harcama amacıyla mı oynuyorlar?
- 4) Dijital oyun oynamadıklarında kendilerini rahatsız veya endişeli hissediyorlar mı?
- 5) Daha fazla dijital oyun oynamak amacıyla başka aktiviteleri feda ediyorlar mı?
- 6) Oyun yüzünden ödevlerini erteliyorlar mı?
- 7) İstedikleri zaman bile oyun oynamayı bırakmakta zorlanıyorlar mı?

İnsan beyninde, zevk beynin 'ödül yolu' yoluyla tetiklendiğinde, bireyler o haz verici deneyimi veya maddeyi yeniden üretmeye çalışırlar. Dijital oyunlarda, oyuncular daha fazla tatmin arayışı içinde seviyeler arasında ilerledikçe daha yüksek haz seviyelerin arayışı ortaya çıkar (Ögel, 2012).

2.3.6. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar

Kılıç (2019) tarafından yapılan araştırmada altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile zorbalığa ilişkin bilişsel örüntüler ve empati seviyelerinin ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma bunun yanında oyun bağımlılığının, empati düzeylerinin ve zorbalık kalıplarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini de analiz etmiştir. Bulgular, dijital oyunlara öğrencilerin bağımlılıkları ve zorbalığa yönelik eğilimleri ilerledikçe empati seviyesinin gerilediğini ortaya çıkarmıştır. Dahası, daha yüksek düzeyde dijital oyun bağımlılığı, yüksek düzeyde zorbalık bilişiyle bağlantılı olduğu görüldü. Araştırma ayrıca kız öğrencilerin genel olarak erkeklere kıyasla empati alanında daha yüksek puanlar aldığını, erkek öğrencilerin ise dijital oyun bağımlılığı ve zorbalık bilişinde daha yüksek puanlar sergilediğini göstermiştir.

Çankaya ve Ergin (2015) 4. sınıf öğrencilerini kapsayan başka araştırmada oynanan oyun türleri, empati ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, açık hava oyunlarına katılım ile empati düzeylerinin olumlu bir ilişkisi olduğunu gösterirken, dijital oyunlar ile empatinin anlamlı bir ilişkisi gözlemlenmemiştir. Bunun yanında, açık havada oyun oynama saldırganlıkla negatif bir ilişki gösterirken, bilgisayar oyunları saldırganlıkla pozitif bir ilişki göstermiştir.

Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) ortaokul öğrencileriyle gerçekleştirdikleri ayrı bir araştırmada cinsiyet, oyun oynama süresi, kişisel bilgisayar sahipliği ve ebeveyn eğitimi gibi faktörlere göre bilgisayar oyunlarına bağımlılık düzeylerini araştırmışlardır. Araştırma, ortaokul öğrencileri arasındaki bağımlılık düzeylerinin cinsiyete, oyun saatlerine ve ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre farklılık gösterdiğini ancak kişisel bilgisayar sahipliğine bağlı olmadığını tespit etmiştir. Çalışma, erkek öğrencilerin, yüksek eğitilmiş ebeveynlere sahip olanların ve günde üç saatten fazla oyun oynayanların daha yüksek bağımlılık puanları sergileme eğiliminde olduklarını vurgulamıştır.

11-14 yaş grubu çocuklarda fiziksel aktivite oyunlarının dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini araştıran deneysel bir çalışma, fiziksel aktivite oyunlarını içeren 12 haftalık bir müdahalenin öğrencilerde bağımlılık puanlarının düşmesine neden olduğunu

bulmuştur (Hazar, 2016). Benzer şekilde Hazar vd. (2017), ortaokul öğrencileri arasında fiziksel aktivite seviyeleri ile dijital oyun bağımlılığının ilişkisini araştırmış ve artan fiziksel aktivite düzeylerinin, düşük oyun bağımlılığı düzeyleriyle ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ancak erkek öğrencilerin, spor yapmayanların ve günde 5 veya daha çok oyun oynayanların bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik gerekler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada, dijital oyun bağımlılığının irade, yeterlilik ve bağ kurma ihtiyaçları ile anlamlı bir negatif korelasyona sahip olduğu keşfedilmiştir. Özellikle özerklik ihtiyacı oyun bağımlılığının anlamlı bir göstergesi iken, ilişkililik ve yeterlilik bağımlılığı anlamlı bir biçimde yordamamıştır (Dursun ve Eraslan-Çapan, 2018).

Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile izolasyon düzeyleri arasındaki ilişkiye odaklanan bir başka çalışmada, yüksek bağımlılık puanlarının düşük yalnızlık puanlarıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Öncel ve Tekin, 2015).

Karaca vd. (2016), sosyal kaygıyı dijital oyun bağımlılığıyla ilişkili başka bir değişken olarak tanımlamış ve bu faktörler arasında orta düzeyde pozitif bir ilişkiye işaret etmiştir.

Aile ilişkilerini, ebeveyn tutumlarını ve oyun bağımlılığını araştıran çalışmalar, oyun bağımlılığı ile kısıtlayıcı aile ortamları arasında orta düzeyde pozitif yönde bir korelasyon olduğunu gösterirken, destekleyici aile ortamları bağımlılık ile orta düzeyde negatif bir ilişki göstermiştir. Bunun yanında aşırı korumacı tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarının, izin verici tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarına göre oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Karacaoğlu, 2019).

Bilim ve sanat merkezlerine giden üstün yetenekli öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeylerinin ilişkisini araştıran bir araştırmada, oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında orta düzeyde olumsuz bir ilişki bulunmuştur (Yavuz, 2018).

2.4. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, kasların kullanımı nedeniyle normalden daha fazla enerji gerektiren bedensel hareketleri içermektedir (Özer, 2015). Bu temel olgu, eski çağlardan beri insanın hayatta kalması için çok önemli olmuştur. Her türlü hareket, görev veya eylem fiziksel aktivite kategorisine girer. İskelet sisteminin ürettiği enerjinin kullanıldığı hareketler fiziksel aktivite olarak kabul edilir (Aykın, 2018). Fiziksel aktivite karmaşıktır ve birçok şekilde kategorize edilebilir. Örneğin hafif, orta veya yoğun olabilir; gönüllü veya zorunlu ve hafta

içi veya hafta sonu aktiviteleri olarak sınıflandırılır. Önemli olan, bu kategorilerin birbirini tamamlaması ve kalori harcamasıyla sonuçlanmasıdır (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985).

Modern yaşam tarzları ve talepler insanların fiziksel aktivite düzeylerini önemli ölçüde azaltmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2003 yılında hareketsiz yaşam tarzının yılda 1,9 milyon ölüme yol açtığını bildirmiştir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008; Özer ve Baltacı, 2008). Soyuer, Şenol ve Elmalı'ya (2012) göre fiziksel aktivite, kasların yaptığı, enerjiyi aktif kullanan ve bilinçli olarak yapılan hareketleri içermektedir. Bu günlük aktiviteler kasları ve eklemleri çalıştırır, nefes almayı ve kalp atış hızını artırır ve değişen düzeylerde yorgunluğa neden olur (Gür ve Küçüköğlü, 1992). İnsan vücudunun sürekli harekete ihtiyaç duyduğu ve doğayla uyum içinde yaşayarak zorlu koşullarda bu ihtiyacını karşılayabildiği vurgulanarak, fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmıştır. Ancak çocukluktan itibaren yaşanan hızlı teknolojik gelişmeler, daha az hareketi teşvik etmekte ve insan doğasına aykırı bir yaşam tarzının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Şanlı, 2008).

Pek çok sağlık sorunu hareketsizlik ve hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanmakta ve önemli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Buna benzer sorunlarla alakalı ilk çalışmalardan biri 1864 senesinde Londra, İngiltere'de gerçekleştirilmiştir (MacAuley, 1994). Günümüz beslenme ve yaşam tarzının değişmesi, fiziksel aktivite eksikliği ile birleştiğinde hastalıkların sayısı ve çeşidini önemli ölçüde artırmıştır (Genç, Eğri ve Kurçer, 2002).

"Fiziksel aktivite" ve "spor" sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa ve birçok kişi tarafından aynı şekilde algılansa da bunlar farklı kavramlardır. Fiziksel aktivite, spordan daha fazlasını içerir; enerji kullanan, kalp atış hızını artıran ve nefes almayı artıran günlük hareketleri kapsar. Bu nedenle sporun yanında yapılan egzersizler, oyunlar ve çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite türleri kategorisinde değerlendirilmelidir (Baltacı, Ersoy, Karaağaoğlu, Derman ve Kanbur, 2008).

2.4.1. Fiziksel aktivitenin sınıflandırılması

Fiziksel aktivite, nasıl yapıldığına ve yoğunluk düzeyine göre sınıflandırılabilir. Fiziksel efor sırasında kaslar hem metabolik hem de mekanik süreçleri içerecek şekilde kasılır. Metabolik sınıflandırma, kas aktivitesi sırasında oksijenin nasıl kullanıldığına bağlı olarak kasılmaları aerobik veya anaerobik olarak ayırır (Soyuer, Şenol ve Elmalı, 2012). Mekanik sınıflandırma, hareketleri izotonik veya dinamik aktiviteler olarak sınıflandırır.

Fiziksel aktiviteyi sınıflandırırken yoğunluğunu dikkate almak önemlidir. Bir aktivitenin aerobik mi yoksa anaerobik mi olduğu yoğunluğuna bağlıdır ve genellikle her iki metabolik yolu da içerir. Faaliyetler, öncelikle yoğunluklarına göre kategorize edilen hem sabit hem de dinamik sözleşmeleri içerebilir (Özer, 2015).

Çevresel faktörler aynı zamanda genel aktivite modellerini de önemli ölçüde etkiler. Bu faktörler ulaşım, spor, iş, ev, sosyal ortamlar, eğlence ve kişisel bakım gibi alt başlıklara bölünebilir (Caspersen vd., 1985). Özer (2015) de bu aktiviteleri amaçlarıyla sınıflandırarak serbest zaman, ulaşım, ev içi ve mesleki aktiviteler olarak başlıklara ayırmaktadır. Kapsamlı aktiviteler "hafif, orta, ağır aktiviteler, gönüllü, zorunlu aktiviteler, hafta içi ve hafta sonu aktiviteleri" şeklinde sınıflandırılır. Fiziksel aktivitenin gerçekleşmesi için bir miktar enerji harcamasının gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Caspersen vd., 1985).

Fiziksel aktiviteyi sınıflandırmaya yönelik bir diğer yaklaşım ise spor, egzersiz ve fiziksel uygulamaları içermektedir (Özüdoğru, 2013):

- Spor: Kondisyonun korunması ve belirli becerilerin geliştirilmesi için yapılandırılmış planlar dahilinde periyodik olarak gerçekleştirilen planlı fiziksel aktiviteler (Haskell ve Kiernan, 2000).

- Egzersiz: Yapılandırılmış bir planı takip ederek sağlığı iyileştirmeyi, kilo vermeyi teşvik etmeyi ve fiziksel uygunluğu arttırmayı amaçlayan organize fiziksel aktivite (Shephard, 2003; Thompson, Gordon ve Pescatello, 2009).

Egzersiz genellikle dört aşamadan oluşur (Ardıç, 2014):

1. Isınma süresi (5-10 dakika)
2. Şartlandırma aşaması (20-60 dakika)
 - Aerobik egzersizler
 - Kas güçlendirme (dayanıklılık egzersizleri)
3. Soğuma süresi (5-10 dakika)
4. Esneme aşaması

Egzersiz, fizyolojik etkilerine göre üç türe ayrılır:

- Aerobik egzersizler
- Kas güçlendirme (Direnç egzersizleri)
- Esneme egzersizleri

Aerobik egzersizler, belirli süreler boyunca sürekli aktiviteyi içerir, büyük kas gruplarını çalıştırır ve oksijen tüketimine dayanır (örneğin yürüyüş, planlı koşu). Dolaşım

sistemi aerobik aktivitelerde hayati bir rol oynar ve kandaki oksijenin taşınması yoluyla enerji harcamasını etkiler (Yıldız, 2012).

Kas güçlendirme egzersizleri, direnç ve kuvvet antrenmanı olarak da bilinen kuvvet ve dayanıklılığı artırmak için kaslara değişen düzeylerde kuvvet uygulanmasını içerir (Ardıç, 2014). Sporcuların müsabaka sezonları öncesinde fitness salonlarında makine veya vücut ağırlığı kullanarak yaptıkları egzersizler, fiziksel ve fizyolojik gelişimi artıran bu egzersizlere örnek teşkil etmektedir. Bu egzersizler denge, kuvvet, esneklik ve maksimum güçte gelişmelere yol açar (Seguin, Epping, Buchner, Bloch ve Nelson, 2002).

Esneklik, eklem ve kas hareketliliğini en üst düzeye çıkarma, hareket kabiliyetini geliştirme yeteneğini ifade etmektedir (Özer, 2015). Düzenli esneklik egzersizleri, esnekliğin korunması ve arttırılması, hareket yeteneklerinin geliştirilmesi yoluyla sosyal etkileşimlerin olumlu yönde etkilenmesi açısından çok önemlidir (Baltacı ve Düzgün, 2008). Uluslararası fitness, vücut kompozisyonu, hız, esneklik, kuvvet, kas sistemleri ve reaksiyon süreleri dahil olmak üzere bireysel aktivite seviyelerini geliştiren çeşitli unsurları içerir (Lagerros ve Lagiou, 2007).

2.4.2. Fiziksel aktivite düzey ve durumlarını etkileyen faktörler

Fiziksel, biyolojik ve sosyal çevreler, fiziksel aktivitenin şekillenmesinde büyük bir role sahiptir. Bu unsurlar diğer yandan fiziksel aktivitelere daha fazla iştirakini teşvik eden kolaylaştırıcılar şeklinde de görülmektedir. Zaman sınırlamalarının, çeşitli psikolojik ve davranışsal faktörleri etkileyen, fiziksel aktiviteye engel olan önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır.

Vücut kompozisyonu tek başına fiziksel aktivite düzeyini doğrudan göstermese de obez bireylerin sıklıkla hareketsiz yaşam sürdürdüğü görülmektedir. Araştırmalar sigara kullananların kullanmayanlara nazaran egzersiz programlarına katılma olasılıklarının düşük olmasına işaret etmektedir (Kirtland, Porter, Addy, Neet, Williams, Sharpe ve Ainsworth, 2003; Trost, Owen, Bauman, Sallis ve Brown, 2002).

Fiziksel aktivitenin çeşitli belirleyicileri arasında demografik özellikler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi vb.) ve biyolojik faktörler (genetik, ırk, kalıtsal özellikler vb.) önemli bir öneme sahiptir. Psikolojik ve duygusal özellikler de fiziksel aktivite seviyeleri üzerinde kritik etkiler yaratır. Ayrıca çeşitli kişisel faktörler (sigara kullanımı alışkanlıkları, erken yaş deneyimleri, yetişkinlerin sosyal aktiviteleri vb.) fiziksel aktivitelere katılımı

önemli ölçüde etkilemektedir. Ayrıca çevresel faktörler (sıcaklık, nem, aktivite yoğunluğu, ortamlar vb.) fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen hayati faktörlerdir (Öztürk, 2005).

Hızlı teknolojik gelişmeler, ekonomik büyüme, kentleşme gibi faktörler çoğu zaman bireyleri fiziksel aktivitelerden uzaklaştırmaktadır. Bunun tersine, fiziksel aktiviteler için çeşitli ve güvenli fırsatlar sunarak ekonomik ve sosyo-kültürel bağlamlarda aktif yaşam tarzlarını teşvik etmeyi amaçlayan girişimler teşvik edilmektedir. Tesislerin erişilebilirliği ve maliyetin, fiziksel aktivitelere katılımı teşvik etmek için çok önemli olduğu vurgulanmaktadır (Cerin, Leslie, 2008; Guthold, Ono, Strong, Chatterji ve Morabia, 2008).

Fiziksel faktörler, psikolojik unsurlar, demografik ve biyolojik yönler, kişisel yetenekler ile sosyal ve kültürel faktörler, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkilemede önemli rol oynamaktadır (Aydil, 2005).

Fiziki şartlar: Şehir planlaması, tesisler, altyapı, olanaklar, güvenlik önlemleri ve hava koşulları gibi faktörler, fiziksel aktiviteyi etkileyen çevresel faktörler olarak kabul edilmektedir (Akyol vd., 2008).

Psikolojik faktörler: Zihinsel durumlar, keyif alma, motivasyon, rahatlama ve stres yönetimi gibi faktörler, bireylerin fiziksel aktivitelerle katılımına önemli ölçüde katkıda bulunur (MacAuley, 1994).

Demografik ve kalıtsal faktörler: Yaş, eğitim düzeyi, vücut kitle indeksi, boy, meslek, genetik, kalıtsal özellikler, engellilik gibi değişkenler ve diğer biyolojik faktörler, bireylerin fiziksel aktivite kalıplarının şekillenmesinde büyük önem taşımaktadır (Genç, Eğri ve Kurçer, 2002; Zorba ve Saygın, 2009).

Bireysel davranış ve beceriler: Kişisel özellikler, bilgi, fiziksel aktivitelerle ilgili deneyimler, zararlı alışkanlıklar ve diğer bireysel özellikler fiziksel aktiviteye katılımı etkilemektedir (Soyuer vd., 2012).

Sosyal ve kültürel faktörler: Toplumsal bakış açıları, katılım normları, alışkanlıklar, toplumsal farkındalık, hükümet politikaları, kültürel bakış açıları ve daha fazlasını içeren unsurlar, bireylerin fiziksel aktivitelerle katılımını etkilemektedir (Can, Arslan ve Ersöz, 2014; Çiçek, 2010).

Fiziki koşulların, bilişsel süreçlerin, kalıtsal etkilerin, demografik özelliklerin, bireysel motor becerilerin ve sosyal ve kültürel etkilerin ötesinde, fiziksel aktiviteyi etkileyen ek faktörlerin sürekli olarak nasıl değiştiği sürekli araştırılmaktadır ve çalışmalar sadece bu faktörleri tanımlamakla kalmamakta, aynı zamanda sürekli fiziksel aktiviteyi teşvik eden,

böylece bireylerin genel sağlık ve iyilik hallerini geliştiren girişimlere rehberlik etmeyi de amaçlamaktadır (Çiçek, 2010; Zorba ve Saygın, 2009).

2.4.3. Fiziksel aktivite ölçüm yöntemleri

Fiziksel aktiviteyi nasıl puanlanacağına dair standartlaştırılmış bir kriter yoktur, ancak bunu değerlendirmek için, enerji harcamasına önemli ölçüde odaklanarak, fiziksel aktivitenin farklı yönlerini ve özelliklerini inceleyen çeşitli metodolojiler kullanılmaktadır (Pereira, Fitzgerald, Gregg, Joswiak, Ryan, Suminski ve Zmuda, 1997). Birçok çalışma, fiziksel aktivite yoğunluğunu ölçmek için güvenilir araçların yeterliliği konusunda zorluklarla karşılaşmıştır (Kelly, 2000). Sonuç olarak, fiziksel aktivite seviyelerinin doğru ve güvenilir bir şekilde ölçülmesine verilen önem artmış, bu da hem doğrudan hem de dolaylı ölçüm tekniklerinin gelişmesiyle sonuçlanmıştır. Doğrudan yaklaşımlar arasında gözlem, oda kalorimetrisi, çift katmanlı su yöntemi, hareket sensörleri (adım ölçerler gibi), ivme ölçümleri ve günlük bazlı yöntemler yer alır. Dolaylı yöntemler dolaylı kalorimetriyi, fizyolojik değerlendirmeleri (kalp-solunum uygunluğu ve beslenme alımı gibi), kalp atış hızı izlemeyi, ısı tespitini, havalandırma analizini ve fiziksel aktivite anketlerini kapsar (Lamonte ve Ainsworth, 2001).

2.4.3.1. Doğrudan ölçüm yöntemleri

Doğrudan ölçüm yöntemleri objektiflik sağlar ve farklı yaş gruplarındaki fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesinde anket veya görüşmelere göre avantajlıdır. Bunlar müdahaleci değildir ve katılımcıların davranışlarını doğrudan etkilemez. Ancak dezavantajlar arasında dolaylı yöntemlere kıyasla daha yüksek maliyetler, büyük gruplar için pratik olmama, katılımcıların doğru veri toplamayı sağlamak için cihazları uzun süre takma zorunluluğu ve katılımcılar arasında olası rahatsızlık sayılabilir. En yaygın kullanılan doğrudan ölçüm araçları arasında adım ölçerler ve çoklu kol bantları yer almaktadır (Briseno ve Smith, 2014).

2.4.3.2. Dolaylı ölçüm yöntemleri

Fiziksel aktiviteyi değerlendirmek amacındaki (öznel) yöntemler tipik olarak bireylerin değişen sürelerde fiziksel aktivitelerinin ayrıntılarını hatırladığı ölçekleri, anketleri veya günlükleri içerir. Bu yaklaşımlar topluluk veya grup ortamları için işlevsel ve pratiktir, katılımcılar tarafından geniş çapta kabul görmektedir ve fiziksel aktivite

seviyelerini kategorize etmek ve kJoule, kcal veya MET cinsinden enerji harcamasını tahmin etmek için geçerli ve güvenilir olarak kabul edilmektedir (Vanhees, Lefeyre, Philippaerts, Martens, Huygens, Troosters ve Beunen, 2005). Ancak, ekonomik ve sosyal koşullardan, hafıza kapasitesinden, kültürel normlardan, geleneklerden ve bireylerin faaliyetlerini yanlış raporlama potansiyelinden etkilenebilen geriye dönük hafıza hatırlamaya dayanmaktadır. Bunun yanında dolaylı yöntemlerin, 18 yaş altı kişilere uygulandığında olası yanlışlıklar nedeniyle daha az güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmaktadır (Parmaksız, 2007).

2.4.4. Fiziksel aktivite ve sağlık

Her yaşta sağlığı korumak, yaygın olarak kabul edilen bir ilke olan tüm yaş gruplarında fiziksel aktiviteyi gerektirir (Webster, Phty, Khan ve Nitz, 2011). Araştırmalar, küçüklükten beri fiziksel anlamda aktif olan ve spor yapan bireylerin ileri dönemlerinde ve sonrasında aktif ve sağlıklı bir hayat tarzına sahip olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Telema, Yang, Laakso ve Vıkarı, 1997). Fiziksel aktiviteyi günlük rutinlere dahil etmek hem zihinsel hem de fiziksel sağlık açısından belgelenmiş faydaları olan, yaşam beklentisinin artmasına ve yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunan sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmek için gereklidir (Şahin, 2002). Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin, hareketsiz yaşam tarzına sahip kişilere kıyasla bireylerin fiziksel performansını artırdığını, kas ve sinir sistemi tepkilerini hızlandırdığını göstermektedir (Alpkaya ve Mengutay, 2004). Fiziksel aktivite, aerobik egzersizler, kas güçlendirme ve esneklik eğitimi gibi aktiviteler aracılığıyla genel refahı artırarak çok sayıda sağlık avantajı sağlar (Gass, Haas ve Körükler, 2020). Ek olarak, diyet ayarlamalarıyla fiziksel aktivite, tütün, alkol ve uyuşturucu kullanımının azaltılmasında, şiddetin hafifletilmesinde, fonksiyonel kapasitenin artırılmasında ve sosyal etkileşimlerin teşvik edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (WHO, 2003).

2.4.5. Fiziksel aktivitenin boyutları

Fiziksel aktivite tipik olarak üç ana boyuta ayrılır: zaman, sıklık (haftalık veya aylık olarak ne sıklıkta gerçekleştiği) ve yoğunluk (saatte kilojoule veya dakikada yakılan kalori) (Karaca, 1998).

Fiziksel Aktivite Süresi: Bu, genellikle dakika cinsinden ifade edilen, fiziksel aktiviteye harcanan süreyi ifade eder. Sağlığı ve refahı desteklemek için yetişkinlere haftada toplam 150 dakika orta yoğunlukta aktiviteye katılmaları tavsiye edilmektedir (WHO, 2003).

Fiziksel Aktivite Sıklığı: Bu, fiziksel aktivitenin her hafta ne sıklıkta yapıldığını ölçer ve genellikle seanslar, setler veya tekrarlar şeklinde raporlanır (WHO, 2003). Bir yıl boyunca yapılan etkinliklerin değerlendirilmesi, büyük birey gruplarını incelerken daha güvenilir bulgular sağlayabilir (Shephard, 2003).

Fiziksel Aktivitenin Yoğunluğu: Bu, bir aktiviteyi gerçekleştirmek için gereken efor düzeyini gösterir. Yoğunluk mutlak veya göreceli olarak değerlendirilebilir. Mutlak yoğunluk, bireysel özellikler göz ardı edilerek yalnızca yapılan iş miktarına göre belirlenir. Göreceli yoğunluk, bireyin egzersiz kapasitesini dikkate alır ve yoğunluğu buna göre ayarlar. Ayrıca bireylerin egzersiz sırasında algıladıkları efor 0'dan 10'a kadar değişen bir ölçek kullanılarak değerlendirilebilmektedir (WHO, 2003).

2.5. İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite İlişkisi

Fazla internet kullanımı bireylerde izolasyon, anti sosyallik, kişilerarası ilişkilerde sorunlar, maddi problemler ve hareketsizlik nedeniyle fizyolojik sorunlar yaşamaya neden olabilmektedir (Chou, Condron ve Belland, 2005). İnternet, sağladığı kolaylıklara rağmen bireylerin bilgisayar başında uzun süreler geçirmelerine neden olarak günlük sorumluluklarını ihmal etmelerine de neden olabilmektedir.

Bazı internet bağımlıları bilgisayar başında haftada 40 ila 80 saat ya da tek oturumda 20 saate varan uzun saatler geçirebilmektedirler (Whang, Lee ve Chang, 2003).

Kayıhan ve Ersöz'e (2009) göre teknolojik ilerleme, bireylerin televizyon ve bilgisayar karşısında uzun süre geçirdikleri hareketsiz yaşam tarzlarını teşvik ederek obezitenin artmasına katkıda bulunmaktadır.

Fiziksel aktiviteye ilişkin yetersiz bilgi ve sağlık üzerindeki etkilerinin yeterince anlaşılmamasının, hareketsiz hayat tarzı ve kronik sorunların artmasına katkıda bulunduğu görülmüştür (Baltacı, 2008).

Ögel (2012), uzun süreli internet kullanımının hareketsiz davranışla ilişkili olduğunu, apne, kilo, eklem ve baş ağrısı ve göz problemleri vb. sorunların yaşanma riskinin artmasına neden olduğunun altını çizmektedir.

3. YÖNTEM

Bu başlıkta; araştırma modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Nicel araştırmalar, bilgiyi çoğunlukla deney, gözlem ya da mantık kuralları aracılığıyla kazanmayı hedefleyen pozitif bilim yaklaşımıyla öne çıkar. Bu tür araştırmalarda rasyonellik ve matematik temel alınır. Verinin akıl yürütmeye toplanması ile sayısal değerlere dönüştürülebilir nitelikte olması beklenir (Sönmez ve Alacapınar, 2014).

Araştırma betimsel bir tarama çalışması olarak ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri, geçmişte veya şu anda var olan bir durumu ana hatlarıyla betimlemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modelleri ise, iki veya daha fazla değişken arasında bir ilişki olup olmadığını ve varsa ilişkinin düzeyini incelemek için kullanılır (Karasar, 2014).

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini, Amasya ilinde bulunan ortaöğretim düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Amasya ilindeki Mesleki ve Teknik Anadolu lisesinde, Fen lisesinde ve Anadolu lisesinde öğrenim görmekte olan 656 öğrenci araştırmanın örneklemi oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, belirlenen evrenden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bu yöntemde, tüm birimlerin seçilme ihtimali aynı olup, analizde yer alan her bir faktörün eşit şekilde temsil edilmesi hedeflenmiştir (Arıkan, 2004). Araştırma için verilen kişisel bilgi formu ve ölçek toplamda 700 öğrenciye uygulanmıştır fakat 44 ölçek hatalı veya eksik doldurulduğu için geçersiz sayılmış ve geriye kalan 656 veri analiz edilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 14-16 yaş aralığında 282'si kız, 374'ü erkek şeklinde toplam 656 öğrenci çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma gurubunu oluşturan ortaöğretim öğrencilerine ilişkin demografik özellikler aşağıdaki gibidir.

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler

Demografik Değişkenler	Kategoriler	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	282	43,0
	Erkek	374	57,0
	Toplam	656	100,0
Okul	Anadolu Lisesi	309	47,1
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	300	45,7
	Fen Lisesi	47	7,2
	Toplam	656	100,0
Sınıf	9.sınıf	188	28,7
	10. sınıf	226	34,5
	11. sınıf	242	36,9
	Toplam	656	100,0

Tablo 3.1'e göre, bu araştırmaya toplam 656 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 282'si kadın ve 374'ü erkektir. Örneklemi oluşturan öğrencilerin %43'ü kadınlardan ve %57'si erkeklerden meydana gelmektedir.

Okul türlerine göre dağılımları incelendiğinde, katılımcı öğrencilerden 309'unun Anadolu lisesinde, 300'ünün Mesleki ve Teknik Anadolu lisesinde ve 47'sinin Fen lisesinde öğrenim gördüğü anlaşılmaktadır. Buna göre öğrencilerin %47,1'i Anadolu lisesinde, %45,7'si Mesleki ve Teknik Anadolu lisesinde ve %7,2'si Fen lisesinde eğitim almaktadır.

Sınıf seviyelerine göre öğrenci sayılarına bakıldığında, 188 öğrencinin 9. sınıfta, 226 öğrencinin 10. sınıfta ve 242 öğrencinin 11. sınıfta olduğu görülmektedir. Bu dağılıma göre öğrencilerin %28,7'si 9. sınıf, %34,5'i 10. sınıf ve %36,9'u 11. sınıf düzeyindedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin ailelerine ait tanımlayıcı istatistikler tablodaki gibidir.

Tablo 3.2. Aile istatistikleri

Demografik Değişkenler	Kategoriler	<i>f</i>	%
Baba Eğitim Durumu	Üniversite Mezunu	133	20,3
	Lise Mezunu	224	34,1
	Ortaokul Mezunu	151	23,0
	İlkokul ve Altı	148	22,5
	Toplam	656	100,0
Anne Eğitim Durumu	Üniversite Mezunu	91	13,9
	Lise Mezunu	182	27,7
	Ortaokul Mezunu	156	23,8
	İlkokul ve Altı	227	34,6
	Toplam	656	100
Ekonomik Gelir	0-10.000	96	14,6
	10.000-20.000	261	39,8
	20.000 üzeri	299	45,6
	Toplam	656	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin eğitim durumları incelendiğinde, 227 anne ilköğretim ve altı, 156 anne ortaokul mezunu, 182 anne lise mezunu ve 91 anne ise üniversite mezunudur.

Öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına bakıldığında ise, 148 kişi ilköğretim ve altı, 151 kişi ortaokul mezunu, 224 kişi lise mezunu, 133 kişi ise üniversite mezunudur.

Katılımcıların maddi durumuna göre, aile içi gelirleri 0-10 000 tl olan 96 öğrenci, 10 000-20 000 tl olan 261 öğrenci, 20 000 tl üzeri olan 299 öğrenci vardır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin spor durumu ve dijital oyun istatistiklerine ait tanımlayıcı istatistikler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.3. Spor durumu ve dijital oyun istatistikleri

Demografik Değişkenler	Kategoriler	<i>f</i>	%
Spor yapma durumu	Spor yapıyor	416	63,4
	Spor yapmıyor	240	36,6
	Toplam	656	100,0
Lisans Durumu	Lisanslı	231	35,2
	Lisanssız	425	64,8
	Toplam	656	100,0
Spor Tecrübesi	1 yıl	300	45,7
	2 yıl	86	13,1
	3 yıl	76	11,6
	4 yıl	40	6,1
	5 yıl ve daha fazla	154	23,5
	Toplam	656	100,0
Haftalık Egzersiz Sıklığı	1 gün	162	24,7
	2 gün	116	17,7
	3 gün	146	22,3
	4 gün	91	13,9
	5 gün ve daha fazla	141	21,5
	Toplam	656	100,0
Günlük Dijital Oyun Oynama Sıklığı	1-2 saat	257	39,2
	3-4 saat	258	39,3
	5-6 saat	83	12,7
	6 saatten fazlası	58	8,8
	Toplam	656	100,0

Öğrencilerin spor yapma durumuna göre, 416 öğrenci düzenli olarak spor yapmakta, 240 öğrenci ise düzenli olarak spor yapmamaktadır. Öğrencilerin 231 tanesi lisansa sahipken, 425 tanesinin lisansı bulunmamaktadır. Spor tecrübelerine bakılacak olursa, 300 tanesi 1 yıl tecrübeye, 86 tanesi 2 yıl tecrübeye, 76 tanesi 3 yıl tecrübeye, 40 tanesi 4 yıl tecrübeye, 154 tanesi ise 5 yıl ve daha fazla tecrübeye sahiptir. Haftalık egzersiz sıklığı incelendiğinde, 162 öğrencinin haftada 1 gün, 116 öğrencinin haftada 2 gün, 146 öğrencinin haftada 3 gün, 91 öğrencinin haftada 4 gün, 141 öğrencinin ise haftada 5 gün ve daha fazla egzersiz yaptığı görülmektedir. Öğrencilerin günlük olarak dijital oyun oynama sıklığına

bakıldığında ise 257 kişinin günlük 1-2 saat, 258 kişinin günlük 2-4 saat, 83 kişinin günlük 4-6 saat, 58 öğrencinin ise günlük 6 saat ve daha fazla dijital oyun oynamaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanması aşamasından önce Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulundan 04/12/2023 tarihli ve E-30640013-108.01-166909 sayılı izni alınmıştır. Araştırmada veri toplama aşamasında anket yöntemi, Google form üzerinden uygulanmıştır. Anketimize 700 öğrenci katılmış 656 adet geçerli anket formu geri dönmüştür. Araştırmanın veri toplama aracı olan anket formu üç bölümden meydana gelmiştir. Araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin sosyodemografik nitelikleri bilgi formu ile, dijital oyun bağımlılığı düzeylerini belirlemek için “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve fiziksel aktivite yeterliliğini belirlemek için ise “Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin istatistikî verileri toplamayı ve hem öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerini belirlemeyi amaçlayan 11 sorudan oluşmaktadır. Ölçekten “Günde ne kadar dijital oyun oynarken vakit harcıyorsunuz?” maddesi örneklendirilmiştir.

3.3.2. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği

Lemmens, Valkenburg ve Peter’in (2009) 12-18 yaşları arasındaki bireylerin problemli dijital oyun oynama alışkanlıklarını tespit etmek için oluşturduğu DOBÖ-7, Irmak ve Erdoğan tarafından çeviri ve geri-çeviri ile Türkçeye uyarlanmıştır (Lemmens vd., 2009; Irmak ve Erdoğan, 2015). Toplam 21 madde, DOBÖ-21’in yedi maddeden oluşan halidir. Özgün DOBÖ-7’nin geçerlilik ve güvenilirlik değerleri Cronbach alfa için 0.92, CFI=0.904, RMSEA=0.053 (90% CI=0.049 ve 0.056) şekilde tespit edilmiş ve ergenler için uygunluğu görülmüştür (Lemmens vd., 2009). Ölçek beşli Likert tipinde, bir faktörlü bir yapıya sahiptir ve 1-5 aralığında (1=hiçbir zaman, 5=her zaman) puan almaktadır. Ölçekten örnek madde olarak “Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?” maddesi örneklendirilmektedir.

3.3.3. Fiziksel aktivite yeterliği ölçeği

Ergenlerin farklı fiziksel aktivite alanlarındaki fiziksel olarak aktif olma yeterliliklerini değerlendirmek amacıyla Campbell, Gray, Foley, Maddison ve Prapavessis (2016) tarafından geliştirilen, 26 maddeden oluşan Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği (FAYÖ), Saygın, Göral, Bingöl ve Ceylan tarafından 2017 yılında Türkçeye uyarlanmıştır.

Campbell vd. (2016) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktivite Yeterlilik Ölçeği, ergenlerin fiziksel aktivite yeterliliğini beş alanda değerlendirir (Okulda, Ulaşım, Ev içi, Boş zaman ve rekreasyon, Okul içi gezinti ve ulaşım) ve 26 maddeden oluşan Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeğinin (FAYÖ) Türkçeye uyarlanması amacıyla yapılmıştır. "Ulaşım" boyutunun güvenilirliği orta düzeydedir ($\alpha = 0,654$), diğer boyutlar ise yüksek güvenilirlik göstermektedir ($\alpha = 0,939-0,955$).

Campbell vd. (2016) tarafından geliştirilen 5 boyut ve 26 maddeden (Okulda: 6 madde, Ulaşım: 3 madde, Ev içi: 5 madde, Boş zaman ve rekreasyon: 6 madde, Okul içi gezinti ve ulaşım: 6 madde) oluşan Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeğinin Türkçe uyarlamasında, AFA sonuçları, boyutların ve maddelerin orijinal ölçektekine benzer bir dağılıma sahip olduğunu göstermiştir. Ölçekte kullanılan maddelerden "Haftanın üç ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 60 dakika bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?" maddesi örneklendirilmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Analizler, SPSS 25.00 paket programı ile analiz edilmiştir. Katılımcıların verdikleri yanıtlar kullanılabilirlik denetiminden geçirildikten sonra, bilgisayara aktarılmış ve ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde gibi betimleyici istatistiklerle alakalı çözümler yapılmıştır. Fiziksel aktivite yeterliliği ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin elde edilen veriler betimleyici istatistik ve aralarındaki ilişkinin analizine yönelik korelasyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Bunun üstüne örneklem grubunun ölçeklerden aldıkları puanlar ile örneklem grubunun demografik özellikleri arasındaki analizlere yer verilmiştir. İki gruplu karşılaştırmalar için *t*-testi ve ikiden çok gruplar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla Tukey Post Hoc analizi kullanılmıştır. İki değişken arasındaki ilişkiye bakmak için ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu yöntemlerle ulaşılan verilere yönelik tablolar oluşturulmuştur. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Ölçek maddelerinden ulaşılan puanların tanımlayıcı istatistikleri, normallik ve güvenirlik analizi sonuçlarına ait betimsel istatistikler tablo 3.4'te görülmektedir.

Tablo 3.4. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite yeterliği düzeylerine yönelik betimsel istatistikler

Ölçme Aracı	n	Ort.	ss	Min	Max	Basıklık	Çarpıklık
DOBÖ	656	2,02	0,923	1,00	5,00	0,474	0,988
FAYÖ	656	6,09	2,500	0,00	10,00	-0,582	-0,329

Katılımcılarca sunulan veriler kodlanmış ve SPSS 25.00 programında analize tabi tutulmuştur. Ölçme araçlarından elde edilen verilere dayanarak, hangi istatistiksel yöntemin kullanılacağına karar verebilmek için normallik, homojenlik, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri analiz edilmiştir. Bu analiz ile, verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,0$ aralığında olması, çoğu psikometrik amaç için uygun bir kriter olarak değerlendirilmektedir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013).

Dijital oyun bağımlılığı ölçeği asgari 1,00 ve azami 5,00 puana sahiptir. Analiz sonucuna göre ise 2,02 ortalama ve 0,92 standart sapma değerlerine sahiptir. Likert tipi ölçeklerin orta noktasının 3 olduğu varsayıldığında, tüm öğrenciler için belirlenen genel ortalama puan ortalamasının altında olduğunu göstermektedir.

Fiziksel aktivite yeterliği ölçeğinde ise en az 0 ve en fazla 10 puana sahiptir. Analiz sonucu incelendiğinde ise 6,09 ortalama ve 2,5 standart sapma değerleri görülmektedir. Likert tipi ölçeklerin orta noktasının 5,5 olduğu varsayıldığında, bütün öğrenciler için belirlenen genel ortalama puan ortalamasının üstünde olduğunu göstermektedir.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin araştırma amacına yönelik istatistiksel analizler tablolar halinde sunulmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre DOBÖ ve FAYÖ t-testi sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4.1. Cinsiyete göre öğrencilerin FAYÖ ve DOBÖ t-testi sonuçları

Ölçme Aracı	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	Sd	p
FAYÖ	Kadın	282	5,89	2,37	-1,77	654	,077
	Erkek	374	6,24	2,58			
DOBÖ	Kadın	282	1,88	0,85	-3,32	654	,001*
	Erkek	374	2,12	0,95			

*p<0,05

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi gerçekleştirilen t-testi sonuçlarına göre öğrencilerin cinsiyeti ile fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Öğrencilerin cinsiyetine göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($t_{(654)} = -3,32$; $p<0,05$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin okul türü değişkenine göre yapılmış olan DOBÖ ve FAYÖ ANOVA sonuçları tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Okul türüne göre FAYÖ ve DOBÖ tek yönlü ANOVA sonuçları

Ölçme Aracı	Okul Türü	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	TUKEY
DOBÖ	Anadolu Lisesi (1)	309	1,95	0,90	2	,43	,001*	2-1
	Fen Lisesi (2)	47	2,51	0,98				2-3
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (3)	300	2,01	0,90	653			
	Toplam	656	2,02	0,92	655			
FAYÖ	Anadolu Lisesi (1)	309	5,97	2,49	2	,16	,314	-
	Fen Lisesi (2)	47	6,53	2,28				
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (3)	300	6,15	2,53	653			
	Toplam	656	6,09	2,50	655			

*p<0,05

Tablo 4.2’de yapılan ANOVA testi analizine göre, öğrencilerin okul değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{(2,653)} = 7,43$; $p<0,05$). Ortaöğretim öğrencilerinin DOBÖ düzeylerinin hangi okul türleri arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc Tukey testi analizi sonucuna göre Fen lisesi öğrencilerinin DOBÖ düzeyleri, Anadolu lisesi ve Mesleki

ve Teknik Anadolu lisesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin okul değişkeni ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirtilmemiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınıf seviyesine göre yapılmış olan DOBÖ ve FAYÖ ANOVA sonuçları tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Sınıf seviyesine göre FAYÖ ve DOBÖ tek yönlü ANOVA sonuçları

Ölçme Aracı	Sınıf	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	TUKEY
DOBÖ	9. sınıf (1)	188	2,11	0,92	2	2,43	,088	-
	10. sınıf (2)	226	2,05	0,92				
	11. sınıf (3)	242	1,92	0,91				
	Toplam	656	2,02	,92	655			
FAYÖ	9. sınıf (1)	188	6,40	2,40	2	4,79	,009*	1-3, 2-3
	10. sınıf (2)	226	6,25	2,29				
	11. sınıf (3)	242	5,71	2,70				
	Toplam	656	6,09	2,50	655			

*p<0,05

Tablo 4.3'te yapılmış olan analizler incelendiğinde, katılımcıların sınıf düzeylerine göre fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($F_{(2,653)} = 2,43$; $p < 0,05$). Ortaöğretim öğrencilerinin FAYÖ düzeylerinin hangi sınıf seviyeleri arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc Tukey testi analizi sonucuna göre 9. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri 11. sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu ve 10. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri 11. sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre yapılmış olan DOBÖ ve FAYÖ ANOVA sonuçları tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Anne eğitim durumuna göre FAYÖ ve DOBÖ tek yönlü ANOVA sonuçları

Ölçme Aracı	Anne Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	TUKEY
DOBÖ	İlkokul ve Altı (1)	227	1,86	0,89				
	Ortaokul Mezunu (2)	156	1,92	0,87	3			
	Lise Mezunu (3)	182	2,19	0,89	652	7,15	,000*	3-1, 3-2, 4-1, 4-2
	Üniversite Mezunu (4)	91	2,26	1,03	655			
	Toplam	656	2,02	0,92				
FAYÖ	İlkokul ve Altı (1)	227	6,09	2,71				
	Ortaokul Mezunu (2)	156	6,04	2,35				
	Lise Mezunu (3)	182	6,19	2,26	652	0,16	,923	-
	Üniversite Mezunu (4)	91	6,00	2,67				
	Toplam	656	6,09	2,50	655			

*p<0,01

Tablo 4.4'te yer alan ortaöğretim öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel şekilde anlamlı bir farklılık belirtilmiştir ($F_{(3,652)} = 7,15$; $p < 0,01$). Ortaöğretim öğrencilerinin DOBÖ düzeylerinin öğrencilerin annelerinin eğitim durumları arasında nasıl farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc Tukey testi analizi sonucuna göre lise mezunu annesi olan öğrencilerin annesi ilkokul ve altı ve ortaokul mezunu olan öğrencilere göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri daha yüksek olduğu ve üniversite mezunu annesi olan öğrencilerin annesi ilkokul ve altı ve ortaokul mezunu olan öğrencilere göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyleri ile fiziksel aktivite yeterliği arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre yapılmış olan DOBÖ ve FAYÖ ANOVA sonuçları tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5. Baba eğitim durumuna göre FAYÖ ve DOBÖ tek yönlü ANOVA sonuçları

Ölçme Aracı	Baba Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	TUKEY
DOBÖ	İlkokul ve Altı (1)	148	1,81	0,77				
	Ortaokul Mezunu (2)	151	1,94	1,00	3			
	Lise Mezunu (3)	224	2,08	0,88	652	5,97	,001*	3-1, 4-1, 4-2
	Üniversite Mezunu (4)	133	2,24	0,98	655			
	Toplam	656	2,02	0,92				
FAYÖ	İlkokul ve Altı (1)	148	6,31	2,57				
	Ortaokul Mezunu (2)	151	5,80	2,62	3			
	Lise Mezunu (3)	224	6,14	2,47	652	1,12	,340	-
	Üniversite Mezunu (4)	133	6,10	2,28	655			
	Toplam	656	6,09	2,50				

*p<0,05

Ortaöğretim öğrencilerinin babalarının eğitim durumlarına göre yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görünmektedir ($F_{(3,652)} = 4,51$; $p < 0,05$). Ortaöğretim öğrencilerinin DOBÖ düzeylerinin öğrencilerin babalarının eğitim durumları arasında nasıl farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc Tukey testi analizi sonucuna göre lise mezunu babası olan öğrencilerin ilkokul ve altı mezunu babası olan öğrencilere göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri daha yüksek olduğu ve üniversite mezunu babası olan öğrencilerin ilkokul ve altı ve ortaokul mezunu babası olan öğrencilere göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı babalarının eğitim durumları ile öğrencilerin fiziksel aktivite yeterliği arasında ise anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin ekonomik gelir durumlarına göre yapılmış olan DOBÖ ve FAYÖ ANOVA sonuçları tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6. Ekonomik gelire göre FAYÖ ve DOBÖ tek yönlü ANOVA sonuçları

Ölçme Aracı	Gelir Düzeyi	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	TUKEY
DOBÖ	0-10 000 (1)	96	1,72	0,72	2	9,81	,000*	3-1, 3-2
	10 001-20 000 (2)	261	1,96	0,89	653			
	20 001 üzeri (3)	299	2,17	0,97	655			
	Toplam	656	2,02	0,92				
FAYÖ	0-10 000 (1)	96	5,67	2,50	2	3,19	,041*	-
	10 001-20 000 (2)	261	5,96	2,44				
	20 001 üzeri (3)	299	6,34	2,53	653			
	Toplam	656	6,09	2,50	655			

* $p < 0,05$

Tablo 4.6’deki verilere bakıldığında, öğrencilerin ailelerinin ekonomik gelirlerine göre hem dijital oyun bağımlılığı düzeyleri hem de fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($F_{(2,653)} = 9,81$; $F_{(2,653)} = 3,19$; $p < 0,05$). Gerçekleştirilen ANOVA sonuçlarına göre ekonomik gelirleri 20 000 TL’nin üzerinde olan öğrencilerde dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite yeterliliği, diğer öğrencilere kıyasla daha yüksek seviyede bulunmuştur. Ortaöğretim öğrencilerinin DOBÖ düzeylerinin öğrencilerin ekonomik gelirleri arasında nasıl farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc Tukey testi analizi sonucuna göre ailesi 20 000 tl gelire sahip olan öğrencilerin ailesi 0-10 000 tl ve 10 000-20 000 tl gelire sahip olan öğrencilere göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin spor yapma değişkenine göre yapılmış olan DOBÖ ve FAYÖ t-testinin sonuçları tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Spor yapma durumuna göre FAYÖ ve DOBÖ t-testi sonuçları

Ölçme Aracı	Spor Yapma Durumu	n	Ort.	Ss	t	Sd	p
FAYÖ	Yapmıyorum	240	4,95	2,41	9,49	654	,000*
	Yapıyorum	416	6,75	2,30			
DOBÖ	Yapmıyorum	240	2,01	0,96	0,16	654	,867
	Yapıyorum	416	2,02	0,90			

*p<0,01

Araştırma sonuçlarına göre, Tablo 4.7 incelendiğinde, lise öğrencilerinin spor yapma yapmamasına göre fiziksel aktivite yeterlilikleri arasında spor yapan öğrenciler lehine istatistiksel olarak bir farklılık bulunmuştur. Bu istatistiksel anlamlılık, t-testi sonuçları ile ($t_{(654)} = 9,49$; $p < 0,01$) görülmektedir. Bu değerler, bulunan farkın sadece tesadüf olmadığını, gerçek bir farklılık olduğunu güçlü bir şekilde desteklemektedir. Dolayısıyla, spor yapan lise öğrencilerinin fiziksel aktivite konusunda spor yapmayanlara göre daha yeterli olduğu söylenebilir.

Diğer taraftan, aynı lise öğrencilerinin spor yapma durumları ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,01$). Bu sonuç, lise öğrencilerinde spor yapma alışkanlığının, dijital oyun bağımlılığı üzerinde kayda değer bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin lisanslı olup olmama durumlarına göre gerçekleştirilen DOBÖ ve FAYÖ t-testi sonuçları tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Lisans değişkenine göre FAYÖ ve DOBÖ t-testi sonuçları

Ölçme Aracı	Lisans Durumu	n	Ort.	Ss	t	Sd	p
FAYÖ	Lisanslı	231	6,84	2,18	6,02	654	,000*
	Lisanssız	425	5,69	2,57			
DOBÖ	Lisanslı	231	2,11	,92	1,84	654	,066
	Lisanssız	425	1,97	,91			

*p<0,01

Tablo 4.8’teki veriler incelendiğinde, öğrencilerin lisans değişkenine göre yapılan t-testi analiz sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin lisanslı olup olmama durumuna göre fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri arasında lisanslı öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($t_{(654)} = 6,02$; $p < 0,01$).

Öğrencilerin lisans durumuna göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,01$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin spor tecrübesine göre yapılmış olan DOBÖ ve FAYÖ ANOVA sonuçları tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9. Spor tecrübesine göre FAYÖ ve DOBÖ tek yönlü ANOVA sonuçları

Ölçme Aracı	Spor Tecrübesi	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	TUKEY
DOBÖ	1 yıl (1)	300	1,93	0,89				
	2 yıl (2)	86	2,06	0,86				
	3 yıl (3)	76	1,96	0,89	4			
	4 yıl (4)	40	2,23	0,78	651	2,22	,065	-
	5 yıl ve daha fazla (5)	154	2,15	1,03	655			
	Toplam	656	2,02	0,92				
FAYÖ	1 yıl (1)	300	5,44	2,54				
	2 yıl (2)	86	5,85	2,55				
	3 yıl (3)	76	6,36	1,86	4			
	4 yıl (4)	40	6,75	1,77	651	14,99	,000*	3-1, 4-1, 5-1, 5-2
	5 yıl ve daha fazla (5)	154	7,20	2,39	655			
	Toplam	656	6,09	2,50				

* $p<0,01$

Lise öğrencilerinin spor tecrübesine göre yapılan ANOVA sonuçları analiz edildiğinde, öğrencilerin spor tecrübesi ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F_{(4,651)} = 14,99$; $p<0,01$). Tablo 4.9’a göre 5 yıl ve daha fazla spor tecrübeye sahip olan lise öğrencilerinin fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri diğer öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Lise öğrencilerinin FAYÖ düzeylerinin öğrencilerin spor tecrübeleri arasında nasıl farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc Tukey testi analizi sonucuna göre 3 yıl tecrübeye sahip olan öğrencilerin 1 yıl tecrübeye sahip olan öğrencilere göre fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri daha yüksek olduğu, 4 yıl tecrübeye sahip olan öğrencilerin 1 yıl tecrübeye sahip olan öğrencilere göre fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri daha yüksek olduğu ve 5 yıl ve daha fazla tecrübeye sahip olan öğrencilerin 1 yıl tecrübeye sahip olan ve 2 yıl tecrübeye sahip olan öğrencilere göre fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin spor tecrübeleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığına göre yapılmış olan DOBÖ ve FAYÖ ANOVA sonuçları tablo 4.10’da verilmiştir.

Tablo 4.10. Haftalık egzersiz sıklığına göre FAYÖ ve DOBÖ tek yönlü ANOVA sonuçları

Ölçme Aracı	Haftalık Egzersiz Sıklığı	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	TUKEY
DOBÖ	1 gün (1)	162	2,02	0,98				
	2 gün (2)	116	1,97	0,82				
	3 gün (3)	146	1,98	0,87	4			
	4 gün (4)	91	2,06	0,87	651	0,25	,904	-
	5 gün ve daha fazla (5)	141	2,07	1,01	655			
	Toplam	656	2,02	0,92				
FAYÖ	1 gün (1)	162	4,87	2,62				
	2 gün (2)	116	6,01	2,41	4			2-1;
	3 gün (3)	146	6,41	2,23	651	16,35	,000*	3-1;
	4 gün (4)	91	6,88	2,10				4-1;
	5 gün ve daha fazla (5)	141	6,74	2,41	655			5-1
	Toplam	656	6,09	2,50				

*p<0,01

Lise öğrencilerinin haftalık egzersiz yapma sıklığına ilişkin ANOVA sonuçlarına göre haftalık egzersiz yapma sıklığına göre fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F_{(4,651)} = 16,35$; $p < 0,01$). Analiz sonucunda fiziksel aktivite yeterlilik düzeyleri olarak haftada 4 gün egzersiz yapan lise öğrencilerinin diğer öğrencilere göre daha yüksek durumda oldukları bulunmuştur. Lise öğrencilerinin FAYÖ düzeylerinin öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı arasında nasıl farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc Tukey testi analizi sonucuna göre haftada 2 gün, 3 gün, 4 gün ve 5 gün egzersiz yapan lise öğrencilerinin haftada 1 gün egzersiz yapan öğrencilere göre fiziksel aktivite yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin günlük dijital oyun oynama sıklığına göre DOBÖ ve FAYÖ ANOVA sonuçları tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11. Günlük dijital oyun oynama sıklığına göre FAYÖ ve DOBÖ tek yönlü ANOVA sonuçları

Ölçme Aracı	Günlük Dijital Oyun Oynama Sıklığı	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	TUKEY
DOBÖ	1-2 saat (1)	257	1,64	0,74				
	3-4 saat (2)	258	2,04	0,80	3			3-1, 3-2,
	5-6 saat (3)	83	2,40	0,93	652	53,20	,000*	4-1, 4-2,
	6 saatten fazla (4)	58	3,05	1,10	655			4-3
	Toplam	656	2,02	0,92				
FAYÖ	1-2 saat (1)	257	6,05	2,64				
	3-4 saat (2)	258	6,06	2,42	3			
	5-6 saat (3)	83	6,17	2,34	652	0,24	,864	-
	6 saatten fazla (4)	58	6,34	2,43	655			
	Toplam	656	6,09	2,50				

*p<0,01

Tablo 4.11'e göre öğrencilerin günlük dijital oyun oynama sıklığına göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F_{(3,652)} = 53,20$; $p < 0,01$). Analiz sonuçlarına göre, haftada en az 6 saat dijital oyun oynayan öğrencilerin, diğer öğrencilere kıyasla dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ortaöğretim öğrencilerinin DOBÖ düzeylerinin öğrencilerin günlük dijital oyun oynama sıklığı arasında nasıl farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc Tukey testi analizi sonucuna göre günde 4-6 saat dijital oyun oynama sıklığına sahip olan öğrencilerin günde 1-2 saat ve 2-4 saat dijital oyun oynayan öğrencilere göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu, günde 6 saat ve fazlası dijital oyun oynama sıklığına sahip olan öğrencilerin günde 1-2 saat, 2-4 saat ve 4-6 saat dijital oyun oynama sıklığına sahip olan öğrencilere göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite yeterliği ile günlük dijital oyun oynama sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon analizi sonuçları tablo 4.12'de verilmiştir.

Tablo 4.12. FAYÖ ve DOBÖ arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon analizi sonuçları

	<i>N</i>	FAYÖ <i>r</i>
DOBÖ	656	0,08

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri ($r=0,08$; $p>0,05$) arasında anlamlı ilişki yoktur.

5. TARTIŞMA

Bu araştırma, Amasya ilinde bulunan milli eğitime bağlı okullardaki ortaöğretim öğrencilerinin ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite yeterliği ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu temel amacın yanı sıra cinsiyet, okul türü, sınıf, anne – baba eğitim durumu, spor yapma durumu, lisans durumu, spor yılı, haftalık egzersiz sıklığı, dijital oyun oynama sıklığı, günlük dijital oyun oynamaya ayırdığı vakit değişkenleri açısından da etkileri belirlemektir. Bu bölümde çalışmanın hedefleriyle alakalı literatüre bakılmış ve alakalı araştırmalar ile bu araştırmanın bulguların benzerlikleri ve ayrıldıkları noktalara değinilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin cinsiyeti ile dijital oyun bağımlılığı seviyeleri arasında istatistiksel olarak erkek öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($t(654) = -3,32$; $p < 0,05$). Horzum'un (2011) "İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" adlı araştırması da benzer sonuçlara ulaşarak erkek öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere kıyasla belirgin şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada, bilgisayar oyunlarının genellikle erkek odaklı görüldüğü ve erkek öğrencilerin internet kafelere gitme eğilimlerinin daha fazla olduğu vurgulanmıştır. Benzer örüntüler diğer araştırmalarda da gözlemlenmiş olup, Erboy (2010) ile Akçay ve Özcebe (2012) gibi araştırmacılar da bu cinsiyet farkına benzer gerekçeler getirmiştir.

Fiziksel aktivite seviyelerinin puan ortalamaları incelendiğinde, cinsiyet ile fiziksel aktivite yeterliliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir ($p > 0,05$). Öğrencilerin aktivite düzeylerindeki benzerliğin, ortak kullandıkları ortamlar ve günlük rutinlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu durum, erkek ve kadın öğrencilerin beden eğitimi dersleri haricinde günlük 1-2 saatlerini spor aktivitelerine ayırdıklarını belirtmeleriyle desteklenmektedir. Ancak, Kudaş, Ülkar, Erdoğan ve Çırçı'nın (2005) "Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları" adlı çalışmasında elde ettiği sonuçlar farklılık göstermektedir. Söz konusu araştırmada, erkek öğrencilerin okul ve evde boş zamanlarını kız öğrencilere kıyasla daha aktif geçirdiği tespit edilmiş ve bu farklılık, kız öğrencilerin daha çok pasif aktiviteleri tercih etmeleriyle açıklanmıştır.

Okul türü değişkenine göre yapılan analizler incelendiğinde, öğrencilerin okul değişkeni ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında ($p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı

bir fark görülmektedir ($F_{(2,653)} = 7,43$). Yapılan ANOVA sonuçlarına göre Fen Lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri diğer okullardaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Öğrencileri okul değişkeni ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirtilmemiştir. Bu sonuç, bazı önceki araştırmalarla uyumlu olurken, diğer çalışmalarla çelişmektedir. Örneğin, Sallis, Prochaska ve Taylor (2000) tarafından yapılan geniş kapsamlı bir incelemede, okul ortamının öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirtilmiştir. Bu çalışma, okulun sunduğu spor imkanları, öğretmen desteği ve fiziksel aktiviteye teşvik eden programların öğrencilerin aktif olma alışkanlıklarını artırabileceğini ortaya koymuştur.

Öte yandan, Bauman, Swinburn ve Sallis (2012) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz, okul tipi (kamu veya özel) ile öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri arasında anlamlı farklar bulunmadığını bildirmiştir. Bu bulgu, mevcut tez çalışmanızla paralellik göstermekte olup, okul değişkeninin fiziksel aktivite üzerinde doğrudan belirleyici bir rol oynamadığını önermektedir. Bu durum, fiziksel aktivitenin öğrenciler üzerinde etkili olabilmesi için okul dışı faktörlerin, örneğin aile desteği, arkadaş çevresi ve bireysel motivasyon gibi etkenlerin de önemli olduğunu göstermektedir (Pate, Davis, Robinson, Stone, McKenzie ve Young, 2006).

Ayrıca, Trost vd. (2002) tarafından yapılan bir çalışma, okul ortamının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinin öğrencilerin yaşına, cinsiyetine ve sosyoekonomik durumuna bağlı olarak değişebileceğini öne sürmüştür. Bu bağlamda, mevcut çalışmanızın örneklem özellikleri ve demografik yapısı, okul değişkeni ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin tespit edilememesinde rol oynamış olabilir. Ayrıca, araştırmanın metodolojik sınırlamaları, kullanılan ölçüm araçlarının güvenilirliği ve geçerliliği gibi faktörler de sonuçların yorumlanmasında etkili olabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma okul değişkeni ile fiziksel aktivite yeterlilik düzeyleri arasında doğrudan bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Ancak, literatürdeki çeşitli bulgular göz önünde bulundurulduğunda, okul ortamının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinin karmaşık ve çok boyutlu olduğu anlaşılmaktadır. Gelecek araştırmaların, okul dışı faktörlerin etkisini de dikkate alarak daha kapsamlı modeller geliştirmesi, bu ilişkinin daha net bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Ceyhan (2011), meslek liselerindeki öğrencilerin, özellikle endüstri meslek liselerindeki öğrencilerin, genel ve Anadolu liselerindeki akranlarına göre daha sık dijital oyun oynadıklarını bulmuştur. Derin (2013), lise türüne göre (genel, Anadolu, meslek veya

fen lisesi) internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bu bulgu, mevcut çalışmanın sonucunu desteklemektedir. Benzer şekilde, Taş, Eker ve Anlı (2014), internet ve oyun bağımlılığı düzeylerinin kız liseleri, ticaret liseleri, endüstri meslek liseleri, sağlık meslek liseleri, Anadolu liseleri ve imam hatip liseleri dahil olmak üzere çeşitli okul türlerinde tutarlı olduğu sonucuna varmıştır. Bu nedenle, Derin (2013) ve Taş, Eker ve Anlı'nın (2014) bulguları bu araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmemektedir.

Sınıf düzeyleri değişkenine göre yapılan analizler incelendiğinde, katılımcıların sınıf düzeyleri ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri arasında ($p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($F_{(2,653)} = 2,43$; $p < 0,05$). Yapılan ANOVA sonuçlarına göre 9. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri diğer sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmaktadır. Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Ünlü (2010), lise öğrencilerinin sınav baskısı ve artan çalışma talepleri nedeniyle fiziksel aktivitelerini sıklıkla azalttıklarını ve bunun daha hareketsiz bir yaşam tarzına yol açtığını gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Bilgin, Bulca ve Demirhan (2020), 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin 8. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek toplam fiziksel aktivite puanlarına sahip olduğunu bulmuşlardır. Bu farkın muhtemel nedeni, 8. sınıf öğrencilerinin lise giriş sınavları gibi sınavlara hazırlanmak için daha fazla zaman harcamaları ve fiziksel aktiviteye daha az zaman bırakmalarıdır. Ancak, Taş vd. (2014), öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde farklı sınıf seviyelerinde anlamlı bir fark bulamamışlardır.

Ortaöğretim öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin annelerinin eğitim durumları ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında ($p < 0,01$) istatistiksel şekilde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F_{(3,652)} = 7,15$; $p < 0,01$). Yapılan analizlere göre üniversite mezunu annesi olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri daha yüksektir. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyleri ile fiziksel aktivite yeterliği arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Livingstone (2007) annelerin eğitim düzeyleri ile öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir bağlantı tespit edememiştir. Ancak Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) ebeveynlerin eğitim düzeyleri arttıkça çocukların oyun bağımlılığının da arttığını gözlemlenmiştir. Benzer şekilde Güllü, Arslan, Dünder ve Murathan (2012) Adıyaman'daki ilköğretim öğrencileri arasında dijital oyun bağımlılığının ebeveynlerin mesleklerinden veya aile gelirinden önemli ölçüde etkilenmediğini tespit etmiştir.

Ortaöğretim öğrencilerinin babalarının eğitim durumlarına göre yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin babalarının eğitim durumları ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görünmektedir ($F_{(3,652)} = 4,51$; $p < 0,05$). Tablo 4.5 incelendiğinde, üniversite mezunu babası olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Katılımcı babalarının eğitim durumları ile öğrencilerin fiziksel aktivite yeterliği arasında ise anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Benzer şekilde, birçok çalışma, ebeveynlerin eğitim düzeyleri yükseldikçe çocukların da dijital etkileşim süresini sınırladıklarını (Akçay ve Özcebe, 2012) ve bunu yönetmek için teknikler kullandıklarını göstermektedir. Buna karşılık, daha az eğitilmiş ebeveynlerin çocukları için dijital oyunları teşvik etme olasılıkları daha yüksektir (Işıkoğlu-Erdoğan, Johnson, Dong ve Qiu, 2019; Rideout ve Katz, 2016). Araştırmalar ayrıca Türkiye'deki ebeveynlerin dijital oyunlar hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığını göstermektedir (Hazar, Hazar ve Altun, 2016).

Birçok çalışma, çocukların dijital oyun bağımlılığının ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre önemli ölçüde değiştiğini bulmuştur. Genel olarak, çocukların dijital oyun bağımlılığı, anne babanın eğitim düzeyi arttıkça artmaktadır (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014; Hazar, Tekkurşun ve Dalkıran, 2017). Sonuç olarak, daha düşük eğitim düzeyine sahip aileler, çocuklarının oyun zamanlarını daha iyi dengelemek için uzman rehberliğine ihtiyaç duyabilirler (Işıkoğlu-Erdoğan vd., 2019).

Öğrencilerin ailelerinin ekonomik gelirleri ile hem dijital oyun bağımlılığı düzeyleri hem de fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görünmektedir ($F_{(2,653)} = 9,81$; $F_{(2,653)} = 3,19$; $p < 0,05$). Yapılan ANOVA sonuçlarına göre, ekonomik gelirleri 20 000 TL üzeri olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyi ve fiziksel aktivite yeterlilik düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksektir.

Horzum (2011), ilkokul öğrencileri arasında bilgisayar oyunu bağımlılığını analiz etmiş ve yüksek sosyoekonomik geçmişe sahip olanların, orta ve düşük sosyoekonomik düzeydekilere göre daha fazla bağımlı olduğunu bulmuştur. Sosyoekonomik durum, ailelerin dijital etkileşimini etkileyen temel bir faktör olarak görülmektedir (Livingstone, 2007). Rideout ve Katz (2016), daha yüksek eğitim ve gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının dijital faaliyetlerine daha fazla destek sağladığını bulmuştur. Ayrıca, TÜİK (2019), Türkiye'deki hanelerin %96,9'unun akıllı telefona sahip olduğunu bildirmiştir.

Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre FAYÖ ve DOBÖ t-testi sonuçlarına göre, fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri arasında spor yapan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($t_{(654)} = 9,49$; $p < 0,01$). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,01$).

Şahin, Kırandı, Atabaş ve Bayraktar (2017) tarafından yapılan bir çalışmada düzenli spor yapan bireylerin daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduğu, yapmayanların ise daha hareketsiz olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Akman, Tüzün ve Ünalın (2012) öğrenciler arasında düşük fiziksel aktivite seviyeleri bildirmiş, %49,7'sinin düzenli spor alışkanlığı olmadığı görülmüştür. Ancak Gün ve Ağırbaş (2019) düzenli spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

Öğrencilerin lisans değişkenine göre yapılan analizler incelendiğinde, öğrencilerin lisans durumu ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri arasında lisanslı olan öğrencilerin lehine istatistiksel şekilde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($t_{(654)} = 6,02$; $p < 0,01$). Öğrencilerin lisans durumu ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > 0,01$).

Aydın, Filiz ve Durnalı (2022), lisanslı spor yapan öğrencilerin fiziksel aktivite hakkında daha fazla bilgiye sahip olduklarını, fiziksel ve ruhsal sağlık yararlarını tanıdıklarını ve spora katılmaktan keyif aldıklarını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Yıldırım (2015), fiziksel aktivite ve sporun sağlıklı, stressiz bir yaşam sürdürmek, motivasyonu artırmak ve bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi teşvik etmek için gerekli olduğunu vurgulamıştır. Bu durum, öğrenciler arasında gelişmiş zihinsel performansa ve akademik başarıya katkı sağlamaktadır.

Sözen ve Doğan (2010), spor kulüplerine katılan çocukların %78,4'ünün aktif olarak spora katılmadığını ancak bilinçli fiziksel aktiviteler yoluyla sağlık ve sosyal yararları teşvik etmenin önemini vurgulamıştır. Lindquist, Reynolds ve Goran (1999), çocukların fiziksel aktiviteye katılımının okulda, okul dışında ve spor kulüplerinde sağlanan profesyonel destekle artırılabilirliğini ve spor aktivitelerine başlama ve devam etme olasılığını artırabileceğini belirtmiştir.

Ortaöğretim öğrencilerinin spor tecrübesine göre yapılan ANOVA sonuçları analiz edildiğinde, öğrencilerin spor tecrübesi ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F_{(4,651)} = 14,99$; $p < 0,01$). Tablo 4.9'a

göre 5 yıl ve daha fazla spor tecrübeye sahip olan öğrencilerin fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Öğrencilerin spor tecrübeleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Bu araştırma, ortaöğretim öğrencilerinin spor tecrübesi ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak literatüre katkı sağlamaktadır. Elde edilen bulgular, 5 yıl ve daha fazla spor tecrübesine sahip öğrencilerin fiziksel aktivite yeterlik seviyelerinin diğer öğrencilere nazaran yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, uzun süreli spor tecrübesinin fiziksel aktivite yeterliği üzerindeki olumlu etkisini vurgulamakta ve gençlerin düzenli olarak spora katılımının teşvik edilmesi gerektiğini desteklemektedir. Literatür araştırması sonucunda, spor tecrübesi ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma, özellikle dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki etkileşimi daha iyi anlamak için yeni araştırmalara zemin hazırlamakta ve eğitim ile sağlık politikaları açısından önemli ipuçları sunmaktadır.

Yapılan araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin haftalık egzersiz sıklığına göre ANOVA sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı durumu ile fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri ($F_{(4,651)} = 16,35$; $p < 0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirtilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre haftada 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin fiziksel aktivite yeterliği diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Taştan (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, haftalık egzersiz yapılan gün sayısının artmasıyla fiziksel aktivite düzeyinin de yükseldiği sonucuna varılmıştır.

Bu araştırma, ortaöğretim öğrencilerinin haftalık egzersiz sıklığı ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek literatüre katkı sunmaktadır. Bulgular, haftada 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin fiziksel aktivite yeterlik düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermekte ve düzenli egzersizin fiziksel yeterlik üzerinde olumlu etkileri olduğunu vurgulamaktadır. Bununla birlikte, öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmaması dikkat çekicidir. Literatür araştırması sonucunda, haftalık egzersiz sıklığının dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi üzerine araştırmaların sayılı olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma, özellikle gençlerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite davranışları arasındaki etkileşimi daha iyi anlamaya yönelik yeni araştırmalar için bir temel oluşturmakta ve eğitim, sağlık politikaları açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır.

Yapılan ortaöğretim öğrencilerinin günlük dijital oyun oynama sıklığına göre ANOVA sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin günlük dijital oyun oynama sıklığı ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ($F_{(3,652)} = 53,20$; $p < 0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirtilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre haftada 6 saat ve fazlası dijital oyun oynayan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin günlük dijital oyun oynama sıklığı ile fiziksel aktivite yeterliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Birçok çalışma, dijital oyun oynamaya harcanan zaman ile dijital oyun bağımlılığı düzeyi arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. Frölich vd. (2016), öğrencilerin günlük oyun oynama süresi ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında önemli bir ilişki bulmuş, günde dört veya daha fazla saat oynayanların daha yüksek bağımlılık düzeyleri gösterdiğini belirtmiş, ayrıca günlük üç saat ve üzeri düzeyde oyun oynayan öğrencilerin benzer şekilde bağımlılık düzeylerinin de artış gösterdiğini tespit etmiştir. Gökçearsan ve Durakoğlu (2014) ayrıca, günde üç saatten fazla oyun oynayan ortaokul öğrencilerinin akranlarına kıyasla bağımlılık gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Öğrencilerin cinsiyeti ile fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Öğrencilerin cinsiyeti ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ($t_{(654)} = -3,32$; $p<0,05$) arasında ise istatistiksel şekilde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Ortaya çıkan fark ise erkeklerin lehinedir.

Öğrencilerin okul türü değişkeni ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında ($p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($F_{(2,653)} = 7,43$). Yapılan ANOVA sonuçlarına göre Fen Lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri diğer okullardaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Okul türü değişkeni ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirtilmemiştir.

Katılımcıların sınıf düzeyleri ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri arasında ($p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($F_{(2,653)} = 2,43$; $p<0,05$). Yapılan ANOVA testi, 9. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri diğer sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilere nazaran fazla olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin annelerinin eğitim durumları ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında ($p<0,01$) istatistiksel şekilde anlamlı bir farklılık belirtilmiştir ($F_{(3,652)} = 7,15$; $p<0,01$). Yapılan analizlere göre üniversite mezunu annesi olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri daha yüksektir. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyleri ile fiziksel aktivite yeterliği arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Ortaöğretim öğrencilerinin babalarının eğitim durumlarına göre yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin babalarının eğitim durumları ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görünmektedir ($F_{(3,652)} = 4,51$; $p<0,05$). Tablo 4.5 incelendiğinde, üniversite mezunu babası olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Katılımcı babalarının eğitim durumları ile öğrencilerin fiziksel aktivite yeterliği arasında ise anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Öğrencilerin ailelerinin ekonomik gelirleri ile hem dijital oyun bağımlılığı düzeyleri hem de fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık görünmektedir ($F_{(2,653)} = 9,81$; $F_{(2,653)} = 3,19$; $p < 0,05$). Yapılan ANOVA sonuçlarına göre, ekonomik gelirleri 20 000 tl üzeri olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyi ve fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma değişkenine göre DOBÖ ve FAYÖ t-testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların spor yapma durumu ile fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri düzeyleri ($t_{(654)} = 9,49$; $p < 0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan fark spor yapan öğrencilerin lehinedir. Spor yapan öğrencilerin fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların spor yapma durumu ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > 0,01$).

Öğrencilerin lisans değişkenine göre yapılan t-testi sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin lisans durumu ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri ($t_{(654)} = 6,02$; $p < 0,01$) arasında istatistiksel şekilde anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Ortaya çıkan bu fark lisanslı olan öğrencilerin lehinedir. Lisanslı öğrencilerin fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri lisanslı olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin lisans durumu ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > 0,01$).

Ortaöğretim öğrencilerinin spor tecrübesine göre yapılan ANOVA sonuçları analiz edildiğinde, öğrencilerin spor tecrübesi ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F_{(4,651)} = 14,99$; $p < 0,01$). Tablo 4.9'a göre 5 yıl ve daha fazla spor tecrübeye sahip olan öğrencilerin fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Öğrencilerin spor tecrübeleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinin haftalık egzersiz sıklığına göre yapılan ANOVA analizinin sonuçları incelendiğinde, haftalık egzersiz sıklığı ile fiziksel aktivite yeterliği düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F_{(4,651)} = 16,35$; $p < 0,01$). Analiz sonuçlarına göre, haftada 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin fiziksel aktivite yeterlilik düzeyleri diğer öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir istatistiksel fark tespit edilmemiştir.

Yapılan ortaöğretim öğrencilerinin günlük dijital oyun oynama sıklığına göre ANOVA sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin günlük dijital oyun oynama sıklığı ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ($F_{(3,652)} = 53,20$; $p < 0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark

olduğu belirtilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre haftada 6 saat ve fazlası dijital oyun oynayan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin günlük dijital oyun oynama sıklığı ile fiziksel aktivite yeterliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile fiziksel aktivite yeterlik düzeyleri ($r=.08$; $p>.05$) arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular üzerinden aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Bu çalışmanın fiziksel aktivite, internet kullanımı ve oyun oynama konusundaki bulguları kayda değer niteliktedir. Gelecekteki araştırmalar, sonuçların ardındaki temel nedenleri keşfetmek için nitel verileri ve görüşmeleri içerebilir.

- Çocukları spor yapmaya teşvik etmek ve çeşitli, uygun ortamlar sağlamak, dijital oyunlara harcanan zamanı azaltırken fiziksel aktiviteye yönelik tutumları iyileştirebilir.

- Gelecekteki çalışmalar, farklı yaş gruplarından katılımcıları kapsayarak, sorunu ele almaya ve diğer tedavi gruplarını desteklemeye yardımcı olmak için daha geniş bir katılıma izin verebilir.

- Sosyo-demografik farklılıkları ele almak için, girişimler fiziksel aktiviteyi artırmaya ve verilerdeki kalıpları ele almaya odaklanmalıdır. Örneğin, okullar düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için müfredatlarına spor programları ekleyebilir.

- Millî Eğitim Bakanlığı, hareketsizlik, aşırı internet kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı risklerini vurgulamak için ortaokulları hedefleyen kampanyalar başlatabilir. Bu kampanyalar ayrıca sorumlu internet kullanımını ve medya okuryazarlığını da teşvik edebilir.

KAYNAKLAR

- Adıgüzel, Ö. (2010). *Eğitimde yaratıcı drama*. Ankara: Naturel Yayınevi.
- Akçay, D. ve Özcebe, H. (2012). Okul Öncesi Eğitim Alan Çocukların ve Ailelerinin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12(2), 66-71.
- Akçayır, G. (2013). *Dijital oyunların sağlığa etkisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Akman, M., Tüzün, S. ve Ünalın, P. C. (2012). Adolesanlarda Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumu. *Nobel Medicus Journal*, 8(1).
- Akyol, A., Bilgiç, B. ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Alioğlu, M. ve Algül, A. (2021). Türkiye’de Dijital Oyun Durumu: E-Spor Oyuncularının Değerlendirmeleriyle League Of Legends Örneği. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 121-154.
- Alpkaya, U. ve Mengutay, S. (2004). Fiziksel Aktivitenin Reaksiyon Sürecinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 49–57.
- Altun, M. ve Atasoy, M. (2018). Investigation of Digital Game Addiction of Children between 9-11 Age Groups: Kırşehir Sample. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9(33), 1740–1757.
- Ardıç, F. (2014). Egzersiz Reçetesi. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 60(2), 1-8.
- Arıkan, R. (2004). *Araştırma teknikleri ve rapor hazırlama*, Ankara: Asil Yayın.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi/Internet Addiction and Its Treatment. *Psikiyatri Guncel Yaklaşımlar*, 55.
- Aslan, A. (2016). *Türkiye’de Çocukların Güvenli İnternet Kullanımında 2010-2015 yılları Arasındaki Değişimler ve Uygulamaların Yansımaları*, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Aslan, S. (2011). *Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Olabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2017). *Teknolojinin olumsuz etkileri*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Aydemir, İ. (2019). *Farklı Alanlarda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Aydın, E., Filiz, B. ve Durnalı, M. (2022). İlkokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Problem Çözmeye İlişkin Yansıtıcı Düşünme Becerileri. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 62-70.
- Aydil, S. (2005). *Osteoporozda Egzersiz Programının Solunum Fonksiyonlarına ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı İstanbul 70.Yıl Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Aydoğdu, F. (2018). Dijital Oyun Oynayan Çocukların Dijital Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(31), 1-18.
- Aykın, A. G. (2018). *Fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi*. 1. Baskı. İstanbul: Metamorfoz Yayıncılık.
- Baltacı, B., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Derman, O. ve Kanbur, N. (2008). *Ergenlerde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam*. Ankara: Klas Matbaacılık.
- Baltacı, G. (2008). *Obezite ve egzersiz*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bauman, A. E., Swinburn, B., and Sallis, J. F. (2012). Progress in Physical Activity over the Olympic Quadrennium. *The Lancet*, 380(9838), 9–10.
- Bhagat, S., Jeong, E. J. and Kim, D. J. (2020). The Role of Individuals' Need for Online Social Interactions and Interpersonal Incompetence in Digital Game Addiction. *Journal of Dependence*, 36(5), 449-463.
- Bilgin, E., Bulca, Y. ve Demirhan, G. (2020). Fiziksel Aktivite Düzeyi, Fiziksel Uygunluk, Akademik Başarı ve Akademik Benlik Kavramı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 45(202).
- Binali, R. (2015). *Lise Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarı Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Binark, M. ve Bayraktutan Sütçü, G. (2008). *Kültür endüstrisi ürünü olarak dijital oyun*. İstanbul: Kalkedon.
- Birinci, Y. Z., Şahin, Ş., Vatansever, Ş. ve Pancar, S. (2019). Yaşlılarda Fiziksel Egzersizin Beyin Kaynaklı Nörotrofik Faktör (BDNF) Üzerine Etkisi: Deneysel Çalışmaların Sistemik Derlemesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(4), 276-287.
- Briseno, G. G. and Smith, J. D. (2014). Pedometer Accuracy In Persons Using Lower-Limb Prostheses. *JPO: Journal of Prosthetics and Orthotics*, 26(2), 87-92.

- Campbell, N., Gray, C., Foley, L., Maddison, R., and Prapavessis, H. (2016). A Domain-Specific Approach for Assessing Physical Activity Efficacy in Adolescents: From Scale Conception to Predictive Validity. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 20-26.
- Can, S., Arslan, E. ve Ersöz, G. (2014). Güncel Bakış Açısı ile Fiziksel Aktivite. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 12(1), 1-10.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. and Tao, F. (2011). Problematic Internet Use in Chinese Adolescents and Its Relation to Psychosomatic Symptoms and Life Satisfaction. *BMC Public Health*, 802.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument. *Computers in Human Behavior*, 553-575.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. and Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
- Cerin, E. ve Leslie, E. (2008). Sosyo-Ekonomik Durumun Boş Zamanlarında Fiziksel Aktiviteye Katılmaya Nasıl Katkıda Bulunduğu. *Sosyal Bilimler ve Tıp*, 2596-2609.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Ceyhan, E. ve Ceyhan, A. A. (2007). *An Investigation of Problematic Internet Usage Behaviors on Turkish University Students*. 7th International Educational Technology Conference. Proceedings Of IETC2007, North Cyprus: Near East University, 115-120.
- Chak, K. and Leung, L. (2004). Shyness and Locus of Control as Predictors of Internet Addiction and Internet Use. *Cyberpsychology and Behavior*, 559-570.
- Chou, C., Condrón, L. and Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 363-388.
- Çalık, D. ve Çınar, Ö. P. (2009). Geçmişten Günümüze Bilgi Yaklaşımları Bilgi Toplumu ve İnternet. XIV. *Türkiye'de İnternet Konferansı*, 12-13.
- Çankaya, G. ve Ergin, H. (2015). Çocukların Oyunlara Göre Empati ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1(2), 283-297.
- Çetin, E. (2013). *Tanımlar ve temel kavramlar/eğitsel dijital oyunlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çiçek, G. (2010). *Sedanter Bayanların Dokuz Haftalık Koş-Yürü ve Aerobik-Step Egzersizlerinin Fiziksel-Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya

- Davis, R. A. (2001). Patolojik İnternet Kullanımının Bilişsel-Davranışçı Bir Modeli. *İnsan Davranışındaki Bilgisayarlar*, 187-195.
- Derin, S. (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dijital Oyun Sektörü Raporu (2016). Ankara Kalkınma Ajansı. Research, 8(15): 86-113. URL: <https://kutuphane.ankaraka.org.tr/upload/dokumandosya/dijital-oyun-sektoru-raporu.pdf>. Son Erişim tarihi: 9 Mayıs 2024.
- Doğan, H., Işıklar, A. ve Eroğlu, S. E. (2008). Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 106-124.
- Dönmez, N. B. (1992). *Oyun kitabı*. İstanbul: Demet Yayınları.
- Dursun, A. ve Eraslan Çapan, B. (2018). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140.
- Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığına Etki Eden Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Ferguson, C. J. and Olson, C. K. (2012). Friends, Fun, Frustration and Fantasy: Child Motivations for Video Game Play. *Motivation and Emotion*, 37, 154-164.
- Freedman, D. S., Mei, Z., Srinivasan, S. R., Berenson, G. S. and Dietz, W. H. (2007). Cardiovascular Risk Factors and Excess Adiposity among Overweight Children and Adolescents: The Bogalusa Heart Study. *Journal of Pediatrics*, 150(1), 12-17.
- Frölich, J., Lehmkuhl, G., Orawa, H., Bromba, M., Wolf, K. and Görtz-Dorten, A. (2016). Computer Game Misuse and Addiction of Adolescents in a Clinically Referred Study Sample. *Computers in Human Behavior*, 55, 9-15.
- Gass, E., Haas, J. ve Körükler, L. *Sağlık için Fiziksel Aktivite*. URL: <https://extension.colostate.edu/docs/pubs/foodnut/09387.pdf>. Erişim Tarihi: 17.04.2024.
- Genç, M., Eğri, M. ve Kurçer, M. A. (2002). Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fizik Aktivite Sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(4), 237-240.
- Gentile, D. (2009). Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 to 18: A National Study. Erratum. *Psychological Science*, 20(6), 785.
- Gökçearslan, Ş. ve Günbatar, M. S. (2014). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.

- Gökçearslan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Gönül, A.S. (2002). İnternet Kullanımı. *Gelen Yeni Symposium*, 105-110.
- Granic, I., Lobel, A., and Engels, R. C. M. E. (2014). The Benefits of Playing Video Games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78.
- Green, C. S. and Bavelier, D. (2003). Action Video Game Modifies Visual Selective Attention. *Nature*, 423, 534-537.
- Griffiths, M. (2003). Videogames: Advice for Parents and Teachers. *Education and Health*, 21(3), 48-49.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological Addictions. *Clinical Psychology Forum 1995*, 76, 14-19.
- Griffiths, M. D. and Hunt, N. (1995). Computer Game Playing in Adolescence: Prevalence and Demographic Indicators. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 5, 189-193.
- Guthold, R., Ono, T., Strong, K. L., Chatterji, S. and Morabia, A. (2008). Worldwide Variability in Physical Inactivity: a 51-Country Survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 486-494.
- Güllü, M., Arslan, C., DüNDAR, A. ve Murathan, F. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(9).
- Gün, A. ve Ağırbaş, Ö. (2019). The Relationship between Exercise Addiction, Physical Activity Level and Body Mass Index of the Students Who are Studying at Physical Education and Sports College, *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 50-55.
- Gündoğdu, D. (2006). *Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Kullanım Düzeyleri ve Amaçları (Elazığ İli Örneği)*. Yüksek lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Gür, H. ve Küçüköğlu, S. (1992). *Yaşlılık ve fiziksel aktivite*, Bursa: Roche Yayınları.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. and Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis: Pearson education limited*. New Jersey: Upper Saddle River.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., and Ekelund, U. (2012). Global Physical Activity Levels: Surveillance Progress, Pitfalls, and Prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257.

- Haskell, W. L. and Kiernan, M. (2000). Methodologic Issues in Measuring Physical Activity and Physical Fitness When Evaluating the Role of Dietary Supplements for Physically Active People. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(2), 541-50.
- Hazar, Z. (2016). *Fiziksel Hareketlilik İçeren Oyunların 11-14 Yaş Grubu Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Hazar, Z. (2018). *Çağın vebası dijital oyun bağımlılığı ve başa çıkma yöntemleri. 1. Baskı*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Hazar, Z., Hazar, M. ve Altun, M. (2016). 6-14 Yaş Çocukların Dijital Oyunlarına İlişkin Ebeveyn Görüşleri (Nitel Bir Araştırma). *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 12, 40-64.
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir., G. ve Dalkıran, H. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Geleneksel Oyun ve Dijital Oyun Algılarının İncelenmesi: Karşılaştırmalı Metafor Çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 179-190.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56- 68.
- Huizinga, J. (2013). *Homo ludens: Oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme* (4. Baskı). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Irmak, A. Y. ve Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 10-18.
- Işıkoğlu-Erdoğan, N., Johnson, J.E., Dong, P.I. and Qiu, Z. (2019). Do Parents Prefer Digital Play? Examination of Parental Preferences and Beliefs in Four Nations. *Early Childhood Education Journal*, 47, 131-142.
- İnal, Y. ve Çağıltay, K. (2005). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Oyun Tercihlerini Etkileyen Faktörler. *Ankara Özel Tevfik Fikret Okulları, Eğitimde Yeni Yönelimler II Eğitimde Oyun Sempozyumu*, Ankara (ss. 71-74).
- Johnson, J. E., Christie, J. E. and Yawkey, T. D. (1999). *Play and Early Childhood Development*. New York: Addison Wesley Longman, Inc.
- Karaca, A. (1998). *Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması*, Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N. ve Barlas, G. Ü. (2016). Ortaokul Öğrencilerinde Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Anksiyetenin İncelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 14-19.

- Karacaoğlu, D. (2019). *Çocuklarda Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ile Aile İlişkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaduman, M. ve Acıyan, E. P. (2020). Baudrillard'ın Simülasyon Kuramı Bağlamında Dijital Oyunlar ve Bağımlılık Üzerine Bir Değerlendirme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 453-472.
- Karaman, Ö. N., Özden, F., Özcanlı, C. ve Mutlu, T. O. (2020). Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerde Denge, Sıçrama Performansı ile Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (26. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kayıhan, G. ve Ersöz, G. (2009). Hipertansiyon ve Egzersiz. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 93-101.
- Kelly, L. E. (2000). Patterns of Physical Activity in 9–10 Year Old American Children as Measured By Heart Rate Monitoring. *Pediatric Exercise Science*. 12(1), 101–110.
- Kılıç, K. M. (2019). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Zorbalık Bilişleri ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *İlköğretim Online*, 18(2), 549-562.
- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A. and Ainsworth, B. E. (2003). Environmental Measures of Physical Activity Supports: Perception Versus Reality. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(4), 323-331.
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N. ve Kök, M. (2007). Çocuğun Gelişim Sürecinde Eğitsel Bir Etkinlik Olarak Oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 324-342.
- Korkmaz, Y. (2017). *Ergenlerde internet bağımlılığının depresyon ve anksiyete üzerindeki etkisi, 1. Baskı*. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Kudaş, S., Ülkar, B., Erdogan, A. ve Çırçı, E. (2005). Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 19-29.
- Kukul, V. (2013). *Oyunla İlgili Tarihsel Gelişim ve Yaklaşımlar*. İçinde M.A Ocak (Ed), Eğitsel Dijital Oyunlar (ss. 20-31). Ankara: Pegem Akademi.
- Lagerros, Y. T. and Lagiou, P. (2007). Assessment of Physical Activity and Energy Expenditure in Epidemiological Research of Chronic Diseases. *European Journal of Epidemiology*, 22(6), 353-62.
- Lamonte, M. J. and Ainsworth, B. E. (2001). Quantifying Energy Expenditure and Physical Activity in The Context of Doşe Response. *Med Sci Sports Exerc*, 33, 370-378.

- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. and Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. and Peter, J. (2011). The Effects of Pathological Gaming on Aggressive Behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 38–47.
- Lewis, B. A., Marcus, B. H., Pate, R. R., and Dunn, A. L. (2002). Psychosocial Mediators of Physical Activity Behavior among Adults and Children. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2), 26–35.
- Lindquist, C. H., Reynolds, K. D. and Goran, M. I. (1999). Sociocultural Determinants of Physical Activity Among Children. *Preventive Medicine*, 29(4), 305–312.
- Livingstone, S. (2007). Strategies of Parental Regulation in the Media-Rich Home. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 920–941.
- MacAuley, D. A. (1994). History of Physical Activity, Health and Medicine. *J R Soc Med*, 87, 32-35.
- Marcus, B. H., Dubbert, P. M., Forsyth, L. H., McKenzie, T. L., Stone, E. J., Dunn, A L., and Blair, S. N. (2000). Physical Activity Behavior Change: Issues in Adoption and Maintenance. *Health Psychology*, 19(1), 32-41.
- Marques, A., Santos, D. A., Hillman, C. H., and Sardinha, L. B. (2018). How Does Academic Achievement Relate to Cardiorespiratory Fitness, Self-Reported Physical Activity and Objectively Reported Physical Activity: A Systematic Review in Children and Adolescents Aged 6–18 Years. *British Journal of Sports Medicine*, 52(16), 1039.
- McElroy, S. L., Satlin, A., Pope, H. G., Keck, P. E. and Hudson, J.I. (1991). Treatment of Compulsive Shopping with Antidepressants: A Report of Three Cases. *Annals of Clinical Psychiatry*, 3(3), 199-2014.
- Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y. ve Pektaş, Ö. (2007). On Olguluk Bir Seri ile İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 46-51.
- Ögel, K. (2012). İnternet bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. *İş Bankası Kültür Yayınları*, 47-60.
- Ögel, K. (2017). *İnternet bağımlılığı*. 3. Baskı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öncel, M. ve Tekin, A. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık Durumlarının İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 7-17.
- Özer, K. (2015). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, U. F. D. ve Baltacı, G. (2008). *İş yerinde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

- Öztürk Aynal, Ş. (2017). *Çocukta Oyun Gelişimi ve Yaratıcılık*. İçinde M.E. Deniz (Ed.), *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim* (ss. 340-380). Ankara: Pegem Akademi.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Parmaksız, H. (2007). *Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite Seviyesinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Pate, R. R. (1993). Physical Activity Assessment in Children and Adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 33(4-5), 321-326.
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., and Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools: A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114(11), 1214-1224.
- Pereira, M. A., Fitzgerald, S. J., Gregg, E. W., Joswiak, M. L., Ryan, W. J., Suminski, R. R. and Zmuda, J. M. (1997). Supplement to Medicine and Science in Sports and Exercise. *A Collection of Physical Activity Questionnaires for Health-Related Research*. Ed: Kriska AM, Caspersen CJ, 19-24.
- Prot, S., Anderson, C. A., Gentile, D. A., Brown, S. C. and Swing, E. L. (2014). The positive and negative effects of video game play. Media and the well-being of children and adolescents, 109, 2010-2014.
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S. D., Warburton, D. E. R. and Bauman, A. (2017). Physical Activity: Health Impact, Prevalence, Correlates, and Interventions. *Psychology & Health*, 32, 942-975.
- Rideout, V. and Katz, V. S. (2016). Opportunity for All? Technology and Learning in Lowerincome Families. *A Report of the Families and Media Project*. New York: The Joan Ganz Cooney Center at Sesame Workshop.
- Rikard, G. and Banville, D. (2006). High School Student Attitudes about Physical Education. *Sport, Education and Society*, 11(4), 385-400.
- Sağlam, M. ve Topsümer, F. (2019). Dijital Oyunlar ve Öznel İyi Oluş İlişkisi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği. *Humanities Sciences*, 4(2), 31-50

- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., and Taylor, W. C. (2000). A Review of Correlates of Physical Activity of Children and Adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963–975.
- Saygın, Ö., Göral, K., Bingöl, E. ve Ceylan, H. İ. (2017). Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *USEABD*, 3, 44-54.
- Seguin, R. A., Epping, J. N., Buchner, D., Bloch, R. and Nelson, M. E. (2002). *Growing Stronger; Strength Training for Older Adults*. Boston: John Hancock Center for Physical Activity and Nutrition at the Friedman School of Nutrition Science and Policy at Tufts University.
- Sezen, T. İ., ve Sezen, D. (2011). Dijital oyun tarihinin dönüm noktaları. *Dijital Oyunlar*, 2, 249-286.
- Shephard, R. J. (2003). Limits to the Measurement of Habitual Physical Activity by Questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*. 37(3), 197-206
- Sherry, J. L. and Lucas, K. (2001). Video Game Uses and Gratifications as Predictors of Use and Game Preference. *Paper presented at the annual meeting of the International Communication Association*, San Diego, CA.
- Shields, M. K. and Behrman, R. E. (2000). Children and Computer Technology: Analysis and Recommendations. *Future of Children*, 4-30.
- Soyuer, F., Şenol, V. ve Elmalı, F. (2012). Huzurevinde Kalan 65 Yaş ve Üstündeki Bireylerin, Fiziksel Aktivite, Denge ve Mobilite Fonksiyonları. *Van Tıp Dergisi*, 19(3), 116-121.
- Sönmez, V. ve Alacapınar, F. G. (2014). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sözen, H. ve Doğan, E. (2010). Seviye Belirleme Sınavının İlköğretim Öğrencilerinin Spor Yapma Alışkanlığı Üzerine Etkisi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 1(5), 135–141.
- Şahin, M. (2007). *Madde Bağımlılığı Konusunda Türkiye’de Yapılmış Olan Lisansüstü Tezler Üzerine Bir Değerlendirme*. Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, M., Kırandı, Ö., Atabaş, G. ve Bayraktar, B. (2017). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri (İstanbul Üniversitesi Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 26-33.
- Şahin, Z. (2002). *Ergenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Şanlı, E. (2008). *Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi – Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şimşek, E. ve Yılmaz, T. K. (2020). Türkiye'de Yürütülen Dijital Oyun Bağımlılığı Çalışmalarındaki Yöntem ve Sonuçların Sistemik İncelemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(4), 1851-1866.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2018). *Bağımlılık sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma. 6. Baskı*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taş, İ., Eker, H. ve Anlı, G. (2014). Orta Öğretim Öğrencilerinin İnternet ve Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 1(2), 37-57.
- Taşan, Y. (2022). *Spor Merkezlerinde Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- TDK, (2024). “Dijital” <http://sozluk.gov.tr/> adresinden 21/04/2024 tarihinde erişilmiştir.
- Tekkurşun Demir, G. ve Mutlu Bozkurt, T. (2019). Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-18.
- Telema, R., Yang, X., Laakso, L. and Vukari, J. (1997). Physical Activity in Childhood and Adolescence as Predictor of Physical Activity in Young Adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*. Jul- Aug: 13(4): 317
- Thompson, W., Gordon, N. and Pescatello, L. S. (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 8th Baltimore, MD: Lippincott Williams and Wilkins.
- Toran, M. ve Dilek, A. (2017). Children and books: An Evaluation According to Piaget's Play Theory. *Education for Life*, 31(1), 41-54.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., and Brown, W. (2002). Correlates of Adults' Participation in Physical Activity: Review and Update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(12), 1996–2001.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2019). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması*. <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30574> sayfasından erişim 28.09.2024 tarihinde sağlanmıştır.
- Twisk, J. W., Kemper, H. C., and Van Mechelen, W. (2000). Tracking of Activity and Fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 1455–1461.
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. ve Şengül, C. (2012). Bağımlılık Psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.

- Ulusoy, O. (2008). *Ergenlerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Saldırganlık İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ülker, Ü., Acar, S. ve Bülbül, H. İ. (2017). Lisansüstü öğrencilerin eğitsel dijital oyunların eğitim amaçlı kullanılmasına yönelik görüşleri. *11. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu Kitabı* içinde (ss. 111-118).
- Ünlü, Ç. (2010). *Lise Öğrencilerinde Fiziksel İnaktivite ve Beden Ölçüt Düzeyleri ile Öğrenim Yılları Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T. and Beunen, G. (2005). How to Assess Physical Activity? How to Assess Physical Fitness?. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 12(2), 102-114.
- Webster, S., Phty, B., Khan, A. and Nitz, J.C. (2011). "A Brief Questionnaire is Able to Measure Population Physical Activity Levels Accurately: A Comparative Validation Study". *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, (2), 83-87.
- Westwood, D. and Griffiths, M. D. (2010). The Role of Structural Characteristics in Video-Game Play Motivation: A Q-Methodology Study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(5), 581-585.
- Whang, L. S. M., Lee, S. and Chang, G. (2003). Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 143-150.
- World Health Organization. (2003). Health and development through physical activity and sport (No. WHO/NMH/NPH/PAH/03.2). *World Health Organization*.
- Yalçın, S. ve Bertiz, Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığının Etkileri Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi (BEST Dergi)*, 3(1), 27-34.
- Yang, S. C. and Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*, 79-96.
- Yavuz, O. (2018). Özel Yetenekli Öğrencilerde İnternet ve Oyun Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 281-296.
- Yavuzer, H. (1990). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yee, N. (2006). Motivations for Play in Online Games. *Cyberpsychology and Behavior*, 9(6), 772-775.
- Yengin, D. (2012). *Dijital oyunlarda şiddet*. İstanbul: Beta Yayınları.

- Yıldırım, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi* (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği), Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi.
- Yıldız, S. A. (2012). Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir. *Solunum Dergisi*, 14(1), 1-8.
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J. and Lyoo, I. K. (2004). Attention Deficit Hyperactivity Symptoms and Internet Addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 487-494.
- Young, K. S. and Case, C. J. (2004). İşyerinde İnternetin Kötüye Kullanılması: Risk Yönetiminde Yeni Eğilimler. *Siber Psikoloji ve Davranış*, 105-111.
- Yönet, E. (2018). *Lise Öğrencilerinin Sportif Serbest Zaman İlgilenim, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Araştırılması*, Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yücel, G. ve Şan, Ş. (2018). Dijital Oyunlarda Bağımlılık ve Şiddet: Blue Whale Oyunu Üzerinde Bir İnceleme. *Online Academic Journal of Information Technology*, 32(9), 88-100.
- Zhou, S. J., Tang, Z. H. and Peng, Y. (2009). Internet-Related Behavior Characteristics of Adolescents with Internet Addiction. *Chin J Clin Psychol*, 150-153.
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2009). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: İnceler Ofset.



EKLER

Ek 1. Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı Etik Kurulu İzni

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Ek-1

Araştırmanın Başlığı : Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Yeterliliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	27.11.2023
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	07.12.2023
Karar tarihi	07.12.2023

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad,soyad ve imzaları.

Doç. Dr. Seda SABAH	Başkan	Eğitim Fakültesi	İMZA
Doç.Dr. Melike BAŞ	Üye	Eğitim Fakültesi	İMZA
Doç.Dr. Üyesi Fatih CAN	Üye	Eğitim Fakültesi	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Nihan OSMANOĞLU	Üye	Eğitim Fakültesi	İMZA
Doç. Dr. Ash ALTANLAR	Üye	Mimarlık Fakültesi	İMZA
Doç. Dr. Önder ERYILMAZ	Üye	Eğitim Fakültesi	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞAHİN	Üye	Sabuncuoğlu Şerefeddin SHMYO	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Yıldız	Üye	Eğitim Fakültesi	İMZA

KYT-FRM-126/00

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2. Amasya Üniversitesi Araştırma, Uygulama, Ölçek Anket İzni



T.C.
AMASYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-47613789-44-98204934
Konu : Tezli Yüksek Lisans Kapsamında
Araştırma/Anket İzni
(Yasemin PALA)

06.03.2024

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Amasya Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 21.02.2024 tarih ve E-47526769-302.08.01-180853 sayılı yazısı.
b) Millî Eğitim Bakanlığı'nın 21/01/2020 tarihli ve 1563890 (2020/2) Sayılı Genelgesi.

İlgi yazı (a) ile; Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı 227901510 numaralı öğrencisi Yasemin PALA, Prof. Dr. Resul ÇEKİN danışmanlığında hazırladığı "Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Yeterliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması kapsamında Müdürlüğümüze bağlı ekli listede bilgileri sunulan okullarda öğrenim gören öğrencilere, belirtilen anketi uygulayabilmek için izin talep edilmektedir.

Bu bağlamda; söz konusu talebin, ilgi (b) 21/01/2020 tarihli ve 1563890 (2020/2) sayılı Genelge (Araştırma Uygulama İzinleri) de belirtilen hususlar doğrultusunda ve Türkiye Cumhuriyeti Anayasası ve insan hakları alanındaki uluslararası sözleşmeler başta olmak üzere 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Hakkındaki Kanun ile yürürlükte olan tüm yasal düzenlemeler ve politika belgelerine uygun, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimleri ilgili okul müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere, derslerin aksatılmaması ve gönüllülük esasına göre araştırma yapılması, araştırma ile ilgili sonuç raporlarını çalışmanın bitiş tarihinden itibaren 30 (otuz) gün içinde izin alınan kuruma ulaştırılması, uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan veri toplama araçlarının kullanılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde Olurlarınıza arz ederim.

Alpaslan KANAR
Müdür a.
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR
06.03.2024
Mehmet TÜRKMEN
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Hızırpaşa Mah. İstasyon Cad. No: 72 Merkez/AMASYA

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : (0358) 212 29 93/2041

E-Posta: arge05@meb.gov.tr

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Unvan : Memur

İnternet Adresi: Faks: (0358) 218 50 50

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak-araci.meb.gov.tr> adresinden 640f-674d-31fh-946a-2096 kodu ile teyit edilebilir.



Ek 3. Ölçek Kullanım İzinleri

ÖZ GEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Yasemin PALA

Doğum Yeri:

Doğum Tarihi:

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi: Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 2010

Yüksek Lisans Öğrenimi: Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2025

Bildiği Yabancı Diller:

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

a) Yayınlar (-SCI -Diğer): Pala, Y. (2025). Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Spor Katılımlarına Göre Dijital Oyun Bağımlılığının Fiziksel Aktiviteleri Üzerine Etkisi, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 11(1), 34-41.

b) Bildiriler (-Uluslararası -Ulusal):

c) Katıldığı Projeler:

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurumlar ve Yıl: MEB, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, 2014-Hâlen

İLETİŞİM

E-posta Adresi: