

# Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonunun Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Üzerine Etkisi

## Impact of Secondary School Students' Motivation to Play Digital Games on Motivation to Participate in Physical Activity

Sibel KOLÇAK<sup>1</sup>   
Ergün ÇAKIR<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Gençlik ve Spor Bakanlığı, Ankara, Türkiye  
<sup>2</sup>Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Van, Türkiye



Bu çalışma "Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonunun Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Üzerine Etkisi" başlıklı yüksek lisans tezinden ve 2020 yılında Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde Doç. Dr. Ergün ÇAKIR'ın danışmanlığında Sibel Kolçak tarafından üretilmiştir.

Geliş Tarihi/Received: 19.09.2022

Kabul Tarihi/Accepted: 23.11.2022

Yayın Tarihi/Publication Date: 27.12.2022

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:  
Ergün ÇAKIR  
E-mail: ecakir@yyu.edu.tr

Cite this article as: Kolçak, S., & Çakır, E. (2022). Impact of secondary school students' motivation to play digital games on motivation to participate in physical activity. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(4), 113-118.



Copyright@Author(s) - Available online at  
sportsiences-ataunipress.org

Content of this journal is licensed under a  
Creative Commons Attribution-  
NonCommercial 4.0 International License.

### ÖZ

Bu çalışma ilköğretim okulunda okuyan 5., 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun düzenli olarak yapılan fiziksel egzersizlere katılım motivasyonu üzerine etkisinin tespit edilmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmaya ortaokullarda öğrenim gören 182'si kadın 153'ü erkek toplam 335 öğrenci katılmıştır. Araştırmada 19 maddeden oluşan Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ) ile 16 maddeden oluşan Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde aritmetik ortalama ( $\bar{x}$ ), standart sapma (ss), yüzde, frekans, Pearson Moment Korelasyon testi, t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Post-Hoc test istatistiklerinden (Tukey HSD) yararlanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre yaş değişkeni ile FAKMÖ ve DOOMÖ arasında anlamlı farklılık saptanmamışken ( $p > ,05$ ). DOOMÖ toplam puanı ile cinsiyet arasında ve BKİ ile FAKMÖ ve DOOMÖ arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p < ,05$ ). Sonuç olarak; dijital oyun oynama süresi arttıkça ortaokul öğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının azaldığı ve BKİ'nin yükseldiği sonucu elde edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Dijital oyun, fiziksel aktivite, motivasyon

### ABSTRACT

This research has been done to identify the effect of secondary school students' motivation of playing digital games on the motivation to participate in a physical activity. A total of 335 students, 182 females and 153 males, studying in secondary schools participated in this research. In this research, two scales have been used. The first scale is "Motivation Scale For Digital Gaming" (DOOMÖ) it consists of 19 items. The second scale is "Motivation Scale For Participation In Physical Activity" (FAKMÖ) it consists of 16 items. Arithmetic mean ( $\bar{x}$ ), standard deviation (ss), percentage, frequency, the Pearson moment correlation test,  $t$  test, and one-way analysis of variance, post-hoc test statistics (Turkey HSD) have been used while analyzing the data. According to the results obtained in this study, no significant difference has been found between the age variable and FAKMÖ and DOOMÖ ( $p > ,05$ ). However, some significant differences have been found between DOOMÖ total score and gender, and between body mass index (BMI) and FAKMÖ and DOOMÖ ( $p < ,05$ ). As a result, it has been found that as the digital game play time increases, the motivation of secondary school students to participate in a physical activity decreases, and also BMI increases.

**Keywords:** Digital play, motivation, physical activity

## Giriş

İnsanlığın varoluşundan günümüze kadar teknoloji, hem insanoğlunun yaşam koşullarını şekillendirmiş hem de günlük yaşamdaki eylemlerinin büyük bir unsuru haline gelmiştir (Yiğit ve ark., 2013). Günümüzde teknolojinin gelişmesi ile birlikte sanal ortam kullanıcı sayılarının artması, beraberinde çeşitli yönlerde ihtiyaçların var olmasına sebep olmuştur. Bunlardan en önemlilerinden biri ise günümüzde toplumun büyük bir kısmının oldukça fazla zaman harcadığı dijital oyunlardır (Taylan ve ark., 2017). Dünyanın büyük bir kısmının dijital oyunlara ilgi göstermesi nedeniyle bu oyunların oynandığı aygıtlarda değişim göstermektedir. Bu oyunlar dizüstü bilgisayardan son teknoloji ürünü olan akıllı telefonlara kadar bütün teknolojik cihazlar vasıtasıyla oynanmaktadır (Whitton, 2010). Neredeyse her yaş grubundan kullanıcısı olan bu oyunlara yoğun olarak gençler ilgi göstermektedir (Irmak & Erdoğan, 2016). Bilgi ve teknolojinin ilerlemesi; insanlara dijital ortamda daha fazla zaman geçirmeyi sağlayan bir ortam haline getirmiş ve küçük yaşta bireylerin bu gelişimle sanal ortam oyunlarına istedikleri anda ulaşabilmelerini kolaylaştırmış bilgisayar ve video oyunlarının dijital oyun olarak tanımlanmasına katkıda bulunmuştur (Bird ve ark., 2015). Çağımızda teknolojinin bu denli ilerlemesi ve dijital oyun kültürünün yaygınlaşması fiziksel aktiviteye katılımı günden güne azaltmaktadır. Fiziksel aktivitede dikkate alınması gereken en önemli konu çocukluk dönemidir. Bu dönemde fiziksel aktivitenin çocuklarda büyüme, gelişme ve sosyalleşmeye olumlu etkisi oldukça açıktır (Saygın & Mengütay, 2004). Genel anlamda ortaokul ve lise öğrencilerinin elektronik oyun aletleri olan tablet, bilgisayar, oyun konsolu, akıllı telefon gibi teknoloji ürünlerine olan bağımlılığı her geçen gün artarak monoton bir yaşam şekli olan hareketsiz yaşam modelini meydana çıkarmıştır. Bu durum çocuklarda ve gençlerde fiziksel, fizyolojik ve mental rahatsızlıkların artmasına neden olarak çeşitli rahatsızlıklarla birlikte obeziteyi de hızla artırmaktadır (Urlu, 2014). Fiziksel aktivitenin yaşamın her döneminde insan sağlığı için önemi çok fazladır. Lise çağındaki bireyler için egzersiz yapma, büyüme ve gelişimin hızlanmasında en önemli parametrelerdendir. Çocukluk yaşamında daha çok yeni doğan ve ilk çocukluk aşamasında, egzersiz çocukların birçok yönden gelişmesinde oldukça önemli bir role sahiptir. DSÖ ise belli yaş aralığındaki çocuk ve gençlerin aerobik tarzda ortalama 1 saat egzersiz yapmalarının sağlıklı gelişim açısından faydalı olacağını bildirmektedir (Eriş ve ark., 2018; Hills ve ark., 2007). Küçük yaşlardan itibaren yapılan egzersizlerin çocuklarda normal akışında seyreden gelişimin korunmasında dikkat edilmesi gereken bir etken olduğu unutulmamalıdır. Hastalıklardan uzak gelişimin ve bio-motor özelliklerin egzersizler ile etkileşimi bu konularla alakalı araştırmaları yoğunlaştırmıştır. Egzersiz ile sağlıklı gelişim arasındaki bağlantıyı net bir şekilde ifade edebilmek için çocuklar ve yetişkinler üzerine daha fazla akademik çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmasına neden olmuştur (Baranowski ve ark., 1992).

Çocuklarda ve gençlerde benimsenen hareketsiz, pasif bir yaşam, iletişim teknolojilerinin kullanımının artması ve hazır paketlenmiş gıdalarla beslenme alışkanlıkları kilo artışına sebep olmaktadır. Dijital oyun oynama ve fiziksel aktivite; etkilediği alanlara göre araştırma bölümü olarak önem arz etmektedir. Bu sebeple bu çalışmada dijital oyun oynayan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım üzerine etkisinin irdelenmesi amaçlanmıştır.

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Yapılan bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden iki veya daha fazla değişken arasındaki farklılıkları bulmaya yarayan

ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Genel araştırmalarda kullanılan tarama yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki veriler arasında, verilerin değişim varlığının derecesini bulmaya yarayan bir araştırma modelidir. Yapılan çalışmaya konu olan araştırmada, kişi veya nesne, kendi olguları içinde ve varoluş durumuna göre tanımlanır. Var olan durumları tüm hallerde değiştirme için bir çalışma yapılamaz (Karasar, 2015).

### Çalışma Grubu

Araştırma grubu ilköğretim 5, 6, 7 ve 8. sınıfta eğitim-öğretim gören 182'si kadın ve 153'ü erkek olmak üzere toplam 335 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma Helsinki Bildirgesine göre gerçekleştirilmiş ve Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurul Başkanlığı tarafından onaylanmıştır (Protokol No: 2022/11-20 Karar tarihi: 13.05.2022). Ayrıca araştırmanın yapılabilmesi için Kars Millî Eğitim Müdürlüğü'nden Araştırma Onay Yazısı alınmıştır.

### Veri Toplama Aracı ve Teknikleri

Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu," "Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ)" ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) kullanılmıştır.

### Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırmacılar yapılan çalışmalar neticesinde geliştirilen bu kişisel bilgi formu ile katılımcılar ile ilgili yaş, cinsiyet, BKİ, dijital oyun oynama zamanlarının durumu ve günlük yapılan fiziksel egzersizlere katılma durumu hakkında bilgiler toplanmıştır.

### Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ)

Demir ve Hazar (2018) tarafından geliştirilen 3 boyuttan ve toplam 19 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Ölçekte var olan ilk 5 madde "Başarı ve Canlanma" daha sonraki, 6 ile 14. arasındaki maddeler "Merak ve Sosyal Kabul," son 5 madde ise "Oyun İsteğinde Belirsizlik" üç faktör altında toplanmaktadır. Oyun İsteğinde Belirsizlik faktörü ters maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puan cronbach alfa değeri,91 olarak saptanmıştır.

### Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)

Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen 16 maddeden ve üç boyuttan oluşan ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin 3., 9., 13., 14., 15., 16. maddeleri bir birleri ile zıt maddelerdir. 1, 2, 3, 4, 5, 6. maddeler Bireysel Nedenler, 7, 8, 9, 10, 11, 12. maddeler Çevresel Nedenler, 13, 14, 15, 16. maddeler ise Nedensizlik boyutunu oluşturmaktadır. FAKMÖ'den aldıkları puanlar 1-16 çok düşük, 17-32 düşük, 33-48 orta, 49-64 yüksek, 65-80 çok yüksek fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna sahip olduklarını ifade etmektedir. Ölçeğin Bireysel Nedenler alt boyutu, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında içsel motivasyon kaynaklarını, istek ve duygularını; Çevresel Nedenler alt boyutu, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında olumlu veya olumsuz nedenlerden kaynaklanan motivasyonu, başarısının getirdiği ödül ve statüyü; Nedensizlik alt boyutu ise, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında motivasyonsuzluk durumunu, fiziksel aktiviteye katılma nedenleri ve sonuçlarına bireyin anlam yükleyemeksizin katılımını içermektedir. Katılımcılardan toplanan veriler doğrultusunda Bireysel Nedenler alt boyutunun cronbach alfa değeri,83; Çevresel Nedenler alt boyutunun cronbach alfa değeri,88 ve Nedensizlik alt boyutunun cronbach alfa değeri,88 olduğu saptanmıştır.

### İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizinde, SPSS 21.0 (IBM Corp., Armonk, NY, ABD) analiz programı kullanılmıştır. Veriler hiçbir bir istatistiksel çalışmaya alınmadan önce bütün testlerin çalışmamızın ön

şartlarını sağlayıp sağlamadığına bakılmıştır. Buna istinaden elde edilen verilerin normal dağılım durumu için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, verilerin her bir değişkene göre normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüş ve verilere parametrik testler uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2014). Buna göre, aritmetik ortalama (standart sapma (ss), yüzde, frekans, Pearson Moment Korelasyon testi, t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Post-Hoc test istatistiklerinden (Tukey HSD) yararlanılmıştır. Anlamlılık 0,05 alınmıştır.

## Bulgular

Tablo 1'de de görüldüğü üzere katılımcıların FAKMÖ alt boyutlarından Bireysel Nedenler ile DOOMÖ arasında negatif yönden zayıf bir anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ( $p < ,05$ ).

Tablo 2'de görüldüğü üzere katılımcıların yaş değişkeni ile FAKMÖ ve DOOMÖ arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p > ,05$ ).

Tablo 3'te çalışmamıza katılan kişilerin kadın erkek durumlarına göre DOOMÖ alt boyutları ile FAKMÖ toplam puanı arasındaki anlamlılığın incelenmesi amacıyla yapılan t testi yer almaktadır. Yapılan istatistiksel çalışma sonucunda DOOMÖ toplam puanında cinsiyete göre anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p < ,05$ ). Buna göre, erkeklerin dijital oyun oynama motivasyonu puan ortalamalarının kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p < ,05$ ).

Tablo 4'te elde edilen verilere göre ortaokul talebelerinin FAKMÖ ve DOOMÖ puanları vücut kitle indeksine göre ANOVA testi ile incelenmiştir. Buna göre BKİ ile FAKMÖ alt boyutlarından Çevresel Nedenler ve DOOMÖ arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, Post-Hoc test istatistikleri uygulanmıştır (Tukey HSD). Puan farkı lehine olan yüksek gruplar (\*) ile gösterilmiştir. Buna göre obez talebelerin çeşitli çevresel etkenler puan ortalamalarının fazla kilolu talebelere göre puan ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p < ,05$ ).

**Tablo 1.**  
*FAKMÖ ile DOOMÖ Arasındaki Korelasyon Sonuçları*

Değişken	Bireysel Nedenler r	Çevresel Nedenler r	Nedensizlik
DOOMÖ	-,135*	,048	-,036

$p < ,05$ .

**Tablo 2.**  
*Yaş Değişkenine Göre FAKMÖ ve DOOMÖ'nün Korelasyon Sonuçları*

Değişken	Bireysel Nedenler	Çevresel Nedenler	Nedensizlik	DOOMÖ
Yaş	,04	,33	,05	-,05

$p < ,05$ .

**Tablo 3.**  
*Cinsiyete göre FAKMÖ ve DOOMÖ'nün t testi analiz sonuçları*

Değişken	Cinsiyet	N	ss	t	p	
Bireysel Nedenler	Kadın	182	22,7527	6,49006	1,086	,27
	Erkek	153	21,9935	6,23814		
Çevresel Nedenler	Kadın	182	19,6429	5,73339	-,179	,85
	Erkek	153	19,7516	5,30179		
Nedensizlik	Kadın	182	14,7033	4,42368	1,354	,17
	Erkek	153	14,0850	3,82847		
DOOMÖ	Kadın	182	51,0934	11,01215	-5,391	,00*
	Erkek	153	57,4379	10,38143		

$p < ,05$ .

Obez talebelerin DOOMÖ toplam puan ortalamalarının normal, zayıf ve fazla kilolu talebelerin puan ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p < ,05$ ).

Tablo 5'e göre yapılan ANOVA sonucunda çalışmamıza katılanların bir günlük dijital oyun oynama süresine göre DOOMÖ elde edilen toplam puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ( $p < ,05$ ). Gruplar arasındaki bu anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, Post-Hoc test istatistikleri uygulanmıştır (Tukey HSD). Puan farkı lehine olan yüksek gruplar (\*) ile gösterilmiştir. DOOMÖ puanlarının günlük 121 dakika ve daha fazla dijital oyun oynayan talebelerin elde ettikleri puan ortalamalarının 61–120 dakika, 0–60 dakika ve hiç oynamayanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir ( $p < ,05$ ).

Tablo 6'da yapılan ANOVA sonucunda çalışmamıza katılan talebelerin yapmış oldukları fiziksel egzersize katılım süresine göre Nedensizlik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $p < ,05$ ). Gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, Post-Hoc test istatistikleri uygulanmıştır (Tukey HSD). Puan farkı lehine olan yüksek gruplar (\*) ile gösterilmiştir. Nedensizlik puanı incelendiğinde fiziksel egzersize hiç katılmayanların puan ortalamalarının, 61–120 dakika fiziksel egzersize katılanların ve 121 dakika ve üzerinde fiziksel egzersize katılanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p < ,05$ ).

## Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Son zamanlarda teknolojinin gelişmesi ile bilgisayar oyunlarına olan ilginin artması, her yaş grubundan kişilerin fiziksel aktiviteye katılımını azalttığı sonucunu ortaya çıkarmış ve kişilerin sağlık sorunu yaşamasına sebep olmuştur. Bundan dolayı yapılan bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinin bilgisayar vb. aletlerle oynadıkları dijital oyunun, çocukların mental ve fiziksel motivasyonun bu iki parametre arasındaki ilişkisinin etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmaya 5., 6., 7. ve 8. sınıf öğrencileri katılmıştır. Öğrencilerin 182'si kadın 153'ü erkektir.

Tablo 1'de görüldüğü üzere fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin sayısının artmasına bağlı olarak dijital oyun oynayan öğrencilerin sayısında azalma olduğu görülmüştür. Bu konuda yapılmış çalışmalar incelendiğinde Demir ve Cicioğlu'nun (2019) lise 12., 11., 10. ve 9. sınıfta öğrenim gören 305 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada deneklere uygulanan fiziksel egzersize katılım motivasyonunun dijital oyun oynama motivasyonuna negatif yönde etki yaptığı böylelikle fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arttıkça deneklerin bireysel nedenler etmeniyle dijital oyuna katılma dijital oyun oynama motivasyonunun düştüğü sonucunu elde etmişlerdir.

Çalışmaya katılan deneklerin yaş parametresine bağlı olarak FAKMÖ ve DOOMÖ arasında istatistiksel olarak ilişki belirlenmiştir. Bunun sebebi çalışmaya katılan grubun yaşlarının birbirleri ile benzerlik göstermesi olduğu düşünülmektedir. Hazar ve ark. (2017) ortaokul öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada öğrencilerin yaş ile fiziksel egzersiz seviyeleri arasında anlamlı ilişki olmadığını belirlemişlerdir. Yapılan bir çalışmada egzersiz salonlarında 2 yıl ve üzeri düzenli egzersiz yapan 139 bireyde egzersiz yaşı ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel yönden herhangi bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (Uz, 2015). Yapılan başka bir çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile elit düzeyde sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Çalışmamıza katılan bireylerin mevcut yaş değişkenine göre yapmış oldukları çeşitli egzersizlerin bağımlılık düzeyininin

**Tablo 4.**  
*Beden Kitle İndeksine göre FAKMÖ ve DOOMÖ Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları*

Alt boyutlar	Sınıf	N		Varyans Kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Tukey HSD
Bireysel Nedenler	Zayıf	171	22,54	Gruplar arası	236,483	3	78,828	1,957	,12	-
	Normal	75	22,50	Grup içi	13292,463	331	40,280			
	Fazla kilolu	43	18,23							
	Obez	46	23,00							
Çevresel Nedenler	Zayıf	171	19,73	Gruplar arası	254,402	3	84,801	2,816	,03*	4*3
	Normal	75	19,82	Grup içi	9968,929	331	30,118			
	Fazla kilolu	43	15,75							
	Obez	46	21,50							
Nedensizlik	Zayıf	171	9,63	Gruplar arası	9,683	3	3,228	,172	,91	-
	Normal	75	9,85	Grup içi	6215,255	331	18,777			
	Fazla kilolu	43	10,15							
	Obez	46	10,25							
DOOMÖ	Zayıf	171	52,00	Gruplar arası	4377,144	3	1459,048	5,942	,00*	4*2-1-3
	Normal	75	52,61	Grup içi	81279,585	331	245,558			
	Fazla kilolu	43	45,00							
	Obez	46	67,50							

p < ,05.

**Tablo 5.**  
*Günlük dijital oyun oynama durumuna göre FAKMÖ ve DOOMÖ Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları*

Alt boyutlar	Sınıf	N		Varyans Kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Tukey HSD
Bireysel Nedenler	Hiç oynamıyorum	95	22,80	Gruplar arası	96,094	3	48,047	1,655	,19	-
	0-60 dk	100	21,9610	Grup içi	8766,779	331	29,029			
	61-120 dk	66	22,90							
	121+dk	74	21,89							
Çevresel Nedenler	Hiç oynamıyorum	95	19,83	Gruplar arası	56,973	3	18,991	,618	,60	-
	0-60 dk	100	19,70	Grup içi	10166,359	331	30,714			
	61-120 dk	66	19,93							
	121+dk	74	18,05							
Nedensizlik	Hiç oynamıyorum	95	9,63	Gruplar arası	60,012	3	20,004	1,074	,36	-
	0-60 dk	100	9,96	Grup içi	6164,925	331	18,625			
	61-120 dk	66	9,09							
	121+dk	74	10,84							
DOOMÖ	Hiç oynamıyorum	95	45,53	Gruplar arası	8902,228	3	2967,40	12,797	,00*	4*3-2-1
	0-60 dk	100	53,30	Grup içi	76754,501	331	231,887			
	61-120 dk	66	58,59							
	121+dk	74	62,10							

p < ,05.

**Tablo 6.**  
*Günlük fiziksel aktiviteye katılma durumuna göre FAKMÖ ve DOOMÖ Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları*

Alt boyutlar	Sınıf	N		Varyans Kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Tukey HSD
Bireysel nedenler	Hiç oynamıyorum	103	21,7157	Gruplar arası	365,446	4	91,36	2,283	,06	-
	0-60 dk	100	21,616	Grup içi	13163,500	33	40,01			
	61-120 dk	69	23,40							
	121+dk	39	25,35							
Çevresel Nedenler	Hiç oynamıyorum	103	19,37	Gruplar arası	40,772	4	10,19	,330	,85	-
	0-60 dk	100	19,625	Grup içi	10182,560	33	30,85			
	61-120 dk	69	19,84							
	121+dk	39	20,941							
Nedensizlik	Hiç oynamıyorum	103	10,42	Gruplar arası	237,532	4	59,38	3,273	,01	1*3-4
	0-60 dk	100	9,91	Grup içi	5987,406	33	18,14			
	61-120 dk	69	8,73							
	121+dk	39	7,64							
DOOMÖ	Hiç oynamıyorum	103	52,398	Gruplar arası	478,088	4	119,522	,463	,76	
	0-60 dk	100	52,803	Grup içi	85178,640	33	258,1			
	61-120 dk	69	51,683							
	121+dk	39	57,470							

p < ,05.

değerlendirmesinde beden eğitimi öğrencilerinin yaşlarına göre egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı ilişki saptanmazken; profesyonel olarak spor yapan bireylerin yaşları ile egzersiz bağımlılığı seviyelerinin orta düzeyde pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır (Cicioğlu ve ark., 2019). Çocuklar üzerinde bilgisayar oyununun psikolojik, fizyolojik ve anatomik bozukluklara neden olabileceğini düşünen araştırmacı, ilk ve ortaöğretim öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında ilkökul çağındaki çocukların ortaöğretimdeki çocuklara göre bilgisayar oyunlarına oldukça küçük yaşta başladıkları sonucunu elde etmiştir (Mustafaoğlu & Yasacı, 2018). İlkokul çağında olan çocuklar üzerine yapılan bir araştırmada araştırmacı okul yaşına göre konsol oyunu oynayabilme durumlarını değerlendirilmiş ve bu iki parametre arasında anlamlı farklılık bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca ilköğretim çağındaki bu öğrencilerin ortaöğretim çağına geldiklerinde konsol oyunlarına ayırdıkları sürenin daha fazla olduğu sonucunu da tespit etmiştir (Akçay & Özbece, 2012).

Ortaokul öğrencilerinin cinsiyet parametresine göre dijital oyun oynama motivasyonu düzeyi ve fiziksel egzersize katılım motivasyonu incelenmiştir. Sonuç olarak erkek ve kadınlar arasındaki dijital oyun isteği erkekler lehine daha yüksek olduğu ve bu etkinin erkek bireylerde yüksek olmasının kişisel ve sosyal çevreden kaynaklandığı söylenebilir. Sağlık alanında okuyan 103'ü kadın 37'si erkek toplam 140 öğrenci ile yapılan çalışmada cinsiyet parametresine yapılan bağımsız grup t testi sonuçları incelendiğinde erkek bireylerin dijital oyun oynama bağımlılıklarının kadınlara göre anlamlı olduğu sonucunu elde edilmiştir (Çakır, 2019). Başka bir çalışmada ise spor merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan ve bu egzersize bir yıldan fazla süre devam eden 242 kişinin yapmış olduğu fiziksel ve mental egzersiz motivasyonlarının incelendiği çalışmada cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır (Polat & Şimşek, 2015). Başka bir araştırma erkeklerin kadınlara göre dijital oyunlarda çok daha fazla zaman geçirmesinin nedenleri üretilen dijital oyunların içeriğinin daha çok stratejik, askeri, saldırganlık ve rakibe üstünlük kurma içerikli olmasının düşünüldüğü belirtilmektedir (Griffiths & Davies, 2005).

Tablo 4'te görüldüğü üzere dijital oyun oynayan öğrencilerin Beden Kitle İndeksinin yüksek olduğu görülmüştür. Elde ettiğimiz sonucu destekleyen bir çalışma BKİ'leri yüksek olan kişilerin durağan hayatı benimsedikleri, bilgisayar ekranı karşısında fazla zaman geçirdikleri, egzersiz yapmaktan hoşlanmadıkları ve duygusal motivasyonlarının düşük olduğunu saptamıştır (Demir & Cicioğlu, 2018). Literatür incelemeleri ortaöğretim yaşındaki gençlerin şehirleşmenin gelişmesiyle, insanların birbirine olan güvenlerinin azalması ve en önemlisi çok hızlı gelişen teknolojinin etkisiyle eskiden mahalle ve sokaklarda oynanan oyunların artık dijital ortamlarda oynandığını göstermektedir. Bu olumsuz gelişmelerin fiziksel aktiviteye katılımı azalttığı ve bu teknoloji çağındaki gençlerin beden kitle indeks değerlerini yükselttiğini ve obezite problemini doğurduğu sonucunu ortaya koymuştur (Demir & Cicioğlu, 2018; Horzum ve ark., 2008; Kaya, 2013; Kıran, 2011). VKİ'ye göre zayıf ve orta düzeyde olan bireylerin, bireyler arası ilişkilerde diğer bireylere göre kendilerine daha çok güvendikleri, daha duyarlı oldukları, ders notlarının daha yüksek olduğu ve spor alanında daha başarılı olduğu sonucu tespit edilmiştir (Fırıncı, 2012). Çakır (2019)'ın 2018–2019 eğitim öğretim yılında liseye giden öğrencilerden 38 erkek, 71 kadın olmak üzere toplam 109 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada vücut kitle indekslerinin yüksek olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım isteklerinin düşük olduğu sonucuna varmıştır. Bir diğer çalışmada, araştırma grubunda teknolojik cihazlar karşısında 4 saatten fazla zaman

harcayan bireylerde obezite görülme sıklığı anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. TV ve bilgisayar başında hareketsiz geçirilen sürenin artması ideal kilo normlarının çok üstünde olmaları için bir risk faktörü olduğu bildirilmiştir (Öztor ve ark., 2006).

Tablo 5'e göre çalışmamıza katılan bireylerin günlük elektronik ortamda oyun oynama süresine göre DOOMÖ toplam elde ettikleri puanlarının incelenmesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Demir ve Cicioğlu (2019) 2018–19 akademik yılının ikinci yarısında ortaöğretimde eğitim gören 305 öğrenciyi dijital oyun oynama ile fiziksel aktiviteye katılım arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada öğrenim gören bireylerin spor aktivitelerine katılma sürelerinin artmasının dijital oyuna olan ilgilerinin ve isteklerinin azalmasına sebep olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır. Bir diğer çalışmada ise araştırmacı günümüz öğrencilerinin zamanlarını daha çok sosyal ağ üzerinde geçirdiklerini ve buna bağlı olarak ta sokak ve oyun alanlarını tercih etme yerine daha çok sosyal alanda arkadaş edinmeyi tercih ettikleri belirlenmiştir. Buna bağlı olarak bu ortamda sosyalleşmenin dijital oyuna olan isteğin artmasına ve öğrencilerin dijital oyuna daha çok zaman ayırmalarına sebep olduğunu ortaya çıkarmıştır (Horzum ve ark., 2008). Çalışma bulgularımızı destekler nitelikte olan ve Çakır (2013) tarafından yapılan bir çalışmada da sosyal aktivitelerden uzak kalma ve bireylerin daha çok evde zaman geçirmek istemelerinin bireylerin normal fiziksel aktivitelerinin yerine inaktif yaşam biçimi olan dijital oyunlara daha çok zaman ayırmalarına sebep olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Günlük hayatta bireylerin dijital oyuna ayırdıkları zamanın fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamandan daha uzun olması; geleneksel olarak sokak oyunlarında olan toplu oyunların yerini bireyselleşmenin etkenlerinden olan dijital oyunlar almış durumdadır. (Sargın, 2019; Toran ve ark., 2016). Gökçeşlan ve Seferoğlu (2015)'nin evde internet kullanım biçimleri verilerine göre öğrencilerin 3'te 2'sine yakını (%61,68) online oyunları oynadığı sonucunu elde etmişlerdir. İnan ve Dervent'in (2016) ortaokul öğrencilerine yönelik yaptığı çalışma sonucunda, öğrencilerin dijital oyun oynamaktan çok mutluluk duydukları, özellikle görsel efekti olan oyunları daha gerçekçi buldukları için dijital ortamda daha fazla zaman harcadıklarını tespit etmişlerdir.

Katılımcıların günlük yapmış oldukları fiziksel egzersize katılım süresine göre Nedensizlik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Yapılan bir çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin spor aktivitelerine katılım isteklerinin üst düzeyde olduğunu belirlemiştir. Bu öğretim çağındaki bireylerin egzersiz yapmaya katılım isteklerinin artması dijital oyuna olan yönelimlerinin azalmasına ve bununla beraber dijital oyundan uzaklaşmalarına sebep olduğu düşüncesini ortaya çıkarmıştır. Çağımızda spor aktiviteleri ve rekreatif egzersizlere bireylerin daha az ilgi göstermesinin nedeni ise akademik başarıya daha fazla zaman ayırma, yoğun sınav sistemine uyum sağlama ve daha iyi bir eğitim alma isteği gösterilebilir. Bu sebeplerden ötürü ortaöğretim çağındaki öğrenciler egzersiz yapmaya zaman ayırma fırsatı bulamadıkları bilinmektedir (Demir & Cicioğlu, 2018).

Sonuç olarak; elektronik ortamda oynanan oyunların zaman alma süresi uzadıkça ilköğretim Okullarının 1.ve 2. kademelerinde fiziksel egzersize istekli katılım motivasyonlarının normalin altında olduğu ideal kilo normlarının üzerinde bir kilo probleminin ortaya çıktığı görülmektedir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte çocukluktan itibaren hareketsiz yaşam tarzı benimsenmekte ve ilerleyen yaşlarda sağlık sorunları baş göstermektedir. Bu sonucun günümüzde sağlık sorunlarıyla baş edebilmek, sağlıklı birey olabilmek

için fiziksel aktivite alışkanlığının erken yaşlarda kazanılması gerektiğini ortaya koymuştur.

**Etik Komite Onayı:** Bu çalışma için etik komite onayı Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurul Başkanlığı Etik Kurulu'ndan (Protokol No: 2022/11-20 Karar tarihi: 13.05.2022) alınmıştır.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Yazar Katkıları:** Fikir – E.Ç., S.K.; Tasarım – E.Ç., S.K.; Denetleme – E.Ç., S.K.; Kaynaklar – E.Ç., S.K.; Malzemeler – E.Ç., S.K.; Veri Toplanması ve/veya İşlenmesi – E.Ç., S.K.; Analiz ve/veya Yorum – E.Ç., S.K.; Literatür Taraması – E.Ç., S.K.; Yazıyı Yazan – E.Ç., S.K.; Eleştirel İnceleme – E.Ç.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

**Ethics Committee Approval:** Ethics committee approval was received for this study from the ethics committee of Van Yüzüncü Yıl University (Date: May 13, 2022, Number: 2022/11-20).

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Author Contributions:** Concept – E.Ç., S.K.; Design – E.Ç., S.K.; Supervision – E.Ç., S.K.; Resources – E.Ç., S.K.; Materials – E.Ç., S.K.; Data Collection and/or Processing – E.Ç., S.K.; Analysis and/or Interpretation – E.Ç., S.K.; Literature Search – E.Ç., S.K.; Writing Manuscript – E.Ç., S.K.; Critical Review – E.Ç.; Other – E.Ç.

**Declaration of Interests:** The authors have no conflicts of interest to declare.

**Funding:** The authors declared that this study has received no financial support.

## Kaynaklar

- Akçay, D., & Özcebe, H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12(2), 66–71.
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar, O. O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S. Y., Malina, R., Obarzanek, E., Pate, R., & Strong, W. B. (1992). Cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Sciences in Sports and Exercise*, 24(6), 237–247.
- Bird, J., & Edwards, S. (2015). Children learning to use technologies through play. A digital play framework. *British Journal of Educational Technology*, 46(6), 1149–1160. [CrossRef]
- Büyükoztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Çakır, E. (2019). The examination of exercise addiction levels of university students Studying in Helath field. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 1–5.
- Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun Demir, G., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12–20.
- Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation scale for participation in physical activity (msppa): A study of validity and reliability: Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479–2492.
- Demir, G. T., & Hazar, Z. (2018). Dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği (DOOMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Research in Sport Education and Sciences*, 12(2), 128–138.
- Demir, T. G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportmetre*, 17(3), 23–34.
- Eriş, F., Sargin, K., & Çakır, E. (2018). The effect of fitness on socialization. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(2), 230–238.

- Fıncı, T. (2012). Ergenlik çağındaki gençlerde sağlıklı yaşam biçimi araştırması. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*, s1-s14.
- Gökçearslan, Ş., & Seferoğlu, S. S. (2015). Ortaokul öğrencilerinin internet kullanım biçimleri: Riskli davranışlar ve fırsatlar. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(1), 383–404.
- Griffiths, M. D., & Davies, M. N. O. (2005). Video game addiction: Does it exist? In (J. Goldstein & J. Raessens (Eds.), *Handbook of computer game studies*, (pp. 359–368). MIT Press.
- Hazar, Z., Demir, G., Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320–332.
- Hills, A. P., King, N. A., & Byrne, N. M. (2007). *Children, obesity&exercise: A practical approach to prevention, treatment and management of childhood adolescent obesity* (pp. 50–57). 1st ed. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Horzum, M. B., Ayas, T., & Çakırbahta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76–88.
- Inan, M., & Dervent, F. (2016). Dijital bir oyunun hareketli hale dönüştürülmesi: Öğrencilerin uyarlanmış hareketli versiyona verdiği tepkilerin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6(1), 113–132. [CrossRef]
- İrmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128–137.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, A. B. (2013). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması* [Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Kıran, Ö. (2011). *Şiddet içeren bilgisayar oyunlarının ortaöğretim gençliği üzerindeki etkileri* [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü].
- Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51–58.
- Öztor, S., Hatipoğlu, S., Barutçugil, M. B., Salihoğlu, B., Yıldırım, R., & Şevketoğlu, E. (2006). İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 2(1), 11–14.
- Polat, C., & Şimşek, K. Y. (2015). Hayat boyu öğrenme konusunda yayımlanan tez ve makalelere ilişkin bir içerik analizi: 2000–2015. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 354–369.
- Sargin, K. (2019). Comparison of physical activity levels of university students studying in different departments. *European Journal of Education Studies*, 5(2), 205–213.
- Saygın, Ö., & Mengütay, S. (2004). Kız ve erkek çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite yoğunluklarının değerlendirilmesi. *Spor ve Tıp Dergisi*, 12(1), 13–16.
- Taylan, H. H., Kara, H. Z., & Durğun, A. (2017). Ortaokul ve lise öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri üzerine bir araştırma. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 78–87.
- Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B., Devenci, T., & Akbulut, A. (2016). Çocukların dijital oyun kullanımına ilişkin annelerin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(5), 2263–2278.
- Urlu, Y. (2014). *10–12 Yaş grubu çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması: Antalya İli Örneği* [Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Whitton, N. (2010). *Learning with digital games. A practical guide to engaging student in higher Education* (1st ed.). Routledge, Taylor & Francis Group.
- Yiğit, Ö. E., Çengelci, T., & Karaduman, H. (2013). Teknolojinin değerlere yansımaları konusunda sosyal bilgiler öğretmen adaylarının görüşleri. *Sosyal Bilgiler Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 73–109.