



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Ana bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL
AKTİVİTEYE KATILIMLARINDAKİ ENGELLER İLE
DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

Nevzat YILDIRIM

Yüksek Lisans Tezi

VAN - 2010

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMLARINDAKİ
ENGELLER İLE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Nevzat Yıldırım

2025

Van, 2025



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Ana bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMLARINDAKİ
ENGELLER İLE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

THE INVESTIGATION OF THE OBSTACLES IN SECONDARY SCHOOL
STUDENTS' PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY AND THE LEVELS OF
DIGITAL GAME ADDICTION

Nevzat YILDIRIM

Prof. Dr. Muzaffer SELÇUK

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2025

ONAY SAYFASI

Nevzat YILDIRIM tarafından, Prof. Dr. Muzaffer SELÇUK danışmanlığında hazırlanan “Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımlarındaki Engeller İle Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 03/01/2025 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 20/12/2024 tarihli ve 2024/59-14 sayılı kararı ile Prof. Dr. Muzaffer SELÇUK Başkanlığında, Doç. Dr. Ramazan ERDOĞAN ve Doç. Dr. Mücahit SARIKAYA Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

UYGUNDUR

...../...../20...

Prof. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

Öz

Bu çalışmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ile dijital oyun bağımlılığı düzeylerini incelemek ve bu konuda çözüm önerileri sunmaktır. Bu araştırmaya Bitlis ilinin Adilcevaz İlçesinde Ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan 525'i kız, 421'i erkek toplam 946 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel model kullanılmıştır. Veriler, Özbek (2019) tarafından geliştirilen Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFO) ve Yalçın İrmak & Erdoğan (2015) tarafından geliştirilen Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği(DOBÖ) ölçekler ile toplanmıştır. Çalışmada ulaşılan verilerin istatistiksel analizi uygun istatistik programları kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, dijital oyun bağımlılığı düzeyi için cinsiyet, spor geçmişi, teknolojik cihaz kullanımı ve dijital oyun oynama süresi değişkenlerinde, fiziksel aktivitelere katılma engellerinde ise tüm değişkenlerin bazı alt faktörlerde anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Kız öğrencilerin okul ve arkadaş-çevre alt faktörlerinde çerçevesinde fiziksel aktivitelere katılmama oranı erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu, tesis kulüp alt faktörüne göre köyde yaşayan katılımcıların ilçe merkezinde yaşayan katılımcılara kıyasla fiziksel aktiviteye katılmama oranı daha yüksektir. 5 saat ve üzeri dijital oyun oynayan katılımcıların, aile, okul, eğitim sistemi alt faktörlerinde fiziksel aktiviteye katılmama durumu ve dijital oyun bağımlılığı düzeyleri diğer gruplardaki katılımcılara oranla daha yüksektir. Kullandığı teknolojik cihaz sayısı artan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri de artmaktadır. En önemli sonuçlardan biri de dijital oyun bağımlılığı artan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarında azalma olduğu görülmektedir. Genel olarak katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek, fiziksel aktiviteye katılım oranlarının ise düşük olduğu araştırma sonuçlarına yansımıştır. Bu çalışmamızla birlikte özellikle okullarda öğretmenlere, evlerde ise ebeveynlere dijital oyun bağımlılığının kritik dönemdeki bu bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımlarının önündeki engelleri ve buna uygun çözümleri öğretmenin, benimsetmenin ve yaygınlaştırmanın bu durum karşısında ne denli bir öneme sahip olduğu vurgulanmıştır.

Anahtar sözcükler: Fiziksel aktivite, dijital oyun, bağımlılık.

Abstract

The aim of this study is to examine the factors that prevent secondary school students from participating in physical activities and the levels of digital game addiction and to offer solutions in this regard. A total of 946 students, 525 girls and 421 boys, who are studying in secondary education institutions in Adilcevaz District of Bitlis province, participated in this study. In this study, descriptive model was used among quantitative research methods. The data were collected with the Factors Preventing High School Students' Participation in Physical Activities Scale (FİZAKEFO) developed by Özbek (2019) and the Digital Game Addiction Scale (DOBÖ) developed by Yalçın Irmak & Erdoğan (2015). Statistical analysis of the data obtained in the study was carried out using appropriate statistical programs. According to the results of the study, significant differences were found in gender, sports history, technological device use and digital game playing time variables for digital game addiction level, and in some sub-factors of all variables for barriers to participating in physical activities. The rate of female students not participating in physical activities within the framework of school and friend-environment sub-factors is higher than male students, and according to the facility-club sub-factor, the rate of participants living in the village not participating in physical activities is higher than the participants living in the district center. Participants who play 5 hours or more of digital games have higher levels of non-participation in physical activity and digital game addiction in the sub-factors of family, school, education system compared to participants in other groups. As the number of technological devices used by the participants increases, their digital game addiction levels also increase. One of the most important results is that students with increased digital game addiction have decreased participation in physical activity. In general, it is reflected in the results of the research that the participants' digital game addiction levels are high and their participation rates in physical activity are low. With this study, it was emphasized how important it is to teach, adopt and disseminate the negative effects of digital game addiction on these individuals in the critical period, the obstacles to students' participation in physical activities and appropriate solutions to this situation, especially to teachers in schools and parents at home.

Keywords: Physical activity, digital gaming, addiction

Teşekkür

Yüksek lisans tez çalışmamda beni yönlendiren, yolumu aydınlatan, bilgi ve tecrübeleriyle bana büyük katkıda bulunan kıymetli danışmanım Prof. Dr. Muzaffer SELÇUK hocama teşekkür ederim. Veri toplama sürecinde sağladıkları destekler için Doç. Dr. Üyesi İsmail AKTAŞ hocama teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca kendimi geliştirmemi sağlayan tüm öğretmenlerime ve hocalarıma, maddi manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen aileme teşekkürlerimi borç bilirim.



İçindekiler

Öz.....	i
Abstract.....	ii
Teşekkür.....	iii
Tablolar Dizini.....	vii
Şekiller Dizini.....	viii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	ix
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu	5
Araştırmanın Amacı ve Önemi	6
Araştırmanın Problemi.....	7
Sayıtlar	8
Sınırlılıklar	8
Tanımlar	9
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	10
Fiziksel Aktivite.....	10
Fiziksel Aktivite Olarak Kabul Edilen Aktiviteler.....	11
Fiziksel Aktivitenin Şiddeti Bakımından Sınıflandırılması	12
Düşük Yoğunluklu Fiziksel Aktivite	12
Orta Yoğunluklu Fiziksel Aktivite	13
Yüksek Yoğunluklu Fiziksel Aktivite	13
Fiziksel Aktivitenin Yararları	14
Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler.....	16
Fiziksel Aktivite Engelleri	17
Kişisel Engeller	17
Sosyal Çevre Engelleri	18
Fiziksel Çevre Engelleri	18

Oyun Kavramı	18
Oyunların Sınıflandırılması	20
Dijital Oyun	20
Dijital Oyunların Sınıflandırılması	21
Dijital Oyun Bağımlılığı	22
Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı	24
Dijital Oyun Bağımlılığının Belirtileri	25
Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri	27
Dijital Oyunların Olumlu Yönleri	28
Dijital Oyunların Olumsuz Yönleri	29
Bölüm 3 Yöntem	30
Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	30
Veri Toplama Süreci	30
Veri Toplama Araçları	31
Verilerin Analizi	32
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum	34
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma, Öneriler	48
Kaynaklar	59
EK-A Araştırmanın Valilik Onay Belgesi	72
EK-B Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Kullanımına Dair İzin Belgesi	73
Ek-C Veri Toplama Araçları	74
Ek-D Araştırmanın Etik Kurul Onayı	77
EK-E: Etik Beyanı	78
EK-F: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	79

Tablolar Dizini

Tablo 1 <i>Normallik Testi Sonuçları</i>	32
Tablo 2 <i>Katılımcıların Demografik Özellikleri</i>	34
Tablo 3 <i>Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları</i>	36
Tablo 4 <i>Aylık Gelir Durumu Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	37
Tablo 5 <i>Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	38
Tablo 6 <i>Spor Geçmişi Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	40
Tablo 7 <i>Haftalık Spor Yapma Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	41
Tablo 8 <i>Yaşadığınız Yer Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	42
Tablo 9 <i>Teknolojik Cihaz Kullanımı Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i> ...	43
Tablo 10 <i>Oyun Oynama Süresi Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	45
Tablo 11 <i>Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	47

Şekiller Dizini

Şekil 1. Dijital Oyun Türleri	20
-------------------------------------	----



Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

WHO: World Health Organization

DOB: Dijital Oyun Bağımlılığı

DOBÖ: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

FİZAKEFO: Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği



Bölüm 1

Giriş

Fiziksel aktivite genel anlamda, günlük hayatımızda farklı şiddetlerde, vücudumuzun bölümlerini kullanarak, hareket yoluyla enerji harcanması olarak bilinmektedir. Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin birçok faydası olduğu yapılan çalışmalarla desteklenmektedir (Tunay, 2008; Bek, 2008). Hareket etme alışkanlığının giderek azaldığı ve beraberinde getireceği olumsuzluklar kişileri sadece bireysel anlamda değil genel toplum sağlığı anlamında da olumsuz etkilemektedir. Günden güne yaygınlaşan obezite, kalp dolaşım rahatsızlıkları, eklem rahatsızlıkları ve bunlara bağlı olarak psikososyal sorunlar yetersiz fiziksel aktivite düzeyinin beraberinde getirdiği bazı problemlerdir (Sağlık Bakanlığı, 2008). Bu nedenle fiziksel aktiviteye ayrılan sürenin azalması ile bireylerin kendisini iyi hissetmesi arasında negatif bir korelasyon bulunmaktadır.

Sağlıklı bir yaşam için gerekli olan fiziksel aktivite bireylerin gelişim alanlarının önemli bir destekçisidir (Demir ve Cicioğlu, 2018). Zorba ve Saygın 2017 yılında yaptıkları çalışmada fiziksel aktiviteyi bireyin yaptığı çeşitli hareketler ile enerji yakması olarak nitelendirmiştir. Lisede öğrenim gören ergen öğrencilerin fiziksel aktivite yetersizliğinin sonucunda sağlık ve sosyal yönden sorunlar yaşamasının yanında Türkiye'deki yetenekli sporcu sayısında da azalmaya neden olmaktadır (Adak, 2021).

Hızla gelişen teknoloji toplumların fiziksel aktivite düzeyinde ki düşüşün ana etmenlerinden biridir (Ekinci, Çelik, Savaş ve Toros, 2014). Bunun yanında bireylerin kendine özgü bazı sebepleri de bulunmaktadır (Bulut, 2013). Yeterli zamanı ayıramamak, çevresel etmenler, spor alanları ve tesislerinin eksiklikleri, ulaşım problemi, maddi yetersizlikler bunlardan bazılarıdır. Ancak bilinmelidir ki; fiziksel aktivite yer, zaman, mekan ve toplumsal olgulardan bağımsız olarak her an icra edilebilir. Özellikle çocuk yaşta kazanılamayan bu olumlu alışkanlık türü ilerleyen zamanlarda birçok kişi tarafından fiziksel aktiviteye katılım yolunda engeller dizini olarak karşımıza çıkmaktadır. Kritik dönemde kazanılamayan davranış biçimlerinin daha sonradan kazanılması çok güç

olmaktadır. Ebeveynlerin, öğretmenlerin, bilgili ve yetkili olan kişilerin çocuklar üzerinde ki yetersiz fiziksel aktivite düzeyini arttırmada önemli bir sorumluluk almaları gerektiği bilinmektedir. Yeterli imkanlar oluşturulduktan sonra doğru bir yönlendirmeye fiziksel aktivite yapan çocukların başta sağlık olmak üzere, sosyal, psikolojik ve hatta kültürel olarak da gelişim gösterdikleri alan yazın çalışmalarının ortak sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır (Açıkkada, 2009).

Alan yazın incelendiğinde insanların fiziksel aktiviteye katılmalarının önündeki engel olarak genelde psikolojik, sosyo-kültürel, bilişsel gibi özellikler gösterilmektedir. İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve yaşadığı çevreden etkilenmektedir. Bu nedenle yaşam sürdüğü ortamın şartları bazen fiziksel aktivitelere katılımlarına engel olabilmektedir (Işıkgöz, Esentaş ve Şahin, 2018). Lise öğrencileri açısından düşünüldüğünde ise gelişen teknolojinin sunduğu kolay bir yaşam ve eğitim süreci onların fiziksel aktivite düzeyini olumsuz etkilemektedir.

Oyun, geçmişten günümüze insanlık tarihinde önemli bir yer tutmuştur. Sadece insanlarda değil tüm canlılarda ortak bir eğlence ögesi olarak varlığını sürdürmüştür. En eski sosyal aktivitelerden biri olan oyunlar Antik dönemden bu yana aktif olarak insanların sosyal bağlar kurmada başvurdukları önemli bir seçenektir. Çocukların yetişkinleri taklit etmelerinden yola çıkarak oluşturdukları oyunlar dünyanın herhangi bir yerinde bulunan her çocuk önemli bir gelişim aracıdır. Oyun fiziksel yetenekleri, koordinasyonu, sosyalleşmeyi, iyi ilişkiler ve arkadaşlıklar kurmayı, çatışma çözümlemeyi sağlar (Hazar, 2016). Oyun oynarken keyif alan canlılar, bir yandan da kültür aktarımı yaparak bilginin aktarılmasında önemli bir rol oynamışlardır. Toplamların tarihsel süreçlerinden izler taşıyan oyunlar günümüzde teknolojinin de gelişmesiyle birlikte farklı alanlarda kendisine yer edinmiştir.

Oyunların birçok faydası bulunmaktadır Sevgi ve oyun çocukların ruh sağlığı açısından çok önemlidir (Yörükoğlu, 2021). Sosyal becerilerin kazanılması, hareket yetkinliğinin artması, stres azaltma, zihinsel yeteneklerde ki olumlu izlenimler oyunların genel anlamda ki faydalarından bazılarıdır. Değişen yaşam şartları, tarihsel olaylar ve elbette teknoloji, oyunların ve oyunlarda kullanılan materyallerin de değişmesine neden olmuş ve bu gelişmeler devam

ettikçe oyunlarda değişmeye ve gelişmeye devam etmiştir. Farklı türleri bulunan oyunlar, yer, mekan, zaman, kişi sayısı gibi değişkenlere göre kendi içerisinde gruplandırılmaktadır. Sağladığı faydalar ve çeşitli türleriyle beraber hayatımızda ki kalıcılığı devam etmektedir. İnsanlar belirli bir efor harcayarak ve vakit arayarak hallettikleri rutin işleri dahi gelişen teknolojiyle beraber farklı kanallarla yapmışlar ve buna paralel olarak da gençlerin dijital çağa ayak uydurarak eğlence ve oyun sektöründe fiziksellikten çok durağan olan oyunları tercih etmesine neden olmuştur (Tekkurşun ve Bozkurt, 2019). Oyunları genel anlamda kategorize etmek gerekirse iki ana başlık altında değerlendirilebilir; fiziksel oyunlar ve dijital oyunlar. Fiziksel oyunlar, herhangi bir fiziksel bir aktiviteyi içerisinde barındırmakla birlikte sosyal bir etkileşim sağlayan, oyuncuda strateji geliştirme yeteneği kazandıran ve belirli bir efor harcama sonrasında fizyolojik olarak da bireye katkıda bulunan bir türüdür. Dijital oyunlar ise teknolojiyle beraber hayatımıza giren ve günden güne gelişen bir oyun türüdür. Özellikle son yıllarda önemli bir kazanç kapısı haline gelen dijital oyun platformu sanal ortamda bireye keşif yapma, mücadele etme ve hikaye anlatımı gibi hayal gücüne dayalı farklı alanlarda seçenekler sunmaktadır (Hazar, 2016)

Eski zamanlarda ön planda olan geleneksel oyunlar zamanla unutulmaya başlamış ve günümüzde yerini her kesimden insanı etkisi altına alan dijital oyunlara bırakmıştır (Hazar,  zpolat, Hazar, 2020). Dijital oyunlarla beraber her bireyin seçtiği oyunda ön planda ve daha aktif olabileceği gerçeği insanları bu sanal oyunlara yönelten etkenlerden biridir. Dijital oyunlar, telefon, tablet, bilgisayar, oyun konsolları gibi teknolojik cihazların yaygınlaşmasıyla beraber günlük hayatta önemli bir zaman geçirme biçimi olarak görülmektedir. Farklı kategorilerde fazlaca oyun seçeneği sunması dijital oyunları tercih edilebilir kılmaktadır. Teknolojinin ilk gelişim hareketleriyle birlikte üreticilerine her geçen gün daha fazla maddi gelir sağlayan dijital oyunlar önemli bir sektör halini almıştır(Hazar, 2016). Hem eğlence hem de eğitim amaçlı kullanılabilir olması da tercih edilmesin de önemli etkindir. Aksiyon, macera, strateji, spor, rol yapma, simülasyon, eğitsel gibi  eşitleri bulunan dijital oyunların doğru zaman yönetimi ve bilinçli seçimlerle beraber faydaları oldukça fazladır (Ögel, 2012). Zihinsel gelişim, dil gelişimi, stres yönetimi sosyal etkileşim ve eğitsel alanlarda faydaları bulunmaktadır (Keskin ve Aral, 2021). Ancak gerekli özenin gösterilmediği

durumlarda dijital oyunlar ciddi bir tehdit olarak algılanmaktadır. Ekran karşısında çok fazla vakit geçiren oyuncuların duyu organları başta olmak üzere zamanla oluşan fiziksel aktivite yetersizliğinden dolayı obezite, hareket kısıtlılığı, eklem ağrıları giderek artmaktadır. Teknolojinin son yıllardaki hızlı gelişimi döneminin çocuklarını ve gençlerini daha çok etkilemekte buna paralel olarak da sanal oyunları tercih eden büyük bir çoğunluğun çocuklar ve ergenler olduğu görülmektedir. Ergenlerin dijital oyunları popüler kültür imgesi haline getirdikleri ve içinde bulundukları teknolojik çağı yoğun bir biçimde takip etmeleri, fazlaca ilgi gösterdikleri görülmektedir (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016). Özellikle çocuklarda ve ergenlerde görülen uzun saatler dijital oyun oynama isteği bu bireyler üzerinde geri dönüşü olmayan fizyolojik, zihinsel, sosyal ve psikolojik zedelenmeleri beraberinde getirmekte ve kalıcı olmaktadır. Ebeveynlerin bu süreçte aktif rol alması sorumluluğu altında bulunan çocukları için görünenden daha fazla önem arz etmektedir. İstenilen her konuya erişimin kolay olduğu bu teknoloji çağında, dijital oyun içerikleri belirli filtrelemelere ihtiyaç duymaktadır.

Dijital oyun oynama yaşının her gün daha küçük yaşlara inmesiyle beraber bu durum farklı sorunlara yol açmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı özellikle çocuk yaşta kazanılan oldukça olumsuz bir bağımlılık türüdür. Dijital oyunlar bireylerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerinde sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir (Taş ve Güneş, 2019). Çocukların boş zamanlarını tablet, bilgisayar, telefon gibi artık ulaşılması kolay teknolojik cihazlar yerine hareket etme alışkanlığı kazandırılarak fiziksel aktivite içeren etkinliklere teşvik edilmesi onların faydalarına olacaktır. Fiziksel aktivitelere ayrılması gereken zamanın büyük bir bölümünü dijital oyunlara ayıran gençlerin birçok anlamda sorunlarla karşılaşması öngörülmektedir. Dijital oyunlarla beraber her bireyin seçtiği oyunda ön planda ve daha aktif olabileceği gerçeği insanları bu sanal oyunlara yönelten etkenlerden biridir. Günümüzde sanal oyunlara vaktinin büyük bir bölümünü ayıranların artık sadece eğlence ve keyif alma amacıyla yapmadıkları, bu duruma bağımlı olarak zamanlarının verimli bölümlerini iyi değerlendiremedikleri görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı, oyun oynama süresinin fazla olması, zararlarının bilindiği halde oyunu bırakmama ve dijital ortam ile gerçek ortamları birbirine karıştırma gibi birçok durumu ortaya çıkarmaktadır (Horzum, 2011). Teknolojinin son yıllardaki hızlı gelişimi döneminin çocuklarını ve gençlerini daha

çok etkilemekte buna paralel olarak da sanal oyunları tercih eden büyük bir çoğunluğun çocuklar ve ergenler olduğu görülmektedir. Ne yazık ki kontrollü bir şekilde oyun oynamayan çocukların bu duruma bağımlı olma ihtimali de artmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı ayrıca; "oyunların aşırı kullanımı, obsesif-kompulsif oyun oynama, oyun bağımlılığı, patolojik oyun oynama davranışları ve problemli oyun oynama davranışları gibi terimler ile de açıklanabilmektedir (Hazar 2016)."

Problem Durumu

Günümüzde çağın problemi haline gelen fiziksel aktivite yetersizliği gelişen teknolojiyle beraber giderek artmaktadır. Sürekli artan teknolojik fırsatlar insanları hareketsiz bir yaşama sürüklemekte ve aynı zamanda bireyleri birer dijital oyun bağımlısı konumuna getirmektedir. Bu durum fiziksel, sosyal ve zihinsel birçok soruna yol açmaktadır. Ortaöğretim düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin bu sorunlardan daha fazla etkilenebilmesi bilinen bir gerçektir.

Alan yazın incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı düzeyinin özellikle son yıllarda teknolojiyle iç içe büyüyen ergenlerde arttığı gözlemlenmektedir. Bu oyunlar nedeniyle fiziksel aktiviteden uzaklaşan bireyler kendisinden sonra gelecek yeni nesilden de sorumlu olmaktadır. Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteden uzaklaşma nedenleri ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi gelecek nesiller adına da büyük önem arz etmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engeller nelerdir ve dijital oyun bağımlılığı seviyeleri ne düzeydedir sorusu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır. Bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engeller ile dijital oyun bağımlılığı düzeylerini incelemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Toplumda fiziksel aktivite düzeyinin gün geçtikçe azaldığı ve buna bağlı olarak da başta sağlık sorunları olmak üzere birçok olumsuzluğu da beraberinde getirdiği bilinmektedir. Lise dönemi bireylerin kimlik kazanımında ve toplum içerisinde yer edinmeye daha fazla başladığı bir kritik dönemdir. Özellikle fiziksel gelişimin en hızlı olduğu dönemlerden biri olan bu dönemde fiziksel aktiviteden uzaklaşan bir neslin yaşamının ileriki döneminde eksiklikler yaşaması muhtemeldir. Fiziksel aktivite, sağlıklı yaşam şekli geliştirmek için vazgeçilmez bir unsurdur. İnsan bedeni üzerinde kan basıncının ayarlanması, kilo kaybı, kardiyovasküler gelişim, kassal dayanıklılık, bağışıklık, yaşlılığa bağlı hastalıkların önlenmesi gibi faydaları bulunan fiziksel aktivite önemli bir olgudur (Batoulia ve Saba, 2017; Bek, 2008).

Günümüzde insanların yetersiz fiziksel fiziksel aktivite ve dengeli beslenme konularında ki yanlış veya eksik bilgilerinden ötürü obezite ve çeşitli hastalıklar türemektedir. Düzenli fiziksel aktivite kalp sağlığının gelişimine, obezite sorunlarına daha az maruz kalmaya, kas ve kemiklerde gelişime, mental anlamda daha iyi hissetmeye, uyku kalitesinin artmasına ve günlük yaşam faaliyetlerinde daha fazla enerji sahibi olmaya yarayan önemli bir aktivite olarak açıklanmaktadır (Coşkuntürk ve ark, 2023).

Literatür incelendiğinde, gelişen teknolojiyle beraber dijital oyun sektöründe görülen büyümenin özellikle ortaöğretim dönemindeki bireylerde dijital oyun oynama eğilimlerinde hızlı bir artış meydana getirdiği görülmektedir. Dijital oyun bağımlısı olma sürecinde birçok tehlike unsuru vardır (Erden ve Bulut, 2023). Çeşitli oyun türlerinin bulunduğu dijital ortamlar, çocukların gün içerisinde yapması gereken görev ve sorumluluklarını ihmal etmelerinin yanında, fiziksel açıdan da daha verimsiz ve stabil vakit geçirmelerine neden olmaktadır. Atabay ve arkadaşları (2023) uzun süre sanal ortamlarda dijital oyun oynayan bireylerde, davranışsal problemlerin ortaya çıktığını ve bunun davranışsal bir bağımlılık olduğunu bildirmişlerdir. Öğrencilerin boş zamanlarını dijital oyunlarla değerlendirmesiyle birlikte Fiziksel aktivite düzeylerinde de ciddi bir düşüş saptanmaktadır. Kritik dönemlerde kazanılamayan davranışların daha sonradan

çok zor kazanılması veya kazanılamamasından dolayı çocukların bu kritik döneminde, dijital oyun bağımlılığı nedeniyle fiziksel aktivite içeren oyunlardan uzaklaşmaları, farklı gelişim alanlarında olumsuzluklar doğurabilecektir. Oyun kişilik gelişiminde önemli bir konuma sahiptir ve he yaştan bireye hitap etmektedir (Koral ve Alptekin, 2023).

Bu çalışmanın amacı; ortaöğretim öğrencisinin fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engeller ile dijital oyun bağımlılığı düzeylerini incelenmek ve daha sonra yapılacak olan çalışmalara referans olmaktır.

Araştırmanın Problemi

Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engelleri nelerdir ve dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ne seviyededir?

Alt problemler

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engeller ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Katılımcıların aylık gelir durumu değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engeller ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Katılımcıların sınıf düzeyi değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engeller ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Katılımcıların spor geçmişi değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engeller ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Katılımcıların haftalık spor yapma değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engeller ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Katılımcıların yaşadığınız yer değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engeller ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Katılımcıların teknolojik cihaz kullanımı değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engeller ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Katılımcıların oyun oynama süresi değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engeller ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Sayıtlar

Araştırma için seçilen yöntemlerin, araştırma hedefine ve araştırma problemine uygun olduğu kabul edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların herhangi bir sağlık sorunu bulunmadığı kabul edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların ölçeklerde bulunan maddelere doğru cevaplar verdikleri kabul edilmiştir.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırmanın amacını gerçekleştirecek düzeyde olduğu kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

Araştırmaya sadece Bitlis ilinin Adilcevaz ilçesinde bulunan ortaöğretim öğrencileri katılmıştır.

Araştırma sadece 2023-2024 eğitim öğretim döneminde öğrenim görmekte bulunan öğrencilerden oluşmuştur.

Araştırmadan elde edilecek bulgular ölçek formundaki sorular ve katılımcıların anket sorularındaki cevapları ile sınırlıdır.

Araştırmadan elde edilen veriler örneklem grubuyla sınırlıdır.

Araştırmanın sonuçları yapılan istatistiksel analizler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Fizikel Aktivite: Fiziksel aktivite, günlük yaşamda kas ve eklemler yardımıyla yapılan, kalp atış hızını ve solunumu artıran, değişen derecelerde yorgunluğa neden olan, enerji harcaması gerektiren aktivitelerdir (zer, 2001). Fiziksel aktivite aynı zamanda “insan hareketini içeren, enerji harcamasının artması ve fiziksel uygunluğun artması gibi fizyolojik özelliklerle sonuçlanan davranış” olarak tanımlanan çok boyutlu bir davranış anlamına da gelmektedir (Pettee Gabriel ve ark., 2012).

Dijital Oyun: Dijital ortamlarda tasarlanan ve oynanan oyunların adı dijital oyun olmuştur. Monitör, fare – klavye, VR gözlük ve bilgisayar yazılımları gibi teknolojik ortamlarda ya da araçlarla etkileşimin sağlandığı, belirli bir sistematik ve kurallar içeren oyunlar, dijital oyundur (Yıldırım, 2019).

Bağımlılık: Griffiths (2000), bağımlılığı şu şekilde tanımlamıştır. “Bağımlılık durumu, alkol, madde bağımlılığında olduğu gibi, giderek artış gösteren kullanım oranıyla, yoksun kalındığında oluşan sıkıntılı ruhsal durumla karakterizedir”.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite bilim insanları arasında faydaları tartışılmaz bir düzeyde olan her bireyin hayatının önemli bir bölümünü kaplamasını önerdikleri eylemlerdir. Birçok araştırmacı çalışmasında fiziksel aktivite tanımına yer vermiştir. Genel anlamda benzer içerikler olmasına rağmen farklı yaklaşımlarda bulunmaktadır. Fiziksel aktivite, günlük yaşamda kas ve eklemler yardımıyla yapılan, kalp atış hızını ve solunumu artıran, değişen derecelerde yorgunluğa neden olan, enerji harcaması gerektiren aktivitelerdir (Özer, 2001). Fiziksel aktivite aynı zamanda “insan hareketini içeren, enerji harcamasının artması ve fiziksel uygunluğun artması gibi fizyolojik özelliklerle sonuçlanan davranış” olarak tanımlanan çok boyutlu bir davranış anlamına da gelir (Pettee Gabriel ve ark., 2012). Öte yandan fiziksel aktivite, sağlıklı bir neslin yetişmesine yardımcı olması nedeniyle toplum üzerinde büyük etkisi olan bir faktör olarak kabul edilmektedir (Yıldıran ve Yetim, 1996). Bireylerin günlük hayatlarında herhangi bir sağlık sorunuyla karşılaşmamaları için dikkat etmeleri gereken en önemli kriterlerden biri fiziksel aktivite azda olsa fiziksel aktivite yapmaktır. Vücudun uyumunu ve sağlığını korumak için düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak gerekir (Akdur vd., 2003). Fiziksel aktiviteler aynı zamanda özellikle gençleri zararlı alışkanlıklardan korumaktadır. Onların arta kalan zamanlarında zaman geçirmek için yaptıkları aktiviteler olmaktan çıkmasının birer yaşam tarzı haline gelmesinin zararlı alışkanlıklardan korunmada bir önlem olarak görülmektedir. Şeker hastalığı, kardiyovasküler rahatsızlıklar, fazla kilo ve yüksek tansiyon gibi tekrar eden rahatsızlıklar, düşük seviyede gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin ortaya çıkarttığı rahatsızlıklara örnek olarak verilebilir (Sağlık Bakanlığı, 2008). Fiziksel aktiviteye yönelme, bireyin aktif olma yeteneğine olan inancıyla veya günlük yaşamdaki fırsatlara ilişkin farkındalık düzeyiyle, ilişkili olarak yeni bir aktivite denemesi olasılığı artmakta veya azalmaktadır (Cavill ve ark. 2006).

Fiziksel Aktivite Olarak Kabul Edilen Aktiviteler

Enerji harcama maksadıyla yapılan ve iskelet kasları kullanılarak gerçekleştirilen her türlü hareket fiziksel aktivite başlığı altında değerlendirilmektedir (Zorba ve Saygın, 2013). Fiziksel aktivite zamandan ve mekandan bağımsız, her türlü imkan ve şartlarda gerçekleştirilebildiği için belirli türlere ayırmak çok doğru değildir. Bu nedenle günlük hayatımızda yaptığımız iş ve etkinlikler de bedensel aktivite içinde değerlendirilir (Bek, 2008). Sağlıklı bir yaşam süreci geçirme de fiziksel aktivite oldukça kritik bir öneme sahiptir. İster spor yapın, ister bir egzersiz rutinini takip edin, ister grup egzersizlerine katılın bu aktiviteler formda kalmanıza, güç kazanmanıza, esnekliğinizi artırmanıza ve kardiyovasküler sağlığınıza güçlendirmenize yardımcı olur (Güçray, Çolakkadioğlu ve Çekic 2009). Düzenli fiziksel aktiviteye katılmak, kardiyovasküler sistemi güçlendirerek, motor koordinasyonu geliştirerek, ideal vücut ağırlığına ulaşarak ve vücut yağ miktarını azaltarak gücü, çevikliği, esnekliği ve dayanıklılığı artırır (Tunay, 2008).

Fiziksel Aktiviteye Verilebilecek Örnekler

- Koşu
- Yürüme
- Yüzme
- Ateş Etme
- Bisiklet Sürme
- Kol ve Bacak Egzersizleri
- Çömelme – Yukarı doğru kalkmak
- Vücut Egzersizleri dans, oyunlar, egzersiz ve gündüz aktiviteleri gibi vücut hareketlerinin hepsini ya da bir bölümünü içeren çeşitli sporlar fiziksel aktiviteler olarak kabul edilebilir (Parmaksız, 2007).

Fiziksel Aktivitenin Şiddeti Bakımından Sınıflandırılması

Fiziksel aktivite şiddetinin belirlenmesinin en genel geçer yollarından bir tanesi Metabolik Eşdeğer Görev (MET) yöntemidir. Aktivite sırasında bireyin kullandığı oksijen miktarı takip edilerek, birim zamanda ortalama enerji alımı belirlenip, daha sonra dinlenik haldeki oksijen alımı ile karşılaştırılır. Bir MET, dinlenik halde harcanan enerji miktarıdır. MET miktarı ve harcanan enerji oranı doğru orantılıdır. Fiziksel aktiviteleri üç farklı türde hafif, orta veya ağır yoğunlukta olanlar şeklinde bölümlere ayırmak mümkündür (Caspersen ve ark., 1985).

Fiziksel aktivite yoğunluğuna bağlı olarak üç şekilde değerlendirilir;

- a. Düşük yoğunluklu fiziksel aktivite: Örneğin hafif tempoda yürümek, evde yapılan temizlik işleri.
- b. Orta şiddette fiziksel aktivite: Örneğin yüksek tempoda yürüyüş, düşük tempoda koşmak.
- c. Yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite: Örneğin yüksek tempolu koşu, hentbol.

Bireylerin fiziksel aktivite seçimlerinin sağlığı geliştirici yönde olmasına dikkat edilmesi ve kesinlikle kişiye özel biçimde hazırlanmış programlar çerçevesinde, yaşam tarzına uygun olmasına odaklanmaktadır. Haftada en az üç kez kasları ve kemikleri güçlendirici şiddetli yoğunlukta fiziksel aktiviteye katılmalıdırlar (WHO, 2010; CDC, 2011).

Düşük Yoğunluklu Fiziksel Aktivite

Düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteler, enerji harcaması üç MET altında olan günlük aktiviteler olarak tanımlanır (Piercy vd., 2018). Düşük yoğunluktaki fiziksel aktiviteler sırasında kalp hızı ve soluk frekansı istirahattekinin biraz üstündedir ve bu sınıftaki fiziksel aktiviteler çok az çaba gerektirir.

Düşük yoğunluktaki bazı fiziksel aktivite örnekleri aşağıdaki gibidir:

- Yavaş yürüyüş
- Hafif ev işleri (toz almak, yerleri silmek vb.)

- Hafif esneme veya ısınma hareketleri (TCSB 2014).

Orta Yoğunluklu Fiziksel Aktivite

Orta yoğunluklu fiziksel aktiviteler, üç MET veya daha fazla ve altı MET'ten az enerji harcaması gerektiren aktiviteler olarak tanımlanır (Piercy vd., 2018). Orta yoğunluktaki fiziksel aktiviteler sırasında kalp atım hızı ve soluk frekansı normalin üstündedir. Bu türdeki aktiviteler ile kaslar zorlanmaya başlar ve kişi orta düzeyde çaba sarf eder. Orta düzeyde fiziksel aktivite yapan bir kişi yüksek sesle konuşabilir ancak şarkı söyleyemez.

Orta yoğunluktaki bazı fiziksel aktivite örnekleri aşağıdaki gibidir:

- Hızlı yürümek • Düşük tempoda koşmak
- Dans etmek • Masa tenisi oynamak
- Düşük tempoda bisiklet sürmek (TCSB, 2014).

Yüksek Yoğunluklu Fiziksel Aktivite

Enerji harcaması altı MET ve üzerinde olan aktiviteler yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Piercy vd., 2018). Yüksek yoğunluktaki fiziksel aktiviteler sırasında kalp atım hızı ve soluk frekansı normalin çok üstündedir. Bu türdeki aktiviteler ile kaslar oldukça zorlanır ve kişi yüksek düzeyde çaba sarf eder. Yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapan bir kişi nefesi kesilmeden birkaç kelimeden fazla konuşamaz.

Yüksek yoğunluktaki bazı fiziksel aktivite örnekleri aşağıdaki gibidir:

- Yüksek tempoda koşmak
- Futbol, basketbol, voleybol veya tenis oynamak
- Yüksek tempoda dans etmek
- Step aerobik yapmak (TCSB, 2014).

Fiziksel Aktivitenin Yararları

Düzenli fiziksel aktivitenin çocuk yaşlarda günlük hayatta yaşamın bir parçası olarak alışkanlık kazanılması ileriki yaşlarda oluşabilecek sağlık sorunlarını azaltmada en önemli etkenlerdendir. Fiziksel aktivitenin faydalarından en üst düzeyde yararlanabilmek bazı faktörler ile yakından ilişkilidir (Bek, 2008).

Bu faktörler:

Fiziksel aktivitenin;

- ✓ Sürekli olacak şekilde gerçekleştirilmesine,
- ✓ Devamlılığın sağlanmasına,
- ✓ Düzey seçiminin dikkatli yapılmasına,
- ✓ Aktivite süresinin yaş, cinsiyet, spor geçmişi vb. etkenlere göre belirlenmesine, ilerleyici programın iyi planlanmasına bağlıdır (Bek, 2008).

Fiziksel aktivite sağlık açısından bireylere hem önleyici hem de iyileştirici olması nedeniyle yardımcı olmaktadır. Hayat kalitesinin pozitif yönde artması, fiziksel uygunluk, öz güven, kendiyle barışık olma ve stresle başa çıkma gibi pozitif çıktıların yanında; günümüzün ciddi sıkıntılarından biri olan fazla kilo, tekrar eden hastalıklar, yüksek tansiyon ve kardiyovasküler rahatsızlıkların en düşük düzeye indirgenmesinde veya bu sorunların engellenmesinde önemli bir parametre olarak karşımıza çıkmaktadır (Açıkkada, 2009).

Fiziksel aktivitenin bireye kattıkları;

- Adelenin güç ve esnekliğini pozitif yönde etkiler.
- Kardiyovasküler sistem ve dayanıklılık konularında pozitif yönde önemli bir katkısı vardır.
- Bilişsel ve psikolojik sağlık için temel oluşturur.
- Çevikliği artırır.
- Yağ kitlesini azaltarak hedeflenen ağırlığa ulaşmayı kolaylaştırır.
- Beceriye geliştirir.

- Sürekli hareket ile kişinin stres düzeyi en aza inebilir, gün içinde yaşamış olduğu kaygı duygusundan arınabilir ve enerjik kalabilir.
- İnsülin hassasiyeti geliştirir.
- Şeker hastalığı ihtimali en aza iner.
- Hayata erken veda etme ihtimali azalır (Tunay, 2008)

Fiziksel aktiviteyi alışkanlık haline getiren bireyler karşılaştıkları faydaları neticelerinde önemini daha çabuk ve kolay kavramışlardır. İnsanların sağlıklarını korumak ve yaşam kalitelerini arttırmak için fiziksel aktiviteyi seçerken kendilerine özgü tüm koşulları değerlendirmeli ve buna göre davranmalıdırlar (Bek, 2008). Düzenli olarak fiziksel aktiviteye kronik hastalıkların önlenmesinde ve geciktirilmesine önemli bir görev üstlenmektedir (Shields vd., 2012).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler (Miko vd.,2020);

- İstenmeyen alışkanlık ve davranışların tedavi edilmesine yardımcı olur.
- Bireyin sosyalleşmesini sağlar.
- Hastalıkların tedavi edilmesinde ve iyileştirilmesinde yardımcı olur.
- İnsanların yaşlılıkta olumlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.
- İnsanların hayatları boyunca yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde önemli bir yere sahiptir.
- Fiziksel aktivite tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalık ve bazı kanserlerin oluşma riskini azaltır.
- İskelet-kas sağlığını korumasına yardımcı olur.
- Yaralanma durumlarında kas-iskelet sisteminin iyileşmesini sağlar.
- Kilomuzu kontrol eder.
- Depresyon semptomlarını hafifletebilir.

Sadece fiziksel olarak değil bilişsel olarak da faydası bulunan bu aktiviteler kaygı ve depresyonu da azaltır (Lelieveld vd., 2010). Özgüven, sosyal beceriler, akademik başarılar ve duygusal olarak üst seviyede olmak fiziksel

aktivitenin bireye katkılarındandır. Bu sürecin düzeyi gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin tür, şiddet, sıklık ve süre bakımından değişkenlerine bağlıdır (İşler, 2009). Kısacası fiziksel aktiviteye düzenli katılım sonucunda birey yaşamı boyunca daha kaliteli zamanlar geçirecektir.

Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivitenin sınıflandırmasında fiziksel, zihinsel, psikolojik, sosyal çevre gibi birçok demografik değişken etkilidir. Fiziksel aktivite alanlarına erişim kolaylığının fiziksel aktiviteye katılım için önemli olduğu ancak cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, eğitim, çevresel (iklim, hava durumu, hava kirliliği), psikolojik ve biyolojik faktörlerin de etkili olduğu gösterilmektedir.

Bu belirleyiciler fiziksel aktiviteye katılımı ve istenen davranışların gelişimini teşvik eden faktörlerdir (Montoye, 2000). Bunlar aşağıda sıralandığı gibidir;

- I. Biyolojik ve demografik faktörler;
- II. Zihinsel, psikolojik ve duygusal faktörler
- III. Beceriler
- IV. Kültürel ve sosyal faktörler
- V. Fiziksel çevresel faktörler
- VI. Fiziksel aktivitenin özellikleri ve yoğunluğu

Yeterli zamanın olmamasının fiziksel aktiviteye katılımdaki öneminin yanında bir çok faktör daha bulunmaktadır.

Memiş ise çalışmasında fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörleri şöyle sıralamıştır.

- Bireyin emografi, biyoloji kapsamında özellikleri,
- Psikolojik, zihinsel ve duyuşsal özellikleri,
- Sosyal ve kültürel özellikleri,
- Maruz kaldığı fiziksel çevre özellikleri,
- Gerçekleştirilecek aktivitenin özellikleridir (Memiş, 2007).

Fiziksel Aktivite Engelleri

Bireyin yaşı, cinsiyeti, boyu, kilosu ve sağlık durumu fiziksel aktivitede bulunmasını etkileyen faktörlerdendir (Bulut, 2013). Bunların yanı sıra düzenli fiziksel aktivitenin olmadığı yaşam biçiminde genellikle iletişim teknolojilerinin gerekenden fazla kullanımı yaygın olarak görülmektedir (Ekinci, Çelik, Savaş ve Toros, 2014). Bireylerin aktif olmayan yaşam tarzı fiziksel aktiviteye engel olabilecek durumlar şu şekilde sıralanabilir; bireylerin fiziksel aktiviteye zaman ayıramayacak kadar meşgul olmaları, ideal kiloda olduklarını düşünmeleri sebebi ile fiziksel aktiviteye gerek olmadığını düşünmeleri, herhangi bir spor ile ilgilenmemeleri, fiziksel aktivitenin yararlarına inanmamaları, çocuk sahibi olan bireylerde çocuk ile ilgilenecek bir yakınlarının olmaması, bireylerin tek başına fiziksel aktivitede bulunmaktan zevk alamaması, çevresinde fiziksel olarak inaktif bireylerin yer alması, mevsimsel hava şartlarının uygun olmaması, egzersiz yapma anında güvende hissetmeme durumunun olması, sağlık problemlerinin varlığı, fiziksel aktivite yapabilmek için gerekli mekana sahip olmamasının düşünülmesi (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Kişisel Engeller

- İş saatleri sonrası fiziksel aktivite yapabilmek için yeterli enerjiye sahip olmama,
- Fiziksel aktivite yaparken rahatsızlık hissi duyma,
- Fiziksel aktiviteleri zor ve yorucu bulma,
- Sağlık problemlerine sahip olma,
- Fiziksel aktivite yaparken komik göründüğünü düşünme,
- Fiziksel aktivite yapmaktan keyif almama,
- Fiziksel aktivitenin sağlığa ilişkin yararları konusunda bilgi sahibi olmama,
- Fiziksel aktivite yaparken sakatlanma kaygısı yaşama,
- Fiziksel aktivite yapmak için üşengeç olma,
- Fiziksel aktivite yapmak için yeterli yeteneğe sahip olmadığını düşünme,

- Fiziksel aktivite yapmak için yeterli disipline sahip olmama,
- Vücut yapısının fiziksel aktivite yapmaya uygun olmadığını düşünme (Baillot vd., 2021, Rech vd., 2018, Suraya vd., 2013).

Sosyal Çevre Engelleri

- Bireyin; ailesinin veya arkadaşların fiziksel aktivite yapma konusunda kendisini desteklememesi,
- Fiziksel aktivite yaparken kendisine eşlik edecek kişilerin olmaması,
- Ailesi veya çocuklarına zaman ayırmak zorunda olması (Baillot vd., 2021, Rech vd., 2018, Suraya vd., 2013).

Fiziksel Çevre Engelleri

- Yaşanılan bölgede fiziksel aktivite yapılabilecek tesislerin yetersiz olması,
- Fiziksel aktivite yapılabilecek tesislere ulaşım konusunda yaşanan zorluklar,
- İklim şartları (aşırı sıcak veya soğuk hava şartları, yağmurlu veya karlı hava durumu vb.),
- Spor malzemelerini kullanmayla ilgili bilgi sahibi olmama,
- Spor tesislerine gidebilme veya spor malzemeleri alabilme konusunda yeterli maddi duruma sahip olmama (Baillot vd., 2021, Rech vd., 2018, Suraya vd., 2013).

Oyun Kavramı

Türk Dil Kurumu (TDK) “oyun” kelimesini Güncel Türkçe Sözlükte birçok anlamda açıklamıştır:

1. Bazı kuralları olan, beceri ve akıl geliştiren, hoş vakit geçirmeyi sağlayan eğlence.
2. Sanatkarın tiyatro veya sinema gibi alanlarda gösterisini yorumlama tarzı.
3. Müzikle birlikte yapılan hareketlerin tamamı.

4. Sahnede oynamak veya seslendirmek için hazırlanmış piyes veya eser.
5. Zekâyı ve bedensel yetenekleri geliştirmek amacıyla yapılan yarışma.
6. Güreşte kazanmak için yapılan şaşırtıcı hareketler.
7. Tenis ve tavla gibi oyunlarda belirli bir sayı elde edilmesiyle kazanılan sonuç.
8. Entrika, hile, desise ve düzen demektir (TDK, 2021).

Oyun, bazen kuralları olan bazen de olmadan oynanan, belli hedefe yönelik yapılan veya yapılmayan, çocukların gönüllü olarak ve severek katıldığı, sosyal, bilişsel, duyuşsal, dilsel ve fiziksel gelişimlerinin kökünü oluşturan, en etkin öğrenmelerin gerçekleştirildiği ve gerçek hayatın bir bölümünü anlatan süreçtir (Merve, 2009).

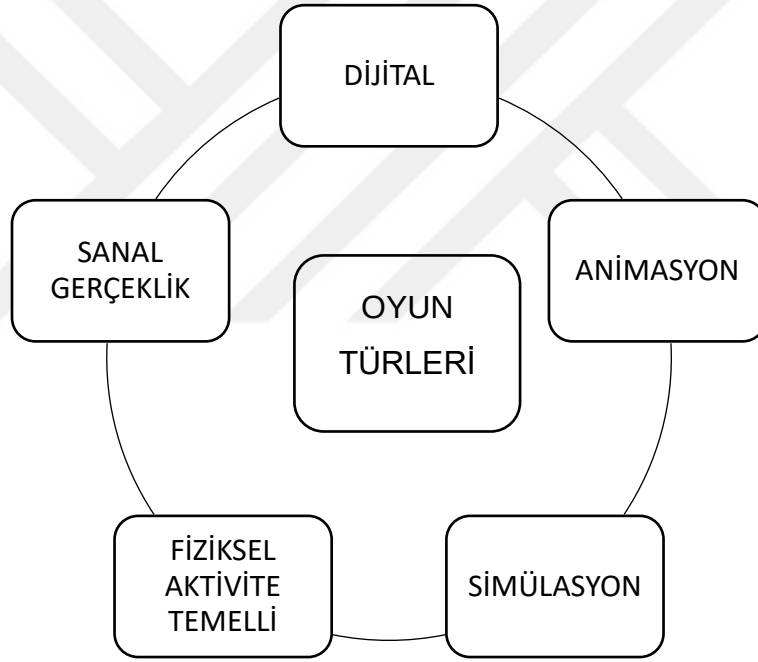
Huizinga (2015) oyunun, oyun oynayan bireylerin gönüllülük esasına dayandığını bildirmiştir (Huizinga, 2015). Boratov'a (2013) göre oyun, "genellikle çocukların, bazen de yetişkinlerin, çalışma dışında kalan boş zamanlarında, eğlenmek için gerçekleştirdikleri aktivitelerdir." Bazı doğa olaylarının taklit edilmesi ile başlayan oyun, davranışları bilgi ve iletişim teknolojilerin gelişmesiyle yeni bir biçim kazanmıştır (Hazar, 2017). Türk Dil Kurumu (2005) ise oyunu; kuralları olan, eğlenceli vakit geçirmeye yarayan, bedensen veya düşünsel yapılan, yetenek geliştirici, çeviklik isteyen her türlü, yarışma diye tanımlanmaktadır.

Oyun, kişinin ilk çocukluk zamanında zihin, fizik ve kişilik gelişimlerine katkı sağlayan, duygu düşünce ve isteklerinin içtenlikle rahat bir biçimde ifade edildiği bir etkinliktir (Sormaz ve Yüksel, 2012). Çocukların var oldukları durumu, yaşamı kavramasını ve kendi başlarına ayakta durabilmelerini ve gerçek ile hayali ayırt edebilmesini sağlayan etkinliklerdir (Susüzer, 2006). Toplum arasında oyun oynayanların daha çok çocuklar olduğu algısı vardır ancak bu yanlış bir varsayımdır. Yaş geçtikçe yaratıcılık azalmış, kurallar esinlenmiş olsa da eğlence aracı olarak devam etmektedir (Ergün, 1980). Oyun oynamak, motor becerileri, empatiyi, duyguları ifade etmeyi geliştirir. Paylaşma, hazzı erteleme, esneklik, konsantrasyon ve esneklik kazandırır (Goldstein, 1994). Çocukların ruh sağlığına iyi gelen şeylerden bazıları da sevgi ve oyundur (Yörükoğlu, 2021). Oyunu çok

sık oynayan bireylerin gelişimini olumsuz etkilediği ve en önemli etkisinin bireylerde bağımlılık yapma ihtimalinin olabilmesidir (Bilgin, 2015).

Oyunların Sınıflandırılması

Oyunları kendi içinde farklı kategorilere göre ve farklı içeriklere göre sınıflandırabiliriz. Burada Yıldırım (2019) tarafından yapılan çalışmada yer alan oyun türleri derlenmiştir, temel olarak oyunun türlerine göre sınıflaması üzerinde durulmuştur.



Şekil 1. Dijital oyun türleri

Dijital Oyun

Teknolojinin gelişimine bağlı olarak dijital araç gereçlerde de gelişim sürmüştür. Dijital ortamlarda tasarlanan ve oynanan oyunların adı dijital oyun olmuştur. Monitör, fare – klavye, VR gözlük ve bilgisayar yazılımları gibi teknolojik ortamlarda ya da araçlarla etkileşimin sağlandığı, belirli bir sistematik ve kurallar içeren oyunlar, dijital oyundur (Yıldırım, 2019). Bilgisayar oyunları, genel anlamda dijital bir monitöre yansıtılmış olarak oynan oyunları nitelemektedir. “Dijital oyun, bilgisayar, tablet ve telefon aracılığı ile monitör, klavye, fare, joystick gibi ara

birimlerin yazılım ile etkileşimin sağlandığı, kural ve hedeflerin sonuca erdirildiği sistemler bütünüdür (Kaya, 2013).” Dijital oyunun geliştirilebiliyor oluşu ve popülerliğinin her geçen gün artması gençler açısından önemli görülmektedir (Namli & Demir, 2020). Hızla gelişen teknoloji çağında yetişen çocuklar ve gençler geleneksel oyunlar yerine dijital oyunlar tercih etmeye yönelmişlerdir.

Dijital Oyunların Sınıflandırılması

Dijital oyunlar 1980'lerin ortalarından sonra video oyunlar, elektronik oyunlar, bilgisayar oyunları şeklinde sınıflandırmıştır (Özhan, 2011). Adams ve Rollings (2006) göre dijital oyunlar taktik, macera, aksiyon, spor, rol oynama, simülasyon, yap boz şeklinde sınıflandırmıştır. Gürçan (2008) tarafından yapılan çocuklarda dijital oyun ve etkileri araştırmasında dijital oyunlar; aksiyon, macera, yarış ve motor sporları, ağ, canlandırma, simülasyon, spor ve strateji olarak sınıflamıştır. Crawford (1982) dijital oyunları iki grup şeklinde tanımlamıştır. Bunlar; strateji oyunları, beceri ve aksiyon oyun gruplarıdır. Ögel ise (2012), dijital oyunları on farklı kategoride incelemiştir.

- **Aksiyon oyunları:** Labirent, ateş edilen oyunlar, araba yarışları, takip oyunları gibi hızlı ve ani oyunlardır.
- **Macera Oyunları:** Sanal oyun evreni içerisinde aradığımız yolu bulma, nesneleri alma ve bulmaceleri çözümüleme oyunudur.
- **Dövüş oyunları:** Seri ve atletik hareketlerin yer aldığı oyunlardır. Kuvvet ve bilek gücünün baskın olduğu, kişinin benlik algısını tatmin eden oyundur.
- **Bilmece oyunları:** Genellikle görselliğe dayalı ve çözümlenmesi gereken birtakım problemlerin yer aldığı oyunlardır.
- **Eğlenceli oyunlar:** Sanal ortamda bir araya gelerek oynanan okey, tavla, kâğıt oyunlarıdır.
- **Rol-oynama (RPG) oyunları:** Şahsen belirlenen, kendine özgü rolleri olan (büyücü, peri, insan vb.) oyunlardır.
- **Simülasyon:** Bir aracı sürmek, uçurmak veya dünyalar oluşturulabilen oyunlardır.

- **Spor oyunları:** Spor müsabakaları ile yarışmaya dayalı ve kazanma hedefi olan oyunları içerir.
- **Strateji oyunları:** Oyun içinde büyük şeylerin sorumluluğunu üstlenmek (ordu veya uygarlık gibi) ve arzu edildiği şekilde geliştirilebilen oyunlardır.
- **Göreve dayalı ve etkinliği (aktivite) yüksek oyunlar:** Askeri ve polisiye oyunlarıdır. Bu tür oyunun amacı verilen komutları, görevleri bitirmeye ve rakibini yenerek etkisiz hale getirmeye dayanır.

Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyunların tercih edilmesinde birçok neden bulunmaktadır. Yee bu durumu çalışmasında şöyle açıklamıştır; statü, zenginlik, güç ve rekabet gibi motivasyonları başarı, bir gruba dahil olma, sohbet etme, ilişki kurma gibi motivasyonları sosyalleşme, karakter yaratma, yükseltme, bilinmeyen ayrıntıları keşfetme gibi istekleri içeren motivasyonları dalma/tutulma başlıkları altında kategorize etmiştir (Yee, 2006). Çalışan anne ve babaların çocuğa yeterli vakit ayıramamaları da araştırma sonuçlarına göre çocuğu dijital oyun bağımlılığına itmektedir. Dijital oyun bağımlılığının özellikle çocuklar açısından pek çok zararı bulunmakta ve birçok araştırmacı bu duruma çalışmalarında değinmişlerdir. Bilinçli ve amaca uygun bir şekilde kullanılmayan dijital oyunlar çocuklara gençlere ve bütün topluma zarar vermektedir (Karaman Yaşar, 2019). Uzun süreli dijital oyun oynayan çocuklarda, ruhsal fiziksel ve kas iskelet problemleri görülmektedir (Mustafaoğlu, Yasacı, 2018). Bazı çalışmalar incelendiğinde kendini unutma, gerçek yaşamdan uzaklaşma yoksun kaldığında öfkeli olma, önemli aktiviteleri erteleme ya da unutma gibi riskli davranışlar bağımlılığın sonucudur (Kaya, 2013).

Dijital oyun bağımlılığının akademik başarı üzerinde olumsuz etkisi olduğu görülmektedir (Delebe, 2020). Yapılan bu çalışmalardan yola çıkarak dijital oyun bağımlılığı seviyesiyle çalışmama sorumluluğu seviyesinin, negatif bir korelasyona sahip olduğu söylenebilir. Bu nedenle özellikle çocuklar ve ergenlerin bu bağımlılık türünden mümkün olduğunca sakınılması gerekmektedir. Zamanının çoğunu dijital oyunlar oynayarak geçiren insanların düzensiz ve

sağlıksız beslendikleri ve hareketsiz bir yaşam benimsedikleri görülmektedir. Bu problemlerin beraberinde obeziteyi getirdiği, obezitenin de kardiyovasküler hastalıkları tetiklediği bilinmektedir (Anderson ve ark 2010; Ballard ve ark 2009; Papastergiou 2009).

Dijital oyunların çocuklar düzeyinde bağımlı olmasının nedenleri bir çok araştırmacının çalışmalarına konu olmuştur. Bu çalışmalardan birinde çocukların öz bilinçten uzak, başkalarının görüşlerinin kendileri üzerindeki etkilerinin neden olduğu görülmektedir (Ogan, Karakuş, & Kurşun, 2013). Oyun bağımlılığı çalışmalarında oyunların farklı özelliklerinin, kişilerin psikolojik durumlarının (Griffiths ve diğ., 2004), farklı farklı oyun türlerinin oynanmasının (Donati ve diğ., 2015), yalnızlık, depresyon ve agresiflik gibi psikososyal problemlerin (Jeong ve diğ., 2017) bağımlılık üzerinde etkileri olduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Araştırmacıların üzerinde durduğu değişkenler genellikle anne baba eğitim durumu ve çalışma durumu, maddi imkanlar, cinsiyet, teknolojik cihazlara erişim gibi faktörlerdir. Türkiye’de yürütülen çalışmalarda genellikle cinsiyet, sosyoekonomik durum, oyunun oynandığı bağlam genellikle oyun bağımlılığı ile ilişkili bulunmaktadır (Altun & Atasoy, 2018; Toker & Baturay, 2016). Han (2023), çalışmasının neticesinde öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı, öz denetim becerileri ve sosyal ve duygusal öğrenme becerileri düzeyleri cinsiyet, maddi durum ve gün içerisinde oyuna ayrılan süre değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulmuştur (Han, 2023). Bir başka açıdan ise psiko-sosyal değişkenler ve dijital oyunlara özgü değişkenleri inceleyen çalışmalar yetersiz sayıdadır (Şimşek ve Yılmaz, 2020).

Bu bağımlılık türüyle başa çıkmanın en iyi, etkili ve sağlıklı yollarından biri çocukları mümkün olduğunca fiziksel aktiviteye yönlendirmek, dijital oyunlardan alabilecekleri keyfi fiziksel aktivite içeren oyunlardan almasını sağlamaktır. Çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ile dijital oyun bağımlılığını düzeyleri arasında zıt bir etkileşim olduğu, dijital oyun bağımlılıklarının azalmasının dikkat düzeylerini pozitif anlamda etkileyeceği ve bu nedenle ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocukları dijital oyunlardan uzaklaştırarak fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmaları büyük önem arz etmektedir (Orhan, 2018).

Arslan'ın 2022 yılındaki çalışma sonuçlarına göre spor lisansı bulunma durumu ile dijital oyun bağımlılık düzeyi arasında spor lisansı bulunmayan katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu, yani spor lisansı olmayan katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir (Arslan, 2022). Dijital oyun bağımlılığının sadece fiziksel, sosyal, veya psikolojik zararı olmadığı yapılan çalışmalar neticesinde görülmektedir. Çocukları fiziksel aktiviteye katılmayan ve uzun süreli dijital oyun oynayan aileler onların DOB ile saldırganlık düzeylerinin oldukça yüksek olacağını bilmeleri gerekmektedir (Güvendi ve ark., 2019).

Dijital oyun bağımlılığının altı temel kriteri bulunmaktadır (Griffiths, 2005). Bunlar;

1. Ruh hali değişikliği; oyuncu oyun süresinde ani şekilde coşku, rahatlama veya bastırıcı duylara hissetme,
2. Tolerans; oyun oynama isteğinde artış meydana gelmesi,
3. Geri çekilme belirtileri; oyun oynama eksikliğinde kızgın, huzursuz, kaygılı olma,
4. Çatışma; oyuncunun kontrolü kaybetmesi ve gerçek hayattaki görevlerini ihmal etmesi,
5. Geri gelme; kaygı veya eksikliğini hissetme durumunda oyuna geri dönme,
6. Oyuncunun dikkatini çekme; oyunun sürekli oyuncunun aklında bulunması ve davranışlarına etki etmesi durumudur.

Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı

Ergenlik dönemindeki bireylerin olaylar ve durumlar karşısında sorgulama ve karar verme becerileri henüz tam olarak gelişmediğinden, dijital oyunlara olan bağımlılıkları kolaylaşmaktadır (Demirbozan, 2019). Bu çalışmaya göre, ergenler gerçek yaşamda yakın çevreleriyle iletişim kurmakta zorlanırken, hayali olarak tasarlanmış oyunlar 28 aracılığıyla dünyanın dört bir yanındaki kişilerle iletişim kurmayı kolaylıkla sağlayabilmektedirler (Huanhuan ve Su, 2013). Bu dönemde, anksiyete, depresyon, intihar girişimleri, dikkat eksikliği bozuklukları, anoreksiya, bulimia, davranış bozuklukları ve madde bağımlılığı gibi

çeşitli sorunlar sıkça ortaya çıkabilir (Çutuk, 2017). Yapılan bir diğer araştırmada ise, oyun bağımlısı bireylerde bilişsel esneklikte azalma, tepki sürelerinde gecikme ve yönetici biliş sisteminde işlev kaybı gibi sonuçlara ulaşılmıştır (Zhou ve arkadaşları, 2012). Eni (2017) lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı araştırdığı çalışmasında erkeklerin erkeklerin yaşam sorunlarından kaçmak için dijital oyunlara yöneldiğini, erkeklerin kızlardan daha fazla dijital oyun tercih ettiğini ve ailenin eğitim düzeyi ve dijital oyun süresi arasında pozitif korelasyon olduğunu ve gelir düzeyinin de bu durum üzerinde etkili olduğunu bildirmiştir.

Dijital Oyun Bağımlılığının Belirtileri

Dijital oyun bağımlılığı giderek çağın sorunu haline gelmektedir. Bazı bireyler çok fazla dijital oyun farkına varamamakta ve gelen uyarılara ise aşırı tepkiler verebilmektedir. Hatta oyun bağımlısı olduğunun farkında olmayan kişi sayısı azınsanmayacak düzeydedir. Ebeveynler veya oyun bağımlısına yakın kişiler bu durumu gözlemlemeli ve gerekli önlemleri almalıdırlar. Bazı araştırmacılar dijital oyun bağımlılığının belirtileri üzerine çalışmalar yapmıştır. Genel anlamda benzer sonuçlara ulaşan araştırmacılar bu konuda sürece ışık tutmaktadır,

Young (2010)'a göre, oyun bağımlısı olan oyuncularda görülen belirtiler şunlardır:

- Önceliğini oyunlara vermek ve sürekli oyunu düşünmek,
- Oyunda geçirdiği süre ve oyun oynama ile ilgili yalan söylememek,
- Yapması gereken aktivitelerle ilgilenmek yerine dijital oyunları tercih etmesi,
- Ailesinden, öğretmenlerinden, arkadaşlarından ve sosyal çevreden uzaklaşması,
- Oyuna getirilen süre kısıtlamasına karşı itaat etmemek,
- Oyunu bir çıkış veya kaçış yolu olarak kullanmak,
- Yaşanmış veya yaşanacak olumsuz sonuçlara rağmen oyuna devam etme gibi belirtilerdir (Young, 2010).
-

Yeşilay'ın Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim raporuna göre oyun bağımlılığıyla ilgili bazı belirtiler şunlardır (Doğruluk, 2017);

- Kişinin ailesi, arkadaşları ve çevresiyle, vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmesi,
- Gerçek hayattan çok oyun içerisindeki başarısı ile övünmesi,
- Oyun içi fazla tüketilen zaman sebebiyle aile içi huzursuzluğun yaşanması,
- Bağımlı olduğu dijital platformdan uzaklaşınca, ortamda huzursuzluk yaratması, asabi olması,
- Sosyal yaşam kalitesinin düşmesi, ilişkilerinin zayıflaması,
- Vücut dengesinin bozulması, ağrıların artması, uykusuzluk problemlerinin gözlenmesi.

Daha önce yapılan ve 21 maddeden oluşan DSM tabanlı bağımlılık belirtilerinden yola çıkılarak geliştirilen dijital oyun bağımlılığı ölçütleri 7 maddede toplanmıştır. Bunlar:

1) Belirginlik: Oyun oynamanın kişinin hayatındaki en mühim aktivite olması, kişiyi meşgul etmesi, oynamayı sürekli istemesiyle birlikte duygu ve düşüncelerine hâkim olmasıdır.

2) Hoşgörü (Tolerans): Bireyin oyun oynama sıklığının artması ile oyuna ayrılan zamanın sürekli artmasıdır.

3) Ruh hali değişikliği: Bireylerin içinde bulundukları bazı olumsuz duygu ve düşüncelerden uzak kalıp eğlenmek için oyunun rahatlatıcı ve sakinleştirici durumundan yararlanmak.

4) Geri çekilme: Oyun sırasında aniden oluşan ve hoş olmayan (sinirlilik, huysuzluk, titreme gibi) fizyolojik durumların oluşmasıdır.

5) Tekrarlama: Oyun oynama alışkanlığını kontrol edememe, aşırı oynama isteği ve oyunu sürekli oynama isteğinin geri gelmesidir.

6) Çatışma: Sürekli oyun oynama davranışından dolayı oyuncunun etrafındakilerle tartışması, çatışma yaşaması ve aynı zamanda oyuna devam edebilmek içinde bu kişilere yalan söylemesi.

7) Sorunlar: Aşırı oyun oynama davranışından kaynaklanan sorunlardır. İç çatışma, kontrol kaybı, mesleki sorunlar, eğitimsel sorunlar ve toplumsal sorunlar yaşamasıdır (Lemmens ve arkadaşları, 2009).

Hatta sağlığınıza ilgili yaşanan olumsuzluklar dijital oyun oynamaya mâni olduğunda tepki göstermek, oyun için etrafındakilerle tartışmak, oynayamadığında kendinde bir eksiklik hissetmek gibi olumsuz davranışlar da dijital oyun bağımlılığı belirtilerinden bazılarıdır (Keskin ve Aral, 2021).

Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri

Aynı araştırmada sosyal beceri ve kendisi hakkındaki algısı ile oyun bağımlılığı yakından ilişkili olup, bireylerin sosyal beceri ve benlik algısı eksikliklerini tamamlamak için oyun oynadıkları belirtilmiştir (Akkaş, 2020). Horzum ve arkadaşlarına göre, bireylerin dijital (video) oyun oynama nedenleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Yapacak başka bir meşguliyetin olmaması,
- Eğlenmek ve meydan okumak,
- Sosyal iletişim, çeşitlilik, yarışma, canlandırıcı etki, hayali ortamlar sağlama,
- Zamanı veya süreyi harcamak,
- Rahatlama isteği ya da stresten uzaklaşmak,
- Uzun süreler boyunca oynayabileceği ve odaklanabileceği ortamı sağlama,
- İçinde yaşanan zamandan uzaklaşma, dinlenme, asıl olan yaşamdan kaçma ve özgür olma arzusu (Horzum ve arkadaşları, 2008).

Yee (2006) oyuncuları motive eden unsurları üç gruba ayırmıştır.

- **Başarı bileşeni**

Yükselme: Güç, yükselme, servet veya statü kazanma isteğidir.

Mekanik: Oyuncunun performansını yükseltme amacıyla oyunun temel sistemini çözme gerekliliğidir.

Rekabet: Diğer oyuncularla mücadele ve rekabet etme isteğidir.

- **Sosyal bileşenler**

Sosyalleşme: Diğer oyuncu arkadaşlarla sohbet etme veya yardımlaşma.

İlişki: Çevrimiçi oyunlar sayesinde başka şehirlerdeki insanlarla ilişki kurabilme.

Ekip Çalışması: Bir grubun içinde bulunmaktan hoşnut olma.

- **Oyuna Dalma Bileşeni**

Keşif: Bulma ve keşfetmeye dayalı görevleri yerine getirdikten sonraki adımın bilinmezliği

Rol Yapma: Oyunun hikayesine uygun karakter yaratarak, diğer oyuncu arkadaşlarla ilişki kurma ve gerçek yaşamda olmak istediği kişiliği oynama olanağı.

Özelleştirme ve kontrol: Oyundaki karakterini ve ortamını kendine göre özelleştirebilme olanağı.

Gerçeklerden kaçma: Günlük yaşamdaki problemler ve stresten kaçma olanağı.

Dijital Oyunların Olumlu Yönleri

Dijital oyunlar genel kanı olarak olumsuz yönleri daha ağır basmaktadır. Ancak doğru bir süzgeçten geçtikten sonra kullanılan oyunların faydası da bulunmaktadır. Oyunlar sayesinde kişinin stresi, yorgunluğu azalırken, matematik, fen ve okuma gibi derslerde de akademik başarısını arttırmaktadır (İrmak ve Erdoğan, 2016). Ayrıca sağlık problemlerinin çözümünü, iyileştirilmesini, koordinasyonun artırılmasını, zihinsel becerilerin kazandırılmasını da sağlamaktadır (Keskin ve Aral, 2021). Çocuklarda dikkati artırır, rahatlamayı sağlar, zihinsel düzenleme yeteneğini, olumlu davranış geliştirebilmeyi, işbirlikçi olmayı, paylaşımcı olmayı ve empati kurmayı sağlar (Anderson ve Warburton, 2012). Canlandırabilme, hayal kurma, farklı düşünebilme ve parçadan bütüne ulaşabilmeyi sağlar (Horzum ve arkadaşları, 2008). Dijital oyunlar sayesinde içine kapanık bireylerin de kendilerini daha iyi ifade edebilecekleri ortamlar sunulmaktadır.

Dijital Oyunların Olumsuz Yönleri

Oyun oynama isteğine karşı koyamamaya, kaslarda gerginliğe, yorgunluğa, sorumlulukların ihmal edilmesine, üretkenliğin azalmasına ve hiperaktivite bozukluğuna kadar birçok olumsuz etkilerin görülmesine neden olmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012). Örneğin gereğinden fazla dijital oyun oynadıklarında uykuda düzensizliğe, uyku süresinin azalmasına, yetersiz ve dengesiz beslenmeye, tutarsız ve saldırgan davranışlar göstermeye, sosyal ilişkilerde uzaklaşmaya ve çeşitli fiziksel rahatsızlıkların yaşanmasına neden olmaktadır (Hazar ve Hazar, 2017). Ayrıca aşırı dijital oyun oynamak sözel hafızanın azalmasına, hobilerinden veya işinden geri kalmasına ve ailesiyle güzel vakit geçirememesine neden olduğunu belirtmiştir (Kuss ve Griffiths, 2012). Dijital oyun bağımlılığıyla beraber bireyin kontrol yeteneği bozulur, önceliği oyun olur ve bunun bir sorun olduğuna bilmesine rağmen oyun oynamaya devam eder (Han, Cho, Sung, & Park, 2022).

Bölüm3

Yöntem

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engeller ile dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Yöntem bölümünde araştırmanın türüne, araştırmanın katılımcılarına, veri toplama sürecine, veri toplama araçlarına ve verilerin analiz yöntemine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini ortaöğretim düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Örneklemine ise sağlık yönünden herhangi bir sorunu olmayan Bitlis ilinin Adilcevaz ilçesindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan 525'i kadın 421'i erkek olan toplamda 946 öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Süreci

Bitlis ilinin Adilcevaz ilçesinde bulunan ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılmış olan bu çalışmanın veri toplama süreci etik değerlere uygun olarak tamamlanmıştır. Resmi kurumlardan alınan izinler doğrultusunda, okul müdürlerinin uygun gördüğü zaman dilimlerinde araştırmacının gözetimi altında çalışma hakkındaki bilgilendirmeler yapıldıktan sonra öğrencilere "Çalışmaya gönüllü katılım formu" ve "Veli izin formu" dağıtılmış ve farklı bir zaman diliminde toplanmıştır. "Çalışmaya gönüllü katılım formu" ve "Veli izin formu" toplandıktan sonra öğrencilere demografik değişkenlerin (yaş, okul, spor yapma durumu, dijital oyun oynama süresi, yaşadığı yer, cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, ekonomik durum vb) bulunduğu kişisel bilgiler formunun yanında Özbek (2019) tarafından geliştirilen Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFO) ve Yalçın Irmak & Erdoğan (2015) tarafından geliştirilen Dijital Oyun Bağımlılığı(DOB) ölçekleri uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçlarını Özbek (2019) tarafından geliştirilen Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFÖ) ve Yalçın Irmak & Erdoğan (2015) tarafından geliştirilen Dijital Oyun Bağımlılığı(DOB) ölçekleri oluşturmaktadır.

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFÖ)

Özbek (2019), Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği'nin Ölçeğin güvenirlik katsayısını (Cronbach alpha) değeri $\alpha = 0.82$ olarak elde etmiştir. 5 faktörlü yapıya sahip olan bu ölçeğin faktörleri şunlardır; aile, okul, tesis-kulüp, eğitim sistemi ve arkadaş-çevredir. Ölçekte ölçme birimi olarak 5'li likert türü ölçek Geliştirilen ölçek (1= Kesinlikle Katılmıyorum. 2= Katılmıyorum. 3=Kararsızım. 4=Katılıyorum. 5=Kesinlikle Katılıyorum) değerleriyle puanlanmıştır. Ölçekte alınabilecek en düşük puanın 27, en yüksek puanın ise 135 olduğu araştırmacı tarafından bildirilmiştir. Özbek (2019) çalışmasının sonucunda, "FİZAKEFÖ"nün geçerliği ve güvenirliği yüksek, madde ölçme gücü yeterince güçlü ve ölçeğin ölçülmesi beklenen yapıya ait düzeyi saptamada yeterli bir ölçek olduğunu belirtmiştir.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ)

Dijital Oyun Bağımlılığı(DOB) ölçeği ise; DOBÖ-7 Lemmens ve arkadaşları tarafından 2009 yılında ergen bireylerin problemlili dijital oyun oynama durumlarını açığa çıkarmak için geliştirilmiştir. Toplam 21 madde, yedi alt boyuttan oluşan DOBÖ-21'in yedi maddelik kısa formudur. Özgün DOBÖ-7'nin geçerlilik ve güvenirlik değerleri Cronbach alfa için 0.92, CFI=0.904, RMSEA=0.053 (90% CI=0.049 ve 0.056) bulunmuş ve ergenlerde kullanılabileceği gösterilmiştir (Lemmens ve ark., 2009). Ölçek beşli likert tipinde, tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve 1-5 aralığında (1=hiçbir zaman, 5=her zaman) puan (aralık: 7-35) almaktadır. Bir ergenin DOBÖ-7'ye göre oyun bağımlısı olup olmadığını belirlemek için monotetik ve politetik tanımlar kullanılmıştır. Monotetik tanıya göre, kişi yedi maddenin yedisine de 3 (bazen) ve üzerinde puan veriyorsa; politetik tanıya göre yedi maddenin en az dördüne 3 (bazen) ve üzerinde puan veriyorsa oyun bağımlısı olarak tanımlanmıştır(Yalçın Irmak & Erdoğan, 2015).

Verilerin Analizi

Çalışmada ulaşılan verilerin istatistiksel analizi uygun istatistik programları kullanılmıştır. Ölçeklerin araştırmaya uygunluğu belirlendikten sonra tanımlayıcı istatistikler (sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma) hesaplanmıştır. Yapılan normallik analizleri neticesinde veriler çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerinin -1,5 ve +1,5 arasında olduğu belirlenmiştir ve normal dağıldığı söylenebilir. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu, görsel (Histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik yöntemlerle (Skewness/Kurtosis test sonuçları ve Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk test sonuçları) incelenmiştir. (Tabachnick&Fidell, 2013). Demografik özelliklerine ait dağılımları belirlemek için frekans ve yüzde analizi, cinsiyet değişkenine göre gerçekleştirilen analizde bağımsız örneklem t-testi, değişkenlere göre gerçekleştirilen analizlerde ise tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Varyans analizi sonucunda gruplar arasındaki anlamlı farkların hangi grupların lehine olduğunu belirlemek için ise Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 1

Normallik Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	ort	ss	Skewness	Kurtosis	Cronbach Alfa
Dijital Oyun Bağımlılığı	Dijital Oyun Bağımlılığı	2.10	.85	.935	.572	.83
	Aile	2.90	.71	.202	-.083	.58
Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler	Okul	3.21	.70	.152	-.155	.48
	Tesis-Kulüp	3.12	.55	.051	-.003	.14
	Eğitim Sistemi	3.19	.76	.052	-.498	.42
	Arkadaş-Çevre	2.74	.90	.085	-.258	.17

Tablo 2’de belirtilen değerlere göre öğrencilerden elde edilen veriler arpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerinin -1,5 ve +1,5 arasında olduğu belirlenmiştir ve normal dağıldığı söylenebilir.



Bölüm 4

Bulgular ve Yorum

Tablo 2

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	525	55.5
Erkek	421	44.5
Sınıf düzeyi		
9. sınıf	269	28.4
10. sınıf	224	23.7
11. sınıf	216	22.8
12. sınıf	237	25.1
Aylık gelir		
0-17.002 TL	373	39.4
17.003-30.000 TL	304	32.1
30.001-60.000 TL	181	19.1
60.001 TL ve üzeri	88	9.3
Spor geçmişi		
Spor yapmadım	532	56.2
0-2 yıl	221	23.4
3 yıl ve üzeri	193	20.4
Haftalık spor yapma durumu		
Hiç spor yapmam	427	45.1
1-2 gün	345	36.5
3 gün ve üzeri	174	18.4

Anne eğitim durumu		
Okuryazar değil	165	17.4
İlkokul	394	41.6
Ortaokul	228	24.1
Lise	127	13.4
Üniversite	32	3.4
Baba eğitim durumu		
Okuryazar değil	12	1.3
İlkokul	210	22.2
Ortaokul	330	34.9
Lise	283	29.9
Üniversite	111	11.7
Anne çalışma durumu		
Çalışıyor	83	8.8
Çalışmıyor	863	91.2
Baba çalışma durumu		
Çalışıyor	784	82.9
Çalışmıyor	162	17.1
Yaşadığınız yer		
İlçe Merkezi	562	59.4
Köy	279	29.5
Öğrenci Pansiyonu	105	11.1
Teknolojik cihaz kullanımı		
Akıllı telefon	482	51.0
Tablet ve Bilgisayar	82	8.7
Hepsi	267	28.2
Hiçbiri	115	12.2
Oyun oynama süresi		
Hiç Oynamıyorum	330	34.9

1-2 saat	365	38.6
3-4 saat	163	17.2
5 saat ve üzeri	88	9.3

Farklı sosyo-demografik özelliklere sahip grubun dağılım özelliklerine bakıldığında, 532 katılımcı spor geçmişinin olmadığını belirtmiştir. Anne eğitim düzeyi değişkeni incelendiğinde 936 katılımcıdan sadece 32 tanesinin annesinin üniversite düzeyinde eğitime sahip olduğu ve 165 tanesinin de okur-yazar olmadığı görülmüştür. Haftalık spor yapma durumunda ise grubun yalnızca %18.4'ü 3 gün ve üzeri spor yapmaktadır. Katılımcılardan %12.2'si ise herhangi bir teknolojik cihaz kullanmadığını bildirmiştir.

Tablo 3

“Cinsiyet” Değişkenine İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	ort	ss	sd	t	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Kadın	525	1.92	.78	944	-7.235	.000
	Erkek	421	2.32	.88			
Aile	Kadın	525	2.86	.69	944	-1.773	.077
	Erkek	421	2.94	.73			
Okul	Kadın	525	3.27	.76	944	2.992	.003
	Erkek	421	3.14	.61			
Tesis-Kulüp	Kadın	525	3.13	.55	944	.328	.743
	Erkek	421	3.12	.56			
Eğitim Sistemi	Kadın	525	3.20	.77	944	.451	.652
	Erkek	421	3.18	.74			
Arkadaş-Çevre	Kadın	525	2.85	.90	944	4.463	.000
	Erkek	421	2.60	.87			

Tablo 3 incelendiğinde “cinsiyet” değişkenine göre “Dijital Oyun Bağımlılığı” düzeyleri arasında erkek katılımcılar lehine (ort=2.32) anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p=0.000<0.05$).

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği’nin alt faktörlerinden “okul” (ort= 3.27) ve “arkadaş çevre” (ort=2.85) alt faktörlerinde kadın katılımcıların lehine bir anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p=0.003<0.05$), ($p=0.000<0.05$).

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği’nin diğer alt faktörleri incelendiğinde ise cinsiyetler arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4

“Aylık Gelir Durumu” Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	ort	ss	F	p	Anlamlı Fark
Dijital Oyun Bağımlılığı	0-17.000 TL ¹	373	2.00	.76	3.016	.290	-
	17.001-30.000 TL ²	304	2.14	.87			
	30.001-60.000 TL ³	181	2.17	.92			
	60.001 TL ve üzeri ⁴	88	2.22	.94			
	0-17.000 TL ¹	373	2.93	.71			
Aile	17.001-30.000 TL ²	304	2.89	.70	.676	.567	-
	30.001-60.000 TL ³	181	2.85	.67			
	60.001 TL ve üzeri ⁴	88	2.86	.81			
	0-17.000 TL ¹	373	3.21	.71			
	17.001-30.000 TL ²	304	3.20	.66			
Okul	30.001-60.000 TL ³	181	3.28	.71	1.221	.301	-
	60.001 TL ve üzeri ⁴	88	3.11	.74			
	0-17.000 TL ¹	373	3.11	.54			
	17.001-30.000 TL ²	304	3.10	.54			
	30.001-60.000 TL ³	181	3.19	.56			
Tesis-Kulüp	60.001 TL ve üzeri ⁴	88	3.13	.64	1.033	.377	-
	0-17.000 TL ¹	373	3.18	.74			
	17.001-30.000 TL ²	304	3.16	.73			
	0-17.000 TL ¹	373	3.18	.74			
	17.001-30.000 TL ²	304	3.16	.73			
Eğitim Sistemi	0-17.000 TL ¹	373	3.18	.74	.886	.448	-
	17.001-30.000 TL ²	304	3.16	.73			

Arkadaş-Çevre	30.001-60.000 TL ³	181	3.27	.77	4.052	.007	1>4
	60.001 TL ve üzeri ⁴	88	3.17	.88			
	0-17.000 TL ¹	373	2.84	.89			
	17.001-30.000 TL ²	304	2.70	.89			
	30.001-60.000 TL ³	181	2.71	.89			
	60.001 TL ve üzeri ⁴	88	2.49	.88			

Tablo 4 incelendiğinde “*Aylık Gelir Durumu*” değişkenine göre “Dijital Oyun Bağımlılığı” düzeyleri arasında katılımcı gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği’nin alt faktörlerinden “Arkadaş-Çevre” (ort= 2.84) alt faktöründe ailesinin aylık 0-17.000 TL arası gelire sahip katılımcılar ile ailesinin 60.000 TL ve üzeri aylık geliri olan grupların karşılaştırılmasında aylık 0-17.000 TL arası gelire sahip katılımcılar lehine bir anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p=0.007<0.05$).

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği’nin diğer alt faktörleri incelendiğinde ise aylık gelir durumu değişkenine göre katılımcı gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 5

“Sınıf Düzeyi” Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	ort	ss	F	p	Anlamlı Fark
Dijital Oyun Bağımlılığı	9. Sınıf ¹	269	2.07	.77	2.086	.100	-
	10. Sınıf ²	224	2.18	.93			
	11. Sınıf ³	216	1.99	.87			
	12. Sınıf ⁴	237	2.14	.85			
Aile	9. Sınıf ¹	269	2.89	.70	.152	.929	-
	10. Sınıf ²	224	2.90	.73			
	11. Sınıf ³	216	2.87	.71			
	12. Sınıf ⁴	237	2.91	.69			
Okul	9. Sınıf ¹	269	3.22	.72	4.295	.005	2>3
	10. Sınıf ²	224	3.34	.68			2>4

Tesis- Kulüp	11. Sınıf ³	216	3.16	.73	5.048	.002	3>1
	12. Sınıf ⁴	237	3.12	.64			
	9. Sınıf ¹	269	3.03	.56			
	10. Sınıf ²	224	3.14	.57			
	11. Sınıf ³	216	3.23	.54			
	12. Sınıf ⁴	237	3.13	.51			
Eğitim Sistemi	9. Sınıf ¹	269	3.07	.75	4.778	.003	2>1 4>1
	10. Sınıf ²	224	3.29	.77			
	11. Sınıf ³	216	3.15	.76			
	12. Sınıf ⁴	237	3.27	.73			
Arkadaş- Çevre	9. Sınıf ¹	269	2.67	.89	.989	.397	-
	10. Sınıf ²	224	2.76	.93			
	11. Sınıf ³	216	2.74	.90			
	12. Sınıf ⁴	237	2.80	.86			

Tablo 5 incelendiğinde Anova Testi Sonuçlarına göre “*Sınıf Düzeyi*” değişkeninde “Dijital Oyun Bağımlılığı” düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği’nin alt faktörlerinden gruplar arası ve gruplar içi varyans kaynakları incelendiğinde, “okul” alt faktöründe 10. Sınıf öğrencilerinin, 11. Sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerinin değerleriyle karşılaştırıldığında 10. Sınıf öğrencileri lehine ($p=0.005<0.05$) anlamlı bir farklılık bulunmuştur (ort=3.34).

“Tesis-Kulüp” alt faktöründe, 11. Sınıf ve 9. Sınıf öğrencileri arasında 11. Sınıf öğrencileri arasında anlamlı ($p=0.002<0.05$) bir farklılığa rastlanmıştır (ort=3.23).

“Eğitim Sistemi” alt faktörüne bakıldığında ise 10. Sınıf öğrencileri ve 12. Sınıf öğrencilerinin, 9. Sınıf öğrencilerinin değerlerinin karşılaştırılmasında 10. ve 12. Sınıflar lehine anlamlı ($p=0.003<0.05$) farklılık saptanmıştır (ort=3.29 ve ort=3.27).

Diğer alt faktörler olan “Aile” ve “Arkadaş-Çevre” alt faktörlerinde gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 6

“Spor Geçmişi” Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	ort	ss	F	p	Anlamlı Fark
Dijital Oyun Bağımlılığı	Spor yapmadım ¹	532	2.04	.85	5.255	.005	3>1
	0-2 Yıl ²	221	2.09	.83			
	3 Yıl ve üzeri ³	193	2.27	.86			
Aile	Spor yapmadım ¹	532	2.92	.65	1.067	.345	-
	0-2 Yıl ²	221	2.84	.74			
	3 Yıl ve üzeri ³	193	2.88	.81			
Okul	Spor yapmadım ¹	532	3.26	.70	6.955	.001	1>2 3>2
	0-2 Yıl ²	221	3.06	.66			
	3 Yıl ve üzeri ³	193	3.26	.69			
Tesis-Kulüp	Spor yapmadım ¹	532	3.15	.54	2.937	.054	-
	0-2 Yıl ²	221	3.05	.55			
	3 Yıl ve üzeri ³	193	3.15	.59			
Eğitim Sistemi	Spor yapmadım ¹	532	3.21	.74	3.275	.038	3>2
	0-2 Yıl ²	221	3.08	.75			
	3 Yıl ve üzeri ³	193	3.25	.81			
Arkadaş-Çevre	Spor yapmadım ¹	532	2.81	.90	6.131	.002	1>3 2>3
	0-2 Yıl ²	221	2.75	.83			
	3 Yıl ve üzeri ³	193	2.54	.93			

Tablo 6 incelendiğinde Anova Testi sonuçlarına göre “Spor Geçmişi” değişkeninde “Dijital Oyun Bağımlılığı” düzeylerinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. 3 yıl ve üzeri spor geçmişi bulunan katılımcıların spor geçmişi bulunmayan katılımcılara oranla dijital oyun bağımlılığı düzeyi anlamlı ($p=0.005<0.05$) bir şekilde farklılık göstermektedir ($ort=2.27$).

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği’nin alt faktörlerinden gruplar arası ve gruplar içi varyans kaynakları incelendiğinde, “okul” alt faktöründe 3 yıl ve üzeri spor geçmişi olan katılımcılar ile spor geçmişi bulunmayan katılımcıların, 0-2 yıl arası spor geçmişi bulunan katılımcılara oranı daha yüksek bir ortalamaya sahiptir ve bu iki grup lehine anlamlı ($p=0.001<0.05$) farklılık saptanmıştır ($ort=3.26$).

“Eğitim Sistemi” alt faktörüne bakıldığında 3 yıl ve üzeri spor geçmişi bulunan katılımcılar ve 0-2 yıl spor geçmişi bulunan katılımcılar karşılaştırıldığında 3 yıl ve üzeri spor geçmişi bulunan katılımcılar lehine anlamlı ($p=0.038<0.05$) bir farklılık görülmektedir (ort=3.25).

Bir başka alt faktör olan “Arkadaş-Çevre” alt faktöründe ise 3 yıl ve üzeri spor geçmişi bulunan katılımcılara karşın spor geçmişi bulunmayan ve 0-2 yıl spor geçmişi bulunan katılımcıların lehine anlamlı ($p=0.002<0.05$) farklılık bulunmaktadır (ort=2.81 ve ort=2.75)

Aynı ölçeğin “Aile” ve “Tesis-Kulüp” alt faktörlerinde gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılığa saptanmamıştır.

Tablo 7

“Haftalık Spor Yapma” Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	ort	ss	F	p	Anlamlı Fark
Dijital Oyun Bağımlılığı	Hiç spor yapmam ¹	427	2.05	.88	1.030	.357	-
	1-2 Gün ²	345	2.14	.82			
	3 Gün ve üzeri ³	174	2.12	.85			
Aile	Hiç spor yapmam ¹	427	2.94	.67	2.426	.089	-
	1-2 Gün ²	345	2.83	.70			
	3 Gün ve üzeri ³	174	2.92	.80			
Okul	Hiç spor yapmam ¹	427	3.29	.70	5.248	.005	1>2
	1-2 Gün ²	345	3.13	.66			
	3 Gün ve üzeri ³	174	3.20	.74			
Tesis-Kulüp	Hiç spor yapmam ¹	427	3.13	.52	.264	.768	-
	1-2 Gün ²	345	3.14	.55			
	3 Gün ve üzeri ³	174	3.10	.63			
Eğitim Sistemi	Hiç spor yapmam ¹	427	3.24	.72	3.571	.028	1>2
	1-2 Gün ²	345	3.10	.77			
	3 Gün ve üzeri ³	174	3.23	.82			
Arkadaş-Çevre	Hiç spor yapmam ¹	427	2.82	.87	3.466	.032	1>3
	1-2 Gün ²	345	2.69	.90			
	3 Gün ve üzeri ³	174	2.64	.94			

Tablo 7 incelendiğinde Anova Testi sonuçlarına göre “Haftalık Spor Yapma” değişkeninde “Dijital Oyun Bağımlılığı” düzeylerinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleleyen Faktörler Ölçeği’nin alt faktörlerinden gruplar arası ve gruplar içi varyans kaynakları incelendiğinde, “Okul” ($p=0.005<0.05$) ve “Eğitim Sistemi” ($p=0.028<0.05$) alt faktörlerinde, haftada hiç spor yapmayan katılımcılar haftada 1-2 gün spor yapan katılımcılara karşı anlamlı bir farklılığa sahiptir (ort=3.29 ve 3.24).

Yine bir diğer alt faktör olan “Arkadaş-Çevre” alt faktöründe bir hafta içerisinde hiç yapmayan ile 3 gün ve üzeri spor yapan katılımcılar arasındaki test sonuçlarına göre bir hafta içerisinde hiç spor yapmayan katılımcılar lehine anlamlı ($p=0.032<0.05$) farklılık görülmüştür (ort=2.82).

Diğer alt faktörler ‘Aile’ ve “Tesis-Kulüp” alt faktörlerinde ise gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılığa saptanmamıştır.

Tablo 8

“Yaşadığınız Yer” Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	ort	ss	F	p	Anlamlı Fark
Dijital Oyun Bağımlılığı	İlçe Merkezi ¹	562	2.11	.85	.765	.466	-
	Köy ²	279	2.05	.84			
	Öğrenci Pansiyonu ³	105	2.14	.90			
Aile	İlçe Merkezi ¹	562	2.89	.72	.063	.939	-
	Köy ²	279	2.89	.68			
	Öğrenci Pansiyonu ³	105	2.92	.73			
Okul	İlçe Merkezi ¹	562	3.23	.68	.937	.392	-
	Köy ²	279	3.20	.73			
	Öğrenci Pansiyonu ³	105	3.13	.69			
Tesis-Kulüp	İlçe Merkezi ¹	562	3.17	.54	5.165	.006	1>2
	Köy ²	279	3.04	.56			
	Öğrenci Pansiyonu ³	105	3.13	.54			
Eğitim Sistemi	İlçe Merkezi ¹	562	3.23	.75	2.410	.090	-
	Köy ²	279	3.13	.75			
	Öğrenci Pansiyonu ³	105	3.10	.79			

Arkadaş- Çevre	İlçe Merkezi ¹	562	2.74	.88			
	Köy ²	279	2.72	.91	.153	.858	-
	Öğrenci						
	Pansiyonu ³	105	2.78	.97			

Tablo 8 incelendiğinde Anova Testi sonuçlarına göre “Yaşadığınız Yer” değişkeninde “Dijital Oyun Bağımlılığı” düzeylerinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği’nin alt faktörlerinden gruplar arası ve gruplar içi varyans kaynakları incelendiğinde yalnızca “Tesis-Kulüp” alt faktöründe anlamlı farklılığa rastlanmıştır. İlçe merkezinde yaşayan katılımcılar ile köyde yaşayan öğrencilerin bulgularına bakıldığında ilçe merkezinde yaşayan katılımcılar lehine anlamlı ($p=0.006<0.05$) farklılık saptanmıştır (ort=3.17).

Ölçeğin diğer alt faktörlerinde ise herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılamamıştır.

Tablo 9

“Teknolojik Cihaz Kullanımı” Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	ort	ss	F	p	Anlamlı Fark
Dijital Oyun Bağımlılığı	Akıllı telefon ¹	482	2.03	.75			
	Tablet- Bilgisayar ²	82	2.18	.97	18.998	.000	1>4
	Hepsi ³	267	2.36	.97			2>4
	Hiçbiri ⁴	115	1.70	.68			3>1
							3>4
Aile	Akıllı telefon ¹	482	2.86	.70			
	Tablet- Bilgisayar ²	82	3.02	.72	1.296	.275	
	Hepsi ³	267	2.92	.73			-
	Hiçbiri ⁴	115	2.89	.69			
Okul	Akıllı telefon ¹	482	3.16	.67			
	Tablet- Bilgisayar ²	82	3.37	.80	2.810	.038	
	Hepsi ³	267	3.24	.62			2>1
	Hiçbiri ⁴	115	3.27	.86			
Tesis- Kulüp	Akıllı telefon ¹	482	3.09	.53			
	Tablet- Bilgisayar ²	82	3.18	.60	2.227	.084	
	Hepsi ³	267	3.19	.57			-

Eğitim Sistemi	Hiçbiri ⁴	115	3.10	.54	1.790	.147	-
	Akıllı telefon ¹	482	3.14	.73			
	Tablet-Bilgisayar ²	82	3.24	.83			
	Hepsi ³	267	3.27	.79			
	Hiçbiri ⁴	115	3.16	.73			
Arkadaş-Çevre	Akıllı telefon ¹	482	2.75	.89	2.268	.079	-
	Tablet-Bilgisayar ²	82	2.81	.87			
	Hepsi ³	267	2.64	.90			
	Hiçbiri ⁴	115	2.88	.92			

Tablo 9 incelendiğinde Anova Testi sonuçlarına göre “*Teknolojik Cihaz Kullanımı*” değişkeninde “Dijital Oyun Bağımlılığı” düzeylerinde gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p=0.000<0.05$). Akıllı telefon kullanan katılımcıların teknolojik cihazlardan hiçbirini kullanmayan katılımcılar ile karşılaştırılmalarında akıllı telefon kullanan katılımcıların lehine, tablet-bilgisayar kullanan katılımcıların teknolojik cihazlardan hiçbirini kullanmayan katılımcılar ile karşılaştırılmalarında tablet-bilgisayar kullanan katılımcıların lehine anlamlı farklılık saptanmıştır (ort=2.03 ve ort=2.18).

Teknolojik cihazların hepsini kullanan katılımcıların yalnızca akıllı telefon kullanan katılımcılar ve teknolojik cihazlardan hiçbirini kullanmayan katılımcılar ile karşılaştırılmalarında teknolojik cihazların hepsini kullanan katılımcıların lehine ve anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır (ort=2.36).

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği’nin alt faktörlerinden gruplar arası ve gruplar içi varyans kaynakları incelendiğinde sadece “okul” alt faktöründe anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Tablet-bilgisayar kullanan katılımcılar ile yalnızca akıllı telefon kullanan katılımcılar arasında bulgulara bakıldığında tablet-bilgisayar kullanan katılımcılar lehine anlamlı ($p=0.038<0.05$) farklılığa rastlanmıştır (ort=3.37).

Diğer faktörlerde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 10

“Oyun Oynama Süresi” Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	ort	ss	F	p	Anlamlı Fark
Dijital Oyun Bağımlılığı	Hiç oynamıyorum ¹	330	1.62	.64	129.666	.000	2>1 3>1 3>2 4>1 4>2 4>3
	1-2 saat ²	365	2.10	.63			
	3-4 saat ³	163	2.46	.79			
	5 saat ve üzeri ⁴	88	3.19	1.11			
Aile	Hiç oynamıyorum ¹	330	2.88	.70	2.868	.036	4>2
	1-2 saat ²	365	2.85	.66			
	3-4 saat ³	163	2.92	.80			
	5 saat ve üzeri ⁴	88	3.09	.74			
Okul	Hiç oynamıyorum ¹	330	3.20	.75	3.855	.009	4>1 4>2
	1-2 saat ²	365	3.15	.67			
	3-4 saat ³	163	3.27	.66			
	5 saat ve üzeri ⁴	88	3.42	.62			
Tesis-Kulüp	Hiç oynamıyorum ¹	330	3.11	.56	2.676	.046	-
	1-2 saat ²	365	3.08	.52			
	3-4 saat ³	163	3.21	.55			
	5 saat ve üzeri ⁴	88	3.20	.62			
Eğitim Sistemi	Hiç oynamıyorum ¹	330	3.17	.74	6.742	.000	4>1 4>2 4>3
	1-2 saat ²	365	3.11	.75			
	3-4 saat ³	163	3.22	.75			
	5 saat ve üzeri ⁴	88	3.51	.78			
Arkadaş-Çevre	Hiç oynamıyorum ¹	330	2.86	.90	4.658	.003	1>3 1>4
	1-2 saat ²	365	2.74	.82			
	3-4 saat ³	163	2.63	.94			
	5 saat ve üzeri ⁴	88	2.52	1.02			

Tablo 10 incelendiğinde “Anova Testi” sonuçlarına göre “Oyun Oynama Süresi” değişkeninde “Dijital Oyun Bağımlılığı” düzeylerinde gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p=0.000<0.05$) . Gün içerisinde 1-2 saat, 3-4 saat, 5 ve saat üzeri oynayan katılımcı gruplarının hiç oyun oynamayan katılımcılar ile karşılaştırılmasın da 1-2 saat, 3-4 saat, 5 ve saat üzeri oynayan katılımcı gruplar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır (ort= 2.10, ort= 2.46 ve ort= 3.19).

Gün içerisinde 3-4 saat ve 5 ve saat üzeri oyun oynayan bu iki katılımcı grubun 1-2 saat oyun oynayan grup ile karşılaştırılmasında, 3-4 saat ve 5 ve saat üzeri oyun oynayan gruplar lehine anlamlı farklılığa ulaşılmıştır (ort=2.46).

Bir diğer anlamlı farklılık ise 3-4 saat oyun oynayan katılımcılara karşın 5 ve saat üzeri oynayan katılımcılar lehine anlamlı farklılık saptanmıştır (ort=3.19).

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği'nin alt faktörlerinden gruplar arası ve gruplar içi varyans kaynakları incelendiğinde "Aile" alt faktöründe 5 saat ve üzeri oyun oynayan ile 1-2 saat oyun oynayan katılımcıların bulguları incelenmesinde 5 saat ve üzeri oyun oynayan katılımcılar lehine anlamlı ($p=0.036<0.05$) bir farklılık bulunmuştur (ort=3.09).

"Okul" alt faktöründe ise 5 saat ve üzeri oyun oynayan katılımcıların, hiç oyun oynamayan ve 1-2 saat oyun oynayan katılımcılar ile karşılaştırılmasında 5 saat ve üzeri oyun oynayan katılımcı grubun lehine anlamlı ($p=0.009<0.05$) bir farklılık bulunmuştur (ort=3.42).

"Eğitim Sistemi" alt faktöründe ise 5 saat ve üzeri oyun oynayan katılımcı grubun diğer katılımcı gruplarla karşılaştırıldığında 5 saat ve üzeri oyun oynayan katılımcı grubun lehine anlamlı ($p=0.000<0.05$) farklılığa ulaşılmıştır (ort=3.51).

Bir diğer alt faktör olan "Arkadaş-Çevre" alt faktöründe ise hiç oyun oynamayan grubun 3-4 saat v3 5 ve üzeri saat oyun oynayan grupla karşılaştırılmasında hiç oyun oynamayan grubun lehine anlamlı ($p=0.003<0.05$) farklılığa rastlanmıştır (ort=2.86).

"Tesis-Kulüp" alt faktöründe ise katılımcı gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 11

Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	Ort	ss
1. Yaş	-						16.04	1.27
2. Dijital Oyun Bağımlılığı	-.006	-					2.10	.85
3. Aile	.011	.200*	-				2.90	.71
4. Okul	-0.96*	.052	.050	-			3.21	.70
5. Tesis-Kulüp	.059	.094*	.237*	.126*	-		3.12	.55
6. Eğitim Sistemi	.035	.150*	.215*	.450*	.167*	-	3.19	.76
7. Arkadaş-Çevre	.033	-.091*	.043	.090*	-.017	-.019	2.74	.90

*p<.01

Korelasyon analizi sonucu ulaşılan bulgular incelendiğinde beş alt faktöründe birbirleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. En yüksek ilişkinin ise “Okul” ve “Eğitim Sistemi” alt faktörleri arasında olduğu belirlenmiştir ($r=.450$ $p < 0.01$). Yaş değişkeninin iki alt faktöründe olan ilişki katsayılarının negatif yönlü olduğu belirlenmiş ve bu sonuçların istatistiki olarak anlamlı farklılığa işaret etmediği anlaşılmıştır. Katılımcıların “Aile” alt faktörünün diğer 4 alt faktörle de pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu anlaşılmıştır. En yüksek katsayının ise “Tesis Kulüp” alt faktöründe olduğu görülmüştür ($r=.237$ $p<0.01$).

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma, Öneriler

Araştırmamız sonuçları incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı düzeyinin cinsiyetler arasındaki karşılaştırılmasında erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışmaya dahil olan erkek öğrencilerin dijital oyun oynamaya daha yatkın olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde çalışmamızın bu sonucunun paralelinde sonuçlar görmek mümkündür. Hazar ve arkadaşları (2017) ve Karaaslan (2015) 'da yaptıkları araştırmalarında erkek öğrencilerin dijital oyun eğilimlerinin kız öğrencilere oranla daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Kız öğrencilerin dijital oyun yerine sosyal medyayı daha fazla kullandıkları bilinmektedir (Chen ve arkadaşları). Bu nedenle kız öğrencilerin dijital oyunları erkek öğrencilere oranla daha az tercih etmeleri onların da teknoloji bağımlısı olabilecekleri gerçeğini değiştirmemektedir. Dufour ve arkadaşları (2016), kızların genelde sosyal medyada zaman harcarken, erkeklerin daha çok çevrimiçi oyunlar oynadığını bildirmişlerdir (Dufour ve arkadaşları, 2016). Çalışmamızı destekler nitelikte olarak Mamak ve Bölükbaş (2023), Kocaay vd. (2022) ve (Rajab vd. (2020) benzer sonuca ulaşırken, Çömlekçi ve Başol (2019) kadınların dijital ortamda geçirdikleri zamanın daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Bunun nedeni olarak kadınların sosyal hayatta istediği gibi hareket edememesi, kısıtlamalara maruz kalması ve üretilen dijital oyun içeriklerinin daha çok erkeklere yönelik olması gösterilmektedir (Hazar ve arkadaşları, 2017). Elde edilen sonuçların tersine Marufoğlu (2020) ile Blinka ve Mikuška (2014), çalışmalarında dijital oyun bağımlılığının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini bildirmişlerdir.

Cinsiyetlerin fiziksel aktivitelere katılma durumlarına baktığımızda ise araştırmamız sonucunda okul ve arkadaş-çevre alt faktörlerinde kadın öğrenciler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadın öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılmalarında ki engellerin ev içerisinde üzerlerine düşen ekstra sorumluluklar ve ev dışında ki yaşamının devamında ki sosyalleşme de sorun yaşamaları olarak görülebilir. Çalışkan 2024'te çalışmasının neticesinde kız öğrencilerin okul faktörü çerçevesinde fiziksel aktivitelere katılmama oranı erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlemiştir. Özbek 2019'da yaptığı çalışma da aynı

alt faktörde benzer sonuca ulaşmıştır. Bu da çalışmamızı destekler sonuçlardır. Okul, tesis-kulüp ve eğitim sistemi alt boyutlarında kadın öğrencilerin anlamlı olarak, farklılaşmıştır (Ekici, 2022). Benzer şekilde Orhan(2021) da erkek katılımcıların kızlara kıyasla Fiziksel aktiviteye katılım engellerinden okul alt faktöründe daha anlamlı farklılaştığını belirtmiştir. Ekici 2022' de ki araştırmasında kadın öğrencilerde fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen en önemli faktörün eğitim sistemi, erkek öğrencilerde ise okul ve eğitim sistemi olduğu saptamıştır. Özbek (2019) kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla fiziksel aktiviteye katılımı en fazla engelleyen faktörün aile olduğunu bildirmiştir. Gümüş ve arkadaşları da (2014) yaptıkları çalışmada cinsiyet özelinde bizim çalışmamıza paralel olarak kız öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılma durumlarının erkek öğrencilere göre daha fazla engellediği sonucunu bulmuştur. Ancak Orhan (2021) yaptığı çalışmada erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılık bularak çalışmamızın tersi yönünde sonuca ulaşmıştır. Kız ve erkek öğrenciler arasında ki fiziksel aktiviteye katılamama farklılığından dolayı literatürdeki araştırmalar erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin kız öğrencilerden fazla olduğunu bildirmektedir. Aydın ve Solmaz (2016), Cengiz ve ark. (2009)'da ve Ergün(2013) çalışmalarının sonucunda erkeklerin kadınlardan daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu bildirmişlerdir. Özbek (2019) cinsiyetin fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen önemli bir faktör olduğunu ifade edilmiştir. Tergerson ve King (2002) yaptığı araştırmada, öğrencilerin egzersiz yapan bir arkadaşının olmasının onları da egzersize teşvik ettiğini belirtmişlerdir. Hünük ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada arkadaş desteğinin fiziksel aktiviteye aktif katılımı etkili bir rol oynadığını belirtmişler.

Araştırmamızın bir diğer değişkeni olan aylık gelir durumu değişkenine göre çalışmamız kapsamında ki öğrencilerden alınan verilerden aylık gelir durumunun dijital oyun bağımlılığı düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bizim sonucumuzun aksine bildirilerin olduğu da görülmektedir. Aksoy ve Erol (2021) meslek lisesinde öğrenim görmekte olan 9. Sınıf öğrencilerinde düşük gelir durumunun dijital oyun bağımlılığı düzeyini olumsuz anlamda etkilediğini bildirmiştir.

Gelir durumunu fiziksel aktiviteye katılım konusunda değerlendirdiğimizde çalışmamız neticesinde arkadaş-çevre alt faktöründe ailesinin aylık 0-17.000 TL arası gelire sahip katılımcılar ile ailesinin 60.000 TL ve üzeri aylık geliri olan grupların karşılaştırılmasında aylık 0-17.000 TL arası gelire sahip katılımcılar lehine bir anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna bakarak maddi geliri düşük bir ailede yaşayan öğrencilerin fiziksel aktiviteye ulaşma olanaklarının da az olduğu görülmektedir. Bu nedenle fiziksel aktiviteye katılmakta zorluk çeken bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri de düşük olacaktır. Literatür incelendiğinde çalışmamızı destekleyici sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Orhan (2021) arkadaş-çevre faktörü kapsamında bizim araştırmamızla eşdeğer olarak aile gelir düzeyinin düşmesiyle fiziksel aktiviteye katılımında düşeceğini belirtmiştir. Çalışkan (2024), araştırmasının sonucunda benzer bir sonuca ulaşarak okul ve eğitim sistemi faktöründe anlamlı farklılığa ulaşmıştır. Yıldırım, (2019) çalışmasında katılımcılardan düşük ve orta seviyede fiziksel aktivite düzeyine sahip olanların aylık geliri az olanlar olduğunu bildirmiştir. Özbek (2019) gelir düzeyinin arttıkça fiziksel aktiviteye katılımında artacağını belirtmiştir. Orhan (2021) ise farklı olarak aile faktöründe, aile gelir durumunun yükseldikçe çocukların fiziksel aktivitelerden uzaklaştığını belirtmiştir. Bu durumun nedeni olarak da çocukların akademik hayatlarındaki başarılarının daha fazla önemsenmesinden ötürü dersane, kurs vb alanlarda fazlaca vakit geçirmeleri ve nispeten buna zorlanmaları görülebilir. Yabancı araştırmacılardan Shephard ve Parizkova (1991) ailesinin gelir durumu zayıf olan çocukların fiziksel aktiviteye katılmada güçlük yaşadıklarını belirtmiştir. Çocukların fiziksel aktivite esnasında oluşabilecek malzeme giderlerinden dolayı bu sonucun oluştuğu düşünülmektedir.

Çalışmamızın sınıf düzeyi değişkenini inceleyecek olursak; araştırmamız neticesinde dijital oyun bağımlılığı düzeyinin sınıf düzeyleri arasında bir anlamlı farklılık oluşturmadığını görmekteyiz. Alan yazın incelendiğinde çalışmamıza paralel sonuçlara ulaşmak mümkündür. Yine öğrencilerin dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerinin okumuş oldukları sınıfa göre de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Alan yazında benzer sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Sınıf kademesi 9, 10, 11 olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (Tunç, 2023). Kurt ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada da farklılık

göstermediği tespit bildirilmiştir. Lise öğrencilerinin sınıfı düzeyi değişkeni açısından dijital oyun bağımlılığında anlamlı farklılık saptanmamıştır (Akdağ, 2024). Musluoğlu (2016) tarafından 15-19 yaş arasında bulunan 9, 10, 11, 12. sınıf öğrencileri ile yaptığı araştırmasında yaş değişkeninin oyun bağımlılığı düzeyini etkilemediğini bildirmiştir. Ancak literatürde sınıf düzeyi veya yaşı dijital oyun bağımlılık düzeyi değişkenini etkilediği sonucuna ulaşan araştırmalar bulunmaktadır (Aktaş, 2018; Eni, 2017; Öncel ve Tekin, 2015). Gentile ve arkadaşları (2011), gençler arasında problemleri dijital oyunu oynamayı araştırmak için yaptıkları araştırmada yaş arttıkça dijital oyun oynama eğiliminin de arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Sınıf düzeyi değişkenini fiziksel aktivitelere katılma durumu açısından inceleyecek olursak; çalışmamız neticesinde okul alt faktöründe 10. Sınıf öğrencilerinin, 11. Sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerinin değerleriyle karşılaştırıldığında 10. Sınıf öğrencileri lehine, tesis-kulüp alt faktöründe, 11. Sınıf ve 9. Sınıf öğrencileri arasında 11. Sınıf öğrencileri lehine, eğitim sistemi alt faktörüne bakıldığında ise 10. sınıf öğrencileri ve 12. sınıf öğrencilerinin, 9. sınıf öğrencilerinin değerlerinin karşılaştırılmasında 10. ve 12. Sınıflar lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Diğer alt faktörler olan "Aile" ve "Arkadaş-Çevre" alt faktörlerinde gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamızı destekleyici sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışkan, 2024 yılındaki çalışmasında sınıf seviyesi değişkenine göre; 9. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının okul faktöründe 11. sınıf öğrencilere göre daha fazla olduğunu bildirmiştir. 9. sınıf, 10. sınıf ve 12. sınıf öğrencilerinin tesis-kulüp faktöründe fiziksel aktivitelere katılmama durumu 11. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksektir (Çalışkan, 2024). Ünlü (2010) lise öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada bizim çalışmamıza paralel olarak, özellikle 12. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları nedeniyle fiziksel aktiviteye katılımlarında azalma olduğunu ve 12. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımda kişisel engeller düzeylerinin 9. Sınıflardan fazla olduğunu bildirmiştir. Özbek ise tam tersi sonuç olarak 2019'da yaptığı çalışmada 9. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılma düzeylerinin diğer sınıf seviyelerine göre düşük olduğunu belirtmiştir. Gümüş vd. (2014) yaptıkları çalışmada bizim sonuçlarımızdan farklı olarak 9. ve 12. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivitelere

katılma oranlarının 10. ve 11. Sınıflara oranlara daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Özbek(2019) de benzer şekilde liseli gençlere yapmış olduğu çalışmada alt sınıftaki katılımcıların üst sınıftakilere oranla okul ve eğitim sistemi faktörlerinden daha çok etkilendiğini belirtmiştir.

Araştırmamızın bir diğer değişkeni olan spor geçmişi değişkeninde çıkan sonuçlar incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı düzeyi açısından 3 yıl ve üzeri spor geçmişi bulunan katılımcıların spor geçmişi bulunmayan katılımcılara oranla dijital oyun bağımlılığı düzeyi anlamlı bir şekilde farklılık göstermiştir.

Spor geçmişi değişkeninin fiziksel aktiviteye katılma durumu açısından değerlendirildiğinde çalışmamız neticesinde okul alt faktöründe 3 yıl ve üzeri spor geçmişi olan katılımcılar ile spor geçmişi bulunmayan katılımcıların, 0-2 yıl arası spor geçmişi bulunan katılımcılara göre daha yüksek bir ortalama sahiptir ve bu iki grup lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Eğitim Sistemi alt faktörüne bakıldığında 3 yıl ve üzeri spor geçmişi bulunan katılımcılar ve 0-2 yıl spor geçmişi bulunan katılımcılar karşılaştırıldığında 3 yıl ve üzeri spor geçmişi bulunan katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bir başka alt faktör olan arkadaş-çevre alt faktöründe ise 3 yıl ve üzeri spor geçmişi bulunan katılımcılara karşı spor geçmişi bulunmayan ve 0-2 yıl spor geçmişi bulunan katılımcıların lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır. Aynı ölçeğin aile ve tesis-kulüp alt faktörlerinde gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık saptanmamıştır. Alan yazın incelendiğinde bu parametre de benzer sonuçlar görülmüştür. Literatüre göre lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin öz yeterliliklerinin lisanslı olarak spor yapmayanlara göre daha fazladır. Bozyıl (2024), araştırmasının sonucunda çalışmamızın sonucuna paralel ifadelere yer vererek spor özgeçmişi artan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarının da fazla olduğunu ifade etmiştir. Orhan (2021), spor geçmişi daha fazla olan öğrencilerin aile faktöründe fiziksel aktiviteye katılmaları konusunda daha fazla engellendiğini, 3-5 yıl spor geçmişi olan öğrencilerin, spor yapmadım, 0-2 yıl spor yaptım cevabını veren öğrencilere oranla fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının arkadaş çevre faktöründe yüksek olduğunu bildirmiştir. Özbek (2019) ise çalışmasında katılımcıların spor geçmişinin fiziksel aktiviteye katılımlarını etkilemediğini bildirmiştir. Orhan (2021), yaptığı çalışmada aile alt

boyutunda spor geçmişine sahip olmayan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım engellerinden spor yapan katılımcılara kıyasla daha az etkilendiklerini bildirmiştir.

Çalışmamızın bir diğer bulgusuna göre haftalık spor yapma değişkeninde dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Haftalık spor yapma değişkenini fiziksel aktiviteye katılma durumu açısından incelediğimizde çalışmamızda ve literatürdeki diğer çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Çalışmamızda ulaşılan sonuçlar şunlardır; okul ve eğitim sistemi alt faktörlerinde, haftada hiç spor yapmayan bireylerin haftada 1-2 gün spor yapan katılımcılara karşın anlamlı bir farklılığa sahiptir. Yine bir diğer alt faktör olan "Arkadaş-Çevre" alt faktöründe bir hafta içerisinde hiç spor yapmayan ile 3 gün ve üzeri spor yapan katılımcılar arasındaki test sonuçlarına göre bir hafta içerisinde hiç spor yapmayan bireyler lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Diğer alt faktörler aile ve tesis-kulüp alt faktörlerinde ise gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılığa saptanmamıştır. Alan yazın incelendiğinde ise; Yılmaz (2023), lise öğrencilerinin günlük spor yapma süreleri ile ölçeğin alt boyutları olan okul, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu tespit etmiştir. Ölçek alt boyutlarının haftalık spor yapma sayısı değişkenine göre; 1-3 gün spor yaptığı cevabını veren öğrencilerin, spor yapmam cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının eğitim sistemi faktöründe yüksek olduğu belirlenmiştir(Demirci,2024). Orhan (2021) gerçekleştirdiği araştırmasında; fiziksel aktivitelere katılamama oranlarının spor yapma günü arttıkça düştüğünü, hiç spor yapmayan öğrencilerin, 1-3 ve 4- 6 gün spor yapan öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının arkadaş-çevre faktöründe yüksek çıktığı ve düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığını belirten öğrencilerin arkadaş-çevre faktöründe fiziksel aktivitelere katılma oranlarında düşüş olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Fiziksel aktiviteyi artırma yollarından birisi de sporu gündelik yaşamın bir parçası haline getirmektir. Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı arttıkça, ev içi fiziksel aktivitenin azaldığı gözlemlenmiştir (Demirci, 2024). Kadın katılımcıların haftalık spor yapma sayısı arttıkça aile, okul, eğitim sistemi, arkadaş-çevre alt boyutları ve ölçek toplam puanında fiziksel aktiviteye katılım engellerinin arttığı, erkek katılımcıların ise haftalık spor yapma sayısı arttıkça okul alt boyutu hariç tüm alt boyutlarda fiziksel aktivite engellerinden daha az

etkilendikleri görülmüştür (Ekici, 2022). Özbek (2019) ise yapmış olduğu çalışmada araştırmamızın aksine sonuca ulaşmıştır. Çar ve Ahraz (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada dijital oyun bağımlılığı farkındalığı ile düzenli fiziksel aktivite arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde yaşadığınız yer değişkeninde çıkan sonuçlara göre, öğrencinin yaşadığı yerin dijital oyun bağımlılığı düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Fiziksel aktiviteye katılım durumu için düşünüldüğünde ise yalnızca tesis-kulüp alt faktöründe anlamlı farklılığa rastlanmıştır. İlçe merkezinde yaşayan katılımcılar ile köyde yaşayan öğrencilerin bulgularına bakıldığında ilçe merkezinde yaşayan katılımcılar lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Cengiz ve İnce (2013) çalışmalarında fiziksel ve sosyal çevre şartlarının gelişmişlik seviyesi düşük bölgelerde ikamet eden çocukların okul dışı fiziksel aktivitelere katılımı teşvik edilmeli ve okul çevresindeki imkanlarının genişletilmesi gerektiğini vurgulamışlardır.

Araştırma bulgularından teknolojik cihaz kullanımı değişkeni değerlendirilecek olursa çalışmamız neticesinde Akıllı telefon kullanan katılımcıların teknolojik cihazlardan hiçbirini kullanmayan katılımcılar ile karşılaştırılmalarında akıllı telefon kullanan katılımcıların lehine, tablet-bilgisayar kullanan katılımcıların teknolojik cihazlardan hiçbirini kullanmayan katılımcılar ile karşılaştırılmalarında tablet-bilgisayar kullanan katılımcıların lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Teknolojik cihazların hepsini kullanan katılımcıların yalnızca akıllı telefon kullanan katılımcılar ve teknolojik cihazlardan hiçbirini kullanmayan katılımcılar ile karşılaştırılmalarında teknolojik cihazların hepsini kullanan katılımcıların lehine ve anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında çalışmamızı destekler nitelikteki sonuçları görmek mümkündür. Araştırmamıza göre öğrencinin sahip olduğu teknolojik cihaz çeşidi ve sayısı arttıkça bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Çalışmamızın aksine teknolojik cihaza sahip olup olmamanın dijital oyun bağımlılığını etkilemediğini belirten bilim insanları da vardır.

Teknolojik cihaz kullanımı değişkenini fiziksel aktiviteye katılım konusunda ele alınca sadece okul alt faktöründe anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Tablet-

bilgisayar kullanan katılımcılar ile yalnızca akıllı telefon kullanan katılımcılar arasında bulgulara bakıldığında tablet-bilgisayar kullanan katılımcılar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Diğer faktörlerde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Çalışmamızda ki son bulgusu olan oyun oynama süresi değişkeni incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı düzeyi açısından Gün içerisinde 1-2 saat, 3-4 saat, 5 ve saat üzeri oynayan katılımcı gruplarının hiç oyun oynamayan katılımcılar ile karşılaştırılmasında 1-2 saat, 3-4 saat, 5 ve saat üzeri oynayan katılımcı gruplar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Gün içerisinde 3-4 saat ve 5 ve saat üzeri oyun oynayan bu iki katılımcı grubun 1-2 saat oyun oynayan grup ile karşılaştırılmasında, 3-4 saat ve 5 ve saat üzeri oyun oynayan gruplar lehine anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Bir diğer anlamlı farklılık ise 3-4 saat oyun oynayan katılımcılara karşın 5 ve saat üzeri oynayan katılımcılar lehine saptanmıştır. Literatürde yapılan çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşılmaktadır. Tunç (2023) çalışmasında dijital oyun oynama süresi arttıkça bağımlılık düzeyinin de artacağını bildirmiştir.

Aktaş ve bostancı (2021) tarafında 427 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmadaki sonuçlarda benzerdir ve çalışmamızı destekler niteliktedir. Çiriş ve ark. (2022) tarafından 559 ergen bireyle yapılan çalışmada dijital oyun bağımlılık düzeyinin günlük oyun oynama değişkenine göre anlamlı olarak arttığı tespit edilmiştir. Literatürde bu bulguları destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Aktaş ve Daştan, 2021; Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014; Akdağ, 2024; Polat ve Topal, 2022).

Bu değişkenin fiziksel aktiviteye katılmama durumu açısından sonuçları değerlendirildiğinde; aile alt faktöründe 5 saat ve üzeri oyun oynayan ile 1-2 saat oyun oynayan katılımcıların bulguları incelenmesinde 5 saat ve üzeri oyun oynayan katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Okul alt faktöründe ise 5 saat ve üzeri oyun oynayan katılımcıların, hiç oyun oynamayan ve 1-2 saat oyun oynayan katılımcılar ile karşılaştırılmasında 5 saat ve üzeri oyun oynayan katılımcı grubun lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Eğitim sistemi alt faktöründe ise 5 saat ve üzeri oyun oynayan katılımcı grubun diğer katılımcı gruplarla karşılaştırıldığında 5 saat ve üzeri oyun oynayan katılımcı grubun lehine

anlamli farklilığa ulaşılmıştır. Bir diğeri alt faktör olan arkadaş çevre alt faktöründe ise hiç oyun oynamayan grubun 3-4 saat v3 5 ve üzeri saat oyun oynayan grupla karşılaştırılmasında hiç oyun oynamayan grubun lehine anlamli farklilığa rastlanmıştır. Tesis kulüp alt faktöründe ise katılımcı gruplar arasında herhangi bir anlamli farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçları görmek mümkündür. Teknolojik aletlerle geçirilen süre azaldıkça fiziksel aktiviteye ve egzersiz yapmaya ayrılan zamanın arttığı görülmüştür(Darbaş, 2024). Orhan ve Yoncalık 2016 yılındaki araştırmalarında bireylerin uzun süreli teknolojik cihaz kullanımının hareketsiz bir yaşam sürmelerine sebebiyet verdiğini bu nedenle de fiziksel aktiviteye katılım konusunda engelleyici bir faktör olduğunu vurgulamışlardır. Yılmaz (2023)'da çalışmasında aynı sonuca ulaşarak araştırmamızı destekler nitelikte görüş bildirmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde sonuç olarak; erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyinin kadın öğrencilerden daha fazla olduğu görülmektedir. Kadın öğrencilerin ise fiziksel aktiviteye katılımında erkek öğrencilere göre okul ve arkadaş çevre alt faktöründe anlamli sonuçlara ulaşılmıştır. Bunun nedeni olarak ise kadın öğrencilerin ders çalışmanın fiziksel aktiviteden daha önemli olduğunu düşündükleri görülmektedir.

Bir diğeri araştırma sonucunda ise aylık gelirin arkadaş çevre alt faktöründe öğrencinin fiziksel aktiviteye katılımını etkilediği görülmektedir. Buna göre; aylık gelir düştükçe öğrencinin fiziksel aktiviteye katılımı da düşmektedir. Öğrencinin gelir durumundan dolayı arkadaşları arasında kendisini kötü hissetmesi ve onlarla arasında ki ilişkinin zedeleneceğini düşünmektedir.

Sınıf düzeyi değişkeni açısından sonuçlara bakıldığında; 12. Sınıf öğrencilerinin eğitim sisteminin fiziksel aktiviteye yaklaşımı ve üniversite sınavı kaygısı nedeniyle fiziksel aktiviteden uzaklaştıkları görülmektedir. Özellikle 12. Sınıf öğrencilerinin okuldan arta kalan zamanlarda yoğun bir şekilde dersane, etüt merkezi, özel ders gibi durumlarla vakit geçirmeleri onları fiziksel aktiviteden uzaklaştırmaktadır. 11. Sınıfta öğrenim görmekte olan öğrencilerin genel anlamda spor tesislerine ulaşımının 9. Sınıflara oranla daha güç olmasından dolayı 11. Sınıfların fiziksel aktiviteye katılımında tesislerin nicelik ve nitelik anlamda eksikliğini bildirmişlerdir.

Araştırmanın bir diğer önemli sonucunda ise; 3 yıl ve üzeri spor geçmişli olan katılımcıların spor geçmişli olmayan katılımcılara oranla dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel katılım engeli eğitim sistemi alt faktöründe fazladır. Bunun nedeni olarak ise spor geçmişli bulunan katılımcıların spora devam etmede yeterli destek ve yönlendirmeleri alamadıkları, spora yönelik olumsuz bir bakış açısı olduğunu düşünmektedirler. Sporla geçirdikleri zamanı artık dijital oyunlarla değerlendirdikleri ve hatta oyunda harcadıkları zaman yüzünden yakın çevresiyle kavga edebilecekleri görülmüştür. Öğrencilerin spor geçmişinin azalmasıyla spor ortamlarında iyi arkadaş edinme algıları da değişmektedir. Spor geçmişli ve iyi arkadaş edinme algısı arasında pozitif bir korelasyon olduğu görülmektedir.

Haftalık spor yapma değişkeni sonuçları incelendiğinde; haftalık spor yapma sayısı azaldıkça fiziksel aktiviteye katılım engeli artmaktadır. Ölçeklerde verilen yanıtlara göre öğrencilerin spor yapma konusunda yeterinde destek ve yönlendirme görmedikleri, okulda ki derslerin yoğunluğundan ve sınav stresleri nedeniyle okuldan arta kalan zamanlarda fiziksel aktiviteye katılmayı tercih edemedikleri düşünülmektedir.

Yaşadığınız yer değişkenine göre ise köyde yaşayan öğrencilerin yaşam ve çevre koşulları nedeniyle okuldan sonraki zamanlarında çalışarak ailelerine destek olmaları, spora olan ilgi ve isteklerinin az olması ve önceliklerinin değişmesine yol açmıştır. Buna bağlı olarak fiziksel aktiviteye katılım engellerinde ilçe merkezinde yaşayan öğrencilerin lehine bir anlamlı farklılık çıktığı düşünülmektedir. İlçe merkezinde yaşayan öğrenciler spor tesislerine ulaşımında sorun yaşadıkları, spor salonlarının kullanımlarına yeteri düzeyde açılmadığını ve bu nedenle tesis çalışanları ile sorun yaşadıklarını bildirmişlerdir.

Bir diğer araştırma sonucunda ise kullanılan teknolojik cihaz sayısının artışı dijital oyun bağımlılığı düzeyinde de artışına neden olmaktadır. Bunun sonucunda da okuldan arta kalan zamanlarını teknolojik cihazlarla geçiren öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım oranları da azalacaktır. Bunun yanında demografik değişkenlere bakıldığında öğrencilerin yaklaşık %28'i telefon, tablet ve bilgisayara aynı anda sahiptir. Yine yaklaşık aynı oranda ailenin aylık geliri 30.000 TL ve üzerindedir. Bu da gösteriyor ki öğrencilerin bir bölümü için

maddiyat fiziksel aktivitelere katılımda bir engel olarak görülmemekte ama buna karşın yeterli desteği de bulamamaktadırlar.

Son olarak araştırmanın oyun oynama süresi değişkeni sonuçlarına göre oyun oynama süresi artan öğrencinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi de artmaktadır. Bunun yanında aile, okul ve eğitim sistemi alt faktörlerinde oyun oynama süresi artan öğrencinin fiziksel aktiviteye katılımındaki engelleri de artmaktadır. Yani özetle öğrencinin dijital oyun oynama süresi artarsa dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite engelleri de artmaktadır.

Öneriler

Araştırmamız neticesinde de ortaya çıkan gelir durumunun fiziksel aktiviteye katılımı etkilemesinden dolayı sporculara burs verilerek teşvik edilmesi,

Ortaöğretim ve diğer kademelerde seçmeli olarak okutulan beden eğitimi derslerinin ders saati sayısı arttırılarak malzeme ve alan desteği verilmesi,

Hali hazırda bulunan sorunların tespit edilmesi ve bunlara çözüm bulunması,

Gençlik spor bakanlığı ve müdürlükleriyle iş birliği içerisinde olarak öğrenciler arasında ki fırsat ve imkan eşitliğinin sağlanması,

Öğrencilerin ulaşımının kolay olduğu spor alanlarının yapılması,

Özellikle kadın öğrencilerin belirli yetenek taramalarından sonra maddi ve manevi desteklerle spora özendirilmesi ve kazandırılması,

Öğrencilerin teknolojik cihazlarda geçirdiği zamanı en aza indirerek fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması,

Araştırma konumuzun nicelik ve nitelik bakımından geliştirilmesi, öğrencilere rehber olurken önemli bilgilerden faydalanılması için, daha fazla değişkenin farklı örneklem gruplarıyla araştırılması önerilebilir.

Kaynaklar

- Açıkada, C. (2009). *Bırakın Çocuklar Oynasın. Fiziksel Aktivite Beslenme Ve Sağlık Kongresi*, 20-22 Kasım 2009, Ankara, Türkiye.
- Adak, S. (2021). *Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Adams, E., & Rollings, A. (2006). *Fundamentals of game design (game design and development series)*. Prentice-Hall, Inc.
- Akdağ, C. (2024). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığında kişilik özelliklerinin seçtiği oyun türüyle ilişkisi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek Lisans Tezi.
- Akdur, H. (2003). *Ev kadınlarının ve çalışan kadınların fiziksel aktive düzeylerinin araştırılması*. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3.
- Akkaş, İ. (2020). *Küresel bir sorun alanı olarak dijital oyun bağımlılığı üzerine çalışma: Erzincan ili örneği*. Modern Leisure Studies, 2(1), 11-23.
- Aksoy, Z. & Erol, S. (2021). *Digital game addiction and lifestyle behaviors in turkish adolescents*. Clinical and Experimental Health Sciences, 11(3), 589-597.
- Aktaş, B. (2018). *Ortaokul öğrencilerinde internet ve dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlık ve saldırganlıkla ilişkisi*. Kafkas Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Aktaş, B., & Bostancı, N. (2021). *Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi*. Bağımlılık Dergisi, 22(2), 129-138.
- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Altun, M. & Atasoy, M. (2018). *9-11 yaş grubu çocuklarda dijital oyun bağımlılığının incelenmesi: Kırşehir Örneği*. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi , 9 (33), 1740-1757.

- Anderson, C. A. & Warburton, W. A. (2012). *The impact of violent video games: An overview. Growing up fast and furious: Reviewing the Impacts of Violent and Sexualised Media on Children*, 56-84.
- Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., ... & Saleem, M. (2010). *Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: a meta-analytic review*. Psychological bulletin, 136(2), 151.
- Aslan, C. (2022). *Lisanslı sporcular ile sedanter bireylerin dijital oyun bağımlılığı açısından karşılaştırılması (Ağrı ili örneği)*. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Atabay, M., Şimşek, M., Güllüoğlu, K., & Erdoğan, F. (2023). *Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Alışkanlıklarının Oyun Bağımlılıkları Ve Çeşitli Demografikler Açısından Karşılaştırılması*. International Journal Of Computers İn Education, 6(1), 30-46.
- Baillet, A., Chenail, S., Barros Polita, N., Simoneau, M., Libourel, M., Nazon, E., ... & Romain, A. J. (2021). *Physical activity motives, barriers, and preferences in people with obesity: A systematic review*. PloS one, 16(6), e0253114.
- Ballard, M., Gray, M., Reilly, J., & Noggle, M. (2009). *Correlates of video game screen time among males: body mass, physical activity, and other media use*. Eating behaviors, 10(3), 161-167.
- Batoulia SAH., Saba V. (2017). *At least eighty percent of brain grey matter is modifiable by physical activity: A review study*. Behavioural Brain Research. 332, 204-217.
- Bek, N. 2008. *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730:1.
- Bilgin, H. C. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Blinka, L. & Mikuška, J. (2014). *The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction*. Cyberpsychology, 8(2). 1-6.

- Bozyil, M. (2024). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi*(Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü)
- Bulut, S. (2013). *Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite*. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 70(4), 205 – 214. doi:10.5505/TurkHijyen.2013.6744
- Caspersen, Cj., Powell, Ke. Christenson, Gm. (1985). *Physical Activity, Exercise, And Physical Fitness: Definitions And Distinctions For Health-Related Research*.
- Cavill, N., Kahlmeier, S. Racioppi, F. (2006). *Physical Activity And Health In Europe: Evidence For Action*. Who Regional Office For Europe-Copenhagen: 5-33.
- Cengiz, C., İnce, M. L., & Çiçek, Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite tercihleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 23-32.
- Cengiz, C. Ve İnce, M. L. (2013). *Farklı Okul Ortamlarındaki Çocukların Okul Sonrası Fiziksel Aktivitelerde Algıladıkları Öz-Yeterlikleri*. Yönetim Bilimleri Dergisi., 11(21): 135-147.
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L. & Wen, Y. (2017). *Gender differences in factors associated with smartphone addiction: a cross-sectional study among medical college students*. BMC psychiatry, 17(1), 1-9.
- Çiriş, V., Baskonus, T., Kartal, T., & Tasdemir, A. (2022). *A Study on Digital Game Addictions of Adolescents in the Covid-19 Pandemic*. Journal of Education in Science Environment and Health, 8(2), 168-186.
- Coşkuntürk OS., Kurcan K., Yel K., Güzel S. (2023). *Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri*. Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi. 1(1), 48-59.
- Crawford, C. (1982). *Design techniques and ideals for computer games*. Byte, 7(12), 96.
- Çar, B., & Ahraz, A. O. (2022). *A Study on the Relationship between Secondary School Students' Digital Game Addiction Awareness and Participation Motivation to Physical Activity*. International Journal of Progressive Education, 18(4), 175-190.

- Çömlekçi, M.F. & Başol, O. (2019). *Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi*. Celal Bayar Üniversitesi Sos Bilim Derg. 17(4): 173-88.
- Çutuk, A.Z. (2017). *Ergenlik Döneminde Depresyon, Kaygı ve Stres*. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 5(1), 109-137.
- Darbaş, U. (2024). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü)
- Delebe, A. (2020). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile bazı fiziksel parametreler ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Demir, G. T. & Cicioğlu, H. İ. (2018). *Motivation scale for participation in physical activity (msppa): a study of validity and reliability, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Journal of Human Sciences, 15(4), 2479- 2492.
- Demirbozan, N. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığının anne baba tutumu ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirci, S. (2024). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile akran ilişkileri, analitik düşünme becerileri ve fiziksel aktivite yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü)
- Doğruluk, S. (2017). *Öğretmen Adaylarının Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ile İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Donati, M. A., Chiesi, F., Ammannato, G., & Primi, C. (2015). *Versatility and addiction in gaming: The number of video-game genres played is associated with pathological gaming in male adolescents*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18(2), 129-132.

- Dufour, M., Brunelle, N., Tremblay, J., Leclerc, D., Cousineau, M. M., Khazaal, Y. & Berbiche, D. (2016). *Gender difference in internet use and internet problems among Quebec high school students*. The Canadian Journal of Psychiatry, 61(10), 663-668.
- Ekici, S. (2022). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler (Malatya ili örneği)* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Ekinci, Ö., Çelik, T., Savaş, N., Toros, F. (2014). *Association between internet use and sleep problems in adolescents*. Archives of Neuropsychiatry, 51(2), 122–128.
- Eni, B. (2017). *Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Algıladıkları Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi*. İstanbul, İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Erden, E., & Bulut, S. (2023). *İlkokul ve Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık*. İbn Haldun Çalışmaları Dergisi, 8(2), 127-138.
- Ergün, S. (2013). *Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma ile Fiziksel Aktivite*
- Ergün, M. (1980). *Oyun ve Oyuncak Üzerine*. Milli Eğitim, 1(1), 102–119.
- Gentile, D., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., ... & Khoo, A. (2011). *Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study*. Pediatrics, 127(2), e319-e329.
- Goldstein, J. H. (Ed.). (1994). *Toys, Play and Child Development*. New York: Cambridge University Press.
- Gökçearslan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, (23), 419-435.
- Griffiths MD.(2000). *Internet addiction-time to be taken seriously?* Addiction Research. 8: 413-18
- Griffiths, M. (2005). *A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework*. Journal of Substance use, 10(4), 191-197.

- Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004). *Demographic factors and playing variables in online computer gaming*. CyberPsychology & behavior, 7(4), 479-487.
- Gümüş, H. Ve Ark. (2014). *Ortaoğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları*. International Journal Of Science Culture And Sport, (1): 814-825.
- Güçray, S.S., Çolakkadıoğlu O., Çekic, F., (2009). *Grup uygulamalarında aktiviteler/ egzersizler; amaçları, çeşitleri ve uygulama örnekleri*. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18(2):194-208.
- Güvendi, B., Demir, G. T., & Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık*. OPUS International Journal of Society Researches, 11(18), 1194-1217.
- Han, D. (2023). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı durumlarının öz denetim (öz kontrol) ve sosyal duygusal beceriler açısından incelenmesi*. İstanbul Medipol Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Han, T., Cho, H., Sung, D., & Park, M.-H. (2022). *A systematic review of the impact of COVID-19 on the game addiction of children and adolescents*. s. 2.
- Hazar, K., Özpolat, Z., & Hazar, Z. (2020). *Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Niğde İli Örneği)*. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(1), 225-234.
- Hazar, Z. (2016). *Fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hazar, Z., & Hazar, M. (2017). *Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği*. Journal of Human Sciences, 14(1), 203-216.
- Horzum M. B. (2011). *İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Eğitim ve Bilim, 36(159): 56-68.
- Horzum, M. B., Ayas, T. & Çakır, Ö. B. (2008). *Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30), 76-88.

- Huanhuan, L., & Su, W. (2013). *The Role of Cognitive Distortion in Online Game Addiction Among Chinese Adolescents*. *Children and Young Services Review*, 35, 1468-1475.
- Huizinga, J. (2015). *Homo Ludens: Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme Çev.* Mehmet Ali Kılıçbay. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Hünük, D. Ve Ark. (2013). 6.-8. Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımında Algıladıkları Sosyal Desteğin Rolü. *Eğitim Ve Bilim Dergisi*, 38(170): 3-18.
- Irmak, A. Y. & Erdoğan, S. (2016). *Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış*. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Işıkgöz, E, Esentaş, M. & Şahin, H., M. (2018). *Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin incelenmesi*. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1) 21-32.
- İşler, A.K. (2009, 20-22 Kasım). *Fiziksel Aktiviteye Metabolik Yanıtlar*. Fiziksel Aktivite Beslenme Ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitapçığı, Ankara: S:34.
- Jeong, E. J., Kim, D. J., & Lee, D. M. (2017). *Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective*. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 33(3), 199-214.
- Karaaslan, A. (2015). *Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz*. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(369), s. 806-818.
- Karaman Yaşar, S. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin gözünden dijital oyun ve dijital oyun bağımlılığı: Kocaeli ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Kaya, B. (2013). *Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Keskin, A. D. & Aral, N. (2021). *Oyun bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme*. *Bağımlılık Dergisi*, 22 (3), 327-339.

- Kocaay, F., Tuğtağ Demir, B., Küçük Biçer, B. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet, Sosyal Medya ve Oyun Bağımlılığının Değerlendirilmesi*. SABD.12(3):520-8.
- Koral, F., & Alptekin, K. (2023). *Dijital Oyun Bağımlılığı: Bir Derleme Çalışması*. Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi, (11), 283-308.
- Kurt, A. A., Dogan, E., Erdogmus, Y. K., & Emiroglu, B. G. (2018). *Examining Computer Gaming Addiction in Terms of Different Variables*. World Journal on Educational Technology: Current Issues, 10(1), 29-40.
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2012). *Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research*. International journal of mental health and addiction, 10(2), 278-296.
- Lelieveld, O.T., Armbrust, W., Geertzen, J.H., De Graaf, I., Van Leeuwen, M.A. ve Sauer, P.J. (2010). *Promoting Physical Activity in Children With Juvenile Idiopathic Arthritis Through an Internet-Based Program: Results of a Pilot Randomized Controlled Trial*, Arthritis Care&Research, 62(5), 697-703.
- Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. (2009). *Development and validation of a game addiction scale for adolescents*. Media Psychology 12(Suppl.1):77-95.
- Mamak, H. & Bölükbaş, S. (2023). *Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Rekreasyon İlişkisi*, Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, 2630-631X.
- Marufoğlu, S. (2020). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına olan etkisinin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Memiş, U. A., (2007). *Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri ile Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Merve, Ü. (2009). *Çocuk bakımı oyun oynama yeri ve önemi*. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10 (2), 95-110.
- Miko, H.-C., N. Zillmann vd. (2020). *“Auswirkungen Von Bewegung Auf Die Gesundheit”*. Thieme, Cilt 82, Sayı 3, 184-195.

- Montoye, H. J. (2000). *Introduction: Evaluation of some measurements of physical activity and energy expenditure*. Medicine and science in sports and exercise, 32(9), 439- 41.
- Musluoğlu, M. (2016). *15-19 yaş arası öğrencilerden oluşan bir lise örneğinde bağlanma stilleri ile internet ve dijital oyun bağımlılığının ilişkisinin incelenmesi*. Beykent Üniversitesi: Yüksek lisan tezi.
- Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). *Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri*. Bağımlılık Dergisi, 19(3), 51-58.
- Namli, S., & Demir, G. (2020). *The Relation ship between Attitudes towards Digital Gaming and Sports*. Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET, 19(1), 40-52.
- Ogan, C., Karakuş, T., & Kurşun, E. (2013). *Methodological issues in a survey of children's online risk-taking and other behaviours in Europe*. Journal of Children and Media, 7(1), 133-150.
- Orhan, E. (2018). *10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Orhan, O. (2021). *11-15 Yaş Cocuklarda Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Orhan, R. & Yoncalık, O. (2016). *Türkiye'deki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor alışkanlıkları*. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(1), 353-376.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak* (3. Baskı). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öncel, M., ve Tekin, A. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi*. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(4), 7-17.

- Özbek, S. (2019). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ölçeğinin geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Özhan, S. (2011). *Dijital Oyunlarda Değerlendirme ve Sınıflandırma Sistemleri ve Türkiye Açısından Öneriler*. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 25 (25), 21-33.
- Papastergiou, M. (2009). *Exploring the potential of computer and video games for health and physical education: A literature review*. Computers & Education, 53(3), 603-622.
- Parmaksız H. (2007). *Yetişkin obezlerde fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- Pettee Gabriel K.K., Morrow, J.R., Woolsey, A.L., 2012. *Framework for physical activity as a complex and multidimensional behavior*. Journal of Physical Activity and Health 9(1): 11-18.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... & Olson, R. D. (2018). *The physical activity guidelines for Americans*. Jama, 320(19), 2020-2028.
- Polat, A. and Topal, M. (2022). *Relationship between digital game addiction with body mass index, academic achievement, player types, gaming time: a cross-sectional study*. Journal of Educational Technology and Online Learning, 5(4), 901-915.
- Rajab, A. M., Zaghloul, M. S., Enabi, S., Rajab, T. M., Al-Khani, A. M., Basalah, A., W. Alchalatia, S., Enabib, J., Aljundia, S., B. Billaha, S. M., Saquiba, J., AlMazroua, A. & Saquib, N. (2020). *Gaming addiction and perceived stress among Saudi adolescents*. Addictive Behaviors Reports, 11, 100261.
- Rech, C. R., Camargo, E. M. D., Araujo, P. A. B. D., Loch, M. R., & Reis, R. S. (2018). *Perceived barriers to leisure-time physical activity in the Brazilian population*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 24, 303-309.
- Sağlık Bakanlığı, (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme Ve Sağlıklı Yaşam*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Shephard RJ, Parizkova J. *Human, (1991). Growth, Physical Fitness and Nutrition*, 1st ed. Basel, Karger, 80-98.

- Shields, N., Synnot, A. J., & Barr, M. (2012). *Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review*. British Journal of Sports Medicine, 46(14), 989-997.
- Solmaz, D. Y., & Aydın, G. (2016). *Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri*. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 34-46.
- Sormaz F., Yüksel H. (2012). *Değişen Çocukluk, Oyun ve Oyuncağın Endüstrileşmesi ve Tüketim Kültürü*, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (<http://sbe.gantep.edu.tr>) 11(3),985 -1008 ISSN: 1303- 0094 s:992
- Suraya, İ., Karim, N. A., Oon, N. L., & Ngah, W. Z. W. (2013). *Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley*. BMC public health, 13(1), 1-10.
- Susüzer, K. (2006). *Oyun yoluyla Fransızca öğretimi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Şimşek, E., & Yılmaz, T. K. (2020). *Türkiye’de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 28(4), 1851-1866.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Taş, İ., & Güneş, Z. (2019). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 22(1), 83-92.
- TDK. (2005). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Tekkurşun, D., & Bozkurt, T. (2019). *Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (DOOTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(1), 1-18.
- Tergerson JL, King KA. (2002). Do perceived cues, benefits and barriers to physical activity differ between male and female adolescents? *J Sch Health*, 72(9): 374-380.

- Toker, S., & Baturay, M. H. (2016). *Antecedents and consequences of game addiction*. Computers in Human Behavior, 55, 668-679.
- Tunay, B. V. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. (1. Baskı). Ankara: Klasmat
- Tunç, C.(2023). *Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve siber zorbalık* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü)
- Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2014). *TC Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu*, 2. Basım. Ankara.
- URL-1: TDK. *Türkçe sözlük*. <https://www.sozluk.gov.tr/>. 15.01.2022 tarihinde erişilmiştir. *Türk Dil Kurumu*.
- Ünlü, C. (2010). *Lise Öğrencilerinde Fiziksel İnaktivite Ve Beden Ölçüt Düzeyleri İle Öğrenim Yılları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- WHO (World Health Organization) (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. www.who.org.com
- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2015). *Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği*. Anatolian journal of psychiatry/anadolu psikiyatri dergisi, 16.
- Yee N (2006). *Motivations for play in online games*. Cyberpsychol Behav 9:772- 775.
- Yıldıran, İ., & Yetim, A. A., (1996). *Orta Öğretimde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Öncelikli Amçları Üzerine Bir Araştırma*. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(3).
- Yıldırım, E. (2019). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, N. (2023). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile katılım engellerinin incelenmesi* (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Young, K. S. (2010). *When gaming becomes an obsession: Help for parents and their children to treat online gaming addiction*. Retrieved October, 17, 2013.

Yörükoğlu, A. (2021). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.

Zhou, Z., et al. (2012). *Cognitive Biases toward Internet Game-Related Pictures and Executive Deficits in Individuals with an Internet Game Addiction*. PLoS ONE, 7(11), 1-9.

Zorba, E. & Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. (4. Baskı). Ankara: Perspektif.



EK-A Araştırmanın Valilik Onay Belgesi



T.C.
BİTLİS VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-46623667-605.01-103440264
Konu : Araştırma İzni

30.05.2024

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğünün 27.05.2024 tarih ve 532666 sayılı yazısı.
b) Millî Eğitim Bakanlığı'nın 21.01.2020 tarih ve 1563890 sayılı Araştırma Uygulama İzinleri 2020/2 Nolu Genelgesi.

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğünün Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Nevzat YILDIRIM'ın "Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımlarındaki Engeller ile Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerin İncelenmesi" konulu yüksek lisans tez çalışması ile ilgili evraklar yazımız ekinde sunulmuş olup, söz konusu proje çalışmasının yapılabilmesi için gerekli izinlerin verilmesi hususunda ilgi (a) yazı ekinde gönderilen belgeler Müdürlüğümüz bünyesinde oluşturulan inceleme komisyonu üyeleri tarafından incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda ilgi (b) genelge doğrultusunda planlanan uygulamanın denetimi okul ve kurum idaresinde olmak üzere, eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre, ders saatleri dışında söz konusu anket çalışmasının Bitlis İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Resmi Anadolu Lisesi, Resmi İmam Hatip Anadolu Lisesi, Resmi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Resmi Mesleki Eğitim Merkezi Kurumlarında okuyan öğrenciler üzerinde uygulanabilmesi Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Özcan TAŞÇAN
Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR
Bilal GÜR
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Adres :

Telefon No : 0 (434) 280 13 54
E-Posta: strateji13@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

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

Bilgi için: Yasemin ÖZCAN

Unvan : Büro Personeli

İnternet Adresi: YeniHukmetKonagiKat:3BitlisIlMilliEgitimMudurlugu

Faks:

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden ee07-de88-360e-ab5d-c16f kodu ile teyit edilebilir.

EK-B Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Kullanımına Dair İzin Belgesi

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ Gelen Kutusu x

N **Nevzat Yıldırım**
Alıcı: ▼

6 Mar 2024 Çar 16:28 ☆ 😊 ↩ ⋮

Hocam merhabalar,
Ben Nevzat Yıldırım, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim, aynı zamanda Milli Eğitim Bakanlığı'nda Beden Eğitimi öğretmeniyim. Hocam eğer izniniz olursa Semra Erdoğan hocamızla birlikte geliştirmiş olduğunuz "Dijital oyun bağımlılığı" ölçeğinizi danışmanımınla beraber yüksek lisans tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Ölçeğinizi kullanmamız için izniniz olur mu hocam ?

A **AYLİN YALÇIN IRMAK**
Alıcı: ben ▼

13 Mar 2024 Çar 14:46 ☆ 😊 ↩ ⋮

Merhaba Nevzat bey ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyar çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler

ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ Gelen Kutusu x

N **Nevzat Yıldırım**
Alıcı: ▼

6 Mar 2024 Çar 16:23 ☆ 😊 ↩ ⋮

Hocam merhabalar,
Ben Nevzat Yıldırım, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim, aynı zamanda Milli Eğitim Bakanlığı'nda Beden Eğitimi öğretmeniyim. Hocam eğer izniniz olursa, Oğuzhan Yoncalık hocamızla birlikte geliştirmiş olduğunuz "Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler" ölçeğinizi danışmanımınla beraber yüksek lisans tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Ölçeğinizi kullanmamız için izniniz olur mu hocam ?

S **SITKI ÖZBEK**
Alıcı: ben ▼

9 Mar 2024 Cmt 01:00 ☆ 😊 ↩ ⋮

elbette sayın hocam ölçeği kullanabilirsiniz. size destek olmak adına ölçeğe ilişkin bilgilendirmenin olduğu word dosyasını ekte gönderiyorum. iyi çalışmalar.

EK-C Veri Toplama Araçları

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFO)

Madde No	Fiziksel Aktivitelere Katılmamızı Engelleyen Faktörler	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere olumlu bir bakış açısı var	1	2	3	4	5
2	Ailem fiziksel aktivitelerin TYT/YKS hazırlığımı destekleyeceğini düşünür	1	2	3	4	5
3	Okuldaki programımın yoğunluğu spor yapmama engel olmaz	1	2	3	4	5
4	Ailem fiziksel aktivitelere katılmak yerine ders çalışmamı ister	1	2	3	4	5
5	Spor tesisleri ders saatlerimden kalan zamanlarda kapanmış olur	1	2	3	4	5
6	Kulüpler sporculara maddi açıdan destek sağlamaz	1	2	3	4	5
7	Ailem sporun benim için iyi bir gelecek oluşturmayacağını düşünür	1	2	3	4	5
8	Beden eğitimi ders saatlerimiz yeterli	1	2	3	4	5
9	Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere gereken önem verilir	1	2	3	4	5
10	Fiziksel aktivitelere katılmamız için okul idaremiz / öğretmenlerimiz bizi destekler	1	2	3	4	5
11	Fiziksel aktivite alanları şehir merkezine uzak değil	1	2	3	4	5
12	Ailem spor ortamlarının güvenli olmadığını düşünür	1	2	3	4	5
13	Spor kulüpleri okullar ile iş birliği içinde	1	2	3	4	5
14	Ailem aldığım düşük notların sebebinin fiziksel aktiviteler olduğunu düşünür.	1	2	3	4	5
15	Beden eğitimi derslerinde yeterli fiziksel aktiviteler yaparız	1	2	3	4	5
16	Spor tesisleri sürekli dolu olur	1	2	3	4	5
17	Arkadaşlarım için ders çalışmak fiziksel aktivitelerden daha önemli	1	2	3	4	5
18	Fiziksel aktivitelerin faydaları konusunda yeterli bilince sahibiz	1	2	3	4	5
19	Ailem fiziksel aktiviteler hakkında yeterli bilgiye sahiptir	1	2	3	4	5
20	Tesis görevlilerinin kötü yaklaşımları beni olumsuz etkiler	1	2	3	4	5
21	Okul sonrası yorgunluktan spor için yeterli enerjim kalmaz	1	2	3	4	5
22	Beden eğitimi derslerinde kullanabileceğimiz spor salonumuz var	1	2	3	4	5
23	Ailevi problemlerim fiziksel aktivitelere katılmamı engeller	1	2	3	4	5
24	Spor ortamlarında iyi arkadaşlar edinirim	1	2	3	4	5
25	Eğitim sistemimiz ailelerimizde ve bizde baskı oluşturur	1	2	3	4	5
26	Fiziksel aktivitelere katılınca derslerdeki başarımlarım artar	1	2	3	4	5
27	Eğitim sistemimiz spor yapan öğrencileri destekler	1	2	3	4	5

Fizakefö Ölçeğine İlişkin Açıklamalar

Ölçek lise öğrencileri için geliştirilmiş olup 27 sorudan oluşan ve 5 faktörlü bir ölçektir.

1. Faktör (Aile): 2, 4, 7, 12, 14, 19 ve 23 nolu maddeler (7 madde).
2. Faktör (Okul): 3, 8, 10, 15, 21, 22 ve 26 nolu maddeler (7 madde).
3. Faktör (Tesis-Kulüp): 5, 6, 11, 13, 16 ve 20 nolu maddeler (6 madde).
4. Faktör (Eğitim Sistemi): 1, 9, 18, 25 ve 27 nolu maddeler (5 madde).
5. Faktör (Arkadaş-Çevre): 17 ve 24 nolu maddeler (2 madde).

Ölçekte olumsuz maddeler 4-5-6-7-12-14-16-17-20-21-23-25. maddelerdir.

Ölçekte ölçme birimi olarak 5'li likert türü ölçek Geliştirilen ölçek (1= Kesinlikle Katılmıyorum. 2= Katılmıyorum. 3=Kararsızım. 4=Katılıyorum. 5=Kesinlikle Katılıyorum) değerleriyle puanlanmıştır.

Ölçekte alınabilecek en düşük puan 27 en yüksek puan 135 tir. Ancak ölçek değerlendirmesi ortalama üzerinden yapılır. Katılımcının ölçekten aldığı toplam puan madde sayısına bölünerek 1-5 arasında bir değer bulunur. Bu kural tüm faktörlere uygulanır. Ölçekten alınan puan arttıkça öğrencinin fiziksel aktiviteye katılımının engellenmiş olduğu varsayılır.

Değerlendirmede kolaylık sağlanması amacı ile aşağıdaki tablodan yararlanılabilir.

Ölçekte ve Alt Boyutlarda Alınabilecek Puan Aralıkları	
1 – 1,8 puan arası	Kesinlikle Katılmıyorum
1,9 – 2,6 puan arası	Katılmıyorum
2,7 – 3,4 puan arası	Kararsızım
3,5 – 4,2 puan arası	Katılıyorum
4,3 – 5 puan arası	Kesinlikle Katılıyorum

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOB)

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

Değerlendirme

Ölçek beşli likert tipinde, tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve 1-5 aralığında (1=hiçbir zaman, 5=her zaman) puan (aralık: 7-35) almaktadır. Bir ergenin DOBÖ-7'ye göre oyun bağımlısı olup olmadığını belirlemek için monotetik ve politetik tanımlar kullanılmıştır. Monotetik tanıya göre, kişi yedi maddenin yedisine de 3 (bazen) ve üzerinde puan veriyorsa; politetik tanıya göre yedi maddenin en az dördüne 3 (bazen) ve üzerinde puan veriyorsa oyun bağımlısı olarak tanımlanmıştır.

EK-D Araştırmanın Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 02.05.2024-22290

	T.C. VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN ETİK KURUL BAŞKANLIĞI ETİK KURUL KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ: 26.04.2024 OTURUM SAYISI: 2024/08 TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 18	
Sayfa: 05/18	

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 26.04.2024 tarihinde saat 14.00'da Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇINAR başkanlığında online yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları almıştır:

KARAR NO 2024/08-05. Danışmanlığını, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Muzaffer SELÇUK'un yapmış olduğu, yüksek lisans öğrencisi Nevzat YILDIRIM'a ait, "Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımlarındaki Engeller İle Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasında kullanılacak olan anket incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

	BAŞKAN Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇINAR İlahiyat Fakültesi	
ÜYE Prof. Dr. Mehmet Zeki DUMAN Edebiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Gülsen BAŞ Edebiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Zafer KANBEROĞLU İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
ÜYE Prof. Dr. Zihni MEREY Eğitim Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Murat ÜNAL Eğitim Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Mehmet Akif ARVAS İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi

EK-E: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

06.01.2025

Nevzat YILDIRIM

EK-F: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

	VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimler Enstitüsü LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimler Enstitüsü	06/01/2025
Tez Başlığı / Konusu		
Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımlarındaki Engeller İle Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi		
Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 59 sayfalık kısmına ilişkin, 06/01/2025. tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 13 (Yüzde 13)'dür.		
Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:		
- Kabul ve onay sayfası hariç, - Teşekkür hariç, - İçindekiler hariç, - Simge ve kısaltmalar hariç, - Gereç ve yöntemler hariç, - Kaynakça hariç, - Alıntılar hariç, - Tezden çıkan yayınlar hariç, - 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)		
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.		
Gereğini bilgilerinize arz ederim.		
06/01/2025 Nevzat YILDIRIM Adı, Soyadı, İmza		
Adı Soyadı : Nevzat YILDIRIM		
Anabilim		
Dalı :Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı		
Bilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı		
Statüsü : Y. Lisans ☒ Doktora ☐		
DANIŞMAN		ENSTİTÜ ONAYI
Prof. Dr. Muzaffer SELÇUK		UYGUNDUR
06/01/2025		/...../20....
		Refik GÜRBÜZKOL Enstitü Sekreteri