



T.C.
NIĞDE ÖMER HALİSDEMİR
ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE BAZI
FİZİKSEL PARAMETRELER VE AKADEMİK BAŞARI DURUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Ayhan DELEBE

Niğde
Ağustos, 2020

T.C.
NİĞDE ÖMER HALİDEMİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE BAZI
FİZİKSEL PARAMETRELER VE AKADEMİK BAŞARI DURUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Ayhan DELEBE

Danışman : Doç. Dr. Zekihan HAZAR
Üye : Doç. Dr. Sevinç NAMLI
Üye : Dr. Zehra GÖZEL TEPE

Niğde
Ağustos, 2020

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunulan 'Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile bazı fiziksel parametreler ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi' konulu bu araştırmanın, bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde tez yazım kılavuzuna uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiği ve çalışmanın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 25/08/2020

(imza)

Ayhan DELEBE

ÖN SÖZ

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile bazı fiziksel parametreler ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi ele alınacaktır. Tezin ilk bölümlerinde oyun, dijital oyun, bağımlılık kavramları açıklanmıştır. İlerleyen bölümlerde ise dijital oyun bağımlılığının ortaokul öğrencilerinde bazı fiziksel parametreler ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenme durumları ve sonuçları açıklanmaya çalışılmıştır.

Tez araştırmasının her aşamasında, gerek fikirleri gerekse yönlendirme ve destekleriyle araştırmaya yön veren, günün her anında her türlü soruma sabırla cevap veren, danışman hocam Sayın Doç.Dr. Zekihan HAZAR'a, sonsuz teşekkür ediyorum.

Ayrıca, tez araştırması boyunca manevi desteğini benden esirgemeyen ve hep yanımda olan sevgili eşim Hatice DELEBE' ye ve oğullarım Utku Kayra ile Eray Emre'ye sevgilerimi sunuyorum.

Hayatımın her anında bana destek olan, üzerimde emekleri olan sevgili aileme de sonsuz teşekkür ediyorum.

Ayhan DELEBE

Ağustos, 2020

ÖZET
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE BAZI FİZİKSEL PARAMETRELER VE AKADEMİK BAŞARI DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

DELEBE, Ayhan
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Tez Danışman: Doç. Dr. Zekihan HAZAR
Ağustos 2020, 88 Sayfa

Yapılan araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile bazı fiziksel parametreler ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlanmış olup, betimsel, ilişkisel ve nedensel-karşılaştırma yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmaya 11-14 yaşlarında toplam 505 öğrenci (kadın=280 erkek = 225) katılmıştır. dijital oyun bağımlılık düzeyleri Hazar, Hazar tarafından çalışılıp geliştirilen Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır, Fiziksel parametreler ise; Boy kilogram indeksi (BKİ), kardiovasküler verim, esneklik için otur uzan testi, Boy ve kilo ölçümleri, şınav ve mekik testleri olarak belirlenmiştir. Eğitim durumları 2019-2020 eğitim-öğretim güz yarıyılı not ortalamaları alınarak değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 22 paket programında yapılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, bağımsız örneklem için t testi, one-way ANOVA testi, Kruskal Wallis testi ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların %55,6'sı az riskli, %34,5'i riskli, % 8,9'u bağımlı,%1 yüksek düzeyde bağımlı olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyinin cinsiyet, yaş, şınav yeterlilik durumu, anne eğitim düzeyi, sporcu lisansına sahip olma durumu, internet bağlantısına sahip olma durumu, aile aylık gelir durumu, dijital oyun oynama aracına sahip olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile kardiovasküler motor refleks verimi ve akademik başarı durumları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile BKİ, baba eğitim, mekik ve esneklik dereceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak; dijital oyun bağımlılığı çocuklarda akademik başarı durumlarını ve kardiovasküler verimi düşürdüğü, bazı bölgesel kassal dayanıklılığı azalttığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Ortaokul, bağımlılık, dijital oyun bağımlılığı, akademik başarı, fiziksel parametreler

ABSTRACT

ANALIZING OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION AND SOME PHYSICAL PARAMETERS AND ACADEMIC ACHIEVEMENT STATUS IN SECONDARY SCHOOL STUDENT

DELEBE, Ayhan

Physical Education and Sport

Thesis Advisor: Assoc. Zekihan HAZAR

August 2020, 88 pages

The purpose of the research is the examination of the relationship between situation of physical parameters and academic achievement among students of secondary school . This research; It was designed according to a quantitative research model, descriptive, relational and causal-comparison methods were used. To the research; aged 11-14 years, total of 505 students (female = 280 male = 225) participated in. The digital game addiction levels of the participants is Hazar, were used in the Digital Game Addiction Scale for Children, which was studied and developed by Hazar were used, Physical parameters were defined height kilogram index (BKI), cardiovascular efficiency, sit and lie test for flexibility, height and weight measurements, push-up and shuttle tests. Educational status was evaluated by taking the 2019-2020 academic year fall semester grade averages. The statistical analysis of the data obtained was made in the SPSS 22 package program. In the analysis of the data restrictive statistics, t test for free examples, is were made one-way ANOVA test, Kruskal Wallis test and correlation analys. According to the research findings, 55.6% of the participants were found to be low-risk, 34.5% was risky, 8.9% was dependent, 1% was highly dependent. the participants'level of digital game addiction gender, age, push-up, qualification status, your mother education level, athlete license, internet connection, family monthly income, and according to situation of digital game playing device was fixed a statistically meaningful diversity. It was fixed there is a statistically in a negative way significant relationship between the digital game addiction levels of the participants and their cardiovascular motor reflex efficiency and academic achievement. It was observed that there was no statistically significant difference between the digital game addiction level of the participants and their BKI, father education level, shuttle and flexibility levels. As a result; It has been observed that digital game addiction decreases academic achievement and cardiovascular efficiency, and some regional muscular endurance in children

Keywords: Secondary school, addiction, addiction of digital game, academic achievement, physical parameters

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER TABLOSU.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
EKLER LİSTESİ.....	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU.....	2
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
1.3. ALT AMAÇLAR.....	2
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	3
1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	4
1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	4
1.7. TANIMLAR.....	4

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

2.1. OYUN KAVRAMI.....	6
2.2. OYUNUN KISA TARİHÇESİ.....	9
2.3. OYUN KURAMLARI.....	11
2.3.1. Klasik Kuramlar.....	11
2.3.2. Dinamik Oyun Kuramları.....	13
2.4. DİJİTAL OYUN KAVRAMI.....	15
2.4.1. Dijital Oyunların Tarihsel Gelişimi.....	16
2.4.2. Dijital Oyun Türleri.....	18
2.5. BAĞIMLILIK.....	20
2.5.1. Madde Bağımlılığı.....	20
2.5.2. Süreç Bağımlılığı-Davranışsal Bağımlılık.....	22
2.5.3. Teknoloji Bağımlılığı.....	24
2.5.4. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	25

BÖLÜM III

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

3.1 YURT İÇİNDE YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR	30
3.2. YURT DIŞINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR	33

BÖLÜM IV

METERYAL VE METOD

4.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	35
4.2 EVREN.....	36
4.3 ÖRNEKLEM.....	36
4.4 İŞLEM	37
4.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	37
4.4.1 Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.....	37
4.5.2 Sistolik Kan Basıncı ve Kalp Atım Sayısının Ölçülmesi.....	38
4.5.3 Kardiovasküler Verim Testi.....	38
4.5.4 Otur-Uzan Esneklik Testi.....	39
4.5.5 Mekik Testi	39
4.5.6 Şınav Testi.....	39
4.5.7 BKİ Değerlerinin Hesaplanması	40
4.6.VERİLERİN ANALİZİ.....	41

BÖLÜM V

BULGULARve TARTIŞMA

5.1.BULGULAR	42
5.2.TARTIŞMA.....	58

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1.SONUÇ.....	67
6.2.ÖNERİLER	71
KAYNAKÇA	73
EKLER	84
ÖZ GEÇMİŞ	88

TABLULAR LİSTESİ

<i>Tablo 1: Dijital oyun bağımlılık ölçeğinin puan değerlendirmesine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.</i>	42
<i>Tablo 2: Cinsiyet değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.</i>	42
<i>Tablo 3: Katılımcıların lisans değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.</i>	43
<i>Tablo 4: Katılımcıların yaş değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.</i>	43
<i>Tablo 5: Katılımcıların ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olma durumu değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel</i>	43
<i>Tablo 6: Katılımcıların aile aylık gelir düzeyi değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.</i>	44
<i>Tablo 7: Katılımcıların Anne-Baba eğitim düzeyi değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.</i>	44
<i>Tablo 8: Katılımcıların dijital oyun oynama aracına sahip olma durumu değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.</i>	45
<i>Tablo 9: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre mekik-şınnav-esneklik değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri</i>	45
<i>Tablo 10: Katılımcıların kardiovasküler motor refleks verimi değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.</i>	46
<i>Tablo 11: Katılımcıların akademik başarı durumlarına ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.</i>	46
<i>Tablo 12: Katılımcıların BKİ sınıflandırma değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.</i>	47
<i>Tablo 13: Katılımcıların yaşlarına göre BKİ sınıflandırma değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.</i>	47
<i>Tablo 14: Katılımcıların BKİ değer değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.</i>	48
<i>Tablo 15: Katılımcıların dijital oyun bağımlılık ölçeği alt faktörlerine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.</i>	48
<i>Tablo 16: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri</i>	49

<i>Tablo 17: Katılımcıların sporcu lisansına sahip olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri</i>	<i>49</i>
<i>Tablo 18: Katılımcıların ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri</i>	<i>49</i>
<i>Tablo 19: Katılımcıların dijital oyun oynama aracına sahip olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri</i>	<i>50</i>
<i>Tablo 20: Katılımcıların esneklik derecelerinin yeterli olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri</i>	<i>50</i>
<i>Tablo 21: Katılımcıların şınav derecelerinin yeterli olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri</i>	<i>50</i>
<i>Tablo 22: Katılımcıların mekik derecelerinin yeterli olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri</i>	<i>51</i>
<i>Tablo 23: Katılımcıların ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olma durumuna göre BKİ değerlerinin karşılaştırılmasına ait t testi analizleri.</i>	<i>51</i>
<i>Tablo 24: Katılımcıların sporcu lisansına sahip olma durumuna göre BKİ değerlerinin karşılaştırılması için t testi analizleri.</i>	<i>51</i>
<i>Tablo 25: Katılımcıların dijital oyun aracına sahip olma durumuna göre BKİ değerlerinin karşılaştırılması için t testi analizleri.</i>	<i>52</i>
<i>Tablo 26: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre BKİ değerlerinin karşılaştırılması için t testi analizleri.</i>	<i>52</i>
<i>Tablo 27: Katılımcıların sporcu lisansına sahip olma durumuna göre kardiovasküler motor refleks verimlerinin karşılaştırılması için t testi analizleri.</i>	<i>52</i>
<i>Tablo 28: Katılımcıların ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olma durumuna göre kardiovasküler motor refleks verimlerinin karşılaştırılması için t testi analizleri.</i>	<i>53</i>
<i>Tablo 29: Katılımcıların dijital oyun aracına sahip olma durumuna göre kardiovasküler motor refleks verimlerinin karşılaştırılması için t testi analizleri.</i>	<i>53</i>
<i>Tablo 30: Katılımcıların anne eğitim düzeyi değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için One-Way ANOVA testi analizleri.</i>	<i>53</i>

<i>Tablo 31: Katılımcıların yaş değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için One-Way ANOVA testi analizleri.</i>	<i>54</i>
<i>Tablo 32: Katılımcıların aile aylık gelir durumu değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için One-Way ANOVA testi analizleri.</i>	<i>54</i>
<i>Tablo 33: Katılımcıların BKİ sınıflama değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için One-Way ANOVA testi analizleri.</i>	<i>55</i>
<i>Tablo 34: Katılımcıların baba eğitim düzeyi değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için Kruskal Wallis testi analizleri.</i>	<i>55</i>
<i>Tablo 35: Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile BKİ değerleri arasındaki korelasyon analizi.</i>	<i>56</i>
<i>Tablo 36: Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile kardiovasküler motor refleks verimi arasındaki korelasyon analizi.</i>	<i>56</i>
<i>Tablo 37 Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile akademik başarı durumları arasındaki korelasyon analizleri</i>	<i>57</i>
<i>Tablo 38 Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile yaş değişkeni arasındaki korelasyon analizleri</i>	<i>56</i>

ŞEKİLLER TABLOSU

Şekil 1 Vasomotor verim testi şablonu	38
Şekil 2. Kadın mekik-şınnav-esneklik referans değerleri	40
Şekil 3. Erkek mekik-şınnav-esneklik referans değerleri	40
Şekil 4. Merkezi limit teoremi	41



KISALTMALAR LİSTESİ

APA :Amerikan Psikiyatri Derneği

BKİ :Beden kitle indeksi.

TDK :Türk Dil Kurumu

DOBÇ:Dijital oyun bağımlılık alıştayı.

DSM :Mental Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El



EKLER LİSTESİ

Ek 1.Kişisel bilgi formu.....	84
Ek 2.Çocuklar için dijital oyun bağımlılık ölçeği.....	85
Ek 3.Yaşlara göre BKİ persentil değerleri.	86
Ek 4:Çocuklar için BKİ referans değerleri	86
Ek 5.Antropometrik ölçüm,Mekik,Şınav,Esneklik ve BKİ değerleri	87



BÖLÜM I

GİRİŞ

Oyun çocukların gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Oyunla birlikte çocuk keşfeder, öğrenir ve olgunlaşır. Oyun oynayan çocuk hayal gücünü ortaya çıkarıp geliştirir ve hayattaki farklı rolleri oyun sayesinde deneyimleme fırsatı yakalar. Öncü ve Özbay' a (2005) göre oyun etkinliği doğum ile başlayan ve insanın yaşamı boyunca devam eden, bazen amaçlı bazen de amaçsız şekilde gerçekleştirilebilen bir kavramdır. Çocuk oyun sayesinde toplum kurallarını öğrenmekte, yeteneklerini keşfetmekte, kendi sınırlarının farkına varmakta ve kendini ifade edebilmektedir. Piaget oyunu; çocukların dünyaya uyum sağlamada kullandıkları araç olarak tanımlar (Yavuzer,2015:177). Sokakta, parkta, bahçede arkadaşlarla birlikte fiziksel olarak aktif bir şekilde oynayan çocuklar eğlenir, rahatlar, gelişir, sosyalleşir ve sağlıklı birer birey olurlar. Bu açıdan bakıldığında oyunun çocuklar için hangi yaşta olursa olsun vazgeçemedikleri etkinlik olduğu söylenebilir.

Günümüzde gelişen teknolojinin iş, sağlık, eğitim, iletişim, ulaşım, alış-veriş ve eğlence gibi birçok alanda pratiklik sağlaması insanların yaşam tarzlarını ve alışkanlıklarını değiştirdiği görülmektedir. Gelişen bu teknoloji insanların yaşamlarını kolaylaştırdığı gibi beraberinde birtakım olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Bu olumsuzluklardan en önemlilerinden bir tanesi de teknoloji bağımlılığı kavramıdır. Teknoloji bağımlılığı; kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması olarak tanımlanmaktadır (Yeşilay,2020). Çok geniş bir yelpazede değerlendirilen teknoloji bağımlılığının son zamanlarda öne çıkan başlıklarından birisi de bilgisayar bağımlılığıdır. Bilgisayar bağımlılığının alt başlığının altında değerlendirilen bir diğer kavram ise dijital oyun bağımlılığı kavramıdır (Hazar, 2016:7).

Teknolojinin bu denli gelişmesi bilgisayarın yanı sıra tablet, konsol, cep telefonu, televizyon gibi araçlarla da dijital oyun oynamayı mümkün kılmış ve bu araçlara her yaşta insanın çok kolay ulaşmasını sağlamıştır. Hazar' a göre (2016) böyle bir durumun oluşturabileceği olumsuz etkilerin neler olabileceğinin toplumca yeteri kadar kavranamaması ve oyun araçlarına çocuklar kolayca ulaşip kontrolsüz bir şekilde oynamalarına zemin hazırlanması, çocukların gün geçtikçe dijital oyun bağımlısı olmalarına neden olmaktadır. Gelişen bu durumlarla birlikte zamanlarının çoğunu teknolojik aletlerle geçiren çocuk gerçek

hayatta bireyin etkin olduğu oyunların yerine dijital bir ortamda kişinin etkin olmadığı bir senaryo içinde hayat becerisinin kazanılmadığı sanal bir dünyadaki oyunları tercih ettiği görülmektedir. Harcanılan o kadar zaman boyunca fiziksel olarak oyunun içinde yer almayan çocuk saatlerce hareketsiz kalmakta, tamamen hareket odaklı yaratılmış insanoğlunun bu hareketsizlikten doğal olarak olumsuz etkilendiği düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmada dijital oyun bağımlılığının ortaokul düzeyindeki öğrencilerde akademik ve fiziksel olarak oluşturabileceği bir takım olumsuzlukları tespit etmek ve aileleri bu konuda bilgilendirmek amacıyla “Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile bazı fiziksel parametreler ve akademik başarı durumları arasında ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmış ve sonuçları değerlendirilmiştir.

1.1.PROBLEM DURUMU

Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile bazı fiziksel parametreler ve akademik başarı durumları arasında ilişki var mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile bazı fiziksel parametreler ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.3.ALT AMAÇLAR

- . Araştırmaya katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri nedir?
- . Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- . Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri sporcu lisansına sahip olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- . Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ikamet ettikleri yerde internet bağlantısına sahip olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- . Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri dijital oyun oynama aracına sahip olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- . Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri esneklik değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- .Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri sınav değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- . Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri mekik değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

- . Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri yaş değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- . Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- . Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- . Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ailelerin aylık gelir düzeyi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- . Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin BKİ değerleri ile ilişkisi var mıdır?
- . Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin kardiovasküler verim ile ilişkisi var mıdır?
- . Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin akademik başarı ile ilişkisi var mıdır?

1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Günümüz teknolojisinin ulaştığı nokta da neredeyse her yerde elektronik materyaller (bilgisayar, akıllı telefon, tablet vb.) insanların rahatça ulaşabildiği ve kullanabildiği bir konumdadır. Türkiye’de yaklaşık 30 milyon insan bilgisayarların, telefonların, tabletlerin ve televizyonların karşısında oyun oynamaktadır. 2017 yılında ülkemizdeki oyun piyasasının değeri yaklaşık 750 milyon dolarken, 2018 yılında bu miktar 878 milyon dolara yükseldiği görülmüştür. 2021 yılında ise bu oranın yaklaşık 180 milyar dolar olacağı tahmin edilmektedir (Güvenliwep, 2019). Dijital oyun pazarının bu kadar yüksek olmasına rağmen dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığının çocuklar üzerindeki etkileri yeterince dikkate alınmamaktadır. Sağlık Bakanlığı Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü tarafından Ankara’da Kasım 2018’de organize edilen “DOBÇ (Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştay) Sonuç Raporu”nda bazı dijital oyunlarda çocuğun uygunsuz içeriklere karşı karşıya gelmesi, zararlı alışkanlıklara özendirilmesi, akademik başarıda düşüş, sosyalleşme de zorluk yaşaması, aile ile ilişkide sıkıntı yaşanması, siber dolandırıcılık ve istismara uğranması, suça karışması, argo konuşmanın artması, iletişim becerilerinin bozulması, diğer bireylerle ilişkilerinin bozulması, beslenme alışkanlıklarının bozulması, aşırı kilo alımı, kronik hastalıkların ortaya çıkması, depresyona girme, kaygı ve endişe bozukluğu gibi psikolojik bozukluklar yaşaması, dijital oyunlarda maddi gelir elde edilmesi nedeniyle eğitime devam etmeye gerek görmemesi, bahis oyunlarına yönelmesi, kumar alışkanlığı edinmesi gibi olgulara maruz kaldığı açıklanmıştır (DOBÇ,2018). Buna rağmen yapılan “Dijital oyun bağımlılığı” alanındaki araştırmaların

çoğunda dijital oyun bağımlılığını tespit etmeye yönelik teorik araştırmalar olduğu, bu araştırmaların ise genelde obezite üzerine yoğunlaştığı görölmüştür. Bu araştırmada ise; Dijital oyun bağımlılığının dolaşım sisteminin verimine, eklemlerin hareket etme kabiliyeti olan esnekliğe, şınav ve mekik testleriyle bir nebze de olsa ilgili bölgelerin kassal dayanıklılıklarına ve akademik başarı durumları gibi değişkenler ile arasındaki ilişkinin incelenmesi, araştırmadan çıkan sonuçların dijital oyun bağımlılığının genç nesillere etkisine dikkat çekme, dijital oyun bağımlılığını azaltmada ve fiziksel olarak hareketli oyunların ve sporun önemini arttırmada önemli bir araç olacağı düşünölmektedir.

1.5. ARAşTIRMANIN VARSAYIMLARI

Katılımcıların araştırmada kendilerine yöneltilen ölçeklere doğru ve samimiyetle cevap verdikleri, ölçümlerde gereken önemi ve gayreti gösterdikleri varsayılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araç ve yöntemlerinin ilgili değişkenleri doğru bir biçimde ölçtüğu varsayılmıştır.

1.6. ARAşTIRMANIN SINIRLILIKLARI

- . Araştırma gurubu Osmaniye ili Merkez ilçesi Namık Kemal Ortaokulu ve Cebeli bereket Ortaokulu 2019-2020 eğitim-öğretim döneminde eğitim görmekte olan 5, 6, 7, 8. sınıf öğrencileriyle sınırlıdır.
- . Araştırmada ölçeklerle elde edilecek bulgular çalışma gurubunda yer alan katılımcıların verdiği cevaplarla sınırlıdır.

1.7. TANIMLAR

Oyun: İnsanların günlük uğraşlarının dışında kalan vakitlerde eğlence, sağlık, eğitim ve benzeri amaçlara yönelik olarak gerek fiziksel gerekse zihinsel yeteneklerle, kendine özgü kurallar ile sınırları belli olan mekân ve zaman içerisinde gerçekteşen, gönüllü olmak kaydıyla grup oluşturulan, sosyalleşmeyi ve duygusal olgunluğu geliştiren, yetenek, zekâ, dikkat, beceri ve rastlantıya dayanan, katılanları ve çoğunlukla izleyicileri de etkisi altında tutan, gerilim duygusunun eşlik ettiği, sonuçta maddi kazanç beklenmeksizin, zevk veren etkinliklerdir (Hazar, 2000:7).

Geleneksel Oyun: Genellikle doğal oyun araçlarının kullanıldığı, çoğunlukla eşli-grup oyunlarının ön planda olduğu, fiziksel katılımı gerektiren, katılımcıların oyun kurallarına ve diğer oyun bileşenlerine (rakibe, oyun aracına vb.) müdahale edebildiği oyunlardır (Hazar, 2016).

Dijital Oyun: Dijital oyun, bilgisayar yazılımlarıyla etkileşim sağlanan monitör, fare, joystick veya klavye gibi arabirimlerin bir takım kuralları ve amaçları olan sistemlerde oynanan oyunlardır. (Kaya, 2011: 10). Bir diğer tanım ise; masa üstü, diz üstü bilgisayarlar, oyun konsolları, akıllı cep telefonları vb. elektronik araç gereçlerle oynanan oyun biçimleridir (Erboy ve Akar-Vural, 2010: 39-58).

Bağımlılık: Bağımlılık, zararlı sonuçları bilinmesine rağmen, dürtüsel olarak madde veya sanal alıştırıcı arayışı ve kullanımı ile karakterize, nüksedici, kronik bir beyin hastalığı olarak tanımlanır (Tarhan ve Nurmedov, 2011: 20).

Dijital Oyun Bağımlılığı: Lemmens, Valkenburg ve Peter (2009), dijital oyun bağımlılığını, ‘duygusal ve/veya sosyal sorunların nedeni olduğu halde, kişinin bilgisayar veya video oyunlarını aşırı, ısrarla ve inatla kullanmaya devam etmesidir’ şeklinde tanımlamışlardır.

Kalp Atım Sayısı(Nabız): Kalbin bir dakikadaki vuruş sayısı olarak tanımlanır.

Sistolik Kan Basıncı: Kalbin kasılması sırasında kanın dışarı pompalanması periyodunda okunan basınç sistolik (büyük tansiyon) kan basıncı olarak tanımlanır.

Diastolik Kan Basıncı: Kalbin kasılması sırasında kalbin kanla dolduğu, rahatlama periyodunda okunan basınç diastolik (Küçük tansiyon) kan basıncı olarak tanımlanır.

Kardiovasküler: Kısaca kalp – damar sistemi olarak tanımlanır.

Kardiovasküler verim: Kalp-damar sisteminin motor refleks verimi olarak tanımlanır.

Kuvvet: Güç uygulayabilme yeteneği olarak tanımlanır.

Esneklik: Genelde bir eklem etrafındaki hareket serbestliği olarak tanımlanır.

Beden Kitle İndeksi(BKİ): Bireyin ağırlığı, boyuna ve yaşına göre uygunluğu olarak tanımlanır. $BKİ = \frac{\text{ağırlık (kg)}}{\text{boy}^2(\text{m}^2)}$ BKİ çocuklarda yaşa ve cinsiyete göre değişkenlik gösterir.

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

2.1.OYUN KAVRAMI

Oyun denildiğinde akla gelen ilk isimlerden biriside Huizinga'dır. İnsanları tanımlamak için oyun oynayan insan anlamına gelen "homo ludens" kavramını kullanmıştır. Huizinga oyunu, canlıların var oluşundan buyana gelen, kültürden bile daha eski bir kavram olduğunu kültürün oyunun kendisinden doğduğunu ve oyun yoluyla kültür aktarımının meydana geldiğini düşünmektedir. Çünkü oyun sadece insani bir olgu değil, tam tersine insan öncesi dönemlerde güzel vakit geçirmek, rekabet, zevk alma, yarışma, güdü, temsil ve davranışlarını yansıtan kültürden çok daha kapsamlı bir eylem olarak bahseder. Oyun, canlıların özgürlüklerini yansıttığı ancak rastgele gerçekleşemeyecek bir etkinlik olarak görülür. Oyunun kendi içerisinde özgün işleyişi ve oynanan oyuna özel kuralları vardır. Oyunun gerçek olmayan ama kendi içinde bir dünyası vardır (Huizinga,2013).

Oyunların tarihsel zaman içerisinde ulaştıkları kalıcılıklar dikkat çekicidir. Görkemli imparatorluklar, toplumlar kaybolursa da oyunlar aynı şekliyle, hatta bazen aynı araç gereçle tarihsel yaşamına devam eder. Oyunun bu denli kalıcı olmasında büyük bir gizem vardır. Oyunlar tarihi duvar yazmaları, mimari eserler gibi nesilden nesile özenle saklanmış gibi ulaşmaktadır. Ayrıca oyunların kalıtımsal benzerlikleri yoktur, sayısızdırlar ve değiştirilebilirler (Caillois,2001).

Makaryk (1993) oyunların insanının var oluşundan bu yana insanlarla beraber olduğunu öne sürmüştür. Örneğin; Platon, Aristo ve Herakles oyunları güç, zekâ ve dayanıklılığın geçerli bir rekabeti olarak değerlendirmişlerdir. Bazı düşünürler oyunun alternatif görünümünü ele almışlardır. Bu düşünürlerden bazıları; Kant, Heidegger, Schiller, Wittgenstein, Nietzsche, Derrida, Gadamer, Bakhtin, Axelos, Fink dir. Spariosu, Huizinga, Ehrmann, Caillois, gibi düşünürler ise bu teorileri sentezleyip kültüre olan geniş etkilerini göstermişlerdir.

Nietzsche 2009'da insanlardaki olgunluk kavramını; bireyin çocukken oyun esnasında gösterdiği ciddiyeti bir kez daha keşfetmesi şeklinde tanımlar. Tüm canlılar oyun esnasında içgüdüsel olarak etrafında gördüklerini taklit etme çabası içindedir, bir rahatlama ihtiyacını

gidermektir, hayatı boyunca karşılaştığı olaylara ve yaşantılarına hazırlanma için bir nevi antrenman gerçekleştirmektedir ya da oyun insanların nefislerine hâkim olmayı sağlayan bir araçtır (Huizinga, 2006).

Türk Dil Kurumuna göre oyun: Bireylerin yeteneklerini ve zekâlarını geliştiren, belirli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye sağlayan eğlence şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2019).

Yavuzer 2012’ de oyunu; eğlenmek için yapılan sonucu düşünülme-yen hareketler bütünü olarak tanımlamıştır. Ayrıca alan yazın incelemelerinde oyun kavramına; çocukların “en önemli işi”, “gerçek uğraşı”, “yaratıcılığın kaynaklarından biri” , “hayal ile gerçek arasındaki köprü”, “doğal ve aktif bir öğrenme ortamı”, “eğlenceli bir öğrenme metodu”, “mutluluk getiren serbest bir aktivite”, “zorlama olmayan gönüllü bir eylem” gibi farklı anlamlar yüklenmiş şekilde görülmektedir (Mangır ve Aktaş, 1993:12).

Yetişkinlerin açısından oyun tanımlandığında; yapılması gereken uğraşların bitiminden sonra yapılan bir harekettir. Asıl olması gereken iş değil sadece olması gereken işlerin sonunda yapılabilecek bir uğraştır. Çocuklar içinse oyun, asıl yapılması gereken en önemli iş, tüm gün yaptıkları ve yapmak istedikleri bir olgudur. Oyun yaşamın kendisidir ve yaşam oyundur. Çocuklar dünyaya geldikleri ilk andan itibaren oyuncudur. Oyun oynamaktan zevk duyar ve her zaman oyun oynayabilirler. Çocuk için oyun; doğal, kendiliğinden olan, haz duyulan, oyunun sonunda ne olacağı değil kendileri için ne anlamına geldiğine odaklanmadır (Aksoy ve Dere-Çiftçi, 2014: 2).

Çoğu yetişkin tarafından oyun boşa geçen zaman olarak görülse de oyun, çocuğun yeteneklerini keşfettiği, potansiyelinin farkına vardığı, yaratıcılığını kullandığı, dil, zihin, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirebildiği en önemli fırsattır. Kısaca oyun çocuk için en aktif olduğu doğal bir öğrenme ortamıdır (Mangır ve Aktaş, 1993: 14).

Hazar’a göre oyun; insanın yaşamını sürdürmesi gereken zamanın haricinde, eğitim, sağlık, eğlence gibi belirlenmiş amaçlara yönelik fiziksel ve zihinsel yeteneklerle, sınırlandırılmış, belirli bir zaman ve yerde, gönüllü katılım yoluyla grup oluşturan, kendine özgü kurallarla yapılan, bireylerin sosyal uyumunu ve duygusal olarak olgunlaşmasını geliştiren, beceri, yetenek, dikkat, zekâ ve rastlantıya dayanan, katılanlar ile izleyicileri de

etkisi altına alan, gerilim duygusunun eşlik ettiği, zevk veren, sonuçta maddi çıkar sağlamayan etkinliklerdir (Hazar, 2000: 7).

Oyun her şeyin mümkün olduğu içten gelen güdülenme ile gerçekleşen bir durumdur. Dışarıdan yön verilen bir etkinlik değildir. Yaratıcılığın, dinamikliğin ve esnekliğin çok yoğun olduğu bir ortamdır. Oyunun belirlenmiş kuralları vardır; fakat esnektir katılımcılar tarafından değiştirilebilir. Oyun katılanlarda olumlu bir etki bırakırken aktif bir katılımı gerektirir. Oyunun oynandığı yer, hangi araç gereçlerle oyunun oynandığı, oyuna kimlerin katıldığı ve oyun esnasında ortaya çıkan davranışlar çok önemlidir. Oyun dikkati gerektiren, el-göz koordinasyonunun ve yeteneklerin gelişmesine katkıda bulunan, kavramların olgunlaşmasını sağlayan, bireyin sosyalleşmesine yardımcı olan bir özelliği vardır. Oyun, sanılandan çok daha boyutlu soyutlama gerektiren, karmaşık bir olgudur. Oyun bireyleri olduklarından daha farklı rollere girebilmelerini sağlayan, iç çatışmayı çözümlenmeye ve kaygıyı azaltmaya yardımcı olan bir faaliyettir (Kaya,2013: 23).

Megep' e göre Oyun, çocuğun hiç kimseden öğrenemeyeceği konuları kendi yaşantıları ve deneyimleriyle öğrenmesinin yoludur. Oyun, sonuçları düşünülmeden gerçekleşen kurallarının oyuna katılanların belirlediği bir süreçtir (MEGEP, 2009:4).

Koçyiğit ve diğerlerine göre;

- Oyundan elde edilen mutluluk duygusu, kişisel ve çıkar gütmekten bağımsızdır.
- Oyun bireylerle iletişim kurabilme ve iletişimi sürdürebilme biçimidir.
- Oyun yorum sama ve etkileşimli anlatım biçimidir.
- Oyun bireyin ve toplumun farkında olduğu kişinin potansiyeline faydalıdır.
- Oyun için yaşantılar önemli bir unsurdur, oyun içindeki deneyimler bireyin değer oluşumunda etkisi vardır.
- Oyun sonuçları bakımından akılcı sayılabilir. Ancak oyun için bir mantık aranmaya bilir.
- Oyun içerisinde kurulan anlamlı kurguların varlığıyla güçlenir.
- Oyun çocukların “ben” ve “beni” eylem ve davranışlarının anlamlandırmaya çalışıldığı belirsizlik de içerebilen bir süreçtir.
- Oyun eğlenmek ve zevk almanın ötesinde bir güdülenme türüdür.
- Oyun tekrarlana bilir, güdülenme içindeki bireyler rastgele kurgularda bulunabilir, kendine ait topluluklar kurabilir.

- Oyun önem verilen bir faaliyettir, boş zamanları değerlendirme gibi düşünülduğünde anlamını daraltmaktadır.
- Kültür ve oyun farklı kavramlardır; ancak kültür katı olan bir ciddiyet eseri değildir, kültür ciddi olmayan öğeleri içermektedir. Oyun ile kültürün ilişkisi derin bir ilişkiye dayanır.
- Oyun nesnelere ile ciddi olmayan bağlantılar kurar.
- Oyun kişilerin bedensel ve zihinsel yeteneklerinin ortaklaşa kullanma bilmesine ve bireylerdeki doğal yaratıcılığın ortaya çıkmasına yardımcı olan bir etkinliktir.
- Oyun eğitim ve tecrübe kazandıran bir faaliyettir. Oyun önemli bir anlatım, deney ve yaratımdır.
- Oyun kavramını anlamaya çalışmak iletişimi, felsefi ve semantik etkinliği anlamaktır.
- Etik ve oyun iç içe geçmiştir.
- Oyun iletişim çağında yaşayan toplumun doğasını anlamak için kullanılabilir çok güçlü bir kavramdır.
- Oyunun taşıdığı bu özellikler ile katı ciddiyetin ve bilimciliğin karşısında insanın gerçek doğasına içkin süreçlerin ve iletişimin lineer olarak incelenemeyeceğini gösteren bir kavramdır (Koçyiğit vd.,2007:326).

Günümüz dünyasında bütün hayali, kurgu ve tarihi karakterlerin tekrardan çağrıldığı sanal âleme ait olan uzay, bütün insanlığı ilgilendiren kültürü yaratırken bugüne kadar görülmemiş farklı kültürel perspektifi kendi alanında birleştirmektedir. Yorumcunun, yazarın, üreticinin, tüketicinin bir birine karıştığı sosyal ağ dünyasında, oyun ve oyunlaştırmalar; fantezi ve gerçeklik iç içedir. Kendi oyununu yaratan ve oynayan insanın ortaya koyduğu oyun istenci, başka bir dünyaya kaçış değil; yeni medyasyon ile yaratarak var olma, kendi benliğini ortaya koyma imkânıdır (Yiğitoğlu V, 2018).

2.2. OYUNUN KISA TARİHÇESİ

İnsanoğlu, dünyaya geldiğinden bu güne kadar yaşamın her alanında süreklilik arz eden bir değişim ve gelişimin içinde yer almıştır. Bu değişim ve gelişimin temellerinde yer alan nedenler ise hayatta kalmak için gereken temel unsurlardan kaynaklanmıştır. Bu değişime sebep olan diğer farklı unsurlar ise doğa olayları, savaşlar ve göçler, insanda var olan merak, keşfetme ve bilme arzusudur. Bütün bahsettiğimiz bu sebepler insanoğlunu, doğayla ve kendisiyle sürekli bir mücadele halinde olmasına ve bu yaşam sürecinde karşılaşılan güçlüklerin üstesinden gelebileceği bir takım çözüm yolları aramasına yöneltmiştir.

İlk çağlarda insan doğaya karşı mücadele etmiş kendisinden güçlü gördüğü olayları, canlıları taklit ederek zorlukların üstesinden gelmeye çalışmış, bu şekilde hayatta kalmayı başarmıştır. İnsanın doğayla olan bu savaşı kazanması için doğayı çok sık taklit etmesi gerekiyordu. O kadar çok sık taklit etmeye başladı ki insan artık bu taklitler oyun halini almaya başlamıştır. Doğanın en önemli parçası olan hayvanlar, ilk insanın taklit etmesi mümkün olan en cazip ve en taklit edilebilir varlıklarıydı. Bu bakımdan insan, ilk önce hayvan hareketlerini taklit etti. Duygu ve düşüncelerini ifade etmek için de tabiat ve hayvan sesleriyle, jest ve mimiklerinden yararlanarak “taklit”i meydana getiriyordu (Hazar, 2000: 4-5).

Daha sonraki çağlara geçildikçe insanlık dönemlerinde kişiler anlayabilmek, yaptıklarını anlata bilmek için hareketler yaparak veya çevresin deki diğer canlıları taklit ederek hareketler dizini oluşturmuş bunlarda oyunu meydana getirmiştir. İnsanlar avlarını nasıl avlandıklarını taklit ederek anlatmışlardır. Yapılan bu davranışlar aynı olayları anlatmak için sürekli tekrarlanmış ve zamanla dinsel törenlere dönüşmüş bunun sonucu olarak oyun kültürel bir kimlik kazanmıştır. Çocuklar ise büyüklerinin yaptıkları bu davranışları gözlemleyerek taklitlerini yapmışlar ve büyükler gibi olmaya çalışarak yaşamlarında bu hareketleri sürekli sergileyerek, kurgulayarak oyun oynamaya başlamış ve bu oyunlar nesilden nesile aktarılıp, gelişip günümüze kadar ulaşmış bu sayede bugünkü oyunların meydana gelmesini sağlamıştır (Kuşcu, 2014: 28).

Geçmiş toplumların oyun kültürünü araştıran arkeologlar yaptıkları kazılarda bazı bilgilere ulaşmıştır. Mısır ve Hindistan’da bulunan mağaralarda o döneme ait çocukların oynadıkları oyunların çizildiği duvarlar bulunmuştur. Bu çizimler incelendiğinde, çocukların o dönemlerde de tıpkı günümüzde olduğu gibi topaç çevirme ve el ele vurma oyunlarını oynadıkları söylenilmektedir. Ayrıca yapılan arkeolojik kazılarda, içleri çeşitli malzemelerle doldurularak yapılmış bebek ve çingirak benzeri oyuncaklar bulunduğu gibi Çin’de uçurtmayla oynayan çocuklar; Roma’da oyuncak arabalar ve topla oynayan çocukların olduğu tarihi kalıntılar bulunmuştur. Avrupa’da orta çağda yaşayan çocukların, tahta oyuncak silahlarla oyun oynadıkları bilinmektedir (Şahin, 2016: 20).

İnsanlık tarihi boyunca çocuklar, oyunlarını büyükleri taklit ederek veya kendileri kurgulayarak oluşturmuşlardır. Bu gün bilinen en eski oyun araçlarından bazıları top, ip ve taş gibi oyuncaklardır. Bu tür oyuncaklarla oynanana oyunların farklı kültür ve yörelerde farklı

malzemelerle oynandığı tespit edilmiştir örneğin; bilinen en eski taş oyununun beş taş olduğu ve farklı kültürlerde bu oyunun aşık kemikleriyle oynandığı da görülmektedir (Tuğrul vd, 2014: 3-4).

“Dede Korkut Hikayeleri” ve Evliya Çelebinin “Seyahatname”si Türklerin oyunla ilgili tarihsel gelişimsel bilgilere ulaşılan önemli kaynaklardandır. Anadolu’da çevrelerinden bulunan malzemelerle oyuncaklar oluşturulmuş ve çocuklar bunlarla oyunlar üretmişlerdir. Savaşçılık, evcilik ve topla ilgili oyunlar oynamışlardır (Eni, 2017: 26). Türk çocuklarının geçmişte taşın uzaklara atılmasını amaç edinen veya taşlarla diğer oyuncunun taşını vurma oyunlarını, bezden deri veya meşin gibi malzemelerden yapılmış toplarla oynanan koşmaca veya kovalamaca türü oyunlar oynadıkları bilinmektedir. Ayrıca değnek ile oynanan top oyunları da vardır. Bu oyunların, bugün batıda oynanan ve ülkemize yeni gelen hokey veya golf oyunlarının ilkel şekli olduğu bilinmektedir (Başal, 2007).

Geçmişte oynanan oyunlar bugün şekil, biçim, saha ve malzeme yapısı; oynayan kişi sayıları bakımından değişikliğe uğramıştır. Eski oyuncakların yerini bugün yapbozlar, uzaktan kumandalı oyuncaklar, legolar, plastik bebekler, robotlar, oyun konsolları, atari ve bilgisayar almıştır. Geçmişte doğayla mücadele, savaşa hazır bulunma ve yaşamak için bir antrenman niteliğinde olan oyunlar (Güreş, Binicilik, Okçuluk vb.) şimdilerde boş zamanlarını değerlendirmek sağlıklı kalabilmek veya meslek olarak yapılmaya başlanmıştır. Teknolojinin de gelişmesiyle beraber yeni kuşak insanlar da bu tür oyunlar bile artık sanal olarak teknolojik aletlerle oynanmaya başlanmıştır.

2.3 OYUN KURAMLARI

Oyun ile ilgili çalışma yapan kuramcılar çeşitli bakış açılarıyla oyuna yaklaştıkları için çeşitli kuramlar oluşmuştur. Kuramcıların bazıları oyunu tanımlarken içgüdüsel olarak ele almışlar. Bazı kuramcılar ise oyunu, bireylerin eğlenmek ve dinlenmek için yaptıkları faaliyetler olarak açıklamıştır (Ergür, 2015: 16).

2.3.1.Klasik Kuramlar

Taşçı, klasik oyun kuramlarının; oynanan çocuk oyunlarının hedefini, amacını ve içeriğini anlamaya çalışan bir kuram olduğu görüşünü belirtmiştir. Klasik oyun kuramlarını; 1.

Fazla enerji kuramı 2. Dinlenme kuramı 3. Öncül deneme kuramı 4. Tekrarlama/Özünü yinleme kuramı olarak dört ana başlık altında inceleyebiliriz (Taşçı, 2010: 29).

2.3.1.1.Fazla Enerji Kuramı

Schiller ve Spencer fazla enerji kuramının öncülerindedir. Bu kurama göre canlılar biriktirdikleri fazla enerjiyi gerek amaçlı gerekse amaçsız faaliyetlerde bulunarak vücuttan atar (Şahin, 2016: 22). Fazla enerji kuramı oyunu, vücuttaki fazla enerjiyi atmak için gerçekleştirilen amaçsız faaliyetler olarak tanımlar. Bu kurama göre insanlar yaşamları için gereken enerjiden arta kalan enerji olduğu zaman oyun oynar. Bir diğer ifadeyle oynanan oyunun içeriğinin önemsiz olduğu ve asıl amacın vücutlarındaki fazla enerjiyi bitirmek olduğudur (Evcin, 2010: 16).

Bu kurama göre biriken fazla enerji çocukta gerginliğe sebep olur. Biriken bu gerginliği atmak için çocuk oyun oynama ihtiyacı duyar. İhtiyaç duyulan bu oyunun oynanması Şahin'e göre çocuğun sağlıklı bir birey olmasına katkı sağlamaktadır (Şahin, 2016: 22).

2.3.1.2. Dinlenme Kuramı

Patrick ve Lazarus Dinlenme kuramının en önemli temsilcileridir. Patrick ve Lazarus oyunu fazla enerji kuramının tam tersi bir görüş olarak tanımlamıştır. Bu kurama göre oyun; İnsanın enerjisini yeniden kazanması için yaptığı faaliyetlerdir. Bu kurama insanın günlük hayatta yaşamını sürdürebilmek için gerçekleştirdiği faaliyetlerle mevcut enerjisini bitirir ve enerji açığı oluşur, kaybedilen bu enerjinin tekrar kazanılması ve enerji açığının kapatılması için oyunun oynandığını savunmaktadır (Eni, 2017: 27).

İnsanları zor olan faaliyetler, bireyleri zihinsel ve bedensel olarak yormaktadır. Bu sebepten kişiler, uyuma ve dinlenme ihtiyacı duyarlar. Kişinin gerçekten dinlenebilmesi için yaşam için gerçekleştirilen faaliyetler dışında uğraşlar bulmasıyla olmaktadır. Bu dinlenme ihtiyacından dolayı çocuklar oyun oynama gereksinimi duyarlar (Hazar, 2016: 55).

2.3.1.3.Öncül Deneme Kuramı

Groos bu kuramın en önemli temsilcilerinden biri olarak oyunu; içgüdüsel olarak incelemiştir. Öncül deneme kuramına göre çocuklar, yetişkinlerin içgüdüsel olarak gerçekleştirdiği eylemleri deneme yanılma yoluyla uygulayarak öğrenir (Kuşçu, 2014: 34). Bu

kurama göre çocuk ilerleyen yıllarda toplumda kazanacağı rolleri ve eylemleri oyun yoluyla içgüdüsel olarak denemektedir. Evcine göre oyun, çocuğun gelecekteki toplumsal yaşantısına hazırlanmada önemli bir fırsat sağlamaktadır (Evcin, 2010: 18).

2.3.1.4. Tekrarlama (Özünü Yineleme) Kuramı

G.S. Hall, tekrarlama-özünü yenileme kuramının en önemli temsilcilerindendir. G.S. Hall küçüklükte oynanılan oyunların insan evriminin birer özeti olduğu görüşündedir. Oynanan oyun sırasında insanın, fırlatması, koşması, vurması gibi eylemlerin ilkel çağlardaki avlanma sırasında gerçekleştirilen hareketlerin yenilikçi bir biçimi olduğunu vurgulamaktadır (Kuşçu, 2014: 35).

Bu kuram öncül deneme kuramının tam tersi olarak kişinin ileriki yaşamında alacağı rollerle oyunun bir ilişkisinin bulunmadığını savunur (Taşçı, 2010: 29). Bu kuram oyunu, bireylerin geçmiş yaşantılarında yapmış oldukları eylemlerin sonuçları olarak ifade etmektedir (Eni, 2017: 27).

2.3.2. Dinamik Oyun Kuramları

Bu kuramlar, oyunun niçin oynandığına değil, oyunun içeriğine odaklanmışlardır (Şahin, 2016: 23). Dinamik kuramlara göre çocuklar, hayal güçlerini kullanarak oyun oynamakta kendilerini oyun sayesinde anlata bilmekte ve gereksinimlerini gidermektedirler (Kuşçu, 2014: 36).

Dinamik oyun kuramlarını; Psikoanalitik oyun kuramı, Piaget'in Zihinsel oyun teorisi kuramı ve Sosyo Kültürel kuram olmak üzere üç başlık altında incelenebilir.

2.3.2.1. Psikoanalitik Oyun Kuramı

Sigmund Freud psikoanalitik kuramın kurucusudur. Freud'a göre bireyin duyuşsal gelişimindeki sorunların farkına varılmasında oynanan oyunun önemli olduğu ve duyuşsal gelişimde oyunun büyük fayda sağladığı vurgulanmaktadır. Aynı zamanda bireyler oyun oynarken kendilerini güçlü hissederek yaşadıkları sorunlardan oyun süresince uzaklaşa bilmektedirler (Hazar, 2016: 56).

Freud, bireyin sergilediği tüm davranışların bir nedene dayandığını vurgulamaktadır. Çocukların oynadığı oyunlar rastgele tesadüf eseri gelişen eylemler değildir; kişi farkında olmasa da duygularını oyun oynarken ifade etmektedir. Aslında çocuk, oynadığı oyunun gerçek

olmadığının bilincindedir. Ancak oyun sayesinde çocuk kendine has bir dünya yaratmaktadır. Çocukların hoş olmayan duygu ve yaşantıları içeren oyunları sık oynaması ve sıklıkla aynı konuları içeren oyunlar oynaması Freud'un bu kuramda oyunu, hoş olmayan durumları tekrarlayarak bireyin mevcut durumlara hâkim olabildiği birer etkinlik olarak ele almasına sebep olmuştur (Kuşçu, 2014: 37).

2.3.2.2. Piaget'in Oyun Teorisi (Zihinsel Kuram)

Piaget, bu kuramda oyunu zihinsel bir etkinlik olarak tanımlamıştır. Yaşanılan deneyimler sonucunda bireyler oyunu meydana getirmektedirler (Eni, 2017: 27). Piaget'in Oyun Teorisinde; oyun bireyin bilişsel gelişiminde çok önemli bir yer tutmaktadır (Taşçı, 2010: 29).

Piaget oyunu, bireyin deneyimlerini, öğrendiklerini, tecrübelerini ve anlayışlarını harmanladığı bir eylem şeklinde tanımlar. Aynı zamanda erken çocuklukta gereksinim olarak görülen oyun bir uyum olarak da ifade edilir. Oyun bireylerin gerçekçi düşünmeye başlaması ve bilişsel gelişimle beraber sona ermektedir (Kuşçu, 2014: 38). Bu kurama göre bireylerin oyun içerisindeki gelişimleri ile zihinsel gelişimleri arasında paralellik vardır.

Piaget'e göre, çocuk oyun oynarken bilgiyi yapılandırır. Çocuğun bilgi edinebilmesi için bir zihinsel işlem veya etkileşimin olması gerekmektedir (Eni, 2017: 27-28). Bu etkileşim ve zihinsel işlem içinde oyun çocuklar için kullanabilecekleri en önemli araçlardan bir tanesidir.

2.3.2.3 Sosyo-Kültürel Kuram

Vygotsky'ye göre (1896-1938) çocuk oyun oynarken nesnelere ne anlama geldiğini öğrendiğini öğrenmekte ve zihinsel gelişim için oyunun çok daha fazla önemli olduğunu vurgulamıştır. Örneğin; çocuğun bir tahta parçasının araba (otomobil) olduğunu söylemesi ve tahta parçasını araba gibi kullanması, onun otomobilin anlamını öğrenmiş olduğunu gösterir. Bu olay Vygotsky tarafından "gerçeğin algılanması" olarak tanımlanır. Bu kurama göre dünya sadece şekiller ve renklerden oluşmamaktadır, bireylerin duyguları ve şekillere yükledikleri anlamlarda önemlidir. Aynı zamanda Vygotsky, çocuğun sosyalleşmesinin sosyal çevre ile birlikte fiziksel çevre içindeki davranışlarla da oluştuğunu vurgular.

Bruner bireylerin oyun oynarken yaratıcılıklarını ve yaşantı esnekliklerini geliştirdiğini savunmuştur. Oyunun sonuçlarından çok içerisindeki anlamın daha önemli olduğunu vurgulamıştır. Bruner' e göre, çocukların oyun içerisinde yanlış yapma kaygısı olmadığından birçok davranışı deneyebilir ve amaçlarına ulaşırlar. Ayrıca çocuklar oyun yoluyla gerçekte olan yaşam problemlerinin üstesinden gelebilirler. Oyun oynamanın en önemli işlevi bireyin gerçek yaşamdaki risklerle karşılaşmadan öğrenmeyi sağlamasıdır.(Z.Hazar, 2008: 94-100).

2.4 DİJİTAL OYUN KAVRAMI

Bireyler teknolojinin bu kadar gelişmediği yıllarda parklarda, sokaklarda ve kahvehane gibi oyun alanlarında oyunun tamamen içinde kalarak oyun oynarken, bu günlerde evlerde, işyerlerinde, kafe gibi yerlerde sanal ortamlarda ekran karşısında oyun oynamaktadır. Çarşı da yapılan alışverişler nasıl ki internet üzerinden yapılmaya başlamışsa, oyunlarda bu uçsuz bucaksız fakat sanal olan âlemden etkilenmiş ve buralarda oynanmaya başlamıştır. Artık insanlar mahallelerindeki oyun alanlarından ziyade konsol, telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik cihazlarla oynamayı tercih etmektedir (Kaya, 2013: 90).

Hazar dijital oyunun tanımını yaparken, dijital oyun ve geleneksel oyunun tanımının iyi yapılmasının gerektiğini savunmaktadır; çünkü dijital ve geleneksel oyunlar, yapısal dinamikler ve tanımsal olarak birbirine benzemektedir. Dijital ve geleneksel oyunların birbirinden ayırtıran en temel özellikler oyunların oynandığı yer, kullanılan araç gereçler, oyunun çeşidi, içeriği, oyuncu sayısı ve temel öğeleridir (Hazar, 2016: 62).

Geleneksel oyun, fiziksel olarak oyunun içinde yer aldığı ve bireyin aktif olduğu, oyunu oynayanların oyun kurallarını, oynanacak yer ile zamanı, kaç kişi ile oynanacağı ve en önemlisi oyun araç gereçlerini tespit ederek, oyunu canlarının istediği gibi özgürce kendilerine has uyarladıkları oyunlardır. Postman, çocukların çevresinde bulunan araç gereçlerle eğlenmek için oyun oynadıkları görüşündedir. Geleneksel oyunlarda, bireyler yaratıcılıklarını kullanarak oyunu kurgular ve organize ederler, bizzat oyunun içinde aktif bir şekilde yer alırlar ve sürekli diğer bireylerle iletişim içerisindeyler. Bu bakımdan geleneksel oyunların bireyin psikomotor, bilişsel, sosyal gelişimlerinde katkı sağladığı bilinmektedir (Hazar ve ark, 2017: 180).

Dijital oyunu Hazar 2016’da “mouse, monitör, joystick ve ya klavye vb. yardımcı araçlarla bilgisayar programları ile etkileşiminin sağlandığı, kuralları ve amaçları olan sistemler bütünü” olarak tanımlamıştır. (Hazar, 2016: 62).

Bireylerin her yaşta oynayabildiği dijital oyunlar geleneksel oyunların aksine, gerçek olmayan sanal ve dijital ortamlarda kişinin fiziken yer almadığı ekranlara bakılarak neredeyse fiziksel hareket olmadan oynanmaktadır. Genel olarak “dijital oyun”, “bilgisayar oyunu” ve “video oyunu” genellikle birbirlerinin yerine kullanıldığını söylemiştir (Yiğit, 2017: 29). Bu sebepten bahsedilen kavramlarla karşılaştığımızda dijital oyundan aklımıza gelmelidir.

2.4.1. Dijital Oyunların Tarihsel Gelişimi

Dijital oyunların tarihi geçmişi araştırıldığında, bilgisayar oyunları, oyun konsolları ve video oyunları ile karşılaşılmaktadır (Bilgin, 2015: 31). “Tennis for Two” oyunu geliştirilen ilk oyun olarak karşımıza çıkmaktadır. “Tennis for Two” basit bir masa tenisi oyunu olarak 1958 yılında, William Higin botham tarafından geliştirilmiştir (Say, 2016: 27). Fakat 1962 yılında Steve Russel ve arkadaşları tarafından “Spacewar (uzay savaşı)” adlı oyun bilinen ilk video oyunu olarak ele alınır (Bilgin, 2015: 31).

1971 yılında Nolan Bushnell tarafından geliştirilen “Computer Space” adlı oyun jeton atılarak oynanan ve ticari amaç güden ilk oyun olarak bilinir (Say, 2016: 27).

1972 yılında iki kişilik oynana bilen, aynı zamanda televizyona bağlanan “Pong” oyununda ekranı ortadan bölen çizgi ve bölünen taraflarda tuğlaya benzeyen grafiksel şekil oyuncuları temsil etmekteydi (Köse, 2013: 49). Oyun 1000 dolar olmasına karşın 19000 satarak geniş kitlelere ulaşmıştır (Erboy, 2010: 37).

1978 yılına gelindiğinde klasik bir savaş oyunu olan “Space Invaders” adlı oyunla konsol oyunları altın çağına başlamıştır. Bilgisayar oyunlarının gelişiminde 1978-1980 yıllarının büyük önemi vardır. Jull’e Space Invaders oyununun savaş içerikli oyun olmasından dolayı dünya çapında ilgi görmesine sebep olduğunu belirtmiştir (Günay, 2011: 26).

1980 de dijital oyunla tanışan Türkiye’de renkli televizyon, video ve atariye büyük bir ilgi yaşanmıştır. Neredeyse Türkiye’nin her yerinde atari salonları açılmış, bireyler bu atari

salonlarında zamanlarının çoğunu harcamış bu yüzden bağımlı hale gelmiştir. Daha sonraki yıllarda teknolojinin ilerlemesiyle dijital oyun araçlarının üretimi ucuza mal edilerek bu oyunlar yaygınlaştığı bilinmektedir (Say, 2016: 27-28).

Toru Iwatani 1990'lı yıllara kadar yapılan dijital oyunların yok etme, öldürme, yıkım ve zarar verme üzerine olduğunu ifade etmiştir. Bu oyunların kadınlar tarafından tercih edilmediğini daha çok erkekler tarafından oynandığını vurgulamıştır. Bu sebepten kadınlarında ilgisine çekmek için Pac-Man adlı oyun tasarlanmıştır. Pac-Man oyunu, oyuncunun kontrol ettiği emoji bir labirentin içinde hareket eden hayaletlere çarpmadan, labirente yerleştirilmiş yiyeceklerin yenildiği bir oyundur. Bu yıllarda piyasaya sürülen diğer bir oyun ise "Donkey Kong"tur. Bu oyunda da oyuncular, bir goril tarafından kaçırılan kızı kurtarmaya çalışmaktadır. Günay tarafından yapılan bir araştırmada Amerika tarafından piyasaya sürülen bu iki oyun sayesinde yaklaşık olarak beş milyar dolarlık salon konsolları ve ev için video oyun sistemleri sattığı vurgulanmıştır (Günay, 2011: 26).

Steve Juraszek 16 yaşında iken, hiç durmadan 16 saat "Defender" oyununu oynayarak rekor kırmış ve bu rekordan dolayı 1981 "Time dergisi" nde yer almıştır. ABD'de okul zamanı olmasına rağmen dijital oyun oynamak için okula gitmeyen yetkililerin ve ailesine okula gitmemek için karşı çıkan Steve Juraszek'ten dolayı dijital oyunun zararlı olabileceği konuşulmaya başlamıştır. Gerçekleşen bu olaylardan sonra dijital oyunların zararlı olabileceği basın tarafından haberlere yansıtılmıştır. (Kaya, 2013: 93-95).

Alexey Pajitnov 1985 yılında "Tetris" oyununu geliştirerek piyasaya sürmüştür. Tetris oyunu dünyada büyük ilgi uyandırmış ve bilgisayar oyunlarını arka plana atmıştır. Bu oyunda, yukardan bir birinden farklı art arda şekiller gelmektedir. Gelen şekiller alt kısımda boşluk bırakılmayacak şekilde dizilmesi gerekmektedir. Bu şekilde dizilen bloklar yok olmaktadır. Oyun da mümkün olan en çok sayıda blok yok etmeye çalışarak puan alma amaçlanmıştır. . Zamana karşı hızlı düşünmeyi ve çabucak vermeyi gerektiren bu oyun bilişsel ve psikomotor yetenekleri geliştire bilen bir oyun olduğu belirtilebilir (Günay, 2011: 27).

Süper Mario 3 adlı oyun ise 1990'larda çıkmış ve o zamana kadar oynanmış tüm oyunlardan daha çok oynanarak rekor kırmıştır (Kaya, 2013: 43)

Çevrim içi olarak çok oyuncuyla oynanan ilk dijital oyun Origin firmasının 1997 yılında geliştirdiği “Ultima” adlı oyun olarak bilinmektedir. Karşısında rakiplere karşı oynanan bu oyun bireylerin adeta bilgisayar başına kilitlenmiş ve bağımlı hale getirmiştir (Günay, 2011: 29).

Günümüz dünyasında dijital oyunların insanların yaşantılarında ne anlama geldiğini, nasıl bir yere sahip olduğunu anlamak için bir takım verileri inceleyerek anlayabiliriz (Hazar, 2016: 67- 68);

Bu verilerden bazıları;

- 1 milyarın üzerinde dijital oyun oynayan insan vardır.
- Dijital oyun oynama yaşı giderek düşmektedir.
- Angry Bird, Farm Ville, City Ville Candy Crush Saga gibi oyunlar ortalama 500 milyon kişi tarafından indirilip oynandığı tahmin edilmektedir.
- Xbox Kinect cihazı, iki ayda 8 milyon satışla rekor kırmıştır.
- Facebook kullanıcılarının %80’i hesaplarını oyun oynamak için kullandıkları bilinmektedir.
- Yaşanan ekonomik krizlerden en az etkilenen sektör dijital oyun sektörü olduğu bilinmektedir.

Kısacası teknolojik gelişmelerle beraber dijital oyunlarda ilerlemiştir (Bilgin, 2015: 32). Dijital oyunların ilk zamanlarında yalnızca video oyun konsoları ile oynanan oyunlar teknolojinin katkısıyla günümüzde çok kolay ulaşılabilen cep telefonu, bilgisayar, tablet gibi araçlarla oynanabilir olmuş, gelişmiş çeşitlenmiş ve değişmiştir.

2.4.2 Dijital Oyun Türleri

Prensky 2001’ de dijital oyunları 8 ayrı türde incelemiştir;

1. Aksiyon Oyunları: Aksiyon oyunlarının, en çok oynanan oyun türü olduğu bilinmektedir (Topşar, 2015: 47). Bireylerin oyun esnasında refleksif davranışları önemlidir (Öz, 2009: 38). Aksiyon oyunları bireylerin karşılaştığı engelleri aşip sürekli mücadele etmelerini istemektedir (Akbay, 2015: 29). Labirent, Hedef alma, platform, araba yarışı ve izleri takip etme gibi oyunlar bu kategori için örnek gösterilebilir (Bilgin, 2015: 30).

2. Macera Oyunları: Bu oyun türü bilinen en eski oyun türlerindedir. (Öz, 2009: 38). Macera oyunlarının içeriği fantastik bir dünyada yolunuzu bulmayı, çeşitli malzemeleri

toplamayı, oyunda yer alan bulmacaları çözmeyi ve oyundaki görevi tamamlamayı içerir. (Köse, 2013: 51).

3. Dövüş Oyunları: Oyun içerisinde yer alan karakterlerden oyuncular beğendikleri karakteri seçerek rakiplerini dövüp kazanmaya çalıştıkları oyun türüdür. Son zamanlarda popülerliğini kayıp etse de önceleri en popüler oyun türlerindendi (Topşar, 2015: 47).

4. Bulmaca Oyunları: Bulmaca oyunlarında oyuncunun ilerleye bilmesi, amacına ulaşması için oyun içerisindeki bir takım soru ve sorunları çözmelidir. Oyuncu zekâsını kullanarak veya deneme yanılma yoluyla sonuca ulaşabilmektedir. Oyuncu karşılaştığı soruların üstesinden gelerek eğlene bilmekte ve haz duymaktadır (Köse, 2013: 51).

5. Rol Oynama Oyunları: Bu tür oyunlarda oyuncular, insan ve fantastik karakterlerle dövüşerek ve bir takım eylemlerde bulunarak donanım elde etmek, oyunda ilerleye bilmek için uğraşır (Öz, 2009: 38). Oyun tasarımcı tarafından yazılmış kurallara ve hikaye üzerinden ilerlemektedir (Topşar, 2015: 47). Örnek verecek olursak World of Warcraft oyunu rol oynama türünün tam karşılığı diye biliriz (Bilgin, 2015: 31).

6. Simülasyon Oyunları: Diğerlerinden farklı olarak simülasyon oyunları, ulaşılması hedeflenen bir amacının olmamasıdır. Oyuncular bu tür oyunlarda oyundaki bir takım kaynaklar ile malzemeleri yönlendirerek kullanır. Bu tür oyunlarda oyuncuya yapması gereken bir görev verilmez. Oyunda mevcut bir öykü yoktur. Oyuncunun oyun içerisinde kendine göre yaptığı eylemlere göre oyun şekillenir (Topşar, 2015: 47-48).

7. Spor Oyunları: Mevcut spor dallarının dijital ortamda oynanan şeklidir (Topşar, 2015: 48). “PES”, FIFA”, “NBA” gibi oyunlar bu tür oyunlara örnek gösterilebilir (Bilgin, 2015: 31).

8. Strateji Oyunları: Strateji oyun türü, oyuncuların genellikle ordu, topluluk, uygarlık gibi olguları yöneltmesi, geliştirmesi üzerine dizayn edilmiştir (Öz, 2009: 38).

Bushman 2015’de dijital oyunları; şiddet içerikli oyunlar, sosyal açıdan faydalı oyunlar ve etkisi olmayan oyunlar şeklinde üç kategoride incelemiştir (Topşar, 2015: 49).

2.5. BAĞIMLILIK

TDK bağımlılığı, “Bağımlı olma durumu, tabiiyet: Bağımlılık bir süre mutlu eder, sonra alışkanlık olur, sonra baskıya dönüşür” olarak tanımlamaktadır (TDK,.tdk.sözlük, 2020).

Çakır ve arkadaşlarına göre bağımlılık (2013), normal yollarla alınamayacak zevk, his ve tatmin edici duyguların kişiye sunulmasıdır. Bağımlılık rahatsız eden, acı veren ve bireyi belirsizlik içinde hissettiren duyguları engelleyen, kişinin halledemediği veya halletmekte güçlük çektiği durumların unutulmasını sağlayan, bireyde iyi his uyandıran, gerçek olmayan ve bir süreliğine de olsa güvenlik hissi veren fakat yapay olan bir durumdur.

Bağımlılık denildiğinde önceleri içki, esrar, Eroin, sigara ve benzeri maddelere olan bağımlılık akla gelirken. Günümüzde gerçekleştirilen beyinin işlevliğiyle ilgili araştırmalarda davranışların çoğunun bireylerde kimyasal bağımlılığa neden olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle bağımlılık, Süreç ve Madde bağımlılığı şeklinde iki başlıkta incelenir. Önceleri madde bağımlılığı kadar üzerinde durulmayan süreç bağımlılığı son zamanlarda önemli bir derecede ilgi çekmeye başlamıştır. Madde kullanımını içermeyen süreç bağımlılıkları çeşitli konularda madde bağımlılığı ile paralellik gösterir. Süreç bağımlılığının anlaşılması için bağımlılık yapmış olan davranışın, tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi kullanılan maddenin kişide yaratacağı olumsuzlukları gidermek için gerçekleştirildiğini anlamak çok önemlidir (Khantzain'den akt. Yeltepe Ercan, 2013:10-11).

2.5.1 Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, vücut işlevlerinin gerçekleştirilmesini olumsuz şekilde etkileyen maddelerin kullanılması, kullanılan maddeden dolayı zarar görüldüğü halde kullanılmaya devam edilip bırakılmamasıdır (Yeşilay,yesilay.org. 2020).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), tarafından yayımlanan “DSM-IV-TR” de (Mental Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El Kitabı IV), bir kişinin bağımlı sayılabilmesi için tolerans, yoksunluk, aşırı tüketim, kontrol kaybı, sürekli madde temini ile meşgul olmak, üstüne düşen ailevi, iş ve sosyal sorumluluklarını aksatma ve zarar verdiği halde kullanmaya devam etme şeklinde yedi kriter belirlenmiştir. Bireyin bağımlı sayılabilmesi için belirlenen bu kriterlerin en az 3'ünün veya daha fazlasının 12 ay içerisinde sergilenmesi gerekmektedir.

APA tarafından belirlenen bu kriterler;

1. Tolerans; maddeyi alan kişinin aynı miktarda almasına rağmen önceki kadar etkili olmayan madde kullanımını aynı etkiye ulaşmak için sürekli madde alım dozunu arttırma gereği duymasıdır.
2. Yoksunluk belirtileri; kullanıcının madde alımını sonlandırdığında bazı fiziksel veya psikolojik belirtilerin ortaya çıkması ve bu belirtilerin tekrarlanmaması için maddenin alımına devam edilmesidir.
3. Aşırı tüketim; kişinin almayı planladığından daha sık ve fazla miktarlarda, uzun süreli madde alımıdır.
4. Kontrol kaybı; kullanılan maddenin bırakılmak istenilmesi veya daha az doz ve aralıklarda alınmaya çalışılması fakat bir türlü bırakılamamasıdır.
5. Sürekli madde temini ile meşgul olmak; gün boyunca sürekli olarak alınan maddeyi temin etmek için uğraşmak, tüm zamanını harcamak.
6. Kullandığı maddenin etkileri veya maddeyi temin için aşırı çabası sebebiyle aile içi, iş ve sosyal hayatındaki ilişkilerinde ve sorumluluklarında aksaklık.
7. Maddeyi kullandığında oluşan tüm olumsuzluklara rağmen madde kullanımına devam edilmesi.

Bağımlılık yapan madde kullanımı beyinde normal olan; duygu, algı ve motivasyon süreçlerine olumsuz yönde etki etmektedir. Nörolojik araştırmalar, madde bağımlılığının genetik ve biyolojik temeli olan, sürekli tekrarlayan kronik bir bozukluk olduğunu göstermektedir (Yeltepe, Ercan, 2013:6).

Bağımlılık yapan bütün maddelerin etkileri incelendiği araştırmalarda bu maddelerin beynin zevk faaliyetlerini doğrudan ya da dolaylı olarak harekete geçirdikleri gözlenmiştir. İnsanlar zevk aldığı davranışları yaşadıklarında beyin dopamin salgılar ve bu sayede kişi kendini mutlu hisseder. Bir süre sonra dopamin miktarı normale döner ve hayat normal seyrine devam eder, yaşanan zevkin tekrarı beklenir çünkü yaşanan bu güzel deneyim beyin içinde zevk, duygu ve hafıza gibi nosyonların anahtar merkezi olan limbik sistemde hafızaya kaydedilir (Yeltepe Ercan, 2013: 8). Hafızaya kaydedilen bu yaşantı kişi kaygı, mutsuzluk, güvensizlik gibi duygularla karşılaştığında veya hissedilen hazzı tekrar yaşamak için aynı maddenin alımı için bir istek ve arzu duyulmaya başlar.

2.5.2. Süreç Bağımlılığı-Davranışsal Bağımlılık

Süreç bağımlılıklarının madde bağımlılığından farklı noktası madde kullanımını içermemesidir. Madde bağımlılığıyla paralellik gösteren süreç bağımlılığının anlaşılması için bağımlılık yapmış olan davranışın, tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi kullanılan maddenin kişide yaratacağı olumsuzlukları gidermek için gerçekleştirildiğini anlamak çok önemlidir (Khantzian'dan akt. Yeltepe-Ercan, 2013:11).

Bağımlılıkla ilgili gerçekleşen araştırmalarda içki ve sigara bağımlılığı dışında kumar, alış-veriş, spor, siber teknolojinin ve seks de beyinde bağımlılık oluşturduğuna dair veriler bulunmuştur (Tarhan ve Nurmedov, 2011: 21).

Davranışsal ve ya süreç bağımlılığı olarak adlandırılan bu bağımlılık türünde de madde bağımlılıklarında gözlemlenen fiziksel ve psikolojik değişimler (zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve tekrarlama) gözlemlenir (Arısoy, 2009:58).

Uyuşturucu maddeler, çay, sigara, kahve, kola, çikolata, içki gibi maddelere bağımlılık genel olarak madde bağımlılığı içerisinde incelenmektedir. Davranışsal bağımlılık ise, belirli bir davranışın, normal dışı düzen ve sıklıkla sergilenmesi sonucu bireyin bedensel, psikolojik ve toplumsal yapı ve işlevlerinde dengesini yitirmesi, düzeninin bozulması ve ortama uyum sağlayamaması şeklinde tanımlanabilecek bağımlılık türüdür (Karaman ve Kurtoğlu, 2009: 11-13)

Alkol, sigara gibi madde bağımlılığında olduğu gibi seks, yeme, internet gibi davranış bağımlılıklarında da davranış ya da eylemi kontrol edememe ve olumsuz sonuçlarına rağmen davranışın ya da eylemin süreklilik arz etmesi bağımlılık kavramı için ortak özellikler olarak gösterilebilir (Henderson'dan akt. Günüç, 2009: 112).

Madde ve davranış bağımlılıklarının en önemli ayırt edici durumu ise, madde bağımlılıklarında vücuda dışarıdan bir etki maddesi alınırken, davranış-süreç bağımlılıklarında böyle bir durum söz konusu değildir.

Davranış bağımlılıklarını da kapsayacak şekilde yeniden tanımlayacak olursak bağımlılık, bir kişinin bağımlı olduğu nesne ya da davranıştan uzak kalamaması ve bu nesneye

ulaşamadığında yoksunluk belirtileri göstermesi ve arama davranışı içine girmesi olarak tanımlanabilir. Hayatta her şey bağımlılığa yol açabilir. Uyuşturucu ve alkol gibi maddelerin vücuda enjekte edilmesi ile oluşan biyolojik bağımlılıkların yanı sıra; insanı davranışsal boyutta çok zorlayan aşırı ve riskli bir şekilde internet, televizyon, cep telefonları, video oyunları gibi teknolojik ürünler, egzersiz yapmak, kumar oynamak, iş ve bazı insanlar bile alkol ve madde bağımlılıklarında olduğu gibi temelinde benzer biyolojik mekanizmaların yattığı düşünülen davranışsal bir bağımlılığa doğru sürükleyebilir (Yeltepe-Ercan, 2013:12).

Süreç - Davranışsal bağımlılığın tanı kriterleri (Griffiths)

Belirginlik: Kişinin yaşamında bir davranışın veya eylemin o kişi için en önemli olgu olduğunda gelişen durumdur. Bu durum kişinin hareketlerine, kararlarına, davranışlarına yön verir hale gelir. Örnek olarak; cep telefonunda sosyal ağı kullanan kişilerin cep telefonları yanlarında olmasa bile bir sonraki telefonda sosyal ağa bağlanacağı zamanı düşünmeleridir.

Durum Değişimi: Kişi belirli bir davranışı sergilediğinde meydana gelen, kendini iyi hissetme, canlanma durumudur. Örnek olarak kişi bilgisayarda oyun oynadığı zaman kişide bir canlanmanın meydana gelmesi.

Tolerans Gelişimi: Bir önceki davranıştaki hazzın aynısını hissetmek için, belirli davranışı daha fazla sergilemesidir. Örnek olarak internete bağlanan bireyin önceleri yarım saat gibi bir sürede yaşadığı hazzın bir sonraki bağlanmasında bir saatte yaşaya bilmesidir.

Geri Çekilme: Kişi haz aldığı davranışı sergilemediğinde veya ara verdiği anda ortaya çıkan olumsuz fiziksel ve psikolojik durumlardır. Örneğin cep telefonunda oyun oynayan çocuğun elinden telefon alındığında çocukta ağlama, bağırma ve vurma gibi durumların oluşması.

Çatışma: Kişi yapmak istediği davranış sebebiyle kendi içinde ve ya aile, iş, arkadaş çevresiyle yaşadığı çatışmaları kapsar. Örneğin kişinin bilgisayarda oyun oynarken oyunu bırakıp arkadaşlarıyla buluşmaya gidemeyişi.

Nüksetme: Kişinin bırakmaya çalıştığı davranışı bir süre terk edilmesi veya sınırlandırmasından sonra bağımlılık düzeyinde tekrardan sergileme durumudur.

2.5.3 Teknoloji Bağımlılığı

Toplumların alışkanlıklarını değiştiren en önemli dinamiklerden biri de yaşamımızın her alanında karşımıza çıkan teknoloji olgusu olmaktadır. Bu olgu insanlığın düşünce ve toplumsal örgütlenme biçimlerine etki etmektedir (Yaylagül, 2014: 69). Bu sayede teknolojiyi kullanarak insan doğayı denetim altına alma mücadelesi içerisine girmektedir. Bu durum insanı diğer canlılardan farklı kılan özelliğiyle doğaya karşı bilme arzusunu da ortaya çıkarmaktadır. Bu bilme arzusu tanımsal yapıyı da yansıtmaktadır.

Teknoloji kelimesi Yunanca bir şey üretme anlamına gelen ‘tekno’ ile daha çok bilmek anlamına gelen ‘logos’ kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Teknik, üretmenin bilgisi olarak kullanılırken teknoloji ise daha çok bu bilginin toplumsallaşması yani toplumsal anlam kazanması durumu olarak tanımlanmaktadır (Atebek, 2005: 63).

Teknolojinin insanların hayatlarına getirdiği sayılamayacak kadar çok faydaları vardır. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. Teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır (Yeşilay, 2020).

Teknoloji bağımlılığı kişinin fiziksel ve ruhsal sağını olumsuz yönde etkileyen ve bunu takiben aile, okul, iş, sosyal hayatında problemler yaşamasına sebep olan yaşantılara sürükler. Teknoloji bağımlılığında bağımlılığa neden olan davranışın çoğunlukla uyarıcı ve pekiştirici özelliklerinin olduğu söylenebilir. Teknoloji bağımlılığı bireylerin, bu cihazları kullanma sıklıklarının ve internet üzerinde kontrolünü kaybetmesiyle başlayan, zamanla kişide patolojik rahatsızlıklara neden olan ve uzman ile tedavi edilmesi gereken hastalıktır.

Teknoloji ancak bilinçli kullanıldığı zaman insan hayatını kolaylaştırma amacına hizmet etmektedir. Günümüzde gelişen teknoloji ve bu teknolojinin aktif bir şekilde kullanılması ile hayatımızda pek çok değişim, gelişim ve kolaylık sağlanmıştır (Dibaz, npistanbul.com, 2020).

Teknolojide yaşanan gelişmeler sonucunda bilgi, ürün, hizmet, iletişim ve eğlenceye ulaşmak neredeyse sınırsız bir düzeye gelmiştir. Bu sınırsız erişim birçok yeni sosyal ve psikolojik olgunun ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bilgisayar, internet ve video oyunu bağımlılıkları bu olgular arasında önemli bir yer tutmaktadır. Son yıllarda çok sayıda

araştırmaya konu olan bu yeni bağımlılık türleri ‘davranışa bağlı olarak gelişen teknoloji bağımlılıkları’ olarak ele alınmaktadır (Demirtaş Madran vd. 2017:105).

2.5.4. Dijital Oyun Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı başlığının altında değerlendirilen ve teknoloji bağımlılığın bir türü olarak kabul edilen dijital oyun bağımlılığı; dijital oyunu oynamaya yönelik inatçı ve uyumsuz davranış olarak tanımlanır. Teknolojinin madde bağımlılığındaki maddelerde olduğu gibi bağımlılık yaratacak etkilerinden de söz edilmektedir. Dijital oyunları oynarken kontrolün bütünü kaybolması ve oyun oynama davranışının aşırıya kaçması sonucu iş, arkadaş, eğitim, kişiler arası iletişim, hobi, ruhsal olarak iyi olma hali, sağlık gibi hayatın her yönünü olumsuz etkileyen sonuçlarla karşılaşılabilir. Aynı zamanda farklı kişilik tiplerinde ve oyun türlerinde dijital oyunu bağımlılığının farklılık gösterdiği ifade edilmektedir (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014:429).

Dijital oyun bağımlılığı konusunda birçok çalışma yapılmasına rağmen, araştırmacılar bu kavram üzerinde tam olarak bir fikir birliğine varmış değillerdir. Araştırmacılar aşırı derecede bilgisayar kullanımı ve Dijital oyunu oynamayı bir davranış bağımlılığı olarak değerlendirmektedirler. Davranış bağımlılığı aşırı, zorlayıcı, kontrol edilemeyen fiziksel ve psikolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan yola çıkarak oyun bağımlılığını bir davranış bağımlılığı olarak tanımlayabiliriz (Lemmens vd. 2009: 82).

Dijital oyun bağımlılığının tanımını yaparken farklı terimler kullanıldığı görülmektedir. Alan yazılarda “aşırı oyun kullanımı”, “obsesif-kompulsif oyun oynama”, “oyun bağımlılığı”, “patolojik oyun davranışları” ile “problemlili oyun oynama davranışları” olarak tanımlanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı, APA (2014) tarafından geliştirilen ve Mayıs 2013’de yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5 (DSM 5)’in üçüncü araştırma ekinde “internet üzerinde oynanan oyun bozuklukları” şeklinde bahsedilmiştir. APA’nın bu bozuklukların el kitabın da yer alabilmesi için klinik tanıları destekler nitelikte ve ruhsal bir hastalık olduğu yönünde tanımlar konulan mevcut araştırmalardan daha fazlasının olması gerektiğini ve bu konu ile ilgili çok daha fazla araştırmanın yapılmasını önermiştir (Irmak ve Erdoğan, 2016: 2).

Dijital oyun bağımlılığının tanımlanmış kesin bir tanımı olmasa da davranış bağımlılığı biçimlerinden biri olarak literatürde yer almakta ve dijital oyunların zararlı olan uzun süreli

kontrolün dışında kullanımını ifade eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. (Şahin ve Tuğrul, 2012: 118).

Pallesen vd. dijital oyunu bağımlılığını (2015), psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik problemler oluşturmaya rağmen aşırı ve inatçı bir şekilde dijital oyun oynamak ve bireyin bu aşırı durumu kontrol edememesi olarak tanımlamaktadırlar. Dijital oyun bağımlılığında ortaya çıkan belirtiler diğer bağımlılık türlerinde karşılaşılan belirtilerle benzerlik göstermektedir. Bireyler yaşamlarının birçok alanında olumsuzluklar meydana getirmesine karşın halen oyun oynama davranışını sürdürmesi bu davranış bağımlılığının diğer bağımlılık türleriyle olan benzerliğini ortaya koymaktadır. Bağımlı bireylerin birden bire ortaya çıkan oyun oynama isteği ve huzursuzluk, oyun oynama davranışını kontrol edememe, oyun oynama zamanında ve sıklığında meydana gelen tolerans artışı gibi benzerlikler buna birkaç örnektir (Müller, vd. 2014: 567).

Bununla birlikte oyun bağımlılığı, madde bağımlılığından farklı olarak ilkokuldan yetişkinliğe birçok yaş grubundaki insanı etkilemektedir. Gençlik, dijital oyun bağımlılığı nedeni ile sosyal izolasyon, paranoya, fiziksel zayıflık, şiddet ve gerçek ile fantezi arasında karmaşa yaşama gibi birçok olumsuz sonuçla karşı karşıya kalmaktadır (Kim vd. 2013, s. 208). Sanal alıştırıcı olarak bilgisayar, tablet, cep telefonu ve internet ortamının fizyolojik bağımlılık yaptığı bugün artık kesinlik kazanmıştır. Dijital oyun (İnternet/bilgisayar) bağımlılığı, olağan bağımlılık kriterlerini karşılayacak şekilde, teknolojik araçlarla ve sunduğu görüntülerle yoğun bir biçimde meşgul olma durumu olarak tanımlanır (Tarhan ve Nurmedov, 2011, s. 66).

Griffiths' göre (2005), dijital oyun bağımlılığının tanımında hangi terimler kullanılırsa kullanılsın, aşırı derecede dijital oyun oynamanın alışkanlığının davranış bağımlılığına yol açabileceğini belirtmiştir. Griffiths (2009), aşırı düzeyde dijital oyun oynama davranışını tespit etmek amacıyla yedi kriter belirlemiştir. Çocuğun aşırı düzeyde oyun oynama davranışını tanımlayan bu yedi maddeden dört ve dörtten fazla evet cevabı alınıyorsa, çocuğun problemlili oyun oynama davranışına sahip olduğu tanısı konulabilir.

Bu maddeler şöyledir;

Çocuk;

1. Nerdeyse her gün video(dijital oyun) oyunu oynuyor mu?
2. Video(dijital) oyununu uzun zaman oynar mı? (bir seferde 3 4 saat)
3. Heyecan veya haz duymak için oyun oynar mı?
4. Dijital oyun oynayamadığında huzursuz, sinirli, rahatsız ve dengesiz olur mu?

5. Sosyal ve sportif faaliyetlerden oyun oynamak için fedakârlık eder mi?
6. Dijital oyunu oynamayı ödevini yapmaya tercih eder mi?
7. Dijital oyun oynamayı azaltmayı deniyor fakat başarılı olamıyor mu? (Griffiths, 2009:3-6)

Dijital oyun oynarken yaşanan eğlence, heyecan, haz gibi duygularla birlikte, bağımlılık duygusunun gelişmesi mümkün olur. Bunun devamında, oyun oynama fırsatının bulunamamasında, kişi bir yoksunluk durumu yaşar. Bu süreç, madde bağımlılığı sürecine benzer. Başka bir deyişle; bağımlılık yapıcı maddenin kullanımı esnasında ve sonrasında yaşanan duyguların, özellikle olumlu duyguların maddenin kullanımının sebebi olduğunu belirtir. Sonuç itibarıyla dijital oyunun olumlu duyguları insan zihninde olumlu hislerin uyanmasını, olumsuzların uzaklaşmasını sağlar. Farklı her oyunun sunduğu yenedünya kişinin haz duygusunu geliştirmesi yönünden yeterlidir (Terek-Ünal ve Batı, 2011: 18).

Lemmens vd. (2009), dijital oyun bağımlılığı kriterlerini DSM 4'te yer alan bağımlılık belirtilerini baz alarak 7 kriter belirlemiştir.

1. Belirginlik: Kişinin oynadığı oyun yaşamının en önemli odak noktasıdır. Bireyin tasa, kaygı, üzüntü, heves, dilek, istek, arzu ve davranışlarına yön veren temel olgu oyun oluşudur.

2. Tolerans: Bireyin oyun oynama süreleri ve sıklığındaki artmalar.

3. Durum Değişimi: Kişi oyunun içindeki hazzı bireysel olarak deneyimler ve gerçek hayatta yaşamadığı duydu ve düşünceleri oyunda üst seviyede yaşar ve bunun sonucunda bir takım zorluklardan ve sıkıntı yaratan durumlardan kurtula bilmek için oyun oynama davranışına yönelmesi.

4. Geri Çekilme: Oyun oynanırken aniden oluşan duygu değişimleri, (huysuz ve sinirli olma vb.) hoş gitmeyen psikolojik ve fizyolojik durumlarla karşılaşılması.

5. Nüksetme: Aşırı olarak oyun oynama davranışını kontrol edemeyen birey sürekli olarak bu davranışı tekrarlama durumu.

6. Çatışma: Sürekli oyun oynamak isteyen birey çevresindekilerle çatışmalar yaşar ve oyun oynamak adına yalanlar söyler.

7. Sorunlar: Sürekli oyun oynama isteği ve oynama davranışı yüzünden toplumsal olanlarda, işinde, eğitim hayatında, ailesi ile sorunlar yaşamasıdır (Lemmens vd. , 2009).

Young, sorunun kaynağının teknolojik cihazlar olmadığını, aksine asıl sorunun bu cihazları kullanan insanlar olduğunu; özellikle yeteri kadar ilgi gösterilmeyen, aile içerisinde sağlıklı ve kendilerini güvende hissettikleri bir ortam bulamayan çocukların bu cihazları bir kaçış, kurtuluş yolu olarak gördüğünü ve bu çocukların dijital oyunların ve internetin olumsuz etkilerinden en çok zarar gören çocuklar olduğunu söylemektedir. Gerçek hayatta başaramadığını oyunda başarmak, örnek olarak uçağı uçurabilmek, bir savaşı kazanabilmek çocukta üstün olma duygusu oluşturur. İşte o an çocuk için en mutlu olduğu an olur.

O sırada beyin mutluluk hissi uyandıran kimyasalları salgılamaya başlar. Çocuk artık oyunla mutlu olmayı öğrenir, bu mutluluğu gerçek hayatında tadamaz. Çocuk oyunda mutluluğa doyar, bu doyumunu yaşamak için okula gitmek yerine oyun salonlarına, internet kafelere gider. Birçoğu da geç vakitlere kadar buralarda kalır. Bu konuda özellikle; diğer sosyal aktivitelere ilgisi azalan bu aktivitelere vakit bulamayan, gerçek yaşamdaki arkadaşları ile ilişkileri bozulan veya iş ile eğitim yaşamındaki etkinliği düşen, kendini savunma uğruna internet ve dijital oyunlarda geçirdiği zaman için yalan söyleme ihtiyacı duyan, geceleri uyku yerine internet veya oyunlarla zamanını harcayan ve ertesi gün bitkin bir halde gezen, tüm bunlara rağmen sonraki gece de aynı şeyleri yapabilecek gücü kendisinde bulabilen, çocuklara dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Kelleci, 2008: 255).

Terek Ünal ve Batı (2011), dijital oyun bağımlılığının insanların günlük yaşamı üzerine olan yoğun etkisini ifade ederken; Facebook üzerinden çevrimiçi oynanan Farm Wille oyununu örnek olarak göstermektedirler. Öyle ki bu oyunu oynayan bireyler, günlük yaşamın her anında yapmakta oldukları işleri erteleyip, oyun içeriğinde yer alan sebze sulama, mezar alma, tavuk besleme, tarla ekme gibi görevleri gerek iş yerinde gerek toplantı esnasında hatta gece yarısı uyanarak yerine getirmeye çalışmaktalar. Dünya genelinde yaklaşık 100 milyon kişinin bu oyunu oynadığını ve oyunda avantaj elde etmek için birtakım özelliklere para ödediklerini de göz önüne alacak olursak dijital oyun bağımlılığının insanları ne derece etkilediğini anlamak daha kolay olacaktır.

Binark ve diğerlerine göre (2009), oyunun “özgürlük” özelliği çerçevesinde, istendiği kadar oynanabilmesi, her an ertelenebilmesi veya iptal edilebilir olması hem geleneksel hem de dijital oyunların ortak özelliğidir. Ancak geleneksel oyunda oyun oynayan çocuğa “vaktin geç

olduğu” hatırlatılması ve oyuncunun oyunun “özgürlük” özelliğine dayanarak oyunu ertelemesi veya iptal etmesi gibi bir davranış, dijital oyunda çok ta özgürce uygulanamaz. Bunun birkaç nedeni vardır; oynayan kişi her zaman çocuk değil, belki bırakırsanız bir sonraki aşamaya geçemeyebilir hatta sonraki sefere oyuna kaldığınız yerden devam edemeyip oyun dışı kalabilirsiniz de. Çoğu zaman bir yetişkindir ve uyaracak bir üst mekanizma olmayabilir ya da dijital oyunu yarıda bırakabilirsiniz.

İşte dijital oyunların bu özelliği, oynayan bireylerin her seferinde daha fazla süre oyun oynamalarına sebep olurken, ilerleyen aşamalarda bireylerin birer oyun bağımlısına dönüşmelerine neden olabilmektedir. Dijital oyunlar gerçek hayattan kopmaya neden olabileceği gibi, gerçek hayatta ki acıları ve kırgınlıkların seviyelerini düşürerek de deneyimler kazanmayı sağlayabilir. Gün geçtikçe zorlaşan şehir hayatından insanın uzaklaşmaya, eğlenceye, ara vermeye ihtiyaç duyar. Dijital oyunlar bu ihtiyaçları sağlayabilir. Fakat sonrasında gerçek yaşantıya daha güçlü ve yenilenmiş olarak dönmeyi sağlıyorsa yararlıdır diyebiliriz. Ama gerçeğe dönmeye engel oluyorsa, o zaman bir sorundur. Gerçek ile sanal arasındaki dengeyi kurmak bir beceri işidir. Bu beceriyi edine bilenler yaşamlarına olduğu yerden devam edebilenlerdir fakat bu beceriye edinemeyenler birer bağımlı olarak sanal dünyalarından çıkamaz hale gelebilirler. Öyle ki bazıları hiçbir zaman bu dengeyi kuracak beceriyi kazanamadıkları gibi, gerçekle yaşama becerilerini de kaybedebiliyorlar (Ögel, 2012: 48).

BÖLÜM III

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

3.1 YURT İÇİNDE YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Hazar, Özpolat, Hazar (2020) de gerçekleştirdikleri araştırmalarında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, oynanan dijital oyun türü ve yaş değişkenleri ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında farklılıklar tespit etmişlerdir. Fakat sporcu lisansı, yaşadıkları çevrede spor alanlarının olması ve anne eğitim, baba eğitim düzeyleri ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında herhangi bir farklılık gözlemlenmemişlerdir. Ayrıca katılımcıların yaşı arttıkça dijital oyun bağımlılık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bozkurt, ve Tamer (2020), “Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle Beden Kitle İndeksi İlişkisi” inceledikleri araştırmanın verileri incelendiğinde, BKİ, yaş, cinsiyet, sınıf, okul takımında oynama durumu, anne ve baba eğitim durumuna göre dijital oyun oynama motivasyonu arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu bulgulara göre katılımcıların dijital oyun oynama motivasyonu arttıkça BKİ’ nin de arttığı, dijital oyun oynama motivasyonu ile yaş arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Buna göre katılımcıların dijital oyun oynama motivasyonu arttıkça BKİ değerlerinin arttığı, dijital oyun oynama motivasyonu ile yaş arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Erkek katılımcıların içsel ve dışsal motivasyon ortalamalarının kadınlardan yüksek olduğu, 8. sınıf öğrencilerinin dışsal motivasyon kaynaklarının 5. sınıfların puanlarından yüksek olduğu, okul takımında oynamayanların dijital oyun oynama kaynaklarının daha yüksek olduğu, anne baba eğitim düzeyi yüksek çocukların dijital oyun oynama motivasyonlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Ocakoğlu, (2020) “Fiziksel Aktivite İçeren Sanal Gerçeklik Oyunu Oynayanların Egzersiz Motivasyonlarının İncelenmesi” adlı araştırmasında fiziksel aktivite içeren sanal gerçeklik oyunu oynayarak antrenman yapmanın; cinsiyet ve fiziksel aktivite içeren sanal gerçeklik oyunu oynama sıklığının egzersiz motivasyonunu etkilemediği, yaş ve eğitim durumu seviyesinin ise egzersiz motivasyonunu etkilediği anlaşılmıştır. Katılımcıların öncelikli olarak; başarı hissini hissetmek, madalya-kupa vb kazanarak kendisiyle gurur duymak, antrenmanla ilgili anlık geri bildirim almak, benzer hedeflere sahip diğer bireylerle zaman

geçirmek, uyarıcı ve heyecan verici fiziksel aktiviteler içeren eğlenceli egzersizlerle zaman geçirmekten motive oldukları sonucuna ulaşmıştır

Karabulut (2019) “ortaöğretim öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimi ilişkisi” adlı araştırmasında; erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ve şiddet eğilimi puan ortalamalarının, kadın katılımcılara oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile şiddet eğilim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca çevrimiçi oyunlar oynayan katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin çevrimdışı oyun oynayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Yiğitoğlu (2018) “Oyun değer-dijital oyunlar ve kullanıcılar üzerine bir inceleme: To the moon örneği” adlı araştırmasında; dijital oyun oynayan katılımcılarla ilgili yapılan görüşmelerde oyuncular oyunlarda duyuşsal özelliklerin, oyunun hikâyesinin gerçekçi oluşunun, oyunun geçtiği mekânın algısının, oyundaki görselliğin ve gerçekçiliğin önemli olduğunu, dijital oyunları psikolojik ve duyuşsal ihtiyaçlarını karşılamak için oynadıklarını ve kendilerini oyundaki karakterlerle özdeşleştirdiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca oyunlara fazla zaman harcadıklarını, bu nedenden dolayı sorumlu oldukları görevlerini aksattıklarını, başarısız olmaları halinde mutsuz olduklarından kaynaklı olumsuz etkilerinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Aydoğdu F. (2018) “Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” adlı çalışmada ise, çocukların dijital oyun bağımlılık dereceleri ile yaş değişkeni ve anne dijital oyun oynama durumu değişkenlerinin etkili olduğu belirlenirken, cinsiyet, kardeş sayısı, anne ve baba öğrenim durumu, baba dijital oyun oynama durumu ve dijital oyun türü değişkenlerinin etkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Köseliören (2017) İnternet, çevrim içi Oyun ve bağımlılık adlı yüksek lisans tez araştırmasında katılımcıların % 1,8’ i çevrim içi oyun bağımlısı, % 36,7’si ise bağımlılık riski gurubunda olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada katılımcıların 5’te 1’i her gün iki saatten az olmamak kaydı ile çevrim içi oyunları oynayıp bağımlı olma riskini çoğalttığı, annenin eğitim düzeyinin düşük olması dijital oyun bağımlılığı düzeyinin yükseldiği ve katılımcıların 5’te 1’i

online oyun oynamaya 10-30 TL arasında harcama yaptığını belirtmiştir. Ayrıca erkeklerin kızlara göre daha bağımlı olduğu gözlemlendiği sonucuna ulaşmıştır.

Torun, Akçay ve Çoklar (2015), “Ortaokul Öğrencilerinde Bilgisayar Oyunlarının Akademik Davranış ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkilerinin İncelenmesi” ile ilgili yapmış oldukları araştırmada; ortaokul seviyesinde toplam 330 öğrenci araştırmaya katılmış araştırmada katılımcıların tercih sırasına göre oyunlar; 1.Aksiyon, 2.Spor, 3.Zekâ 4.Macera oyunları olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde dijital oyunların katılımcıların sosyal yaşamlarını etkilemediği görülmüş, bunun yanında dijital oyun oynamanın katılımcıların akademik başarı düzeyini etkilemediği sonucu da araştırmada ki bir diğer sonuçtur. Literatür incelendiğinde bu bulguların diğer birçok araştırmada belirtilen, dijital oyunların akademik başarıyı ve sosyalleşmeyi olumsuz etkilediği sonucuyla çelişmektedir.

Çelik’ in 2013 yılında yapmış olduğu “Bilgisayarın ve bilgisayar oyunlarının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin seçilmiş bazı psiko-motor gelişim profilleri üzerindeki etkisinin tespiti” konulu yüksek lisans tezinde ilköğretim öğrencilerinin sıklıkla bilgisayar kullanmaları ile baba meslek durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve baba mesleği memur olan öğrencilerin bilgisayar kullanma sıklığının baba mesleği işçi, serbest ve diğer olarak tanımlanan öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer sonuçları ise katılımcıların sıklıkla bilgisayar kullanma değişkeni ile fiziksel gelişme arasında, sosyal ağlarda kaldıkları süre ile sosyal gelişimleri arasında, dijital oyun oynama sıklığıyla fiziksel gelişimleri arasında ve dijital oyun oynama sıklığıyla sosyal gelişimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Muslu ve Bolşık (2009), yaptıkları çalışmada dijital oyunlarda; şiddet içeren hareketlerin, suç işlemenin, cinsellik ve benzeri durumların hayatın normal birer parçasıymış gibi gösterilmesinin gençlerde, aşırı duyarsızlaşma, kin, nefret, düşmanlık ve hilekârlık gibi olumsuz etkileri tetikleyebileceğini söylemiştir. Oyun bağımlılığının bireylerin yalnızlaşma ve yabancılaşma sebebi olduğu bu durumun ise psikolojik olarak çökkünlük hissi yarattığı gözlenmiştir.

3.2. YURT DIŞINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Festl, Scharkow ve Quandt (2016), ‘‘Ergenler, gençler ve yetiŐkinlerde problemliler bilgisayar oyunu oynama (dijital oyun)’’ konulu araştırmada; erkek katılımcıların günlük bilgisayar oyunu oynama süresi ortalama 1 saat iken, kadınların 40 dakika olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında dijital oyun bağımlılık düzeyi ile yaş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve gençlerin çok daha fazla dijital oyun oynadıkları belirtilmiştir. Günlük oyun oynama süresi ile video oyunu bağımlılık düzeyi arasında anlamlı ve yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Erkeklerin video oyunu bağımlılık düzeylerinin kadınlarınkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Drummond ve Sauer (2014) araştırmalarında 2009 Uluslararası ğrenciler Değerlendirme Programı’ na katılan 22 ülkeden yaklaşık 192.000 öğrencinin verilerinin analizlerinin olduğu, katılımcıların temel ders olarak okutulan fen bilimleri, matematik ve ana dilde okuma gibi derslerle dijital oyun oynamaya ayrılan zaman arasındaki ilişkiye bakılmıŐ. Araştırma sonuçlarına göre, dijital oyun oynama süreleriyle katılımcıların akademik başarıları arasında azda olsa istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre dijital oyun oynama süreleri ve sıklığı arttıka öğrencilerin akademik başarı düzeylerinde az da olsa düşüş olabileceği belirtilmiştir.

Gentile ve arkadaşları (2011), Singapur’da 3034 katılımcının izlendiği araştırmada, dijital oyun bağımlısı olmayıp sonradan bağımlılık düzeyine ulaŐan katılımcılarda, depresyon, tasa, kaygı, sosyal fobi ve akademik baŐarılarında bozulmalar meydana gelmiŐ, dijital oyun bağımlısı olup da bu bağımlılıktan kurtulan katılımcılarda tam tersi bir durum gözlenmiştir.

Anderson, Ihori ve Shibuya (2010), da yapmış oldukları çalışmada 136 araştırma makale ve 130000 katılımcının ve analizlerinin bulunduğu meta-analiz araştırmasında, içerisinde Şiddet unsurları barındıran dijital oyunların saldırganlık davranışlarını ve düşüncelerini arttıracakı sonucuna ulaşılmıştır.

Gentile vd. (2011), 8- 18 yaş aralığındaki katılımcılarla yapmış olduğu araştırmada rastgele seçilen 1178 katılımcının % 8’inin dijital oyun bağımlısı olduğunu belirtmiştir. Dijital oyun bağımlısı olan katılımcıların bağımlı olmayanlara oranla oyunda daha fazla zaman

geçirdiklerini, aynı zamanda akademik başarılarının daha düşük ve bağımlı olan katılımcıların dikkat sorunları ve şiddete meyilli oldukları görülmektedir.

Chiu,Huang ve Lee (2004), dijital oyun bağımlılığı ile çocuklardaki ve gençlerdeki düşmanlık, sosyal beceriler ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkiye baktıkları araştırmada, dijital oyun bağımlılığı ile düşmanlık ve cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve dijital oyun bağımlılığı yüksek çıkan gurupların diğer guruplara göre daha fazla düşmanlığa sahip olduğu görülmüştür.



BÖLÜM IV

METERYAL VE METOD

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, ölçme araçları, verilerin toplanarak analiz edilmesi hakkında bilgiler verilmiştir.

4.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırma amacına uygun ve ekonomik olarak, verilerin toplanması ve çözümlenebilmesi için gerekli koşulların düzenlenmesi araştırma modeli olarak tanımlanır (Karasar, 2000: 76). Araştırmalar, temel aldıkları bakış açısına ve felsefeye göre (quantitative) nitel ve (qualitative) nicel araştırma olarak ikiye ayrılır (Büyüköztürk, 2008: 12).

Nicel araştırma; olay ve olguları nesnelleştirerek gözlemlenebilir, ölçülebilir ve sayısal olarak ifade edilebilir şekilde ortaya koyan araştırma şeklidir. Nicel araştırmada; “Ne kadar?”, “Ne miktarda?”, Ne kadar sık?”, “Ne kadar yaygın?” gibi soruların yanıtları aranır (Tezyurdu, 2020).

Nitel araştırma; Olay ve olguların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik bir sürecin izlendiği araştırma türüdür. Nitel araştırmada; “Niçin?”, “Nasıl?”, “Ne şekilde?” sorularına cevaplar aranır (Tezyurdu, 2020).

Nicel araştırma modelinde kullanılan yöntemler; deneysel, betimsel, ilişkisel, nedensel-karşılaştırma ve tarihsel yöntemlerdir.

Deneysel; İki ile ikiden fazla gruplar arasında uygulanır. Deneysel araştırma modelinde bir takım değişkenler açısından etkilerinin farklılaşma boyutu incelenir. İstatistiksel yöntemler kullanılarak, gruplar arası karşılaştırmalar yapılır.

Betimsel; Belirlenen bir konunun var olan durumu belirlemek ve durumu hakkında araştırma yapmak için kullanılır.

İlişkisel; İki ile ikiden daha fazla değişkenlerin arasında ilişki durumlarının incelendiği yöntemidir.

Nedensel-karşılaştırma; Bu yöntemle belli bir değişken farklılık açısından değişen grupları incelen yöntemdir.

Tarihsel; Geçmişteki bir olayın durumu ve mevcut düzen üzerindeki etkileri incelenir.

Nitel araştırma modelinde kullanılan yöntemler; fenomenoloji, etnografi, gömülü teori ve örnek olay yöntemleridir.

Fenomenoloji; Olaylar, durumlar, deneyimler veya kavramlar fenomen olarak kabul edilir.

Etnografi; Bir halkın veya bir kültürün grubunun gelenekleri, inançları birbiriyle bağlantıları bu yöntemle incelenir.

Gömülü teori; Bu yöntemde, veri toplama sürecinde verilerin içinde bulunan teori ortaya çıkarılır. Bu teorilerin ışığında yeni ve kavram ve teoriler geliştirilebilir.

Örnek olay; Örnek olay var olan bir durumun derinlemesine incelendiği yöntemdir.

Araştırmada verilerin toplanması, analiz edilmesi ve değişkenler arasında ilişkiyi bakmak genelleme yapmak, tahminlerde bulunabilmek için nicel araştırma modeline göre tasarlanmış olup, betimsel, ilişkisel ve nedensel-karşılaştırma desenleri kullanılmıştır.

4.2 EVREN

Araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Osmaniye ili Merkez ilçesinde ortaokul düzeyinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

4.3 ÖRNEKLEM

Araştırmanın örnekleme küme örnekleme yöntemine göre belirlenmiş olup, Osmaniye ili Merkez ilçesinde 2019-2020 eğitim öğretim yılı güz döneminde öğrenim gören Namık Kemal Ortaokulu ile Cebeli Bereket Ortaokulu öğrencilerinden 280 kadın 225 erkek olmak üzere toplam 505 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır.

4.4 İŞLEM

Araştırmaya katılan öğrencilere araştırmacının hazırlamış olduğu bilgi formu ile ölçme araçlarının belirtildiği uygulama formu dağıtılmıştır. Araştırmacı tarafından ölçümlerden önce katılımcıların tamamına araştırmaya gönüllü katılımın olması gerektiği ve araştırmacının amacı hakkında bilgi verilip, uygulamanın teorik kısımları sınıf ortamında katılımcıların birbirini görmeyecek şekilde oturma düzeni sağlandıktan sonra grup halinde gerçekleştirilmiştir. Kan basıncı, kalp atım sayısı, esneklik için otur uzan testi, sınav ve mekik testleri spor odasında bire bir olarak alınmıştır. Uygulama öncesinde ve uygulama esnasında araştırmacının amaç ve ölçeklerin uygulanması için uyulması gereken kurallar her öğrenciye standart olarak anlatılmıştır. Verilerin toplanmasında kullanılan ölçme araçları araştırmacının kendisi tarafından uygulanmış ve belirli bir düzen içerisinde araştırmacının yürütülmesi için formlara numaralar verilmiştir. Ayrıca ölçme araçları sıra etkisini kontrol etmek amacıyla, öğrencilere karışık sıralarla verilmiştir. Uygulama bir katılımcıya ortalama 20±5 dakika içinde tamamlanmıştır.

4.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

4.4.1 Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Hazar ve Hazar'ın (2016: 203-216) geliştirdiği, 10-14 yaş arası çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesinde kullanılan bir ölçektir. Geliştirilen bu ölçekte toplam 24 madde olmakla birlikte dört alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma alt boyutu ve (5,6,7,10,13,14,23), Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer alt boyutu toplam 7 şer sorudan (1,3,11,16,18,21,24), Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi alt boyutu 6 sorudan (12,15,17,19,20,22), Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma alt boyutu 4 sorudan (2,4,8,9) oluşmaktadır. Ölçek cevaplarının değerlendirilmesinde beş puanlı Likert tipi ölçekten yararlanılmıştır (1.Hiç Katılmıyorum, 2.Katılmıyorum, 3.Kararsızım, 4.Katılıyorum,5. Tamamen Katılıyorum) Dijital oyun bağımlılığı ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan "120" en düşük puan ise "24" dür. Ölçekten alınan puanların değerlendirilmesi; "1-24" normal gurup, "25-48" az riskli gurup, "49-72" riskli grup, "73-96" bağımlı gurup, "97-120" yüksek düzeyde bağımlı gurup olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçme aracının iç güvenilirlik katsayısı ölçek toplamı için .89, birinci alt boyut için .74, ikinci alt boyut için .77, üçüncü alt boyut için .73, dördüncü alt boyut

için ise .52 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, araştırma evreninden toplanan verilerin kullanılan ölçme aracı ile hedeflenen özelliği ölçebildiğini ortaya koymaktadır.

4.5.2 Sistolik Kan Basıncı ve Kalp Atım Sayısının Ölçülmesi

Kalp atım sayısı ve sistolik kan basıncı uluslar arası IEC60601-1-2 ve Avrupa EN1060-1/1995, EN1060-3/1197, EN1060-4/2004 standartlarına uygun renz r1 koldan tam otomatik, doğruluk kan basıncı: +3/-3 nabız +5/-5 olan dijital aletle, bireylerin sessiz olması sağlanarak kol manşonu dirseğin 2-3 cm yukarısına kalple aynı seviye de olacak şekilde önce yatar pozisyonda sonra katılımcının ayağa kalkması sağlanarak alınmıştır.

4.5.3 Kardiovasküler Verim Testi

Kardiovasküler motor refleks verimini belirlemek için Crampton tarafından geliştirilen vasomotor verim testi kullanılmıştır. Bu testte, yatar durumdan dikey duruma geçişte sistolik kan basıncı ve nabız değişimlerinin ölçümünü ve vasomotor verim testi şablonuna bakarak verim yüzdesinin belirlenmesini içerir. Bu şemada %100 değer vasomotor refleks mekanizmasının en yüksek verimini, %10 değer ise vasomotor kontrol mekanizmasının en zayıf verimi olduğunu belirtir (Günay, Cicioğlu, Tamer, Şıktar, 2017: 810).

Şekil 1 Vasomotor verim testi şablonu

Kalp atım sayısı artışı (yatay durumdan dikey duruma geçişte)	Sistolik kan basıncı değişimleri mm/Hg)										
	ARTIŞ					DÜŞÜŞ					
	10	8	6	4	2	0	2	4	6	8	10
0-4	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
5-8	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45
9-12	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40
13-16	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35
17-20	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
21-24	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
25-28	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
29-32	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
33-36	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10

Vasomotor verim testi yatar durumda ölçülen sistolik kan basıncı ve kalp atım sayısı ile ayakta ölçülen sistolik kan basıncı ve kalp atım sayıları arasındaki farka bakılarak elde edilen

sonuçlar yukarıdaki tabloya yerleştirilir. Kişinin kardiovasküler verimi %10 verime yaklařtıķça vasamotor refleks mekanizmasının düştüğü %100 değere yaklařtıķça yüksek verime sahip olduğu kabul edilir.

4.5.4 Otur-Uzan Esneklik Testi

Esneklik testi için genişlik 45 cm. uzunluk 35 cm. yüksekliği 32 cm. olan sehpanın üst yüzey ölçüleri genişlik 45cm. uzunluk 55 cm. Üst yüzey, ayaklarının dayandığı yüzeyden 15 cm. daha dışarıdadır.0-50 cm. ölçüm cetveli, üst yüzeyde 5'er cm'lik paralel çizgi aralıklarıyla belirlenmiş test sehпасına birey yere oturtularak çıplak ayak tabanlarını düz bir şekilde test sehпасına dayandırılarak gövdesinden dizler bükülmeden eğilerek eller vücudun önünde olacak şekilde uzanabildiği yere kadar uzanması sağlanarak en son noktada 1-2 saniye beklenmesi sağlanmaya çalışarak iki defa yaptırılır en iyi sonuç kaydedilmiş ve milli eğitim bakanlığının fiziksel uygunluk ölçümlerinde yeterlilik tablosuna göre kaydedilen değerin yeterliliği tespit edilmiştir (Günay, vd. 2017:840-841)

4.5.5 Mekik Testi

Birey sırt üstü uzanır,ayak tabanları yerde, eller gövdenin yanında paralel olarak uzanır şekilde yerden 2-3 cm havada olacak şekilde pozisyon aldırılarak, ayaklar tutulmadan ve yerden kalmamasına dikkat edilerek mekik hareketini omuzlar dizlere değecek şekilde yapar bel yere tam değecek şekilde geri sırt üstü yatar pozisyonunu alır ve hareketi seri bir şekilde tekrarlar ve yapılan en fazla tekrar kaydedilir ve milli eğitim bakanlığının fiziksel uygunluk ölçümlerinde yeterlilik tablosuna göre kaydedilen değerin yeterliliği tespit edilmiştir (Günay, vd. 2017:820).

4.5.6 şınav Testi

Kollar omuz genişliğinde açık ve omuz hizasında baş, gövde ve bacaklar dik olacak şekilde şınav hareketini yapar en fazla tekrar sayısı kaydedilir ve milli eğitim bakanlığının fiziksel uygunluk ölçümlerinde yeterlilik tablosuna göre kaydedilen değerin yeterliliği tespit edilmiştir (okulsağlığı.meb. 2020).

Şekil 2. Kadın mekik-şınnav-esneklik referans değerleri

KIZ (REFERANS DEĞERLERİ)			
Yaş	Mekik	Şınnav	Otur - Uzan Testi (cm)
10	≥12	≥7	23
11	≥15	≥7	25,50
12	≥18	≥7	25,50
13	≥18	≥7	25,50
14	≥18	≥7	25,50
15	≥18	≥7	30,50
16	≥18	≥7	30,50
17	≥18	≥7	30,50
≥17	≥18	≥7	30,50

(okulsahlığı.meb. 2020)

Şekil 3. Erkek mekik-şınnav-esneklik referans değerleri

ERKEK (REFERANS DEĞERLERİ)			
Yaş	Mekik	Şınnav	Otur - Uzan Testi (cm)
10	≥12	≥7	20,50
11	≥15	≥8	20,50
12	≥18	≥10	20,50
13	≥21	≥12	20,50
14	≥24	≥14	20,50
15	≥24	≥16	20,50
16	≥24	≥18	20,50
17	≥24	≥18	20,50
≥17	≥24	≥18	20,50

(okulsahlığı.meb. 2020)

4.5.7 BKİ Değerlerinin Hesaplanması

Katılımcıların antropometrik ölçümleri; boy uzunlukları ayak yalın, mümkün olduğunca dik pozisyonda baş ileriye bakar ve ayak tabanlarının tamamı yere temas eder pozisyonda mezura ile ölçüm yapılmıştır. Kilo ölçümleri katılımcıların üzerinde ince penye tişört ve şortla ayak yalın vücut dik pozisyonda iken hassas dijital baskül ile alınmıştır.

BKİ= ağırlık (kg) / boy²(m²) formülüne göre hesaplanmıştır. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Daire Başkanlığı'nın çocuklar için beden kütle indeksi hesaplama motoru sonuçlarına göre sınıflandırılmıştır.

4.5.8 Kişisel Bilgi Formu

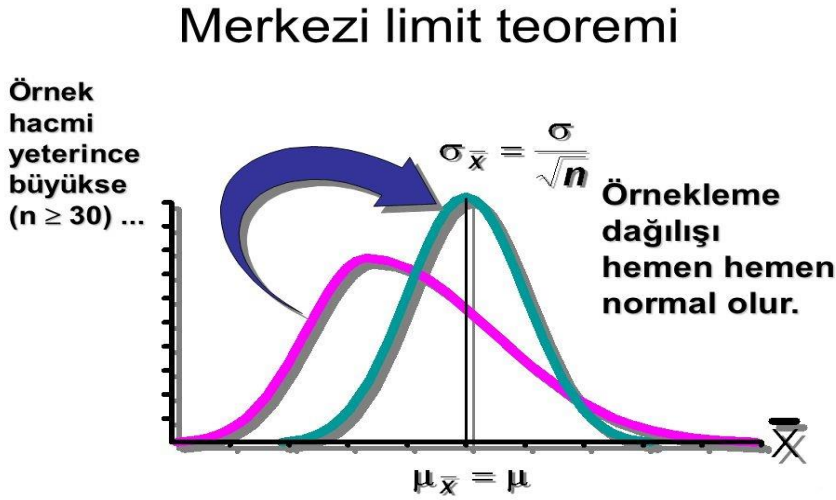
Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, dijital oyun oynama aracına sahip olma durumları, ikamet ettiğiniz adreste internet bağlantısına sahip olma durumları, sporcu lisansına sahip olma durumları, anne-baba eğitim durumları ile aile gelir düzeyleri sorulmuş, katılımcıların tüm sorulara doğru yanıt verdiği varsayılmıştır. Aile gelir düzeyi sınıflandırmaları ise alt sınır olan 2300 Türk lirası 2019 sonu net ele geçecek olan asgari ücrete göre (2324,70), 2300 ile 6000 Türk lirası aralığı ile 6000 Türk lirası aralığı ise Türkiye istatistik kurumu 2019 yılı genel yoksulluk sınırına göre belirlenmiştir.

4.6.VERİLERİN ANALİZİ

Elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 22 paket programında yapılmıştır. Verilerin analizinde Merkezi Limit Teoremi dikkate alınarak analizler yapılmıştır.

Merkezi Limit Teoremi, birbirleriyle ilişkisi olmayan ve aynı dağılım gösteren değişkenlerin aritmetik ortalamalarının yaklaşık olarak normal dağılım gösterdiği durumlardır. Bu teoreme göre, bir veride ölçülen ortalamanın değeri, topluluğun oluşturduğu verilerin ortalamasına eş değerdir. Merkezi Limit Teoremi'ne göre, veri sayısı ne kadar artarsa, değişkenlerin ortalamalarının dağılımı normal dağılıma o kadar yakınlaşır. Kısaca açıklayacak olursak; Merkezi Limit Teoremine göre popülasyonda ki değişkenlerin ortalamalarını bulduğumuzda, bu ortalama değeri örneklem ortalamasına eşit ya da çok yakın olacaktır. Aynı şekilde popülasyon standart sapması, örneklem standart sapmasına eşit ya da oldukça yakın olacaktır (Gencer,2020).

Şekil 4. Merkezi limit teoremi



Genel bir kural olarak, 30'a eşit veya daha büyük olan örneklem büyüklükleri merkezi limit teoreminin tutulması için yeterli kabul edilir, yani örneklem sayısı 30 ya da daha fazla olan popülasyonların ortalamalarının dağılımı normal dağılımdır.

Bu bağlamda araştırmada verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, bağımsız örneklem için t testi, one-way ANOVA testi, Kruskal Wallis testi ve korelasyon analizleri yapılmıştır.

BÖLÜM V

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde tanımlayıcı istatistiksel bilgiler, fark analizleri ve değişkenlere ait korelasyon analizlerinin yer aldığı bilgiler verilmiştir.

5.1.BULGULAR

Tablo 1: Dijital oyun bağımlılık ölçeğinin puan değerlendirmesine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.

			Normal-		Yüksek düzeyde		
			Az riskli	Riskli	Bağımlı	bağımlı	Toplam
CİNSİYET	KADIN	N	193	73	10	4	280
		(%)Yüzde	68,9%	26,1%	3,6%	1,4%	100,0%
		(%) Toplam	38,2%	14,5%	2,0%	0,8%	55,4%
ERKEK	N	N	88	101	35	1	225
		(%)Yüzde	39,1%	44,9%	15,6%	0,4%	100,0%
		(%) Toplam	17,4%	20,0%	6,9%	0,2%	44,6%
Toplam	N	N	281	174	45	5	505
		(%)Yüzde	55,6%	34,5%	8,9%	1,0%	100,0%
		(%) Toplam	55,6%	34,5%	8,9%	1,0%	100,0%

Tablo 1 incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı ölçek puanlarından elde edilen bulgulara göre katılımcıların % 55,6'sı normal-az riskli, % 34,5'i riskli, % 8,9'u bağımlı,%1 yüksek düzeyde bağımlı olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkeni ele alındığında katılımcı kadınların %68,9'u az riskli, % 26,1'i riskli, % 3,6'sı bağımlı, %1,4 yüksek düzeyde bağımlı, erkek katılımcıların %39.'i az riskli, %44,9'u riskli, % 15,6'sı bağımlı, 0,4 yüksek düzeyde bağımlı olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Cinsiyet değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.

Cinsiyet	N	(%) Yüzde
Kadın	280	55,4
Erkek	225	44,6
Toplam	505	100

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların%55,4 kadın ve %44,6'sı erkek katılımcıdan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 3:*Katılımcıların lisans değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.*

Lisans	N	(%)Yüzde
HAYIR	367	72,7
EVET	138	27,3
Toplam	505	100,0

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların %72,7'sinin sporcu lisansına sahip olmadığı, %27,3'nün sporcu lisansına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4:*Katılımcıların yaş değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.*

Yaş	N	(%)Yüzde
11,00	123	24,4
12,00	115	22,8
13,00	153	30,3
14,00	114	22,6
Toplam	505	100,0

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların %24,4' ü 11, %22,8' i 12,%30,3'ü %13, %22,6'sı 14 yaşların da olduğu görülmektedir.

Tablo 5:*Katılımcıların ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olma durumu değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel*

İnternet	N	(%)Yüzde
HAYIR	260	51,5
EVET	245	48,5
Toplam	505	100,0

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olanların %48,5 olduğu, ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olmayanların ise %51,5 olduğu görülmektedir.

Tablo 6: Katılımcıların aile aylık gelir düzeyi değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.

Aylık gelir	N	(%)Yüzde
2300 ALTI	228	45,1
2300 İLE 6000 ARASI	196	38,8
6000 VE ÜSTÜ	81	16,0
Toplam	505	100,0

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların aile aylık gelirlerinin %45,1' inin 2300 ve altı, %38,8' inin 2300 ile 6000 arası, %16' sının ise 6000 ve üstü gelire sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 7: Katılımcıların Anne-Baba eğitim düzeyi değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.

Anne Eğitim	N	(%)Yüzde	Baba Eğitim	N	(%)Yüzde
İLKOKUL	176	34,9	İLKOKUL	145	28,7
ORTAOKUL	179	35,4	ORTAOKUL	184	36,4
LİSE ve ÜSTÜ	101	20,0	LİSE ve ÜSTÜ	156	30,9
HİÇ BİRİ	49	9,7	HİÇ BİRİ	20	4,0
Toplam	505	100,0	Toplam	505	100,0

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların annesi ilkokul mezunu olanların %34,9, babası ilkokul mezunu olanların %28,7, annesi ortaokul mezunu olanların %35,4, babası ortaokul mezunu olanların %36,4, annesi lise ve üstü mezunu olanların %20, babası lise ve üstü mezunu olanların %30,9, hiçbir okuldan mezun olmayan annelerin %9,7, hiçbir okuldan mezun olmayan baların % 4 olduğu görülmektedir.

Tablo 8: Katılımcıların dijital oyun oynama aracına sahip olma durumu değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.

			CİNSİYET		Toplam
			KADIN	ERKEK	
Dijital Oyun Oynama Aracına Sahip misiniz?	EVET	N	198	171	369
		% CİNSİYET	70,7%	76,0%	73,1%
		% Toplam	39,2%	33,9%	73,1%
	HAYIR	N	82	54	136
		% CİNSİYET	29,3%	24,0%	26,9%
		% Toplam	16,2%	10,7%	26,9%

Tablo 8 incelendiğinde kadın katılımcıların %70,7' sinin dijital oyun oynama aracına sahip olduğu, erkek katılımcıların ise %76' sının dijital oyun oynama aracına sahip olduğu görülmektedir. Toplam katılımcıların %73,1' inin dijital oyun oynama aracına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 9: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre mekik-şnav-esneklik değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri

		MEKİK REFERANS		ŞNAV REFERANS		ESNEKLİK REFERANS	
		YETERLİ	YETERSİZ	YETERLİ	YETERSİZ	YETERLİ	YETERSİZ
KADIN	N	119	161	145	135	125	155
	%	23,6%	31,9%	28,7%	26,7%	24,8%	30,7%
ERKEK	N	142	83	145	80	117	108
	%	28,1%	16,4%	28,7%	15,8%	23,2%	21,4%
Toplam	N	261	244	290	215	242	263
	%	51,7%	48,3%	57,4%	42,6%	47,9%	52,1%

Tablo 9 incelendiğinde kadın katılımcıların mekik %23,6, şnav %28,7 ve esneklik %24,8 yeterli referans değerleri olduğu görülmüştür. Kadın katılımcıların yetersiz referans değerleri, mekik %31,9, şnav %26,7 ve esneklik %30,7 referans değerleri olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin yeterli referans değerleri mekik %28,1, şnav %28,7 ve esneklik %23,2 yeterli referans değerleri olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin yetersiz referans değerleri mekik %16,4, şnav %15,8 ve esneklik %21,4 olduğu görülmüştür. Toplam katılımcıların yeterli referans değerleri ise mekik %51,7, şnav %57,4, esneklik %47,9 olduğu görülmüştür. Yetersiz referans değerlerine bakıldığında mekik %48,3, şnav %42,6, esneklik %52,1 olduğu görülmüştür.

Tablo 10: Katılımcıların kardiovasküler motor refleks verimi değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.

Kardiovasküler motor refleks verim	N	(%)Yüzde
35,00	7	1,4
40,00	9	1,8
45,00	25	5,0
50,00	56	11,1
55,00	49	9,7
60,00	61	12,1
65,00	69	13,7
70,00	76	15,0
75,00	102	20,2
80,00	43	8,5
85,00	7	1,4
90,00	1	,2
Toplam	505	100,0

Tablo10 incelendiğinde kardiovasküler verim %35 verime sahip olanların %1,4,%40 verime sahip olanların %1,8, %45 verime sahip olanların %5, %50 verime sahip olanların %11,1, %55 verime sahip olanların %9,7, %60 verime sahip olanların %12,1, %65 verime sahip olanların %13,7, %70 verime sahip olanların %15, %75 verime sahip olanların %20,2, %80 verime sahip olanların %8,5, %85 verime sahip olanların %1,4, %90 verime sahip olanların %0,2,Olduğu görülmüştür. Ayrıca kordiovasküler motor refleks verimi aritmetik ortalamanın 64,28 olduğu görülmüştür.

Tablo 11: Katılımcıların akademik başarı durumlarına ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.

	N	Min.	Mak.	\bar{X}	Ss
AKADEMİK BAŞARI DURUMU	505	37,00	99,00	72,1881	13,36894

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların akademik başarı durumları aritmetik ortalamalarının 72,1881 olduğu görülmektedir.

Tablo 12: Katılımcıların BKİ sınıflandırma değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.

BKİ	N	(%)Yüzde
ÇOK ZAYIF	44	8,7
ZAYIF	52	10,3
NORMAL	290	57,4
FAZLA KİLOLU	81	16,0
ŞİŞMAN	38	7,5
Toplam	505	100,0

Tablo 12 incelendiğinde beden kitle indeksi sonuçlarına göre katılımcıların %8,7' si çok zayıf, %10,3'ü zayıf, %57,4' ü normal, %16' sı fazla kilolu, %7,5' i şişman olduğu görülmektedir.

Tablo 13: Katılımcıların yaşlarına göre BKİ sınıflandırma değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.

YAŞ	BKİ					Toplam
	ÇOK ZAYIF	ZAYIF	NORMAL	FAZLA KİLOLU	ŞİŞMAN	
11,00	11	18	63	18	13	123
12,00	7	13	73	17	5	115
13,00	12	14	83	34	10	153
14,00	14	7	71	12	10	114
Toplam	44	52	290	81	38	505

Tablo 13 incelendiğinde 11 yaşında olan katılımcıların 13'ü şişman, 18'i fazla kilolu, 63'ü normal, 18'i zayıf, 11'i çok zayıf olduğu, 12 yaşında olan katılımcıların 5'i şişman, 17'si fazla kilolu, 73'ü normal, 13'ü zayıf, 7'si çok zayıf olduğu, 13 yaşında olan katılımcıların 10'u şişman, 34'ü fazla kilolu, 83'ü normal, 14'ü zayıf, 12'si çok zayıf olduğu, 14 yaşında olan katılımcıların ise 10'u şişman, 12'si fazla kilolu, 71'i normal, 7'si zayıf, 14'ü çok zayıf olduğu görülmektedir.

Tablo 14: Katılımcıların BKİ değer değişkenine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.

	N	Min.	Mak.	\bar{X}	Ss
BKİ değer	505	9,33	33,78	19,4603	3,62405

Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların BKİ değerlerinin aritmetik ortalamasının 19,4603 olduğu görülmektedir.

Tablo 15: Katılımcıların dijital oyun bağımlılık ölçeği alt faktörlerine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri.

	N	Min.	Mak.	\bar{X}	Ss
Aşırı odaklanma ve çatışma	505	7,00	31,00	13,6693	5,13465
Oyun süresinde tolerans gelişimi ve oyuna yüklenen değer	505	7,00	35,00	15,9584	5,84185
Bireysel ve sosyal görevlerin ertelenmesi	505	6,00	29,00	11,7782	4,70881
Yoksunluğun psikolojik ve fizyolojik yansıması oyuna dalma	505	4,00	19,00	8,2040	3,04073

Tablo 15 incelendiğinde katılımcıların dijital oyun bağımlılık ölçeği alt faktörlerinden aşırı odaklanma ve çatışma alt faktörünün ortalaması 13, 6693 oyun süresinde tolerans gelişimi ve oyuna yüklenen değer alt faktör ortalaması 15,9584, bireysel ve sosyal görevlerin ertelenmesi alt faktör ortalaması 11,7782 ve yoksunluğun psikolojik ve fizyolojik yansıması oyuna dalma alt faktör ortalaması 8,2040 olduğu görülmektedir.

Tablo 16: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri

CİNSİYET	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
KADIN	280	44,8429	14,61686	-7,906	466,986	0,00
ERKEK	225	55,5422	15,50401			

Yapılan analiz sonuçlarına göre erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($t_{466,986}=7,906$, $p=0,00<0,05$).

Tablo 17: Katılımcıların sporcu lisansına sahip olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri

LİSANS	N	\bar{X}	Ss.	t	sd	p
HAYIR	367	48,7193	15,28063	-1,942	221,585	0,05
EVET	138	51,9783	17,34345			

Yapılan analiz sonuçlarına göre sporcu lisansına sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının sporcu lisansı olmayanlara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($t_{221,585}=-1,942$, $p=0,053<0,05$).

Tablo 18: Katılımcıların ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri

İNTERNET	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
HAYIR	260	46,4462	14,23279	-4,672	477,687	0,00
EVET	245	52,9673	16,92604			

Yapılan analiz sonuçlarına göre ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının internet bağlantısına sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($t_{477,687}=-4,672$, $p=0,00<0,05$).

Tablo 19: Katılımcıların dijital oyun oynama aracına sahip olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri

Oyun Aracı	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
EVET	369	51,2683	15,96995	3,910	503	0,00
HAYIR	136	45,1103	14,93476			

Yapılan analiz sonuçlarına göre dijital oyun oynama aracına sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının dijital oyun oynama aracına sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($t_{503}=3,910$, $p=0,00<0,05$).

Tablo 20: Katılımcıların esneklik derecelerinin yeterli olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri

Esneklik	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
YETERLİ	242	49,6405	15,18157	-0,284	503	0,96
YETERSİZ	263	49,5817	16,59900			

Yapılan analiz sonuçlarına göre esneklik derecelerinin yeterli olma durumlarına göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{503}=-0,284$, $p=0,96>0,05$).

Tablo 21: Katılımcıların sınav derecelerinin yeterli olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri

Şınav	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
YETERLİ	290	48,3172	15,43138	-2,127	503	0,03
YETERSİZ	215	51,3535	16,43127			

Yapılan analiz sonuçlarına göre sınav dereceleri yetersiz olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının sınav derecelerinin yeterli olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($t_{503}=-2,127$, $p=0,03<0,05$).

Tablo 22: Katılımcıların mekik derecelerinin yeterli olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri

Mekik	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
YETERLİ	261	49,2184	15,42981	-0,571	503	0,56
YETERSİZ	244	50,0287	16,44930			

Yapılan analiz sonuçlarına göre mekik derecelerinin yeterli olma durumlarına göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{503}=-0,571$, $p=0,56>0,05$).

Tablo 23: Katılımcıların ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olma durumuna göre BKİ değerlerinin karşılaştırılmasına ait t testi analizleri.

İNTERNET	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
HAYIR	260	19,6613	3,67329	1,285	503	0,19
EVET	245	19,2470	3,56616			

Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olma değişkenine göre BKİ değerleri puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{503}=1,285$, $p=0,19>0,05$).

Tablo 24: Katılımcıların sporcu lisansına sahip olma durumuna göre BKİ değerlerinin karşılaştırılması için t testi analizleri.

LİSANS	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
HAYIR	367	19,4370	3,77156	-0,285	503	0,81
EVET	138	19,5221	3,21090			

Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların sporcu lisansına sahip olma durumu değişkenine göre BKİ değerleri puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{503}=0,285$, $p=0,81>0,05$).

Tablo 25: Katılımcıların dijital oyun aracına sahip olma durumuna göre BKİ değerlerinin karşılaştırılması için t testi analizleri.

Dijital oyun aracı	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
EVET	369	19,6631	3,77800	2,270	289,75	0,02
HAYIR	136	18,9099	3,11563			

Yapılan analiz sonuçlarına göre dijital oyun aracına sahip olan katılımcıların BKİ değer puan ortalamalarının dijital oyun aracına sahip olmayanlara göre yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($t_{289,75}=2,270$, $p=0,02<0,05$).

Tablo 26: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre BKİ değerlerinin karşılaştırılması için t testi analizleri.

CİNSİYET	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
KADIN	280	19,5168	3,49461	0,391	503	0,69
ERKEK	225	19,3899	3,78565			

Yapılan analiz sonuçlarına göre kadın ve erkek katılımcıların BKİ değeri puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{503}=-0,391$, $p=0,69>0,05$).

Tablo 27: Katılımcıların sporcu lisansına sahip olma durumuna göre kardiovasküler motor refleks verimlerinin karşılaştırılması için t testi analizleri.

LİSANS	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
HAYIR	367	63,8011	11,68490	-1,560	503	0,11
EVET	138	65,5797	10,67216			

Yapılan analiz sonuçlarına göre sporcu lisansına sahip olma durumu değişkenine göre kardiovasküler motor refleks verimi puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{503}=-1,560$, $p=0,11>0,05$).

Tablo 28: Katılımcıların ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olma durumuna göre kardiovasküler motor refleks verimlerinin karşılaştırılması için t testi analizleri.

İNTERNET	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
HAYIR	260	63,8846	11,62087	-0,815	503	0,41
EVET	245	64,7143	11,24066			

Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olma durumu değişkenine göre kardiovasküler motor refleks verimi puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{503}=-0,815$, $p=0,41>0,05$).

Tablo 29: Katılımcıların dijital oyun aracına sahip olma durumuna göre kardiovasküler motor refleks verimlerinin karşılaştırılması için t testi analizleri.

DİJİTAL OYUN ARACI	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
EVET	369	63,6721	11,56848	-1,997	503	0,04
HAYIR	136	65,9559	10,92931			

Yapılan analiz sonuçlarına göre dijital oyun aracına sahip olmayan katılımcıların kardiovasküler motor refleks verimi puan ortalamalarının dijital oyun aracına sahip olan katılımcılara göre yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($t_{503}=-1,997$, $p=0,04<0,05$).

Tablo 30: Katılımcıların anne eğitim düzeyi değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için One-Way ANOVA testi analizleri.

Anne Eğitim	N	\bar{X}	Ss	F	p	Anlamlı Fark
İLKOKUL	176	48,8239	15,76534	4,565	0,04	Ortaokul*–Lise ve Üstü
ORTAOKUL	179	52,4972	15,75386			
LİSE ve ÜSTÜ	101	45,4356	15,14029			
HİÇ BİRİ	49	50,4898	16,91908			
Toplam	505	49,6099	15,91982			

Puan farkı lehine olan gruplar(*) ile gösterilmiştir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre anne eğitim düzeyi ortaokul olan katılımcıların puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi lise ve üstü olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(3,501)}=4,565$, $p=0,04<0,05$).

Tablo 31: Katılımcıların yaş değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için One-Way ANOVA testi analizleri.

Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamli Fark
11,00	123	51,6098	14,52338	3,463	0,01	11 [*] -12
12,00	115	47,3391	15,69606			11 [*] -13
13,00	153	47,6144	14,59998			14 [*] -12
14,00	114	52,4211	18,55863			
Toplam	505	49,6099	15,91982			

Puan farkı lehine olan gruplar(*) ile gösterilmiştir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre yaşları 11 olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının yaşları 12 olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, yaşları 11 olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının yaşları 13 olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, yaşları 14 olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının yaşları 12 olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(3,501)}=3,463$, $p=0,01<0,05$).

Tablo 32: Katılımcıların aile aylık gelir durumu değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için One-Way ANOVA testi analizleri.

Aile Aylık Gelir	N	\bar{X}	S.s	F	p	Anlamli Fark
2300 ALTI	228	47,0482	14,43083	8,477	0,00	6000 ve üstü -
2300 İLE 6000 ARASI	196	50,2500	16,51243			2300 altı.
6000 VE ÜSTÜ	81	55,2716	17,00001			6000 ve üstü*
Toplam	505	49,6099	15,91982			2300 ile 6000 arası

Puan farkı lehine olan gruplar(*) ile gösterilmiştir

Yapılan analiz sonuçlarına göre aile aylık geliri 6000 ve üstü gelire sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılık puan ortalamalarının aile aylık gelir düzeyi 2300 altı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılık puan ortalamalarına göre yüksek olduğu, 6000 ve üstü gelire sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılık puan ortalamalarının aile aylık gelir düzeyi 2300 ile 6000 arası olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(2,502)}=8,477$, $p=0,00<0,05$).

Tablo 33: Katılımcıların BKİ sınıflama değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için One-Way ANOVA testi analizleri.

BKİ Sınıflandırılması	N	\bar{X}	Ss	F	p
ÇOK ZAYIF	44	47,2500	10,74899	1,638	0,16
ZAYIF	52	50,7308	15,67453		
NORMAL	290	49,4172	16,67629		
FAZLA KİLOLU	81	48,2469	15,33259		
ŞİŞMAN	38	55,1842	15,94391		
Total	505	49,6099	15,91982		

Puan farkı lehine olan gruplar(*) ile gösterilmiştir.

Yapılan analiz sonuçları BKİ sınıflandırma değişkenine göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık dereceleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($F_{(4,500)}=1,638$, $p=0,16>0,05$).

Tablo 34: Katılımcıların baba eğitim düzeyi değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için Kruskal Wallis testi analizleri.

Baba Eğitim	N	Sıra Ortalaması	H	p
İLKOKUL	145	245,90	5,715	0,16
ORTAOKUL	184	242,35		
LİSE ve ÜSTÜ	156	275,56		
HİÇ BİRİ	20	226,48		
Toplam	505			

Puan farkı lehine olan gruplar(*) ile gösterilmiştir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre baba eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($H_2=5,715$, $p=0,16>0,05$).

Tablo 35: Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile BKİ değerleri arasındaki korelasyon analizi.

		Dijital oyun bağımlılık düzeyleri	BKİ değer
BKİ değer	r	0,06	1
	p	0,18	
	N	505	505

Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r=0,06$, $p=0,18>0,05$).

Tablo 36: Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile kardiovasküler motor refleks verimi arasındaki korelasyon analizi.

		Dijital oyun bağımlılık düzeyleri	Kardiovasküler verim
Kardiovasküler verim	r	-0,106*	1
	p	0,01	
	N	505	505

Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların kardiovasküler motor refleks verim ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-0,106$, $p=0,01<0,05$).

Tablo 37 Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile akademik başarı durumları arasındaki korelasyon analizleri

		Dijital oyun bağımlılık düzeyleri	Akademik başarı durumları
Akademik başarı durumları	r	-0,141**	1
	p	0,00	
	N	505	505

Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile akademik başarı durumları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-0,141, p=0,00<0,05$).

Tablo 38 Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile yaş değişkeni arasındaki korelasyon analizleri

		YAŞ	Dijital oyun bağımlılığı düzeyleri
Dijital oyun bağımlılığı düzeyleri	r	0,01	1
	p	0,81	
	N	505	505

Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r=0,01, p=0,81>0,05$).

5.2.TARTIŞMA

Teknolojide meydana gelen gelişmeler yaşantımızda birçok işleyişi değiştirip geliştirdiği gibi, çocukların oyun oynama alışkanlıklarını da etkilemiş ve değişmesine neden olmuştur. Oyun, çocuğunun temel gereksinimlerindedir. Oyun oynamanın, çocuğun fizyolojik gelişimine, toplumsallaşmasına, yaşamı anlamlandırmasına, kişiliğini kazanabilmesine ve kültürün sonraki nesillere aktarılmasına yöneliktir (Çukur D.). Son zamanlarda dijital oyunların çocukların yaşam alanlarının tümünde yer almasıyla birlikte oluşan sorunlar, çocukları olumsuz yönde etkilemektedir. Bu etkiler çocukların akademik başarı durumlarının düşmesi, boş vakitlerini iyi değerlendirememeleri, şiddete meyilli olmaları, sosyalleşmede ve duygusal ilişkilerde sorunlar yaşaması, yalnızlık ve fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkması şeklinde sıralanabilir. Bu doğrultuda araştırmada ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile bazı fiziksel parametreler ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın birinci alt problemi olan; Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri incelendiğinde yapılan analiz sonuçlarına göre (Tablo 1) katılımcıların %55,6'sı az riskli, %34,5'i riskli, % 8,9'u bağımlı, %1 yüksek düzeyde bağımlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların %34,5' i risk gurubunda olması gelecek nesillerde dijital oyun bağımlılığının artma tehlikesini göz önüne sermektedir. Bu durumun teknolojinin ilerlemesi ile birlikte çocukların oyun oynama alanlarının her geçen gün biraz daha dijitalleşmekte olduğu, çocukların sokakta veya spor alanlarında oynamak yerine teknolojik cihazlarla oynamayı tercih ettiklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Dijital oyun sektöründe bazı temel eğilimler konulu yapılan çalışmada (2016) yakın dönemde genellikle sürekli oyuncular dijital oyun oynarken şimdi çocuklar, yaşlılar ve kadınlar boş zamanlarında dijital oyun oynadıkları, etkileşimin tüm dünya ile olduğu çevrim içi oyunlarla bu oranı arttığı belirtilmiştir. Aydoğdu'nun (2018) yapmış olduğu çalışmada araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Bu çalışmada katılımcıların yüzde 88'in sürekli olarak günde2-5 saat'ini teknolojik araçlarla ve sosyal medya başında dijital oyun oynayarak geçirdikleri belirtmiştir.

Araştırmanın ikinci alt problemi olan; ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın analiz sonuçlarına göre (Tablo 16) erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının (\bar{X} =55,5422) kadın katılımcıların puan ortalamalarına (\bar{X} =44,8429) göre daha

yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Aynı zamanda kadınların %68,9'u az riskli, %26,1'i riskli, % 3,6'sı bağımlı,%1,4 yüksek düzeyde bağımlı, erkeklerin %39'u az riskli, %44,9'u riskli, % 15,6'sı bağımlı, 0,4 yüksek düzeyde bağımlı olduğu görülmüştür. (Tablo 1) Bu sonuçlara göre erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi kadın katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Horzum (2011) ilköğretim öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerini incelediği araştırmada, cinsiyet değişkeni açısından erkek öğrencilerin dijital oyunları oynamayı bırakamama, sanal olan dijital oyunu gerçek dünya ile ilişkilendirme, dijital oyun oynamaktan dolayı sorunluluklarını aksatma, sosyal etkinlikler yerine dijital oyunu tercih etme gibi sonuçlara ulaşmıştır. Aynı zamanda dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarının kadın öğrencilere göre oldukça yüksek olduğunu belirtmiştir. Akçay ve Özcebe'nin 2012 de yapmış olduğu okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerin dijital oyun oynama alışkanlıklarının incelendiği çalışmada erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha fazla dijital oyun oynama eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Michelle B. 2008 yılında Stanford University School Medicine'da yapılan çalışmada, erkeklerin kadınlara göre daha fazla oyun bağımlısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda bu sonuçlar alan yazı incelendiğinde araştırma sonuçları Yıldız 2016, Ayhan, Çavuş, ve Tuncer'in 2016'da,Aydın ve Horzum'un 2015'de Gökçearsan ve Durakoğlu 2014'de yapmış oldukları araştırmalarıyla da benzerlik göstermektedir. Bu durumun erkeklerin kadınlara oranla, sosyal olarak serbest bırakılıyor olmaları, maddi olarak daha çok özgür olmaları, oyun salonlarına rahatça gidebilmelerinden dolayı yenilikleri daha çabuk benimsedikleri için teknolojik gelişmeler ile bu gelişmelere paralel olarak dijital oyunları tercih ettikleri ön görülebilir

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan; Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri, sporcu lisansı olup olmaması değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda sporcu lisansı sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($\bar{X}=51,9783$) sporcu lisansı olmayanlara ($\bar{X}=48,7193$) oranla daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. (Tablo 17). Elde edilen sonuçlara göre sporcu lisansına sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi sporcu lisansına sahip olmayan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun nedenleri arasında sporcu lisansı olmayan bireyler için dijital oyun boş vakitleri değerlendirmede önemli bir araç olduğu, diğer taraftan sporcu lisansına sahip olanların spor branşına yönelik zihinsel antrenman olarak strateji ve taktik geliştirmek için dijital oyunu kullanmaları bu sonucun nedeni olarak gösterilebilir. Başka bir açıdan ise bu durumun

katılımcıların lisans çıkardığı spor alanında aktif olarak devam etmediklerinde spor branşına olan ilgilerini bu yolla giderebilme yoluna gidebileceğinden kaynaklandığı düşünülebilir. Alan yazı incelendiğinde çalışmamıza paralel olarak Mamak, Çınar ve Hazar'ın 2015'de yapmış oldukları lise öğrencilerinde internet ve bilgisayar oyun bağımlılığının spora katılım düzeyi ve bazı değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği araştırmada sporcu lisansı olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri sporcu lisansı olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ancak Hazar'ın (2016) fiziksel hareketlik içeren oyunların ortaokul seviyesindeki öğrencilerde dijital oyun bağımlılığına etkilerinin incelendiği araştırmada, dijital oyun bağımlılığı belirlenen 29 kız, 51 erkek öğrencinin katıldığı bağımlılık düzeyi yüksek olan öğrenciler tespit edilmiş, oluşturulan kontrol ve deney gruplarına fiziksel hareketlilik içeren on iki haftalık eğitim programı uygulanmış, uygulanan programın sonunda gruplarından son-test verileri alınmış elde edilen veriler değerlendirilmiş ve elde edilen sonuçlara göre; dijital oyun bağımlısı olan öğrencilerin serbest zamanlarında fiziksel hareketlilik içeren oyunlara yönelmesi ile birlikte dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Öztürk vd. (2007), internet bağımlılığının tedavi yöntemlerinden birisi olarak, kişilerin internette geçirdikleri vakitleri azaltacak aktivitelere yönlendirilmeleri gerektiğini ve bu aktivitelerin başında ise spor faaliyetlerinin etkili sonuçlar vereceğini belirtmiştir. Dolayısıyla dijital oyun bağımlılığı düzeyini azaltmada fiziksel hareketlilik içeren oyun ve etkinliklerde bulunmanın önemli bir yöntem olduğu söylenebilir.

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan; Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ikamet ettikleri yerde internet bağlantısı sahip olma durumu değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($\bar{X}=52,9673$) internet bağlantısına sahip olmayanlara ($\bar{X}=46,4462$) oranla daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (Tablo 18). Buna göre ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olanların dijital oyun bağımlılık düzeyleri ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olmayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Alan yazı incelendiğinde Aktaş Arnas'ın (2005) 3-18 yaş aralığında olan bireylerin televizyon, bilgisayar ve internet kullanım gibi alışkanlıkların incelendiği araştırmada; evde internet bağlantısına sahip olan çocukların internet kullanmaya 7 dakika, bilgisayar oyunlarına 14 dakika ve video oyunlarına 10 dakika ayırdıkları belirlenmiştir. Ayrıca literatürde internet bağlantısına sahip olan bireylerin interneti daha çok oyun oynama amaçlı kullandığı bilgisi mevcuttur. (Aktaş, Arnas,2005; Ayrıca Chiu ve ark.

2004; Chan ve Rabinowitz 2006; Anand 2007). Bu durumun bireylerin sosyal aktivite ve spor yapma oranlarının az oluşundan zamanlarının büyük bir kısmını internette geçirdikleri, sanal âlemde arkadaş ortamının daha çok oyunlar üzerinde bulmalarından dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir. Sonuç olarak ikamet edilen adreste internet bağlantısına sahip olmanın dijital oyun bağımlılığını artırabileceği söylene bilir.

Araştırmanın beşinci alt problemi olan; katılımcıların dijital oyun oynama aracına sahip olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde dijital oyun oynama aracına sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($\bar{X}=51,2683$) dijital oyun oynama aracına sahip olmayanlara ($\bar{X}=45,1103$) oranla daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. (Tablo 19). Bu sonuçlara göre dijital oyun oynama aracına sahip olmanın dijital oyun bağımlılık düzeyini arttıracakı düşünülmektedir. Alan yazı incelendiğinde Güllü ve arkadaşlarının 2012 yılında yaptığı çalışmada öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık puanlarının evde dijital oyun oynama aracı olması değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Şahin ve Tuğrul 2012’de yaptıkları çalışmalarında ise evde bilgisayarı (dijital oyun oynama aracı) olmayanların olanlara göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri düşük bulunmuştur.

Araştırmanın altıncı alt problemi olan; Katılımcıların esneklik derecelerinin yeterli olma durumuna (Tablo 20) göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan analiz sonuçlarında katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu sonucun nedeni yaş, boy ve kilo gibi özelliklerin esneklik oranlarını etkilediği (Astrant, Bompa,1997) bu bağlamda katılımcıların esneklik oranları için verimli yaşta, boyda, kiloda ve hareket kabiliyetlerini oyun çağında olduklarından dolayı koruduklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmanın yedinci alt problemi olan; katılımcıların şnav derecelerinin yeterli olma durumuna (Tablo 21) göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan analiz sonuçları şnav dereceleri yetersiz olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($\bar{X}=51,3535$) şnav dereceleri yeterli olan ($\bar{X}=48,3172$) katılımcılara oranla daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre dijital oyun bağımlılığı üst vücut kasları (Göğüs, Omuz, Orta ve üst sırt, Kol) dayanıklılığını azalta bileceği görülmektedir. Alan yazı incelendiğinde Mustafaoğlu ve arkadaşları (2018) dijital oyunların çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz

etkilerini inceledikleri çalışmada omurgada, omuzda, el ve el bileği gibi vücudun bazı bölümlerinde, kas sistemi ve iskelet sistemi problemleri gibi fiziksel sağlık sorunlarına neden olabileceği sonucunu belirtmektedir. Ayrıca Zorba, (2000), Gül, G.K. (2011), Çakır, H. (2013) de yapmış oldukları çalışmalarda çocukluk dönemlerinde spor yapmanın öneminin üzerinde durarak; bilişsel, duyuşsal, psikomotor ve sosyal yönlerden sağlıklı olunabilmek için spor yapmanın gerekliliğini belirtmişlerdir. Dijital oyunların çocukları fiziksel aktiviteden uzaklaştırdığı hareketsiz bir yaşama sürüklediği düşünöldüğünde araştırmada ulaşılan dijital oyun bağımlılığın bazı bölgelerde kassal dayanıklılığı azaltacağı sonucunun önemini vurgulamaktadır. Fakat katılımcıların oyun çağında olmalarından dolayı kassal dayanıklılığı olacağı düşünöldüğünde çocukların genelde hoplama, zıplama, fırlatma, koşma gibi oyunlar oynadıkları ve bu oyunların genel olarak alt ekstremite kaslarına yönelik olduğu düşünöldüğünde dijital oyunlarla gelen bu hareketsizliğin üst ekstremite kaslarını olumsuz etkilediği düşünölmektedir.

Araştırmanın sekizinci alt problemi olan; Katılımcıların mekik derecelerinin yeterli olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde mekik derecelerinin yeterli olma durumlarına göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görölmüştür (Tablo22). Bu sonucun çocukların oyun çağında olmaları ve mekik hareketinin genel olarak tüm vücudu, ağırlıklı olarak karın ve bel kaslarının çalıştırdığı ve metabolizmayı hızlandırdığı düşünöldüğünde katılımcıların çocukluk çağında olmalarından kaynaklı metabolizmalarının hızlı ve karın ve bel bölgelerinin yeteri kadar hareket ettirdiklerinden kaynaklandığı düşünölmektedir.

Araştırmanın dokuzuncu alt problemi; katılımcıların yaş değışkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri analiz sonuçlarına (Tablo 31) göre yaşları 11 olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($\bar{X}=51,6098$) yaşları 12 olan katılımcılara ($\bar{X}=47,3391$) göre daha yüksek olduğu, yaşları 11 olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($\bar{X}=51,6098$) yaşları 13 olan katılımcılara ($\bar{X}=47,6144$) göre daha yüksek olduğu, yaşları 14 olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($\bar{X}=52,4211$) yaşları 12 olan katılımcılara ($\bar{X}=47,3391$) göre daha yüksek olduğu ve bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görölmektedir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığı ile yaş değışkeni arasındaki korelasyon analiz sonuçlarına (Tablo 38) göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile yaş değışkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görölmektedir.

($r=0,01$, $p=0,81>0,05$) Alan yazı incelendiğinde; Kneer vd. (2014), dijital oyunlarda yaş değişkenlerinin önemli bir etken olduğunu ifade etmektedirler. Bu durumun nedeni olarak yaşça büyük olan öğrencilerin aileden daha bağımsız davranabilmesi ve dijital oyunlara daha fazla zaman ayırabilmesi olasıdır. Yaşça büyük olan çocuklar anne-baba ile çatışmalar sonucunda anne babadan uzaklaşarak daha bağımsız hareket edebildiği dijital oyunlara yönelebileceği veya günümüzde çocuklarını korumak amacıyla yaşça büyük olmalarına karşın sokağa çıkmalarına izin vermeye çocuklarını göz önünde tutan anne-babaların dijital oyunlara bakış açılarına göre küçük veya büyük yaşlarda bile ev ortamındaki rahatlık sebebiyle kaynaklana bileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın onuncu alt problemi olan; Katılımcıların baba eğitim düzeyi değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan analiz sonuçlarına göre baba eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. (Tablo 34). Bu durumun babanın sürekli işte olduğu, işinin gelir düzeyine göre aile harcamalarının belirlendiği ve bu süreçte çocuklarla fazla ilgilenemediği, günümüz dünyasında ailelerin teknolojik gelişmelerin ve bu gelişmelere paralel olarak dijital oyun bağımlılığının oluşturabileceği olumsuz etki ve zararlar hakkında yeterince bilgi sahibi olmadıkları bir gerçektir. Bu nedenlerden dolayı katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ile baba eğitim düzeyleri göz önünde bulunduracak olursak katılımcıların babalarının teknoloji ve dijital oyunların kontrollü ve bilinçli kullanılması yönünde yeterince yönlendirme yapamadıklarından kaynaklandığı düşünülebilir. Alan yazı incelendiğinde ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı arasında farklı sonuçların bulunması bu düşüncemizi doğrulamaktadır. (Smith,2004;Solak,2012; Hazar,2016).

Araştırmanın on birinci alt problemi olan; katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri için yapılan analiz sonuçlarına göre anne eğitim düzeyi ortaokul olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($\bar{X}=52,4972$) anne eğitim düzeyi lise ve üstü olan katılımcılara göre ($\bar{X}=45,4356$) daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (Tablo 30). Bu sonuçlara göre kısmen de olsa anne eğitim düzeyi düştükçe dijital oyun bağımlılık düzeyinin arttığı sonucuna varılmıştır. Bu durumun kaynağının eğitim düzeyi düşük olan annelerin çocuklarında dijital oyunlar ile ilgili gerekenden az farkındalık yaratılmasının etkili olduğu söylenebilir. Araştırma sonuçları Ayhan ve Köseliören (2019) “İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık” konulu araştırmasında katılımcıların anne eğitim düzeyleri düştükçe çevrim içi oyun bağımlılığı

puanlarının yükseldiği görülmüştür. Erboy'un (2010), İlköğretim 4'üncü ve 5'inci sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerine etki eden faktörlerin araştırıldığı çalışmada, annelerinin eğitim seviyeleri düşük olan öğrencilerin bağımlılık düzeyleri anne eğitim seviyesi yüksek olan öğrencilere göre yüksek olduğu ve bu sonucun istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayhan ve Tuncer' in 2016' da yapmış oldukları "Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması" konulu araştırmayla benzerlik göstermektedir. Ayrıca alan yazıda araştırma sonuçlarını desteklemeyen çalışmalarında bulunduğu görülmektedir (Smith,2004;Solak,2012; Hazar,2016). Bu bağlamda özellikle oyun çağında bulunan çocukların dijital oyun oynama alışkanlıklarının yaşamlarının sonraki dönemlerini etkileyebileceğini göz önünde bulundurularak ailelerce belirlenen uygun oyunlarla kontrollü bir şekilde oyun oynama alışkanlığının kazandırılması ve ailelerin teknolojinin ve dijital oyunun oluştura bileceği zararlar hakkında bilinçlendirilmesi oldukça önemlidir (Horzum, 2011).

Araştırmanın on ikinci alt problemi olan; katılımcıların aile aylık gelir durumu değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri incelenmiş, yapılan analiz sonuçlarına göre 6000 ve üstü gelire sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($\bar{X}=55,2716$) aile aylık geliri 2300 altı olan katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{X}=47,0482$) ile 2300 ile 6000 arası aylık gelire sahip olan katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{X}=50,2500$) göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.(Tablo 32) Bu sonuçlara göre aile aylık gelir durumu arttıkça dijital oyun bağımlılık düzeyinin arttığı söylene bilir. Araştırmaya paralel olarak Çavuş ve Ark 2016 yılında yapmış olduğu çalışmada ailelerin ekonomik durumları ile dijital oyun bağımlılığı arasında ilişki olduğu belirtilmiştir. Aile gelir durumu arttıkça dijital oyun bağımlılık düzeyinin de arttığı sonucu vurgulanmaktadır. Oyunlara harcanan paraların bu durumun sebeplerinden birisi olduğu aşikârdır. Bu konuyla ilgili alan yazıların çoğunun ortak sonucu dijital oyun bağımlılığı ile bu oyunlara harcanan para miktarının doğru orantılı olmasıdır.

Araştırmanın on üçüncü alt problemi olan; katılımcıların beden kitle indeksi değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri için yapılan analiz sonuçlarında katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (Tablo 35). Aynı zamanda katılımcıların ikamet etikleri adreste internet bağlantısına sahip olma, sporcu lisansına sahip olma ve cinsiyet değişkenleri ile BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak bir farklılık olmadığı görülmüştür.

(Tablo 23,24,26). Katılımcıların BKİ sınıflandırma değişkenine göre dijital oyun bağımlılık değerlerinin karşılaştırılması için One-Way ANOVA testi analizleri sonuçlarına bakıldığında BKİ sınıflandırma değişkeni ile dijital oyun bağımlılık değerleri puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.(Tablo 33).Katılımcıların dijital oyun aracına sahip olma değişkenine göre BKİ değerlerinin karşılaştırıldığı analiz sonuçlarına göre dijital oyun aracına sahip olan katılımcıların BKİ değer puan ortalamalarının ($\bar{X}=19,6631$) dijital oyun aracına sahip olmayanlara ($\bar{X}=18,9099$) göre yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (Tablo 25). Bu durumun katılımcıların oyun çağında olmalarından dolayı veya dijital oyun bağımlısı olan kişilerin zihinleri sürekli meşgul olduğu için çoğu zaman birincil ihtiyaçlarını bile karşılamayı unutabilir, dijital oyun oynarken çoğu zaman yemek öğünlerini atlayabilir, farkında olmadan çok yemek yiyebilir çoğu zaman atıştırma olarak sağlıksız besinler alabilirler veya çok hareketsiz bir yaşam tarzı benimseye bilirler. Bununla birlikte BKİ değerleri düşebilir veya yükselebilir. Araştırmada ulaşılan sonucun bu nedenlerden kaynaklanabileceği düşünülebilir. Alan yazı incelendiğinde Koçakoğlu (2019) yaptığı çalışmada günlük tablet oynama süresi, oyun dışı tablet aktivitesi, günlük telefonla oynama süresi, oyun dışı telefon aktivitesi, günlük oyun konsolu ile oynama süresi ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Öztürk, Eyimaya ve ark. (2007) “Dijital Oyun Bağımlılığının Uyku ve Diğer Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı çalışmada çocukların dijital oyun oynama sürelerine göre BKİ düzeyleri farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmanın on dördüncü alt problemi olan; katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile kardiovasküler motor refleks verim arasındaki ilişki için (Tablo 36) yapılan analiz sonuçlarına göre kardiovasküler motor refleks verim ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. ($r=-0,106,p=0,01<0,05$) Katılımcıların dijital oyun aracına sahip olma durumuna göre kardiovasküler motor refleks verimlerinin karşılaştırılması için yapılan analiz sonuçlarına göre dijital oyun aracına sahip olmayan katılımcıların kardiovasküler motor refleks verimi puan ortalamalarının ($\bar{X}=65,9559$) dijital oyun aracına sahip olan katılımcılara ($\bar{X}=63,6721$) göre yüksek olduğu (Tablo 29) ve bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların sporcu lisansına ve ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olma durumu değişkenlerine göre kardiovasküler motor refleks verimi ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı yapılan analizlerde (Tablo 27,28) görülmektedir. Araştırmanın analiz sonuçları incelendiğinde ise, dijital oyun bağımlılığının insanlarda kardiovasküler verimi olumsuz yönde etkilediği ve dijital oyun aracına sahip olmanın bu olumsuzluğu daha da

arttırdığı görülmüştür. Dolaşım sistemi ile ilgili olan kardiovasküler motor refleks verimi sağlıklı kalp-damar işlevine ve toplamda güçlü bedene sahip olmanın ilk temel unsurlarındandır. Kardiovasküler motor refleks veriminin düşük olması ilerde kardiovasküler hastalık riskini önemli düzeyde arttıracakı düşünülmektedir. Yeşil ve Altıok (2017) kardiovasküler hastalıkların önlenmesi ve kontrolünde fiziksel aktivitenin önemi adlı çalışmalarında kardiovasküler risk faktörlerini önleme ve kontrol altına alınmasında fiziksel aktivitenin olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmanın on beşinci alt problemi olan; katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile akademik başarı durumları arasındaki ilişki incelendiğinde (Tablo 37) katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile akademik başarı durumları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. ($r=-0,141, p=0,00<0,05$) Bu sonuçlara göre dijital oyun bağımlılığı akademik başarıyı düşürebileceği söylenebilir. Alan yazı incelendiğinde Drummond ve Sauer (2014) tarafından 2009 yılı Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı'na katılan 22 ülkeden 192.000'den fazla öğrencinin verileri değerlendirilmiş ve dijital oyunların fen bilimleri, matematik ve okuma ders başarılarını olumsuz etkileri belirtilmiştir. Araştırma bulguları dijital oyunların oynanması için harcanan zamanın akademik başarıları düzeyleri üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir. Öztürk Eyimaya ve ark. (2017) dijital oyun bağımlılığının uyku ve diğer değişkenlere göre incelenmesi adlı çalışmalarında dijital oyun bağımlılığı hem akademik başarısızlığı hem de sağlık risklerini beraberinde getirdiğini vurgulamışlardır. Ayrıca Chiu ve ark. 2004, Chan ve Rabinowitz 2006, Anand 2007, Gentile 2009, Gentile ve ark. 2004, Sharif ve Sargent 2006 da yapılan çalışmalarda zamanlarının çoğunu dijital oyun oynamakla geçiren katılımcılarda düşük akademik başarı görüldüğü vurgulanmıştır. Ancak Gentile ve Gentile 2008 de yapmış oldukları çalışmada eğitim içerikli dijital oyunların öğrenmeyi hızlandırdığı, hedef konu/ders ile ilgili başarıyı arttırdığı, öğrencilerin ilgisini ve dikkatini çektiğini savunmuştur. Sonuç olarak; içeriği eğitsel, öğrenim odaklı ve bireyi geliştirecek oyunların kontrollü ve belirlenen uygun zaman ve mekânlarda oynanması çocukların ve gençlerin gelişimlerine katkı sağlayacağı görüşüne varılmıştır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1.SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amacına yönelik problem cümlesine ait alt problem sonuçları verilmiştir.

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerine ait ölçek sonuçlarına bakıldığında elde edilen bulgulara göre katılımcıların %55,6'sı az riskli, %34,5'i riskli, % 8,9'u bağımlı,%1 yüksek düzeyde bağımlı olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkeni ele alındığında kadınların %68,9'u az riskli, %26,1'i riskli, % 3,6'sı bağımlı,%1,4 yüksek düzeyde bağımlı, erkeklerin %39'u az riskli, %44,9'u riskli, % 15,6'sı bağımlı, 0,4 yüksek düzeyde bağımlı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre erkeklerin dijital oyun bağımlısı olma bakımından kadınlara oranla daha fazla bir orana sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2. Cinsiyet değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığının kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3. Katılımcıların sporcu lisansına sahip olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde sporcu lisansına sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının sporcu lisansı olmayanlara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre sporcu lisansı olanların olmayanlara göre bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4. Katılımcıların ikamet ettiği adreste internet bağlantısına sahip olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde ikamet ettikleri adreste internet bağlantısı olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının internet bağlantısı olmayanlara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak

anlamli olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre ikamet ettiği adreste internet bağlantısına sahip olanların olmayanlara göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5. Katılımcıların dijital oyun oynama aracına sahip olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde dijital oyun oynama aracına sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının dijital oyun oynama aracına sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamli olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre dijital oyun oynama aracına sahip olanların olmayanlara göre bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6. Katılımcıların esneklik derecelerinin yeterli olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde esneklik derecelerinin yeterli olma durumlarına göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamli bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu durumdan dolayı dijital oyun bağımlılığının ortaokul çocuklarında çocukların oyun çağında olmalarından dolayı esneklik ile ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

7. Katılımcıların şnav derecelerinin yeterli olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde şnav dereceleri yetersiz olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının şnav derecelerinin yeterli olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamli olduğu görülmektedir. (Tablo 21) Bu sonuçlara göre dijital oyun bağımlılığının üst bölge kaslarının (omuz, göğüs, kol, sırt üst) ve alt bölge kaslarının (karın, bacak, kalça, sırt alt) kassal dayanıklılığını dşre bileceği sonucuna ulaşılmıştır.

8. Katılımcıların mekik derecelerinin yeterli olma durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde mekik derecelerinin yeterli olma durumlarına göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamli bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu durumdan dolayı dijital oyun bağımlılığının ortaokul çocuklarında çocukların oyun çağında olmalarından dolayı mekik dereceleriyle ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

9. Katılımcıların yaş değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde dijital oyun bağımlılık düzeyi ortalamaların yaşlar arası farklılaşa bileceği fakat yaş değişkeni ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

10. Katılımcıların baba eğitim düzeyi değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan analiz sonuçlarına göre baba eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

11. Katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde anne eğitim düzeyi ortaokul olan katılımcıların puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi lise ve üstü olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre kısmen de olsa anne eğitim düzeyi düştükçe dijital oyun bağımlılık düzeyinin artabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

12. Katılımcıların aile aylık gelir durumu değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde 6000 ve üstü gelire sahip olan katılımcıların ortalamalarının aile aylık gelir düzeyi 2300 altı ve 2300 ile 6000 arası olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre aile aylık gelir durumu arttıkça dijital oyun bağımlılığının artabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

13. Katılımcıların beden kitle indeksi değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi puan ortalamaları ile beden kitle indeksi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Katılımcıların ikamet etikleri adreste internet bağlantısına sahip olma, sporcu lisansına sahip olma ve cinsiyet değişkenlerine göre BKİ değerleri ortalamaları arasında istatistiksel olarak bir farklılık olmadığı görülmüştür. Katılımcıların dijital oyun aracına sahip olma değişkenine göre yapılan BKİ derecelerinin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Aynı zamanda çocukların BKİ sınıflandırma değişkeni ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

14. Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile kardiovasküler motor refleks verim düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde kardiovasküler refleks verim ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu duruma göre dijital oyun bağımlılığının kardiovasküler motor refleks verimini düşürebileceği belirtilebilir. Aynı zaman da dijital oyun aracına sahip olmayan katılımcıların kardiovasküler motor refleks verimi puan ortalamalarının dijital oyun aracına sahip olan katılımcılara göre yüksek olduğu ve bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Katılımcıların sporcu lisansına ve ikamet ettikleri adreste internet bağlantısına sahip olama durumu değişkenlerine göre kardiovasküler motor refleks verimi ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı yapılan analizlerde görülmektedir.

15. Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile akademik başarı durumlarının karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyi ile akademik başarı durumları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre dijital oyun bağımlılığının akademik başarıyı düşürebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

6.2.ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarının gösterdiği gibi dijital oyun bağımlılığı çocuklarda akademik başarı durumlarını düşürebileceği, kardiovasküler verim düşüklüğü, bölgesel düşük kassal dayanıklılık gibi fiziksel sağlık sorunlarına neden olabileceği görülmektedir. Bu nedenle dijital oyun bağımlılığı düzeyinin düşürülmesi ve bu sorunun çözümüne yönelik Griffiths (2003)'in ailelere yönelik olarak dijital oyun bağımlılığını önleme ve mücadele konusundaki önerileri aşağıdaki gibidir;

- Dijital oyunun başında kararlılıkla çocukların oyun süreleri, nerde oynaya bilecekleri ile hangi tür oyunları oynayabileceğini ve kural ve sınırların oluşturulması gerekmektedir.

- Ailelerin çocuklarının oynadığı oyunların içeriğini incelemesi yaşına göre eğitici ve eğlenceli oyunlara yönlendirmeye özen göstermeleri gerekmektedir. Çocuklara, içeriği uygun olmayan oyunlar için yasaklar koymak yerine, çocuğunuzla belirlediğiniz uygun oyunları birlikte oynayarak vakit geçirmeleri gerekmektedir.

- Çocuklarla oyunlar hakkında sohbet ederek gerçek ve sanal arasındaki farkı anlamasını sağlanmalıdır.

- Dijital oyunları özel mekânlarınız olmaması kaydıyla herkes tarafından görüle bilecek alanlarda oynamasını sağlayın.

- Çocuklar tek başlarına oynamaktansa arkadaşlarıyla olabileceği, işbirliği yapabileceği ve sohbet edebileceği çoklu oyunlara yönlendirilmeli.

- Dijital oyunlar ceza olarak oynatmamak yerine sorumluluklar yapıldıktan sonra ödül olarak kullanılmalı.

- Çocukların dijital oyunları oynarken, ekrana olan mesafelerinin iki metreden az olmamasına, oyun oynamak için belirlenen yerin aydınlatmasının yeterli oluşuna, ekran parlaklığının çok fazla olmamasına, yorgunluğun hissedilmeye başladığında dijital oyunu

bırakılmasına ve oyun üreticilerinin ve uzmanların önerdiği şekilde oyun oynamalarına müsaade edilmelidir.

- Boş zamanlarında yapabilecekleri sosyal etkinliklerin çok olmasına dikkat edilmeli.
- Yapılan her şey amacına ulaşmamışsa dijital oyun aracını çocuğun ulaşamayacağı şekilde kaldırın ve uygun olduğu düşünüldüğünde kontrollü bir şekilde zaman belirterek oyunu oynamasına izin verin.

Araştırmaya yönelik öneriler;

- Anne ve babalara dijital oyununun olumsuz etkileri konusunda farkındalık yaratılabilmesi için seminerler düzenlenmelidir.
- Ortaokul çocuklarının aile ve akranlarıyla iletişim kurabilecekleri faaliyetler düzenlenebilir.
- Çocukların dijital oyun alışkanlıklarının kontrol edilmeli ve gerektiğinde uzmanlar veya aileler tarafından destek verilmelidir.
- Çocukların sosyal ve fiziksel aktivite içeren faaliyetlere katılmaları sağlanmalıdır.
- Çocukların akademik başarı durumlarında olan aşırı değişimler aile ve öğretmenler tarafında takip edilmelidir.

Araştırmanın sınırlılıklarına yönelik öneriler;

- Çocukların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin araştırmada bulunmayan farklı değişkenlerle de ilişkisinin incelendiği araştırmalar yapılabilir.
- Bu araştırmanın sadece ortaokul öğrencilerini kapsamı önemli bir sınırlılıktır. İlerleyen zamanlarda benzer çalışmaların bütün örgün eğitim kademelerinde ve farklı yaş gruplarının da katılımıyla yapılması daha genel sonuçlara ulaşmada faydalı olabilir.
- Bu araştırmanın sadece nicel modelde tasarlanması önemli bir sınırlılıktır ve sonraki dönemlerde yapılacak olan benzer araştırmaların nitel ve karma modellerle yürütülmesi, problem durumunun farklı yönleri ile tespit edilip daha detaylı bilimsel sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Aksel,(2017).*Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Öz Denetim ve Sosyal Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ordu
- Akçay, Özcebe (2012).Okul Öncesi Eğitim Alan Çocukların ve Ailelerinin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, *Çocuk Dergisi*, 12(2):66-71
- Aksoy, A.B. & Dere Çiftçi, H. (2014). **Erken Çocukluk Döneminde Oyun**. Ankara: Pegem.
- Akın, D. (2012). *Bilgisayar Oyunlarının İlköğretim Öğrencileri Üzerinde Etkileri ve Konu ile İlgili Okul Yöneticilerinin Görüşleri*. Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Lefkoşa.
- Akbay, M. (2015). Kurmacılık Yaklaşımı ile Dijital Oyun Ortamında Tasarım Yapmanın, Lise Öğrencilerinin Geometri Başarı, Özyeterlilik ve Uzamsal Becerilerine Etkisi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Erzurum
- Aktaş A. (2005) *YY. 3-18 yaş grubu çocuk ve gençlerin interaktif iletişim araçlarını kullanma alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. TOJET;4(4):1303-6521.
- Anand A. (2007) study of time management: *The correlation between video game usage and Academic performance markers*. *Cyberpsychol Behav*. 10(4):552-9.
- Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., Rothstein, H. R., ve Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 151-173.
- Arısoy, Ö. (2009). *İnternet bağımlılığı ve tedavisi*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches In Psychiatry*, 1(3), 55-67
- Astrand PO,(1997)*Rodahl K, Textbook of Work Physiology*, Mc Graw Hill Company, Toronto.
- Atabek, Ü., vd. 2005). *Yeni İletişim Teknolojileri ve Medya, İstanbul* IPS İletişim Vakfı Yayınları.
- Aydın, A. (2010). *Oyun dil ve düşünce*. Ankara: Eğiten Kitap.

- Aydoğdu-Karaaslan İ. (2015)Dijital oyunlar ve dijital Şiddet farkındalığı: ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*.8(36):806-18
- Aydoğdu, F. (2018). *Dijital Oyun Oynayan Çocukların Dijital Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler AçıŐından İncelenmesi*. ulakbilge, 6 (31), s.1-18.
- Ayhan-Körseli (2019).*Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Ayhan, Tuncer, Çavuş (2016). *Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan AraŐırması*, İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi: 43.
- Basat, E. M. (2011). *Modern Dünyanın Sanal Mitleri: Bilgisayar Oyunları*. *Milli Folklor*(92), 143-151.
- Başal, H. A. (2007). Geçmiş yıllarda Türkiye’de çocuklar tarafından oynanan çocuk oyunları. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 243-266.
- Ballard M. (2009)GrayM, Reilly J, Noggle M. *Correlates of video gamescreen time amongmales: body mass, physicalactivity, andothermediause*. *Eat Behav*.10(3):161-7.
- Binark, M., Bayraktutan-Sütçü, G. & Fidaner, I.,B. (2009). Dijital oyun rehberi “oyun tasarımı türler ve oyuncu”. İstanbul: Kalkedon.
- Bilgin, (2015). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*, Pamukkale üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Denizli
- Bird J. (2015) *Edwards S. Children learning to use technologiest hrough play: AD igital P lay F ramework*. *Br J EducTechnol*. 46(6):1149-60
- Bozkurt TM, Tamer K. (2020). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu ile Beden Kitle İndeksi İlişkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 105-120.
- Burak, Y. (2013). *Bilgisayar Oyunlarının İlköğretim Birinci Kademe Öğrencilerinin Saldırđanlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Edirne.
- Büyüköztürk, Ő., Çokluk, Ö., ve Köklü, N. (2013). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Bompa TO. (1998). *Antrenman Kuramı ve Yöntemi*, Ankara, Bağırğan Yay, s. 445-449
- Chiu, S., Lee, J. ve Huang, D. (2004). Video Game Addiction in Children and Teenagers in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(5), 571-581. doi:10.1089/cpb.2004.7.571
- Cheng, C., ve Li, A. Y.-I. (2014). *Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 7(12), 755-760
- Caillois, R. (2001). *Man, play and games*. (M. Barash, Trans.). Chicago, IL: University of Illinois Press. (Originally published in 1958).
- Çakır, Ö., Horzum, M.B. ve Ayas, T. (2013). *İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi, internet bağımlılığı-sorunlar ve çözümler*. Kalkan, M. ve Kaygusuz C. (Ed.), Ankara: Anı.
- Çavuş, S., Ayhan, B. ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 265-289.
- Çelik BÇ.(2012)*Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımlarının Akademik Öz-Yeterlik, Akademik Erteleme ve Yeme Tutumları İle İlgisi*. eJournal of New World Sciences Academy; 7(1): 345-352
- Çelik, N. (2013). *Bilgisayar ve bilgisayar oyunlarının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin psikomotor gelişim profilleri üzerindeki etkisinin tespiti*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Çukur D. (2011) *Okul öncesi çocukluk döneminde sağlıklı gelişimi destekleyici dış mekan tasarımı*. SDÜ Orman Fakültesi Dergisi;12:71-7.
- Demirtaş Madran, H., A. ve Ferligül Çakılcı, E. (2014). Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15, 99-107.
- Drummond A, Sauer Jd (2014) *Video-Games Do Not Negatively Impact Adolescent Academic Performance İn Science, Mathematics Or Reading*. Plos One 9: E87943.
- DSM V (Diagnostic and Statistical Manual), (2012). Mental Disorders, The Committee on Nomenclature and Statistics of the American Psychiatric Association, Washington, ss. 947.

- DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual), (Mental Disorders, The Committee on Nomenclature and Statistics of the American Psychiatric Association, Washington
- Dilbaz,(2020). *Bağımlılık türleri, teknoloji bağımlılığı*, Wep:<https://npistanbul.com>. 12 Haziran 2020' alınmıştır.
- Eni, B. (2017). *Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Algıladıkları Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi*. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Erboy, E. Akar, Vural (2010). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın
- Ergür, G. (2015). *Şiddet İçerikli Bilgisayar Oyunu Oynayan İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık Eğilimlerinin ve Benlik Saygı Düzeylerinin İncelenmesi*. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Evcin, S. (2010). *Bilgisayar Oyunlarının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık Eğilimine Etkisinin İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Festl, R., Scharrow, M. & Quandt, T. (2016). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*, 108(3), 592–599
- Fleer M. (2014) *The demands and motives afforded through digital play in early childhood activity settings*. *Learning, Culture and Social Interaction*. 3(3):202-9.
- Fullerton S. (2014) Taylor AW, Dal Grande E, Berry N. *Measuring physical in activity: do current measures provide an accurate view of “sedentary” video gametime?* *Obes*. 1-5.
- Gençer, (2020) *Merkezi Limit Teoremi*, Wep: <https://blog.industryolog.com>, 19 Ağustos 2020 de alınmıştır.
- Gentile, D.A., Lynch, P.J., Linder, J.R., & Walsh, D.A. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence*, 27, 5–22.
- Gentile Da, Choo H, Liau Ak Ve Ark. (2011) *Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study*. *Pediatrics* 127: E319-329.

- Gentile,(2009) *Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 to 18*, Iowa State University and National Institute on Media and the Family, Minneapolis, Minnesota
- Güllü M, Arslan C, Dünder A. Murathan, F. (2012). *İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar 53 oyun bağımlılıklarının incelenmesi*. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Haziran; 5(9): 89-100.
- Günay, G. (2011). *Şiddet İçerikli Online Bilgisayar Oyunlarının İlköğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Tepkileri Üzerindeki Etkisi*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale
- Güneş, A. (2012). *Dijital oyunların güvenlik bağlamında yasal ve yönetsel düzenleme sorunları*. Yüksek Lisans Tezi, Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü Güvenlik Stratejileri ve Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Günay, M. , Cicioğlu, İ. ,Tamer, K. , Şıktar, E. (2017). ***Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçüm Testleri***, Ankara: Gazi kitapevi.
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile İnternet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
- Güvenliwep,(2019).*Dijital oyun oynama raporu*,Wep:<https://www.guvenliweb.org.tr>,14 Temmuz 2020'de alınmıştır.
- Gökçearslan, Ş. & Durakoğlu, A. (2014). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(14), 419-435.
- Griffiths, M.D. (1999). *Internet addiction: fact or fiction? The Psychologist*. 12(5): 246-250.
- Griffiths, M. (2003). Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. *CyberPsychology & Behavior*, 6, 557–568.
- Griffiths, M. D. (2005). *Components, model of addiction within a biopsychosocial framework*. *Journal of Subst Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. (2009). *Online computer gaming: Advice for parents and teachers*. *Education and Health*, 1(27), 3-6.
- Griffiths, M. D. & Meredith, A. (2009). *Videogame Addiction and its Treatment*. *Journal Contemp Psychother*, 9(39), 247-253

- Hazar, Z. (2016). *Fiziksel Hareketlilik İçeren Oyunların 11-14 Yaş Grubu Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara
- Hazar, K , Özpolat, Z , Hazar, Z . (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Niğde İli Örneği) . *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 18 (1) , 225-234 .
- Hazar, K., Mamak, H. & Çınar, V. (2015). Investigation of relationship internet and computer games addiction with sports participation level und some variables in high school 139 students. Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences, 9(2), 48- 59.
- Hazar, M. (2000). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: Tutubay
- Hazar, Z. (2008). *Çağın vebası dijital oyun bağımlılığı ve başa çıkma yöntemleri*, Ankara: Gazi Kitabevi
- Hazar, Z. (2016) *Fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş gurubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi*, doktora tezi, Gazi üniversitesi, Ankara
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., & Dalkıran, H. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Geleneksel Oyun ve Dijital Oyun Algılarının İncelenmesi: Karşılaştırmalı Metafor Çalışması. *Spormetre*, 15(4), 179-190
- Horzum, (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Eğitim ve Bilim*, 36:159
- Huizinga, J. (2013). Homo Ludens (4. b.). (M. A. Kılıçbay, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları
- Huizinga, Johan (2006), *Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme*, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, :7-272.
- Hysing M,(2015) Pallesen S, Stormark KM, et al. Sleepanduse of electronic devicesin adolescence: resultsfrom a largepopulation-basedstudy. *BMJ open*. 2015;5(1):e006748
- ICD-11. (2018), <https://icd.who.int/dev11/l-m/en#/http%3A%2F%2Fid.who.int%2Fentity%2F1448597234>

- Inan M. (2016) *Derwent F. Making a digital game active: Examining there sponses of students to the adapted active version*. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi. 6(1):113-32.
- Irmak AY, Erdoğan S. (2016) Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2):128-37.
- Jacobs K. (2009) *Hudak S, McGiffert J. Computer-related posture and musculoskeletaldis comfort in middle school students*. Work.32(3):275-83.
- Karabulut, B. (2019). *Ortaöğretim Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Şiddet Eğilimi İlişkisi* Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep.
- Karaman, K. & Kurtoğlu, M. (2009). *Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri*. Akademik Bilişim'09 - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri. Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel
- Kaya, A. B. (2013). *Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Tokat.
- Kelleci, M. (2008). *İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri*. TAF Prev Med Bull, 7(3), 253-256.
- Kennedy-Behr A. (2015) *Rodger S, Mickan S. Play or hard work: Unpackingwell-being at preschool*. Res Dev Disabil. 38:30-8.
- Kim, P.,W., Kim, S., Y., Shim, M., Im, C. & Shon, Y. (2013). *The influence of an educational course on language expression and treatment of gaming addiction for massive multiplayer online role-playing game (MMORPG) players*. Computers & Education 63(5), 208–217
- King D. Gradisar M, Drummond A, et al. (2013)*The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: an experimental study*. J Sleep Res. 22(2):137-43.
- Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J.D. & Ferguson, C. (2014). Awareness of Risk factors for digitalgame addiction: interviewing players and counselors. Int Journal of Ment Health Addiction 12(8), 585–599.

- Koçyiğit, Sinan vd.(2007), Çocuğun Gelişim Sürecinde Eğitsel Etkinlik Olarak Oyun, **Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi**, No:16, ss:326-332
- Köse, Z. (2013). *13-14Yaş Grubu Ergenlerin Bilgisayar Oyunlarını Oynama Alışkanlıklarının ve Sosyalleşme Durumlarının Araştırılması* (Kütahya İli Örneği). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi. Afyonkarahisar.
- Köseliören, M. (2017). *İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Konya
- Kuşçu, Y. (2014). *Oyun Davranışını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve 36-72 Aylık Çocukların Oyun Davranışlarının İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Konya
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. **Media Psychology**, 12(1), 77-95.
- Lillard AS. (2013) Lerner MD, Hopkins EJ, et al. *The impact of pretend play on children's development: A review of the evidence*. Psychol Bull. 139(1):1-34.
- Makaryk, I. R. (1993). Encyclopedia of contemporary literary theory: approaches, scholars, terms. Toronto: University of Toronto Press
- Mangır, M. & Aktaş, Y. (1993). Çocuğun gelişiminde oyunun önemi. **Yaşadıkça Eğitim**, 12(1), 2-28.
- Meb okul sağlığı (2018). *Ortaokul öğrencilerinin esneklik, sınav, mekik referans değerleri*. Wep:okulsagligi.meb.gov.tr 18 Şubat 2020' de alınmıştır.
- Meijer, F. (2008). **Gladyatörler Tarihin En Ölümcül Sportu**. (D. Günenç, Çev.) İstanbul: Homer Kitabevi.
- Muslu, G. K. ve B. Bolışık (2009). *Çocuk ve gençlerde internet kullanımı*. TAF Preventive Medicine Bulletin, 8(5). 445–450.
- Mustafaoğlu R. Zirek E, Yasacı Z, Özdiñler AR.(2018)*Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri*. Addicta: The Turkish Journal on Addictions. 5(2):1–21.
- Müller, K.,W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M.,E., Tzavara, C., Richardson, C. & Tsitsika, A. (2014). *Regular gaming behavior and internet gaming disorder in*
- Nietzsche, F. (2009). Beyond good and evil. Arlington, TX: Richer Resources Publications.

- Ocakoğlu, O (2020). *Eurasian Research in Sport Science (Avrasya Spor Bilimleri Araştırmalar)*, 5: ss. 44-59
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı- internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul Türkiye İş Bankası Kültür.
- Öncü, E. ve Özbay, E. (2005). *Okul Öncesi Çocuklar İçin Oyun*. Ankara: Kök.
- Öz, M. (2009). *Bilgisayar Oyunlarının Çocukların Bilişsel Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Özdemir, S. (2001). *Uçucu Madde Kullanımı ve Şiddet*. İ.Ü. Adli Tıp Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Öztürk, E. D. (2007). *Bilgisayar oyunlarının çocukların bilişsel ve duyuşsal gelişimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Pallesen, S., Lorvik, I.M., Bu, E.H. & Molde, H. (2015). An exploratory study investigating the effects of a treatment manual for video game addiction. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 117(2), 490-495.
- Plowman L, Stevenson O, Stephen C, McPake J. (2012). *Preschool children's learning with technology at home*. *Comput Educ*. 59(1):30-7.
- Poyraz, H. (2003). *Okulöncesi Dönemde Oyun ve Oyuncak*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Rosen LD, Lim A, Felt J., et al. (2014) *Media and technology use predict sill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits*. *Comput Human Behav*. 35:364-75.
- Say, F. S. (2016). *Yedinci Sınıf Fen Bilimleri Dersine Yönelik Tasarlanan Bilgisayar Oyununu Öğrencilerin Fene Yönelik Özyeterliliklerine, Motivasyonlarına ve Saldırganlıklarına Etkisi*. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Denizli.
- Selvi-Bener, S. (2013). *Antikçağda Oyun ve Oyuncaklar*. İstanbul: Kitap Yayınevi
- Smith, G. (2004). How do computer games affect your children?. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 17(9), 72-80.

- Solak, M. Ş. (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Tutumları ile Saldırganlık ve Yalnızlık Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Straker L, Coleman J, Skoss R, et al. (2008). *A comparison of posture and muscle activity during tablet computer, desktop computer and paper use by young children*. Ergonomics. 2008;51(4):540-55.
- Şahin, C. , Tuğrul, M. (2012). *İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. Zeitschrift für die Welt der Türken-Journal of World of Turks, 4(3), 15-30.
- Şahin, H. B. (2016). *Eğitsel Bilgisayar Oyunlarıyla Destekli Matematik Öğretiminin Öğrencilerin Akademik Başarılarına ve Duyuşsal Özelliklerine Etkisi*. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık Sanal veya Gerçek* (1. b.). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşçı.(2010). *Sokağın günümüz koşullarında çocuk oyun alanı olarak ele alınması ve değerlendirilmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Fen Bilimleri Fakültesi, Yüksek Lisans Tezi, İzmir
- Tdk, (2019). *Oyunun tanımı*, Wep:<https://sozluk.tdk.gov.tr>, 18 Temmuz 2020'de alınmıştır.
- Terek-Ünal, G. & Batı, U. (2011). *Dijital oyunlar*. İstanbul: Derin.
- Tezyurdu,(2020). *Nitel ve nicel araştırma yöntemleri nelerdir*, Wep:<https://tezyurdu.com> 08 Ağustos 2020'de alınmıştır.
- Topşar, A. (2015). *Ortaokul 7. Sınıf Öğrencilerinde Duygusal Zeka ile Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Torun, F., Akçay, A. & Çoklar, A. N. (2015). *Bilgisayar oyunlarının ortaokul öğrencilerinin akademik davranış ve sosyal yaşam üzerine etkilerinin incelenmesi*. Karaelmas Journal of Educational Sciences, 3(15), 25-35.
- Tuğrul, B. , Ertürk, G. , Özen, Ş. , Güneş, G, (2014). *Oyunun Üç Kuşaktaki Değişimi*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi

- Tunç, Ü. (2017). *Eğitsel Bilgisayar Oyunlarının Benimsenmesinde Sosyal Medya Etkisi*. Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep.
- Yavuzer, H. (2015). “Madde Bağımlılığında Koruyan Aşı Aile”, Yeşilay, Bağımlılık Tedavisi, Aylık sağlık, Eğitim ve Kültür Dergisi, Cilt. 973, Sayı.2, ss. 22-25.
- Yaylagül, L. (2014). *Kitle İletişim Kuramları*, Ankara: Dipnot Yayınları.
- Yeltepe-Ercan, H. (2013). *Bağımlılık tedavisinde egzersiz tedavisi*. Ankara: Nobel.
- Yeşil, Altıok (2012) Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve kontrolünde fiziksel aktivitenin önemi, *Türk Kardiyoloji Derneği Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi*3(3): 39-48
- Yeşilay, (2020) *bağımlılığın tanımı, madde bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı*, *Wep*:<https://www.yesilay.org.tr>, 09 Temmuz 2020’de alınmıştır
- Yiğit, E. (2017). Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığında Ailelerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Van.
- Yiğitoğlu, V. (2018). *Oyun Değer-Dijital Oyunlar ve Kullanıcılar Üzerine bir İnceleme: To the Moon Örneği*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi. İstanbul.
- Yörükoğlu, A. (2008). Çocuk ruh sağlığı, çocuğun kişilik gelişimi, eğitimi ve ruhsal sorunları. İstanbul: Özgür Yayınları.

EKLER

Ek 1.Kişisel bilgi formu.

Değerli Öğrenciler;

Bu çalışma 10-14 yaş öğrencilerin dijital oyun bağımlılığını ölçmek amacıyla yapılmaktadır. Araştırmanın sonuçları bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Ölçek iki bölümden oluşmaktadır ve birinci bölüm kişisel bilgilerinizi içeren 8 sorudan oluşmakta, ikinci bölüm ise dijital oyun bağımlılığını ölçmeye yönelik toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği yanıtlamanızın yaklaşık 20 dakikalık bir süre alacağı tahmin edilmektedir. Sizden istenilen, ölçekte yer alan cümleleri dikkatle okuyarak size uygun gelen seçeneğe (X) işareti koyunuz. Lütfen yanıtız soru bırakmayınız. Her bir maddeye ilişkin tek bir seçeneği işaretleyiniz. Kişisel bilgileriniz kesinlikle başka bir amaçla kullanılmayacak ve paylaşılmayacaktır. Aşağıdaki **Hiç Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Tamamen Katılıyorum (5)** ifadelerinden sizin için en uygun olanı işaretleyiniz. Maddelere içtenlikle cevap vermenizi rica ederiz. Teşekkürler.

Dijital Oyun: Bilgisayar, cep telefonu, tablet ve televizyon aracılığı ile (playstation vb.) oynadığınız bütün oyunlar dijital oyunlardır.

Ayhan DELEBE

Yaş:

Cinsiyet:

[Kadın] [Erkek]

Dijital oyun oynama aracına sahip misiniz?

[Evet] [Hayır]

İkamet ettiğiniz adreste internet bağlantısına sahip misiniz?

[Evet] [Hayır]

Sporcu lisansına sahip misiniz?

[Evet] [Hayır]

Anne eğitim düzeyi: [1. İlkokul] [2.Ortaokul] [3. Lise ve Üstü]

Baba eğitim düzeyi: [1. İlkokul] [2.Ortaokul] [3. Lise ve üstü]

Aile aylık gelir durumunuz: [2300 ve Altı] [2300-6000 arası] [6000 ve Üstü]

Ek 2.Çocuklar için dijital oyun bağımlılık ölçeği.

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılık Ölçeği. Maddeler	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır	1	2	3	4	5
2. Dijital oyun oynarken acıktığının farkına varmam	1	2	3	4	5
3. Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim	1	2	3	4	5
4. Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissederim	1	2	3	4	5
5. Annem ve babam dijital oyun oynamamı engellerse onlara dijital oyun oynamak için ısrar ederim	1	2	3	4	5
6. İstedğim zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim/öfkelenirim	1	2	3	4	5
7. Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim	1	2	3	4	5
8. Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçar.	1	2	3	4	5
9. Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm.	1	2	3	4	5
10. Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur	1	2	3	4	5
11. Gün içerisinde birden bire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur	1	2	3	4	5
12. Dijital oyun oynadığım için arkadaşlarımla başka oyunlar oynamaya zamanım kalmaz	1	2	3	4	5
13. Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafa bakınıyorum	1	2	3	4	5
14. Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim	1	2	3	4	5
15. Sabah uyandıgımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur	1	2	3	4	5
16. Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem	1	2	3	4	5
17. Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz	1	2	3	4	5
18. Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim için çok önemlidir)	1	2	3	4	5
19. Dijital oyun oynamak için ev ödevlerimi aksattığım zamanlar olur	1	2	3	4	5
20. Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur	1	2	3	4	5
21. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir.	1	2	3	4	5
22. Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim	1	2	3	4	5
23. Başkalarına (aile, arkadaşlar, öğretmenler vb.) dijital oyun oynadığım süreyle ilgili yalan söylediğim olur	1	2	3	4	5
24. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir	1	2	3	4	5

Ek 3.Yaşlara göre BKİ persenstil değerleri.

Erkek							Kız							
5	15	25	50	75	85	95	Yaş	5	15	25	50	75	85	95
11.4	12.2	12.7	13.7	14.6	15.2	16.1	Doğum	11.4	12.2	12.6	13.5	14.4	14.9	15.8
14.4	15.3	15.8	16.9	18.0	18.6	19.7	3 ay	13.9	14.8	15.3	16.3	17.3	17.9	18.9
15.0	15.9	16.5	17.5	18.6	19.2	20.3	6 ay	14.7	15.4	15.9	16.9	18.0	18.6	19.7
15.1	16.0	16.5	17.5	18.6	19.3	20.4	9 ay	14.8	15.5	16.0	17.0	18.0	18.6	19.8
14.9	15.7	16.2	17.2	18.3	18.9	20.0	12 ay	14.6	15.3	15.7	16.6	17.7	18.2	19.4
14.7	15.5	16.0	17.0	18.0	18.6	19.7	15 ay	14.5	15.1	15.6	16.4	17.4	18.0	19.1
14.5	15.3	15.7	16.7	17.7	18.3	19.3	18 ay	14.2	14.9	15.3	16.2	17.1	17.7	18.8
14.3	15.0	15.4	16.3	17.3	17.9	19.0	2yaş	14.0	14.6	15.1	15.9	16.9	17.4	18.5
14.2	14.8	15.3	16.2	17.2	17.7	18.8	2.5yaş	13.9	14.6	15.0	15.8	16.7	17.3	18.3
13.9	14.6	15.0	15.9	17.0	17.6	18.7	3 yaş	13.8	14.4	14.8	15.5	16.4	17.0	17.9
13.8	14.5	14.9	15.8	16.8	17.4	18.5	3.5 yaş	13.7	14.3	14.7	15.5	16.4	17.0	18.0
13.7	14.4	14.8	15.7	16.7	17.3	18.4	4 yaş	13.6	14.2	14.6	15.4	16.4	17.0	18.1
13.6	14.2	14.7	15.6	16.6	17.2	18.4	4.5 yaş	13.5	14.2	14.6	15.4	16.5	17.1	18.2
13.5	14.2	14.6	15.5	16.5	17.1	18.3	5 yaş	13.4	14.1	14.5	15.4	16.5	17.2	18.5
13.4	14.1	14.5	15.4	16.5	17.1	18.4	5.5 yaş	13.4	14.0	14.5	15.5	16.6	17.3	18.8
13.4	14.1	14.5	15.4	16.5	17.2	18.5	6 yaş	13.3	14.0	14.5	15.5	16.7	17.5	19.1
13.6	14.3	14.7	15.7	16.9	17.6	19.1	7 yaş	13.3	14.0	14.5	15.6	16.9	17.8	19.7
13.8	14.5	15.0	16.1	17.4	18.2	19.9	8 yaş	13.4	14.2	14.7	15.9	17.4	18.4	20.4
14.0	14.8	15.3	16.5	18.0	19.0	21.0	9 yaş	13.6	14.5	15.1	16.4	18.1	19.2	21.5
14.1	15.1	15.7	17.1	18.9	20.1	22.5	10 yaş	13.9	14.9	15.6	17.1	19.0	20.2	22.6
14.6	15.8	16.5	18.2	20.4	21.7	24.5	11 yaş	14.5	15.6	16.4	18.0	20.0	21.3	23.8
15.2	16.5	17.4	19.3	21.7	23.1	26.0	12 yaş	15.3	16.5	17.3	19.0	21.1	22.3	24.8
15.6	17.0	18.0	19.9	22.3	23.7	26.5	13 yaş	16.3	17.5	18.3	19.9	21.9	23.1	25.4
16.4	17.7	18.6	20.5	22.8	24.2	27.0	14 yaş	17.1	18.3	19.0	20.6	22.5	23.6	25.8
17.2	18.5	19.4	21.2	23.4	24.8	27.6	15 yaş	17.7	18.8	19.5	21.0	22.8	23.9	26.0
18.0	19.3	20.1	21.9	24.1	25.4	28.2	16 yaş	18.1	19.1	19.8	21.2	23.0	24.0	26.1
18.7	19.9	20.7	22.5	24.7	26.1	28.8	17 yaş	18.5	19.5	20.1	21.5	23.1	24.2	26.2
19.2	20.5	21.3	23.1	25.2	26.6	29.4	18 yaş	19.0	19.9	20.5	21.8	23.3	24.3	26.1

Ek 4:Çocuklar için BKİ referans değerleri

ERKEK				
YAŞ	11	12	13	14
ÇOK ZAYIF	14,6 Altı	15,2 Altı	15,6 Altı	16,4 Altı
ZAYIF	14,6 -15,8 Arası	15,2-16,5 Arası	15,6-17 Arası	16,4-17,7 Arası
NORMAL	15,8-21,7 Arası	16,5-23,1 Arası	17-23,7 Arası	17,7-24,2 Arası
FAZLA KİLOLU	21,7-24,5 Arası	23,1-26 Arası	23,7-26,5 Arası	24,2-27 Arası
ŞİŞMAN	24,5 Üstü	26 Üstü	26,5 Üstü	27 Üstü
KADIN				
YAŞ	11	12	13	14
ÇOK ZAYIF	14,5 Altı	15,3 Altı	16,3 Altı	17,1 Altı
ZAYIF	14,5-15,6 Arası	15,3-16,5 Arası	16,3-17,5 Arası	17,1-18,3 Arası
NORMAL	15,6-21,3 Arası	16,5-22,3 Arası	17,5-23,1 Arası	18,3-23,6 Arası
FAZLA KİLOLU	21,3-23,8 Arası	22,3-24,8 Arası	23,1-25,4 Arası	23,6-25,8 Arası
ŞİŞMAN	23-8 Üstü	24,8 Üstü	25,4 Üstü	25,8 Üstü

Ek 5. Antropometrik ölçüm, Mekik, Şınav, Esneklik ve BKİ değerleri

Boy	
Kilo	
BKİ	
Mekik	
Şınav	
Esneklik	



ÖZ GEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Ayhan DELEBE
Doğum Yeri ve Tarihi : Hilvan,1981
Medeni Hali : Evli, 2 Çocuk Sahibi
İletişim Bilgileri : ayhandelebe@gmail.com
05062425198(GSM)



EĞİTİM

1994-1998 Osmaniye Mesleki ve Teknik Lisesi
2000-2004 Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi
Öğretmenliği Bölümü

İŞ DENEYİMİ

2001-2014 Osmaniye ARTI spor Kulübü Kurucu ve Antrenör
2007- Milli Eğitim Bakanlığı Beden Eğitimi Öğretmeni

