



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE
FİZİKSEL AKTİVİTE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ALİCAN ULUKAVAK

DANIŞMAN
PROF. DR. FATMA ÜNAL

BARTIN-2025



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE
FİZİKSEL AKTİVİTE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Alican ULUKAVAK

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman : Prof. Dr. Fatma ÜNAL
Üye : Doç. Dr. Hüseyin KAYGIN
Üye : Doç. Dr. Hatice YILDIZ DURAK

BARTIN-2025

KABUL VE ONAY

Alican ULUKAVAK tarafından hazırlanan “ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE FİZİKSEL AKTİVİTE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, 17.01.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :

Üye :

Üye :

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa Sabri GÖK
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Prof. Dr. Fatma ÜNAL danışmanlığında hazırlamış olduğum “ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE FİZİKSEL AKTİVİTE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

17.01.2024

Alican ULUKAVAK

ÖN SÖZ

Yüksek lisans tezimin konu belirlenme, araştırma ve yazım aşamalarında bilgi ve desteğini benimle paylaşan değerli danışmanım Prof. Dr. Fatma ÜNAL'a, yüksek lisans eğitimi almaya karar vermemde etkili olan ve yüksek lisans eğitimimde desteklerini benden esirgemeyen değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Sezar KARACA, Doç. Dr. Hüseyin KAYGIN ve Dr. Öğr. Üyesi Seçil Eda ÖZKAYRAN'a, bugünlere gelmemde etkili olan tüm hocalarıma ve birbirinden değerli arkadaşlarıma teşekkür ederim. Hayatım boyunca yanımda olan, beni her koşulda destekleyen, bana benden daha çok inanan, iyi bir birey olarak yetişmemi sağlayan ve donanımlı bir insan olma yolculuğumda desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili babam Savaş ULUKAVAK ve sevgili annem Ayşe Ebru ULUKAVAK'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu tez; 221K342 nolu “İlkokul Öğrencilerine Yönelik Ebeveyn-Öğretmen Destekli Bireyselleştirilmiş Fiziksel Aktivite Programının Geliştirilmesi ve Değerlendirilmesi” adlı TÜBİTAK 1001 Projesi kapsamında desteklenmiştir.

Alican ULUKAVAK

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE FİZİKSEL AKTİVİTE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Alican ULUKAVAK

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Hayat Boyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Fatma ÜNAL

Bartın-2025, sayfa: 67

Bu araştırma; ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmıştır. Araştırmada nicel ilişkisel tarama yöntemi kullanılmış olup, araştırma Bartın şehrinde bulunan Cumhuriyet, Gazi, Fatih ve Borsa Ortaokullarında eğitim gören 522 ortaokul öğrencisinin katılımı ile yürütülmüştür. Araştırmanın amacı doğrultusunda veri toplamak için öğrencilere “Demografik Bilgi Formu”, “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve “Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma verilerinin öncelikle normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin analizler yapılmıştır. Yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir (Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kolmogorov-Smirnov = .000; sd=521; $p<.05$. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Kolmogorov-Smirnov = .000; sd=521; $p<.05$.). Verilerin normal dağılım sergilememesi nedeniyle, analizlerde iki kategorili bağımsız değişkenler için non-parametrik yöntemlerden Mann Whitney U Testi, üç veya daha fazla kategorili değişkenler için ise Kruskal Wallis H Testi uygulanmıştır. Karşılaştırmalar sonucunda anlamlı bir fark tespit edildiğinde, farkın kaynağını belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi ve Bonferroni düzeltmesi kullanılmıştır. Ayrıca, araştırma kapsamında elde edilen veriler betimsel istatistikler ve Spearman Sıra Farkları

Korelasyonu kullanılarak korelasyon analiziyle de değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile cinsiyet, boy uzunluğu, sınıf düzeyi, dijital oyun oynama süresi ve bir gün içinde fiziksel aktivite için harcanan süre değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında; öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile cinsiyet, boy uzunluğu, kilo, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, dijital oyun oynama süresi ve bir gün içinde fiziksel aktivite için harcanan süre değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ortaokul ğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite düzeyini negatif anlamda etkilediği sonucuna ulaşılmış ve fiziksel aktivite programlarının uygulanmasının önemi vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun Bağımlılığı, fiziksel aktivite, ortaokul ğrencileri.

ABSTRACT

M.A. Thesis

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION AND PHYSICAL ACTIVITY IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Alican ULUKAVAK

Bartın University

Graduate School

Department of Educational Sciences

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Fatma ÜNAL

Bartın-2025, pp: 67

This study was conducted to examine the relationship between digital game addiction and physical activity among secondary school students. The research utilized a quantitative relational survey method and was carried out with the participation of 522 secondary school students studying at Cumhuriyet, Gazi, Fatih, and Borsa Middle Schools in Bartın, Turkey. To collect data for the study, the “Demographic Information Form”, “Digital Game Addiction Scale”, and “Cognitive Behavioral Physical Activity Scale” were administered to the students. The data obtained in the research were analyzed using the SPSS 21.0 software. Initially, analyses were performed to determine whether the data showed a normal distribution. The Kolmogorov-Smirnov test indicated that the data did not exhibit a normal distribution (Digital Game Addiction Scale Kolmogorov-Smirnov = .000; df = 521; $p < .05$; Cognitive Behavioral Physical Activity Scale Kolmogorov-Smirnov = .000; df = 521; $p < .05$). Since the data did not exhibit a normal distribution, non-parametric methods were employed in the analyses: the Mann-Whitney U Test for two-category independent variables and the Kruskal-Wallis H Test for variables with three or more categories. When a significant difference was identified following comparisons, the source of the difference was determined using the Mann-Whitney U Test with Bonferroni correction. Additionally, the data obtained in the study were analyzed using

descriptive statistics and correlation analysis (Spearman's Rank-Order Correlation). The analysis results showed significant differences between students' levels of digital game addiction and variables such as gender, height, grade level, digital game playing time, and the daily duration spent on physical activity. Furthermore, significant differences were determined between students' physical activity levels and variables such as gender, height, weight, grade level, mother's education level, father's education level, digital game playing time, and the daily duration spent on physical activity. It was concluded that digital game addiction negatively affects the physical activity level of secondary school students and the importance of implementing physical activity programs was emphasized.

Keywords: Digital Game Addiction, physical activity, secondary school students.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	ii
BEYANNAME.....	iii
ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xi
EKLER DİZİNİ.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
2. LİTERATÜR ÖZETİ	4
2.1. Oyun.....	4
2.1.1 Oyunun Tarihçesi	4
2.1.2 Dijital Oyun.....	5
2.1.2.1 Dijital Oyunun Tarihçesi	6
2.1.2.2 Dijital Oyun Türleri.....	7
2.1.2.3 Dijital Oyunların Etkileri.....	8
2.2. Bağımlılık.....	11
2.2.1 Teknoloji Bağımlılığı	12
2.2.2 Dijital Oyun Bağımlılığı.....	13
2.3. Öz Düzenleme.....	14
2.3.1 Dijital Bağımlılık ve Öz Düzenleme.....	15
2.4. Fiziksel Aktivite	15
2.4.1 Fiziksel Aktivite Çeşitleri.....	17
2.4.2 Fiziksel Aktivitelerin Faydaları.....	18
2.4.3 Fiziksel Aktiviteyi Belirleyen Faktörler	21
2.4.4 Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	22
3. MATERYAL VE METOT	23
3.1. Araştırma Sınırlılıkları	23
3.2. Araştırma Modeli	23
3.3. Araştırma Amacı ve Soruları	23

3.4. Araştırma Evren ve Örneklemi	24
3.5. Veri Toplama Araçları ve Uygulama	27
3.6. Verilerin Analizi.....	28
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	30
4.1. Bulgular.....	30
4.1.1 Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerine İlişkin Bulgular	30
4.1.2 Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	42
4.2. Tartışma.....	43
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	48
5.1. Sonuç.....	48
5.2. Öneriler	49
KAYNAKLAR.....	50
EKLER	59
ÖZGEÇMİŞ.....	66

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
3.1: Öğrencilerin demografik değişkenlere göre dağılımı.	24
3.2: Öğrenci velilerinin eğitim durumlarının dağılımı.	25
3.3: Öğrencilerin internete bağlanmak ve oyun oynamak için tercih ettikleri teknolojik araçlara yönelik dağılımlar	26
3.4: Öğrencilerin dijital oyun oynama durumu ve süresinin dağılımı.	26
3.5: Öğrencilerin ilgilendiği spor dalı durumunun dağılımı.	26
3.6: Öğrencilerin bir gün içinde fiziksel aktivite için harcadığı süreye ilişkin dağılım	27
3.7: Elde edilen sonuçların yorumlanmasına ilişkin değerler dağılımı	29
4.1: Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumları	30
4.2: Cinsiyete göre, Mann-Whitney U Testi sonuçları.....	31
4.3: Boy uzunluğuna göre, Kruskal Wallis H Testi sonuçları.....	32
4.4: Kiloya göre, Kruskal Wallis H Testi sonuçları	33
4.5: Sınıf düzeyine göre, Kruskal Wallis H Testi sonuçları.....	34
4.6: Anne eğitim düzeyine göre, Kruskal Wallis H Testi sonuçları.....	35
4.7: Baba eğitim düzeyine göre, Kruskal Wallis H Testi sonuçları	36
4.8: Dijital oyun oynama durumuna göre, Mann-Whitney U Testi sonuçları.....	37
4.9: Dijital oyun oynama süresine göre, Kruskal Wallis H Testi sonuçları	37
4.10: İlgilendiği spor dalı olma durumuna göre, Mann-Whitney U Testi sonuçları.....	39
4.11: Fiziksel aktivite süresine göre, Kruskal Wallis H Testi sonuçları	40
4.12: Değişkenlerin ilişkilerini gösteren Spearman Sıra Farkları Korelasyon sonuçları	42

EKLER DİZİNİ

No	No
EK 1. Analizlerde kullanılan değişkenler ve kodları..	59
EK 2. Demografik bilgi formu	60
EK 3. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	61
EK 4. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği	62
EK 5. Ölçek izinleri	63
EK 6. Etik kurul onay belgesi	64
EK 7. T.C. Bartın Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü onay belgesi.....	65



KISALTMALAR

TBM	: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele
KVH	: Kardiyovasküler hastalık
KVH	: Kardiyovasküler hastalık
ICD	: International Classification of Diseases
WHO	: World Health Organization
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı



1. GİRİŞ

Dijital oyunlar, teknolojik cihazlar üzerinde kodlama yoluyla oluşturulan ve oyuncuların çevrimiçi olarak bağlandığı, görsel öğeler içeren oyunlardır (Çetin, 2013). Teknolojinin her geçen gün hayatımıza eğitim, sağlık, ulaşım ve sosyalleşme gibi alanlarda katkılar sunduğu gibi, dijital oyun kavramını da geliştirmiştir. Bu teknolojik ilerlemelerle birlikte dijital oyun yazılımları daha da iyileşmiş, oyun çeşitliliği artmış ve çeşitli oyun cihazları hayatımıza girmiştir (Hazar ve Hazar, 2017). Günümüzde dijital oyun endüstrisi, gelişmiş ülkelerde en yüksek gelir getiren sektörlerden biri haline gelmiştir.

Oyun geliştiren firmalar, çoğunlukla popüler sinema filmleri, televizyon programları veya romanların hikâyelerini dijital oyunlarla birleştirerek bu eserleri oyun dünyasına taşımaktadır. Bu strateji, oyunların yüksek satış rakamlarına ulaşmasına katkı sağlamıştır (Binark ve Sütçü, 2008). 2023 yılında Türkiye’deki oyun sektörü 580 milyon dolarlık bir gelir elde ederken (Türkiye Oyun Sektörü Raporu, 2023), küresel oyun pazarının 2024 yılı itibarıyla 447 milyar doları aştığı, bu rakamın 2030 yılında 871 milyar dolara ulaşmasının beklendiği belirtilmiştir (Statista, 2024). Dünya genelinde 2,2 milyar insan dijital oyunlar oynarken (Güvenli İnternet Merkezi, 2019), Türkiye’de bu rakam 47 milyonu aşmaktadır (Türkiye Oyun Sektörü Raporu, 2023). Bu veriler, dijital oyunların hem küresel ölçekte hem de Türkiye’de ne kadar yaygın ve önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Dijital oyun kavramının bu denli popüler hâle gelmesi ve gençler tarafından oynanması, bilinçsizce ve plansızca oyun oynayan gençlerin sayısının artmasına neden olmuş, buna bağlı olarak “dijital oyun bağımlılığı” kavramının hayatımıza girmesinin önünü açmıştır. Dünya Sağlık Örgütü’nün 2018 yılında yaptığı Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması Kılavuzunun (ICD) 11. versiyonunda dijital oyun bağımlılığı, dijital oyun oynama sürecinin sonunda oluşan bir bağımlılık türü olarak adlandırılmış ve uyuşturucu madde bağımlılığı ile aynı seviyede gösterilmiştir (ICD-11, 2018).

İnternetin yanlış kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı her yaş grubu için ayrı sorunlar oluşturmuş olsa da 12-18 yaş grubu bu yaş grupları arasında en çok risk değeri taşıyan gruplardan bir olma özelliğini taşımaktadır. Bu grubun risk taşıyan grup olmasını niteleyen etkenler, teknolojik aygıtlara ve internete karşı gösterdikleri aşırı ilgi, internet ve teknolojik

aygıtları farklı yaşlara sahip insanlara göre daha fazla kullanma arzusu içinde olmaları, kendilerini kontrol etme becerilerinin henüz yeterli seviyeye ulaşmaması, internet için harcadıkları süreyi planlamakta güçlük çekmeleri, zihinsel, sosyal ve psikolojik gelişim süreçlerini henüz tamamlayamamış olmaları ve sosyal çevreye uyum sağlama arzusu şeklinde belirtilmektedir (Karaçetin, 2019). Bu nedenle, internet ve dijital oyun bağımlılığının fiziksel, zihinsel ve sosyal etkilerini anlamak, bu sorunları önlemek için gerekli adımları atmak açısından önemlidir.

Bireylerde, bilgisayar kullanmak için harcanan sürede artış, bilgisayar karşısında sağlıklı olarak nitelendirebileceğimiz atıştırma davranışlarının tüketilmesi, internetin doğru kullanılmaması, fiziksel aktivite etkinliklerinin gerçekleştirme sıklığını düşürerek bireyleri fiziksel aktivite yoksunu bireylere çevireceği ön görüşü yapılmaktadır (Günlü ve Ceyhan, 2017; Dürmüş, 2018). Bu durumu önlemek, bilinçsiz ve yanlış internet kullanımının oranını düşürmek için anne ve babaların çocukları ile sosyal ve sportif etkinlikler gerçekleştirilmesi, fiziksel etkinliklerin sıklığını arttırması gerektiği belirtilmektedir (Güçlü ve ark., 2016; Arslantaş, 2017).

Düzenli fiziksel aktivite yapan çocuklar ve gençlerde, hayatları boyunca sürdürecekleri sağlıklı yaşam tarzı bilinci gelişmektedir (McKenzie ve ark., 2000; Strong ve ark., 2005; akt. Öztürk, 2021). Erken yaşlarda fiziksel aktivitelerde bulunan bireylerin, ilerleyen yaşamlarında sosyal açıdan daha enerjik gençler ve yetişkinler olacağı, ayrıca bedensel ve ruhsal hastalık risklerinin fiziksel olarak aktif olmayan bireylere göre daha düşük olacağı düşünülmektedir (Telama ve ark., 1997).

Planlı şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin, bedensel yeterliliği artırma, kilo kontrolü sağlama ve kas-iskelet sistemini güçlendirme gibi fiziksel faydalarının yanı sıra, iletişim ve bilişsel sağlığı geliştirme gibi psikolojik faydaları da bulunmaktadır (Burrows, 2007; Kallings, 2008). Ayrıca, fiziksel aktivitelerin bireylerde psikolojik bunalımı önlediği ve vücudun hastalıklara karşı direncini artırdığı da gözlemlenmiştir (Ströhle, 2009).

Bu çalışmanın amacı Bartın İli'nde eğitim gören ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı durumları ile fiziksel aktivite sıklıklarını araştırmak ve bunlar arasında bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir.

Araştırmanın birinci bölümünde, oyun ve dijital oyun kavramları ele alınmış; dijital oyunların bireyler üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri incelenmiştir. İkinci bölümde bağımlılık kavramı üzerine değinilmiştir. Üçüncü bölümde, öz-düzenleme ve dijital bağımlılık ve öz-düzenleme kavramı detaylandırılmıştır. Dördüncü bölümde fiziksel aktivite kavramına değinilmiş, fiziksel aktivitenin faydaları ve bu aktiviteleri etkileyen faktörler araştırılmıştır. Beşinci ve son bölümde, Bartın’da öğrenim gören ortaokul öğrencilerine uygulanan veri toplama araçlarından elde edilen bulgu ve sonuçlar sunulmuştur.



2. LİTERATÜR ÖZETİ

Dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi anlamlandırmak için bu alanda yapılan literatür araştırmaları büyük önem taşımaktadır. Bu bölümde, oyun ve dijital oyun kavramı, bağımlılık, öz düzenleme, fiziksel aktivite kavramı ve bu kavramın boyutları ele alınmaktadır.

2.1. Oyun

Platon'a göre oyun, bir davranışı veya duyguyu topluma sergileyerek görünür hale getiren ve böylece toplumun bu davranış veya duyguyla karşı karşıya gelmesini sağlayan bir faaliyettir (Karahisar, 2013). Türk Dil Kurumu ise oyunun tanımını; yetenek veya zekâyı geliştiren, belirli kurallara dayanan ve keyifli zaman geçirmeyi sağlayan bir eğlence türü şeklinde yapmıştır (TDK). Rönesans dönemine kadar okullarda, oyun oynatma ve beden eğitimi dersleri günah olarak sayıldığından bu faaliyetlere yer verilmemiştir. Çeşitli milletlerin tarihine bakıldığında, oyunların ilk olarak müzik eşliğinde oynandığı ve bu sayede insanların kendilerini tanrıya daha yakın hissettiklerinin ifade edildiği anlaşılmaktadır. Bu sebeple eski çağlarda insanoğlu oyunu; tanrıya yaklaşabilmek amacıyla yapılan belirli bir kurala bağlı olmadan yapılan ritmik hareketler topluluğu olarak tanımlamaktadır (Ökçün, 2022).

2.1.1 Oyunun Tarihçesi

Arkeolojik araştırmalar, tarihteki en eski oyunların çocuklar tarafından taş ve aşıklar kullanarak oynandığını ortaya koymuştur. Mağaralarda bulunan resimler, bu oyunların geçmişte var olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır. İnsanlar, çevrelerinde gördükleri kavramları taklit ederek ve bu kavramların davranışlarını fiziksel hareketlerle canlandırarak oyunu icat etmişlerdir. İlk dönemlerde insanlar, avcılık yöntemlerini ve bilgilerini birbirlerine aktarmak için taklit yöntemini kullanmış ve bu sayede bilgi paylaşımını sağlamışlardır. Zamanla bu yöntemler, mistik ve dini ritüellerle bir amaç doğrultusunda yapılan kültürel etkinliklere dönüşmüş ve oyunlara kültürel bir anlam katmıştır. Çocuklar, büyüklerini gözlemleyerek onların avlanma bilgilerini birbirlerine nasıl aktardıklarını görmüş ve bu bilgileri taklit ederek öğrenmişlerdir (MEB). Bu

hareketler, zamanla gelişerek kuşaklar boyunca aktarılmış ve sonunda günümüzde oynadığımız oyunların temelini oluşturmuştur.

2.1.2 Dijital Oyun

Dijital oyunlar; bilgisayar, telefon, tablet gibi teknolojik cihazlar aracılığıyla oynanan internet tabanlı oyunlardır. Bu oyunlar, metin ya da görsel temelli olarak bilgisayar ya da oyun konsolu gibi elektronik platformlarda bir ya da birden fazla kişi tarafından oynanabilen, keyif alma ve boş zaman değerlendirme amaçlı yazılımlardır (Ankara Kalkınma Ajansı, 2016). “Dijital geçmişten günümüze uzanan oyun olgusu teknolojik buluşlar neticesinde evrilmiştir. Günümüzde oyun monitör/ekran, fare, klavye/joystick gibi arabirimlerin dijital yazılımlar ile etkileşime girdiği, kuralları ve hedefleri bulunan sistemler bütünü olarak tanımlanabilir” (Kaytanlı, 2021; Hazar ve ark., 2017).

2024 yılının sonlarına gelindiğinde, dünya genelinde dijital oyun oynayan birey sayısı 3,2 milyarı aşmıştır (Statista, 2024). Türkiye’de ise bu sayı 2022’de 44 milyon iken 2023’te 47 milyona yükselmiştir (Türkiye Oyun Sektörü Raporu, 2023). Bu oyuncuların önemli bir kısmının eğitim kurumlarında öğrenim gören çocuklardan oluştuğu düşünülmektedir. Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) farklı yaş gruplarından çocukların dijital oyun oynadıklarını, ilkökul düzeyindeki çocukların lise düzeyindeki öğrencilere göre daha erken yaşlarda dijital oyun oynamaya başladığını, ortaokul düzeyindekilerin ise, ilkökul düzeyindekilere göre daha fazla dijital oyun oynamaya zaman ayırdıklarını belirtmiştir.

Kemp’in 2021 raporundaki küresel verilerle Türkiye’ye ilişkin istatistikler karşılaştırıldığında, Türkiye’nin dijital oyun oynama oranında dünya sıralamasında önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Raporda, 16-64 yaş aralığındaki bireylerin %86,9’unun en az bir cihazla dijital oyun oynadığı; %74,9’unun akıllı telefon, %44,4’ünün masaüstü veya dizüstü bilgisayar, %26,1’inin oyun konsolu ve %19,6’sının tablet kullandığı belirtilmiştir (Kemp, 2021). Türkiye Oyun Sektörü’nün 2023 Raporu’na göre ise Türkiye’deki 47 milyon oyuncunun 44 milyonu mobil cihazlarda, 20 milyonu masaüstü veya dizüstü bilgisayarda, 11 milyonu ise oyun konsolunda oyun oynamaktadır. Bu verilere dayanarak, Türkiye’de oyuncuların %59,6’sının birden fazla cihazla oyun oynadığı söylenebilir (Türkiye Oyun Sektörü Raporu, 2023). Ayrıca, ülkelerin nüfuslarına göre dijital oyun

oynama oranlarına bakıldığında, Tayland %96,6, Filipinler %95,8, Çin %88,6 ve Türkiye %92,5 ile dünyada 5. sırada yer almaktadır. Bununla birlikte, dünya genelinde oyun konsolu oynama süresi ortalama 72 dakika iken, Türkiye’de bu süre 58 dakika olarak ölçülmüştür (Kemp, 2021).

2.1.2.1 Dijital Oyunun Tarihçesi

Dijital oyunlara dair ilk örnekler 1950’li yıllarda ortaya çıkmıştır. 1958 yılında geliştirilen Tennis for Two (İki Kişilik Tenis), tarihteki ilk bilgisayar oyunu olarak kabul edilmektedir. Ekonomik kazanç sağlama amacıyla üretilen ve toplumda ilgi gören ilk bilgisayar oyunu ise Spacewar olmuştur. Bilgisayar oyunlarının küresel anlamda değer kazanmasının önünü açan ilk akademik çalışmalar ise 1960’ların ikinci yarısından sonra ortaya çıkmıştır. 1968 yılında insanların kullanımı için üretilen ve satışa sunulan ilk oyun konsolu olan “Brown Box” ile dijital oyunlara uygun fiyata erişim imkânı sağlanmıştır (Kızılkaya, 2010).

1972 yılında Atari Inc, masa tenisi oynamak amacıyla geliştirilen Pong adlı oyununu piyasaya sürmüştür. 1980 yılında Namco tarafından geliştirilen Pac-Man, agresif temalar barındıran oyunların aksine arkadaşlık ve mizah temalarını içeren ilk geniş kitleli oyun olarak dikkat çekmiştir. Pac-Man, oyunculara sanal ortamda kendilerini yansıtmaya fırsatı sunmuş, göz alıcı renkleri, eğlenceli düşman adları ve keyifli müziğiyle özellikle kadın oyuncuları oyun salonlarına çekmeyi başarmıştır. Bu durum, bilgisayar oyunları sektörünün büyümesine önemli bir katkı sağlamıştır (Kızılkaya, 2010). 1982 yılında piyasaya sürülen ve teyp kaseti aracılığıyla televizyona bağlanarak oynanan Commodore 64, aynı zamanda ilk kişisel bilgisayar olarak da tarihe geçmiştir (Yengin, 2012).

1989 yılında, Nintendo ilk defa elde tutularak oynanabilen taşınabilir oyun konsolu Gameboy’u piyasaya sürmüştür. Bu konsolla birlikte ilerleyen yıllarda oldukça ünlü hâle gelecek olan Mario Bros oyunu da tanıtılmıştır. 1992 yılında ise, ilk üç boyutlu oyun olarak kabul edilen Wolfenstein oyunculara sunulmuş ve bu oyunla birlikte oyun literatürüne “bakış açısı algısı” ve “birincil bakış açısı” kavramları dahil olmuştur. Aynı dönemde piyasaya sürülen Doom ise bilgisayar satışlarının zirve yapmasına neden olmuştur. 1994 yılında Sony, PlayStation adını verdikleri oyun konsolunu piyasaya sürmüş ve oyun dünyasında yeni bir dönem başlatmıştır. 1998 yılında Valve, piyasaya sürdüğü

Half-Life adlı oyunda oyunculara birbirlerini ve kendilerini izleyebilme seçeneği sunarak etkileşimli bir deneyim sağlamıştır. Bunu takip eden yıllarda Sony, PlayStation 2 ve PlayStation 3'ü piyasaya sürerek konsol oyunlarının gelişimini sürdürmüştür (Akın, 2008). Mobil oyunlar dünyasında ise *Nokia* marka cep telefonlarında bulunan Snake adlı oyun, mobil oyunların temelini atmıştır. Sosyal medya platformlarının yaygın kullanımıyla birlikte, gündelik oyunlar için yeni bir piyasa oluşmaya başlamıştır. 2009 yılında Microsoft, Kinect ve Sony, *PlayStation Move*'u piyasaya sürerek oyunculara fiziksel hareketlerle oyuna etki etme imkânı sağlamış, bu da oyun dünyasında bir devrim niteliği taşımıştır (www.tudof.org, akt. Karahisar, 2013).

2.1.2.2 Dijital Oyun Türleri

Dijital oyunların türlerine dair yapılan literatür taramasında bu konu hakkında çalışma yapan araştırmacıların farklı ifadeler kullandığı görülmektedir. Oyun oynayan kişilerin yararlandığı teknolojik cihazlara göre dijital oyunlar; bilgisayar aracılığı ile oynanan, konsol aracılığı ile oynanan, arcade ve mobil tabanlı oyunlar olmak üzere dört farklı türe ayrılmıştır. Dört farklı türün içinde hem çevrimiçi hem de çevrimdışı dijital oyun çeşitleri bulunmaktadır. Bu dijital oyun çeşitleri (Adams ve Rollings, 2014) ve örnekleri (Steam, 2024) aşağıda belirtilmiştir:

Macera Oyunları: Gerçek hayatta karşılaşılmaması zor koşullarda, bilinmeyeni keşfetme veya belirli bir hedefe ulaşma amacını taşıyan oyunlardır. Bu türün bir örneği Red Dead Redemption II'dir.

Yap-Boz Oyunları: Belirli bir düzen içinde sunulan parçaları bir araya getirerek bütünü oluşturma amacına dayanan tek oyunculu oyunlardır. Bu türe örnek olarak puzzle oyunları verilebilir.

Aksiyon Oyunları: Hızlı refleksler ve motor becerilerinin kullanıldığı, akıcı ve hareketli oyunlardır. Bu türün örnekleri arasında PUBG: Battlegrounds ve Counter-Strike 2 yer alır.

Spor Oyunları: Gerçek hayatta yapılan sporların dijital ortamda rekabetçi bir şekilde oynandığı oyunlardır. Bu türün popüler örnekleri FIFA 24 ve NBA 2K24'tür.

Strateji Oyunları: Kurgulama, planlama ve düşünme becerilerini kullanarak başarıya ulaşmayı amaçlayan oyunlardır. Bu türün bir örneği Age of Empires IV'dir.

Simülasyon Oyunları: Gerçek hayatta gerçekleştirilen eylemlerin dijital ortamda taklit edilerek oynandığı oyunlardır. Bu türe örnek olarak Euro Truck Simulator 2 verilebilir.

Rol Yapma Oyunları: Oyuncuların bir karakterin rolünü üstlenerek onun gibi davrandığı oyunlardır. Bu türün örnekleri arasında Lost Ark ve Elden Ring bulunur.

2.1.2.3 Dijital Oyunların Etkileri

Bireylerin hangi tür dijital oyunu oynadığına bakılmaksızın, bu oyunların çeşitli etkileri altında kalmaları mümkündür. Bu etkiler, birey üzerinde hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabilir. Dijital oyunlar, oynayan kişi üzerinde bedensel, duygusal, davranışsal ve sosyal etkiler yaratabilir. Bu nedenle, bireylerin dijital oyun seçerken yaratacağı potansiyel etkileri göz önünde bulundurarak bilinçli bir tercih yapması önemlidir. Doğru seçilen dijital oyunlar, bireylere birçok fayda sağlayabilir; örneğin, problem çözme becerilerini geliştirebilir, stratejik düşünmeyi destekleyebilir veya eğlenceli bir dinlenme aracı olabilir. Ancak, bilinçsiz şekilde seçilen dijital oyunlar, bireye fayda sağlamadığı gibi, zararlı etkiler de doğurabilir, örneğin şiddet eğilimlerini artırabilir, sosyal izolasyona yol açabilir veya bağımlılık yapabilir. Bu yüzden, dijital oyun seçiminde farkındalık ve bilinçli tercihler büyük önem taşır.

Dijital Oyunların Yararlı Etkileri

Dijital oyunlar, bireyler tarafından planlı ve bilinçli bir şekilde oynandığında bir dizi faydalı etki sağlayabilir. Bu yararlı etkilere, bilgiye ve farklı insanlarla iletişim kurma

imkânına daha kolay ulaşma, çok sayıda birey ile etkileşim içinde bulunarak iletişim becerilerinin gelişmesi ve bu sayede sosyalleşme fırsatlarının artması örnek olarak verilebilir (Karaca vd., 2016). Dijital oyunların bu olumlu etkileri, oyuncuların çeşitli beceriler kazanmasına yardımcı olarak kişisel gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Ayrıca, dijital oyunlar oyunculara deneme-yanılma fırsatı sunar. Bu oyunlar, oyunculara duyularını bir arada kullanma pratiği, algı kontrolü, karşılaşılan sorunların üstesinden gelme, strateji oluşturma ve düşünerek çözüm üretme konusunda önemli faydalar sağlamaktadır (Akçay ve Özcebe, 2012).

Dijital oyunların bireylerde yarattığı olumlu etkiler, aşağıda belirtilen şekilde kategorilerde gruplandırılabilir:

Dijital Oyunların Fiziksel Katkıları: Dijital oyun oynayan bireylerin kullandığı ekipmanların, fiziksel durumlarını olumlu yönde etkilediği gözlemlenmektedir. Dijital oyunlar, oyuncuların adalelerine uygulanan baskıyı azaltarak yorgunluk hissini hafifletmelerine yardımcı olur (Yalçın Irmak, 2014). Klavye veya diğer teknolojik ekipmanları kullanmak, el ve parmak kaslarını güçlendirirken, göz-el koordinasyonunun gelişmesine de katkı sağlar. Ayrıca dijital oyunlar dopamin hormonu salgılanmasını tetikler, bu da bireyde mutluluk ve motivasyon hissini artırır. Çocuklar için dijital oyunlar, duyuşsal organlarını birlikte kullanma becerisini geliştirme açısından da faydalıdır (Horzum, 2011).

Dijital Oyunların Zihinsel Katkıları: Dijital oyunların zekâ gelişimine katkı sağladığı söylenebilir. Eğitici dijital oyunlar, bireylerin bilgi birikimini artırmakla kalmaz, aynı zamanda ders başarılarını ve iletişim yeteneklerini de geliştirebilir (Kim ve Smith, 2017). Bu oyunlar bireylere mantıklı düşünme, olayları hızlı bir şekilde çözümleme, karar alma ve teknolojik araçları etkin kullanma konusunda fayda sağlar (Hazar ve Hazar, 2017).

Dijital Oyunların Sosyal Katkıları: İnternet ortamı, kullanıcıların kendilerini daha rahat ifade edebildikleri özgür bir platformdur. Bu platformda birlikte dijital oyun oynayan bireyler, arkadaşlıklar kurabilir ve sohbet edebilir. Bu sayede oyuncular, yeni bir sosyal çevre edinirler (Esen ve Siyez, 2011). Gündelik hayatın

sorunlarından uzaklaşan oyuncular, dijital oyun oynarken hem daha fazla keyif alır hem de toplumsal farklılıklar arasında iletişim kurma fırsatı bulur (Creighton ve Szymkowiak, 2014).

Dijital oyunlar, oyunculara yararlı etkilerde bulunduğu gibi farkında olmadan bazı zararlı etkilerde de bulunabilir. Bu etkiler kişinin davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilir.

Dijital Oyunların Zararlı Etkileri

Dijital oyunların faydaları olduğu kadar, zararlı etkileri de olabilir. Oyun oynayan bireylerin, aşırı vakit harcayarak gündelik işlerini ihmal etmeleri ya da şiddet içerikli oyunlardan davranışsal olarak etkilenmeleri gibi pek çok zararlı sonuç ortaya çıkabilmektedir. Günümüzde, ebeveynlerin çocuklarını oyalamak amacıyla telefon veya tablette oyun oynamalarına izin vermeleri, bu alışkanlığın kalıcı hale gelmesine neden olmaktadır. Bu durum, çocukların dijital oyunlardan olumsuz etkilenmeleri için bir zemin hazırlamaktadır.

Dijital oyun oynayan çocukların oyun sürelerine bir sınırlama getirilmediğinde, bu durumun olumsuz sonuçlar doğurduğu tespit edilmiştir (Toran ve ark., 2016). Özellikle şiddet temalı dijital oyunların uzun süre oynanması, bireylerde agresif davranışların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Aydoğdu Karaaslan, 2015). Şiddet içeren oyunlar, bilinçaltına şiddet öğelerini yerleştirerek oyuncular üzerinde kalıcı etkiler bırakabilir. Öldürme temalı oyunlarda, oyuncuların kendilerini öldüren karakterlerle özdeşleştirilmesi, bu kişileri rol model olarak benimsemeleri mümkündür. Bu durum, dijital oyunların potansiyel zararlarının ne kadar büyük olabileceğine dair önemli bir fikir vermektedir (İşçibaşı, 2011).

Dijital oyunların bireylerde yarattığı olumsuz etkiler, aşağıda belirtilen şekilde kategorilerde gruplandırılabilir:

Dijital Oyunların Fiziksel Zararları: Dijital oyunların uzun süre oynanması, oyuncuların hareketsiz kalmasına yol açarak bel, baş, sırt ve boyun ağrıları gibi eklem ve kas rahatsızlıklarına neden olabilir (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018). Gün

içinde beş saatten fazla dijital oyun oynamanın, bireylerde aşırı kilo alımına yol açabileceği tespit edilmiştir (Berber vd., 2014). Bunun yanı sıra, uzun süre oyun oynamak beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkileyebilir, bu da aşırı kilo kaybına neden olabilmektedir.

Dijital Oyunların Psikolojik Zararları: Şiddet temalı dijital oyunlarla aşırı zaman geçiren oyuncularda hiperaktivite bozukluğu gibi sorunlar ortaya çıkabilir (İşçibaşı, 2011). Yapılan araştırmalar, şiddet içeren oyunların oyuncular arasında saldırganlık eğilimini artırdığını ve sosyal eğilimlerin azalmasına neden olduğunu göstermektedir (Anderson ve Bushman, 2001). Dijital oyunlara aşırı zaman ayıran bireylerde, gerçek hayattaki arkadaş ilişkilerinin azalması ve aileyle yaşanan sorunların artması da mümkündür.

Sonuç olarak, dijital oyunlar bireylere hem fayda sağlayabilir hem de zarar verebilir. Bu fayda ve zararlar, teknoloji bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı kavramları çerçevesinde değerlendirilmektedir.

2.2. Bağımlılık

İnsan, yaşamı boyunca bazı şeylere ilgi ve merak duyar. Bazı maddeler veya davranışlar, insanlarda heyecan uyandırarak ilgilerini artırır ve bu merak, yaşam deneyiminin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Ancak, bazı bireyler bu heyecan ve ilgiyi kontrol edemeyerek, merak uyandıran şeylerin etkisi altında kalır ve zamanla bu unsurların tutsağı haline gelir. Bireyleri bu şekilde bağımlı hâle getiren duruma bağımlılık denir (Ayhan ve Köselören, 2019).

Bağımlılık, bireylerin madde, alkol, nesne veya davranışlar üzerinde kontrol kaybetmeleri durumudur. Kontrolsüz bir şekilde tekrarlanan her davranış veya kullanılan her madde bağımlılık yaratma potansiyeline sahiptir. Bireyler yaşamları boyunca teknoloji, alkol, madde, sigara gibi birçok şeye bağımlılık geliştirebilirler (Ögel, 2018). Bağımlılıkla ilgili bilimsel çalışmalarda genellikle madde, alkol, sigara, kumar ve teknoloji başlıkları üzerinde durulmaktadır. Türkiye Yeşilay Cemiyeti'nin Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı'na göre bağımlılık, bireyin kullandığı bir nesne veya

gerçekleştirdiği bir eylem üzerindeki kontrolünü kaybetmesi olarak tanımlanmıştır. Bağımlılık durumunda birey, kullanımı veya davranışı azalttığında ya da bırakmaya çalıştığında fiziksel ve psikolojik bazı belirtiler yaşayabilir. Bu durumda, bireylerde uykusuzluk, öfke, huzursuzluk ve yoksunluk gibi belirtiler ortaya çıkmaya başlar (Yeşilay, 2023).

2.2.1 Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı, bireyin teknolojik cihazlara harcadığı zamanın giderek artması ve bu zamanı kontrol etmenin zorlaşması ile ilgilidir. Başlangıçta yalnızca bir araç olarak kullanılan bu cihazlar, zamanla aşırı kullanımla birlikte bir amaç haline gelebilir. Teknoloji bağımlılığı, cep telefonu, bilgisayar ve internet bağımlılığı gibi farklı biçimlerde kendini gösterebilir. Birey teknolojik cihazları kullanmadığında sinirlilik, depresyon gibi duygusal tepkiler verebilir. Ayrıca, aşırı cihaz kullanımı bedensel yorgunluğa ve sağlığı olumsuz yönde etkileyen çeşitli sorunların ortaya çıkmasına yol açabilir (Küçükvardar, 2019). Bağımlılık, zihnin iletişimle ilgili süreçlerini etkileyerek bilgi alma, iletme ve anlamlandırma mekanizmalarını da olumsuz şekilde etkiler. Temelde davranışsal bozukluklarla ilişkilendirilen teknoloji bağımlılığı, aşırı ve sürekli kullanım durumunda, maddi bağımlılığa benzer belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilir (Küçükvardar, 2019).

Günümüzde alkol ve madde bağımlılığına ek olarak, dijital teknolojilerin aşırı kullanımı ile ortaya çıkan yeni davranışsal bağımlılık türleri gelişmiştir. Bu bağımlılıkların en yaygın olanı dijital oyun bağımlılığıdır. Dijital oyun bağımlılığı, hem bir davranışsal bağımlılık biçimi olarak kabul edilmekte hem de dijital ortamların uzun süre kontrolsüz kullanılması durumunu açıklayan bir kavram olarak kullanılmaktadır (Grüsser ve Thalemann, 2006). Her ne kadar dijital oyunlar başlangıçta sadece boş zamanları değerlendirmek için bir araç olarak görülse de günümüzde bu kavram bir yaşam biçimine dönüşmüştür. Dijital oyun bağımlılığı, bir davranış bozukluğu olarak adlandırılmaktadır. Bu bozukluk, bireyin toplumsal, psikolojik, duygusal ve düşünsel sorunlar yaşamasına neden olmasına rağmen, oyun oynama isteğini kontrol edememesi ile ilişkilidir. Bu nedenle, dijital oyun bağımlılığı bir davranış kontrol kaybı olarak tanımlanır (Vollmer vd., 2014).

Literatürde incelendiğinde, daha önce “bilgisayar oyunu bağımlılığı” veya “internet oyunu

bağımlılığı” olarak adlandırılan kavramların artık yerini “dijital oyun bağımlılığı”na bıraktığı görülmektedir.

2.2.2 Dijital Oyun Bağımlılığı

Teknolojinin her geçen gün daha da ilerlemesi, bireylerin gündelik yaşamlarında çeşitli değişimlere yol açtığı gibi oyun sektörünün gelişiminde de önemli bir rol oynamıştır. Dijital oyunların internet bağlantısı aracılığıyla erişilebilen platformlarda yer alması, gündelik yaşamı her açıdan etkilemiştir. Dijital oyun bağımlılığı, bireyin dijital oyunları oynamak için uzun süre harcaması ve bu süre zarfında gündelik sorumluluklarını ihmal etmesi olarak tanımlanmaktadır (Akçayır, 2013).

Dijital oyun oynamanın bir bağımlılığa dönüşmesinin nedenleri şu şekilde sıralanabilir (Horzum vd., 2008):

- Bireylerin, günlük yaşamın getirdiği zorluklardan uzaklaşıp rahatlayarak zaman geçirme ve boş zamanlarını doldurma isteği,
- Bireylerin, keyifli vakit geçirmek için yalnızca dijital oyunları tercih etmeleri ve alternatif etkinlikler bulmakta zorlanmaları,
- Memnuniyetsizlik yaratan yaşam koşulları nedeniyle, bireylerin hayal ettikleri yaşamı deneyimleyebilecekleri bir sanal dünya arayışı,
- Bireylerin, diğer insanlarla iletişim kurabilecekleri bir sanal ortam oluşturma ve bu sanal hayatta varlıklarını sürdürme arzusu,
- Bireylerin, kendilerini gerçek dünyadan sınırlı da olsa soyutlama isteğidir.

Yeşilay Türkiye Bağımlılık Mücadele Eğitimi, dijital oyun bağımlılığını belirlerken aşağıdaki kriterleri dikkate almaktadır (Demirbozan, 2019):

- Dijital oyun bağımlılığı, bireyin sosyal hayatında çeşitli olumsuzluklara yol açabilir.
- Dijital oyun bağımlısı olan bireylerde, yetersiz fiziksel aktiviteye bağlı olarak eklem ve kas ağrıları ile görme bozuklukları gibi fiziksel sorunlar ortaya çıkabilir.
- Dijital oyun bağımlısı olan birey, iletişim kurmaktan kaçınarak vaktinin büyük bir kısmını dijital oyunlara ayırabilir.

- Dijital oyun bağımlısı olan birey, oyunlarda elde ettiği hedef ve başarıları gerçek hayattaki hedef ve başarılarıyla karşılaştırabilir.

2.3. Öz Düzenleme

Öz-düzenleme kavramı, ilk kez “sosyal bilişsel öğrenme” kuramının öncüsü Albert Bandura tarafından ortaya konmuştur. Bandura (1986), öz-düzenlemeyi bireyin kendini gözlemlemesi, değerlendirmesi ve içsel tepkiler vermesi süreçleriyle açıklamıştır. Başka bir deyişle öz-düzenleme, bireylerin davranışlarını ve tepkilerini kontrol edebilme yeteneği olarak tanımlanmakta olup, sağlıklı bir kişilik gelişimi açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu süreçler, erken yaşlarda kişilik gelişimi ve davranışsal uyum açısından kritik rol oynar. Öz-düzenleme, bireyin fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal alanlarda kendini düzenleme becerisi olarak gözlemlenebilir (Calkin ve Fox, 2002).

Bu beceri yalnızca yetişkinler için değil, çocukların da bilinçli, dikkatli ve amaç doğrultusunda hareket etmelerini sağlayan geniş kapsamlı bir içsel mekanizmadır (Bodrova ve Leong, 2008). Öz denetim yeteneği gelişmiş olan öğrenciler, öğrenme hedeflerine erişmek için kendi zihinsel süreçlerini, davranışlarını ve duygularını düzenlerler. Başarılı öğrenciler, etkili öğrenme teknikleri sayesinde isteklerini canlı tutarlar (Bembenutty, 2007). Öz-düzenleme iki temel işlevi içerir. İlk olarak, bireyin dürtülerini yönetme ve kontrol edebilme yeteneğini kapsar. İkinci olarak ise, kişinin belirli bir eylemi gerçekleştirebilme kapasitesine işaret eder. Öz-düzenleme becerisi gelişmiş çocuklar, anlık hazlarını erteleyebilir, ani tepkilerinin sonuçlarını değerlendirebilir ve daha uygun alternatifler üreterek bu dürtülerini kontrol altında tutabilirler (Bodrova ve Leong, 2008). Bu bağlamda, öz-düzenleme becerilerinin gelişimi, bireylerin çeşitli alışkanlıklar ve davranışlar üzerindeki kontrolünü artırarak, günlük yaşam pratiklerini şekillendirmede önemli bir rol oynayabilir. Özellikle dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite gibi bireyin zaman yönetimi, motivasyonu ve öz-denetimi gerektiren alanlarda, öz-düzenleme süreçlerinin etkili olup olmadığı önemli bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.3.1 Dijital Bağımlılık ve Öz Düzenleme

Billieux ve Linden (2012), literatür incelemesine dayalı yaptığı çalışmada, problematik internet kullanımı ile öz-düzenleme arasındaki bağlantıyı teorik olarak ele almıştır. Araştırmalarının sonucunda, problematik internet kullanımının, bireyin davranışlarını kontrollü bir şekilde yönlendirmesini sağlayan psikolojik mekanizmaların zayıflığıyla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Proeve ve Roberts (2017), öz-düzenlemenin, internette gereğinden fazla zaman geçirme sorununu kontrol altına almada önemli bir rol oynayabileceğini ifade etmiştir. Tokunaga (2015), dijital bağımlılık bağlamında, internet kullanımının kontrol edilemez olduğu hissinin oluşabilmesi için öncelikle bireyin kendini gözlemleme ve değerlendirme süreçlerinde bilişsel bozukluklar yaşaması gerektiğini belirtmiştir. Bu doğrultuda, öz-düzenlemedeki eksiklikler ve bozuklukların, internet bağımlılığının gelişiminde etkili bir faktör olduğunu öne sürmüştür. Taş (2019) tarafından 438 ortaokul öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda, internet bağımlılığı ile öz-düzenleme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Yapılan çalışmalardan yola çıkarak, öz düzenleme becerilerinin internet bağımlılığının gelişiminde önemli bir rol oynadığını görülmektedir. Öz düzenleme becerileri zayıf olan bireyler, internet kullanımını kontrol etmekte zorlanabilir ve bu durum internet bağımlılığına yol açabilir. Bu nedenle, internet bağımlılığı ile mücadelede öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

2.4. Fiziksel Aktivite

Gündelik yaşamda kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji harcadığımız, kalp ritmi ile solunum hızını artıran ve farklı yoğunluk seviyelerinde gerçekleştirilen her türlü hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Baltacı, 2008). Enerji tüketme amacıyla yapılan ve iskelet kaslarının kullanıldığı tüm hareketler fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Zorba ve Saygın, 2013). Bu nedenle, günlük yaşamda gerçekleştirdiğimiz tüm aktiviteler fiziksel sağlığınıza katkı sunar ve yaşam kalitemizi yükseltir.

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2020), fiziksel aktiviteyi eklem ve kasların kullanımıyla enerji harcanmasını sağlayan hareketler olarak tanımlamış; günlük yaşamda kasların

kullanımıyla yapılan, enerji gereksinimi içeren her hareketi fiziksel aktivite kapsamında değerlendirmiştir. Günlük hayatta yapılan tüm hareketler fiziksel aktivite olarak kabul edildiği gibi, egzersiz ve spor da bu kapsamda ele alınmaktadır. Fiziksel aktivite, egzersiz ve sporun sağlık üzerindeki olumlu etkileri bilimsel verilerle desteklenmektedir. Fiziksel aktivite, kronik hastalıkların yanı sıra obezite, diyabet, koroner kalp hastalığı, hipertansiyon ve kanser gibi çeşitli sağlık sorunlarının önlenmesinde rol oynar; ayrıca bireye fiziksel, ruhsal ve zihinsel faydalar sağlar (Alpözgen ve Özdiñler, 2016). Bu bağlamda, çocuklara erken yaşta fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, sağlık açısından büyük öneme sahiptir.

Tıpkı iyi alışkanlıkların erken yaşta kazanılması gibi, sağlık bilincinin de küçük yaşlardan itibaren geliştirilmesi önemlidir. Çocukların, hastalıklardan korunma konusunda erken yaşlardan itibaren bilinçlendirilmesi hem bireyin hem de toplumun gelecekteki sağlığı açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu bilinci kazandırmanın yolu, çocuklara küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırarak onları aktif bir yaşama yönlendirmektir. Fiziksel aktivite yalnızca obeziteyi önlemekle kalmaz, aynı zamanda çocuklar ve yetişkinlerin sağlığını korumada psikolojik ve fizyolojik açıdan önemli faydalar sağlar. Bu fayda, özellikle ergenlik öncesi çocuklarda obezitenin önlenmesinde hayati bir rol oynamaktadır (Saygın, 2003). Ancak, modern yaşamın getirdiği bazı değişiklikler, çocukların fiziksel aktiviteye ayırdığı zamanı azaltabilir.

Yaşam standartlarındaki değişim, fiziksel aktiviteye daha az zaman ayrılmasına yol açabilir. Bilgisayar ve televizyon gibi cihazların yaygın kullanımı, okullarda beden eğitimi derslerinin az ya da hiç olmaması, ailelerin çocuklarından yüksek akademik beklentileri gibi etkenler, fiziksel aktivitenin azalmasına ve hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesine neden olmaktadır. Bu durum, çocuklar ve ergenler arasında hareketsizliği artırarak fiziksel aktiviteyi daha da azaltmaktadır (Karademir, 2017). Bu nedenle, çocukları hareket etmeye teşvik eden çözümler geliştirmek kritik önem taşımaktadır.

Fiziksel aktiviteler yapılışındaki şiddete göre üç farklı kategoriye ayrılmaktadır. Bu kategoriler (Sağlık Bakanlığı, 2019):

Hafif yoğunluklu fiziksel aktivite: Bireylerin gün içinde yaptığı 3 metabolik

eşdeğere veya en az 3,5 dakika süren aktivitelere hafif yoğunluklu aktiviteler olarak tanımlanır. Kalp ritmini artırmadıkları için, fiziksel aktiviteden fayda sağlamak isteyen bireyler, orta yoğunluktaki fiziksel aktiviteleri tercih etmelidir.

Orta yoğunluklu fiziksel aktivite: Bireylerin gün içinde yaptığı 3-6 metabolik eşdeğere sahip veya 3,5-7 dakika süren aktiviteler, kalp ritmini artıran fiziksel aktiviteler olarak tanımlanır.

Yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite: Gün içinde yapılan, 6 metabolik eşdeğer veya 7 dakikanın üzerinde süren, nefes alma sıklığını ve kalp ritmini belirgin şekilde artıran fiziksel aktiviteler olarak tanımlanır.

2.4.1 Fiziksel Aktivite Çeşitleri

Fiziksel aktiviteler, bireyin fiziksel yapısına sağladıkları katkılar doğrultusunda dayanıklılık, kuvvet, esneklik ve denge aktiviteleri olmak üzere dört gruba ayrılabilir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014; WHO, 2010).

2.4.1.1 Dayanıklılık Aktiviteleri

Fiziksel aktiviteyi kolayca ve yorulmadan sürdürebilme durumu dayanıklılık olarak adlandırılır. Dayanıklılığı artırmanın temel yolu, vücudun oksijen tüketme kapasitesini yükseltmektir, bu da kas gruplarını birlikte çalıştırarak sağlanabilir. Bir aktivitenin dayanıklılık açısından verimli olması için belirli bir yoğunluk, sıklık ve rutine göre yapılması gereklidir. Tempolu yürüyüş ve sabit tempoda uzun süre yüzme, dayanıklılık aktivitelerine örnektir.

2.4.1.2 Kuvvet Aktiviteleri

Bir objeyi yerinden kaldırmak veya taşımak için belirli bir kas gücüne ihtiyaç vardır. Kuvvet, kaslarımızın bir cismin direncini aşabilme kapasitesi olarak tanımlanır ve nesneleri fırlatmak ya da daha yükseğe sıçramak gibi hareketlerde önemli bir rol oynar. Ağırlık kaldırma, şınav ve mekik gibi egzersizler, kuvvetimizi artırmak için yapılabilecek çalışmalara örnektir. Düşük yağ oranı, güçlü kaslar ve sağlam kemiklere sahip olmak için

kuvvet antrenmanları büyük önem taşır. Bu aktivitelerde, tüm vücut kaslarını dengeli bir şekilde çalıştıran egzersizler tercih edilmelidir.

2.4.1.3 Esneklik Aktiviteleri

Kas ve eklemlerimizin geniş bir hareket açısında çalışabilme yeteneği esneklik olarak tanımlanır. Esnek bir vücut, gündelik rutinlerimizi daha rahat gerçekleştirmemize yardımcı olur. Esnekliği artırmak için yapılacak egzersizler, vücut kapasitemiz göz önünde bulundurularak seçilmelidir; bu, egzersizlerin verimliliğini de artırır. Pilates ve yoga, esnekliği geliştiren egzersizlere örnek olarak verilebilir.

2.4.1.4 Denge Aktiviteleri

Denge, vücudumuzu belirli bir doğrultuda sabit tutabilme yeteneği olarak tanımlanır. İç kulak sağlığı, görme yetisi ve fiziksel güç, dengeyi belirleyen temel faktörlerdir. İyi bir dengeye sahip bireyler, tek ayak üzerinde durabilir, ıslak zeminlerde rahat yürüyebilir ve görme engeli olsa bile bazı aktiviteleri rahatça gerçekleştirebilir. Dengeli bireyler, düşme veya devrilme gibi problemlerden korunurlar.

2.4.2 Fiziksel Aktivitelerin Faydaları

Günlük düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenmeyle birlikte kronik hastalıkların önlenmesinde en temel unsurlardan biridir. Fiziksel aktivite, bireysel düzeyde kronik hastalıkların engellenmesinde, toplumsal düzeyde ise halk sağlığının geliştirilmesinde etkili olup her yaşta kadın ve erkek için fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal faydalar sağlamaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivite; beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesi, sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımının azaltılması, iş verimliliğinin artırılması ve sosyal bağların güçlendirilmesi gibi konularda olumlu katkılar sunmaktadır (Akyol ve ark., 2008).

Fiziksel aktivitenin insan sağlığına faydalarını 3 kategori altında incelemek mümkündür. Bu kategoriler (Önemli, 2020):

1. Vücut sağlığına olan faydaları,

2. Zihinsel ve sosyolojik sağlığa olan faydaları,
3. Hayatımızın ilerleyen sürecine yansıyan faydalarıdır.

2.4.2.1 Fiziksel Aktivitenin Vücut Sağlığına Faydaları

Fiziksel aktivitelerin sağlıklı bir vücuda sahip olma bağlamındaki faydalarını aşığıdaki gibi incelemek mümkündür:

Kas ve İskelet Sistemine Olan Faydaları

İnsan vücudundaki kas kütlesinin azalma hızı yaşlanma ile doğru orantılıdır; ayrıca fiziksel aktivite eksikliği de kas kütlesinin azalmasını hızlandırır. Fiziksel aktivite gerçekleştirmenin kas ve iskelet sistemine faydalarını aşığıdaki şekilde belirtmek mümkündür (Bek, 2008):

- Mevcut tonüs ve adele gücünün muhafaza edilmesi veya geliştirilmesi,
- Birbiri ile ters ilişkide olan kas kütleleri arasındaki çalışma istikrarının oluşturulması ve devam ettirilmesi,
- Vücut eklemlerinin hareket kabiliyetini muhafaza etmek,
- Eklem ve kas hakimiyetini sağlamak,
- Bireyin spor yaparken tükenme limitini arttırmak (dayanıklılık),
- Reaksiyon hızını artırmak,
- Kas ve iskelet sisteminin dizilim ve düzeninin düzeltmek, korumak,
- Yorulma hissinin azaltılması,
- Kemik erimesinin önüne geçilmesi.

Dolaşım ve Sindirim Sistemine Olan Faydaları

Fiziksel aktiviteler, kalp, sinir, solunum ve hormonal sistem başta olmak üzere tüm vücut sistemlerine fayda sağlamaktadır. Literatürde fiziksel aktivitelerin faydaları incelendiğinde, aşırı kilo alımını önleme (Lee ve ark., 2015), kalp hastalıkları, diyabet, kronik obstrüktif akciğer hastalığı ve kanser gibi birçok hastalığı engelleme ve tedavi yöntemi olarak kullanılabılme özellikleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Donnelly ve ark.,

2009; Durstine ve ark., 2009; Thompson ve ark., 2009; Woodcock ve ark., 2011). Düzenli fiziksel aktivitenin, kardiyovasküler hastalıkların ikincil korunmasında etkili olduğu ve hem erkeklerde hem de kadınlarda erken ölüm riskini azaltıcı bir rol oynadığı belirtilmiştir (Warburton ve ark., 2006).

Fiziksel aktivite yetersizliği, aşırı kilo alımına bağlı gelişen obezitenin en önemli nedenlerinden biridir. Toplumumuzda yaygınlaşan obezitenin, kalp hastalıkları, diyabet ve hipertansiyonu tetikleyebildiği bilinmektedir (Kuğuoğlu ve Demirbağ, 2015). Fiziksel aktivite, obezitenin önlenmesinde büyük bir rol oynamaktadır (Lee, 2015; Önemli, 2020). Şeker hastalığı oluşumunun önlenmesinde bireylere, hafif yoğunlukta ve uzun süreli fiziksel egzersiz rutinleri tavsiye edilmektedir. Fiziksel aktiviteler gerçekleştiren ve insülin kullanmayan şeker hastalarının kalp hastalıkları yaşama ihtimali düşüktür. Planlı ve rutin bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin kan şekerinin kontrolünün sağlanması konusunda faydası olduğu kanıtlanmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2019).

Fiziksel aktivitelerin, akciğer kapasitesini, solunumu ve oksijen alımını artırdığı kanıtlanmıştır; bu da solunum sistemi için büyük fayda sağladığını gösterir. Ayrıca, fiziksel aktivite, sigara bağımlılığından kurtulma sürecinde de olumlu katkı sunmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2019). Bu nedenle, düzenli egzersiz alışkanlığı edinmek, sağlığı korumak adına hayati önem taşır.

2.4.2.2 Fiziksel Aktivitenin Zihinsel ve Sosyolojik Anlamda Faydaları

Literatürde egzersiz yapmanın depresyon ve anksiyete bozukluklarının tedavisinde kullanımına dair kanıtlar sunan çalışmalar bulunmaktadır (Strohle, 2009). Fiziksel aktiviteler, vücut sağlığına olduğu kadar zihinsel ve sosyal anlamda da çeşitli faydalar sağlar. Bu faydalar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Bireylerin kendilerine zaman ayırma fırsatı elde etmelerini sağlar,
- Hayata ve kendine dair pozitif duygular geliştirmelerine katkıda bulunur,
- Sağlıklı ve formda bir vücut sayesinde bireylerin özgüven kazanmasını sağlar (Bek, 2008),
- İletişim yeteneğini artırır,
- Hayata olumlu bakmayı ve zor durumlarla başa çıkma becerisini güçlendirir,

- Yaş fark etmeksizin, topluma katılımı ve toplum tarafından kabul edilme oranını artırır (Bek, 2008; Bulut, 2013).

2.4.2.3 Fiziksel Aktivitenin Hayatımızın İlerleyen Sürecine Faydaları

Fiziksel aktivitenin bireylerin gelecekteki yaşamlarına sağladığı faydalar aşağıdaki gibi sıralanabilir (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2017):

- Bireylerin sağlıklı ve aktif bir yaşlılık dönemi geçirmesini destekler,
- Hastalıklara bağlı ölüm riskini azaltır,
- Kanseri riskini düşürür,
- Yaşlılığa bağlı olarak oluşan yalnızlık ve değersizlik duygularını önler,
- Sağlıklı bir iskelet sistemi sayesinde olası kazaların yol açabileceği kırık riskini azaltır.

2.4.3 Fiziksel Aktiviteyi Belirleyen Faktörler

Bireylerin fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmesini belirleyen faktörler biyolojik, fiziksel ve sosyal çevre olarak belirtilebilir. Fiziksel aktiviteleri gerçekleştirilmesini kolaylaştıran etkenler ise şu şekildedir (Nahas ve ark., 2003):

- Demografik ve organik etkenler,
- Psikolojik, zihinsel ve duygusal etkenler,
- Yetenekler,
- Sosyolojik ve kültürel etkenler,
- Çevresel faktörler,
- Fiziksel aktivitelerin niteliğidir.

Gilbert (2001) bu konu hakkında bir araştırma yürütmüş ve 8-13 yaş aralığındaki kız öğrencilerin fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmesinin sebepleri olarak sosyal ilişki kurma, eğlenmek ve yetenek gelişimi kaydetmek sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca 8-13 yaş aralığındaki çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin ailesinin ekonomik durumuna bağlı olarak değişim gösterdiğini belirtmiştir.

2.4.4 Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteyi engelleyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar arasında, mesai sonrası enerji kaybı, fiziksel aktivite sırasında rahat hissetmeme, aktivitenin zorlayıcı görülmesi, sağlık sorunları ve aktiviteden haz almama gibi durumlar yer alır. Fiziki engellere, yakın çevrede aktiviteye uygun mekân eksikliği, spor merkezlerine uzaklık, ulaşım sorunları, hava koşulları, egzersiz ekipmanı bilgisizliği ve yetersiz ekonomik imkânlar örnek verilebilir. Psikolojik engeller arasında sakatlanma korkusu, tembellik, yetersizlik kaygısı ve disiplinsizlik bulunurken; sosyal engeller arasında, yakın çevrenin motive edilememesi, aktivite partneri bulamama ve çocuk ya da aile sorumlulukları sayılabilir (Suraya, 2013). Çocuklarda beden kitle endeksi ile internet kullanımı arasındaki ilişkiye dair çalışmalarda, “problemlili internet kullanımı” olan çocukların beden kitle endeksinin daha yüksek olduğu, beslenme bozukluğu ve fiziksel aktiviteden kaçınma eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir (Güçlü ve ark., 2016).

3. MATERYAL VE METOT

Bu bölümde araştırma sınırlılıkları, araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, veri toplama süreci ve verilerin analizi hakkındaki bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Sınırlılıkları

Bu çalışmanın verileri, Bartın İli'nin Merkez ilçesindeki ortaokullarında öğrenim gören ortaokul öğrencilerinden toplanmıştır. Araştırmanın bulguları, seçilmiş olan bu çalışma alanı ve çalışmanın yapıldığı zaman dilimiyle sınırlı kalmıştır.

3.2. Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bir araştırma modeli olarak ilişkisel tarama, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için kullanılır (Karasar, 2017). İlişkisel tarama ile ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ile fiziksel aktiviteleri arasında ilişkinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Veri toplama aracı aracılığıyla elde edilen veriler, değişkenler arasındaki nedensel ilişkiyi belirlemeye yardımcı olabilir (Kuş, 2012).

3.3. Araştırma Amacı ve Soruları

Araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bağlamda araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktiviteleri ne düzeydedir?
2. Ortaokul öğrencilerinin cinsiyet, boy, kilo, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumu, dijital oyun oynama durumu ve süresi, ilgilendiği spor dalı, bir gün içinde fiziksel aktivite için harcadığı süre ile dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktiviteleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinde değişkenlere (cinsiyet, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, dijital oyun oynama süresi, bir gün

içinde fiziksel aktivite için harcadığı süre) göre anlamlı fark var mıdır?

3.4. Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Bartın İli merkez ortaokullarında öğrenim gören ortaokul öğrencileri oluşturmuştur. Bu evrenin seçilmesinin sebebi, 221K342 nolu TÜBİTAK 1001 projesi kapsamında proje çalışanı olunması, proje kapsamında tez konusuyla da ilgili çalışmanın yürütüldüğü yer olmasıdır. Araştırmada örneklemin belirlenmesinde amaçlı örneklemede maksimum çeşitlilik örnekleme yönteminin kullanılması tercih edilmiştir. Bu örneklemede çeşitlilik unsurları olarak ortaokullardaki farklı sınıf düzeyleri, farklı sosyo-ekonomik düzeyde olan farklı mahallelerdeki okullar şeklinde belirlenmiştir. Belirlenen örnekleme toplam 522 öğrenciye ulaşılmıştır.

Araştırmanın örnekleminde yer alan öğrencilerin cinsiyeti, boyu, kilosu ve öğrenim gördüğü sınıf düzeyi Tablo 3.1’de, anne-baba eğitim durumu Tablo 3.2’de, internete bağlanmak ve oyun oynamak için tercih ettikleri teknolojik araçlara ilişkin dağılımlar Tablo 3.3’te, dijital oyun oynama durumu ve süresi Tablo 3.4’te, ilgilendiği spor dalı durumu Tablo 3.5’te ve bir gün içinde fiziksel aktivite için harcadığı süreye ilişkin dağılım Tablo 3.6’te gösterilmiştir.

Tablo 3.1: Öğrencilerin demografik değişkenlere göre dağılımı

Değişkenler	Gruplar		N	%
Cinsiyet	Erkek		246	47,1
	Kız		276	52,9
Boy	100-130 cm		8	1,5
	131-150 cm		140	26,8
	151-170 cm		334	64,0
	171 cm ve üzeri		40	7,7
Kilo	18-30 kg		15	2,9
	31-40 kg		110	21,1
	41-50 kg		188	36,0
	51-60 kg		125	23,9
	61 kg ve üzeri		84	16,1
Sınıf	5. sınıf		92	17,6
	6. sınıf		164	31,4

	7. sınıf		122	23,4
	8. sınıf		144	27,6

Tablo 3.1 incelendiğinde, katılımcıların %47,1'inin kız, %52,9'unun ise erkek öğrencilerden oluştuğu görülmüştür. Öğrencilerin boy durumları incelendiğinde, %1,5'inin 100-130 cm aralığında, %26,8'inin 131-150 cm aralığında, %64'ünün 151-170 cm aralığında ve %7,7'sinin 171 cm ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kilo durumları incelendiğinde ise %2,9'unun 18-30 kilo aralığında, %21,1'inin 31-40 kilo aralığında, %36'sının 41-50 kilo aralığında, %23,9'unun 51-60 kilo aralığında ve %16,1'inin 61 kilo ve üzerinde olduğu görülmektedir. Katılımcıların sınıf düzeylerine bakıldığında, %17,6'sının 5. sınıf, %31,4'ünün 6. sınıf, %23,4'ünün 7. sınıf ve %27,6'sının 8. sınıf öğrencisi olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3.2: Öğrenci velilerinin eğitim durumlarının dağılımı

Değişkenler	Gruplar	N	%
Anne eğitim	Okuryazar Değil	8	1,5
	İlkokul Mezunu	118	22,6
	Ortaokul mezunu	112	21,5
	Lise mezunu	146	28,0
	Üniversite mezunu	138	26,4
Baba eğitim	Okuryazar Değil	5	1,0
	İlkokul Mezunu	58	11,1
	Ortaokul mezunu	111	21,3
	Lise mezunu	167	32,0
	Üniversite mezunu	181	34,7

Tablo 3.2'de öğrencilerin anne eğitim durumu incelendiğinde %1,5'unun okuryazar olmadığı, %22,6'sının ilkokul mezunu olduğu, %21,5'inin ortaokul mezunu olduğu, %28'inin lise mezunu olduğu, %26,4'ünün üniversite mezunu olduğuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna bakıldığında %1'inin okuryazar olmadığı, %11,1'inin ilkokul mezunu olduğu, %21,3'ünün ortaokul mezunu olduğu, %32'sinin lise mezunu olduğu ve %34,7'inin üniversite mezunu olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3.3: Öğrencilerin internete bağlanmak ve oyun oynamak için tercih ettikleri teknolojik araçlara ilişkin dağılımlar

Tercih edilen teknolojik araç	Tercih edilme sayısı	Tercihler toplamı içindeki oranı	Tercih edilen aracın katılımcılar içindeki oranı
Telefon	474	49,1	91,2
Bilgisayar	250	25,9	48,1
Tablet	153	15,9	29,4
Oyun konsolu	88	9,1	16,9

Tablo 3.3'te, ortaokul öğrencilerinin internete bağlanmak, oyun oynamak için en fazla cep telefonunu tercih ettikleri görülmektedir. Cep telefonunu sırasıyla bilgisayar, tablet ve oyun konsolu izlemektedir. Cep telefonunun her an her yerde taşınmasının kolaylığı, cep telefonu kullanımının yaygınlığı bu bulgunun önemli bir gerekçesi olarak gösterilebilir.

Tablo 3.4: Öğrencilerin dijital oyun oynama durumu ve süresinin dağılımı

Değişkenler	Gruplar	N	%
Dijital oyun	Evet	450	86,2
	Hayır	72	13,8
Dijital oyun süre	Yarım saat	107	20,5
	1 saat	135	25,9
	2 saat	131	25,1
	3 saat	55	10,5
	3 saatten fazla	94	18,0

Tablo 3.4 incelendiğinde, öğrencilerin %86,2'sinin dijital oyun oynadığı, %13,8'inin ise oynamadığı görülmektedir. Bu durum, öğrencilerin büyük bir kısmının dijital oyunlara ilgi duyduğunu ve bu oyunların günlük yaşamlarının önemli bir parçası haline geldiğini göstermektedir. Dijital oyun oynama süreleri değerlendirildiğinde, öğrencilerin %20,5'inin yarım saat, %25,9'unun 1 saat, %25,1'inin 2 saat, %10,5'inin 3 saat ve %18'inin 3 saatten fazla oyun oynadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgular, bazı öğrencilerin oyun oynama süresinin uzun olabileceğine ve bu durumun potansiyel riskler yaratabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 3.5: Öğrencilerin ilgilendiği spor dalı durumunun dağılımı

Değişkenler	Gruplar	N	%
Spor dalı	Evet	421	80,7

	Hayır	101	19,3
Toplam		522	100

Tablo 3.5 incelendiğinde, öğrencilerin %80,7'sinin en az bir spor dalı ile ilgilendiği, %19,3'ünün ise herhangi bir spor dalı ile ilgilenmediği görülmüştür. Bu sonuç, öğrencilerin büyük bir kısmının fiziksel aktivitelere katılım sağladığını ve spora olan ilgilerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak, sporla ilgilenmeyen %19,3'lük kesim, fiziksel aktivite eksikliği nedeniyle çeşitli sağlık ve sosyal gelişim riskleri taşıyor olabilir. Bu durum, sporun öğrenciler arasında daha yaygın hale getirilmesi ve bu konudaki farkındalığın artırılması gerektiğini düşündürmektedir.

Tablo 3.6: Öğrencilerin bir gün içinde fiziksel aktivite için harcadığı süre ilişkin dağılım

Değişkenler	Gruplar	N	%
Fiziksel aktivite süre	Yarım saat	102	19,5
	1 saat	126	24,5
	2 saat	142	27,2
	3 saat	59	11,3
	3 saatten fazla	93	17,8
Toplam		522	100

Tablo 3.6'da öğrencilerin bir gün içinde fiziksel aktiviteye ayırdıkları süreler değerlendirildiğinde, öğrencilerin %19,5'inin yarım saat, %24,1'inin 1 saat, %27,2'sinin 2 saat, %11,3'ünün 3 saat ve %17,8'inin 3 saatten fazla süre harcadığı görülmektedir. Bu sonuçlar, öğrencilerin büyük bir kısmının günlük yaşamlarında fiziksel aktiviteye yer verdiğini, ancak fiziksel aktivite sürelerinin genellikle kısa veya orta düzeyde kaldığını göstermektedir. Özellikle, yarım saatten az veya 3 saatten fazla fiziksel aktivite yapanların oranları, daha dengeli bir dağılımın sağlanması gerektiğini düşündürmektedir. Bu durum, öğrencilerin fiziksel aktivitelerini daha düzenli ve süre açısından dengeli hale getirmek için rehberlik ve eğitim çalışmalarının önemini ortaya koymaktadır.

3.5. Veri Toplama Araçları ve Uygulama

Araştırmanın amacı doğrultusunda veri toplama için demografik bilgi formu (Ek-3), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Ek-4) ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (Ek-5)

kullanılmıştır. Demografik Bilgi Formu uzman görüşü alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda ortaokul öğrencilerinin cinsiyeti, boy uzunluğu, kilosu, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumu, kullandığı teknolojik araçlar, dijital oyun oynama durumu ve süresi, ilgilendiği spor dalı, bir gün içinde fiziksel aktivite için harcadığı süre sorularına yer verilmiştir.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından geliştirilmiş olup yazarlardan gerekli izinler alınmıştır. Ölçek yedi maddeden ve bir boyuttan oluşmaktadır ve 5’li likert tipindedir (Hiçbir zaman, nadiren, bazen, sık sık, her zaman). Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ($\chi^2=14.22$, $sd=14$, $RMSEA=0.012$, $AGFI=0.92$, $CFI=0.99$, $GFI=0.96$ ve $SRMR=0.06$) ulaşılan değerlerin iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir.

Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği, Eskiler, Küçükbiş, Gülle ve Soyer (2016) tarafından geliştirilmiş olup yazarlardan gerekli izinler alınmıştır. Ölçek üç boyuttan, toplam 15 maddeden oluşmaktadır ve 5’li likert tipindedir (Kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ($\chi^2=204.98$, $sd=86$, $RMSEA=0.048$, $AGFI=0.93$, $CFI=0.95$, $GFI=0.95$ ve $TLI=0.94$) ulaşılan değerlerin iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma için alınan Etik Kurul (Ek-6) ve T.C. Bartın Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü (Ek-7) izinleri sonrasında veri toplama araçları araştırmacı tarafından 2024 yılının Mayıs ayında Bartın’ın Merkez ilçesindeki ortaokullarda öğrenim gören öğrencilere uygulanmış ve iki hafta içinde verilerin tamamı toplanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma verilerinin öncelikle normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin analizler yapılmıştır. Yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir (Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kolmogorov-Smirnov = .000; $sd=521$; $p<.05$. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Kolmogorov-Smirnov = .000; $sd=521$; $p<.05$.).

Verilerin normal dağılım sergilememesi nedeniyle, analizlerde iki kategorili bağımsız değişkenler için non-parametrik yöntemlerden Mann Whitney U Testi, üç veya daha fazla kategorili değişkenler için ise Kruskal Wallis H Testi uygulanmıştır. Karşılaştırmalar sonucunda anlamlı bir fark tespit edildiğinde, farkın kaynağını belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi ve Bonferroni düzeltmesi kullanılmıştır. Ayrıca, araştırma kapsamında elde edilen veriler betimsel istatistikler ve Spearman Sıra Farkları Korelasyonu kullanılarak korelasyon analiziyle de değerlendirilmiştir.

Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler 5’li likert olduğundan elde edilen sonuçların yorumlanmasına ilişkin değerler Tablo 3.7’de verilmiştir.

Tablo 3.7: Elde edilen sonuçların yorumlanmasına ilişkin değerler dağılımı

Derece	Puan	Düzye Kabulü*
Hiçbir zaman / Kesinlikle katılmıyorum	1.00-1.80	Çok düşük
Nadiren / katılmıyorum	1.81-2.61	Düşük
Bazen / Kararsızım	2.62-3.42	Orta
Sık sık / Katılıyorum	3.43-4.23	Yüksek
Her zaman / Kesinlikle katılıyorum	4.24-5.00	Çok yüksek

* Düzye kabulü sadece araştırma bulguları yorumlanırken kullanılmıştır.

Karşılaştırmalarda istatistiksel anlamlılığın yanı sıra etki büyüklükleri de hesaplanmıştır. Etki büyüklüğünü belirlemek için eta kare (η^2) ve r değerleri kullanılmıştır. Kruskal-Wallis H-Testi sonucunda bağımsız değişkenlerin her bir bağımlı değişken üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla eta kare (η^2) değerleri hesaplanmıştır. Bu değerler, $\eta^2 = 0,01$ için küçük, $\eta^2 = 0,06$ için orta ve $\eta^2 = 0,14$ için yüksek etki büyüklüğü olarak rapor edilmiştir (Green ve Salkind, 2005). Mann-Whitney U testi için ise korelasyon katsayıları (r) üzerinden etki büyüklükleri belirlenmiştir. Korelasyon katsayılarının yorumlanmasında; .01-.09 arası ihmal edilebilir düzeyde küçük, .10-.29 arası düşük, .30-.49 arası orta, .50-.69 arası güçlü ve .70 üzeri çok güçlü ilişki olarak değerlendirilmiştir (Green ve Salkind, 2005).

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümde çalışmanın amacı doğrultusunda elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir ve elde edilen bu bulgular hem kendi içinde hem de daha önce bilinenlerle karşılaştırılarak tartışılmıştır.

4.1. Bulgular

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemeleri yapılarak elde edilen bulgulara odaklanılmış ve literatür destekli tartışılmıştır.

4.1.1 Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin durum tespiti yapılmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda ölçek ve alt boyutlarından elde edilen bulgular Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1: Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumları

Ölçek	Boyut/ölçek	N	$\bar{X}$	ss
Dijital oyun bağımlılığı	Ölçek toplam	522	2.09	.752
Fiziksel aktivite	Sonuç beklentisi	522	3.92	.922
	Öz düzenleme	522	3.15	.938
	Kişisel engeller	522	3.27	.958
	Ölçek toplam	522	3.45	.723

Tablo 4.1’de, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’ne ilişkin bulgular incelendiğinde; ölçek ortalamasının ($\bar{X}$ =2.09) olduğu görülmektedir. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyunlara ilişkin bağımlılık durumunun “düşük” düzeyde olduğu söylenebilir. Ortaokul öğrencilerinin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulguları incelendiğinde; en yüksek ortalamanın “sonuç beklentisi” alt boyutunda ($\bar{X}$ =3.92) olduğu görülmektedir. Bunu “öz düzenleme” ($\bar{X}$ =3.27) ve “kişisel engeller” ($\bar{X}$ =3.15) alt boyutları izlemektedir. Ölçek genel ortalamasının ($\bar{X}$ =3.45) ise “yüksek”

düzeyde olduğu söylenebilir. Bununla birlikte öğrencilerin dijital oyun bağımlılığının düşük düzeyde fiziksel aktivitesinin yüksek düzeyde olması oldukça dikkat çekici bir sonuç olup ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında ters bir ilişki olabileceğini düşündürmektedir. Dijital oyun bağımlılığının düşük seviyede olması, öğrencilerin daha fazla fiziksel aktiviteye katılabilmelerine olanak tanıyan bir yaşam tarzını tercih ettiklerini veya bu konuda bilinçlendirildiklerini gösterebilir. Özellikle “sonuç beklentisi” alt boyutunda yüksek ortalamaların görülmesi, öğrencilerin fiziksel aktivitenin olumlu etkilerinin farkında olduklarını ve bu etkileri deneyimlediklerini işaret etmektedir. Bu durum, bireylerin kendi sağlık ve yaşam kalitelerine yönelik olumlu tutumlarının bir yansıması olabilir. Dijital oyun bağımlılığının kontrol altında tutulmasının, fiziksel aktiviteye yönelimi artırabileceği gibi, öğrencilerin hem psikolojik hem de fiziksel iyi oluşlarını destekleyeceği söylenebilir.

Cinsiyete göre, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 4.2’de gösterilmiştir.

Tablo 4.2: Cinsiyete göre, Mann-Whitney U Testi sonuçları

Ölçek	Grup	N	$\bar{X}$ sıra	Σ sıra	U	Z	p	r
Dijital oyun bağımlılığı	1.kız	246	229.97	56572	26191	-4.518	.000	.019
	2.erkek	276	289.61	79931				
Fiziksel aktivite	1.kız	246	268.89	66147.5	31883.5	-1.132	.257	-
	2.erkek	276	253.94	69833.5				

Tablo 4.2’ye göre, dijital oyun bağımlılığı düzeyinde kız öğrencilerin sıra ortalaması (229.97) ile erkek öğrencilerin sıra ortalaması (289.61) arasında anlamlı bir fark vardır ve etki büyüklüğü düşüktür ($U=26191$; $Z= -4.518$; $p<0.05$; $r=.019$). Bu bulgu öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde cinsiyetin anlamlı bir fark oluşturduğunu göstermektedir. Bununla birlikte; fiziksel aktivite düzeyinde kız öğrencilerin sıra ortalaması (368.89) ile erkek öğrencilerin sıra ortalaması (253.94) arasında anlamlı bir fark yoktur ($U=31883.5$; $Z= -1.132$; $p>0.05$). Fiziksel aktivite düzeyinde kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı dikkate alındığında, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivitelerin benzer düzeyde olduğu söylenebilir.

Boy uzunluğuna göre, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3: Boy uzunluğuna göre, Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Ölçek	Boy uzunluğu	N	$\bar{X}$ sıra	df	χ^2	p	η^2
Dijital oyun bağımlılığı	1. 100-130 cm	8	212.88	3	7.897	.048	.015
	2. 131-150 cm	140	234.02				
	3. 151-170 cm	334	271.41				
	4. 171 cm ve üzeri	40	284.69				
Fiziksel aktivite	1. 100-130 cm	8	344.44	3	9.356	.025	.017
	2. 131-150 cm	140	288.06				
	3. 151-170 cm	334	248.71				
	4. 171 cm ve üzeri	40	251.94				

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi boy uzunluğuna göre, dijital oyun bağımlılığı düzeyine yönelik ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark vardır ve hesaplanan etki büyüklüğünün küçük olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2_{(3)}=7.897$; $p=.048$, $p<.05$; $\eta^2=0.015$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre; boy uzunluğu 151-170 cm olan öğrenciler lehine olmak üzere boy uzunluğu 131-150 cm olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki büyüklüğü düşük düzeydedir ($U=19978$; $Z= -2.506$; $p<0.05$; $r = -.11$).

Öğrencilerin boy uzunluğuna göre, fiziksel aktivite düzeyine yönelik ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark vardır ve hesaplanan etki büyüklüğünün küçük olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2_{(3)}=9.356$; $p=.025$, $p<.05$; $\eta^2=0.017$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre; boy uzunluğu 131-150 cm olan öğrenciler lehine olmak üzere boy uzunluğu 151-170 cm olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki büyüklüğü düşük düzeydedir ($U=19802.5$; $Z= -2.586$; $p<0.05$; $r = -.11$).

Kiloya göre, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 4.4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4: Kiloya göre, Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Ölçek	Kilo	N	$\bar{X}$ sıra	df	χ^2	p	η^2
Dijital oyun bağımlılığı	1. 18-30 kg	15	283.63	4	9.656	.047	.018
	2. 31-40 kg	110	231.40				
	3. 41-50 kg	188	253.32				
	4. 51-60 kg	125	280.87				
	5. 61 kg ve üzeri	84	286.46				
Fiziksel aktivite	1. 18-30 kg	15	283.63	4	17.018	.002	.032
	2. 31-40 kg	110	299.86				
	3. 41-50 kg	118	268.20				
	4. 51-60 kg	125	240.41				
	5. 61 kg ve üzeri	84	219.20				

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi kiloya göre, dijital oyun bağımlılığı düzeyine yönelik ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark vardır ve hesaplanan etki seviyesinin küçük olduğu tespit edilmiştir ($X^2_{(4)}=9.656$; $p=.047$, $p<.05$; $\eta^2=0.018$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre; kilosu 51-60 kg olan öğrenciler lehine olmak üzere kilosu 31-40 kg olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve seviyesi düşük düzeydedir ($U=5550$; $Z= -2.554$; $p<0.05$; $r = -.16$). Kilosu 61 kg ve üzeri olan öğrenciler lehine olmak üzere kilosu 31-40 kg olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=3363$; $Z= -2.476$; $p<0.05$; $r = -.17$).

Öğrencilerin kiloya göre, fiziksel aktivite düzeyine yönelik ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark vardır ve hesaplanan etki seviyesinin küçük olduğu tespit edilmiştir ($X^2_{(4)}=17.018$; $p=.002$, $p<.05$; $\eta^2=0.032$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre; kilosu 31-40 kg olan öğrenciler lehine olmak üzere kilosu 51-60 kg olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=5253.5$; $Z= -3.120$; $p<0.05$; $r = -.20$). Kilosu 31-40 kg olan öğrenciler lehine olmak üzere kilosu 61 kg ve üzeri olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=3182$; $Z= -3.602$; $p<0.05$; $r = -.25$). Kilosu 41-50 kg olan öğrenciler lehine olmak üzere kilosu 61 kg ve üzeri olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=6374.5$; $Z= -2.401$; $p<0.05$; $r = -.14$).

Sınıf düzeyine göre, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 4.5'te gösterilmiştir.

Tablo 4.5: Sınıf düzeyine göre, Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Ölçek	Sınıf	N	$\bar{X}$ sıra	df	χ^2	p	η^2
Dijital oyun bağımlılığı	1. 5.sınıf	92	215.42	3	19.885	.000	.038
	2. 6.sınıf	164	243.31				
	3. 7.sınıf	122	293.32				
	4. 8.sınıf	144	284.69				
Fiziksel aktivite	1. 5.sınıf	92	306.13	3	20.733	.000	.039
	2. 6.sınıf	164	278.18				
	3. 7.sınıf	122	248.18				
	4. 8.sınıf	144	222.62				

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi sınıf düzeyine göre, dijital oyun bağımlılığı düzeyine yönelik ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark vardır ve hesaplanan etki seviyesinin küçük olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2_{(3)}=19.885$; $p=.000$, $p<.05$; $\eta^2=0.038$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre; 7. sınıfta öğrenim gören öğrenciler lehine olmak üzere 5. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=3786.5$; $Z= -4.081$; $p<0.05$; $r = -.27$). 8. sınıfta öğrenim gören öğrenciler lehine olmak üzere 5. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=4843$; $Z= -3.490$; $p<0.05$; $r = -.22$). 7. sınıfta öğrenim gören öğrenciler lehine olmak üzere 6. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=8109$; $Z= -2.745$; $p<0.05$; $r = -.16$). 8. sınıfta öğrenim gören öğrenciler lehine olmak üzere 6. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=10087.5$; $Z= -2.211$; $p<0.05$; $r = -.12$).

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre, fiziksel aktivite düzeyine yönelik ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark vardır ve hesaplanan etki seviyesinin küçük olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2_{(3)}=20.733$; $p=.000$, $p<.05$; $\eta^2=0.039$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre; 5.

sınıfta öğrenim gören öğrenciler lehine olmak üzere 7. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=4350$; $Z= -2.816$; $p<0.05$; $r = -.19$). 5. sınıfta öğrenim gören öğrenciler lehine olmak üzere 8. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=4468.5$; $Z= -4.149$; $p<0.05$; $r = -.27$). 6. sınıfta öğrenim gören öğrenciler lehine olmak üzere 8. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=9260.5$; $Z= -3.180$; $p<0.05$; $r = -.18$).

Anne eğitim düzeyine göre, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 4.6'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6: Anne eğitim düzeyine göre, Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Ölçek	Anne eğitim düzeyi	N	$\bar{X}$ sıra	df	χ^2	p	η^2
Dijital oyun bağımlılığı	1. Okur-yazar değil	8	266.13	4	3.239	.519	-
	2. İlkokul mezunu	118	273.29				
	3. Ortaokul mezunu	112	263.11				
	4. Lise mezunu	146	268.40				
	5. Üniversite Mezunu	138	242.55				
Fiziksel aktivite	1. Okur-yazar değil	8	263.06	4	14.284	.006	.027
	2. İlkokul mezunu	118	233.31				
	3. Ortaokul mezunu	112	241.60				
	4. Lise mezunu	146	262.79				
	5. Üniversite Mezunu	138	298.21				

Tablo 4.6'da görüldüğü gibi anne eğitim düzeyine göre, dijital oyun bağımlılığı düzeyine yönelik ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark yoktur ($\chi^2_{(4)}=3.239$; $p=.519$, $p>.05$). Öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre, fiziksel aktivite düzeyine yönelik ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark vardır ve hesaplanan etki seviyesinin küçük olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2_{(4)}=14.284$; $p=.006$, $p<.05$; $\eta^2=0.027$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre; annesi üniversite mezunu olan öğrenciler lehine olmak üzere annesi ilkököl mezunu olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=6159.5$; $Z= -3.262$; $p<0.05$; $r = -.20$). Annesi üniversite mezunu olan öğrenciler lehine olmak üzere

annesini ortaokul mezunu olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=6068$; $Z= -2.921$; $p<0.05$; $r = -.18$). Annesi üniversite mezunu olan öğrenciler lehine olmak üzere annesi lise mezunu olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=8598$; $Z= -2.135$; $p<0.05$; $r = -.12$).

Baba eğitim düzeyine göre, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7: Baba eğitim düzeyine göre, Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Ölçek	Baba eğitim düzeyi	N	$\bar{X}$ sıra	df	χ^2	p	η^2
Dijital oyun bağımlılığı	1. Okur-yazar değil	5	230.90	4	4.182	.382	-
	2. İlkokul mezunu	58	293.66				
	3. Ortaokul mezunu	111	262.94				
	4. Lise mezunu	167	263.97				
	5. Üniversite Mezunu	181	248.88				
Fiziksel aktivite	1. Okur-yazar değil	5	270.70	4	11.203	.024	.021
	2. İlkokul mezunu	58	242.78				
	3. Ortaokul mezunu	111	236.65				
	4. Lise mezunu	167	251.60				
	5. Üniversite Mezunu	181	290.12				

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi baba eğitim düzeyine göre, dijital oyun bağımlılığı düzeyine yönelik ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark yoktur ($\chi^2_{(4)}=4.182$; $p=.382$, $p>.05$). Öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre, fiziksel aktivite düzeyine yönelik ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark vardır ve hesaplanan etki seviyesinin küçük olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2_{(4)}=11.203$; $p=.024$, $p<.05$; $\eta^2=0.021$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre; babası üniversite mezunu olan öğrenciler lehine olmak üzere babası ortaokul mezunu olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=7972.5$; $Z= -2.962$; $p<0.05$; $r = -.17$). Babası üniversite mezunu olan öğrenciler lehine olmak üzere babası lise mezunu olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=12772.5$; $Z= -2.412$; $p<0.05$; $r = -.12$).

Dijital oyun oynama durumuna göre, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 4.8’de gösterilmiştir.

Tablo 4.8: Dijital oyun oynama durumuna göre, Mann-Whitney U Testi sonuçları

Ölçek	Grup	N	$\bar{X}$ sıra	Σ sıra	U	Z	p	r
Dijital oyun bağımlılığı	1.Evet	450	274.55	123456	9429	-5.416	.000	.023
	2.Hayır	70	170.20	11914				
Fiziksel aktivite	1.Evet	450	257.30	115525.5	14500.5	-1.041	.298	-
	2.Hayır	70	277.35	19414.5				

Tablo 4.8’e göre, dijital oyun bağımlılığı düzeyinde dijital oyun oynayan öğrencilerin sıra ortalaması (274.55) ile dijital oyun oynamayan öğrencilerin sıra ortalaması (170.20) arasında anlamlı bir fark vardır ve etki seviyesi düşüktür ($U=9429$; $Z= -5.416$; $p<0.05$; $r=.023$). Bununla birlikte; fiziksel aktivite düzeyinde dijital oyun oynayan öğrencilerin sıra ortalaması (257.30) ile dijital oyun oynamayan öğrencilerin sıra ortalaması (277.35) arasında anlamlı bir fark yoktur ($U=14500.5$; $Z= -1.041$; $p>0.05$). Dijital oyun oynadığını beyan eden öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmekle birlikte fiziksel aktivite düzeyinde bu durumun bir ilişkisi tespit edilmemiştir.

Dijital oyun oynama süresine göre, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.9: Dijital oyun oynama süresine göre, Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Ölçek	Dijital oyun oynama süresi	N	$\bar{X}$ sıra	df	χ^2	p	η^2
Dijital oyun bağımlılığı	1. Yarım saat	107	156.07	4	146.503	.000	.028
	2. Bir saat	135	213.21				
	3. İki saat	131	275.23				
	4. Üç saat	55	340.01				
	5. Üç saatten fazla	94	385.79				
Fiziksel aktivite	1. Yarım saat	107	295.93	4	36.119	.000	.069
	2. Bir saat	135	283.97				
	3. İki saat	131	276.75				
	4. Üç saat	55	224.65				
	5. Üç saatten fazla	94	187.19				

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi dijital oyun oynama süresine göre, dijital oyun bağımlılığı düzeyine yönelik ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark vardır ve etki seviyesinin küçük olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2_{(4)}=146.503$; $p=.000$, $p<.05$; $\eta^2=0.028$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre; dijital oyun oynama süresi bir saat olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi yarım saat olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=5354.5$; $Z= -3.468$; $p<0.05$; $r = -.22$). Dijital oyun oynama süresi iki saat olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi yarım saat olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi orta düzeydedir ($U=3622.5$; $Z= -6.426$; $p<0.05$; $r = -.41$). Dijital oyun oynama süresi üç saat olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi yarım saat olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi güçlü düzeydedir ($U=916$; $Z= -7.190$; $p<0.05$; $r = -.56$). Dijital oyun oynama süresi üç saatten fazla olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi yarım saat olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi güçlü düzeydedir ($U=1029$; $Z= -9.740$; $p<0.05$; $r = -.68$). Dijital oyun oynama süresi iki saat olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi bir saat olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=6614$; $Z= -3.562$; $p<0.05$; $r = -.21$). Dijital oyun oynama süresi üç saat olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi bir saat olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi orta düzeydedir ($U=1791$; $Z= -5.605$; $p<0.05$; $r = -.40$). Dijital oyun oynama süresi üç saatten fazla olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi bir saat olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi güçlü düzeydedir ($U=2107$; $Z= -8.609$; $p<0.05$; $r = -.56$). Dijital oyun oynama süresi üç saat olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi iki saat olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi orta düzeydedir ($U=2622$; $Z= -2.933$; $p<0.05$; $r = -.21$). Dijital oyun oynama süresi üç saatten fazla olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi iki saat olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi orta düzeydedir ($U=3322$; $Z= -5.899$; $p<0.05$; $r = -.39$). Dijital oyun oynama süresi üç saatten fazla olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi üç saat olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=1974.5$; $Z= -2.410$; $p<0.05$; $r = -.19$).

Öğrencilerin dijital oyun oynama süresine düzeyine göre, fiziksel aktivite düzeyine yönelik

ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark vardır ve hesaplanan etki seviyesinin küçük olduğu tespit edilmiştir ($X^2_{(4)}=36.119$; $p=.000$, $p<.05$; $\eta^2=0.069$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre; dijital oyun oynama süresi yarım saat olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi üç saat olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=2059$; $Z= -2.974$; $p<0.05$; $r = -.23$). Dijital oyun oynama süresi yarım saat olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi üç saatten fazla olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi orta düzeydedir ($U=2958$; $Z= -5.036$; $p<0.05$; $r = -.35$). Dijital oyun oynama süresi bir saat olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi üç saat olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=2846.5$; $Z= -2.352$; $p<0.05$; $r = -.17$). Dijital oyun oynama süresi bir saat olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi üç saatten fazla olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi orta düzeydedir ($U=4104.5$; $Z= -4.545$; $p<0.05$; $r = -.30$). Dijital oyun oynama süresi iki saat olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi üç saat olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=2761.5$; $Z= -2.344$; $p<0.05$; $r = -.17$). Dijital oyun oynama süresi iki saat olan öğrencilerin lehine olmak üzere dijital oyun oynama süresi üç saatten fazla olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi orta düzeydedir ($U=3971$; $Z= -4.542$; $p<0.05$; $r = -.30$).

İlgilendiği bir spor dalı olma durumuna göre, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10: İlgilendiği spor dalı olma durumuna göre, Mann-Whitney U Testi sonuçları

Ölçek	Grup	N	$\bar{X}$ sıra	Σ sıra	U	Z	p	r
Dijital oyun bağımlılığı	1.Evet	421	258.24	108719.5	19888.5	-1.010	.313	-
	2.Hayır	101	275.08	27783.5				
Fiziksel aktivite	1.Evet	421	278.08	116793.5	14036.5	-5.283	.000	.231
	2.Hayır	101	189.98	19187.5				

Tablo 4.10'a göre, dijital oyun bağımlılığı düzeyinde ilgilendiği bir spor dalı olan öğrencilerin sıra ortalaması (258.24) ile ilgilendiği bir spor dalı olmayan öğrencilerin sıra

ortalaması (275.08) arasında anlamlı bir fark yoktur ($U=19888.5$; $Z= -1.010$; $p>0.05$). Bununla birlikte; fiziksel aktivite düzeyinde ilgilendiği bir spor dalı olan öğrencilerin sıra ortalaması (278.08) ile ilgilendiği bir spor dalı olmayan öğrencilerin sıra ortalaması (189.98) arasında anlamlı bir fark vardır ve etki seviyesi düşüktür ($U=14036.5$; $Z= -5.283$; $p<0.05$; $r=.023$). İlgilendiği bir spor dalı olduğunu beyan eden öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmekle birlikte dijital bağımlılık düzeyinde bu durumun bir ilişkisi tespit edilmemiştir.

Bir gün içinde fiziksel aktivite için harcanan süreye göre, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 4.11’de gösterilmiştir.

Tablo 4.11: Fiziksel aktivite süresine göre, Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Ölçek	Fiziksel aktivite süresi	N	$\bar{X}$ sıra	df	χ^2	p	η^2
Dijital oyun bağımlılığı	1. Yarım saat	102	305.22	4	15.018	.005	.028
	2. Bir saat	126	242.44				
	3. İki saat	142	245.90				
	4. Üç saat	59	236.59				
	5. Üç saatten fazla	93	278.98				
Fiziksel aktivite	1. Yarım saat	102	162.70	4	80.686	.000	.154
	2. Bir saat	126	233.53				
	3. İki saat	142	288.72				
	4. Üç saat	59	305.22				
	5. Üç saatten fazla	93	335.95				

Tablo 4.11’da görüldüğü gibi bir gün içinde fiziksel aktivite için harcanan süreye göre, dijital oyun bağımlılığı düzeyine yönelik ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark vardır ve etki seviyesinin küçük olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2_{(4)}=15.018$; $p=.005$, $p<.05$; $\eta^2=0.028$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre; bir gün içinde fiziksel aktivite için harcadığı süre yarım saat olan öğrencilerin lehine olmak üzere fiziksel aktivite süresi bir saat olan öğrenciler ile arasında anlamlı fark vardır ve etki seviyesi düşük düzeydedir ($U=4834.5$; $Z= -3.220$; $p<0.05$; $r = -.21$). Bir gün içinde fiziksel aktivite için harcadığı süre yarım saat olan öğrencilerin lehine olmak üzere fiziksel aktivite süresi iki saat olan öğrenciler ile arasında

4.1.2 Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri ile cinsiyet, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, dijital oyun oynama süresi, bir gün içinde fiziksel aktivite için harcadığı süre arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri ile belirlenen değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon sonuçları Tablo 4.12’de gösterilmiştir.

Tablo 4.12: Değişkenlerin ilişkilerini gösteren Spearman Sıra Farkları Korelasyon sonuçları

Değişkenler	01	02	03	04	05	06
D. oyun bağımlılığı	1.000	-.392**	.198**	.177**	.528**	-.056
Fiziksel aktivite		1.000	-.050	-.200**	-.235**	.386**
Cinsiyet			1.000	.079	.283**	.116**
Sınıf				1.000	.167**	-.071
D. oyun süresi					1.000	.104
F. aktivite süresi						1.000
**p<0.01						

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri ($r = -.392$) arasında orta düzeyde ve negatif yönde; dijital oyun bağımlılığı ile cinsiyet ($r = .198$) arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde; dijital oyun bağımlılığı ile sınıf düzeyi ($r = .177$) arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde; dijital oyun bağımlılığı ile dijital oyun oynama süresi ($r = .528$) arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde; dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite süresi ($r = -.056$) arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Öğrencilerin fiziksel aktivite ile sınıf düzeyi ($r = -.200$) arasında düşük düzeyde ve negatif yönde; fiziksel aktivite ile dijital oyun oynama süresi ($r = -.235$) arasında düşük düzeyde ve negatif yönde; fiziksel aktivite ile fiziksel aktivite süresi ($r = .386$) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Öğrencilerin cinsiyeti ile dijital oyun oynama süresi ($r = .283$) arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde; cinsiyeti ile fiziksel aktivite süresi ($r = .116$) arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde; sınıf düzeyi ile dijital oyun oynama süresi ($r = .167$) arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, korelasyon değerlerine dayanarak ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı, negatif yönde ve orta düzeyde ilişki vardır. Dijital oyun bağımlılığı ile cinsiyet, sınıf düzeyi arasında anlamlı ve düşük düzeyde ilişki varken dijital oyun oynama süresi ile anlamlı ve yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri ile sınıf düzeyi ve dijital oyun oynama süresi arasında anlamlı, negatif yönde düşük bir ilişki varken fiziksel aktiviteye ayrılan süre ile anlamlı ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı sınıf düzeyi ve dijital oyun için ayrılan süre ile birlikte arttığı görülmektedir. Bununla birlikte fiziksel aktiviteye ayrılan süre arttıkça fiziksel aktivite artmakta ve dijital oyunlara ayrılan süre azalmakta ve dijital oyunlara bağımlılık düzeyi de düşmektedir.

4.2. Tartışma

Cinsiyete dayalı değişkenler incelendiğinde öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde cinsiyetin anlamlı bir fark oluşturduğu sonucuna varılmıştır ($p < 0.05$). Bununla birlikte; öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p > 0.05$). Erboy ve Vural (2010), ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar bağımlılığını etkileyen faktörleri incelemek amacıyla yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin bilgisayar bağımlılığı oranının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu sonucuna varmıştır. Ulum'un (2016), 6-13 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyunu bağımlılığı ile duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada kız çocuklarının bilgisayar oyunu bağımlılığı düzeylerinin erkek çocuklara göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Hazar ve arkadaşları (2017), ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılık oranlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Mustafaoğlu ve Yazıcı (2018), dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada erkek çocukların kız çocuklara kıyasla dijital oyunlara daha fazla zaman ayırdığı sonucuna ulaşmıştır. Bircan ve Öner (2022), ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile problem çözme beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin erkek öğrenciler

lehine kız öğrencilere nazaran anlamlı derecede farklılık gösterdiği tespit etmiştir. Karakuş ve arkadaşları (2024)'nın, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarını incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın sonucunda erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığının kız öğrencilerden anlamlı olarak yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Erboy ve Vural (2010), Ulum (2016), Hazar ve arkadaşları (2017), Mustafaoğlu ve Yazıcı (2018), Bircan ve Öner (2022) ve Karakuş ve arkadaşları (2024)'nın ulaştığı sonuçlar bu araştırma ile benzerlik göstermektedir.

Öğrencilerin boy uzunluğuna göre, dijital oyun bağımlılığı düzeyi değişkenleri incelendiğinde boy uzunluğu ile dijital oyun bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Bununla birlikte; fiziksel aktivite düzeyi değişkenleri incelendiğinde boy uzunluğu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Elde edilen sonuçlar, yaşla birlikte boyun uzamasına bağlı olarak dijital oyun bağımlılığının artabileceğini ve fiziksel aktivitenin azalabileceğini göstermektedir.

Kiloya dayalı değişkenler incelendiğinde kilo ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Bununla birlikte; kilo ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Elde edilen bulgular, öğrencilerin kilosu arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin azaldığını ve dolayısıyla dijital oyun bağımlılığına daha fazla yönelebileceklerini göstermektedir. Bu durum, kilolu öğrencilerin fiziksel aktivitelerden uzak durma eğiliminde olabileceğini ve dijital ortamları birincil eğlence veya sosyalleşme aracı olarak tercih edebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca fiziksel aktivitelerden uzak duran öğrencilerin ilerleyen süreçte obezite sorunu yaşama ihtimali artacaktır. Turel ve arkadaşları (2016)'nın ergenlerde bilgi sistemleri kullanımına dayalı yaşam tarzlarının sağlık sonuçları: video oyunu bağımlılığı, uyku kısalması ve kardiyometabolik yetersizlikler konusunda yaptığı araştırmanın sonucunda dijital oyun bağımlılığını, obezite ve kardiyometabolik sorunlarla ilişkilendirilmiş ve oyun bağımlılığının uyku süresini kısaltarak obezite riskini artırdığı tespit etmiştir. Goldfield ve arkadaşları (2011)'nin video oyunlarının fazla kilolu ve obez ergenlerde kan basıncı ve lipitlerle olan ilişkisini incelemek için yaptığı araştırmanın sonucunda video oyunu oynama süresinin azaltılmasının fazla kilolu ve obez ergenlerde kardiyovasküler hastalık (KVH) risk faktörlerini önlemek ve sağlığı teşvik etmek için olası bir yol olduğu sonucuna ulaşmıştır. Turel ve arkadaşları (2016) ve Goldfield ve arkadaşları (2011)'nin ulaştığı sonuçlar bu

araştırma ile benzerlik göstermektedir.

Sınıf düzeyi değişkenleri incelendiğinde sınıf düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<.05$). Bununla birlikte; sınıf düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<.05$). Elde edilen bulgular doğrultusunda sınıf düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığının artması ve fiziksel aktivite düzeyinin azalması, yaşa bağlı olarak boy uzunluğu bulgularıyla paralel bir şekilde değerlendirilebilir. Yaş ilerledikçe öğrenciler, çevrimiçi oyunlara ve dijital platformlara daha fazla zaman ayırarak fiziksel aktiviteye katılım oranlarını azaltıyor, olabilirler. Hazar ve arkadaşları (2017)'nın ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı çalışmanın sonucunda yaş değişkenleri açısından anlamlı olarak farklılıklar tespit edilmiştir. Marufoğlu (2020)'nin ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada 5. sınıftaki öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin 7. ve 8. sınıftaki öğrencilerden daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Hazar ve arkadaşları (2017) ve Marufoğlu (2020)'nin ulaştığı sonuçlar bu araştırma ile benzerlik göstermektedir.

Anne ve baba eğitim düzeyi değişkenleri incelendiğinde öğrencilerin anne ve babalarının eğitim düzeyi ile öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Bununla birlikte; öğrencilerin anne ve babalarının eğitim düzeyi ile öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Elde edilen bulgular doğrultusunda anne ve babaların eğitim düzeyinin dijital oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, bağımlılık durumunun daha çok bireysel veya çevresel faktörlerle şekillenebileceğini göstermektedir. Ancak annesi ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olması, anne ve babanın eğitim düzeyinin çocuklarının yaşam tarzı alışkanlıkları üzerindeki olumlu etkilerini işaret etmektedir. Marufoğlu (2020)'nin ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın sonucunda anne baba eğitim durumu ile fiziksel aktivite arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ulaşılan bu sonuç araştırma ile benzerlik göstermemektedir.

Dijital oyun oynama süresi değişkenleri incelendiğinde dijital oyun oynama süresi ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<.05$). Bununla birlikte; öğrencilerin dijital oyun oynama süresi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<.05$). Dijital oyun oynama süresi ile dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite arasındaki bu bulgular, uzun süreli oyun oynama davranışlarının olumsuz sonuçlarını açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Dijital oyun oynama süresinin artmasıyla bağımlılık düzeyinin yükselmesi, oyunların birey üzerinde daha fazla zihinsel ve duygusal kontrol oluşturduğunu göstermektedir. Özellikle üç saat ve daha fazla süreyle oyun oynayan öğrencilerde bağımlılık düzeyindeki artışın güçlü bir etki büyüklüğüyle ortaya çıkması, uzun süreli oyun oynama alışkanlıklarının bağımlılığı ciddi şekilde tetiklediğini işaret etmektedir. Bunun yanında, dijital oyun oynama süresi arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin azalması, öğrencilerin oyun oynamaya ayırdığı sürenin fiziksel aktiviteler için ayrılan zamandan çalındığını göstermektedir. Marufoğlu (2020)'nin ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisini incelemek amacıyla yaptığı araştırmanın sonucunda günde üç saatten fazla oyun oynayan öğrencilerin bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaya (2022)'nin ortaokul ve lise düzeyindeki öğrencilerin dijital oyun bağımlılığını çeşitli demografik değişkenler açısından incelemek amacıyla yaptığı çalışmada dijital oyunlara ayrılan süre ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Kolçak ve Çakır (2022) 5. ve 8. sınıf öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun düzenli fiziksel aktivitelere katılma motivasyonu üzerindeki etkisi inceleyen araştırmanın sonucunda, ortaokul öğrencilerinde dijital oyun oynama süresi arttıkça fiziksel aktiviteye katılma motivasyonunun azaldığını ve beden kitle indeksinin yükseldiğini tespit edilmiştir. Ayrıca, fiziksel etkinliklere katılan öğrenci sayısı arttıkça dijital oyun oynayan öğrenci sayısının azaldığını belirtilmiştir. Karakuş ve arkadaşları (2024)'nin, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarını incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın sonucunda oyun oynama süresinin arttıkça dijital oyun bağımlılığının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Marufoğlu (2020), Kaya (2022), Kolçak ve Çakır (2022) ve Karakuş ve arkadaşları (2024)'nin ulaştığı sonuçlar bu araştırma ile benzerlik göstermektedir.

Bir gün içinde fiziksel aktivite için harcanan süre değişkenleri incelendiğinde fiziksel aktivite için harcanan süre ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır ($p<.05$). Bununla birlikte; öğrencilerin fiziksel aktivite için harcadıkları süre ile fiziksel

aktivite düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre bir gün içinde fiziksel aktivite için harcadığı süre üç saat olan öğrenciler ile diğer değişkenlere sahip öğrenciler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Bulgular, bireyin bir gün içinde fiziksel aktivite için harcadığı sürede artış olduğunda dijital oyun bağımlılığı düzeyinin azaldığını ve fiziksel aktivite düzeyinin arttığını açıkça ortaya koymaktadır. Özellikle üç saat ve daha fazla fiziksel aktivite yapan öğrencilerde bu etkinin güçlü bir şekilde hissedilmesi, üç saat ve daha fazla fiziksel aktivite yapmanın çocukların oyun bağımlılığını önlemede etkili bir araç olabileceğini işaret etmektedir. Hazar ve arkadaşları (2017)'nin ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı çalışmanın sonucunda dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğunu ve düzenli spor yapan öğrencilerde dijital oyun bağımlılığı seviyelerinin daha düşük olduğunu sonucuna ulaşılmıştır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın sonuçlarına ve sonuçlarına yönelik geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç

Bu çalışma ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmıştır. Çalışmaya, 522 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Uygulanan Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği sonuçlarına göre.

1. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde cinsiyetin anlamlı bir fark oluşturduğu sonucuna varılmıştır ($p<0.05$). Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).
2. Boy uzunluğu ile dijital oyun bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Boy uzunluğu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).
3. Kilo ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kilo ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).
4. Sınıf düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sınıf düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$).
5. Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi ile öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi ile öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).
6. Öğrencilerin babalarının eğitim düzeyi ile öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin babalarının eğitim düzeyi ile öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).

7. Öğrencilerin dijital oyun oynama süresi ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<.05$). Öğrencilerin dijital oyun oynama süresi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<.05$).
8. Öğrencilerin bir gün içinde fiziksel aktivite için harcanan süre ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. ($p<.05$). Bir gün içinde fiziksel aktivite için harcadıkları süre ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Bir gün içinde fiziksel aktivite için harcadığı süre üç saat olan öğrenciler ile diğer değişkenlere sahip öğrenciler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<.05$).

5.2. Öneriler

1. Dijital oyun bağımlılığı düzeylerini azaltmak için özellikle erkek öğrenciler hedef alınarak, oyun bağımlılığına yönelik farkındalık programları ve bilinçlendirme çalışmaları düzenlenebilir.
2. Yaş gruplarına özgü oyun bağımlılığı önleme programları geliştirilebilir ve fiziksel aktiviteyi teşvik eden etkinlikler düzenlenebilir.
3. Okul haftalık ders programlarına fiziksel aktiviteyi teşvik eden dersler ve etkinlik saatleri eklenebilir.
4. Kilolu/obez öğrencilere oyun süresini sınırlandırıcı bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.
5. Oyun süresini azaltmaya yönelik önlemlerle birlikte fiziksel aktiviteye yönlendiren teşvik edici etkinlikler planlanabilir.
6. Fiziksel aktiviteyi teşvik eden ödüllendirme sistemleri veya okul projeleri hem oyun bağımlılığını azaltmak hem de fiziksel aktivite düzeyini artırmak için etkili bir araç olarak kullanılabilir.

KAYNAKLAR

- Adams, E., ve Rollings, A. (2014). *Fundamentals of Game Design*. (3.Baskı). New Riders.
- 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. M.A. Ocak (Ed). *Eğitsel Dijital Oyunlar, Kuram, Tasarım ve Uygulama*. (1. Baskı) içinde (263-73). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Akın, E. (2008). Elektronik Spor: *Türkiye'deki Elektronik Sporcular Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P. ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Alpözgen, A. Z. ve Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *HSP*. 3(1): 66-72.
- Anderson, C. A. ve Bushman, B. J. (2001). Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and 60 Prosocial Behavior: A Meta-analytic Review of The Scientific Literature. *Psychological Science*, 12(5): 353-359.
- Ankara Kalkınma Ajansı (2016). Dijital Oyun Sektörü Raporu. <https://kutuphane.ankaraka.org.tr/upload/dokumandosya/dijital-oyun-sektoru-raporu.pdf> (25.12.2024).
- Arslantaş, E.E. (2017). *Adolesanlarda İnternet Bağımlılığı ile Ruhsal Sorunlar ve Obezite Arasında İlişki*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Kayseri: ERÜ. Tıp Fakültesi.
- Aydoğdu Karaaslan, İ. (2015). Dijital Oyunlar ve Dijital Şiddet Farkındalığı: Ebeveyn ve Çocuklar Üzerinde Yapılan Karşılaştırmalı Bir Analiz. *Journal of International Social Research*. 8(36):806.
- Ayhan, B. ve Köselgören, M. (2018). İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık, *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 6(1): 1-30.
- Aziz, N., Nordin M.J., Abdulkadir, S.J. ve Salih M.M.M. (2021). Digital Addiction: Systematic Review of Computer Game Addiction Impact on Adolescent Physical Health. *Electronics*; 10(9): 996. <https://doi.org/10.3390/electronics10090996>
- Baldemir, H. ve Övür, A. (2021). Dijital Oyun Bağımlılığının Yeni Yüzü Olarak Pubg Mobile. *IBAD 2021*, 1(2): 139-53.

- Baltacı, G. (2012). *Obezite ve Egzersiz*. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/obezite ve egzersiz.pdf> (26.12.2024).
- Bandura, A. (1986). The Explanatory and Predictive Scope of Self-efficacy Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4: 359-373.
- Bayzan, Ş. (2017). Dijital Oyunlar ve Biz. <https://www.guvenliweb.org.tr/blog-detay/dijital-oyunlar-ve-biz> (25.12.2024).
- Bembenutty, H. (2007). Self-regulation of Learning and Academic Delay of Gratification: Gender and Ethnic Differences Among College Students. *Journal of Advanced Academics*, 18(4): 586–616. <https://doi.org/10.4219/jaa-2007-553>
- Bek, N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. <https://ekutuphane.saglik.gov.tr/Home/GetDocument/234#:~:text=Beyin%20damar%20hastal%C4%B1klar%C4%B1%20geli%C5%9Fim%20riskini,sinde%20de%20son%20derece%20%C3%B6nemlidir.%E2%80%9D> (25.12.2024).
- Berber, M., Karadibak, D. ve Günay Uçurum, S. (2014). Adolesan Dönemde Ekrana Bağlı Aktivitelerin Hamstring Kas Uzunluğu, Reaksiyon Zamanı ve Vücut Kitle İndeksi Üzerine Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 28 (1): 1-6.
- Billieux, J. ve Linden, M.V. (2012). Problematic Use of The Internet and Self-regulation: A Review of The Initial Studies. *The Open Addiction Journal*, 5(1): 24-29. DOI: 10.2174/1874941001205010024
- Binark, M. ve Bayraktutan Sütcü, G. (2008). Kültür Endüstrisi Ürünü Olarak Dijital Oyun. https://www.academia.edu/86179576/K%C3%BClt%C3%BCr_End%C3%BCstri_Olarak_Dijital_Oyun (25.12.2024).
- Bircan, M. A. ve Öner, İ. E. (2022). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2): 1934-1959. <https://doi.org/10.29299/kefad.982019>
- Bodrova, E. ve Leong, D. J. (2008). Developing Self-regulation in Kindergarten: Can We Keep All The cCickets in The Basket?. *Young Children on The Web*, 19: 1-3.
- Bozdağ, B. ve Özbek, S. (2020). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2): 395-406. <https://doi.org/10.38021/asbid.838855>
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite: Derleme. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4): 205-214.
- Burrows, M. (2007). Exercise and Bone Mineral Accrual in Childrenand Adolescents. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(3): 305-312.

- Calkins, S. D. ve Fox, N.A. (2002). Self-regulatory Processes in Early Personality Development: A Multilevel Approach to The Study of Childhood Social Withdrawal and Aggression. *Development & Psychopathology*, 14: 477-498.
- Creighton, S. ve Szymkowiak, A. (2014). The Effects of Cooperative and Competitive Games on Classroom Interaction Frequencies. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 140 (2014): 155-163.
- Çetin, E. (2013). *Tanımlar ve Temel Kavramlar, Eğitsel Dijital Oyunlar*. M.A. Ocak (Ed.), Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Demirbozan, N. (2019). *Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Anne Baba Tutumu ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: ÜÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Donnelly, J.E., Blair, S.N., Jakicic, J.M., Manore, M.M., Rankin, J.W. ve Smith, B.K. (2009) American College Of Sports Medicine Position Stand. Appropriate Physical Activity Intervention Strategies For Weight Loss And Prevention Of Weight Regain For Adults, *Med Sci Sports Exerc*, 41(2): 459-71.
- Dunbar, D., Proeve, M. ve Roberts, R. (2017). Problematic Internet Usage Self-regulation Dilemmas: Effects of Presentation Format on Perceived Value of Behavior. *Computers in Human Behavior*, 70: 453-459. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.015>
- Durstine, J.L., Moore, G.E., Painter, P.L. ve Roberts, S.O. (2009). *Acsm's Exercise Management For Persons With Chronic Diseases And Disabilities*. (3. Baskı). Champaign, IL: Human Kinetics: 21-379.
- Dürmüş, G. (2018). *Adolesanlarda Obezite ve Problemlı İnternet Kullanımı İlişkisinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: HKÜ. Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Erboy, E. ve Vural, R. A. (2010). İlköğretim 4 ve 5 Sınıf Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ege Eğitim Dergisi*, 11 (1): 39-58.
- Esen, E. ve Siyez, D. (2011). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36): 127-138.
- Festl, R., Scharkow, M. ve Quandt, T. (2013). Problematic Computer Game Use Among Adolescents, Younger And Older Adults. *Addiction*, 108(3): 592-599.
- Gaming in Turkey (2023). Türkiye Oyun Sektörü 2023 Raporu. <https://www.gaminginturkey.com/files/pdf/turkiye-oyun-sektoru-raporu-2023.pdf> (25.12.2024).
- Gilbert, E.D. (2001). Towards a Richer Understanding of Girls' Sport Experiences. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 10: 117-143.

- Goldfield, G., Kenny, G., Hadjiyannakis, S., Phillips, P., Alberga, A., Saunders, T., Tremblay, M., Malcolm, J., Prud'homme, D., Gougeon, R., ve Sigal, R. (2011). Video Game Playing Is Independently Associated with Blood Pressure and Lipids in Overweight and Obese Adolescents. *PLoS ONE*, 6(11): e26643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0026643>
- Güçlü, S., Tabak, R. S., Tütüncü, İ. ve Yılmaz, F. (2016). İnternet Bağımlılığı Gerçekten Obeziteye Neden Olur Mu?, *Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi*, 7: 50-64.
- Green, S.B., ve Salkind, N.J. (2005). *Using SPSS for Windows and Macintosh: Analyzing And Understanding Data*. (4th Edition). Pearson.
- Grüsser, S. M. ve Thalemann, R. (2006). *Computer Spielsüchtig?* https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9783456943251_preview.pdf (26.12.2024).
- Günlü, A. ve Ceyhan, A. A. (2017). Investigating Adolescents' Behaviors on The İnternet And Problematic İnternet Usage. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4: 75–117. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.4.1.0016>
- Güvenli İnternet Merkezi (2019). Dijital Oyunlar Raporu 2019. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/RjARy.pdf> (25.12.2024).
- Hallal, P., Andersen, L.B., Bull, F., Guthold, R. ve Haskell, W. (2012). Global Physical Activity Levels: Surveillance Progress, Pitfalls, And Prospects. *The Lancet*, 380(9838): 247-57. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S. ve Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (3): 320-332.
- Hazar, Z. ve Hazar, M. (2017). Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14 (1): 203-216.
- Horzum, M. B., Ayas T ve Çakır Balta, Ö. (2008). Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30): 76-88.
- Horzum, M. B., (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36 (159), 56-68.
- ICD-11 (2018). The Global Standard For Diagnostic Health İnformation. <https://icd.who.int/en> (25.12.2024).
- İşçibaşı, Y. (2011). Bilgisayar, İnternet ve Video Oyunları Arasında Çocuklar. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(1): 122–130.

- Kallings, L. (2008). *Physical Activity on Prescription: Studies on Physicalactivity Level. Adherence and Cardiovascular Risk Factors*. Thesis. Stockholm: Karolinska Institutet.
- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N. ve Ünsal Barlas, G. (2016). Ortaokul Öğrencilerinde Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Anksiyetenin İncelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1): 14-19.
- Karaçetin, G. (2019). İnternet Çocuk Oyuncacı Değil, *Yeşilay*, 1027: 28-30.
- Karahisar, T. (2013). Türkiye’de Dijital Oyun Sektörünün Durumu. https://www.academia.edu/19612478/T%C3%BCrkiyede_Dijital_Oyun_Sekt%C3%B6r%C3%BCn%C3%BCn_Durumu?source=swp_share (26.12.2024).
- Karakuş, V., Dicle, İ. ve Kılıç, A. (2024). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1): 59-72.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (32. Baskı). Nobel Yayınevi.
- Kaya, A. (2021). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 6(1): 1-12.
- Kemp, S. (2021). Digital 2021: The Latest Insights Into The ‘State of Digital’. <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/Digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital/> (25.12.2024).
- Kızılkaya, E. (2010). *Bilgisayar Oyunlarında İdeolojik Söylem ve Anlatı*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: MÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kim, Y. ve Smith, D. (2017). Pedagogical and Technological Augmentation of Mobile Learning For Young Children. *Interactive Learning Environments*, 25 (1): 4-16.
- Kolçak, S. ve Çakır, E. (2022). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonunun Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Üzerine Etkisi. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(4): 113-118. <https://doi.org/10.5152/JPESS.2022.221635>
- Kuğuoğlu, S. ve Demirbağ, B.C. (2015). *Aile Temelli Sağlık Yaklaşımı* (1. Baskı) Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi, 355.
- Kuş, E. (2012). *Nicel-Nitel Araştırma Teknikleri: Sosyal Bilimlerde Araştırma Teknikleri: Nicel Mi Nitel Mi?*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Küçükvardar, M. (2019). *Bilişim Çağında Teknoloji Bağımlılığı ve Dijital İstila Üzerine Bir Araştırma*. Doktora Tezi. İstanbul: MÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kwon, S., Kim, K. ve Lee, H. (2005). Computer Game Addiction and Physical Health of Korea Children: Mediating Effects of Anxiety, *The Korean Association for Survey Research*, 6(2): 33-50.
- Lee, G., Choi H.Y. ve Yang, S.J. (2015) Effects Of Dietary And Physical Activity Interventions On Metabolic Syndrome A Meta-Analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 45(4): 483-494.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2011). The Effects Of Pathological Gaming on Aggressive Behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 40: 38–47. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9558-x>
- Lök, N. ve Bademli, K. (2017). Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (40): 101-110.
- Marufoğlu, S. (2020). *Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Fiziksel Aktivite ve Uyku Alışkanlıklarına Etkisinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İMÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- MEB (2016). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi: Oyun ve Hareket Etkinlikleri. https://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller/Oyun%20ve%20Hareket%20Etkinlikleri.pdf (25.12.2024).
- Miles, L. (2007). Physical Activity and Health. *Nutrition Bulletin*, 32(4): 314–363. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x>
- Mustafaoğlu, R. ve Yasacı, Z. (2018). Dijital Oyun Oynamanın Çocukların Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 19(3): 51-58.
- Nahas, M.V., Goldfine, B. ve Collins, M.A. (2003). Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: The Basics For High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles. *Physical Educator*, 60(1): 42-56.
- Ögel, K. (2018). Madde Kullanımı ve Bağımlılığın Nedenleri. <https://www.ogelk.net/dosyadepo/etyoloji.pdf> (25.12.2024).
- Durualp, E. (2022). Oyunun Tarihçesi. <https://acikders.ankara.edu.tr/mod/resource/view.php?id=4555&forceview=1> (25.12.2024).
- Önemli, E. (2020). *Bir Halk Eğitim Merkezindeki Kadın Kursiyerlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Fiziksel Aktiviteye İlişkin Görüşleri ve Egzersiz Davranışının Değişim Aşamalarının Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: ÜÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Özdemir, M. (2021), *Ortakokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Eğilimleri*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: MEÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, H. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutumları. *Eurasian Research in Sport Science*, 6 (1): 56-63.
- Pala, F. K. ve Erdem, M. (2011). Dijital Oyun Tercihi ve Oyun Tercih Nedeni ile Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Öğrenme Stili Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Çalışma. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (2): 53-71.
- Paluska, S.A. ve Schwenk, T.L. (2000). Physical Activity and Mental Health. *Sports Med*, 29: 167–180. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>
- Statista (2024). Video Games - Worldwide. <https://www.statista.com/outlook/dmo/digital-media/video-games/worldwide> (25.12.2024).
- Steam (2024). Oyun Türleri. <https://store.steampowered.com/category> (25.12.2024).
- Strohle, A. (2009). Physical Activity, Exercise, Depression and Anxiety Disorders. *J Neural Transm*. 116(6): 777-784.
- Ibrahim, S., Karim, N.A., Oon, N.L. ve Ngah, W.Z. (2013). Perceived Physical Activity Barriers Related to Body Weight Status and Sociodemographic Factors Among Malaysian Men in Klang Valley. *BMC Public Health*. 26: 13: 275.
- Ulum, H. (2016). *Çocuklarda Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı ile Duygu Ayarlayabilme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: CAG. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taş, İ. (2019). Self-regulation and Anxiety Sensitivity as Predictors of Internet Addiction Among Secondary School 7th and 8th grade students. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 4(9): 205-217.
- Telama, R., Yang, X., Laakso, L. ve Viikari, J. (1997). Physical Activity in Childhood and Adolescence as Predictor of Physical Activity in Young Adult Hood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13(4): 317-323.
- TDK, (2024). Oyun. <https://sozluk.gov.tr/?ara=oyun> (25.12.2024).
- Turel, O., Romashkin, A. ve Morrison, K. (2016). Health Outcomes of Information System Use Lifestyles among Adolescents: Videogame Addiction, Sleep Curtailment and Cardio-Metabolic Deficiencies. *PLoS ONE*, 11(5): e0154764. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154764>
- Thompson, W.R., Gordon, N.F. ve Pescatello L.S. (2009). *ACSM's Guidelines For Exercise Testing and Prescription*. (8. Baskı) içinde (232-250). Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins.

- Tokunaga, R.S. (2015). Perspectives on Internet Addiction, Problematic Internet Use, and Deficient Self-regulation: Contributions of Communication Research. *Annals of the International Communication Association*, 39(1): 131-161. DOI: 10.1080/2380 8985.2015.11679174
- Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B., Deveci, T. ve Akbulut, A. (2016). Çocukların Dijital Oyun Kullanımına İlişkin Annelerin Görüşlerinin Değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24 (5): 2263-2278.
- Sağlık Bakanlığı (2019). *Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Öğretmen El Kitabı*. [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Sa l kl Beslenme ve Fiziksel Aktivite retmen El K itab_.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Sa%20lıklı%20Beslenme%20ve%20Fiziksel%20Aktivite%20öğretmen%20El%20Kitabı.pdf) (26.12.2024).
- Vollmer, C. ve Randler, C. (2014). Computer Game Addiction in Adolescents and Its Relationship to Chronotype and Personality, *SAGE Open*, 4(1): 1-9.
- Yalçın Irmak, A. (2014). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Davranışlarının Sağlık Davranışı Etkileşim Modeline Göre İncelenmesi*. Doktora Tezi. İstanbul: İÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2): 128-37.
- Yengin, D. (2012). *Dijital Oyunlarda Şiddet*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Yeşilay (2023), Teknoloji Bağımlılığı Nedir?, <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği> (25.12.2024).
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E. ve Tortop, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel aktivite ile Depresyon İlişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (9): 32-39.
- Zorba, E., ve Saygın, O. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. (3. Baskı). Ankara: Fırat Matbaacılık.
- WHO (2010). Global Recommendations On Physical Activity For Health. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979> (25.12.2024).
- Warburton, D.E., Nicol, C.W. ve Bredin, S.S. (2006). Health Benefits of Physical Activity: The Evidence. *CMAJ: Canadian Medical Association*. 174(6): 801-809.
- Wijman, T. (2018) Mobile Revenues Account for More Than 50% of The Global Games Market As It Reaches \$137.9 Billion In 2018. <https://newzoo.com/resources/blog/newzoos-2018-report-insights-into-the-137-9-billion-global-games-market> (25.12.2024).

Woodcock, J., Franco, O.H., Orsini, N. ve Roberts, I. (2011) Non-Vigorous Physical Activity And All-Cause Mortality: Systematic Review And Meta-Analysis Of Cohort Studies. *Int J Epidemiol*, 40(1): 121-138.

EKLER

EK 1: Analizlerde kullanılan değişkenler ve kodları.

KOD	DEĞİŞKEN
Anne eğitim	öğrencinin annesinin eğitim durumu.
Baba eğitim	öğrencinin babasının eğitim durumu.
Dijital oyun	öğrencinin dijital oyun oynama durumu.
Dijital oyun süre	öğrencinin dijital oyun oynarken harcadığı süre.
Spor dalı	öğrencinin ilgilendiğı spor dalı.
Fiziksel aktivite süre	öğrencinin fiziksel aktivite yaparken harcadığı süre.

EK 2: Demografik bilgi formu

1. Cinsiyetiniz nedir?

☐ Erkek ☐ Kadın

2. Boyunuzun uzunluğu ne kadardır?

☐ 100-130 cm ☐ 131-150 cm ☐ 151-170 cm
☐ 171 cm ve üzeri

3. Kilonuz ne kadardır?

☐ 18-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61 kg ve üzeri

4. Kaçınıcı sınıfta eğitim almaktasınız?

☐ 5. Sınıf ☐ 6. Sınıf ☐ 7. Sınıf ☐ 8. Sınıf

5. Babanızın eğitim durumu nedir?

☐ Okuryazar değil
☐ İlkokul mezunu
☐ Ortaokul Mezunu
☐ Lise Mezunu
☐ Üniversite Mezunu

6. Annenizin eğitim durumu nedir?

☐ Okuryazar değil
☐ İlkokul mezunu
☐ Ortaokul Mezunu
☐ Lise Mezunu
☐ Üniversite Mezunu

7. İnternete bağlanmak, oyun oynamak için hangi teknolojik aygıtları kullanıyorsunuz?

(Bu soruda birden fazla seçenek seçilebilir.)

☐ Bilgisayar ☐ Telefon ☐ Tablet ☐ Oyun
Konsolu

8. Dijital oyun oynuyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

9. Bir gün içinde dijital oyun oynamak için harcadığınız süre nedir?

☐ Yarım Saat ☐ 1 Saat ☐ 2 Saat ☐ 3 Saat ☐ 3 Saatten fazla

10. İlgilendiğiniz herhangi bir spor dalı var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

11. Bir gün içinde fiziksel aktivite yapmak için harcadığınız süre nedir?

☐ Yarım Saat ☐ 1 Saat ☐ 2 Saat ☐ 3 Saat ☐ 3 Saatten fazla

EK 3: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki soruları **son 6 ay içinde** hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.

1. Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
2. Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
3. Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
4. Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
5. Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
6. Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
7. Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman

EK 4: Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği

Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar iyi bir şekilde tanımladığını en iyi ortaya koyan cevabı işaretleyiniz.					
<i>İfadeler</i>	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Karasızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Fiziksel olarak aktif olmak bana çok enerji verir.	1	2	3	4	5
2. Egzersiz yaptıktan sonra fiziksel olarak iyi hissederim.	1	2	3	4	5
3. Yaşamımdaki etkinlikleri (aktiviteleri) egzersiz alışkanlığıma göre programlarım.	1	2	3	4	5
4. Bir rutin oluşturabilmek için egzersizi, haftanın belirli zamanlarında yapacağım şekilde planlarım.	1	2	3	4	5
5. Fiziksel olarak aktif kalabilmek için kendime hedefler koyarım.	1	2	3	4	5
6. Egzersiz yapacağıma dair kendime söz veririm ve bu sözlere bağlı kalırım.	1	2	3	4	5
7. Düzenli olarak egzersiz yapma konusunda fazlasıyla tembelim.	1	2	3	4	5
8. Yeteri kadar egzersiz yaptığımdan emin olmak için alternatif egzersiz programı yaparım.	1	2	3	4	5
9. Fiziksel olarak aktif olmak bana güçlü bir başarıma hissi verir.	1	2	3	4	5
10. Gün boyu yapacak çok fazla işim olduğundan, egzersiz yapmak için hiç zaman bulamam.	1	2	3	4	5
11. Motivasyon eksikliğim fiziksel olarak aktif olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5
12. Egzersiz yaparken, sık sık başka bir şey yapmam gerekiyormuş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
13. Fiziksel olarak aktif olmak ruh halimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
14. Fiziksel olarak aktif olmanın stresten kurtulmak için etkili bir yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Bir şeye üzgün olduğumda ya da bunalıma girdiğimde düzenli olarak egzersiz yapmam.	1	2	3	4	5

EK 5: Ölçek izinleri

Değerli hocam,

Bartın Üniversitesi'nde Hayat Boyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi tezli yüksek lisans eğitimi almaktayım. İzniniz olursa tez çalışmamda Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinizi (2015) kullanmak isterim.

Bu vesile ile sizlere mutlu bir hafta ve çalışmalarınızda başarılar dilerim,
Alican ULUKAVAK.

Namık Kemal Üniversitesi
Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü

Alican Ulukavak

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ



Değerli hocam,

Bartın Üniversitesinde Hayat Boyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi tezli yüksek lisans eğitimi almaktayım. İzniniz olursa tez çalışmamda Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinizi (2016) kullanmak isterim.

Bu vesile ile sizlere mutlu bir hafta ve çalışmalarınızda başarılar dilerim,
Alican ULUKAVAK.

Çalışmalarında başarılar ve kolaylıklar dilerim.
EE

29 Ocak 2023 Pazartesi, saat 14:20 tarihinde Alican Ulukavak

EK 6: Etik Kurul onay belgesi



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Onay Belgesi



TOPLANTI SAYISI
20

KARAR SAYISI
1

TOPLANTI TARİHİ
11.12.2023

Protokol No:	2023-SBB-0817
Araştırmanın Başlığı:	Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Proje Yürütücüsü:	Alican ULUKAVAK
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	22.11.2023

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 11.12.2023 tarihli ve 20 numaralı toplantıda 2023-SBB-0817 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

EK 7: T.C. Bartın Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü onay belgesi

BELGE TARİHİ: 10.01.2024 BELGE SAYISI: 2400003433



T.C.
BARTIN VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-64441482-605.01-93956488
Konu : Araştırma Uygulama İzni Talebi
(Alican ULUKAVAK)

09.01.2024

BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

- İlgi : a) Bakanlığımızın (Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü) 21.01.2020 tarihli ve E.1563890 sayılı yazısı ekindeki 2020/2 No'lu Genelge'si.
b) Bartın Üniversitesi Rektörlüğü'nün (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı) 26.12.2023 tarihli ve E-44030360-605.01-2300136129 (DYS Kayıt No:92994977) sayılı yazısı.
c) Müdürlük Makamının 05.01.2024 tarihli ve E-64441482-605.01-93762940 sayılı Oluru.

İlgi (b) yazı ile; Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Hayat Boyu Öğretim ve Yetişkin Eğitimi tezli yüksek lisans programı öğrencisi Alican ULUKAVAK'ın, Prof. Dr. Fatma ÜNAL yönetiminde çalışmakta olduğu "Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmanın Müdürlüğümüze bağlı ortaokullarda eğitim gören öğrencilerin katılımcı kitle olacağı bir uygulama süreci gerçekleştirilmesi yürütülebilmesi için gerekli izin talebinde bulunduğu bildirilmiş olup, ilgilinin başvuru belgeleri ilgi (a) Genelge doğrultusunda Müdürlüğümüz Araştırma Değerlendirme Komisyonu tarafından incelenmiştir.

Yukarıda açıklanan araştırma uygulama iznine ilişkin onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen, uygulama sırasında adı geçen araştırmacının **sadece yazımız ekinde gönderilen mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltıp uygulayabileceği veri toplama araçlarını**, kurum faaliyetlerini aksatmadan, görünürlük esasına göre, başta Türkiye Cumhuriyeti Anayasası olmak üzere 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Hakkındaki Kanun'da, ilgi (a) Genelge hükümlerine ve Türk Millî Eğitimi'nin amaçlarına uygun şekilde, denetimi il/ilçe millî eğitim müdürlükleri ile okul/kurum idaresinde olmak üzere 2023-2024 Eğitim Öğretim Yılı'nda Müdürlüğümüze bağlı ortaokullarda eğitim gören öğrencilerin katılımıyla uygulanmasında sakınca olmadığına ilişkin ilgi (c) Makam Oluru ekte gönderilmiş olup **araştırma ile ilgili sonuç raporunun çalışmanın bitiş tarihinden itibaren 30 gün içinde Müdürlüğümüze gönderilmesi** hususunu;

Bilgilerinize arz ederim.

Ramazan AŞCI
İl Milli Eğitim Müdürü

Eklere:

- 1- Makam Onayı (1 Sayfa)
- 2- Komisyon Oluru ve Mühürlü Evrak (7 Sayfa)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı :

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi :

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyet/Yayınlar :

Aldığı Ödüller :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler ve Kurs Belgeleri :

Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih :

