



**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE TELEFON VE OYUN
BAĞIMLILIĞININ FİZİKSEL AKTİVİTE VE
BESLENME TUTUMLARINA ETKİSİ**

Merve Nur AYAL
Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Nihan TÜRKOĞLU

Yüksek Lisans Tezi-2024



SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Graduate School of Health Sciences

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE TELEFON VE OYUN
BAĞIMLILIĞININ FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME
TUTUMLARINA ETKİSİ**

Merve Nur AYAL

**Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Nihan TÜRKOĞLU**

**ERZURUM
2024**

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
TEŞEKKÜR	III
ÖZET	IV
ABSTRACT.....	V
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	VI
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	VII
TABLolar DİZİNİ	VIII
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Bağımlılık	4
2.2. Oyun Bağımlılığı	5
2.3. Oyun Bağımlılığının Çocuk Üzerindeki Etkileri	6
2.4. Telefon Bağımlılığı.....	7
2.5. Oyun ve Telefon Bağımlılıklarında Aile Tutumunun Önemi.....	8
2.6. Ortaokul Çağında Fiziksel Aktivite ve Önemi	9
2.7. Ortaokul Çağında Beslenme ve Önemi	10
2.8. Okul Sağlığı Hemşireliğinin Telefon ve Oyun Bağımlılığı ile Mücadele Önemi ...	11
3. MATERYAL METOT	13
3.1. Araştırmanın Türü.....	13
3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	13
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	13
3.4. Araştırmaya Alınma Kriteri	14
3.5. Veri Toplama Araçları	14
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu	14

3.5.2. Oyun Bağımlılığı Ölçeği	15
3.5.3. Telefon Bağımlılığı Ölçeği	15
3.5.4. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği	15
3.5.5. Çocuk Kalp Sağlığı Geliştirme Tutum Ölçeğinin Beslenme Alt Ölçeği	16
3.6. Verilerin Değerlendirilmesi	16
3.7. Araştırmanın Değişkenleri	17
3.8. Araştırmanın Güçlük ve Sınırlılıkları	17
3.9. Çalışmanın Etik Yönü.....	17
4. BULGULAR.....	19
5. TARTIŞMA.....	30
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	37
KAYNAKLAR	39
EKLER	49
Ek-1. Etik Bildirim ve İntihal Beyan Formu.....	49
Ek-2. Etik Kurul Onay Formu	50
Ek-3. Kurum İzni.....	52
Ek-4. Ölçek Kullanım İzinleri.....	53
Ek-5. Kişisel Bilgi Formu	56
Ek-7. Telefon Bağımlılığı Ölçeği.....	59
Ek-8. Fiziksel Aktivite Ölçeği	60
Ek-9. Beslenme Tutum Ölçeği	61

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, değerli bilgi ve katkıları ile yöneten, tezimin her aşamasında yardımlarını esirgemeyen hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Nihan TÜRKOĞLU'na en derin saygı ve şükranlarımı sunarım. Tez sınavıma olan katkılarından dolayı sayın Dr. Öğretim Üyesi Süheyla YARALI ve Dr. Öğretim Üyesi Gülnaz ATA hocalarıma teşekkür ederim.

Çalışmalarım sırasında desteklerini esirgemeyen ve yoğun eğitim dönemim boyunca sabırla beni destekleyen aileme ve sevgili eşime teşekkür ederim.

MERVE NUR AYAL

ÖZET

Ortaokul Öğrencilerinde Telefon ve Oyun Bağımlılığının Fiziksel Aktivite ve Beslenme Tutumlarına Etkisi

Amaç: Bu çalışma telefon ve oyun bağımlılığının çocuklarda fiziksel aktivite ve beslenme tutumlarına etkisinin araştırılması amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Metot: Araştırma tanımlayıcı ve ilişkisel tiptedir. Araştırmanın Haziran 2023- Aralık 2024 tarihleri arasında Trabzon ili Çaykara ilçesinde bulunan Zeki Bilge Ortaokulunda öğrenim gören 200 ortaokul öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Oyun Bağımlılığı Formu, Telefon Bağımlılığı Formu, Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Formu ve Beslenme Tutum Formu ile toplanmıştır. Veriler, SPSS 27.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayıları, bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), grup varyanslarının homojen olmadığı durumlarda Welch ANOVA, Post Hoc analizler için Bonferroni testleri, korelasyon ve linear regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışma kapsamına alınan çocuklar, Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden 32.48 ± 11.84 , Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden 27.92 ± 8.75 , Beslenme Tutum Ölçeğinden 12.55 ± 2.52 , Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinden 48.12 ± 10.32 puan almışlardır. Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile Oyun Bağımlılığı Ölçeği arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Telefon ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Beslenme Tutum Ölçeği arasında negatif zayıf yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Fiziksel Aktivite Ölçeği arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Sonuç olarak telefon ve oyun bağımlılığının çocukların beslenme ve fiziksel aktivite tutumlarını etkilemektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, fiziksel aktivite, oyun, teknoloji, telefon, oyun bağımlılığı

ABSTRACT

The Effect of Phone and Game Addiction on Physical Activity and Nutrition Attitudes in Secondary School Students

Aim: This study was conducted to investigate the effect of telephone and play addiction on physical activity and nutrition attitudes in children.

Material and Method: Research is descriptive and relational type. The research consisted of 200 secondary school students studying at Zeki Bilge Secondary School in Çaykara district of Trabzon between June 2023 and December 2024. The data of the research were collected with the Personal Information Form, Game Addiction Form, Telephone Addiction Form, Cognitive Behavioral Physical Activity Form and Nutrition Attitude Form. The data were analyzed using the SPSS 27.0 program. In the analysis of the data, arithmetic mean, standard deviation, distortion and definession coefficients, t-test in independent groups, one-way analysis of variance (ANOVA), Welch ANOVA in cases where group variances are not homogeneous, Bonferroni tests for Post Hoc analyses, correlation and linear regression analysis were used.

Results: The children included in the study received 32.48 ± 11.84 points from the Telephone Addiction Scale, 27.92 ± 8.75 from the Playing Addiction Scale, 12.55 ± 2.52 from the Nutrition Attitude Scale, and 48.12 ± 10.32 from the Cognitive Behavioral Physical Activity Scale. It has been determined that there is a moderate relationship in the positive direction between the Phone Addiction Scale and the Game Addiction Scale. It has been determined that there is a negative weak relationship between the Phone and Game Addiction Scale and the Nutrition Attitude Scale. It has been determined that there is a significant relationship between the Game Addiction Scale and the Physical Activity Scale.

Conclusion: As a result, phone and gaming addiction affects children's nutritional and physical activity attitudes.

Key Words: Nutrition, physical activity, game, technology, phone, game addiction

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BKİ	:	Beden Kütle İndeksi
DSÖ	:	Dünya Sağlık �rg�t�
TÜİK	:	Türkiye İstatistik Kurumu
UNICEF	:	Birleşmiş Milletler �ocuklara Yardım Fonu



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No

Sayfa No

Şekil 3.1. Post hoc güç analizi..... 14



TABLÖLAR DİZİNİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 4. 1. Katılımcıların tanıtıcı özelliklerinin dağılımı	19
Tablo 4.2. Öğrencilerin alışkanlıklarına ilişkin özelliklerinin dağılımı	20
Tablo 4.3. Öğrencilerin ölçek puan ortalamalarının dağılımı	21
Tablo 4.4. Öğrencilerin telefon bağımlılığı ölçeği ve oyun bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarına göre tanıtıcı özelliklerinin karşılaştırılması	22
Tablo 4.5. Öğrencilerin telefon bağımlılığı ölçeği ve oyun bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarına göre alışkanlıklarının dağılımı	24
Tablo 4.6. Öğrencilerin beslenme tutum ölçeği ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği puan ortalamalarına göre tanıtıcı özelliklerinin karşılaştırılması.....	25
Tablo 4.7. Öğrencilerin beslenme tutum ölçeği ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği puan ortalamalarına göre alışkanlıklarının dağılımı	27
Tablo 4.8. Katılımcıların ölçek puan ortalamaları arasındaki ilişkisinin dağılımı.....	28
Tablo 4.9. Telefon bağımlılığı ölçeği ve oyun bağımlılığı ölçeğinin beslenme tutum ölçeği üzerindeki etkisi	29
Tablo 4.10. Telefon bağımlılığı ölçeği ve oyun bağımlılığı ölçeğinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği üzerindeki etkisi	29

1. GİRİŞ

Günümüzde teknoloji çok hızlı gelişmekte ve neredeyse hayatımızın her alanında yer bulmaktadır. Değişimlerin en başında olan teknoloji dünyasında yaşanan değişimler insan hayatını kolaylıklar sağlamasının yanı sıra en çok etkilenmeye açık grup olan çocuklarda olan etkileri oldukça dikkat edilmesi gereken durumlar arasında yer almalıdır. Günlük hayatta teknolojik aletlerin kullanımının artması gelişim çağındaki çocuklar için çeşitli riskler oluşturmaktadır. Bu durumdan dolayı ailelere çocuklarının teknolojik alet kullanımı düzeylerine dikkat etmeleri konusunda sorumluluklar düşmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu verisi göz önüne alındığında 2020 yılında evlerde internet kullanılması oranı %90.7 görülmektedir (TÜİK 2020). Ve bu oran yıllar geçtikçe artış göstermektedir. İnternet kullanımı çoğunlukla çocuklarda kolay ulaşımı olan telefon tablet gibi araçlar aracılığıyla olmaktadır (Ayhan & Köselören, 2019). Telefonlar aracılığı ile yapılabilecek aktivitelerin zamanla artması ve çeşitlenmesi aileden veya arkadaş çevresinden görme/örnek alma gibi çeşitli faktörlerle çocukların telefonla daha fazla temas halinde olmaları kolaylaşmıştır (Uzunoglu, 2021). Çocuklarda telefon ile geçirilen süre sadece oyunlar için değil sosyal medya ortamları gibi sebeplerle de artmış durumdadır. Sosyal medya veya oyunların çocuklara yaşattığı duygular sebebiyle çocukların akranları karşısında yalnızlık gibi davranışlara meyletmesi de olası durumlardandır (Şimşek & Karakuş Yılmaz, 2020). Evlerde internet kullanımının artması oyunların dijital ortamlarda oynanmasını daha kolay hale getirmiştir. Oyun çocukların özelliklerine göre şekillenebilir ve zamana mekâna göre gelişim göstermektedir (Karacaoğlu, 2019). Bu nedenle çocukların oyun oynama alışkanlıkları geçmişte çoğunlukla sokakta ya da arkadaşlar ile oyun oynamak daha yaygın bir durumdayken, günümüzde daha çok teknolojik aletler aracılığıyla oyun oynama şeklinde değişmiştir (Ayhan & Köselören, 2019). Teknolojik aletler aracılığıyla oyun oynama alışkanlığı

çocukları oturdukları yerden eğlenme anlayışına sevk ettiği için çocuklarda fiziksel hareketlilik konusunda olumsuz etkiler oluşturmaktadır (Ayhan & Köseliören, 2019). Örneğin oyun tarzlarında hareket etme davranışının azalarak telefon üzerinden oturulan yerden oyun oynanabilmesi, oyun için ya da çeşitli nedenlere telefona olan bağılılıkların artması gibi sebeplerle çocuğun fiziksel aktivite gereksinimlerinde olumsuz değişiklikler olabilmektedir (Güvendi ve ark., 2019). Fiziksel aktivite azlığı ise kiloda artış, depresyon gibi sorunlara ve büyüme ve gelişme problemlerine neden olabilmektedir (Arlı ve ark., 2021). Bunların yanında dijital oyun bağımlılıkları çocuklarda ışığa duyarlı epilepsi, el bileği ağrıları, çeşitli boyun ve sırt problemleri, duruş bozuklukları, baş ağrısı gibi sorunlara da yol açabilmektedir (Aksel, 2018).

Telefon ve oyun bağımlılığının çocuklarda fiziksel aktiviteyi olumsuz etkilemesinin yanı sıra beslenme tutumları üzerinde de olumsuz etkilerinin olduğu bilinmektedir (Arusoğlu, 2021). Örneğin oyunlara verilmek istenmeyen aralar öğün atlanmasına sebep olabilmektedir. Bu durumda çocuklar hızlı yeme eğilimine girip bir an önce oyuna tekrar katılma dürtüsünde olabilmektedir. Çocuklarının beslenmelerinde olan eksiklikler ve düzensizlikler, sağlıklarıyla ilgili birçok olumsuz duruma yol açabilmesinin yanı sıra okul başarısı üzerinde de önemli ölçüde etkilidir (Gürkan, 2019). Çocukluk döneminde beslenme sorunları, önüne geçilmediği sürece daha da büyük problemlere yol açabilmektedir (Arusoglu, 2021). Çocuklarda eksik ve yanlış beslenme sonucu diyabet, gelişim geriliği, normalden düşük ya da yüksek beden kitle endeksi ve bunlara eşlik eden özgüven eksikliği gibi önemli sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Arusoglu, 2021). Sağlıklı beslenmeyen çocuklarda dikkat dağınıklığı, mutsuzluk ve yorgunluk gibi sorunların oluşması muhtemeldir (Gürkan, 2019). Bunların yanı sıra çocukların birbirleri ile iletişim şekilleri ve sosyal yaşantıları da bu durumdan etkilenmektedir (Gülbetekin ve ark. 2021). Sağlıksız beslenmenin yanı sıra bilgisayar oyunlarının da sosyalleşme üzerinde olumsuz

etkileri bulunmaktadır (Bilgin, 2015). Bağımlılıkların doğurduğu istekler karşılanmadığı zaman çocukta huzursuz ve şikâyet üzerine kurulu davranışların arttığı da görülmüştür (Demir ve ark., 2017). Bunun yanında yaşam dair amacı olmayan ve mutluluk düzeyi düşük çocuklarda bağımlılık yaşama riski daha yüksektir (Özdemir ve Bülbül, 2023). Çocuğun telefon ve oyun bağımlılıkları konusunda gereken önlemler alınmadığı takdirde, çocukların eğitim hayatı da olumsuz yönde etkilenmektedir (Arvidson & Denton, 1990). Bu nedenle tüm çocukluk dönemlerinde olduğu gibi ortaokul çağı çocuklarda da büyüme ve gelişme bir bütün halinde ele alınmalı ve çocuklar için her alanda çocuklar için gerekli düzenlemeler ve takipler yapılmalıdır (Altay ve ark., 2018). Ailelerin, öğretmenlerin ve toplumun, çocukların teknoloji kullanımını dengelemeleri ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik etmeleri önemlidir. Bu bağlamda, çocukların fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi ve sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Buradan yola çıkarak bu çalışma, ortaokul öğrencilerinde telefon ve oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve beslenme tutumlarına etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma Soruları

1. Oyun bağımlılığının ortaokul öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkisi var mıdır?
2. Telefon bağımlılığının ortaokul öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkisi var mıdır?
3. Oyun bağımlılığının ortaokul öğrencilerinde beslenme tutumları üzerinde etkisi var mıdır?
4. Telefon bağımlılığının ortaokul öğrencilerinde beslenme tutumları üzerinde etkisi var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Bağımlılık

İnsanlık tarihi boyunca insanlar bir amaç belirleyip buna göre hedeflerle ilerlemeyi tercih etmiştir. Bazı durumlarda bu dengeyi ayarlayamayıp bir takıntı haline dönüşebilmektedir. Örneğin oyun oynama ve telefonda vakit geçirme süresi gibi durumlar yetişkin bireyler ve şu günlerde çocuklarda da görülen telefon ve oyun bağımlılıkları haline gelebilmektedir. Kimi zaman vakit geçirmek kimi zaman ise sosyalleşme amacıyla başlayan süreç sonunda olumsuz sonuçlarla noktalanabilmektedir. Bağımlılık bir nesne veya bir durum yokluğunda olumsuz durum ve hislerle sonuçlanan bir rahatsızlık olarak tanımlanabilmektedir. Herhangi bir olguya normalden fazla düşkünlük ve istek hissiyle gözlemlenir ve günümüzde bağımlılık olarak nitelendirilebilecek durumlar günden güne artış ve çeşitlilik göstermektedir (Ektiricioğlu ve ark., 2020). Bağımlılıklarda insanlar farklı yollarla mutluluğa ulaşmayı düşünmektedir (Asıcı, 2019). Birçok bağımlılık türü olmakla birlikte oyun ve telefon bağımlılığında da durum bu şekilde olmaktadır. Oyun oynamanın süresinin ayarlanamaması, her boş vakitte oyun oynanmak istemesi, telefonundan ayrılmak istememe ve telefonda ayrılınca yoksun hissetme gibi durumlarla kendini gösterebilmektedir (Karakuş, 2016). Bağımlılık hissi duyulan etkenden uzak kaldığında bireyin kendisini eksik ve huzursuz hissetmesi, bazı anlarda öfke tavrı sergilemesi ile de kendisini gösterebilmektedir (Dinç, 2015).

Günden güne değişen hayat şartları ile de bağımlılık türleri çeşitlenmektedir (Asıcı, 2019). Bağımlılıklar ile mücadele yolları daha da önem kazanmaya başlamaktadır. Çünkü oluşan bağımlılıklar insanların çevresindeki ile iletişimi ve bazı zamanlarda ise gereken sorumlulukları almasına sebep olmak gibi durumları ortaya çıkarmaktadır (Karakuş, 2016). Bağımlılık konusunda sorun yaşayan bireylere destek olunmalıdır.

Özellikle ortaokul dönemi çocuklarında bir kimlik oluşumu süreci devam etmekte iken gereken özen aileler tarafından verilmeli ve çocuğun davranış ve tercihleri gözlemlenmelidir. Anne baba ve çocuk iş birliği ile dijitalleşen bu çağda bağımlılıkların daha da artmasını önleme amacıyla farkındalığı arttırmak ve doğru teknoloji kullanımını yaygınlaştırmak için eğitimler düzenlenmelidir (Dinç, 2015).

2.2. Oyun Bağımlılığı

Çocuk denince akla ilk gelen şeylerden birisi oyun olmaktadır. Oyun oynamak çocuklar için her yaşta farklı stillerde ve koşullarda olabilmektedir. Teknolojinin gelişimi ve çağın değişimi oyun şekillerini çok etkilemiştir. Bu çalışmada dijital ortamda oynanan oyunları ele almaktayız.

Oyun bağımlılığı günümüzde daha çok dijitale dayalı şekilde sanal bağımlılık tarzında görülmektedir (Çavuş ve ark. 2016). Oyun bağımlılığı teknolojinin getirdiği bağımlılıklardan biri olarak adlandırılabilir (Yam & İlhan, 2020).

Dijital oyunu ele aldığımızda dijital oyun piyasası 1971’de başlamıştır (Irmak & Erdoğan, 2016). Dijital oyunlar tarih ilerledikçe sayı ve çeşit olarak da artış göstermiştir. Bu ilerleyiş ve gelişime teknolojinin gelişimi büyük katkı sağlamıştır.

Oyuna insanın yönelmesinde altta yatan başka psikolojik problemlerin bastırılma çabası ve bunun zamanla bağımlılığa dönüşmesi yatmaktadır (Taş ve ark., 2014). Kimi bireyler yemek yemek, abur cubur tüketmek, madde kullanmak gibi davranışlara yönelirken kimi bireyler ise oyun oynamaya yönelebilmektedir.

Günümüzde artık oyun sadece çocukların oynadığı ve vakit ayırdığı bir aktivite olmaktan çıkmış durumdadır. Kişinin işlevselliğine zarar veren konuma gelebilmektedir (Nazlıgül & Yılmaz, 2019). Yetişkin insanlar da günlerinin çoğu vaktini oyuna ayırabilmektedir. Bu durumda çocuklar ailelerinden gördükleri davranışlardan da

etkilenerek uzun süreli ve sık bir şekilde dijital oyunlar ile iç içe olmayı normalleştirme konumuna gelebilmektedir.

Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi oyun bağımlılığında da çocuk oyun oynamadığı zaman agresiflik, gerginlik, mutsuzluk ve eksik hissetme gibi duygular deneyimlemektedir. Hatta bazı oyun bağımlısı çocuklar istediği olana kadar ağlama yolu ile ailesini ikna etme yöntemlerini uygulamaya çalışabilmektedir (Lermi & Afat, 2020).

2.3. Oyun Bağımlılığının Çocuk Üzerindeki Etkileri

Oyun oynamak çocuklar için en önemli aktivitelerden biridir. Oynanan oyun yaş düzeyine uygun oldukça çocuğun gelişimine katkı sağladığı düşünülmektedir. Oyunlar ile çocuğa birçok şey öğretilmektedir. Fakat oyunun içeriği ve süresinin doğru şekilde ayarlanmaması sonucunda bağımlılık oluşturabilmektedir. Kimi çocuklarda bu bağımlılıklar yaşlıları ile iletişim kurmakta zorluklar yaşamasına, içe dönük olmasına ve anlaşmazlıklara yol açabilmektedir (Yayman, 2019). Nitekim oyun oynama süreci doğru yönetildiği zaman online oyunlar ile çocuklar birbirileri ile sosyalleşip entelektüel olarak gelişimlerine katkı sağlanabilmektedir (Yayman, 2019). Oyuna olan bağılılıkları yüzünden aksatılan öğünlerin olması ya da oyun oynarken yanlış duruş şekilleri sebebiyle oluşan duruş bozukluğu gibi rahatsızlıklar ve oyun süresinin artması ile göz sağlığının etkilenmesi gibi durumlar da görülebilmektedir. Bazı durumlarda uzun süreli dijital oyunların oynanması çocuklarda bilek ağrıları, boyun ağrısı, sırt ağrısı, göz yorgunluğu gibi şikayetlerin oluşmasına sebebiyet verebilmektedir (Yayman, 2019). Bütün bunlar nedeniyle oyun bağımlılığı çocukların fiziksel sağlıklarının yanın sıra psikososyal gelişimlerine ve sağlık davranışlarına kadar çok büyük alanda etki eden bir faktör konumundadır.

Çocukların oyun oynamaya düşkünlüğünün temel taşlarından biri de merak dürtüsü ile bağdaştırılmaktadır (Gökçeaslan ve Durakoğlu, 2014). Oyun fiziksel olarak

oynanıp sosyalleşme, merak giderme, iletişimi güçlendirme gibi çocuğa olumlu etkiler sunmaktadır. Çocuklar bir topluluk halinde oyunlar oynadığında enerjilerini atma, motive olma, sosyalleşme gibi olumlu sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Araştırmamızda ele aldığımız dijital ortamlar ile oynanan oyunlar da çocuklar için gelişimine katkı sağlamakta faydalı kullanıldığında olumlu sonuçlar verebilmektedir. Gelişen teknoloji ile oyunların dijitalleşmesinin de çocuklar üzerinde bazı olumlu etkileri bulunabilmektedir (Irmak ve Erdoğan, 2016). Bunların arasında sorunlarla baş etme, kentsel sorunlarda uzak kalma, görsel becerilerin gelişmesine yarar sağlama, topluluk halinde oynanan sosyal oyunlar ile özgüven yükselmesi gibi olumlu etkilere sebep olmaktadır (Irmak ve Erdoğan, 2016). Çocuklar oyun ile stres atarak dışı vurmaları gereken enerjiyi uygun saat aralığında oyun oynamayı başarabilirler ise çocuklara fayda sağlayabilecektir. Günümüzde dijitalleşen oyunlar bazı durumlarda çocuklar için anlamadıkları bir konuyu veya olayı görselleştirme ya da animasyonlaştırma gibi yöntemlerle anlaşılır hale getirmede yardımcı olacaktır. Dijital ortamda var olan oyunlar çocukların hayal gücü gelişimine katkı sağlayabilmektedirler (Yayman, 2019). Ve aynı zamanda çevrimiçi eğitsel aktivitelere katılmasına da olanak sağlayabilmektedir (Yam & İlhan, 2020).

2.4. Telefon Bağımlılığı

Telefon bağımlılığı günümüz bağımlılıkları arasında yerini alan teknolojinin hayatımıza daha da girmesinin doğurduğu sorunlardan birisidir. Geçmişten günümüze telefon da gelişim ve değişim geçirmiş olup günümüzde yaygın olarak mobil telefon şeklinde kullanılmaktadır. Telefon sadece sesli iletişim değil zaman ve mekândan etkilenmeyerek insanlar arası iletişimi sağlaması yönünden de önemli hale gelmiştir. İnternet ortamındaki gelişmelerde telefon uygulamaları ve insanların telefon kullanma süre ve sebeplerini de etkilemektedir (Yam & İlhan, 2020). Telefon zamanla kitle iletişim aracı haline gelmiştir (Ayhan & Köseliören, 2019). Telefon bağımlılığının artık her yaş

grubunda görülmesi olağan bir durumdur. Telefon bağımlıları, telefona ulaşamadıkları zaman kendilerini eksik hissetme, sürekli telefonu arama hissi, agresif tavırlar, anksiyete gibi durumlar yaşayabilmektedir (Ayhan & Köselören, 2019). Bazı çocuklarda iletişimi telefon üzerinden kurmaya alışkanlık fazlaca arttığı için günlük hayatta yüz yüze iletişim kurmada özgüven kayıpları yaşanabildiği görülmektedir (Tuna, 2015).

Telefon ve oyun bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde (Çakır ve ark., 2011; Karaca ve ark., 2016) bu bağımlılıkların fiziksel aktiviteyi nasıl etkilediğiyle alakalı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Oyun bağımlılığı yaş, cinsiyet, sınıf gibi sosyodemografik özellikler (Horzum, 2011; Şahin ve Tuğrul, 2012), sosyal kaygı (Weinstein ve ark., 2015) yalnızlık ve kişiler arası ilişki (Batıgün ve Hasta, 2010), akademik başarı ve sosyal yaşam (Torun ve ark., 2015) gibi konularla ilişkilendirilmiştir. Çalışmalarda daha çok kamu çalışanları, üniversite öğrencileri ve çocuklar potansiyel grup olarak belirlenmiştir. Ergenlik dönemindeki bireylerin internet bağımlılığında potansiyel grubu oluşturduğu göz önüne alındığında, örnekleme ergenlik döneminde olan bireylerin oluşturduğu çalışmalara daha az rastlanmaktadır. Bu durum alanda bir eksiklik olarak görülmektedir.

2.5. Oyun ve Telefon Bağımlılıklarında Aile Tutumunun Önemi

Aile temel olarak anne baba ve çocuktan oluşan toplumun yapı taşı olarak bilinen kavramdır. Bir çocuğun içerisinde büyüdüğü aile, onun gelecekte nasıl bir insan olacağı konusunda büyük bir şekillendirici etkidir (Baykan, 2015). Ebeveynlere fazlasıyla sorumlulukların yüklendiği çocuk yetiştirme sürecinde oldukça dikkatli ve özenli olunmalıdır. Oyun ve telefon bağımlılığı konularında da ailenin rol ve sorumlulukları oldukça fazladır. Ebeveynler çocuklarını bu konuda oldukça iyi takip etmelidir. Çocuklar ailelerinden gördükleri davranışları taklit etme eğilimindedir. Bu nedenle onlara olumsuz örnek olmama konusunda gereken özeni göstermelidir. Çocuklar ailelerinin dijital

oyunlara çok vakit harcadığına şahit oldukça kendisi de bu duruma meyil gösterebilecektir. Ebeveynler çocuklarının hangi oyunları oynadığına dikkat etmeli ve onları eğitici ve öğretici oyunlar hakkında bilgilendirmelidir. Çocukları ile baskıcı bir üslup kullanarak oyundan uzaklaştırmaya çalışmamalıdır. Ailelerin çocuklarına oyun ve telefon bağımlılıkları konusunda nasıl yaklaşması gerektiği hakkında eğitimler verilmelidir (Karabulut ve Gökler, 2023). Çocuklarının ödev sonrası ödül olarak dijital oyun oynamasına kontrollü bir şekilde izin verilebilir (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Aile içinde hem anne hem de babanın telefon ve oyun bağımlılıkları durumlarında neler olabileceği ve çocuklara nasıl etki edeceğini bilmesi gerekir. Gerekirse bu konularda birlikte kitaplar okumalı, profesyonel destek alınmalıdır (Çavuş ve ark. 2016). Ebeveynler çocuklarının dijital ortamda geçirdiği zamanı not alarak bu konu hakkında çocukları ile aktif bir iletişim ve iş birliği halinde bulunmalıdır (Moral ve Kumcağız, 2019). Çocuklar gelişimlerinin ilk çağlarından itibaren ebeveynlerinde gereken özeni göremezlerse internet ve teknolojiye bağımlı bireyler olma ihtimalleri artmaktadır (Tuna, 2015).

2.6. Ortaokul Çağında Fiziksel Aktivite ve Önemi

Dünyanın sorunu haline gelmekte olan hareket azlığı problemi günden güne artmaktadır. Teknolojinin gelişmesi ve çağın değişmesi ile bağımlı yaşam davranışlarında artış görülmektedir (Keskin ve ark., 2017). Çocuklar ise bu konuda aileleri tarafından bilinçlendirilmesi gereken konumdadır. Çocuklar için çoğu zaman fiziksel aktivite oyun ile yapılıyor olarak görülse de şimdilerde artan dijital bağımlılıklar ile çocukların fiziksel aktivitelerinde azalmalar görülebilmesi kaçınılmazdır. Çocukluk çağının kötü beslenme koşulları ve eksik kalan fiziksel aktivite süresinin etkileriyle çağın önemli sorunlarının başında gelen obezite gibi olumsuz sonuçlar gözlenebilmektedir (Yılmaz ve Altinkürek, 2020).

Literatür taramasında fiziksel aktiviteyle alakalı yapılan çalışmalar daha çok yaşam tarzı (Savcı ve ark., 2006), yaşam kalitesi (İlke Yıldırım ve ark., 2019; Vural ve ark., 2010), egzersiz ve diyabet (Colberg ve ark., 2016), obezite (Vale ve ark., 2015), beslenme alışkanlıkları (Arslan, 2018), sedanter yaşam (Matthews ve ark., 2016), beden kitle indeksi (Şanlı & Güzel, n.d.), depresyon ve anksiyete (Ölçücü ve ark., 2015) gibi konularla ilişkilendirilerek incelenmiştir. Popülasyon grubu daha çok çocuk, erişkin, orta yaşlı ve yaşlı bireylerden oluşmuştur. Çocuk ve ergenler üzerindeki çalışmaların az sayıda olduğu tespit edilmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) çocukların günlük olarak aldıkları kalori ve harcamaları gereken kalori hakkında bilgilendirmeler yapmaktadır. DSÖ'nün 2015-2020 yılları arası hedefleri ve devamındaki hedefleri arasında toplum ve çocuk beslenmesinin sağlıklı olarak sürdürülmesi ve obezite önlenmesi konusunda da fiziksel aktiviteye önem vermektedir (DSÖ, 2020).

Ortaokul öğrencilerinde fiziksel aktivitenin bütün bu bahsedilenler ele alındığında çok büyük öneme sahip olduğu anlaşılmaktadır ve hem ortaokul çağında hem de diğer gelişim dönemlerinde çocukların fiziksel aktivite düzeyi takip edilmeli ve bu konuya önem verilmelidir. Gereken özen aile tarafından da gösterilmelidir. Anne babalar çocuklarının sportif etkinliklere katılmada cesaretlendirmelidir (Karakuş, 2016).

2.7. Ortaokul Çağında Beslenme ve Önemi

Beslenme tüm gelişim basamaklarında büyük bir öneme sahiptir. Gelişimin yapı taşlarından birisi olan beslenme özellikle çocuklar için temel değerlerden birisidir. Erken yaşlarda başlayan yanlış beslenme düzeninin gelecek yaşları da etkilediği çoğunlukla gözlenmiştir (Arusoglu, 2021). Aynı zamanda beslenme okul başarısını da etkilemektedir. Öğünlerini atlamayan ve ilk öğününü dengeli yapan öğrencilerde başarı seviyesi yüksek görülmüştür (Gürkan, 2019). Açlık durumunda odaklanamama, dikkat

dağınıklığı gibi olumsuz sonuçlar çocuğu etkileyebilmektedir. Çocukların özellikle sabah öğününü güzel ve dengeli yapması konusunda anne babalar bilinçlendirilmeli ve aile ile iş birliği içinde olunmalıdır.

Beslenme aynı zamanda hastalıklardan korunma konusunda da büyük önem arz etmektedir. İnsan vücudu hastalık etkenleri ile savaşmak için besinlerden güç almaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların daha kolay hastalandığı görülmüştür (Gürkan, 2019). Buna ek olarak açlığın insan üzerinde psikolojik olarak da olumsuz etkileri bulunmaktadır (Gürkan, 2019). Açlık bireyler üzerinde sinirlilik, halsizlik, mutsuzluk gibi durumlara sebep olabilmektedir.

Çağın çocuk beslenmesi sorunları arasında obezite ilk sıralarda yer almaktadır (Yılmaz ve Altinkürek, 2020). Bu durum sadece ülkemizde değil küresel boyutta önemli sorunlar arasındadır. Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) açıklamalarında 2030 yılı itibariyle 119 milyon çocukta dengesiz ve beslenmede yeterli olamama sorunlarının olacağını söylemektedir (Arusoglu, 2021). Çocuklarda görülen beslenme bozukluklarının fiziksel görüntülerine yansımaları gelişim çağında onların psikolojik sorunlar yaşamalarına da zemin hazırlayabilmektedir (Yılmaz ve Altinkürek, 2020). Obezitenin yanında diyabet de çocukluk döneminin sorunları arasında yaygınlaşmaktadır (Yılmaz ve Altinkürek, 2020). Düzenli ve dengeli beslenme hem obezite hem de diyabet gibi rahatsızlıklarda çok büyük öneme sahiptir.

2.8. Okul Sağlığı Hemşireliğinin Telefon ve Oyun Bağımlılığı ile Mücadele Önemi

İyi bir toplumun temeli olan çocukların sağlıklı gelişmesinde okul sağlığı hemşirelerine büyük görevler düşmektedir. Okul sağlığı hemşirelerinin oyun ve telefon bağımlılıkları ve bu durumların ortaokul çağı çocuklar için doğurduğu olumsuz etkiler arasından fiziksel aktivite ve beslenme başta olmak üzere tüm konulara bütüncül bir bakış

açısı ile değerlendirme ve gözlem yapması önemlidir. Okullarda okul sağığı hemşireliğı uygulaması yaygınlaştırılmalıdır.

Sağııklı bir yetişkin olmanın kaliteli ve güzel bir çocukluk dönemi ile yakından ilişkisi vardır (Yılmaz ve Altinkürek, 2020). Oyun ve telefon bağımlılığının önlenmesi ve bu konu ile mücadelede aile ile işbirliğı oldukça önemlidir.



3. MATERYAL METOT

3.1. Araştırmanın Türü

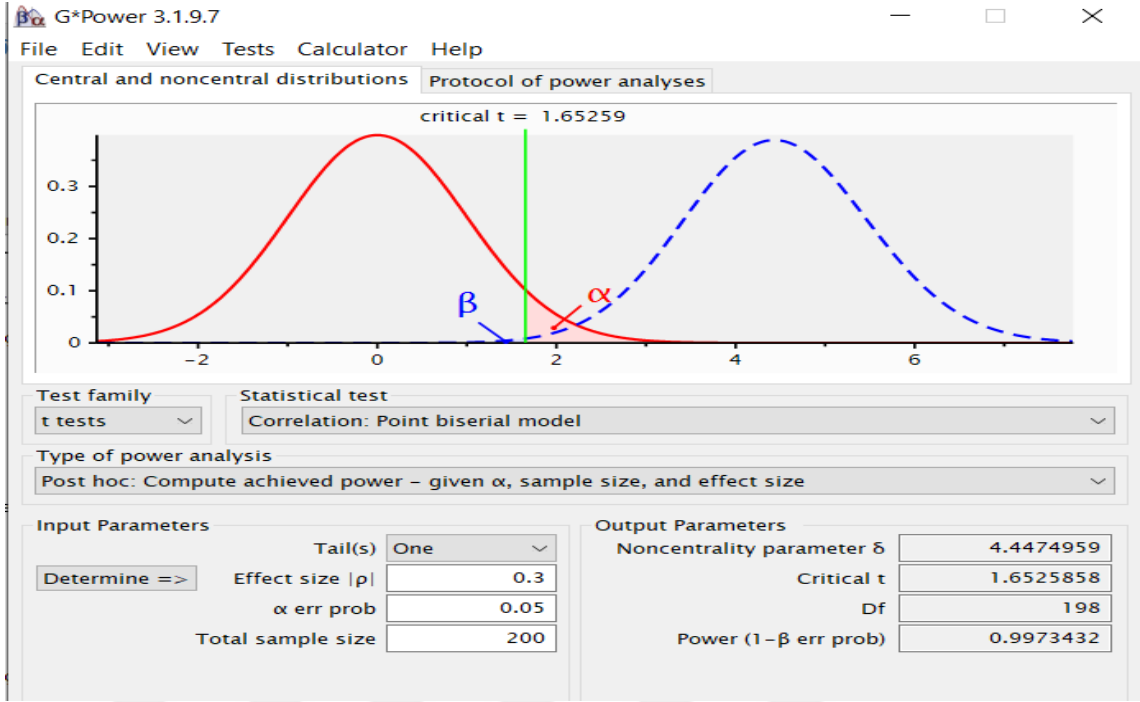
Araştırma tanımlayıcı ve ilişkisel niteliktedir.

3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Haziran 2023-Aralık 2024 tarihleri arasında Trabzon ili Çaykara ilçesinde bulunan Zeki Bilge Ortaokulunda öğrenim gören öğrenciler ile yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Haziran 2023- Aralık 2024 tarihleri arasında Trabzon ili Çaykara ilçesinde bulunan Zeki Bilge Ortaokulu'nda öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Örneklemi ise herhangi bir örnekleme yöntemine gidilmeden belirlenen ve araştırmaya katılmaya gönüllü 200 ortaokul öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın kendi verileri ile G-Power Data Analysis programı kullanılarak post hoc güç analizi yapılmıştır. Post hoc güç analizi korelasyon analizi %95 güven aralığı ve $p = .05$ anlamlılık düzeyi ile yapıldı (Cohen, 2013). 200 öğrenci alınarak çalışmanın tamamlanması sonucunda GPower programında Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Fiziksel Aktivite Ölçeği, Beslenme Tutum Ölçeği puan ortalamalarına göre elde edilen veriler kullanıldığında çalışmanın gücünün %99 olduğu belirlenmiştir.



Şekil 3.1. Post hoc güç analizi

3.4. Araştırmaya Alınma Kriteri

- Ortaokul öğrencisi olmak
- Araştırmaya katılmak için gönüllü olmak

Araştırmaya Dâhil Edilmeme Kriterleri

- Herhangi bir psikiyatrik tanısı olmak

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerinin toplanmasında “Kişisel Bilgi Formu”, “Oyun Bağımlılığı Ölçeği”, “Telefon Bağımlılığı Ölçeği”, “Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği” ve “Beslenme Tutum Ölçeği” kullanılmıştır (EK- 5, EK-6, EK-7, EK-8, EK- 9).

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu (EK- 5)

Araştırmacının hazırlamış olduğu bu formda araştırmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile telefon ve oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve beslenme tutumuna ilişkin durumlarını belirlemeye tanıtıcı 13 soru yer almaktadır.

3.5.2. Oyun Bağımlılığı Ölçeği (EK- 6)

Bülbül ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen ölçek, cevaplayıcının oyun öncesi, sırası ve sonrasındaki davranışları ile çevresindekilerin kendisine olan tutum ve davranışlarını dikkate almak için tasarlanmıştır. Beşli Likert tipinde (1=hiçbir zaman; 2=nadiren (çok nadir); 3=bazen; 4=çoğu zaman; 5=her zaman) olan ölçek 13 madde ve İstek ve Hırs adında iki alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutların Cronbach alfa değerleri sırasıyla 0.95 ve 0.91 olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmada da ölçeğin toplam Cronbach alfa değerinin 0.80 olduğu saptanmıştır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 13-65 arasındadır. Puan ortalamalarının artması oyun bağımlılığı düzeyinin arttığını göstermektedir.

3.5.3. Telefon Bağımlılığı Ölçeği (EK- 7)

Bülbül ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen ölçek; internet, yoksunluk, iletişim ve özgürlük olmak üzere dört alt boyut ve toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki tüm ifadeler “1=hiçbir zaman; 2=nadiren (çok nadir); 3=bazen; 4=çoğu zaman; 5=her zaman” biçiminde 5’li Likert Tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 16-80 arasındadır. Puan ortalamalarının artması telefon bağımlılığı düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında Cronbach alfa katsayısı $\alpha = .78-.90$ arasında olduğu, bu çalışmada ise 0.88 olduğu belirlenmiştir.

3.5.4. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (EK- 8)

Schembre ve ark. tarafından 2015 yılında geliştirilip, Eskiler ve ark. tarafından 2016 yılında Türkçe uyarlaması yapılan ölçek; Sonuç Beklentisi, Öz Düzenleme ve Kişisel Engeller olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutum ve davranışlarının ortaya konmasıdır. Ölçeğin ülkemizdeki uyarlaması 13-17 yaş arası ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçekteki tüm ifadeler “1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum” biçiminde

5'li Likert Tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı $\alpha = .84$, bu çalışmada ise 0.80 olduğu belirlenmiştir.

3.5.5. Çocuk Kalp Sağlığı Geliştirme Tutum Ölçeğinin Beslenme alt ölçeği (EK-9)

“Duyuşsal yanıtın ölçülmesi için Çocuk Kalp Sağlığı Geliştirme Tutum Ölçeğinin Beslenme alt ölçeği kullanılmıştır. Arvidson (1990) tarafından çocukların kalp sağlığını geliştirmeye yönelik tutumlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen ve 16 maddeden oluşan Children’s Cardiovascular Health Attitude Scale Türk toplumuna Haney ve Bahar (2014) tarafından uyarlanmıştır. Bu çalışmada bu ölçeğe ait sadece 4 maddelik beslenme alt boyutu kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.75, beslenme alt ölçeğinin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.67'dür. Beslenme alt ölçeği çocuğun yağ alımını azaltan, sağlıklı yiyecek tüketimini artıran aktivitelere ve kalp sağlığını iyileştiren beslenme biçimine yönelik tutumunu ölçer. Ölçek maddeleri 1-4 puan aralığında (1- kesinlikle katılmıyorum, 4- kesinlikle katılıyorum) değer almaktadır, toplam puanı 4-16 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması olumlu tutumu göstermektedir” (Arvidson, 1990; Haney ve Bahar, 2014).

3.6. Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayıları, bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), grup varyanslarının homojen olmadığı durumlarda Welch ANOVA, Post Hoc analizler için Bonferroni testleri, korelasyon ve linear regresyon analizi kullanılmıştır. Bu çalışmada grupların normal dağılım gösterip göstermediği belirlenmiştir. Normallik testi için Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluk gösterdiğini anlamak için bakılan Skewness ve Kurtosis değerinin ± 1 aralığında olması

gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Skewness ve Kurtosis değerlerinin Oyun Bağımlılığı Ölçeği için -0.549/-0.417, Telefon Bağımlılığı Ölçeği için -0.814/0.147, Fiziksel Aktivite Ölçeği için -0.678/-0.254 ve Beslenme Tutum Ölçeği için 0.974/-0.354 arasında olduğu saptanmıştır. Ölçekten elde edilen Skewness ve Kurtosis değerleri ± 1 aralığında olduğu için tüm ölçek ve alt boyutlarının normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

3.7. Araştırmanın Değişkenleri

Bağımlı Değişkenler

- Beslenme Tutum Ölçeğine yönelik puan ortalamaları
- Fiziksel Aktivite Ölçeğine yönelik puan ortalamaları

Bağımsız Değişkenler

- Sosyodemografik özellikler
- Telefon Bağımlılığı Ölçeğine yönelik puan ortalamaları
- Oyun Bağımlılığı Ölçeğine yönelik puan ortalamaları

3.8. Araştırmanın Güçlük ve Sınırlılıkları

Araştırmaya sadece Çaykara Zeki Bilge Ortaokulu'nda kayıtlı olan ortaokul öğrencilerinin ve gönüllülük sağlayanların katılması araştırmanın önemli sınırlılıklarından birisidir. Sonuçlar, Çaykara Zeki Bilge Ortaokulunda okuyan ortaokul öğrencilerine genellenebilir niteliktedir.

3.9. Çalışmanın Etik Yönü

Çalışmada Helsinki bildirgesine uygun davranılmıştır. Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (Ek-2). Trabzon İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden anket formlarını uygulamak için yazılı izin alınmıştır (Ek-4). Ölçme araçlarının sahiplerinden gereken izinler alınmıştır. Aynı zamanda araştırmaya

katılan öğrencilerden görüşme öncesi gönüllülük onamı alınmış ve sonrasında formlar uygulanmıştır.



4. BULGULAR

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin tanıtıcı özellikleri Tablo 4.1’de verilmiştir. Araştırmada katılımcıların tanıtıcı özellikleri incelendiğinde; yaş ortalamalarının 12.78 ± 7.01 , %54.5’inin erkek, %61.5’inin 8. sınıfta, %30’unun annesinin ve %36.5’inin babasının lise mezunu olduğu saptanmıştır (Tablo 4.1).

Tablo 4. 1. Katılımcıların tanıtıcı özelliklerinin dağılımı

Özellikler	n	(%)
Yaş ortalaması 12.78 ± 7.01		
Cinsiyet		
Kız öğrenci	91	45.5
Erkek öğrenci	109	54.5
Sınıf düzeyi		
7. sınıf	77	38.5
8. sınıf	123	61.5
Anne eğitim durumu		
Okuryazar	34	17.0
İlköğretim	58	29.0
Lise	60	30.0
Üniversite ve üzeri	48	24.0
Baba eğitim durumu		
Okuryazar	37	18.5
İlköğretim	41	20.5
Lise	73	36.5
Üniversite ve üzeri	49	24.5

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin alışkanlıklarına ilişkin özelliklerinin dağılımı Tablo 4.2’de verilmiştir. Öğrencilerin %51.5’inin günlük 1-3 saat arasında fiziksel aktivite yaptığı, %33’ünün haftalık 1-2 gün fiziksel aktivite yaptığı, %46.5’inin günlük 1-3 saat arasında telefon kullandığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %52’sinin günlük

bir saatten az dijital oyun oynadığı, %46.5'inin haftada 1-2 gün dijital oyun oynadığı ve %59'unun günlük üç öğün tükettiği belirlenmiştir (Tablo 4.2).

Tablo 4.2. Öğrencilerin alışkanlıklarına ilişkin özelliklerinin dağılımı

Özellikler	n	(%)
Günlük fiziksel aktivite süresi		
1 saatten az	48	24.0
1-3 saat arası	103	51.5
4 saat ve üzeri	49	24.5
Haftalık fiziksel aktivite sıklığı		
Hiç yapmam	17	8.5
Haftada 1-2 gün	66	33.0
Haftada 3-4 gün	42	21.0
Haftada 5-6 gün	17	8.5
Her gün	58	29.0
Günlük telefon kullanım süresi		
1 saatten az	84	42.0
1-3 saat arası	93	46.5
4 saat ve üzeri	23	11.5
Günlük dijital oyun oynama süresi		
1 saatten az	104	52.0
1-3 saat arası	77	38.5
4 saat ve üzeri	19	9.5
Haftalık dijital oyun oynama sıklığı		
Hiç oynamam	34	17.0
Haftada 1-2 gün	93	46.5
Haftada 3-4 gün	40	20.0
Her gün	33	16.5
Günlük öğün sayısı		
2 öğün	40	20.0
3 öğün	118	59.0
4 ve üzeri	42	21.0

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Beslenme Tutum Ölçeği ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği puan ortalamaları Tablo 4.3’de verilmiştir. Araştırmada, öğrencilerin ölçek puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde; Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden 32.48 ± 11.84 , Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden 27.92 ± 8.75 , Beslenme Tutum Ölçeğinden 12.55 ± 2.52 , Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinden 48.12 ± 10.32 puanını almışlardır (Tablo 4.3).

Tablo 4.3. Öğrencilerin ölçek puan ortalamalarının dağılımı

Ölçek Puan Ortalamaları	Madde Sayısı	Dağılım Aralığı	X±SS	Cronbach Alfa
Telefon Bağımlılığı Ölçeği	16	16-80	32.48 ± 11.84	0.88
Oyun Bağımlılığı Ölçeği	13	13-57	27.92 ± 8.75	0.80
Beslenme Tutum Ölçeği	4	4-16	12.55 ± 2.52	0.76
Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği	15	15-75	48.12 ± 10.32	0.80

Araştırmada öğrencilerin Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarına göre tanıtıcı özelliklerinin dağılımı Tablo 4.4’de verilmiştir.

Araştırmada, öğrencilerin cinsiyetlerine göre Oyun Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında; erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Öğrencilerin sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim durumlarına göre Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$) (Tablo 4.4).

Tablo 4.4. Öğrencilerin telefon bağımlılığı ölçeği ve oyun bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarına göre tanıtıcı özelliklerinin karşılaştırılması

Özellikler	n	Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Oyun Bağımlılığı Ölçeği
		X±SS Test ve p	X±SS Test ve p
Cinsiyet			
Kız öğrenci	91	32.75±11.18	26.41±7.23
Erkek öğrenci	109	32.24±12.41	29.17±9.70
		t=0.303 p=0.762	t=2.239 p=0.026
Sınıf düzeyi			
7. sınıf	77	30.64±11.04	27.38±8.15
8. sınıf	123	33.62±12.22	28.25±9.12
		t=1.738 p=0.084	t=0.677 p=0.499
Anne eğitim durumu			
Okuryazar	34	30.35±10.42	29.11±7.38
İlköğretim	58	32.43±10.01	27.67±8.29
Lise	60	34.81±14.91	28.06±9.85
Üniversite ve üzeri	48	31.12±10.23	27.18±8.90
		F(Welch)=1.132 p=0.340	F=0.342 p=0.795
Baba eğitim durumu			
Okuryazar	37	30.35±10.42	29.11±7.38
İlköğretim	41	32.43±10.01	27.67±8.29
Lise	73	34.81±14.91	28.06±9.85
Üniversite ve üzeri	49	31.12±10.23	27.18±8.90
		F(Welch)=1.132 p=0.340	F=0.342 p=0.795

* Grup varyanslarının homojen olmadığı durumlarda Welch ANOVA test değerleri alınmıştır.

Araştırmada öğrencilerin Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarına göre alışkanlıklarının dağılımı Tablo 4.5’de verilmiştir.

Araştırmada, öğrencilerin haftalık fiziksel aktivite sıklığına göre Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında; hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapılan ileri analizde farkın bu gruptan kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Araştırmada, öğrencilerin günlük telefon kullanım sürelerine göre Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında; günlük 1-3 saat ve dört saatten fazla kullanan öğrencilerin puan ortalamalarının bir saatten az kullananlara göre daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapılan ileri analizde farkın bu gruplardan kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Araştırmada, öğrencilerin günlük dijital oyun oynama sürelerine göre Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında; günlük bir saatten az kullanan öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapılan ileri analizde farkın bu gruptan kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Araştırmada, öğrencilerin haftalık dijital oyun oynama sıklığına göre Oyun Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında; hiç oynamayan öğrencilerin puan ortalamalarının haftada 3-4 gün ve her gün oynayanlara göre daha düşük olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapılan ileri analizde farkın bu gruptan kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Araştırmada, öğrencilerin günlük öğün sayılarına göre Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında; günlük dört ve üzerinde öğün yapan öğrencilerin puan ortalamalarının iki öğün yapan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapılan ileri analizde farkın bu gruptan kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 4.5).

Tablo 4.5. Öğrencilerin telefon bağımlılığı ölçeği ve oyun bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarına göre alışkanlıklarının dağılımı

Özellikler	n	Telefon Bağımlılığı Ölçeği X±SS Test ve p	Oyun Bağımlılığı Ölçeği X±SS Test ve p
Günlük fiziksel aktivite süresi			
1 saatten az	48	31.75±10.59	28.10±8.11
1-3 saat arası	103	32.42±11.18	27.24±8.38
4 saat ve üzeri	49	33.30±14.31	29.16±10.06
		F(Welch)=0.187 p=0.830	F=0.811 p=0.446
Haftalık fiziksel aktivite sıklığı			
Hiç yapmam ¹	17	36.05±12.65	30.47±7.62
Haftada 1-2 gün ²	66	31.53±11.50	27.93±9.08
Haftada 3-4 gün ³	42	30.85±9.91	27.30±7.59
Haftada 5-6 gün ⁴	17	30.17±12.91	27.29±8.96
Her gün ⁵	58	32.89±12.93	27.77±9.52
		F=4.928 p=0.003 1>2,3,4,5	F=0.432 p=0.785
Günlük telefon kullanım süresi			
1 saatten az ¹	84	28.79±9.80	24.85±7.64
1-3 saat arası ²	93	33.53±11.22	28.37±7.75
4 saat ve üzeri ³	23	41.65±15.33	37.26±9.67
		F=12.653 p=0.001 1<2,3	F=22.278 p=0.001 1<2,3
Günlük dijital oyun oynama süresi			
1 saatten az ¹	104	30.54±10.40	24.52±7.09
1-3 saat arası ²	77	33.16±11.81	29.85±8.25
4 saat ve üzeri ³	19	40.26±15.95	38.63±8.26
		F=5.892 p=0.003 1<3	F=31.143 p=0.001 1<2,3
Haftalık dijital oyun oynama sıklığı			
Hiç oynamam ¹	34	32.11±11.75	23.47±6.87
Haftada 1-2 gün ²	93	31.43±10.87	26.89±7.79
Haftada 3-4 gün ³	40	32.17±11.96	28.85±9.57
Her gün ⁴	33	36.18±14.05	34.27±8.64
		F=1.344 p=0.261	F=10.646 p=0.001 1<3,4
Günlük öğün sayısı			
2 öğün ¹	40	29.27±10.04	26.62±7.96
3 öğün ²	118	32.41±10.88	27.33±8.91
4 ve üzeri ³	42	35.71±15.04	30.78±8.61
		F=3.096 p=0.047 1<3	F=3.006 p=0.052 1<3

* Grup varyanslarının homojen olmadığı durumlarda Welch ANOVA test değerleri alınmıştır.

Araştırmada öğrencilerin Beslenme Tutum Ölçeği ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği puan ortalamalarına göre tanıtıcı özelliklerinin dağılımı Tablo 4.6’da verilmiştir.

Araştırmada, öğrencilerin cinsiyetlerine göre Beslenme Tutum Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında; erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Öğrencilerin sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim durumlarına göre Beslenme Tutum Ölçeği ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.6).

Tablo 4.6. Öğrencilerin beslenme tutum ölçeği ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği puan ortalamalarına göre tanıtıcı özelliklerinin karşılaştırılması

Özellikler	n	Beslenme Tutum Ölçeği	Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği
		X±SS Test ve p	X±SS Test ve p
Cinsiyet			
Kız öğrenci	91	12.12±2.61	47.10±10.15
Erkek öğrenci	109	12.90±2.40 t=2.215 p=0.025	48.97±10.44 t=1.272 p=0.205
Sınıf düzeyi			
7. sınıf	77	12.96±2.30	47.77±8.85
8. sınıf	123	12.29±2.63 t=1.830 p=0.069	48.34±11.18 t=0.374 p=0.709
Anne eğitim durumu			
Okuryazar	34	12.97±1.99	49.88±7.55
İlköğretim	58	12.84±2.22	46.65±10.65
Lise	60	11.88±2.85	48.81±9.64
Üniversite ve üzeri	48	12.72±2.68 F=2.082 p=0.104	47.79±12.31 F=0.824 p=0.482
Baba eğitim durumu			
Okuryazar	37	13.05±1.91	51.40±7.09
İlköğretim	41	13.02±2.37	47.04±9.62
Lise	73	12.12±2.68	46.63±11.11
Üniversite ve üzeri	49	12.40±2.74 F=1.736 p=0.161	48.77±11.35 F=1.996 p=0.116

Araştırmada öğrencilerin Beslenme Tutum Ölçeği ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği puan ortalamalarına göre alışkanlıklarının dağılımı Tablo 4.7’de verilmiştir.

Araştırmada, öğrencilerin günlük fiziksel aktivite sıklığına göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında; hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarının 4 saat ve üzerinde fiziksel aktivite yapanlara göre daha düşük olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapılan ileri analizde farkın bu gruptan kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Araştırmada, öğrencilerin günlük telefon kullanım sürelerine göre Beslenme Tutum Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında; günlük 1-3 saat ve dört saatten fazla kullanan öğrencilerin puan ortalamalarının bir saatten az kullananlara göre daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapılan ileri analizde farkın bu gruplardan kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Araştırmada, öğrencilerin günlük dijital oyun oynama sürelerine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında; günlük dört saatten fazla kullanan öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapılan ileri analizde farkın bu gruptan kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Araştırmada, öğrencilerin günlük öğün sayılarına göre Beslenme Tutum Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında; günlük üç öğün yapan öğrencilerin puan ortalamalarının iki öğün yapan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapılan ileri analizde farkın bu gruptan kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 4.7).

Tablo 4.7. Öğrencilerin beslenme tutum ölçeği ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği puan ortalamalarına göre alışkanlıklarının dağılımı

Özellikler	n	Beslenme Tutum Ölçeği X±SS Test ve p	Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği X±SS Test ve p
Günlük fiziksel aktivite süresi			
1 saatten az ¹	48	12.14±2.79	44.79±11.97
1-3 saat arası ²	103	12.75±2.45	48.85±9.17
4 saat ve üzeri ³	49	12.51±2.39	49.85±10.37
		F=0.966 p=0.383	F=3.533 p=0.031 1<3
Haftalık Fiziksel aktivite sıklığı			
Hiç yapmam	17	12.35±2.42	44.00±9.52
Haftada 1-2 gün	66	12.43±2.62	47.53±11.54
Haftada 3-4 gün	42	12.90±2.40	49.57±9.17
Haftada 5-6 gün	17	11.88±2.73	48.29±8.36
Her gün	58	12.67±2.50	48.91±10.34
		F=0.590 p=0.670	F=1.025 p=0.396
Günlük Telefon Kullanım Süresi			
1 saatten az ¹	84	13.23±2.49	49.02±9.87
1-3 saat arası ²	93	12.11±2.29	47.72±10.64
4 saat ve üzeri ³	23	11.78±2.99	46.47±10.79
		F=5.795 p=0.004 1>2,3	F=0.680 p=0.508
Günlük Dijital Oyun Oynama Süresi			
1 saatten az ¹	104	12.79±2.51	48.25±10.53
1-3 saat arası ²	77	12.40±2.38	49.55±8.99
4 saat ve üzeri ³	19	11.78±3.06	41.63±12.21
		F=1.499 p=0.226	F=4.670 p=0.010 3<1,2
Haftalık Dijital Oyun Oynama sıklığı			
Hiç oynamam	34	12.88±2.63	48.20±9.25
Haftada 1-2 gün	93	12.58±2.44	49.33±10.49
Haftada 3-4 gün	40	12.55±2.24	45.92±9.16
Her gün	33	12.12±2.98	47.30±12.05
		F=0.513 p=0.674	F=1.101 p=0.350
Günlük Öğün Sayısı			
2 öğün ¹	40	11.45±2.38	47.37±11.33
3 öğün ²	118	13.07±2.19	48.18±9.77
4 ve üzeri ³	42	12.11±3.11	48.66±11.04
		F(Welch)=7.830 p=0.001 1<2	F=0.164 p=0.849

* Grup varyanslarının homojen olmadığı durumlarda Welch ANOVA test değerleri alınmıştır.

Araştırmada, öğrencilerin Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Beslenme Tutum Ölçeği ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiş, sonuçlar Tablo 4.8’de verilmiştir. Katılımcıların Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile Oyun Bağımlılığı Ölçeği arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki olduğu belirlendi. Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Beslenme Tutum Ölçeği arasında negatif yönde zayıf seviyede bir ilişki olduğu belirlendi ($p<0.001$) (Tablo 4.8).

Tablo 4.8. Katılımcıların ölçek puan ortalamaları arasındaki ilişkisinin dağılımı

	1	2	3	4
Telefon bağımlılığı Ölçeği (1)	1			
Oyun Bağımlılığı Ölçeği (2)	.617**	1		
Beslenme Tutum Ölçeği (3)	-.201**	-.202**	1	
Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (4)	-.020	-.138	.178*	1

* $p<0.05$, ** $p<0.001$

Öğrencilerin telefon ve oyun bağımlılığının beslenme ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerine olan etkisini incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış sonuçlar Tablo 4.9 ve Tablo 4.10’da verilmiştir.

Araştırmada öğrencilerin Telefon bağımlılığı ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Beslenme Tutum Ölçeği üzerindeki etkisini belirlemek üzere çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analize göre, kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=5.201$; $p<0.05$). Telefon bağımlılığı ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Beslenme Tutum Ölçeği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir ($p>0.05$) (Tablo 4.9).

Tablo 4.9. Telefon bağımlılığı ölçeği ve oyun bağımlılığı ölçeğinin beslenme tutum ölçeği üzerindeki etkisi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken: Beslenme Tutum Ölçeği								
	β	SH	Beta	t	p	F	Model (p)	R ²	Durbin Watson
Sabit	14.418	0.611		23.582	0.000*				
Telefon bağımlılığı ölçeği	-0.026	0.019	-0.124	-1.403	0.162	5.201	0.006*	0.019	1.962
Oyun Bağımlılığı Ölçeği	-0.036	0.025	-0.125	-1.421	0.157				

*p<0,05

Araştırmada kullanılan Telefon bağımlılığı ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği üzerindeki etkisini belirlemek üzere çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analize göre, kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır (F=4.478; p<0.05). Oyun Bağımlılığı ölçeğinin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir (p<0.05). Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği üzerindeki değişimin %21.2'sinin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş R²=0.212). Oyun Bağımlılığı ölçeğindeki 1 birimlik artış, Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği üzerindeki 1.239'luk azalışa (β = -2.239) neden olmaktadır. Telefon bağımlılığı Ölçeğinin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 4.10. Telefon bağımlılığı ölçeği ve oyun bağımlılığı ölçeğinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği üzerindeki etkisi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken: Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği								
	β	SH	Beta	t	p	F	Model (p)	R ²	Durbin Watson
Sabit	51.812	2.530		20.479	0.000*				
Telefon bağımlılığı ölçeği	0.092	0.078	0.105	-1.180	0.240	4.478	0.016*	0.212	2.198
Oyun Bağımlılığı Ölçeği	-1.239	0.105	-0.203	-2.268	0.024				

*p<0,05

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulguların benzer çalışmalar ile karşılaştırması yapılarak tartışılmıştır.

Araştırmada, öğrencilerin ölçek puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde; Telefon Bağımlılığı ve Oyun Bağımlılığı ölçeklerinden ortalamanın altında puan almışlardır (Tablo 4.3). Ölçeklerden alınan puan arttıkça bağımlılık düzeyinin artışı göstermektedir. Literatürde, araştırmada kullanılan telefon ve oyun bağımlılığı ölçeklerinin kullanıldığı çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak aynı yaş grubunda yapılan benzer çalışmalar bulunmaktadır. Pesen ve Şanlı'nın 263 ortaokul öğrencisiyle yaptığı çalışmada öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin ölçek ortalamasının altında değer aldığı görülmüştür (Pesen ve ark., 2018). Bir diğer çalışmada 4 ve 5. Sınıf öğrencilerinin oyun bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür (Horzum, 2011). Literatürdeki diğer çalışmalarda da benzer olarak; öğrencilerin düşük bağımlılık düzeylerine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Şahin ve Tuğrul, 2012 ; Taş ve ark., 2014). Araştırmanın yürütüldüğü takvimde 7 ve 8. Sınıf öğrencilerin yaklaşan lisele giriş sınavına hazırlandıkları ve bundan dolayı oyun bağımlılıklarının ölçek puan ortalamasının altında olduğu düşünülebilir.

Araştırmada öğrencilerin Beslenme Tutum Ölçeğinden aldıkları puan, yüksek düzeyde olup, bu durum öğrencilerin beslenme tutumlarının olumlu olduğu yönünde yorumlanabilir. Araştırmanın bu bulgusu benzer literatürle de desteklenmektedir. Bingöl'ün (2021) çalışmasında da öğrencilerin beslenme tutum ölçeğinden 12.12 ± 2.58 puan aldığı bildirilmiştir (Bingöl, 2021).

Araştırmada öğrencilerin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinden ortalamanın üzerinde puan aldığı belirlenmiştir. Alagöz (2019) ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği

çalışmasında da benzer şekilde Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinden ortalamanın üzerinde puan aldığı bildirilmiştir (Alagöz, 2019). Ergenlik dönemi, gelişimin en kritik aşamalarından biri olması sebebiyle birey için önemli bir süreçtir. Ergenlik döneminde; gelecek yaşamdaki role hazırlık, kişilik gelişimi ve kimlik kazanma sürecinin gerçekleşmesi, fiziksel olarak büyüme ve gelişmenin çok hızlı olması gibi önemli olaylar meydana gelmektedir. Bu dönemde çocuğun/bireyin enerji ihtiyacı artar ve var olan enerjisini daha çok akranlarıyla oyunlar oynayarak ve günlük fiziksel aktivite sayılabilecek etkinliklere daha fazla vakit ayırarak harcar (Arslan, 2018). Bu çalışmada da ortalamanın üzerinde bir puanın alınması fiziksel aktivite düzeyinin orta düzeyde olduğu söylenilebilir.

Araştırmaya göre; erkek öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeyleri, kız öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksektir ($p<0.05$). Benzer olarak, Lermi ve Afat'ın (2020) çalışmasında da erkeklerin bilgisayar oyunu oynama kullanım oranı kızlara göre daha fazladır. Gülbetekin ve ark. (2021) araştırmasında da aynı şekilde erkek çocuklarda daha yüksek sonuçlar elde edilmiştir. Literatürde diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar bulunduğu tespit edilmiştir (Yayman, 2019; Göymen ve Ayas, 2019; Gentile ve Anderson, 2003; Mustafaoglu ve Yasacı, 2018). Bu doğrultuda erkek öğrencilerin dijital oyunlara, internete ve teknolojiye karşı daha fazla ilgi gösterdikleri düşünülebilir.

Araştırmaya göre; hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin telefon bağımlılığı puan ortalamalarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer olarak, Gülbetekin ve ark. (2021) araştırmasında fiziksel aktivite ve spor aktivitelerinin çocuklara özendirilmesi ve teşvikiyle oyun bağımlılıklarının azaltılabileceği düşüncesi ortaya çıkmıştır. Bunun tam tersi de doğrudur. Telefon bağımlılığı, çocukların fiziksel olarak aktif olmalarının önündeki en büyük engellerden biri gibi görünmektedir. Bu nedenle çocuklarda telefon bağımlılığının sebebiyet verdiği hareketsiz yaşam

koşullarının önlenmesi ve çocukların sabit bir konumla hareketsiz kalmadan oyunlar oynaması yönünde teşvik edilmesi gerekmektedir.

Araştırmaya göre; günlük 1-3 saat ve dört saatten fazla telefon kullanan öğrencilerin telefon ve oyun bağımlılığı puan ortalamalarının bir saatten az kullananlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda, Gülbetekin ve ark. (2021) araştırmasında telefon ve oyun bağımlılığı ölçek puanı yüksek olan çocuklarda oyuna dalma ve sorumluluk erteleme davranışlarında anlamlı bağ bulunmuştur. Akyürek (2020) lise öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmada, akıllı telefon bağımlılık düzeyinin telefon ile geçirilen süre arasında ilişki olduğunu bildirmiştir (Akyürek, 2020). Göymen ve Ayas'ın (2019) araştırmasında katılımcıların telefona bağlılığı arttıkça oyuna olan bağlılığının da o oranda arttığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre günümüzde ergenler günün önemli bir kısmını akıllı telefonla geçirmektedirler. Ektiricioğlu ve ark. (2020) araştırmasında asıl işlevi uzaktakilerle haberleşmeyi sağlamak olan telefonların ergenlerde kullanımının ağırlıklı olarak haberleşme dışındaki diğer (sosyal medya, SMS, internette sörf, fotoğraf çekmek vb.) amaçlar olduğu görülmektedir. Geçmişten günümüze telefon özelliklerindeki değişimler ergenlerde telefon kullanım amaçlarını, telefon kullanım sürelerini, telefona olan ilgiyi katlayarak değişime uğratmaktadır. Günümüz teknoloji çağında bilgi ve habere ulaşımı kolaylaştırması, dosya-video izleme, indirme olanağı tanınması, sosyal ağlara erişim imkânı sunması ile hayat, sanat, spor, eğlence ve eğitim gibi değişik alanlarda farklı uygulamalar barındırması ile ergenler başta olmak üzere yetişkinlerinde kullanım alışkanlığı yeni bir hal almaktadır. Telefon kullanım süresi arttıkça ergenlerde telefon bağımlılığının; çevreden soyutlanması, telefonda kendini ifade edebileceği daha özgür ve bağımsız hissettiği bir dünya keşfetmesi düşüncesiyle arttığı düşünülebilir.

Araştırmaya göre; günlük bir saatten az oynayan öğrencilerin telefon ve oyun puan ortalamalarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca haftalık hiç dijital oyun oynamayan öğrencilerin oyun puan ortalamalarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Aktaş ve Daştan (2021) yaptıkları çalışmada dijital ortamda geçirilen süre arttıkça bağımlılık gelişme riskinin de arttığı gösterilmektedir. Çocukların boş zamanlarda dijital oyunları özellikle stresle baş etmede bir araç olarak kullanmaları, ortaya çıkan dijital oyun bağımlılığını en iyi şekilde açıklamaktadır. Aynı zamanda, gençlerin ders ortamından uzaklaşarak arkadaş ortamında bir yer edinmek ve sosyal kabul görmek istemeleri, onları dijital oyun oynamaya yönlendirmiştir (Tran & Strutton, 2013). Bu verilerden yola çıkarak çocukların kişilik ve karakterlerinin oluşmaya başladığı özellikli bir dönem olan ortaokul sürecinde teknolojinin olumsuz etkilerden korunulması ve bu konuda akılcı müdahalelere gereksinim olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin telefon ve oyun bağımlılıkları ile günlük öğün sayıları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Günlük dört ve üzerinde öğün yapan öğrencilerin iki öğün yapan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde telefon ve oyun bağımlılık düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Okul öncesi ve erken adölesan dönemde yapılan bir çalışmada teknolojik cihazların aşırı düzeyde kullanımı ile beden kitle indeksi (BKİ) artışı arasında düşük ancak anlamlı bir ilişki olduğu ve bu durumun ilerleyen dönemlerde daha fazla vücut ağırlığı kazanımına zemin hazırladığı bildirilmiştir (Cox ve ark., 2021). Buna göre ortaokul öğrencilerinde, telefon ve oyun bağımlılığı çocukların günlük öğün sayılarını etkileyen önemli sorunlardandır.

Araştırmaya göre; erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre beslenme tutum puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Bir çalışmada üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları puan ortalamasının erkeklerde kızlara oranla önemli oranda yüksek olduğu görülmüştür (Vançelik ve ark., 2007). Onan (2022)

ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da benzer şekilde erkek öğrencilerin beslenme tutumlarının daha yüksek/olumlu olduğu bildirilmiştir. Çalışma bulguları literatür ile benzerlik göstermekte olup, bu durum erkeklerin beslenmeye daha düşkün olması nedeniyle kızlardan farklılaştığı için olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya göre; günlük 1-3 saat ve dört saatten fazla kullanan öğrencilerin beslenme tutum puan ortalamalarının bir saatten az kullananlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada gün içerisinde yarım saat veya 0-1 saat arası oyun oynayan çocukların daha fazla oynayanlara göre beslenme davranışının önemli düzeyde daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Bingöl, 2021). Savaşhan ve ark. (2015) yaptıkları araştırmada çocuklarda televizyon ya da bilgisayar ile geçirilen vakit arttıkça obezite riskini arttırdığı vurgulanmıştır. Buna göre; dijital ortamda daha az oyun oynayan çocukların diğer gruplara göre daha sağlıklı beslenme davranışı geliştirdikleri, düzenli ve sağlıklı beslendikleri söylenebilir.

Araştırmaya göre; hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalamalarının 4 saat ve üzerinde fiziksel aktivite yapanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Hazar ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada da fiziksel aktivite süresi arttıkça Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği puan ortalamalarının arttığı bildirilmiştir.

Araştırmaya göre; günlük üç öğün yapan öğrencilerin beslenme tutum puan ortalamalarının iki öğün yapan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. ($p<0.05$) (Tablo 4.7). Letho ve ark. (2010) çalışması düzensiz beslenme öğünlerinin yüksek beden kitle endeksine sebebiyet verdiği kanısını ortaya koymaktadır.

Araştırmaya göre; öğrencilerin günlük dijital oyun oynama sürelerine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında; günlük dört saatten fazla oynayan öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruplara göre daha düşük

olduğu bulunmuştur. Karayağız-Muslu ve Bolışık (2009), bilgisayarda çok fazla zaman geçirmenin çocukların oyun oynama, spor yapma gibi etkinliklere daha az zaman ayırmasına neden olduğunu bildirmiştir. Lieberman ve ark. (2009) ise çocukların zamanın büyük bir kısmını keşfedici oyunlar yerine dijital oyunlarla geçirmenin, fiziksel ve sosyal aktivitelerden uzak olması gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceğini belirtmişlerdir.

Araştırmada, katılımcıların Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile Oyun Bağımlılığı Ölçeği arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki olduğu belirlendi. Gezgin, Hamutoğlu ve ark. (2018) araştırmasında telefon bağımlılığının ve oyun bağımlılığı düzeyini etkilediği görülmüştür. Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Beslenme Tutum Ölçeği arasında negatif yönde zayıf seviyede bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0.001$). Benzer olarak, Daysal ve Yılmazel'in (2020) araştırmasında telefon bağımlılığının çocuklarda hem ruhsal hem fiziksel hem de gelişimsel olarak sorunlara neden olabileceği açıklanmıştır. Yapılan başka bir çalışmada gün içerisinde yarım saat veya 0-1 saat arası oyun oynayan çocukların daha fazla oynayanlara oranla beslenme davranışının önemli düzeyde daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Bingöl, 2021). Dijital ortamda daha az telefon kullanan ve oyun oynayan çocukların diğer gruplara göre daha sağlıklı beslenme davranışı geliştirdikleri, düzenli ve sağlıklı beslendikleri söylenebilir. Bu saat aralığında zamanını dijital etkinliğe ayıran çocuk grubunun olumlu beslenme davranışı sergilemesinde; çocukların yalnızca boş vakitlerini bu etkinliğe ayırmaları, eğlence amaçlı kullanmaları gibi sebepler öne çıkmaktadır. Aynı zamanda, bu bireyler günlük rutin beslenme, uyku, ders ve fiziksel aktivitelerini yerine getirmeleri de çocukların beslenmelerindeki olumlu davranışı sürdürmelerine neden olan bir diğer etkidir. Literatürde de yer alan birçok çalışmada dijital oyunların kilo alımı üzerine etkili olduğu bildirilmiştir (Horzum ve ark. 2011; Tekkurşun ve ark. 2018; Karayağız ve Muslu, 2009; Namlı ve Demir, 2020). Ekran başında geçen sürenin artmasıyla birlikte

çocuklar gıda reklamlarına daha fazla maruz kalmakta ve ekran başında atıştırma alışkanlıklarının tüketimi artmaktadır. Öğünlerin düzensiz olması, porsiyon kontrolünün sağlanamaması, hazır besin tüketimi gibi nedenlerle sağlıklı beslenme davranışları azalmakta ve obezite riski artmaktadır (Baranowski ve ark., 2011; Cleland ve ark., 2008).

Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği arasında negatif yönde zayıf seviyede bir ilişki olduğu, ayrıca oyun bağımlılığının Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği üzerinde %21 oranında yordayıcı olduğu saptandı. ($p < 0.001$). Gülbetekin ve ark. (2021) ile Hazar ve ark. (2017), yaptıkları çalışma da fiziksel aktivitenin dijital oyun bağımlılığını azalttığı yönündeki tespitleri bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Ayrıca Ballard ve ark. (2009), oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasında negatif yönde ilişki olduğunu ve artan oyun bağımlılığının fiziksel aktivitede azalmaya neden olduğunu tespit etmişlerdir. Bayır (2023) çalışmasında da oyun bağımlılığının fiziksel aktiviteyi %16 oranında yordayıcı olduğu bildirilmiştir. Bu sonuçlar literatür ile benzerlik göstermektedir. Bu sonuçlara göre; teknolojik cihazlarla fazla vakit geçirmenin ve buna bağlı olarak spor yapma, oyun oynama gibi aktivitelerden uzaklaşmalarından veya bu sağlıklı aktivitelere zaman ayıramamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çocuklarda telefon ve oyun bağımlılığının, fiziksel aktivite ve beslenme tutumlarına etkisinin incelendiği bu araştırma sonucunda;

- Telefon ve Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden 27.92 ± 8.75 ortalamanın altında, Beslenme Tutum ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinden ortalamanın üzerinde puan almışlardır.
- Öğrencilerin çoğunluğu günde 1-3 saat arası fiziksel aktivite yapmakta %46,5'i günde 1-3 saat arasında telefon kullanmakta ve %52'si günlük bir saatten az dijital oynamakta ve %46,5'i haftada 1-2 gün dijital oyun oynamaktadır.
- Ortaokul öğrencilerinde telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı birbirini etkileyen önemli parametrelerdir.
- Telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı, ortaokul öğrencilerinin beslenme tutumlarını olumsuz etkilemektedir.
- Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ölçeği arasında anlamlı ilişki olduğu belirlendi.
- Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptandı.

Bu sonuçlar doğrultusunda;

- Özellikle erkek öğrencilerin bağımlılık konusunda daha yakından takip edilmesi,
- Gelişme çağında olan çocukların yaşam alışkanlıklarında anne ve babanın tutum ve düşünceleri önemli olduğundan anne ve babaların telefon, oyun ve

dijital bağımlılıklar konusunda bilgilendirilmesinde okullarda gerekli eğitimlerin verilmesi,

- Aile-öğrenci-okul iş birliğinin sağlanması,
- Çocuk ve ailelerin dengeli ve düzenli beslenme konusunda bilgilendirmesi,
- Okul idaresi tarafından okulda satılan besin kaynaklarının denetiminin yapılması,
- Geleceğimizin temelini oluşturan çocukların gelişimini bütünsel olarak ele alınması gerektiği ve küreselleşen dünyanın ve teknolojinin olumsuz etkilerinden çocukların korunması ve neslin şartlarına göre çocuklar ve aileler bilinçlendirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Aksel, N. (2018). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim ve sosyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tez No. 517664) [Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Aktaş, B., Daştan N. B. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. Bağımlılık Dergisi, 22: 129-138.
- Akyürek, M. İ. (2020). Lise öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı. Turkish Journal of Educational Studies, 7(2), 42-63.
- Alagöz, N. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet ve oyun bağımlılığı ilişkisi (Tez No. 612779) [Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Altay, M., Cabar, H. D., & Altay, B. (2018). Adölesan dönemi çocuklarda beslenme ve okul sağlığı.. Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2(1), 173-180. <https://doi.org/10.30561/sinopusd.414093>
- Arlı, M. Şanlıer, N. Küçükkömürler, S. Ve Yaman, M., 2021. Anne ve çocuk beslenmesi. Pegem akademi, 225, Türkiye.
- Arslan, M. (2018). Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin analizi: Marmara Üniversitesi öğretim üyeleri üzerine bir çalışma. Dicle Tıp Dergisi, 45(1), 59-69.
- Arusoglu, G. (2021). Ortaokul öğrencilerinde beslenme özyeterlik ve beslenme davranışlarının incelenmesi ve ailesel obezitenin belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Dergisi, 30(2), 165-173. <https://doi.org/10.34108/eujhs.818030>

- Arvidson,C. (1990). Children’s cardiovascular health promotion attitude scale: an instrument development. Unpublished Doctoral Dissertation, Texas Woman’s University, Denton, TX, USA.
- Asıcı, E. (2019). İnternet bağımlılığı. Eryılmaz, A. ve Deniz, M. E. (Eds.). Tüm yönleriyle bağımlılık içinde. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.
- Ayhan, B., & Köselören, M. (2019). İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık. Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying, 6(1), 1-30.
- Baranowski, T., Baranowski, J., Thompson, D., Buday, R., Jago, R., Griffith, M.J., Islam, N., Nguyen, N., Watson, K.B. Video game play, child diet, and physical activity 53 behavior change: a randomized clinical trial. American Journal Of Preventive Medicine, 2011, 40: 33-38.
- Batıgün, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11(3), 213-219.
- Baykan, N. (2015). Anne-baba tutumları ile İnternet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tez No. 393209) [Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Bilgin, H. C. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki (Tez No. 423226) [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Bingöl, Ç. (2021). Pandemi Sürecinde Uzaktan Ders Alan Okul Çağı Çocuklarında Dijital Oyun Bağımlılığı Beslenme Tutum Ve Davranışları, (Tez No. 681545) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Bülbül, H., & Tunç, T. (2018). Telefon ve oyun bağımlılığı: ölçek inceleme, başlama yaşı ve başarıyla ilişkisi. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 9(21), 1-13. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.431446>

- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., & Gwak, H. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(4), 455–462. <https://doi.org/10.1111/J.1440-1819.2009.01925.X>
- Cleland, V. J., Schmidt, M. D., Dwyer, T., & Venn, A. J. (2008). Television viewing and abdominal obesity in young adults: is the association mediated by food and beverage consumption during viewing time or reduced leisure-time physical activity?. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 87(5), 1148-1155.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. routledge
- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., Riddell, M. C., Dunstan, D. W., Dempsey, P. C., ... & Tate, D. F. (2016). Physical activity/exercise and diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes care*, 39(11), 2065.
- Cox, R., Skouteris, H., Rutherford, L., Fuller-Tyszkiewicz, M., Hardy, L.L. (2021). Television viewing, television content, food intake, physical activity and body mass index: A crosssectional study of preschool children aged 2-6 years. *Health Promotion Journal of Australia*, 23(1),58–62.
- Çakır, Ö., Ayas, T., & Horzum, M. B. (2011). An investigation of university students' internet and game addiction with respect to several variables. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 44(2), 95-118. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001226
- Çavuş, S., Ayhan, B., & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması. *İletişim Kuram Ve Araştırma Dergisi*, 2016(43), 265-289.
- Daysal, B., & Yılmazel, G. (2020). Halk Sağlığı Gözüyle Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve Ergenlik. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 14(2), 316-322.

- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., ve Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi/Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 11 (3).
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 3(3), 31-65.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 29 (1), 51-64.
- Eskiler, E., Küçükbiş, F., Gülle, M., & Soyer, F. (2016). The Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire: A study of validity and reliability Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Journal of Human Sciences, 13(2), 2577-2587.
- Gentile, D. A., & Anderson, C. A. (2003). Violent video games: The newest media violence hazard. In D. A. Gentile (Ed.), Media violence and children: A complete guide for parents and professionals (pp. 131–152).
- Gökçearslan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi (23), 419-435.
- Göymen, R., & Ayas, T. (2019). Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . OJTAC, 0–0.
- Gülbetekin, E., Güven, E., & Tuncel, O. (2021). Adolesanların Dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. Bağımlılık Dergisi, 22(2), 148-160.

- 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.
- Gürkan, G. Ş. (2019). Ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve akademik başarılarının incelenmesi. (Tez No. 594235) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Hamutoğlu, N. B., Gezgin, D. M., Samur, Y., Yıldırım, S. (2018). Genç nesil arasında yaygınlaşan bir bağımlılık: akıllı telefon bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(2), 212-231. <https://doi.org/10.17943/etku.397112>
- Haney, M. Ö., & Bahar, Z. (2014). Çocuk kalp sağlığını geliştirme tutum ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(2), 92-97.
- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Horzum, M.,B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*. 36(159):56-67.
- Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 27(2):128-37
- Karabulut, A., & Gökler, R. (2023). Teknoloji bağımlısı çocuklarla iletişim. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 54-61.

- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., vd. (2016). Ortaokul Öğrencilerinde Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Anksiyetenin İncelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 14-19.
- Karacaoğlu, D. (2019). Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı ile aile ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tez No. 537936) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Karakuş, Z., (2016). İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Teog Ders Puanları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Tez No. 443069) [Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Karayağız-Muslu, G. & Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Prev Med Bull*, 8(5), 445-450
- Keskin, K., Çubuk, A., Öztürk, Y., Alpkaya, U. (2017). 12 – 14 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Beslenme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 34-43.
- Lermi, U., & Afat, N. (2020). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığının ebeveyn davranışları açısından incelenmesi. *İZÜ Eğitim Dergisi*, 2(3), 122-136.
- Lieberman, D.A., Fisk, M., C. & Biely, E. (2009). Digital games for young children ages three to six: from research to design. *Computers in the Schools*, 26 (3), 299–313.
- Matthews, C. E., Keadle, S. K., Troiano, R. P., Kahle, L., Koster, A., Brychta, R., ... & Berrigan, D. (2016). Accelerometer-measured dose-response for physical activity, sedentary time, and mortality in US adults. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 104(5), 1424-1432.
- Moral, R., & Kumcağız, H. (2019). Ergenlerdeki İnternet Bağımlılığı: Anne, Baba Ve Akran İlişkileri Açısından Bir Değerlendirme. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 335-346.

- Mustafaoğlu, R., Yasacı, Z. (2018). Dijital Oyun Oynamanın Çocukların Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3):51-58.
- Namlı, S., & Demir, G. T. (2020). The Relationship between Attitudes towards Digital Gaming and Sports. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 19(1), 40-52.
- Nazlıgül, M. D., & Yılmaz, A. E. (2019). Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 97-108.
- Onan, A.H. (2022). Ortaokul Ve Lisede Öğrencilerin Beden Eğitimi Ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ile Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi (Giresun Çamoluk Örneği. (Tez No. 754960) [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., & Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(4), 294-303.
- Özdemir, S., & Bülbül, F. (2023). Adölesanlarda Sağlığı Geliştirme ve Yaşamda Anlam Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 10(1), 1-8.
- Pesen, A., & Şanlı, T. (2018). Ortaokul Öğrencilerinde Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *AJIT-E: Academic Journal of Information Technology*, 9(34), 105-117. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.4.008.x>
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.E., Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*. 34: 166-72.

- Şahin, C., Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Türk Dünyası Dergisi* 4 (3), 115-130.
- Savaşhan, Ç., Erdal, M., Sarı, O., Aydoğan, Ü. (2015). İlkokul çağındaki çocuklarda obezite görülme sıklığı ve risk faktörleri. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(1), 14-21.
- Schembre, S. M., Durand, C. P., Blissmer, B. J., & Greene, G. W. (2015). Development and validation of the cognitive behavioral physical activity questionnaire. *American Journal of Health Promotion*, 30(1), 58-65.
- Şimşek, E. & Karakuş-Yılmaz, T. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(4), <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3920> .
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*, 6th edn Boston. Ma: Pearson.
- Taş, İ., Eker, H., & Anli, G. (2014). Orta Öğretim Öğrencilerinin İnternet Ve Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 1(2).
- Tekkurşun, Demir, G., Hazar, Z. (2018). Dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği (DOOMÖ): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12: 128-139.
- Torun, F., Akçay, A., & Çoklar, A. N. (2015). Bilgisayar oyunlarının ortaokul öğrencilerinin akademik davranış ve sosyal yaşam üzerine etkilerinin incelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-11.
- Tran, G.A., Strutton, D. (2013). What factors affect consumer acceptance of in-game advertisements? Click “like” to manage digital content for players. *The Journal of Advertising Research*, 53: 455-469.

- Tuna, C., 2015. Ortaokul Öğrencilerinin Ebeveynlerine Olan Bağlanma İlişkisinin İnternet Bağımlılığına İlişkisi. (Tez No. 418281) [Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2020), Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, Erişim Adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679)
- Uzunoglu, A. (2021). Dijital oyun ve bağımlılık. Yeni Medya, 11, 116-131.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, E., Bukovza, Y., Yarmulnik, A. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. Annals of Clinical Psychiatry, 27: 4-9.
- Vale, S., Trost, S.G., Rego, C., Abreu, S., Mota, J. (2015). Physical activity, obesity status, and blood pressure in preschool children. The Journal of Pediatrics, 167(1): 98-102.
- Vançelik, S., Önal, G., Beyhun, E. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler. TAF Prev Med Bull; 6(4): 242-248.
- Vural, Ö., Eler, S., Güzel, N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 8 (2): 69-75.
- Yam, F. C., & İlhan, T. (2020). Modern Çağın Bütünsel Teknolojik Bağımlılığı: Phubbing Holistic Technological Addiction of Modern Age: Phubbing. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.18863/pgy.551299>
- Yayman, E. (2019). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Tez No. 609081) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Yıldırım, D., Yıldırım, A., & Eryılmaz, M. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. Cukurova Medical Journal, 44(2), 325-333.
- Yılmaz, S., & Altunkörek, Ş. Z. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Davranışlarının Belirlenmesi: Ankara Yenimahalle İlçesi Örneği. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(2), 70-80.



EKLER

Ek-1. Etik Bildirim ve İntihal Beyan Formu

	SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ Graduate School of Health Sciences	
ETİK BİLDİRİM VE İNTİHAL BEYAN FORMU¹		
Öğrencinin Adı ve Soyadı	Merve Nur Özkan	
Öğrencinin Numarası		
Ana Bilim Dalı	Halk Sağlığı Hemşireliği	
Öğrencinin Kayıtlı Olduğu Program Türü	Yüksek Lisans	
Yukarıda bilgileri verilen tezin intihal tespit yazılımıyla (Turnitin) yapılan tarama sonucunda elde edilen benzerlik oranları aşağıdaki gibidir. Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi hâlde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ve beyan ederiz.		
Bölümler	Benzerlik Oranı	Maksimum Benzerlik Oranları
I. Giriş	% 2	% 15
II. Genel Bilgiler	% 5	% 35
III. Materyal ve Metod	% 27	% 35
IV. Bulgular	% 9	% 15
V. Tartışma	% 5	% 20
Not: Yedi kelimeye kadar benzerlikler ile Başlık, Kaynakça, İçindekiler, Teşekkür, Dizin ve Ekler kısımları tarama dışı bırakılabilir. Yukarıdaki azami benzerlik oranları yanında tek bir kaynaktan olan benzerlik oranlarının %5'den büyük olmaması gerekir.		
¹ Bu form, Etik Kurulunun 2019-2020 Yılı Kararları'na ek olarak hazırlanmıştır. Tez Savunması Jüri Öneri Formu'yla birlikte Ana Bilim Dalı Dekanlığına sunulmalıdır.		

Ek-2. Etik Kurul Onay Formu



**ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ TIP
FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU**



Bölümü : Dekanlık
Servisi : Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
Sayı : B.30.2.ATA.0.01.00/447
Konu : Etik Kurul Kararı

01.06.2023

Sayın: Merve Nur AYAL
Hemşirelik Fakültesi
Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

Değerlendirilmek üzere Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'na başvuruda bulunduğunuz
"Ortaokul Öğrencilerinde Telefon ve Oyun Bağımlılığının Fiziksel Aktivite ve Beslenme
Tutumlarına Etkisi" isimli bilimsel tez çalışmasına ait Kurul Kararı ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

1



**ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ TIP
FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU**



KARAR

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı
	TELEFON	
	FAKS	
	E-POSTA	
SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI		Dr. Öğr. Üyesi Nihan TÜRKOĞLU
ARAŞTIRMACININ AÇIK ADI		Ortaokul Öğrencilerinde Telefon ve Oyun Bağımlılığının Fiziksel Aktivite ve Beslenme Tutumlarına Etkisi
KARAR BİLGİLERİ	Toplantı Sayısı:4 Karar No:34	Tarih:01.06.2023
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın/çalışmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve çalışmanın bütçesinin Kendisi tarafından karşılanması koşulu ile yapılmasında bilimsel ve etik açıdan sakınca olmadığına oy birliği ile karar verildi.	
	Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik kapsamında yer alan araştırmalar/çalışmalar için Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan izin alınması gerekmektedir. Araştırmacıya çalışmalarında başarılar dileriz.	

Doç. Dr. ...

Ünvan ...
Üye

Ek-3. Kurum İzni



T.C.
TRABZON VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-82438636-605.99-83076525
Konu : Araştırma İzni
(Merve Nur AYAL)

06/09/2023

VALİLİK MAKAMINA

Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve Nur AYAL'ın "**Ortaokul Öğrencilerinde Telefon ve Oyun Bağımlılığının Fiziksel Aktivite ve Beslenme Tutumlarına Etkisi**" adlı tezi kapsamında ilimiz Çaykara ilçesine bağlı Çaykara Zeki Bilge Ortaokulunda öğrenim gören ortaokul öğrencileriyle ektteki veri toplama araçlarıyla çalışma yapma isteği Müdürlüğümüz Araştırma İzinleri Değerlendirme Komisyonu tarafından incelenmiştir.

Bahsi geçen çalışmanın, eğitim öğretimi aksatmayarak yaz tatilinden 3 hafta öncesine kadar bitecek şekilde; 2023–2024 eğitim öğretim yılında belirtilen çalışma takvimine göre yapılması gerekmektedir.

Araştırmacının 2020/2 sayılı genelge doğrultusunda hareket etmesi, **izinsiz herhangi bir ses ve görüntü kaydı yapılmasına kesinlikle izin verilmemesi**, katılımcıların onayı ve veli onayı alınıp çalışmanın yapılması, elde edilen verilerin çalışma kapsamı dışında kullanılmaması, **mühürlü veri toplama araçlarının kullanılması** ve sonuçların bir örneğinin Ar-Ge Birimine teslim edilmesi kaydıyla, çalışmanın ilçe millî eğitim müdürlüğü sorumluluğu ve yetkisinde, okul müdürünün de uygun göreceği zamanlarda ve kontrolünde uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Ek-4. Ölçek Kullanım İzinleri



Hasan BULBUL

21.08.2023

Kime: Merve nur Ayal >



Ynt: Ölçek kullanım izni

Kullanabilirsin. Her türlü bilgi makale de mevcut.
Kolay gelsin, iyi çalışmalar dilerim.

Kimden: "Merve nur Ayal"

Kime: [Merve nur Ayal](#)

Gönderilenler: 21 Ağustos Pazartesi 2023 18:41:02

Konu: Ölçek kullanım izni

“Sayın Hocam;
Atatürk üniversitesi Hemşirelik Bölümü Halk Sağlığı
Hemşireliği Ana Bilim Dalı’nda yüksek lisans
öğrencisiyim. Türkçe geçerlik güvenirlik
çalışmasını yapmış olduğunuz “Oyun ve Telefon
Bağımlılığı Ölçeği” isimli ölçüm aracını tez
araştırmamda kullanma niyetindeyim. Uygun
görürseniz kullanma iznini ve mümkünse ölçüm ile
ilgili bilgileri rica ediyorum. Destğiniz için
şimdiden teşekkür ederim.

Merve Nur Ayal

Gelen Posta Kutusunda Bulunanlar



HFATİH KUCUKİBİS

22.05.2023

Kime: Merve nur Ayal >



Ynt: Ölçek kullanım talebi

Sayın, Merve Nur AYAL;

Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğini çalışmalarınız için kullanmanızda herhangi bir sakınca yoktur.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim,
Doç. Dr. Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ



Beslenme tutum ölçeği çocuk kalp sağlığını
geliştirme tutum ölçeğinin beslenme alt
ölçeđidir (4 maddeli)

Ekte size ölçeği ve makaleyi gönderiyorum,
kolay gelsin.

Dr. Meryem Öztürk Haney

3 Eylül 2023 09:46, "Merve nur Ayal"
yazdı:

"Sayın Hocam;
Atatürk üniversitesi Hemşirelik Bölümü Halk
Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı'nda
yüksek lisans
öğrencisiyim. Türkçe geçerlik güvenirlik
çalışmasını yapmış olduğunuz "Beslenme
Tutum Ölçeği"
isimli ölçüm aracını tez araştırmamda
kullanma niyetindeyim. Uygun görürseniz
kullanma iznini ve
mümkünse ölçüm ile ilgili bilgileri rica
ediyorum. Desteđiniz için şimdiden teşekkür
ederim.

Ek-5. Kişisel Bilgi Formu

1.Öğrencinin Adı ve Soyadı:

2.Cinsiyeti: () Kız () Erkek

3.Yaşınız:

4.Sınıf Düzeyiniz Nedir?

() 5.Sınıf () 6.Sınıf () 7.Sınıf () 8.Sınıf

5.Annenin Eğitim Durumu:

() Okuryazar değil

() Okuryazar

() İlkokul mezunu

() Ortaokul mezunu

() Lise mezunu () Üniversite ve üzeri

6.Babanın Eğitim Durumu:

() Okuryazar değil

() Okuryazar

() İlkokul mezunu

() Ortaokul mezunu

() Lise mezunu () Üniversite ve üzeri

7.Günlük Fiziksel Aktivite Süresi:

() 1 saatten az

() 1-3 saat arası

() 4-6 saat arası

() 7 saatten fazla

8.Haftalık ne sıklıkta fiziksel aktivite yapmaktasınız?

() Hiç yapmam

() Haftada 1-2 gün

() Haftada 3-4 gün

() Haftada 5-6 gün

() Her gün yaparım

9.Günlük ne sıklıkla telefonda vakit geçirmektesiniz?

- ☐ 1 saatten az
- ☐ 1-3 saat arası
- ☐ 4-6 saat arası
- ☐ 7 saatten fazla

10. Haftalık ne sıklıkta telefonda vakit harcamaktasınız?

- ☐ Hiç vakit harcamam
- ☐ Haftada 1-2 gün
- ☐ Haftada 3-4 gün
- ☐ Haftada 5-6 gün
- ☐ Her gün vakit harcarım

11. Günlük ne sıklıkla dijital oyun oynamaktasınız?

- ☐ 1 saatten az
- ☐ 1-3 saat arası
- ☐ 4-6 saat arası
- ☐ 7 saatten fazla

12.Haftalık ne sıklıkla dijital oyun oynamaktasınız?

- ☐ Hiç oynamam
- ☐ Haftada 1-2 gün
- ☐ Haftada 3-4 gün
- ☐ Haftada 5-6 gün
- ☐ Her gün oynarım

13. Günlük beslenilen öğün sayısı:

- ☐ 2 kere
- ☐ 3 kere
- ☐ 3 ve üzeri

Ek-6. Oyun Bağımlılığı Ölçeği

OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

	Hiçbir zaman	Nadiren (çok nadir)	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1) Oyun oynamadığınızda kendinizi kötü hissedersiniz.					
2) Oyuna ayırdığınız süre için çevrenizle (örn., aileniz, arkadaşınız) kavga edersiniz.					
3) Oyun bittikten sonra oyun esnasında yapmış olduğunuz hataları düşünürsünüz.					
4) Oyun oynadığınız için görevlerinizi (okul, ödev, spor, iş vb.) aksatırsınız.					
5) Oyuna ayırdığınız süre için çevrenizi (örn., aile, arkadaşlar) ihmal edersiniz.					
6) Oyun oynamak okul dışındaki vaktinizin çoğunu alır.					
7) Oyun oynamak arkadaşlarınızla birlikte olmaktan daha eğlenceli gelir.					
8) Oyun oynamayı dışarıda vakit geçirmeye tercih edersiniz.					
9) Oynadığınız oyunu bitirmek için yemek yemeyi geciktirirsiniz.					
10) Oyunlara harcadığınız süre uyku problemine yol açar.					
11) Oyunlar ilerledikçe oyunlara daha fazla zaman harcarsınız.					
12) Oyun oynarken biri ya da bir şey oyununuzu engellediğinde sinirlenirsiniz.					
13) Kaybettiğiniz bir oyunu kazanmak için tekrar oynama ihtiyacı duyarsınız.					

Ek-7. Telefon Bağımlılığı Ölçeği

TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

	Hiçbir zaman	Nadiren (çok nadir)	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1) Telefonum yanımda olmadığında çevrimiçi olamayacağım için gerilirim.					
2) Telefonum yanımda olmadığında sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlara anında katılamamak beni huzursuz eder.					
3) Telefonum yanımda olmadığında bildirimlerden anlık haberdar olamamak beni rahatsız eder.					
4) Telefonum yanımda olmadığında e-postalarımı kontrol edememek beni rahatsız eder.					
5) Telefonumun şarjı biterse paniklerim.					
6) TL kredim (kontörüm) ya da internetim kotayı aşarsa paniklerim.					
7) Telefonum çekmediğinde erişim kuruncaya kadar telefonu sürekli kontrol ederim.					
8) Telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalmış gibi hissedirim.					
9) Telefonuma bir süre bakamadığımda, bakmak (kontrol etmek) için güçlü bir istek duyarım.					
10) Telefonum yanımda olmadığında aileme/arkadaşlarıma ulaşamayacağım için endişelenirim.					
11) Telefonum yanımda olmadığında ailem/arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.					
12) Telefonum yanımda olmadığında gelen aramaları/mesajları görememek beni rahatsız eder.					
13) Telefonum yanımda olmadığında birilerinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilememek canımı sıkar.					
14) Telefonumdan bilgiye sürekli (kesintisiz) erişmezsem rahatsız olurum.					
15) Telefonumdan her istediğimde bilgiye bakamamak beni rahatsız eder.					
16) Telefonumu veya özelliklerini istediğimde kullanamamak beni rahatsız eder.					

Ek-8. Fiziksel Aktivite Ölçeği

FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ

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

Ek-9. Beslenme Tutum Ölçeği

Beslenme Tutum Ölçeği

Açıklama: Sevgili çocuklar, beslenme davranışlarınızla ilgili düşüncenizi değerlendiren sorulara sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretleyerek cevaplayınız.

	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1)Her sabah iyi bir kahvaltı yapmayı seviyorum.	()	()	()	()
2) Sebze yemeyi seviyorum.	()	()	()	()
3) Her gün sağlıklı besinler yemeyi seviyorum.	()	()	()	()
4)Okuldan sonra acıktığımda meyve ya da benim için faydalı olduğuna inandığım bir şey yemeyi seviyorum.	()	()	()	()