

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu İle Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin Kadın Ve Erkek Öğrenciler Arasındaki Farklılıklar Açısından İncelenmesi

Arben ALTAY^{1A}, Haluk KOÇ^{2B}

¹ Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara/Türkiye

² Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara/Türkiye

Address Correspondence to Arben ALTAY: e-mail: arben.altay@hotmail.com

A: Orcid ID: 0000-0003-2464-8197

Özet

Fiziksel aktiviteye katılım bireyin başarısı ve sağlığı için gereklidir. Ancak dijitalleşmenin ve internet kullanımının yaygınlaştığı günümüzde birey hayatı daha az fiziksel aktivite barındırmaya başlamıştır. Sağlıklı bir gelişim için yeterli fiziksel aktivite yapmaları gereken çocuklar ve ergenler için de durum aynıdır. Çocukları ve ergenleri fiziksel aktiviteden uzaklaştıran etkenlerden bir tanesi dijital oyunlardır. Dijital oyunlarla vakit geçiren çocuklar daha az fiziksel aktivite yapmaktadırlar. Çocukların ve ergenlerin daha fazla fiziksel aktiviteye katılmalarını sağlamak ve onları dijital oyunların zararlı etkilerinden korumak için fiziksel aktiviteye katılım ve dijital oyun oynama eylemlerin ardındaki motivasyon kaynakları bilinmelidir. Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılma ve dijital oyun oynama motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve motivasyon düzeylerinin öğrencilerin demografiklerine göre farklılaşp farklılaşmadığının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın verileri Ankara'daki bir ortaokulda eğitim gören 636 öğrenciden anket yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmanın bulguları öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bulgular ayrıca fiziksel aktiviteye katılma motivasyonunun öğrencilerin cinsiyetlerine, boylarına, anne eğitim düzeyine ve okul takımında bulunmaya göre farklılaştığını ancak öğrencilerin kilosuna, sınıf düzeyine ve baba eğitim düzeyine göre ise farklılaşmadığını göstermiştir. Bulgular dijital oyun oynama motivasyonunun ise öğrencilerin cinsiyetlerine ve okul takımında bulunmaya göre farklılaştığını ancak öğrencilerin kilolarına, boylarına, sınıf düzeyine, anne eğitim düzeyine ve baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun, Fiziksel Aktivite, Motivasyon, Ergenler, Ortaokul.

Investigation Of The Relationship Between Physical Activity Participation Motivation And Digital Game Playing Motivation In Terms Of The Differences Between Female And Male Students

Abstract

Participation in physical activity is necessary for the success and health of individual. However, today, with the widespread use of digitalization and internet, individual life has started to contain less physical activity. The same is true for children and adolescents, who need adequate physical activity for healthy development. One of the factors that keep children and adolescents away from physical activity is digital games. Children who spend time with digital games do less physical activity. In order to enable children and adolescents to participate in more physical activities and to protect them from the harmful effects of digital games, the motivations behind participation in physical activity and playing digital games should be known. In this study, it was aimed to examine the relationship between secondary school students' motivation to participate in physical activity and play digital games and to investigate whether their motivation levels differ according to the demographics of the students. The data of the study were collected from 636 students studying in a secondary school in Ankara, by questionnaire method. The findings of the study showed that there is a positive and significant relationship between students' motivation to play digital games and their motivation to participate in physical activity. The findings also showed that the motivation to participate in physical activity differed according to the students' gender, height, mother's education level and being in the school team, but not according to the students' weight, grade level and father's education level. The findings showed that the motivation to play digital games differed according to the gender of the students and being in the school team, but did not differ according to the students' weight, height, grade level, mother's education level and father's education level.

Keywords: Digital Play, Physical Activity, Motivation, Adolescents, Secondary School.

GİRİŞ

İnsan doğası gereği hareketlidir. Yaşamı için gerekli olan kaynaklara ulaşmak, ihtiyaçlarını gidermek, kendini savunmak ve iletişim kurmak gibi hayati fonksiyonlar için insan hareket etmek ve bir fiziksel aktivitede bulunmak zorundadır. Hayati fonksiyonları yerine getirmenin dışında fiziksel aktivite insanın sağlığını koruması için de son derece önemlidir. Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle insan ihtiyaçlarını gidermek için daha az fiziksel aktiviteye ihtiyaç duymaya başlamıştır. Dijitalleşmenin yaygınlaşmasıyla sohbet etmek, sosyalleşmek ve oyun oynamak gibi iyi ve kaliteli vakit geçirmek için yapılan aktiviteler dahi fiziksel bir aktivite gerçekleştirilmeden yapılmaya başlanmıştır. Çocuklar ve ergenler artık sokakta, oyun alanlarında ve parklarda daha az görünmeye ve daha az fiziksel aktivite içeren oyunlar oynamaya başlamışlardır. Fiziksel aktivite içeren oyunların yerini dijital oyunlar almıştır. Çocukların ve ergenlerin hayatındaki fiziksel aktiviteyi azaltan bu değişimin çok yönlü ve kapsamlı olumsuz etkileri bulunmaktadır. Hayatlarındaki fiziksel aktivitenin azalması ve bunun yerine ekran karşısında dijital oyunlarla vakit geçirilmesi çocukların ve ergenlerin sağlıklarını bozduğu gibi onlarda olumsuz davranışlara da yol açmaktadır. Ayrıca, çocuklar ve ergenler yüz yüze iletişimin azaldığı daha farklı kültürel dinamiklerle yetiştiklerinden toplumun sosyal yapısı da zarar görmektedir. Çocuklarda ve ergenlerde dijital oyun oynamanın zararlı etkilerini azaltmak ve onların daha fazla fiziksel aktivite içinde yer almalarını sağlamak için onları dijital oyun oynamaya ve fiziksel aktivitede bulunmaya yönelten motivasyon kaynakları ve bu motivasyon kaynakları arasındaki ilişkilerin bilinmesi gereklidir. Alan yazında dijital oyunların ve fiziksel aktivitenin çocuklar ve ergenler üzerindeki etkilerine ilişkin çok sayıda araştırma yapılmıştır. Diğer taraftan dijital oyun oynama ve fiziksel aktivitede bulunmanın arkasındaki motivasyon kaynakları ve bu kaynaklar arasındaki ilişkiler yeterince incelenmemiştir. Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılma motivasyonları ile dijital oyun oynama motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu iki tür motivasyonun ortaokul öğrencilerinin cinsiyet, boy, kilo, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve okul takımında bulunma gibi değişkenlere göre farklılaşmış farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Fiziksel Aktiviteye Katılma

Fiziksel aktiviteyi sinir sistemi ve kaslar yardımıyla, belirli bir enerji kullanarak, kalp ve solunum hızını arttırarak ve kişilerde farklı oranlarda yorgunluk yaratarak vücudun eklemler aracılığıyla oynayabilen parçalarını hareket ettirme işi olarak tanımlamak mümkündür (Özer, 2016). Bir aktivitenin fiziksel aktivite olarak kabul edilebilmesi için vücudun enerji harcama miktarını bazal halden yükseltmesi, nefes alma ve kalp atım sayısını normalin üzerine çıkarması kistas olarak alınmalıdır. Yürümek, koşmak, sıçramak, yüzmek, bisiklete binmek, merdiven çıkmak, oturmak, kalkmak, kol, bacak, baş ve gövde aktiviteleri gibi vücudun esas aktivitelerinin tamamını ya da bir bölümünü kapsayan çeşitli spor dalları, dans, egzersiz ve oyunlar gün içerisinde yapılan fiziksel aktiviteler olarak kabul edilmiştir (Bek, 2008). DSÖ'ye göre insan sağlığına büyük fayda sağlayan fiziksel aktivite planlı, programlı ve tekrarlı şekilde yapılan ve kendisinin bir alt kategorisi konumunda yer alan egzersiz kavramı ile çeşitli farklılıklar barındırmaktadır. Fiziksel aktivite daha geniş bir kavram olup, gün içinde gerçekleştirilen rutin fiziksel işleri ve serbest zaman yürüyüşleri gibi aktiviteleri de kapsamaktadır. Fiziksel aktivitenin bir alt kümesi olan egzersiz ise planlı, programlı ve tekrarlı bir şekilde yapılmak suretiyle, kişilerin uygunluk seviyesinin bilimsel testler ile belirlendiği, sağlıkla ve beceriyle ilgili önemli bir kavram olan fiziksel uygunluğun iyileştirilmesi ve devamlılığının sağlanabilmesi misyonunu içermektedir (Caspersen, 1985).

Düzenli ve bilinçli yapılan fiziksel aktiviteler bireyin sağlıklı bir vücut yapısına sahip olmasını sağlar. Fiziksel aktivite ile birlikte gelişen vücut direnci sayesinde hastalıklara yakalanma oranında düşüş, sağlıklı ve zinde yaşlanma beklenmektedir (Bek, 2008). Fiziksel aktivitenin sağlık açısından kas kuvvetinin arttırılması ve korunmasını, yorgunluğu azaltmak, sakatlık ve kazalara karşı korunma, vücut dengesini geliştirme, kemik erimesini önleme, dayanıklılık ve esneklik sağlama, refleksi artırma, solunumu düzenleme, kan akışını düzenleme, vücuttaki mineral düzeyini ayarlama, metabolizmayı düzenleme, kilo dengesini sağlama ve uykuyu düzenleme gibi pek çok faydası bulunmaktadır (Craft vd., 2007; Guimaraes vd., 2008; Baltacı vd., 2008; Akyol vd. 2008; Çalık ve Algün, 2013).

Aksine, yeterli fiziksel aktivite yapılmamasının kapsamlı olumsuz etkileri bulunmaktadır. Özellikle günümüzde teknolojinin çok hızlı gelişmesiyle bedensel faaliyetler azaldığı, alınan enerjinin harcanmadığı, çocuk, genç ve yetişkinlerin daha da hareketsiz kaldığı bir dönem yaşanmaktadır. DSÖ 2002 raporunda hareketsiz yaşamın yılda 1,9 milyon kadar insanın ölümüne sebep olduğu belirtilmiştir. DSÖ 2016 raporunda ise öncelikli ölüm nedenleri olarak kardiyovasküler hastalıkları, inmeyi, KOAH'ı, kanser ve diyabeti saymıştır. Alanda yapılan araştırmalarda ise fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, obezite, tip 2 diyabet, kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, kolon ve meme kanseri, Alzheimer, uyku bozuklukları vb. hastalıklara karşı koruyucu ve tedavi edici bir etkisi olduğu belirtilmiştir (MacAuley, 1994; Karaca vd., 2000; Öztürk, 2005; Arabacı ve Çankaya, 2007; Owen vd., 2007; Yeşil ve Altok, 2012; Akyol vd. 2008; Zorba, 2006; Esen, 2010; Sayın, 2017; Canbolat, 2018).

Fiziksel aktivitenin belirtilen bu fiziksel sağlık faydalarının yanında insan psikolojisi için de önemli faydaları bulunmaktadır. Bu aktiviteler sürecinde salgılanan hormonlar bireyi daha enerjik, daha neşeli, ruhsal durum açısından daha olumlu bir hale getirir (Zorba, 2006). Fiziksel aktivitenin bireylerdeki stres, anksiyete ve depresyonu azalttığı rapor edilmektedir (Akyol vd. 2008; Serel vd., 2018). Fiziksel aktivitenin benlik saygısı ve güven oluşturmaya katkıda bulunabileceği ve toplumdaki kadınlara toplumsal entegrasyon ve eşitlik için bir araç sağlayabileceği de öne sürülmüştür (Baltacı vd., 2008). Fiziksel aktivitenin ayrıca bireyler arası sosyal bağların güçlendirilmesini sağlamada, yaşam kalitesini artırmada, sigara, uyuşturucu ve alkol bağımlılıkları gibi kötü alışkanlıklardan uzaklaştırmada ve şiddete yönelik davranışları azalttığı yardımcı olduğu bildirilmektedir (Akyol vd. 2008; Yıldırım ve Bayrak, 2019).

Fiziksel aktivitenin akademik başarıyı artırdığı da bilinmektedir. Alanda yapılan araştırmalar fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu, fiziksel aktivite arttıkça akademik başarının da arttığını rapor etmektedirler (Serel vd., 2018; Yıldırım ve Bayrak, 2019; Karaburçak, Turhan ve Akalan, 2021).

Tüm bu yararlarına ek olarak fiziksel aktivitenin ekonomik getirileri de bulunmaktadır. Fiziksel aktivite sağlığa yapılan harcamaların azalmasına katkı sağlayarak ekonomik kazançlar üretmektedir (Akyol vd. 2008). Gelişmekte olan ülkelerden alınan verilere göre hareketsiz yaşam sürmenin neden olduğu maliyet oldukça fazladır. 1995 yılında

Amerika'da yapılan sağlık giderlerinin %9,4'ü obezite ve hareketsizlik nedeniyle yapılmıştır. Kanada'da toplam sağlık giderlerin %6'sına inaktif yaşam sebep olmuştur ve bu rakam 2000 yılı için 75 milyar dolardır (Akyol vd. 2008). Fiziksel aktivitenin artırılmasıyla 1998 yılı bireysel sağlık giderlerinde yıllık 500 dolarlık azalma görülmüştür.

Yukarıdaki ifadelerden anlaşıldığı gibi tüm insanlar için fiziksel aktivite önemlidir. Ancak gelişim çağında olan çocuklar ve ergenler için fiziksel aktivitenin önemi çok daha fazladır. Erken yaşlarda kazanılan düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları çok daha uzun yıllar her yönden sağlıklı bir birey olmaya katkı sağlayacaktır. DSÖ 5-17 yaş arası çocuklar ve ergenler için günde en az 60 dakika orta ve şiddetli fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir. Günde 60 dakikadan fazla yapılan fiziksel aktivitenin ek sağlık faydaları sağlaması beklenmektedir. Ayrıca haftada en az 3 kez kas ve kemiği güçlendiren aktiviteleri yapmaları da önerilmektedir (Janssen, 2007). Bununla birlikte, 12-19 yaş aralığını kapsayan ergenlik döneminde günde yaklaşık 10.000- 11.700 adım atıldığında, önerilen 60 dakikalık orta ve şiddetli fiziksel aktivite düzeyine ulaşılması muhtemeldir. Bununla birlikte dünya genelinde çocukların ve 11-17 yaş arası ergenlerin %81'inin fiziksel olarak yeterince aktif olmadığı; ergen kızların ergen erkeklere göre daha az aktif olduğu, kızların %84'ünün, erkeklerin ise %78'inin DSÖ'nün fiziksel aktiviteye katılım konusundaki tavsiyelerini karşılamadığı tahmin edilmektedir (Janssen, 2007).

Dijital Oyun Oynama

Çocukları ve ergenleri fiziksel aktiviteden uzaklaştıran etkenlerden bir tanesi dijital oyunlardır. Dijital oyun oynama alışkanlığı arttıkça çocukların ve ergenlerin fiziksel aktiviteye katılma süreleri azalmaktadır (Orhan, 2018; Gülbetkin, Güven ve Tuncel, 2021). Geçmişte evin dışında arkadaşlarla beraber fiziksel aktiviteler olarak oynanan oyunlar, günümüzde teknolojinin gelişmesiyle dijital ortamlarda sanal olarak oynanan oyunlara dönüşmüştür. Nitekim geçmişte sokak oyunu, mahalle oyunu gibi oyun türleri popülerken şimdilerde sanal oyun, internet oyunu, konsol oyun, mobil oyun, video oyun, bilgisayar oyunu gibi dijital tabanlı oyun türleri popüler olmuştur.

Dijital oyun; yeni iletişim ortamının dijitallik, etkileşimlik, sanallık, değişkenlik, modülerlik özelliklerini barındıran ve bu özellikleri oyun oynama edimine dâhil eden bireysel iletişim ortamıdır. Dijital oyunu, görsel bir çıktı alınabilecek monitör, televizyon ve kontrolü sağlamak için girdi sağlayabilecek klavye, joystick veya gamepad gibi

cihazlarla sanal uzamda oynanan bilgisayar tabanlı oyun türü olarak tanımlamak mümkündür (Ücan, 2018; Terlemez, 2019). Dijital oyunun öne çıkan özellikleri ise şu şekilde sıralanabilir (Gülçek, 2018): Dijital oyunların içeriği zengindir ve farklı senaryolar ve seçeneklerle oyuncuya bu içeriği daha da zenginleştirme imkanı sunulmaktadır. Oyunlar görseldir ve bu görsellik cezbedicidir. Günlük hayatın konularıyla birlikte günlük hayat dışındaki fantastik konularda dijital oyunlarda yer almaktadır. Dijital oyunda oyuncu seçme ve değiştirme özellikleri vardır. Zaman kısıtlaması olmadan telefon, bilgisayar, tablet gibi araçlarla 24 saat oynama imkanı vardır. Heyecan, hırs, rekabet gibi duygular dijital oyunların bir parçasıdır.

Dijital oyunlar çok fazla rağbet gördüğünden ve bir ekonomik sektör haline geldiğinden çok farklı türleri ve özellikleri vardır. Tek başına oynanan dijital oyunlar bulunduğu gibi çoklu olarak eş zamanlı olarak oynanan oyunlar da bulunmaktadır (Binark ve Sütçü Bayraktutan, 2008). Dijital oyunlar artık dünyanın iki farklı köşesindeki kişinin aynı anda bir oyunu beraberce oynamalarına imkan tanımaktadır (Andiç, 2008). Dijital oyun türlerini ise aksiyon ve macera oyunları, spor oyunları, dövüş oyunları, rol yapma oyunları, strateji oyunları, eğitici oyunlar ve simülasyon oyunları olarak sıralayabiliriz (Rapeepisarn vd., 2008). Dijital oyunların gelişimi hızla devam ettiğinden oyunun türleri ve özellikleri her geçen gün artmaktadır.

Dijital oyunların sürekli oynanmalarını sağlayan birçok etken vardır. Bu etkenler dijital oyunlardaki başarı bileşeni, sosyal bileşen ve oyuna dalma bileşeni olarak sıralanmıştır (Yee, 2006). Oyuncunun oyundaki performansı ve ilerlemesi, diğer oyuncularla yaşanan rekabet ve oyunda kazanılan ödül, güç, servet ve statü başarı bileşenini oluşturur. Oyuncunun oyundaki diğer kişilerle iletişime geçmesi, onlarla sohbet etmesi, oyun içinde yardımlaşması, oyunda birlikte bir ekip olarak hareket etmeleri sosyal bileşeni oluşturur. Oyuncunun oyunu ve oyun karakterini kendisine göre şekillendirmesi, hayalindeki karakteri yaratması ve ona roller yüklemesi, bir görev yüklenmesi ve bunu gerçekleştirme isteği, tüm bunları yaparken de gerçek dünyadan ve sorunlarından uzaklaşıyor olmak oyuna dalma bileşenini oluşturur.

Bu özellikleriyle dijital oyunlar pek çok kişiyi kendisine çekmekte ve bazı zamanlarda bağımlılığa dahi neden olabilmektedir. Dijital oyunlar çocukları ve ergenleri de kendisine çekmektedir. Hatta dijital oyunların çocuklar ve ergenler arasında daha fazla popüler olduğu ve daha fazla oynandığı rapor

edilmektedir (Plowman vd., 2012; Fleeer, 2014). Özellikle 10-19 yaş arasındaki erkekler dijital oyunları daha fazla tercih etmektedir (Yalçın ve Erdoğan, 2016).

Çocuk ve ergenlerce dijital oyunların sıklıkla oynanmasının bir takım olumlu ve olumsuz sonuçları bulunmaktadır. Dijital oyunların çoklu görev yetisini geliştirme, el-göz koordinasyonunu sağlama, yön bulma, harita okuyabilme, kaynak yönetimi, tahmin yeteneklerinin geliştirilmesi, problem çözme ve muhakeme becerisi edindirme, akıl yürütme, analiz yapabilme, eğitime katkı sağlama, sosyalleşme, stres atma ve rahatlama gibi faydalar sağladıkları bulunmuştur (Çakır, 2013; Kennedy-Behr, Rodger ve Mickan, 2015; Kim ve Smith, 2017; Yiğit ve Yalman, 2018).

Diğer taraftan dijital oyunların çocuklar ve ergenler üzerinde sayısız zararına vurgu yapan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalar özellikle bağımlılık aşamasına gelmiş dijital oyun oynama alışkanlığının çocuklar ve ergenlerde fiziksel, psikolojik, bilişsel ve sosyal pek çok zararına değinmektedirler. Dijital oyun oynamanın çocuklarda anksiyete, agresif tutum ve depresyona, gözlerde kuruluk, ağrı ve kızarıklığa ve uyku kalitesinde bozulmaya neden olabileceği belirtilmiştir (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018). Dijital oyunlarının pek çoğunun şiddet içerikli olduğu ve bu içeriğin çocukların davranışlarını olumsuz etkilediği, çocukları daha saldırgan ve şiddet kullanmaya eğilimli hale getirdiği ifade edilmektedir (Vatandaş, 2021). Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı arttıkça psikolojik sağlamlığın ve bilinçli farkındalığın azaldığı bulunmuştur (Keskin, 2019). Dijital oyunların içeriğinde barındırdığı şiddet, ırkçılık, cinsellik, toplumsal cinsiyet gibi olumsuz öğeleri normalleştirerek çocukların bilinçaltına yanlış kodlamalar yüklediği, dijital oyun oynayan çocukların kurgusal ve gerçek yaşam arasındaki ayrımı yapmakta zorlandıkları, çocukların dijital oyunlardaki olumsuz davranışları gündelik yaşamlarına taşıdıkları bulunmuştur (Yiğit ve Yalman, 2018).

Motivasyon

Çocukları ve ergenleri dijital oyunun zararlı etkilerinden korumak ve onları kendileri için daha faydalı olan fiziksel aktiviteye yönlendirebilmek için dijital oyun oynama ve fiziksel aktiviteye katılmanın ardındaki motivasyon kaynaklarının bilinmesi gereklidir. Birey yaşamında motivasyonun çok önemli bir yeri vardır. Harekete geçirici bir güç olan motivasyonun performansı artırma, direnci artırma, verimi artırma, özgüveni artırma, tembelliği

engelleme, iletişimi ve yardımlaşmayı artırma, devamsızlığı azaltma, problemleri azaltma gibi pek çok olumlu sonuçları bulunmaktadır (Gibson, Ivancevich, Donnelly, 1997).

Motivasyon, üretmenin temel kaynağı olan harekete geçirici bir güçtür (Ryan ve Deci, 2000). Bir sınıflamaya göre motivasyonu, biyolojik ve sosyal motivasyon olmak üzere ikiye ayırmak mümkündür. Bireyin organik varoluşunu sürdürmesine yönelik davranışlarının biyolojik dürtülerden ve içgüdülerden kaynaklanması biyolojik motivasyondur. Biyolojik güdüler dışında toplum içerisinde beğeni ve takdir kazanma, başkalarına üstünlük kurma gibi etkenler de kişilerin davranışlarını derinden etkilemektedir. Bu etkiler sosyal motivasyondur ve sosyal motivasyon öğrenilen koşullu motivasyonlar olarak nitelendirilebilir. Diğer bir sınıflamaya göre ise motivasyon içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olarak gruplandırılabilir (Nichols, 1992). İçsel motivasyon bireyin kendi kendini motive edebilme yetisidir. İçsel motivasyona sahip insanlar başarıyı elde etmek amacı ile kendi içsel istek ve arzularını yönetebilirler. Dışsal motivasyon ise motivasyon kaynağının bireyin dışındaki faktörlerden oluşmasıdır. Dışsal motivasyon, bireyin kendisinde başka insanlar tarafından oluşturulan negatif ve pozitif etkilerle davranışların tekrarlanmasının olasılıklarını arttırıp azaltabilen maddi ve manevi kıymet taşıyabilen pekiştireçlerdir. Bu pekiştireçlerin en bilinenleri ödül ve cezalardır.

Her eylemin ardında bir motivasyon kaynağı bulunmaktadır. Çocukların ve ergenlerin fiziksel aktiviteye katılma ve dijital oyun oynamalarının ardında da bir takım motivasyon kaynakları bulunduğu açıktır. Bu motivasyon kaynaklarının ve bu kaynaklar arasındaki ilişkilerin bilinmesi çocukların ve ergenlerin daha fazla fiziksel aktiviteye katılmalarını sağlamak ve onların dijital oyunların zararlı etkilerinden daha yüksek düzeyde korunmalarını sağlamak adına yarar sağlayabilir. Bu nedenle bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılma motivasyonları ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma nicel bir çalışmadır ve çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirleyen araştırma desenleridir (Karasar, 2020).

Araştırmanın verileri MEB'den gerekli izinler alınarak 2019-2020 eğitim öğretim yılında Ankara'nın Etimesgut ilçesinde bir ortaokula devam eden 636 öğrenciden anket kullanılarak toplanmıştır. Anket üç bölümden oluşmuştur. Ankette kişisel bilgi formunda katılımcıların demografik bilgilerini hedefleyen sorular yöneltilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile ilgili veriler Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) kullanılarak toplanmıştır. Ölçek 5'li Likert tipinde 16 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizliktir. Bu alt boyutlara ait değerler ölçeği oluşturan maddelerin toplanmasıyla elde edilmiştir. Bireysel nedenler alt boyutundan elde edilen yüksek değerler fiziksel aktivitenin eğlendirici, özgüven artırıcı, rahatlatıcı ve huzur verici olarak algılandığını göstermektedir. Çevresel nedenler alt boyutundan elde edilen yüksek değerler fiziksel aktivitenin akademik başarı artırıcı, sosyal ilişkileri düzenleyici ve kendini geliştirici olarak algılandığını göstermektedir. Nedensizlik alt boyutundan elde edilen yüksek değerler fiziksel aktivitenin değeri, anlamı ve yararları hakkında emin olunmadığını göstermektedir.

Dijital oyun oynama motivasyonu ile ilgili veriler ise yine Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ) kullanılarak toplanmıştır. Ölçek 5'li Likert tipinde 19 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul ve oyun isteğinde belirsizliktir. Başarı ve canlanma alt boyutundan elde edilen yüksek değerler dijital oyun oynandığında eğlenildiğini, huzurlu olduğunu, öz güvenin arttığını ve tatmin olduğunu göstermektedir. Merak ve sosyal kabul alt boyutundan elde edilen yüksek değerler dijital oyunun ilgi çektiğini, merak uyandırdığını, heyecan verdiğini ve sosyalleştirdiğini göstermektedir. Oyun isteğinde belirsizlik alt boyutundan elde edilen yüksek değerler dijital oyun oynamanın değeri, gerekliliği ve kazandırdıkları konusunda emin olunmadığını göstermektedir.

Araştırmanın verileri SPSS 26 programı üzerinde analiz edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri

kullanılarak normallik analizleri yapılmış ve FAKMÖ ve DOOMÖ ölçekleri alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin tamamı $\pm 2,0$ aralığında olduğundan dağılımlar normal kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010). Veri dağılımının normal olduğu görüldüğünden analizler parametrik testler kullanılarak yapılmıştır. İlişki analizleri için Pearson momentler çarpımı korelasyon testi kullanırken fark analizleri için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. ANOVA analizlerinde grup içindeki ikili karşılaştırmalar Bonferroni yöntemiyle yapılmıştır.

BULGULAR

Aşağıda Tablo 1’de katılımcıların demografikleriyle ilgili bulgular sunulmuştur. Tablodaki bulgulara göre araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerinin oranları birbirine yakındır (%51,9 ve %48,1). Katılımcıların çoğunlukla 31-40 kg (%40,3) ve 41-50 kg (%30,8) ağırlığında olduğu bulunmuştur. Katılımcıların boyları incelendiğinde ise çoğunlukla 131-150 cm (%45,4) ve 151-170 cm (%41,0) uzunluğunda oldukları bulunmuştur. Bulgular katılımcıların sınıflara orantılı olarak dağıldıklarını göstermektedir (%23,3, %26,3, %23,6 ve %26,9). Bulgular katılımcıların annelerinin en çok ilkokul (%31,3), ortaokul (%29,7) ve lise (%22,3) mezunu olduğu göstermektedir. Katılımcıların babalarının en çok ortaokul (%34,1), lise (%28,1) ve ilkokul (%23,1) mezunu olduğu bulunmuştur. Katılımcıların %52,7’sinin dijital oyun oynamak için 30-60 dk, %23,6’sının 60-90 dk, %12,6’sının 91-120 dk ve %11,2’sinin de 121 dk harcadıkları bulunmuştur. Fiziksel aktiviteye katılım süreleri incelendiğinde ise katılımcıların %40,3’ünün 30-60 dk, %29,1’inin 61-90 dk, %14,3’ünün 92-120 dk ve %16,4’ünün 121 dk ve üzerinde süreyle fiziksel aktiviteye katıldıkları bulunmuştur. Katılımcıların %39,8’ünün daha önce okul takımında bulunduğu ve geriye kalan %60,2’sinin ise bulunmadığı belirlenmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bulgular

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	330	51,9
	Erkek	306	48,1
Kilo	18-30 kg	65	10,2
	31-40 kg	256	40,3
	41-50 kg	196	30,8
	51-60 kg	80	12,6
	61 kg ve üzeri	39	6,1
Boy	100-130 cm	34	5,3
	131-150 cm	289	45,4
	151-170 cm	261	41,0
	171 cm ve üzeri	52	8,2
Sınıf Düzeyi	5. sınıf	148	23,3
	6. sınıf	167	26,3
	7. sınıf	150	23,6
	8. sınıf	171	26,9
Anne Eğitim Düzeyi	Okur yazar değil	71	11,2
	İlkokul	199	31,3
	Ortaokul	189	29,7
	Lise	142	22,3
	Üniversite	35	5,5
Baba Eğitim Düzeyi	Okur yazar değil	34	5,3
	İlkokul	147	23,1
	Ortaokul	217	34,1
	Lise	179	28,1
Dijital Oyun Oynama Süresi	Üniversite	59	9,3
	30-60 dk	335	52,7
	61-90 dk	150	23,6
	91-120 dk	80	12,6
Fiziksel Aktiviteye Katılım Süresi	121 dk ve üzeri	71	11,2
	30-60 dk	256	40,3
	61-90 dk	185	29,1
	91-120 dk	91	14,3
Okul Takımına Katılma Durumu	121 dk ve üzeri	104	16,4
	Evet	253	39,8
	Hayır	383	60,2

Aşağıda Tablo 2’de araştırmada kullanılan FAKMÖ ve DOOMÖ ölçeklerinin alt boyutlarına ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ve ayrıca normallik ve güvenilirlik analizi bulguları sunulmuştur. Bulgulara göre FAKMÖ ve DOOMÖ ölçekleri alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin tamamı $\pm 2,0$ aralığında olduğundan dağılımlar normal kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010). Ayrıca, FAKMÖ ve DOOMÖ ölçekleri alt boyutlarına ait hesaplanan bütün iç tutarlılık katsayıları (Cronbach’s Alpha) 0,60 ve üzerinde bulunduğundan ölçekler güvenilir olarak kabul edilmiştir (Nakip ve Yaraş, 2017).

Tablo 2. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler, Normallik ve Güvenirlik Analizleri

Ölçek	\bar{X}	Ss	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Bireysel Nedenler	14,39	3,98	5,00	25,00	-0,10	-0,14	0,61	6
Çevresel Nedenler	27,22	8,55	9,00	45,00	-0,13	-0,63	0,60	6
Nedensizlik	13,80	4,83	5,00	25,00	0,04	-0,40	0,73	4
Başarı ve Canlanma	21,66	4,03	6,00	30,00	-0,39	-0,01	0,68	5
Merak ve Sosyal Kabul	18,32	4,51	6,00	30,00	-0,71	0,92	0,64	9
Oyun İstediginde Belirsizlik	8,92	3,76	4,00	20,00	-0,24	0,08	0,86	5

Aşağıda Tablo 3'te FAKMÖ ve DOOMÖ ölçekleri alt boyutları arasındaki ilişki analizi bulguları sunulmuştur. Bulgular bütün alt boyutların kendi içlerindeki birebir ilişkilerinin istatistiki olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (tüm r değerleri için $p < 0,05$). Başarı ve canlanma isteği alt boyutu ile oyun isteğinde belirsizlik alt boyutu arasındaki ilişkiler hariç bütün ilişkiler pozitif yönlüdür. Bir diğer deyişle, pozitif yönlü ilişkili olan motivasyon boyutlarının birisinin düzeyinde bir artış meydana geldiğinde diğerlerinin düzeylerinde de bir artış meydana gelmektedir. Diğer taraftan, başarı ve canlanma isteği alt boyutunda bir artış meydana geldiğinde oyun isteğinde belirsizlik alt boyutu düzeyinde bir azalma meydana gelmektedir.

Tablo 3. Ölçeklerin Normallik Dağılımlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Testleri

Ölçek	1	2	3	4	5	6
1.Bireysel Nedenler	1,00					
2.Çevresel Nedenler	0,70**	1,00				
3.Nedensizlik	0,10*	0,14**	1,00			
4.Başarı ve Canlanma	0,14**	0,21**	0,13**	1,00		
5.Merak ve Sosyal Kabul	0,22**	0,28**	0,15**	0,49**	1,00	
6.Oyun İstediginde Belirsizlik	0,19**	0,15**	0,18**	-0,13**	0,10**	1,00

* $p < 0,05$; ** $p < 0,001$

Aşağıda Tablo 4'te FAKMÖ ve DOOMÖ ölçekleri alt boyutları düzeylerinin cinsiyete göre fark analizleri sunulmuştur. Bulgulara göre FAKMÖ alt boyutlarından olan başarı ve canlanma ve merak ve sosyal kabul düzeylerinin ve DOOMÖ alt boyutlarından çevresel nedenler düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu alt boyutlar açısından erkek öğrencilerin motivasyon düzeylerinin kız öğrencilerin motivasyon düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t = -4,59$ ve $p < 0,05$, $t = -5,00$ ve $p < 0,05$, $t = -2,75$ ve $p < 0,05$). Diğer taraftan, katılımcıların oyun isteğinde belirsizlik, bireysel nedenler ve nedensizlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t = 1,88$ ve $p > 0,05$, $t = -0,66$ ve $p > 0,05$, $t = -0,82$ ve $p > 0,05$).

Tablo 4. Motivasyon Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Fark Analizleri

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
Başarı ve Canlanma	Kadın	330	13,70	3,91	-4,59	0,00
	Erkek	306	15,13	3,93		
Merak ve Sosyal Kabul	Kadın	330	25,62	8,37	-5,00	0,00
	Erkek	306	28,95	8,43		
Oyun İsteğinde Belirsizlik	Kadın	330	14,15	4,97	1,88	0,06
	Erkek	306	13,43	4,65		
Bireysel Nedenler	Kadın	330	21,56	3,79	-0,66	0,51
	Erkek	306	21,77	4,27		
Çevresel Nedenler	Kadın	330	17,85	4,51	-2,75	0,01
	Erkek	306	18,83	4,47		
Nedensizlik	Kadın	330	8,81	3,56	-0,82	0,41
	Erkek	306	9,05	3,95		

Aşağıda Tablo 5'te FAKMÖ ve DOOMÖ ölçekleri alt boyutları düzeylerinin katılımcıların ağırlıklarına göre fark analizleri sunulmuştur. Bulgulara göre başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul, oyun istediğinde belirsizlik, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik motivasyon alt boyutlarının hiçbiri katılımcıların ağırlıklarına göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (tüm F değerleri için $p>0,05$).

Tablo 5. Motivasyon Alt Boyutları Ağırlığa Göre Fark Analizleri

Alt Boyutlar	Ağırlık	n	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
Başarı ve Canlanma	18-30 kg ^a	65	13,46	4,24	1,53	0,19	Yok
	31-40 kg ^b	256	14,39	3,81			
	41-50 kg ^c	196	14,57	4,00			
	51-60 kg ^d	80	14,26	4,03			
	61 kg ^{+d}	39	15,30	4,38			
Merak ve Sosyal Kabul	18-30 kg ^a	65	25,55	8,19	1,55	0,18	Yok
	31-40 kg ^b	256	27,77	8,28			
	41-50 kg ^c	196	26,84	8,33			
	51-60 kg ^d	80	26,82	9,22			
	61 kg ^{+d}	39	29,20	10,26			
Oyun İsteğinde Belirsizlik	18-30 kg ^a	65	13,18	4,77	0,96	0,42	Yok
	31-40 kg ^b	256	13,98	4,78			
	41-50 kg ^c	196	14,11	4,70			
	51-60 kg ^d	80	13,42	5,03			
	61 kg ^{+d}	39	12,97	5,48			
Bireysel Nedenler	18-30 kg ^a	65	20,70	4,73	1,35	0,24	Yok
	31-40 kg ^b	256	21,93	3,99			
	41-50 kg ^c	196	21,71	3,65			
	51-60 kg ^d	80	21,35	3,90			
	61 kg ^{+d}	39	21,84	4,88			
Çevresel Nedenler	18-30 kg ^a	65	17,64	4,33	1,36	0,24	Yok
	31-40 kg ^b	256	18,55	4,82			
	41-50 kg ^c	196	18,58	4,28			
	51-60 kg ^d	80	17,50	3,95			
	61 kg ^{+d}	39	18,38	4,87			
Nedensizlik	18-30 kg ^a	65	9,38	3,71	0,51	0,72	Yok
	31-40 kg ^b	256	9,01	3,84			
	41-50 kg ^c	196	8,71	3,68			
	51-60 kg ^d	80	8,72	3,55			
	61 kg ^{+d}	39	9,10	4,14			

Aşağıda Tablo 6'da FAKMÖ ve DOOMÖ ölçekleri alt boyutları düzeylerinin katılımcıların ağırlıklarına göre fark analizleri sunulmuştur. Bulgulara göre başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul, oyun istediğinde belirsizlik, bireysel nedenler ve çevresel nedenler alt boyutları düzeyleri katılımcıların boylarına göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (F değerleri için $p>0,05$). Diğer taraftan nedensizlik alt boyutu düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($F=5,93$, $p<0,05$). Bu alt boyut açısından boyları 100-130 cm olan katılımcıların motivasyon düzeylerinin kendilerinden daha uzun olan diğer boylardaki öğrencilerin düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 6. Motivasyon Alt Boyutların Boya Göre Fark Analizleri

Alt Boyutlar	Boy	n	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
Başarı ve Canlanma	100-130 cm ^a	34	14,00	3,98	1,24	0,30	Yok
	131-150 cm ^b	289	14,31	3,88			
	151-170 cm ^c	261	14,33	4,05			
	171 cm ve üzeri ^d	52	15,38	4,16			
Merak ve Sosyal Kabul	100-130 cm ^a	34	27,11	8,46	0,81	0,49	Yok
	131-150 cm ^b	289	27,24	7,92			
	151-170 cm ^c	261	26,88	9,31			
	171 cm ve üzeri ^d	52	28,90	8,00			
Oyun İsteğinde Belirsizlik	100-130 cm ^a	34	12,20	4,70	1,39	0,25	Yok
	131-150 cm ^b	289	13,98	4,75			
	151-170 cm ^c	261	13,83	4,91			
	171 cm ve üzeri ^d	52	13,73	4,94			
Bireysel Nedenler	100-130 cm ^a	34	20,58	4,38	1,03	0,37	Yok
	131-150 cm ^b	289	21,84	4,18			
	151-170 cm ^c	261	21,59	3,87			
	171 cm ve üzeri ^d	52	21,67	3,66			
Çevresel Nedenler	100-130 cm ^a	34	18,41	4,76	2,31	0,08	Yok
	131-150 cm ^b	289	18,65	4,53			
	151-170 cm ^c	261	17,79	4,53			
	171 cm ve üzeri ^d	52	19,15	3,96			
Nedensizlik	100-130 cm ^a	34	11,11	3,81	5,93	0,00	a>b a>c a>d
	131-150 cm ^b	289	9,16	3,72			
	151-170 cm ^c	261	8,46	3,72			
	171 cm ve üzeri ^d	52	8,50	3,55			

Aşağıda Tablo 7'de FAKMÖ ve DOOMÖ ölçekleri alt boyutları düzeylerinin katılımcıların sınıf düzeylerine göre fark analizleri sunulmuştur. Bulgulara göre başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul, oyun istediğinde belirsizlik, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik motivasyon alt boyutlarının hiçbiri katılımcıların ağırlıklarına göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (tüm F değerleri için p>0,05).

Tablo 7. Motivasyon Alt Boyutların Sınıf Düzeyine Göre Fark Analizleri

Alt Boyutlar	Sınıf Düzeyi	n	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
Başarı ve Canlanma	5. Sınıf	148	13,88	3,92	1,77	,15	Yok
	6. Sınıf	167	14,49	3,61			
	7. Sınıf	150	14,23	3,99			
	8. Sınıf	171	14,87	4,33			
Merak ve Sosyal Kabul	5. Sınıf	148	26,65	8,01	2,24	,08	Yok
	6. Sınıf	167	28,58	7,64			
	7. Sınıf	150	26,28	8,74			
	8. Sınıf	171	27,23	9,53			
Oyun İsteğinde Belirsizlik	5. Sınıf	148	13,85	4,86	1,95	,12	Yok
	6. Sınıf	167	13,89	4,38			
	7. Sınıf	150	14,43	4,98			
	8. Sınıf	171	13,14	5,06			
Bireysel Nedenler	5. Sınıf	148	21,58	3,95	0,52	,67	Yok
	6. Sınıf	167	21,99	4,10			
	7. Sınıf	150	21,49	4,08			
	8. Sınıf	171	21,54	4,00			
Çevresel Nedenler	5. Sınıf	148	18,35	4,39	1,22	,30	Yok
	6. Sınıf	167	18,68	4,70			
	7. Sınıf	150	18,51	4,61			
	8. Sınıf	171	17,79	4,34			
Nedensizlik	5. Sınıf	148	9,29	3,43	2,04	,11	Yok
	6. Sınıf	167	9,23	3,88			
	7. Sınıf	150	8,82	3,84			
	8. Sınıf	171	8,39	3,79			

Aşağıda Tablo 8'de FAKMÖ ve DOOMÖ ölçekleri alt boyutları düzeylerinin katılımcıların anne eğitim düzeylerine göre fark analizleri sunulmuştur. Bulgulara göre başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul, oyun istediğinde belirsizlik, bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyutları düzeyleri katılımcıların anne eğitim düzeyine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (F değerleri için $p>0,05$). Diğer taraftan çevresel nedenler alt boyutu düzeyinin katılımcıların anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($F=3,35$, $p<0,05$). Bu alt boyut açısından annesi okuryazar olmayan katılımcıların motivasyon düzeylerinin anneleri daha yüksek düzeyde bir eğitime sahip olan diğer katılımcıların düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 8. Motivasyon Alt Boyutların Anne Eğitim Düzeyine Göre Fark Analizleri

Alt Boyutlar	Anne Eğitim	n	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
Başarı ve Canlanma	Okur Yazar Değil	71	14,57	4,23	2,15	0,07	Yok
	İlkokul	199	14,12	3,84			
	Ortaokul	189	14,67	3,71			
	Lise	142	13,94	4,36			
	Üniversite	35	15,85	3,83			
Merak ve Sosyal Kabul	Okur Yazar Değil	71	27,97	8,44	1,14	0,34	Yok
	İlkokul	199	27,31	7,97			
	Ortaokul	189	26,87	8,76			
	Lise	142	26,59	8,94			
	Üniversite	35	29,68	9,14			
Oyun İsteğinde Belirsizlik	Okur Yazar Değil	71	14,32	4,79	1,50	0,20	Yok
	İlkokul	199	13,77	4,53			
	Ortaokul	189	13,17	4,90			
	Lise	142	14,35	5,00			
	Üniversite	35	14,14	5,34			
Bireysel Nedenler	Okur Yazar Değil	71	22,19	4,00	0,87	0,48	Yok
	İlkokul	199	21,33	3,76			
	Ortaokul	189	21,60	4,21			
	Lise	142	21,96	4,06			
	Üniversite	35	21,51	4,44			
Çevresel Nedenler	Okur Yazar Değil ^a	71	20,09	4,51	3,35	0,01	a>b a>c a>d a>e
	İlkokul ^b	199	17,86	4,38			
	Ortaokul ^c	189	18,19	4,49			
	Lise ^d	142	18,25	4,55			
	Üniversite ^e	35	18,40	4,65			
Nedensizlik	Okur Yazar Değil	71	9,42	3,78	1,02	0,40	Yok
	İlkokul	199	9,00	3,75			
	Ortaokul	189	9,07	3,91			
	Lise	142	8,45	3,48			
	Üniversite	35	8,65	3,94			

Aşağıda Tablo 9'da FAKMÖ ve DOOMÖ ölçekleri alt boyutları düzeylerinin katılımcıların baba eğitim düzeylerine göre fark analizleri sunulmuştur. Bulgulara göre başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul, oyun istediğinde belirsizlik, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik motivasyon alt boyutlarının hiçbiri katılımcıların baba eğitim düzeylerine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (tüm F değerleri için $p>0,05$).

Tablo 9. Motivasyon Alt Boyutların Baba Eğitim Düzeyine Göre Fark Analizleri

Alt Boyutlar	Baba Eğitim	n	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
Başarı ve Canlanma	Okur Yazar Değil	34	14,14	3,88	0,76	0,55	Yok
	İlkokul	147	14,04	3,99			
	Ortaokul	217	14,68	3,97			
	Lise	179	14,26	4,00			
	Üniversite	59	14,74	4,04			
Merak ve Sosyal Kabul	Okur Yazar Değil	34	26,14	8,43	0,19	0,95	Yok
	İlkokul	147	27,20	9,02			
	Ortaokul	217	27,27	8,46			
	Lise	179	27,23	8,11			
	Üniversite	59	27,72	9,29			
Oyun İsteğinde Belirsizlik	Okur Yazar Değil	34	13,67	3,73	1,63	0,17	Yok
	İlkokul	147	13,41	4,81			
	Ortaokul	217	13,41	4,73			
	Lise	179	14,50	4,94			
	Üniversite	59	14,16	5,37			
Bireysel Nedenler	Okur Yazar Değil	34	21,73	4,45	1,43	0,22	Yok
	İlkokul	147	22,05	3,77			
	Ortaokul	217	21,63	3,92			
	Lise	179	21,15	4,11			
	Üniversite	59	22,28	4,45			
Çevresel Nedenler	Okur Yazar Değil	34	18,52	4,58	2,17	0,07	Yok
	İlkokul	147	18,83	4,47			
	Ortaokul	217	18,42	4,41			
	Lise	179	17,54	4,55			
	Üniversite	59	18,96	4,69			
Nedensizlik	Okur Yazar Değil	34	9,44	4,25	0,21	,93	Yok
	İlkokul	147	8,97	3,63			
	Ortaokul	217	8,93	3,67			
	Lise	179	8,81	3,80			
	Üniversite	59	8,88	4,03			

Aşağıda Tablo 10'da FAKMÖ ve DOOMÖ ölçekleri alt boyutları düzeylerinin katılımcıların daha önce okul takımında bulunma durumlarına göre fark analizleri sunulmuştur. Bulgulara göre DOOMÖ alt boyutlarından merak ve sosyal kabul düzeyinin ve FAKMÖ alt boyutlarından bireysel ve çevresel nedenler düzeylerinin daha önce okul takımında bulunma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($t=2,51$ ve $p<0,05$, $t=2,74$ ve $p<0,05$, $t=3,15$ ve $p<0,05$). Bu alt boyutlar açısından daha önce okul takımında bulunan öğrencilerin motivasyon düzeylerinin bulunmayan öğrencilerin motivasyon düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, katılımcıların başarı ve canlanma, oyun isteğinde belirsizlik ve nedensizlik alt boyutları

düzeylerinin daha önce okul takımında bulunma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t=1,59$ ve $p>0,05$, $t=1,06$ ve $p>0,05$, $t=1,42$ ve $p>0,05$).

Tablo 10. Motivasyon Alt Boyutların Okul Takımında Bulunma Durumuna Göre Fark Analizleri

Alt Boyutlar	Okul Takımında Bulunma	n	\bar{X}	Ss	t	p
Başarı ve Canlanma	Evet	253	14,70	3,95	1,59	0,11
	Hayıt	383	14,19	3,99		
Merak ve Sosyal Kabul	Evet	253	28,27	8,10	2,51	0,01
	Hayır	383	26,53	8,78		
Oyun İsteğinde Belirsizlik	Evet	253	14,05	4,68	1,06	0,28
	Hayır	383	13,64	4,93		
Bireysel Nedenler	Evet	253	22,19	4,04	2,74	0,01
	Hayıt	383	21,30	3,99		
Çevresel Nedenler	Evet	253	19,01	4,40	3,15	0,00
	Hayır	383	17,87	4,53		
Nedensizlik	Evet	253	9,18	3,79	1,42	0,16
	Hayır	383	8,75	3,72		

TARTIŞMA VE SONUÇ

Fiziksel aktiviteye katılım bireyin başarısı ve sağlığı için gereklidir. Ancak dijitalleşmenin ve internet kullanımının yaygınlaştığı günümüzde birey hayatı daha az fiziksel aktivite barındırmaya başlamıştır. Sağlıklı bir gelişim için yeterli fiziksel aktivite yapmaları gereken çocuklar ve ergenler için de durum aynıdır. Çocukları ve ergenleri fiziksel aktiviteden uzaklaştıran etkenlerden bir tanesi de dijital oyunlardır. Dijital oyunlarla vakit geçiren çocuklar daha az fiziksel aktivite yapmaktadırlar. Çocukların ve ergenlerin daha fazla fiziksel aktiviteye katılmalarını sağlamak ve onları dijital oyunların zararlı etkilerinden korumak için fiziksel aktiviteye katılım ve dijital oyun oynama eylemlerinin ardındaki motivasyon kaynakları bilinmelidir. Bu amaç için gerçekleştirilen bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım ve dijital oyun oynama motivasyonları incelenmiş ve önemli bulgular elde edilmiştir.

Araştırmanın bulguları ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgu ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılma motivasyon düzeyleri arttıkça dijital oyun oynama motivasyon düzeylerinin de arttığı şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgu aynı zamanda ortaokul öğrencilerini fiziksel aktiviteye katılmaya motive eden eğlenceli olma, hoş vakit geçirtme, rahatlatıcı olma, özgüven sağlama, sosyal kabul sağlama gibi etkenlerin onları aynı zamanda dijital oyun oynama için de motive ettiği şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgu ortaokul öğrencilerini dijital oyun oynamaya yönlendiren aynı etkenlerin onları fiziksel aktiviteye

de yönlendirilebileceklerini göstermesi açısından önemlidir. Diğer taraftan alan yazındaki bazı çalışmalar bu araştırmanın bulgularının aksine dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında negatif yönlü ilişki bulmuşlardır (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2019; Güler, 2021).

Araştırmanın bulguları erkek ortaokul öğrencilerinin kız öğrencilere göre fiziksel aktiviteleri daha yüksek düzeyde akademik başarı artırıcı, sosyal ilişkileri düzenleyici ve kendini geliştirici olarak algıladıklarını göstermiştir. Bulgular benzer olarak erkek ortaokul öğrencilerinin kız öğrencilere göre dijital oyunları daha yüksek düzeyde eğlendirici, huzur verici, öz güven artırıcı, tatmin verici, ilgi çekici, merak uyandırıcı, heyecan verici ve sosyalleştirici olarak algıladıklarını göstermiştir. Araştırmanın bu bulguları alan yazında gerçekleştirilmiş önceki çalışmaların bulgularıyla uyumludur (Işıkgöz, Esentaş ve Şahin, 2017; Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2019; Hazar, 2019; Akköse, 2020; Kolçak, 2020; Güler, 2021).

Bu araştırmanın bulguları ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama için motive olurken boy ve kilolarının onları etkilemediğini göstermiştir. Bir diğer deyişle, ortaokul öğrencilerinin boy ve kiloları farklı olsa dahi dijital oyun oynama konusunda benzer düzeyde ve şekilde motive olmaktadır. Alan yazındaki araştırmalar da bu bulguyla uyumludur (Yılmaz, 2019; Akköse, 2020; Güler, 2021).

Araştırmanın bulguları ortaokul öğrencilerinin kilolarının fiziksel aktiviteye katılmak için motive olurken bir farklılık yaratmadığını göstermiştir. Benzer olarak ortaokul öğrencileri boylarından

bağımsız olarak fiziksel aktiviteleri eğlendirici, özgüven artırıcı, rahatlatıcı, huzur verici, akademik başarı artırıcı, sosyal ilişkileri düzenleyici ve kendini geliştirici olarak algıladıklarında benzer düzeyde fiziksel aktiviteye katılmak için motive olmaktadır. Ancak, boyları en kısa olan 100-130 cm uzunluğundaki ortaokul öğrencilerinin kendilerinden daha uzun olanlara oranla fiziksel aktivitenin değeri, anlamı ve yararları hakkında daha yüksek düzeyde bir belirsizlik yaşadıkları bulunmuştur. Alan yazında yapılan araştırmalar da benzer bulgulara ulaşmışlardır (Çakır, 2019; Bozdağ ve Özbek, 2020).

Araştırmanın bulguları orta okul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılma ve dijital oyun oynama konusunda motive olurlarken buldukları sınıf düzeylerinin bir farklılık oluşturmadığını göstermiştir. Bir diğer deyişle öğrenciler farklı sınıf düzeylerinde bulunsalar dahi fiziksel aktiviteye katılma ve dijital oyun oynama konusunda benzer düzeyde ve şekilde motive olmaktadır. Bu bulgular alan yazındaki çalışmalarla uyumludur (Akköse, 2020; Bozkurt ve Tamer, 2020; Kolçak, 2020).

Araştırmanın bulgularına göre orta okul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılma ve dijital oyun oynama motivasyon düzeyleri babalarının eğitim düzeylerine göre farklılaşmamaktadır. Bir diğer deyişle öğrenciler babaları ilkökul mezunu olsa da üniversite mezunu olsa da fiziksel aktiviteye katılma ve dijital oyun oynama konusunda benzer düzeyde ve şekilde motive olmaktadır. Bu bulgular alan yazındaki çalışmalarla uyumludur (Gümüş vd., 2014; Keskin, 2019; Kolçak, 2020; Güler, 2021).

Araştırmanın bulguları ortaokul öğrencilerinin anne eğitim düzeylerinin dijital oyun oynama için motive olurken bir farklılık yaratmadığını göstermiştir. Öğrenciler anneleri ilkökul mezunu olsa da üniversite mezunu olsa da dijital oyun oynama konusunda benzer düzeyde ve şekilde motive olmaktadır. Benzer olarak ortaokul öğrencileri fiziksel aktiviteye katılmak için motive olurken bireysel nedenle açısından ve nedensizlik açısından anne eğitim düzeyleri bir farklılık oluşturmamaktadır. Ancak, çevresel motivasyon kaynakları açısından anne eğitim düzeyi bir farklılaşmaya neden olmaktadır. Annesi okuryazar olmayan ortaokul öğrencileri fiziksel aktiviteyi akademik başarı artırıcı, sosyal ilişkileri düzenleyici ve kendini geliştirici olarak algıladıklarında diğer öğrencilerden daha yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katılmak için motive olmaktadır. Alan yazındaki çalışmalar sıklıkla fiziksel aktiviteye

katılma ve dijital oyun oynama motivasyon düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını bulmuşlardır (Bozkurt ve Tamer, 2020; Kolçak, 2020; Akköse, 2020; Güler, 2021).

Araştırmanın bulgularına göre daha önce bir okul takımında bulunma ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılma ve dijital oyun oynama motivasyonları açısından anlamlı bir etkiye sahiptir. Daha önce bir okul takımında bulunan öğrenciler okul takımında bulunmayan öğrencilere oranla fiziksel aktivitelere katılmayı daha yüksek düzeyde eğlendirici, özgüven artırıcı, rahatlatıcı ve huzur verici, akademik başarı artırıcı, sosyal ilişkileri düzenleyici ve kendini geliştirici olarak algılamaktadırlar. Benzer olarak, daha önce bir okul takımında bulunan öğrenciler okul takımında bulunmayan öğrencilere oranla dijital oyun oynamayı daha yüksek düzeyde ilgi çekici, merak uyandırıcı, heyecan verici ve sosyalleştirici olarak algılamaktadırlar. Bu bulgular alan yazındaki çalışmalarla uyumludur (Güvendi ve Serin, 2019; Arıkan ve Öztürk, 2020; Bozkurt ve Tamer, 2020).

Bu araştırmada fiziksel aktiviteye katılma motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında bulunan pozitif yönlü anlamlı ilişki önemlidir. Bu pozitif yönlü ilişki ortaokul öğrencilerini fiziksel aktiviteye katılmaya ile dijital oyun oynamaya yönlendiren dinamiklerin benzer olduğuna işaret etmektedir. Bir diğer deyişle, çocukları ve ergenleri dijital oyun oynamaya yönlendiren aynı motivasyon kaynaklarını kullanarak onları fiziksel aktiviteye de yönlendirmek mümkündür. Bunu gerçekleştirmek için çocukların ve ergenlerin dijital oyunlarda aradıkları eğlendirici olma, huzur verici olma, öz güven artırma, merak uyandırma, ilgi çekici olma, sosyalleştirme gibi olguları fiziksel aktivitelerde de bulabilecekleri onlara gösterilmeli ve yaşatılmalıdır. Tüm çocuklar ve ergenler için fiziksel aktiviteye katılma kolaylaştırılmalı ve teşvik edilmelidir. Ancak özellikle kız çocukları için daha hassas olunmalı ve onlara öncelik ve ayrıcalık gösterilmelidir. Boyları kısa olan çocukların fiziksel aktivitenin yararları hakkında belirsizlik yaşadıkları bulunduğundan bu grup çocuklara ve ergenlere karşı da özen gösterilmeli, gelişim aşamaları, süresi ve fiziksel aktivitenin bu konudaki önemi bu grup çocuklara anlatılmalıdır. Çocukların ve ergenlerin okul takımlarında daha çok yer almaları sağlanmalıdır. Okul takımı ve takım türleri artırılarak çok sayıda öğrencinin yeteneklerine göre bir takımında yer almasına özen gösterilmelidir. Okul takımlarının maddi olarak desteklenmesi de bu açıdan önemlidir.

Çocuklara ve ergenlere erken yaşlarda fiziksel aktiviteye katılma alışkanlığı kazandırılırsa onların daha enerjik, daha sağlıklı ve psikolojik olarak daha dengeli olmaları sağlanmış olacak ve ileriki yaşlarında da daha sağlıklı bir birey olmaları sağlanmış olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Akkösem HN. (2020). Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
2. Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G. (2008). Fiziksel aktivite beslenme ve sağlıklı yaşam (Birinci Basım). Ankara: Klasmat Matbaacılık.
3. Andiç, Y. (2008). Türkiye online oyun pazar araştırması çalışması.
4. Arabacı R, Çankaya C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(1):1-15.
5. Arıkan G, Öztürk A. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Güneydoğu Anadolu örneği. Spor Eğitim Dergisi, 4(3), 157-168.
6. Baltacı G, Irmak H, Kesici C, Çelikkın E, Çakır B. (2008). Fiziksel aktivite bilgi serisi. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
7. Bek N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Ankara: T.C Sağlık Bakanlığı.
8. Binark, M, Sütçü Bayraktutan G. (2008). Türkiye'de dijital oyun sektörü ve oyun geliştiricileri çalıştay ve paneli. İstanbul: Genel Değerlendirme.
9. Bozdağ B, Özbek S. (2020). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 395-406.
10. Bozkurt TM, Tamer K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 286-298.
11. Canbolat D. (2018). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi ve benlik saygısının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitim Anabilim Dalı, Konya.
12. Caspersen CJ. (1985). Physical activity exercise and physical fitness definitions and distinctions for health related research. Public Health Reports, 100, 126-131.
13. Craft LL, Freund KM, Culpepper L, Perna FM. (2007). Intervention study of exercise for depressive symptoms in women. Journal of Women's Health, 16(10), 1499-1509.
14. Çakır E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21(1), 30-39.
15. Çalık İ, Alguın C. (2013). Yaşlılarda fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 24(1),110-117.
16. Esen HT. (2010). Karaman il merkezinde milli eğitime bağlı ilköğretim ortaöğretim okullarında görev yapan bayan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
17. Fleeer M. (2014). The demands motive safforded through digital play in early childhood activity settings. learning. Culture and Social Interaction, 3(3), 202-209.
18. George D, Mallery P. (2010). SPSS for windows step by step a simple study guide and reference (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc.
19. Gibson JL, Ivancevich, JM, Donnelly JH. (1997). Fundamantals of Management, USA.
20. Guimaraes LHDCT, Carvalho LBC, Yanaguibashi G, Prado GF. (2008). Physically active elderly women sleep more and better than sedentary women, Sleep Medicine, 9(5): 488-93.
21. Gülbetekin E, Güven E, Tuncel O. (2021). Adölesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. Bağımlılık Dergisi, 22(2), 148-160.
22. Gülçek E. (2018). Çocuk kültürü ve dijital oyunlar: elazığ FMD kursu öğrencileri üzerine sosyolojik bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Sosyoloji Anabilim Dalı.
23. Güler H. (2021). Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonları ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
24. Gümüş H, Özcan I, Karakullukçu Ö, Yıldırım İ. (2014). Ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları. International Journal of Sport Culture and Science, 2(1), 814-825.
25. Güvendi B, Serin H. (2019). Sınıf öğretmenliği adaylarının oyun ve fiziksel etkinlikler dersine yönelik tutumları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18(72), 1957-1968.
26. Hazar Z. (2019). An analysis of the relationship between digital game playing motivation and digital game addiction among children. Asian Journal of Education and Training, 5(1), 31-38.
27. Işıkgöz E, Esentaş M, Şahin HM. (2017). Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin incelenmesi, İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 21-32
28. Janssen I. (2007). Physical activity guidelines for children and youth, Can J Public Health, 98: 109-121.
29. Karaburçak S, Turhan S, Akalan C. (2021). Akademik başarı fiziksel aktivite egzersiz ve spor ilişkisi 2015'ten günümüze bibliyografi tabanlı sistematik derleme. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 14(76), 594-601.
30. Karaca A, Ergen E, Kuruç Z. (2000). Fiziksel aktivite değerlendirme anketi (FADA) güvenilirlik ve geçerlik çalışması, Spor Bilimleri Dergisi, 11(1):17-28.
31. Karasar N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.
32. Kennedy Behr A, Rodger S, Mickan S. (2015). Play or hardwork unpacking well-being at preschool. Research in Development and Disabilities, 38, 30-38.
33. Keskin B. (2019). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
34. Kim Y, Smith D. (2017). Pedagogical and technological augmentation of mobile learning for young children interactive learning environments. Interactive Learning Environments, 25(1), 4-16.
35. Kolçak S. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
36. MacAuley D. (1994). A history of physical activity health and medicine. Journal of the Royal Society of Medicine, 87(1), 32-35.
37. Mustafaoğlu R, Yasacı Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. Bağımlılık Dergisi, 19(3): 51-58.
38. Nakip M, Yaraş E. (2017). Pazarlamada Araştırma Teknikleri. Ankara: Seçkin Yayınevi.
39. Nicholas JG, (1992). The General and The Specific in the Development and expression of Achievement Motivation, Motivation in Sport and Exercise, Human Kinetics Books.

40. Orhan E. (2018). 10-14 Yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
41. Owen N, Spathonis K, Leslie E. (2007). Physical activity and health Cambridge Handbook of Psychology, Health Medicine, s. 155-161.
42. Özer K. (2016). Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Akademi.
43. Öztürk M. (2005). Üniversitelerde eğitim öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
44. Plowman L, Stevenson O, Stephen C, McPake J. (2012). Preschool children's learning with technology at home, Comput Education, 59(1): 30-7.
45. Rapeepisarn K, Wong KW, Fung CC, Khine MS. (2008). The relationship between game rences. Learning Tecniquesand Learning Styles and Educational Computer Games, 5093, 497-508.
46. Ryan RM, Deci E. (2000). Self determination the oryand the facilitation of intrinsic motivation social development and well-being. American Psychologist, 55(1), 68-78.
47. Serel Arslan S, Alemdaroğlu İ, Öksüz Ç, Karaduman AA, Tunca Yılmaz Ö. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 6(1), 37-42.
48. Tekkurşun Demir G, Cicioğlu Hİ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Journal of Human Sciences. 15(4), 2479-2492.
49. Tekkurşun Demir G, Cicioğlu Hİ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spormetre, 17(3), 23-34.
50. Terlemez M. (2019). Spor aktivitesinin özgüven serotonin ve dopamine etkisi. International Journal of Social Science, 2(2), 1-6.
51. Ücan İ. (2018).Algılanan sosyal destek ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. YÖK Ulusal Tez Merkezi - Nişantaşı Üniversitesi.
52. Vatandaş S. (2021). Şiddet ve dijital oyunlar (şiddetin dijital oyunlar üzerinden deneyimlenmesi). Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 9(1), 399-424.
53. Yalçın IA, Erdoğan S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı güncel bir bakış. Türk Psikiyatri Dergisi, 27, 1-11.
54. Yee N. (2006). Motivations for play in online games. Cyberpsychology Behavior, 9(6), 772-775.
55. Yeşil P, Altok M. (2012). Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve kontrolünde fiziksel aktivitenin önemi. Türk Kardiyoloji Derneği Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi, 3:39-48.
56. Yıldırım M, Bayrak C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 34(1), 123-144.
57. Yılmaz M. (2019). Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile beden kitle indeksleri benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
58. Yiğit AF, Yalman A. (2018). Dijital oyunların çocukların kişilik ve davranışları üzerinde etkisi Gta 5 oyunu örneği. Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 30, 163-180.
59. Zorba E. (2006). Yaşam Boyu Spor. Ankara: Nobel Yayınları.