



**T.C.**  
**NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**10-14 YAŞ ARASINDAKİ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL AKTİVİTE  
SEVİYESİ, DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE DİKKAT  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**  
**Ebru ORHAN**

**Niğde**  
**Haziran, 2018**

**T.C.**  
**NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**10-14 YAŞ ARASINDAKİ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL AKTİVİTE  
SEVİYESİ, DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE DİKKAT  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**  
**Ebru ORHAN**

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Zait Burak AKTUĞ  
Üye: Doç. Dr. Serkan İBİŞ  
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Fatih Mehmet UĞURLU

**Niğde**  
**Haziran, 2018**

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “10-14 Yaş Arasındaki Çocukların Fiziksel Aktivite Seviyesi, Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Dikkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde tez yazım kılavuzuna uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. .../.../....

(imza)  
**Ebru ORHAN**



## ONAY SAYFASI

Dr. Öğretim Üyesi Burak Zait Aktuğ danışmanlığında Ebru ORHAN. tarafından hazırlanan " 10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi .... " adlı bu çalışma jürimiz tarafından Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarih: 20.06.2018

### JÜRİ :

Danışman : Dr. Öğretim Üyesi Burak Zait Aktuğ

Üye : Doç. Dr. Serkan İBİŞ

Üye : Dr. Öğretim Üyesi Fatih M. UĞURLU



### ONAY :

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun ..... Tarih ve ..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Dr. Öğr. Üyesi Hünkar GÜLER  
Enstitü Müdürü

## ÖNSÖZ

Tez çalışmasının her aşamasında, gerek fikirleri gerekse yönlendirme ve destekleriyle çalışmama yön veren, günün her anında her türlü soruma sabırla cevap veren, danışman hocam Sayın Dr. Öğretim Üyesi Zait Burak AKTUĞ'a, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürü Sayın Doç. Dr. Serkan İBİŞ'e, lisans öğrenimimden bu yana gerekli moral ve desteği esirgemeyen kıymetli hocam Okt. Birol BALTACI ve Dr. Öğr. Üyesi Eylem GENCER hocama, sonsuz teşekkür ediyorum.

Ayrıca, tez çalışmam boyunca manevi desteğini benden esirgemeyen ve hep yanımda olan sevgili eşim Yılmaz ORHAN'a ve biricik kızımız Nil'e sevgilerimi sunuyorum.

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

Ebru ORHAN  
Haziran, 2018

**ÖZET**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**10-14 YAŞ ARASINDAKİ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYESİ,**  
**DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE DİKKAT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ**  
**İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**ORHAN, Ebru**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**  
**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Zait Burak AKTUĞ**  
**Haziran 2018, 56 Sayfa**

Yapılan çalışmanın amacı, dikkat düzeyi, fiziksel aktivite seviyesi ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya 10-14 yaşları arasında toplam 245 çocuk (kız=131 erkek=114) katılmıştır. Çalışmaya katılan çocukların fiziksel aktivite seviyeleri İlköğretim Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Soru Formu ile dijital oyun bağımlılığı Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile, dikkat düzeyleri ise D2 dikkat testi ile belirlenmiştir. Dikkat düzeyi, dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite seviyesi arasındaki ilişkiyi belirlemede Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Fiziksel aktivite seviyesi ile dijital oyun bağımlılığı ve dikkatin belirleyici parametresi olan TN-E ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Ayrıca çalışmaya katılan çocukların büyük bir çoğunluğunun TN-E dikkat düzeylerinin iyi kategorisinde, dijital oyun bağımlılığı seviyelerinin risksiz kategorisinde ve fiziksel aktivite seviyesinin ise orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, çocukların fiziksel aktivite seviyelerinin artmasının dijital oyun bağımlılığını azaltacağı söylenebilir. Ayrıca çocukların dijital oyun bağımlılıklarının azalmasının dikkat düzeylerini olumlu yönde etkileyeceği belirlenmiştir. Bu durum göz önüne alınarak ailelerin ve öğretmenlerin çocukların boş zamanlarını dijital oyunlar ile geçirmelerini engelleyip, fiziksel hareketlerin ön planda olduğu oyunlara yönlendirmelerinin önemli olduğu söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Çocuk, Dikkat düzeyi, Fiziksel aktivite seviyesi, Dijital oyun bağımlılığı

**ABSTRACT**  
**MASTER'S THESIS**  
**THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL**  
**ACTIVITY LEVEL, DIGITAL GAME ADDICTION AND ATTENTION**  
**LEVELS OF CHILDREN BETWEEN 10-14 YEARS**

**ORHAN, Ebru**

**Physical Education and Sports Department**  
**Supervisor: Asst. Assoc. Dr. Zait Burak AKTUĞ**  
**June 2018, 56 pages**

The aim of the study is to examine the relationship between attention level, physical activity level and digital game addiction. A total of 245 children (female=131 male=114) between the ages of 10 and 14 years participated in the study. The physical activity levels of the children participating in the study were determined by Physical Activity Questionnaire for Primary Education Students, digital game addictions by Digital Game Addiction Scale for Children and attention levels by D2 Attention Test. Spearman Correlation Analysis was used to determine the relationship between attention level, digital game addiction and physical activity level. It was found out that there was a negative significant correlation between physical activity level and digital game addiction, and between TN-E the predominant parameter of attention and digital game addiction level ( $p < 0.05$ ). Moreover, it was determined that the TN-E attention levels of a large majority of the children participating in the study were in the good category and the digital game addiction levels were in the risk-free category while physical activity levels were in the midlevel. As a result of it can be said that the increase in the physical activity level of children will decrease their digital game addiction. It is also thought that the decrease in children's digital game addiction will affect their attention levels positively. Taking this into consideration, it could be said that it is essential for parents and teachers to prevent their children from spending their free time with digital games and to direct them to the games that physical activities are in the forefront.

**Keywords:** Child, Attention level, Physical activity level, Digital Game Addition

## İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ONAY SAYFASI .....	ii
ÖNSÖZ .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ .....	ix
BÖLÜM 1 .....	1
1.GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Durumu .....	2
1.2. Çalışmanın Amacı .....	2
1.3. Çalışmanın Önemi.....	3
1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları .....	3
1.5. Çalışmanın Varsayımları.....	3
1.6. Tanımlar .....	4
BÖLÜM 2 .....	5
2. GENEL BİLGİLER .....	5
2.1. Fiziksel Aktivite .....	5
2.1.1. Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Sağlık .....	6
2.1.2. Çocuklara Yönelik Fiziksel Aktivite Önerileri.....	6
2.2. Dikkat.....	7
2.2.1. Dikkatin Tanımı.....	7
2.2.2. Dikkati Etkileyen Faktörler .....	9
2.3. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	11
2.3.1. Oyun Kavramı .....	11



2.3.2. Dijital Oyun .....	12
2.3.3. Dijital Oyunların Sınıflandırılması.....	14
2.4. Bağımlılık.....	15
2.5. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	15
2.5.1. Dijital Oyunların Olumlu-Olumsuz Etkileri.....	18
BÖLÜM 3 .....	20
3. MATERYAL VE METOD .....	20
3.1. Araştırmanın Modeli .....	20
3.2. Verilerin Toplanması.....	20
3.3. Verilerin Analizi.....	22
BÖLÜM 4 .....	23
4.BULGULAR.....	23
BÖLÜM 5 .....	28
5.TARTIŞMA .....	28
BÖLÜM 6 .....	32
6. KAYNAKÇA.....	32
EKLER.....	40
EK-1. D2 Dikkat Testi .....	40
EK-2. Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği .....	42
EK-3. İlköğretim Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Soru Formu (PAQ-C) .....	43
ÖZGEÇMİŞ .....	45

## TABLÖLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Demografik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri.....	23
<b>Tablo 2.</b> Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri.....	23
<b>Tablo 3.</b> Fiziksel aktivite seviyesi ve dikkat parametrelerinin tanımlayıcı istatistikleri .....	24
<b>Tablo 4.</b> TNE düzeylerinin kategorilendirilmesinin yüzdelerik dağılımları .....	24
<b>Tablo 5.</b> Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği, genel toplam puan kategorilendirilmesinin yüzdelerik dağılımları .....	24
<b>Tablo 6.</b> Fiziksel aktivite seviyesi ve dikkat parametrelerinin karşılıklı ilişkileri .....	25
<b>Tablo 7.</b> Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutları ve fiziksel aktivite seviyesinin karşılıklı ilişkileri .....	25
<b>Tablo 8.</b> Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutları ve dikkat parametrelerinin karşılıklı ilişkileri.....	26

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

- VKİ** : Vücut Kitle İndeksi
- DEHB** : Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
- TDK** : Türk Dil Kurumu



# BÖLÜM 1

## 1.GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin hızla ilerlemesi, hayatımızı kolaylaştırmaktadır. Günlük rutin işlerimizde, bize yardımcı olan birçok araç gerecin olması kendimize daha fazla zaman ayırabilmemiz için fırsat oluşturmaktadır. Bu duruma rağmen, insanlar giderek daha hareketsiz bir yaşamı tercih etmekte, sonuç olarak da sağlık sorunları ile karşılaşmaktadır. Özellikle çocuklar ve gençler tablet, bilgisayar, oyun konsolu, akıllı telefon ve benzeri teknoloji ürünlerin esiri olmuş, hareketsiz bir yaşamı tercih etmişlerdir. Bu durum çocuklarda ve gençlerde fiziksel ve zihinsel rahatsızlıkları çoğaltmakta, zamanımızın en önemli problemlerinden olan obeziteyi hızla artırmaktadır. Ayrıca teknolojik aletlerin çokça kullanımı obezitenin dışında kişisel iletişimi zayıf, asosyal bir neslin yetişmesine neden olmaktadır (Urlu, 2014).

Gelişen teknolojinin insan yaşamına sağladığı pratiklikler ve bizlerin birçok temel yaşam alanını şekillendirdiği yadsınamaz bir gerçektir. Bu temel yaşam alanlarından birisi olan oyunlar da değişimden nasibini almıştır. İnsanoğlunun bazı doğa olaylarını taklit etmesiyle başlayan oyun davranışı, bugün özel bilgisayar yazılımları ve oyun araçları ile oynanan hayali oyunlarla (dijital oyunlarla) ayrı bir boyut kazanmıştır. Gelişen bu teknolojinin yaşamımıza getirdiği kolaylıklar yanında bir takım olumsuz sonuçları da olmuştur. Yaşanan bu sorunların en önemlilerinden birisi teknoloji bağımlılığıdır. “Bilgisayar bağımlılığı”, “İnternet bağımlılığı” ve “oyun bağımlılığı” gibi kavramlar bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Teknoloji bağımlılığı çocuğun aile ve çevresiyle olumsuz ilişkiler geliştirmesine, akademik hayatının değişmesine, okul hayatına karşı yabancılaşma hissi duymasına neden olabilmektedir. Teknoloji bağımlılığının etkilediği bir faktörde dikkat problemi (Hazar, 2016)

Dikkat, uyarıcılar üzerinde bilinçli bir odaklaşma sürecidir (Dereceli, 2011). Öğrenme-öğretme sürecinde sunulan uyarıcıların farkına varılmasını, önemli öğelerin ayırt edilmesini ve bu öğelerin işleme sürecine gönderilmesini en etkili şekilde sağlayan araç, dikkattir. Dikkatin sağlanmasında uyarıcı ve bireyin kendisi ile ilgili özellikler önemlidir.

Dikkat düzeyi iş ve spor hayatımızda olduğu kadar günlük hayatımızda da önemli bir yer tutmaktadır (Kumartaşlı ve Başbuğ, 2010: 521-524). Hiç kimse, bir şeye sürekli dikkat edemez. Dikkatin eksikliği veya dikkatin başka şeylere yönelmesi kaçınılmazdır. Bunun başlıca sebeplerinden birisi, bedensel veya zihinsel yorgunluktur (Esin, 2011). Özellikle çocuklarda dikkat seviyesi erişkinlere göre daha düşüktür ve hızla odağını kaybedebilir (Nougier ve Rossi, 1999: 246-260). Dikkat eksikliği çocuklarda en sık görülen problemlerden biridir (Harvey ve Reid, 1997: 189-202). Çocuklarda gözlenebilen dikkat eksikliği genellikle yedi yaşından önce başlar ve yaşa uygun olmayan aşırı hareketlilik ile kendini gösterir (Çakaloz, Akay ve Böber, 2005: 158-164).

### **1.1. Problem Durumu**

10-14 yaş aralığındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

### **1.2. Çalışmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı; 10-14 yaş arası çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeylerinin belirlenmesi ve bu parametreler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda şu sorulara cevap aranmıştır.

#### **Alt Amaçlar**

- 10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri nasıldır?
- 10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi ve dikkat düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?
- 10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi ve dijital oyun bağımlılığı arasında bir ilişki var mıdır?
- 10-14 yaş arasındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?

### 1.3. Çalışmanın Önemi

Teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesi ile birlikte bilgisayar ve bu işleve sahip birçok dijital materyal (bilgisayar, cep telefonu, tablet vb) insanların rahatça ulaşabildiği ve kullanabildiği bir konumdadır. Farklı yaş grubundan bireylerin oynadığı bu oyunların hedef kitlesinin büyük bir bölümünü ise çocuk ve gençler oluşturmaktadır. Bu oyunların farklı çeşitleri olmakla birlikte, içeriklerindeki şiddet ve çatışma gibi unsurların olması; zaman içerisinde bireylerin birtakım ruhsal ve sosyal sorunlar yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu sorunların en önemlilerinden birisini de dijital oyun bağımlılığını oluşturmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı, beraberinde zihinsel, ruhsal, sosyal, bedensel birçok olumsuzluğu da getirmektedir. Dijital oyun bağımlı olan çocuklar zamanın büyük bir çoğunluğunu hareketsiz olarak geçirmekte, bu durumda çocukların fiziksel aktivite seviyelerinin düşmesi ile sonuçlanmaktadır. Çocuklarda fiziksel aktivite seviyesinin düşmesi ve dijital oyun bağımlılığının artması dikkat seviyesini üzerinde olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Bu çalışmadan alınan cevaplarla 10-14 yaş arası çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeylerinin belirlenmesi ve bu parametreler arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmektedir.

### 1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları

- Araştırma grubu Kırşehir ili Mucur ilçesi Şehit Öğretmen Hüseyin Özdemir Ortaokulu 5.,6.,7.,8. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen bulgular, çalışma grubunda yer alan çocukların araştırmada kullanılan ölçeklerin içindeki sorulara verecekleri cevaplar ile sınırlıdır.

### 1.5. Çalışmanın Varsayımları

- Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların araştırma değişkenlerini ölçmek amacıyla belirlenen ölçeklere doğru ve içten bir biçimde yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

## 1.6. Tanımlar

*Fiziksel aktivite:* Fiziksel aktivite iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanabilir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985: 126-131; Özer, 2010).

*Dikkat:* Çevredeki birçok uyarandan sadece o anki ihtiyaçlar ve amaçlar doğrultusundakilerle ilgilenmeyi sağlayan sinir sisteminin bir işlevi olarak tanımlanmaktadır (Banich, 1997: 234-73; Kolb ve Winshaw, 1996; Parasuraman, 2000: 3-15).

*Oyun:* Oyun, insanların günlük uğraşlarının dışında kalan zamanda, belirli bir amaca yönelik olarak (eğlence, eğitim, sağlık gibi) fiziksel ve zihinsel yeteneklerle, sınırlandırılmış yer ve zaman içerisinde, kendine özgü kurallarla yapılan, gönüllü katılım yoluyla grup oluşturan, sosyal uyum 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 çıkar sağlamayan, zevk veren etkinliklerdir (Hazar, 2000).

*Dijital oyun:* Monitör, fare, klavye ya da joystick gibi arabirimlerin bilgisayar yazılımları ile etkileşiminin sağlandığı, kuralları ve amaçları olan sistemler bütünüdür (Kaya, 2013).

*Bağımlılık;* Başka yollarla alınamayacak his ve tatmin edici duyguların kişiye sunulmasıdır. Bağımlılık acı, rahatsızlık ve belirsizlik duygularını engelleyen, kişinin üstesinden gelmekte zorlandığı durumların unutulmasını ya da kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlayan, yapay ya da geçici güvenlik hissi yaratan bir durumdur (Çakır, Horzum ve Ayaz, 2013).

*Dijital Oyun Bağımlılığı:* Sosyal ve/veya duygusal sorunlara neden olduğu halde, kişinin bilgisayar veya video oyunlarını aşırı ve kompulsif düzeyde kullanmaya devam etmesi şeklinde tanımlanır (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2009: 77-95).

## BÖLÜM 2

### 2. GENEL BİLGİLER

#### 2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite benzer içeriklerde ama farklı şekillerde tanımlanmıştır.

Özer 2006; Pate 1993: 321-326; Peker, Çiloğlu, Buruk ve Bulca, 2000: 108, fiziksel aktiviteyi iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlamıştır.

Başka bir tanıma göre fiziksel aktivite, iskelet kaslarının yardımıyla yapılan ve enerji harcamasına neden olan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Caspersen, Pereira ve Curran, 2000: 1601-1609).

Fiziksel aktivite, iskelet kasları yoluyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcanmasıdır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcamasını gerekli kılmaktadır. Fiziksel aktivite çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya koyulabilir (Aerobik, anaerobik veya statik, dinamik gibi çeşitlendirilebilir) (Zorba ve Saygın, 2009: 72-77).

Fiziksel aktivite, enerji dengesi ve ağırlığın kontrolü için enerji harcanmasıdır. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içeren fiziksel aktivitelerdir. Esnekliği, kassal kuvveti ve dayanıklılığı, kalp-solunum dayanıklılığını arttırmaya yönelik egzersizler, ergenlik döneminde sıklıkla uygulanmalıdır. Yürüme, koşma, yüzme, basketbol, voleybol ergenlik döneminde yapılacak sporlara örnek olarak verilebilir. Bu dönemde, çocuklar spora yönlendirilirken mutlaka fiziksel uygunluk testleri yapılmalı, uygun olan spor belirlenmeli ve çocuğun yapmak istediği spor dikkate alınmalıdır. (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Çocukların fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmış, bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı bireyler olarak topluma dâhil olmaları, sağlıklı bir toplumun oluşmasında oldukça önemlidir (Kuşgöz, 2005). Çocukluk ve adölesan dönemi boyunca yapılan fiziksel aktiviteler sadece spor branşları için gereken en üst performansa ulaşmayı sağlamaz, bunun yanında sağlığa da katkıda bulunur (Bailey ve Martin, 1994: 330-47).



Fiziksel aktivite alışkanlığının değerlendirilmesinin önemi, fiziksel aktivitenin açıklanması ve yorumlanmasıdır. Çünkü enerjinin korunması kuralına göre besinden oluşan enerjiyle tüm aktivite yakıtının sağlandığı kabul edilir. Fiziksel aktivite ölçümleri, sıklıkla enerji tüketimi yoluyla açıklanır ve fiziksel aktivite yapılmış bir çalışmanın miktarı olarak watt, aktivitenin periyot zamanı olarak saat, dakika, hareketin birimleri olarak hesaplamalar ya da bir ankete verilen cevaplardan türetilen sayısal skorlar kullanılır (Zorba, 2000: 33-34).

### **2.1.1. Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Sağlık**

Çocukluk dönemi süresince yapılan fiziksel aktivite, normal büyüme ve gelişmeyi koruma anlamında göz önünde bulundurulması gereken önemli bir unsurdur. Fiziksel aktivitenin sağlık, büyüme ve motor gelişim ile olan önemli ilişkisi, bu konu üzerindeki araştırmaları yoğunlaştırmıştır. Fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için gençler üzerine yapılacak daha çok literatüre gereksinim olmasına karşın, fiziksel aktivitenin sağlık yönünden birçok faydasının olduğu bir gerçektir (Baranowski ve diğerleri, 1992).

Çocukluk dönemindeki fiziksel aktivitenin sağlığa olumlu etkileri üç ana maddede özetlenmektedir. Bunların ilki, çocuğun genel sağlık durumuyla ilgilidir. Yapılan araştırmalar sonucunda, fiziksel olarak aktif çocuklarda kilo kontrolünün sağlandığı, kemik gelişiminin arttığı, kan basıncının düştüğü ve psikolojik bir iyilik hali olduğu tespit edilmiştir (Bar ve diğerleri, 2002: 339-345; Talema, Yang, Laakso ve Viikari, 1997: 317-23). İkinci olarak, çocukluk çağındaki fiziksel aktivitenin etkileri, yetişkinlik döneminde de sağlığı biyolojik olarak etkileyecek şekilde taşınır. Örneğin, iyi gelişmiş bir kemik yapısı erişkin dönemde osteoporozun önlenmesinde son derece önemlidir. Üçüncü olarak ise, çocuklukta edinilmiş fiziksel aktivite davranışı erişkinlik döneminde de devam etmektedir. Fiziksel olarak aktif olan çocuk, aktif yaşayan bir yetişkin olmaktadır (Talema, Yang, Laakso ve Viikari, 1997; Williams ve diğerleri, 2002: 143-160).

### **2.1.2. Çocuklara Yönelik Fiziksel Aktivite Önerileri**

Çocukluk çağından itibaren düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, egzersizi günlük yaşamın vazgeçilmezi haline getirmek, günlük bedensel aktivite miktarını

zaman içinde artırmak, bireysel sağlığın korunması ve ileri yaşlarda karşılaşılacak sağlık risklerinin azaltılması bakımından oldukça önemlidir (Ergun ve Baltacı 2006; Baltacı, 2008). Çocuklar için uygulanacak fiziksel aktivite programı üç tipte olmalıdır:

1. *Aerobik Aktiviteler*: Büyük kas gruplarının ritmik uzun süreli kullanıldığı aktivitelerdir. Koşma, yüzme, bisiklet, dans etme gibi aktivitelerdir. Bu aktiviteler aerobik dayanıklılık kapasitesini geliştirmektedir. Çocuklar fiziksel aktiviteleri genellikle kısa süreli yapmaktadır. Fiziksel aktivitenin aerobik sayılabilmesi için aktivite, aerobik enerji metabolizmasını kullanacağı süreye kadar devam ettirilmesi gerekmektedir (Toivo ve Jaak, 2000: 51–55; Twisk, 2001: 617-27).

2. *Kuvvetlendirme Aktiviteleri*: İskelet kaslarını günlük yaşam içerisinde daha aktif kullanmayı gerektirir. Kuvvetlendirmeye yönelik ağırlık kaldırma, yük taşıma gibi özellikli aktivitelerle, tırmanma, ip çekme gibi oyunlar önerilebilir (Toivo ve Jaak, 2000; Baltacı, 2008).

3. *Kemik Yapısını Güçlendirici Aktiviteler*: Kemik üzerine binen kuvvetler kemik yapısını güçlendirmektedir. Bu kuvvet genellikle zeminin etkisiyle oluşur. Koşma, basketbol, tenis, ip atlama gibi aktiviteler kemik yapısını güçlendiren aktivitelerle örnek olabilir. Kemik yapısını güçlendirici aktiviteler kimi zaman aerobik ve kuvvetlendirme aktiviteleri ile iç içe olabilir (Toivo ve Jaak, 2000; ODPHP Publication 2008: 1–21).

## **2.2. Dikkat**

### **2.2.1. Dikkatin Tanımı**

Dikkat, 110 yıl önce William James tarafından aynı anda birkaç nesneden veya düşünce silsilesinden birinin canlı, belirgin tarzda zihin tarafından alınmasıdır şeklinde tanımlanmıştır. Diğer bir tanıma göre dikkat, bazı şeylerin diğerlerine göre daha etkin bir sıklıkla ele alınmak için seçilmesidir (Tiryaki, 2000: 75). Banich (1997), Kolb ve Winshaw (1996) ve Parasuraman (2000) dikkati, çevredeki birçok uyarandan sadece o anki ihtiyaçlar ve amaçlar doğrultusundakilerle ilgilenmeyi sağlayan sinir sisteminin bir işlevi olarak da tanımlamıştır. Odaklaşma, konsantrasyon, bilinçlilik dikkatin esasıdır.

Sinir sistemi birden çok işlemi yerine getirmek durumundadır. Bunlardan ilki, çevredeki duysal haberlerin seçici olarak işlenmesidir. Sinir sistemine, eş zamanlı olarak işleyebileceğinden çok daha fazla duysal haber ulaştığından, bu haberlerin bir kısmı, o anki amaçlar ve ihtiyaçlar doğrultusunda sinir sistemi tarafından işlenmek üzere seçilirken, bir kısmı da filtrelenmektedir. Tüm duysal biçim kanallarında, enformasyonun işleme sınırlılıkları nedeniyle böyle bir seçicilik gerekmektedir (Banich, 1997: 234-73; Bear, Connors ve Paradiso, 1996; Freides, 2000: 160-92; Heilman, 1998: 217-34).

Dikkat, seçici bir filtre veya süzgeç olarak işlev görmektedir. Bahsedilen filtre kavramı, organizma tarafından alınan uyarıların elenip elenmeyeceğini belirleyen değişken olarak algılanmalıdır. Bu durumda duysal mekanizmalarla kaydedilen bir mesajın kısa süreli belleğe, oradan da uzun süreli belleğe aktarılıp aktarılmayacağı dikkat sürecinin işleyişine bağlıdır. Gerçekten de organizma dikkat çekici bulduğu uyarıların eşleyerek önce kısa süreli belleğe aktarır; burada geçici olarak depolanan bilgiler içsel yaşantı ve gereksinimlerle örtüştüğü oranda, ön öğrenmelerle yeniden örgütlenerek uzun süreli belleğe aktarılır. Başka bir anlatımla duysal alana giren bütün uyarılar, aynı kolaylıkla dikkat alanına girmez. Bir uyarının seçici dikkatle algılanması, organizmanın amaçları açısından uygunluk ve anlamlılık düzeyine bağlıdır (Aydın, 2007: 165-169).

Kolb ve Winshaw (1996: 465-89) göre, dikkatin seçiciliği olmasaydı organizma, çevresinde bulunan birçok uyarı karşısında tutarlı davranamazdı. Dikkat, haberlerin seçilmesinin yanı sıra davranış seçeneklerinin seçilmesi ile de yakından ilişkilidir. Bunu canlının gelişmişlik düzeyi ile orantılsak, canlının duysal kapasitesi ile beraber, davranış seçenekleri de artmaktadır. Böylece seçicilik, evrimsel olarak duysal-motor kapasite artışı ile birlikte devam eden beyin hacminin arttığı süreçte, duysal ve motor elemeyi gerçekleştiren bir işlem olarak karşımıza çıkmaktadır (Kolb ve Winshaw, 1996).

Dikkat kavramına aktif ve pasif olarak yorum katan isimler Gaddes ve Edgell (1994) ikilidir. Dikkati pasif ve aktif olmak üzere ikiye ayırmışlardır. Pasif dikkat, bireyin bir gayret göstermeksizin etrafındaki uyarıcılardan birisine odaklanmasıdır. Aktif dikkatte ise, kişinin dikkatini odaklamak istediği bir noktaya yoğunlaştırması olarak tanımlanmaktadır.

İki dikkat türü bulunmaktadır;

Bunlardan ilki, dış dünyayı süzücü dikkattir. Hangi uyarıcıların bizim için daha uygun olduğunu anlayabilmek için, etraftaki uyarıcıların sürekli olarak alınıp işlenmesini sağlar. Bu dikkat sürecine etraftaki değişiklikleri algılamaya yönelik dikkat denilebilir. Çünkü etraftaki değişiklikler aranıp yorumlanmaya çalışılır (Bacanlı, 2005: 47-48).

Diğer dikkat türü olan seçici dikkatte ise, dikkat edilen belli bir nesne bulunmaktadır. Bu noktada algıda seçicilik ve algısal kurallar devreye girmektedir. Genel olarak büyüklük, renk, yoğunluk, yenilik ve beklenip beklenmeme açılarından bizim için anlamlı olan uyarıcılara dikkat ettiğimiz söylenebilir. Ayrıca, içinde bulunduğumuz durum ve yaşam alanımız seçici dikkatimizi yönlendirir. Örneğin; aç olduğumuzda yiyeceklere karşı daha dikkatli olmak, içinde bulunduğumuz durumun bir etkisidir (Bacanlı, 2005: 47-48).

### **2.2.2. Dikkati Etkileyen Faktörler**

Dikkat süreçleri ve işlevlerinde bozulmanın ortaya çıkması sonucunda kişi; bilişsel işlevlerini yerine getirmekte güçlük çekmektedir. Bu işlevlerin sekteye uğraması sonucunda, kişinin dikkatini sürdürebilmesinde bozulma, aniden gelişen ama o anki durum için uygun olmayan tepki eğiliminin bastırılması güçlüğü, dikkatin kolay bir şekilde dağılması gibi sorunlar görülmektedir (Öktem, 1994: 33-44).

Dikkati, içsel ve dışsal birçok faktör olumlu etkilerken; bazıları da dikkati olumsuz olarak etkilemektedir.

Dikkati etkileyen olumlu ve olumsuz değişkenlerden bazıları şunlardır:

- Zihinsel Etmenler: Bireyin zekâ düzeyi, algı ve bellek süreçlerinin işleyişi,
- Hazırbulunuşluk: Bir öğrenme yaşantısı aşısından öğrencinin duyuşsal özelliklerinin, bilişsel yeterliliklerinin ve devinsel becerilerinin uygunluk düzeyi,
- Organizmanın içinde bulunduğu iç ve dış fiziksel uyarılar: iç fiziksel uyarılar, beslenme ve uyku eksikliği, yorgunluk vb., dış uyarılar ise ısı, ışık, ses vb.,
- Aşırı ya da yetersiz güdülenme,
- Uygun bir ödül ve ceza sisteminden yoksunluk,
- Geri besleme yetersizliği,

- Amaç yoksunluğu ya da belirsizliği,
- Başarısızlık endişesi,
- Başarı hazzından yoksunluk,
- Aşırı kaygı ve gerginlik,
- Öğrenme yaşantısının bireyin iç dünyasındaki duygu durumuna uygun düşmemesi,
- Eğitimde öğretmen merkezli öğretim stratejilerinin egemen olması,
- Eğitim açısından ihmal edilme,
- Erken ya da geç okula gitme,
- Yaşanılan psikolojik sarsılmalar (anne-babanın ayrılması),
- Aşırı heyecan,
- Hormonlara bağlı problemler (örneğin, tiroit bezinin aşırı çalışması),
- Organik problemler,
- Çeşitli psikolojik, sosyal ya da zihinsel etmenler nedeniyle, bazı öğrencilerin yaşadıkları öğrenme güçlükleri (Aydın, 2007: 165-169).

Dikkatin dağılması; kişinin dikkatini bir uyarımdan başka uyarıya veya uyarımlara çevirmesidir. Hiç kimse, bir şeye sürekli dikkat edemez. Dikkatin dağılması veya dikkatin başka şeylere yönelmesi kaçınılmazdır. Bunun başlıca sebeplerinden biri, bedensel veya zihinsel yorgunluktur (Esin, 2011: 4-11).

Dikkat de; yaş değişkeni cinsiyet değişkenine göre daha çok etkilenmektedir. Yaş ve zaman değişkenine göre dikkat performansının incelendiği çalışmalarda yaş değişkeni ile dikkat performansı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve dikkat süresinin yaşa bağlı olarak arttığı belirlenmiştir. Yapılan çalışmada 13 yaş hariç başarı skorunun yaşa bağlı olarak arttığı, 13 yaşında görülen düşmenin ise çocuğun ergenlik döneminde yaşanan fiziksel ve psikolojik değişimlerinden kaynaklanabileceği belirtilmiştir (Yaycı, 2007).

Yapılan araştırmalara göre,

- Bir yaşındaki bir çocuğun lastik bir halka ile bir dakika yoğun bir şekilde oynayabildiği,
- 5-7 yaşlarında dikkatin devamlılığının 15 dakika olduğu,
- 6 yaşındaki çocukların işaretleme ödevlerinde 10 dakika süreyle çalışabildikleri,
- 7-10 yaşları arasında dikkatte devamlılığın 20 dakika olduğu,
- 10-14 yaşları arasında ise 25-30 dakika dikkatin yoğunlaştığı bir çalışmayı yapabildikleri görülmüştür (Yaycı, 2007).

## 2.3. Dijital Oyun Bağımlılığı

### 2.3.1. Oyun Kavramı

Kökeni, insanlık tarihi kadar eskiye dayanan; her dönemin toplumsal özelliklerine göre şekil almış, günümüzde de teknolojik gelişmelerden etkilenecek yeni bir boyut kazanan oyun kavramı Türk Dil Kurumuna göre yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2018).

Diğer bir tanımla oyun, insanların günlük uğraşlarının dışında kalan zamanda, belirli bir amaca yönelik olarak (eğlence, eğitim, sağlık gibi) fiziksel ve zihinsel yeteneklerle, sınırlandırılmış yer ve zaman içerisinde, kendine özgü kurallarla yapılan, gönüllü katılım yoluyla gurup oluşturan, sosyal uyum 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 çıkar sağlamayan, zevk veren etkinliklerdir (Hazar, 2000).

Cinel (2006) göre oyun çocukların duygusal düşüncelerini ve hayallerini ifade eden, çevresini tanımasına ve deneyimlemesine yardım eden, her türlü gelişimini destekleyen, çocuklar için mutluluk veren, çoğunlukla toplumsal hayatın bir yansıması olarak görünen etkinliklerin tümü şeklinde tanımlanmıştır.

Yetişkinler tarafından boşa geçen zaman olarak görülebilen fakat çocuğun kendini, duygularını ifade edebildiği, yeteneklerini geliştirebildiği, yaratıcı potansiyelini kullandığı dil, zihin, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirebildiği en önemli fırsat oyundur. Kısaca oyun çocuk için en doğal ve en aktif öğrenme ortamıdır (Mangır ve Aktaş, 1993: 2-28).

Literatürlerde oyun kavramı ile ilgili birçok teori ve kuram bulunmaktadır:

Çocukların fazla enerjilerini harcamak için oyun oynadığını söyleyen *Fazla Enerjiyi Tüketme Teorisi* (Spencer, 1878),

Çocukların rahatlama ve enerjilerini boşaltmak için oynadığını söyleyen *Eğlence ve Rahatlama Teorisi* (Lazarus, 1883),

Oyunun içgüdüler ve alıştırmalardan meydana geldiğini söyleyen *Alıştırma Teorisi* (Gross, 1985),

Oyunun keşfetme ile ilişkili olduğunu söyleyen *İçten Uyarılma Teoremi* (Berlyne, 1960; Ellis, 1973; Hutt, 1985),

Oyunun çocuğun duygusal gelişimine katkısını açıklayan *Psikodinamik Oyun Teorisi* (Freud, 1961; Erikson, 1985),

Oyunun bilişsel bir süreç ve gönüllü bir etkinlik olduğunu ifade eden *Bilişsel-Gelişimsel Oyun Teorisi* (Piaget, 1962; Vygotsky, 1966-1967),

Çocukların akranlarıyla iletişime geçip sosyal kuralları ve değerleri öğrendiğini söyleyen *Sosyo-Kültürel Oyun Teorileri* (Mead, 1934) gibi teorem ve kuramlar bunlardan bazılarıdır (Akt. Aydın, 2010).

Yapılan tanımlamalar ve açıklamalar doğrultusunda oyun, içten yönlendirilebilen bir süreçtir ve oyunda her şey mümkündür. Dışarıdan yönlendirilebilecek bir etkinlik değildir. Çok dinamik, yaratıcı ve esnek bir ortamdır. Oyunun belirli kuralları vardır ancak katılımcılar isterlerse bu kuralları değiştirebilirler. Oyuna aktif katılım şarttır ve oynayanlar üzerinde olumlu etkiler kazandırır. Oyun oynanan mekân, oyunda kullanılan araç gereçler, oyuna katılanlar ve oyunda ortaya çıkan davranışlar çok önemlidir. Oyun bazı durumlarda yoğun dikkat gerektirmektedir. Ayrıca oyun; el-göz koordinasyonunun gelişmesine katkıda bulunur, yeteneklerin ve kavramların olgunlaşmasına zemin oluşturur. Farklı ilişkilerle sosyalleşmeyi sağlar. Oyun, görüldüğünden çok daha karmaşık bir olgudur ve çok boyutlu soyutlama gerektirir. Değişik rollere girebilme imkânına, iç çatışmayı çözümlenmeye ve kaygıyı azaltmaya yardımcı olur (Kaya, 2013).

### **2.3.2. Dijital Oyun**

Teknolojik gelişmelerin etkisiyle, dijital oyunlar günümüzde eğlence ve boş vakitleri değerlendirme amacıyla çocuklar, ergenler ve yetişkinler tarafından sıklıkla oynanmaktadır (Horzum, Ayas ve Çakırbalta, 2008: 76-88).

Dijital oyun, monitör, fare, klavye ya da joystick gibi arabirimlerin bilgisayar yazılımları ile etkileşiminin sağlandığı, kuralları ve amaçları olan sistemler bütünüdür (Kaya, 2013).

Kirriemuir (2002) “video oyunları” ve “bilgisayar oyunları” kavramlarının genellikle birbirlerinin yerine kullanılabileceğini ifade ederek bu kavramlara “dijital oyun” ya da “konsol oyunları” ifadelerinin de eklenebileceğini belirtmiştir. Dijital oyunlar bilgisayar, akıllı telefon, oyun konsolu, tablet vb. cihazlarla oynanan oyunlar olarak tanımlanmaktadır. Kirriemuir’a (2002) göre dijital oyun çeşitleri şu şekildedir; Oyun kolu gibi giriş aygıtı yardımıyla televizyona bağlı bir oyun konsolu kullanılarak,

- Televizyon aracılığıyla, oynanabilir bir uydu ya da dijital abonelik sistemi üzerinden erişilebilen sistemleri kullanarak,
- Bir bilgisayar ya da Macintosh kullanarak,
- Atari salonlarında bulunan (arcade tipi) oyun kabinleri kullanılarak,
- Taşınabilir gameboy türü cihazlar kullanılarak,
- Cep telefonu, el bilgisayarı gibi elektronik cihazlar kullanılarak oynanan oyunlardır.

Gelişen ve değişen oyun anlayışının etkisiyle dijital oyunlar, bilişim teknolojisinin hızla gelişen alanlarından birisidir. Eskiden farklı mekânlarda oynanan oyunlar şimdi daha çok dijital ortamlarda oynanmaktadır. Dijital oyun üreticisi firmalar her geçen gün farklı oyunlar üretmekte, daha fazla kullanıcıya ulaşmayı hedeflemektedir. Bu oyunların içeriği askeri, tarihi, stratejik, spor ya da eğitsel oyunlar gibi çeşitli alanlar olabilmektedir. Mitchell ve Smith'e (2004) göre oyun türleri; aksiyon oyunları, macera oyunları, dövüş oyunları, platform oyunları, simülasyon/modelleme/rol modelleme oyunları, mantıksal oyunlar, matematik oyunlarını kapsamaktadır.

İnsanlar birçok nedenden dolayı oyun oynayabilmektedir. Bunlar arasında;

- Dinlenme,
- Yapacak başka bir şey bulamama,
- Boş zaman geçirme,
- Eğlence,
- Rahatlama,
- Rekabet,
- Meydan okuma,
- Stres atma,
- Zekâ geliştirme,
- Sosyal ortam sağlama,
- Tekrar dönebilme,
- Gerçek hayattan uzaklaşma gibi birçok neden karşımıza çıkmaktadır (Griffiths ve Hunt, 1995: 189-193; Kirriemuir, 2002; Tüzün, 2004; İnal ve Çağıltay, 2005: 71-74; Wan ve Chiou, 2006: 762-766).



### 2.3.3. Dijital Oyunların Sınıflandırılması

Kukul'a (2013) göre dijital oyunlar oyunun amacına, oynanma şekline, oynayan kişi sayısına ve oynandığı ortama göre değişmektedir. Kullanılan teknoloji dikkate alındığında ise dijital oyunlar, konsol oyunları, bilgisayar oyunları ve çevrimiçi (online) oyunlar olarak sınıflandırılabilir. Oyunu oynayan kişiler açısından bakıldığında da tek kullanıcı (single player) ya da çok kullanıcı (multi player) oyunlar olarak sınıflandırmak mümkündür.

Binark, Bayraktutan, Sütçü ve Fidaner (2009), sanal uzamda oyun oynama eylemini dijital oyun olarak tanımlarken, teknolojik donanım ve ağ bağlantısına göre dijital oyun türlerini;

- Konsol oyunları,
- PC oyunları,
- Çevrimiçi (online) oyunlar şeklinde sınıflandırmıştır.

Ögel (2012), dijital oyun türlerini ve içeriklerini göre şu başlıklara ayırmıştır;

- *Aksiyon oyunları*: Süratli ve ani oyunlardır. Örneğin; labirent oyunları, ateş edilen oyunlar, araba yarışları ve takip oyunları bu kategoridedir.
- *Macera oyunları*: Bilinmeyen dünyada yolunu bulma, nesnelere toplama ve bulmacaları çözme oyunudur.
- *Dövüş oyunları*: Hızlı ve atletik hareketlerin sergilendiği oyunlardır. Kuvvet ve bilek gücü ön planda olup kişinin egosunu tatmin etmeye yöneliktir ve bireyseldir. Büyük yaştaki ve psikolojik yönden kuvvetli olan kişilere hitap eder.
- *Bilmece oyunları*: Çözülmesi gereken problemler içerir. Genellikle görseldir.
- *Eğlence türü oyunlar*: Okey, tavla, kâğıt oyunlarıdır. İnternet ortamında bir araya gelerek vakit geçirmeyi sağlar. Zihinsel beceri ve dikkat yeteneğinin gelişmesine katkıda bulunabilir.
- *Rol-oynama (RPG) oyunları*: Bu oyunlarda kendinizce belirlenen ve kendine has özellikleri olan roller (insan, peri, büyücü vb.) oynanır.
- *Simülasyon oyunları*: Bir aracı kullanmak, uçurmak veya dünyalar kurmakla ilgili oyunlardır.
- *Spor oyunları*: Sportif karşılaşma, yarışma türü oyunlardır. Müsabaka kazanma amacı taşır. Bilgisayara karşı, multiplayer ya da internette oynanabilir.

Uluslararası kurallar geçerlidir. Her yaşa hitap edebilir. Çabukluk, hızlı düşünme ve karar verme yeteneğini geliştirir.

- *Strateji oyunları*: Büyük bir şeylerin sorumluluğunu almak (örneğin bir ordu veya bir uygarlık) ve onu istediğiniz şekilde geliştirmekle ilgili oyunlardır. Bilgisayara karşı, multiplayer ya da internette oynanabilir.
- *Görev içerikli aktivitesi yüksek oyunlar*: Askeri ve polisiye oyunlarıdır. Bir görev tamamlanmaya ve rakibi etkisiz hale getirilmeye çalışılır. Bilgisayara karşı, multiplayer ya da internette oynanabilir.

## 2.4. Bağımlılık

Bağımlılık, başka yollarla alınamayacak his ve tatmin edici duyguların kişiye sunulmasıdır. Bağımlılık acı, rahatsızlık ve belirsizlik duygularını engelleyen, kişinin üstesinden gelmekte zorlandığı durumların unutulmasını ya da kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlayan, yapay ya da geçici güvenlik hissi yaratan bir durumdur (Çakır vd. 2013).

Psikoloji ve psikiyatri uzmanları bağımlılığı, okul, aile, iş ve psikolojik durumlar gibi farklı düzeylerdeki işlevlerin zarar görmesi olarak tanımlamaktadır (Gentile, 2009: 594-602).

Klinik uygulamalar bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar ve fiziksel bağımlılıklar olmak üzere ikiye ayırmaktadır (Öztürk, Odabaşıoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007: 36-41). Alkol, sigara, uyuşturucu bağımlılığı fiziksel bağımlılıklara, bilgisayar, televizyon, kumar, seks, internet, oyun gibi bağımlılıklar da kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar olarak sınıflandırılmaktadır. Kimyasal bağımlılıklar için belirlenmiş kriterlerin, davranışsal bağımlılıkların tanımlanmasında kullanılması davranışsal bağımlılıkların klinik olarak tanımlamasını daha mümkün kılmıştır (Griffiths, 1999: 246-250).

## 2.5. Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı, çocukların oyun oynamayı uzun süre durduramamaları, oyunu gerçek yaşantılarıyla ilişkilendirmeleri, oyun nedeniyle sorumluluklarını

aksatmaları ve oyunu diğer etkinliklere tercih etmeleri olarak tanımlanan bir durumdur (Horzum, 2011: 56-68).

Oyun bağımlılığı bilgisayar ve video oyunlarının sosyal veya duygusal sorunlar ortaya çıkaran aşırı ve sorunlu kullanımı olarak ifade edilmiştir (Lemmens vd. 2009: 77-95). Bağımlılar teknolojik cihazlarla daha fazla zaman geçirmek için uykularını, beslenmelerini, alışkanlıklarını ve sosyal yaşamlarını ihmal etmektedirler (Young, 2009: 355–372). Bağımlılık gizli olan bir süreçten geçer ve genellikle birey, bağımlı olduğunun farkına varamaz ya da çok geç fark eder (Günüç, 2009). Young (1997) milyonlarca çocuk ve gencin elleri farenin üzerinde sohbet veya oyun odalarında zamanlarını geçirdiğini, internetin, kumar gibi bağımlılık yaptığını belirtmiştir. Young (1997) ayrıca bu durumun uykusuzluk, depresif eğilimler ve başka sağlık sorunlarına da neden olduğunu söylemiştir.

Dijital oyun bağımlılığı, toplumsal veya duygusal problemlere sebep olduğu halde bireyin bilgisayar veya video oyunlarını aşırı ve takıntılı seviyelerde oynaması ve bu durumu kontrol edememesi şeklinde tanımlayan Lemmens vd. (2009) The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) IV kitabında yer alan bağımlılık kriterlerini temel alarak oyun bağımlılığını yedi kriter altında değerlendirmişlerdir. Bunlar;

1. *Belirginlik (Salience)*: Oynanan oyun, bireyin hayatındaki en önemli odak haline gelir. Oyun, bireyin düşünce (endişe, kaygı), duygu (arzu, istek) ve davranışlarına (aşırı kullanım) yön veren temel güç olmuştur.

2. *Tolerans (Tolerance)*: Bireyin oyun oynama sıklığı ve oyun oynamak için harcanan zamanın giderek artmaya başlamasıdır.

3. *Durum Değişimi (Mood Modification)*: Kişi oyun içi eğlenceyi bireysel olarak deneyimler, birçok duygu durumunu üst düzeyde yaşar ve bunun sonucunda sıkıntılardan kurtulmak için oyun davranışına yönelebilir.

4. *Geri Çekilme (Withdrawal)*: Oyun sırasında ani olarak huysuzlanma ve sinirlilik gibi hoş olmayan psikolojik ve fizyolojik durumların yaşanmasıdır.

5. *Nüksetme (Relapse)*: Birey aşırı oyun oynama davranışını kontrol edemez ve tekrar tekrar oyun oynama davranışına yönelir.

6. *Çatışma (Conflict)*: Aşırı oyun oynama davranışı sonucunda birey çevresindeki diğer bireylerle çatışma yaşar ve oyun oynama davranışını sürdürüebilmek için çevresindekilere yalan söyler.

7. *Sorunlar (Problems)*: Birey aşırı oyun oynama davranışı sonucu okul, iş ve sosyal hayat gibi yaşam alanlarında sorunlar yaşamaya başlar.

Griffiths (2009: 247-253) de aşırı düzeyde dijital oyun oynama davranışını tespit etmek amacıyla yedi kriter belirlemiştir. Çocuğun aşırı düzeyde oyun oynama davranışını tanımlayan bu 7 kriterden 4 ve daha fazlasına evet cevabı verilmişse, çocuğun problemlili oyun oynama davranışına sahip olduğu tanısı konulabilir. Bu 7 kriter şöyledir; Çocuk;

1. Nerdeyse her gün video oyunları oynar mı?
2. Uzun süreler video oyunu oynar mı (bir seferde 3-4 saat)?
3. Heyecan veya coşku duymak için mi oyun oynar?
4. Oyun oynayamadığında huzursuz, rahatsız ve dengesiz olur mu?
5. Oyun oynamak için sosyal ve sportif faaliyetlerden fedakârlık eder mi?
6. Ödevini yapmak yerine oyun oynamayı mı tercih eder?
7. Oyun oynadığı süreleri azaltmayı deniyor fakat başaramıyor mu?

Sorunun kaynağının bilgisayar değil, bilgisayar kullanan insanlar olduğunu, özellikle ilgilenilmeyen, aile içerisinde sağlıklı ve güvenli bir ortamı bulamayan çocukların bilgisayarı bir kaçış, atlatma aracı olarak kullanma yoluna gidebildiğini ve bu çocukların bilgisayar oyunları ve internetin olumsuz etkilerinden en çok zarar görenler olduğu söylenmektedir (Young, 2009: 355-372). Çocukluk yıllarında oyunda başarılı olmak ve yarışı kazanabilmek üstünlük duygusu sağlamakta ve bu durum çocuğun hoşuna gitmektedir. O sırada beyin mutluluk kimyasalları salgılar, onunla mutlu olmayı öğrenir, başka mutlulukları tadamaz. Çocuk ve genç bu doyumunu yaşamak için okula gidiyorum diye evden çıkıp, internet kafelerde günlerini geçirebilmektedir. Bu konuda özellikle; diğer sosyal aktivitelere ilgisi azalan ya da bu aktivitelere vakit bulamayan, gerçek hayatta ve arkadaş ilişkileri bozulan ya da meslek veya okul hayatındaki işlevselliği düşen, internette geçirdiği zaman hakkında kendisini savunmak için yalan söyleme ihtiyacı duymaya başlayan, gece internette geçirilen zaman nedeniyle az uyku uyuyan ve ertesi gün yorgun gezen, bu yorgunluğa rağmen, bir sonraki gece de internette dolaşma gücünü bulabilen, çocuklara dikkat edilmesi gerekmektedir (Kelleci, 2008: 253-256) .

Gerçek yaşamda sahip olunması zor olan bazı şeylerin, sanal ortamda kolayca elde edilebilmesi, bireyi oyun dünyasına iter ve belli sorumluluklarından sıyrılan kişinin kaçış niteliği taşıyan eyleminin gerekçesi bu şekilde açıklanabilir (Doğu, 2006).

Bilgisayar oyunları ile ilgili yapılan araştırmaların genelinde oyun oynama nedenleri şöyle ifade edilmektedir;

- Eğlence, meydan okuma, yapacak başka bir şey olmadığı için,
- Rekabet, sosyal iletişim, çeşitlilik, canlandırıcı etki, düşsel ortamlar sağlaması için,
- Zaman geçirme, rahatlamak ya da stresten kaçmak için,
- Birçok defalar tekrar dönülebilmek, uzun süreler boyunca odaklanılabilecek bir ortam sağlamak için,
- Dinlenme, boş zaman geçirme, içinde bulunulan zamandan uzaklaşma, gerçek hayattan kaçma ve serbest olma gibi durumların, bireyleri oyun oynamaya ittiği için (Horzum vd. 2008: 76-88).

### **2.5.1. Dijital Oyunların Olumlu-Olumsuz Etkileri**

Dijital oyunların çocukların farklı gelişim alanlarına yönelik etkilerini sadece olumsuz bakış açısı ile ele almak doğru değildir. Nitekim dijital oyunların yararları üzerine yapılmış birçok çalışma vardır. Dijital oyunların kontrollü ve bilinçli bir şekilde kullanımı çocukların farklı gelişim alanlarına önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Örneğin, bilgisayar oyunları çocukların bilgisayar okur-yazarlığı becerilerini edinmesi için oldukça ideal bir yoldur. Bunun yanında bilgisayar oyunlarının el-göz koordinasyonunu sağlama, uzamsal yetenekler, hayal etme, şekillerin nedenleri, geometri ile matematiksel yüksek düşünme, kimya ve fizikle ilgili nesnelere göz önünde canlandırabilme, uzaydaki şekillerin bütünleşmesini sağlamak gibi faydaları da vardır. Oyunlar, insanları bir araya getirme özelliği olan aktivitelerdir (Horzum vd. 2008: 76-88).

Bilgisayar oyunlarının etkileriyle ilgili yapılan bilimsel çalışmalar ışığında; Ulusal Havacılık ve Uzay Dairesi bilim adamları, bilgisayar oyunlarının çocuk, genç ve erişkinlerde dikkat ve konsantrasyonu artırabileceğini belirlemiştir. Bilgisayar oyunları, hiperaktif çocukların ve stresli erişkinlerin sakinleşmesini sağlayabilir. En önemlisi de stresli etkinlik içeren bilgisayar oyunları ile gergin anlarda soğukkanlı kalma becerisi kazanılabilir. Bu beceriyi kazanmak ve güçlendirmek, sabırsız olan hiperaktiflerde tedavi edici bir değere sahiptir (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Bilgisayar oyunlarının algı, dikkat, öğrenme, problem çözme gibi bilişsel işlevleri geliştirdiği yönündeki bulgular da bir hayli çoktur. Ayrıca çalışmalar oyunların görsel-uzaysal

algıyı geliştirdiğini göstermektedir. Çocuklara gerçek dünya deneyimleri ile öğrenmenin, beraberinde gelebilecek risk ve tehlikeler olmaksızın öğrenme olanağı vermesi ve bazı oyunlarda problemin çözülebilmesi için oyuncuyu araştırmaya, iş birliğine teşvik etmesi ve deneme-yanılma olanağı sağlaması gibi özellikleri de bilgisayar oyunlarının olumlu yanları olarak karşımıza çıkmaktadır (Kars, 2010).

Bilgisayar oyunları fen, matematik, tıp, mühendislik, dil öğrenme, problem çözme ve stratejik düşünme becerisini geliştirme gibi alanlarda sıklıkla kullanılmaktadır. Öğrenciler oyunları derslerinde kullanmak istemekte, oyun oynama sürecinde araştırıp problem çözmeye çalışmaktadırlar. Hatta oyunların işbirliğini destekleyen ortamlar sunduğu da bulgular arasındadır. Bilgisayar oyunları öğrencinin güdülenmişlik düzeyini, içeriğe ilgi duymasını ve öğrenebileceğine ilişkin özgüvenini artırırken, etkinliği sürdürme becerisini de sağlar. Öğrencide rahatlatma ve motivasyon yaratır. Bu şekilde öğrencinin o dersteki başarısı ve öz-yeterlik algısı artar (Tüzün, 2002: 46-50).

Grenfield (1996), dijital bilgisayar oyunlarının sosyalleşme ve bilimsel gelişime olan etkisini araştırdığı çalışmasında, dijital bilgisayar oyunu oynayan çocukların, yetişkinlerin uzun zamanda elde ettikleri gelişmeyi, oyunlarda var olan düşünme ve karar verme becerilerini göstererek daha kısa sürede gösterdiklerini belirlemiştir. Gerçek hayatta, kuramların ve kavramların keşfedilmesi ve anlaşılması zor olmuştur. Bunun sebebi de kuralların zihinsel süreçten geçirildikten ve içselleştirildikten sonra tam anlamıyla kullanıma hazır olmasıdır. Fakat dijital bilgisayar oyunları kişiye, izleme, deneme-yanılma, hipotez geliştirme vb. seçenekler yardımıyla kural keşfetme becerilerini daha hızlı ve sağlıklı şekilde sağlamaktadır (Ocak, 2013).

Ancak oyunlar özellikle çocuk ve ergenlerde olumlu olduğu kadar olumsuz etkilere de sahiptir (Horzum vd. 2008:76-88). Dijital oyunların başında uzun süre oturmak başta obezite olmak üzere, uyku problemleri, baş ağrıları, göz kuruluğu, el bilek rahatsızlıkları, kas ve iskelet sisteminde düzensizliklerin artması gibi sağlık sorunlarına neden olabilir (AMATEM, 2008). Aşırı dijital oyun oynayan çocuklar sosyal aktivitelere daha az zaman ayırmakta ve zaman içerisinde asosyalleşmektedir.

Dijital oyunlarla harcanan zaman çocukların derslerini aksatmalarına, başarısız bir akademik performans göstermelerine ve hatta okulu bırakmalarına bile neden olmaktadır (EĞİTEK, 2008). Ayrıca şiddet içerikli dijital oyunlar çocuklarda öfkeli ve saldırgan davranışları tetiklemektedir (ASAGEM, 2008).

## BÖLÜM 3

### 3. MATERYAL VE METOD

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmaya Kırşehir ili Mucur ilçesinde Şehit Öğretmen Hüseyin Aydemir ortaokulunda eğitim öğretim gören 10-14 yaşları arasında toplam 245 çocuk (erkek=114 kız=131) katılmıştır. Çalışmaya katılan çocukların vücut ağırlıkları hassas dijital tartı ile, boyları duvara sabitlenmiş olan metre ile, VKİ'leri [vücut ağırlığı (kg) / boy<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>)] formülü ile belirlenmiştir. Çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ilköğretim öğrencileri için fiziksel aktivite soru formu ile, dikkat düzeyleri D2 dikkat testi ile, dijital oyun bağımlılıkları çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği ile tespit edilmiştir.

#### 3.2. Verilerin Toplanması

##### İlköğretim Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Soru Formu (PAQ-C)

Çocukların Fiziksel Aktivite Seviyeleri (Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski, ve Mcgrath, 1997: 1344-1349) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılan (Physical Activity Questionnaire for Older Children PAQ-C 8-14) ölçeğinin Sert ve Temel (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmış hali olan İlköğretim Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Soru Formu ile belirlenmiştir. Sert ve Temel İlköğretim Öğrencileri Fiziksel Aktivite Soru Formunun test-tekrar test güvenilirliği ile zamana göre değişmezliğini ( $r=.74$ ,  $p\leq.05$ ) olarak tespit etmiştir. İç tutarlılık analizlerinde, madde toplam puan korelasyonları incelenmiş ve uygun güvenilirlik düzeyinde olduğunu bulmuştur. Cronbach Alfa katsayısını .74 olarak saptamıştır. PAQ-C ölçeği kişinin kendi başına doldurabileceği, 7 gün boyunca yapılan aktiviteleri değerlendiren bir ölçektir. Çocukların ilkokul çağında 4-8 yaşlarda başlayarak, 8-14 yaşa kadar genel fiziksel aktivite seviyeleri değerlendirmektedir. Son 7 gün içerisinde yapılan aktiviteleri hatırlamaya yönelik olan PAQ-C ölçeği sınıf ortamında

uygulanabilmekte ve katılımcıların genel fiziksel aktivite alışkanlıkları hakkında fikir vermektedir. PAQ-C’de 5 puan en yüksek fiziksel aktivite seviyesini, 1 puan ise en düşük fiziksel aktivite seviyesini göstermektedir. Çalışmaya katılanların fiziksel aktivite puanlarının hesaplanmasında soruların tamamının ortalaması alınmaktadır.

## **D2 Dikkat Testi**

Brickenkamp (1962) tarafından geliştirilen D2 Dikkat Testi’nin 11-14 yaş grubu için Türkiye’ye uyarlama çalışması Toker (Toker, 1998; Toker, 1990: 627-635) tarafından yapılmıştır. D2 testi seçici dikkat ve zihinsel konsantrasyonun bir ölçümüdür. D2 testinin ön sayfasında deneğin kişisel bilgileri ve performans sonuçlarının kaydedileceği bölüm ve bir deneme satırı yer almaktadır. Arka sayfada ise standart test formu bulunmaktadır. Test sayfası, her birinde 47 işaretli harf bulunan 14 satırdan oluşmaktadır. Her satırda bir, iki, üç ve dört küçük işareti olan “p” ve ”d” harflerinden oluşan 16 farklı harf bulunmaktadır. Test sırasında denek, ilgili olmayan diğer harfleri görmezden gelerek iki işareti olan “d” harflerini bulmak ve üzerini çizmek için satırları taramak zorundadır. Her satır için deneğe 20 saniye süre verilir. D2 Testi’nden elde edilen puanlar ve anlamları aşağıda verilmiştir (Brickenkamp ve Zillmer, 1998; Spreen ve Strauss, 1998). İşlenen Toplam Madde Sayısı (TN): Hem ilgili hem de ilgili olmayan, işlenen tüm maddelere ilişkin performansın niceliksel ölçümüdür. Toplam Hata (E): İşaretlenmemiş (E1) ve yanlış işaretlenmiş harfleri (E2) kapsar. Hata Yüzdesi (%E): Performansın niteliksel yönünü ölçen bir değişkendir. İşlem gören tüm maddeler içinde yapılan hata oranını temsil eder. Hata oranı azaldıkça, deneğin doğruluğu, işin niteliği ve dikkatlilik derecesi artar. Konsantrasyon Performansı (CP): Doğru olarak işaretlenen ilgili madde sayısından, E2’nin çıkarılması ile elde edilir. Dalgalanma Oranı (FR): İşlem gören maksimum madde sayısının bulunduğu sıra ile minimum madde sayısının bulunduğu sıra arasındaki farktır. Toplam Madde-Hata (TN-E): Taranan toplam madde sayısı eksi hata puanlarıdır. TN-E, bir toplam performans puanıdır, yüksek düzeyde güvenilirdir ve performansın doğruluğu ve hızı arasındaki ilişkinin ölçümünü verir. Elde edilen TN-E puanın yüzdeler dilimlerine göre % 50-60 kötü, % 60-70 vasat, % 70-85 normal, % 85 üzeri ise iyi olarak tanımlanır (Çağlar ve Koruç, 2006: 58-80).



### **Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği**

Hazar ve Hazar (2016: 203-216) tarafından yılında 10-14 yaş grubu öğrencilerin katılımıyla, çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Geliştirilmiş olan ölçek dört alt boyut olup toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma alt boyutu 7 sorudan (5,6,7,10,13,14,23), Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer alt boyutu 7 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. Ölçekteki ifadelerin değerlendirilmesinde 5 puanlı Likert tipi ölçekten yararlanılmıştır (1 = Hiç Katılmıyorum 5 = Tamamen Katılıyorum). Ölçek alt boyutları ve bu araştırma için güvenilirlik değerleri şöyledir; Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma (.82), Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer (.76), Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi (.79), Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma (.86), Ölçek madde toplamı (.91).

### **3.3. Verilerin Analizi**

Elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 24 paket programında yapılmıştır. Verilerin normal dağılımı Shapiro-Wilk Testi ile belirlenmiştir. Veriler normal dağılım göstermediğinden dolayı Dikkat düzeyi, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Seviyesi arasındaki ilişkileri belirlemede Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  ve  $p<0.01$  olarak kabul edilmiştir.

## BÖLÜM 4

### 4.BULGULAR

**Tablo 1.** Demografik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri

Değişken	N	Erkek				Kız				
		$\bar{x}$	Ss	Min.	Mak.	N	$\bar{x}$	Ss	Min.	Mak.
Yaş (yıl)	114	12,43	1,29	10	14	131	12,64	1,33	10	14
Boy (m)	114	155,25	11,99	130	181	131	154,48	9,30	131	175
Kilo (kg)	114	47,21	13,22	27	80	131	51,17	46,83	27	566
VKİ (kg/m <sup>2</sup> )	114	19,24	3,35	13,20	28,89	131	21,06	17,29	13,70	213,03

**Tablo 2.** Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri

Değişken	Erkek					Kız				
	N	$\bar{x}$	Ss	Min.	Mak.	N	$\bar{x}$	Ss	Min.	Mak.
Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma Alt Boyutu	114	14,33	6,24	7	34	131	11,81	5,97	7	35
Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer Alt Boyutu	114	17,51	7,07	7	35	130	13,87	7,02	7	35
Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi Alt Boyutu	114	11,42	5,13	6	29	131	9,06	4,41	6	30
Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma Alt Boyutu	114	8,18	3,64	4	20	131	7,06	3,33	4	20
Genel Toplam Puan	114	51,45	19,38	24	116	130	41,82	18,66	24	120

**Tablo 3.** Fiziksel aktivite seviyesi ve dikkat parametrelerinin tanımlayıcı istatistikleri

Değişken	Erkek					Kız				
	N	$\bar{x}$	Ss	Min.	Mak.	N	$\bar{x}$	Ss	Min.	Mak.
Fiziksel Aktivite Seviyesi	114	3,15	1,03	1,36	4,88	131	2,98	0,93	1	4,7
TN	114	426,62	71,83	269	529	131	447,67	78,29	271	542
E1	114	23,86	23,77	0	106	131	21,02	23,47	0	129
E2	114	25,98	30,19	0	125	131	16,47	21,67	0	141
TNE	114	373,08	69,86	234	485	131	403,92	69,97	231	507
TNE (%)	114	84,74	21,93	11,50	99,90	131	86,05	18,89	11,50	99,90
CP	114	131,11	50,25	-3	231	131	151,72	42,34	55	238
FR	114	19,07	6,97	1	35	131	18,04	5,79	6	33

**Tablo 4.** TNE düzeylerinin kategorilendirilmesinin yüzdelik dağılımları

Kategorik Gruplar	Erkek		Kız	
	N	%	N	%
Kötü	14	12,3	5	3,8
Vasat	7	6,1	2	1,5
Normal	12	10,5	5	3,8
İyi	81	71,1	119	90,8
Toplam	114	100	131	100

Tablo 4 incelendiğinde erkek katılımcıların 14'ü kötü grubunda, 7'si vasat grubunda, 12'si normal grubunda ve 81'inin iyi grubunda olduğu tespit edilmiştir. Kız katılımcıların ise 5'i kötü grubunda, 2'si vasat grubunda, yine 5'i normal grubunda ve 119'u iyi grubunda olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği, genel toplam puan kategorilendirilmesinin yüzdelik dağılımları

Kategorik Gruplar	Erkek		Kız	
	N	%	N	%
Normal	7	6,1	14	10,7
Az riskli	48	42,1	80	61,1
Riskli	44	38,6	30	22,9
Bağımlı	13	11,4	5	3,8
Yüksek düzeyde bağımlı	2	1,8	2	1,5
Toplam	114	100	131	100

Tablo 5 incelendiğinde erkek katılımcıların 7'si normal grubunda, 48'i az riskli grupta, 44'ü riskli grupta, 13'ü bağımlı grubunda ve 2'sinin yüksek düzeyde bağımlı grubunda olduğu bulunmuştur. Kız katılımcıların ise 14'ü normal grubunda, 80'i az

riskli grupta, 30'u riskli grupta, 5'i bağımlı grubunda ve 2'sinin yüksek düzeyde bağımlı grubunda olduğu bulunmuştur.

**Tablo 6.** Fiziksel aktivite seviyesi ve dikkat parametrelerinin karşılıklı ilişkileri

			TN	E1	E2	TNE	TNE (%)	CP	FR
<b>Erkek</b>	N		114	114	114	114	114	114	114
	p		0,45	0,145	0,005	0,011	0,34	0,001	0,031
	R		0,63	0,12	0,95	0,91	0,71	0,99	0,74
<b>Fiziksel Aktivite Seviyesi</b>	<b>Kız</b>	N	131	131	131	131	131	131	131
		p	0,63	-0,023	0,88	0,010	0,76	0,047	0,057
		R	0,474	0,79	0,31	0,91	0,39	0,59	0,51
<b>Toplam</b>	N		245	245	245	245	245	245	245
	p		0,040	0,064	0,55	-0,010	0,060	-0,043	0,045
	R		0,53	0,32	0,39	0,87	0,35	0,49	0,48

Tablo 6 incelendiğinde hem kız hem de erkek çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ile dikkat parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Tablo 7.** Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutları ve fiziksel aktivite seviyesinin karşılıklı ilişkileri

			Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma Alt Boyutu	Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer Alt Boyutu	Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi Alt Boyutu	Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma Alt Boyutu	Genel Toplam Puan
<b>Erkek</b>	N		114	114	114	114	114
	p		-0,537**	-0,498**	-0,480**	-0,446**	-0,564**
	R		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Fiziksel Aktivite Seviyesi</b>	<b>Kız</b>	N	131	131	131	131	131
		p	-0,453**	-0,530**	-0,493**	-0,382**	-0,516**
		R	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Toplam</b>	N		245	245	245	245	245
	p		-0,458**	-0,463**	-0,438**	-0,386**	-0,486**
	R		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Tablo 7 incelendiğinde erkek ve kız çocuklarının fiziksel aktivite seviyeleri ile çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutları arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Tablo 8.** Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutları ve dikkat parametrelerinin karşılıklı ilişkileri

			TN	E1	E2	TNE	TNE (%)	CP	FR
Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma Alt Boyutu	<b>Erkek</b>	N	114	114	114	114	114	114	114
		p	0,02	0,58	0,66	0,04	0,07	0,24	0,63
		R	-0,21*	-0,05	-0,04	-0,20*	-0,17	-0,11	0,05
	<b>Kız</b>	N	131	131	131	131	131	131	131
		p	0,55	0,20	0,65	0,37	0,15	0,79	0,53
		R	-0,05	0,11	-0,04	-0,08	-0,13	-0,02	-0,06
<b>Toplam</b>	N	245	245	245	245	245	245	245	
	p	0,02	0,54	1,00	0,01	0,03	0,11	0,97	
	R	-0,16*	0,04	0,00	-0,17**	-0,14*	-0,10	0,00	
Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer Alt Boyutu	<b>Erkek</b>	N	114	114	114	114	114	114	114
		p	0,21	0,53	0,82	0,21	0,26	0,40	0,78
		R	-0,12	-0,06	-0,02	-0,12	-0,11	-0,08	-0,03
	<b>Kız</b>	N	130	130	130	130	130	130	130
		p	0,75	0,09	0,63	0,81	0,55	0,85	0,43
		R	-0,03	0,15	-0,04	-0,02	-0,05	0,02	-0,07
<b>Toplam</b>	N	244	244	244	244	244	244	244	
	p	0,06	0,36	0,87	0,05	0,18	0,20	0,60	
	R	-0,12	0,06	0,01	-0,13*	-0,09	-0,08	-0,03	
Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi Alt Boyutu	<b>Erkek</b>	N	114	114	114	114	114	114	114
		p	0,25	0,84	0,58	0,06	0,13	0,14	0,23
		R	-0,11	0,02	0,05	-0,18	-0,14	-0,14	0,11
	<b>Kız</b>	N	131	131	131	131	131	131	131
		p	0,70	0,47	0,85	0,46	0,20	0,62	0,50
		R	-0,03	0,06	0,02	-0,07	-0,11	-0,04	-0,06
<b>Toplam</b>	N	245	245	245	245	245	245	245	
	p	0,11	0,43	0,31	0,01	0,07	0,06	0,54	
	R	-0,10	0,05	0,07	-0,16*	-0,12	-0,12	0,04	
Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma Alt Boyutu	<b>Erkek</b>	N	114	114	114	114	114	114	114
		p	0,32	0,86	0,76	0,24	0,08	0,36	0,02
		R	-0,09	0,02	0,03	-0,11	-0,16	-0,09	0,22*
	<b>Kız</b>	N	131	131	131	131	131	131	131
		p	0,38	0,58	0,54	0,86	0,52	0,79	0,40
		R	-0,08	0,05	-0,06	-0,02	-0,06	0,02	-0,08
<b>Toplam</b>	N	245	245	245	245	245	245	245	
	p	0,08	0,43	0,78	0,12	0,08	0,30	0,14	
	R	-0,11	0,05	0,02	-0,10	-0,11	-0,07	0,10	
Genel Toplam Puan	<b>Erkek</b>	N	114	114	114	114	114	114	114
		p	0,12	0,81	0,92	0,09	0,11	0,26	0,40
		R	-0,15	-0,02	-0,01	-0,16	-0,15	-0,11	0,08
	<b>Kız</b>	N	131	131	131	131	131	131	131
		p	0,62	0,12	0,68	0,58	0,33	0,88	0,41
		R	-0,04	0,14	-0,04	-0,05	-0,09	-0,01	-0,07
<b>Toplam</b>	N	245	245	245	245	245	245	245	
	p	0,05	0,35	0,79	0,03	0,08	0,14	0,82	
	R	-0,13*	0,06	0,02	-0,14*	-0,11	-0,09	0,01	

\*p<0,05 \*\*p<0,05

Tablo 8 incelendiğinde erkek çocuklarının çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından dijital oyun oynamaya yönelik aşırı odaklanma ve çatışma alt boyutu ile dikkat parametrelerinden TN arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu

görülmektedir ( $p<0.05$ ). Erkek çocuklarının çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından dijital oyun oynamaya yönelik aşırı odaklanma ve çatışma alt boyutu ile dikkat parametrelerinden TNE arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Toplam katılımcıların çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından dijital oyun oynamaya yönelik aşırı odaklanma ve çatışma alt boyutu ile dikkat parametrelerinden TN arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Toplam katılımcıların çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından dijital oyun oynamaya yönelik aşırı odaklanma ve çatışma alt boyutu ile dikkat parametrelerinden TNE arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.01$ ). Toplam katılımcıların çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından dijital oyun oynamaya yönelik aşırı odaklanma ve çatışma alt boyutu ile dikkat parametrelerinden TNE (%) arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Toplam katılımcıların çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından oyun süresinde tolerans gelişimi ve oyuna yüklenen değer alt boyutu ile dikkat parametrelerinden TNE arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Toplam katılımcıların çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından bireysel ve sosyal görevlerin/ödevlerin ertelenmesi alt boyutu ile dikkat parametrelerinden TNE arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Erkek çocuklarının çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından yoksunluğun psikolojik- fizyolojik yansıması ve oyuna dalma alt boyutu ile dikkat parametrelerinden FR arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Toplam katılımcıların çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği genel toplam puanı ile dikkat parametrelerinden TN arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Toplam katılımcıların çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği genel toplam puanı ile dikkat parametrelerinden TNE arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ).

## BÖLÜM 5

### 5.TARTIŞMA

#### **Fiziksel aktivite seviyesi ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi**

Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutları ve fiziksel aktivite seviyesinin karşılıklı ilişkilerine bakıldığında; hem erkek hem de kız çocuklarının fiziksel aktivite seviyeleri ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle çocukların fiziksel aktivite seviyeleri arttıkça dijital oyun bağımlılıkları azalmaktadır.

Literatürde teknolojinin gelişmesi ile birlikte özellikle çocukların oyun oynama alışkanlıklarının giderek değiştiği ve çocukların her geçen gün biraz daha dijital oyunlara yoğunlaştığı yönünde görüşler hakimdir (Hazar, 2016), Kaya (2013) insan yaşamının pek çok alanda sanal hale geldiğini bu alanlardan birisinin de oyunlar olduğunu belirtmiştir. Günümüzde, çocuklar sokakta ya da spor sahalarında oynamak yerine, arkadaşları ile birlikte evde, internet kafe ya da play-station salonlarında oynamakta bu da çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olmasına neden olmaktadır. Kars (2010) teknolojinin ilerlemesi ile çocukların oyun oynama alışkanlıklarının değiştiğini, çocukların boş zamanlarını dijital oyun oynayarak geçirdiklerinin belirtmiştir. Karayağız ve Bolışık (2009: 445-450) bilgisayarda fazla zaman geçirmenin çocukların oyun oynama ve spor yapma gibi etkinliklere daha az zaman ayırmalarına neden olduğunu belirtilmiştir. Davis (2001) internet bağımlılığı tedavisi için geliştirilmiş olan bilişsel-davranışsal terapi yönteminde bağımlı bireylerin internet kullanım sürelerinin azaltılması için bireylerin alternatif etkinlik olarak çeşitli fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Horzum vd. (2008: 76-88) çocukların dijital oyun oynama nedenleri arasında can sıkıntısından kurtulma alternatif etkinlik arayışı içinde olma gibi nedenlerin olduğunu ifade etmektedir.

Yukarıda belirtilen çalışmalar yapılan çalışmanın sonucunu destekler nitelikte olup, fiziksel aktivite seviyesinin artmasının dijital oyun bağımlılığını azalttığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, çocukların dijital oyunlara alternatif olabilecek fiziksel aktivite içeren başka oyunlara yönlendirilmelerinin çocukların dijital oyun bağımlılıklarını azaltacağı söylenebilir.

## **Dijital oyun bağımlılığı ile dikkat düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi**

Yapılan çalışmanın dijital oyun bağımlılığı değişkeni incelendiğinde, erkek çocukların %16,2'sinin, kız çocukların ise sadece %5,3'nün bağımlı veya yüksek düzeyde bağımlı kategorisinde olduğu tespit edilmiştir. Hem kız hem de erkek çocukların büyük bir çoğunluğunun (kız= % 90,8 erkek= 71,1) dikkat düzeylerinin iyi kategorisinde olduğu belirlenmiştir. Dijital oyun bağımlılığı toplam puanı ile dikkat performansının doğruluğu ve hızı arasındaki ilişkiyi belirten TN-E puanı arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir değişle çocukların dijital oyun bağımlılıkları artıkça dikkat düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Bu durumu çocukların büyük bir çoğunluğun dikkat düzeylerinin yüksek, dijital oyun bağımlılıklarının çok düşük olması desteklemektedir.

Eskiden beri yaygın olan düşünce bilgisayar oyunlarının görsel-uzaysal dikkati ve el-göz koordinasyonunu geliştirdiği ve bilgisayar becerileri kazanmayı kolaylaştırdığı yönündeydi. Fakat dijital oyun oynayan çocukların davranışları ve beyin aktivitelerini inceleyen yeni çalışmalarda, bu oyunların düşünüldüğü gibi masum olmadıkları, bağımlılık yarattıkları, çocukların hem davranışlarını hem de beyin gelişimlerini olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir (Hazar, 2016).

Literatür incelendiğinde dikkat ve dijital oyun bağımlılığından çok dikkat ve internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığının benzer araçlar (cep telefonu, tablet, bilgisayar vb) aracılığı ile yapıldığı bilindiğinden dolayı dikkati benzer şekilde etkilediği düşünülmektedir.

Uzun, Yıldırım ve Uzun (2016: 142-147) dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan ergenlerin internet kullanma oranlarının oldukça yüksek olduğu (% 74) ve çocukların % 44'nün ise oyun oynamak için interneti kullandığını belirlemiştir. Tahiroğlu ve diğerleri (2016: 241-246) ve Yoo ve diğerleri (2004: 487-494) DEHB olan çocukların dikkat eksiklikleri ve internet kullanmaları arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. DEHB ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada internet bağımlılığına en sık eşlik eden semptomun dikkat eksikliği olduğu belirtilmiştir (Yen, Yen, Chen, Tang ve Ko, 2009: 187-191). 2096 kişi üzerinde yapılan benzer bir çalışmada İnternet bağımlılığı olan grubun %61.5'inde riskli internet kullanımı olan grubun %39.9'unda olası DEHB belirlenmiştir (Alaçam, 2012).



Yukarıda belirtilen çalışmaların sonuçları çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte olup, dijital oyun bağımlılığının çocukların dikkat düzeylerini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

### **Fiziksel aktivite seviyesi ile dikkat düzeyi arasındaki ilişkisinin incelenmesi**

Çalışmaya katılan hem erkek hem de kız çocukların büyük bir çoğunluğunun (kız= %90,8 erkek= % 71.1) dikkat düzeylerinin (TN-E düzey) yüksek kategorisinde, fiziksel aktivite seviyelerinin ise orta düzeyde (kız= 2,98 erkek= 3,15) olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile dikkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tunç (2014) 14-15 yaşındaki çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada 8 haftalık golf sporunun dikkat üzerine etkisini incelemiş, golf sporu yapan çocukların dikkatlerinde anlamlı şekilde artış meydana geldiğini belirtmiştir. Benzer bir çalışmada 5-6 yaş çocuklarına uygulanan, içerisinde fiziksel aktivitenin de olduğu eğitsel oyunun çocukları dikkat gelişimine olumlu katkılarının olduğu görülmüştür (Gelişli ve Yazıcı, 2016: 29-38). Bunların yanı sıra son yıllarda yapılan bir pilot çalışmada müzik eşliğinde yapılan belli ritmik hareketlerle (terapötik öritmi–hareket terapisi) dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocukların sosyal davranış problemlerinin ve hiperaktivitelerinin azaldığı, böylelikle konsantrasyon ve dikkat kabiliyetlerinin arttığı bildirilmiştir (Majorek, Tüchelmann ve Heusser, 2004: 46-53). İbiş ve Aktuğ (2018: 106-110) 10-14 yaşları arasında toplam 920 (spor yapan= 506, spor yapmayan= 414) çocuk üzerinde yaptıkları çalışmada dikkat eksikliği kategorilendirilmesinde (TN-E düzey) spor yapan çocukların spor yapmayan çocuklara göre iyi sınıfında fazla, kötü sınıfında ise daha düşük sayıda olduğunu belirtmiştir. Kayak sporu yapan çocuklar ile spor yapmayan çocukların dikkat seviyelerinin incelendiği başka bir çalışmada kayak sporu yapan çocukların dikkat seviyelerinin daha iyi olduğu belirlenmiştir (Göktepe, Akalın ve Göktepe, 2016: 722-731). Beden eğitimi dersinde eğitsel oyun uygulamalarının çocukların dikkat düzeylerine etkisinin incelendiği çalışmada, 9-13 yaş grubu öğrencilere 8 hafta uygulanan eğitsel oyun programının dikkat düzeyini etkilediği, eğitsel oyun programı uygulanan deney grubu dikkat değerlerinin kontrol grubu dikkat değerlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Akandere, Baştuğ, Asan ve Baştuğ, 2010).

Yukarıda belirtilen çalışmalarda fiziksel aktivite ve spor ile dikkat düzeyi arasında pozitif anlamlı bir ilişkisi çıkmasına rağmen, yapılan çalışmada bu değişkenler

arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Belirtilen çalışmalarda bir spor branşında yapılan egzersizlerin sonucu, yapılan çalışmada ise çocukların kendi raporlaştırma (anket) yöntemleri ile fiziksel aktivite seviyelerinin belirlenmesi bu sonucu ortaya çıkarmış olabilir. Ayrıca yukarıda belirtilen çalışmalardaki çocukların yaptıkları spor branşlarındaki yüklenmelerin şiddetleri bu durumun temel nedeni olabilir.

Sonuç olarak, günümüzde teknolojinin ilerlemesi, oyun alanlarının azalması ve yüksek ders saatlerine rağmen, çocukların hala fiziksel aktiviteye zaman ayırdıkları belirlenmiştir. Çocukların fiziksel aktivite seviyelerinin artmasının dijital oyun bağımlılığını azaltacağı söylenebilir. Ayrıca çocukların dijital oyun bağımlılıklarının azalmasının dikkat düzeylerini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bu durum göz önüne alınarak ailelerin ve öğretmenlerin çocukların boş zamanlarını dijital oyunlar ile geçirmelerini engelleyip, fiziksel hareketlerin ön planda olduğu oyunlara yönlendirmelerinin önemli olduğu söylenebilir.

## **ÖNERİLER**

- Bu araştırmanın belirli sayıda öğrenciyi kapsamı önemli bir sınırlılıktır.
- İlerleyen dönemlerde benzer çalışmaların bütün örgün eğitim kademelerinde ve farklı yaş gruplarında yapılması daha genel sonuçlara ulaşmada faydalı olabilir.
- Çocuklarda fiziksel aktivite; onların sevdiği, eğlenceli aktivitelerle harmanlanarak yaşam tarzına adapte edilebilmeli. Böylece bu yaşlarda edinilen fiziksel aktivite alışkanlığı yaşam boyu devam edecek, yetişkin çağda fiziken aktif olan bir toplumda başta obezite ve kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik sayısı azalacaktır.
- Yapılacak diğer çalışmalarda çocukların fiziksel aktiviteye katılma ya da katılmama ve dijital oyun oynama nedenleri araştırılabilir.
- Yapılacak diğer çalışmalarda durum tespiti yerine farklı egzersizler uygulanarak çocukların dijital oyun bağımlılıkları ve dikkat düzeyleri üzerine etkileri incelenebilir.

## BÖLÜM 6

### 6. KAYNAKÇA

- Aileler ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2008). İnternet Kullanımı ve Aile Araştırması.
- Akandere, M., Baştuğ, G., Asan, R., Baştuğ, K. (2010). Çocuklarda eğitsel oyunun dikkat üzerine etkisi, İnternational scientific conference '*Perspectives İn Physical Education And Sport* 21-23 May, Constanta Romania.
- Alaçam, H. (2012). Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi. Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli
- Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma ve Tedavi Merkezi (2008). Bilgisayar ve İnternet
- Aydın, A. (2007). *Eğitim psikolojisi*, Pegem Akademi, Ankara, 165-169.
- Aydın, A. (2010). *Oyun dil ve düşünce*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Bacanlı, H. (2001). *Gelişim ve Öğrenme*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 4. Baskı 47-48.
- Bailey, D.A. and Martin, AD. (1994). Physical activity and skeletal health in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6: 330-47.
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve spor*, Ankara, Sağlık Bakanlığı Yayınları, 1. Basım 7-14.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adölesan ve egzersiz*, Klasmat Matbaacılık, Ankara, :912.
- Banich, M.T. (1997). Attention. In: Neuropsychology The Neural Bases Of Mental Function, : *Houghton Mifflin Company*, 234-73. Boston
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar, O.O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S.Y., Malina, R., Obarzanek, E., Pate, R. and Strong, WB. (1992). Cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Sciences in Sports Exercise*.

- Bar-Or, O., Grenier, D., Issenman, R.M., Leblanc, C., Nieman, P., Pavilanis, A., Pencharz, P., Siemens, R., Smith, T. and Westwood, M. (2002). Healthy active living for children and youth. *Paediatrics and Child Health*, 7(5): 339-345.
- Bear, M.F., Connors, B.W. and Paradiso, M.A. (1996). *Language and Attention*. In: Neuroscience Exploring the Brain, Williams and Wilkins, Baltimore, 576-614.
- Binark, M., Bayraktutan, Sütçü, G. ve Fidaner, I.B. (2009). *Dijital oyun rehberi "oyun tasarımı türler ve oyuncu"*. İstanbul
- Brickenkamp, R. and Zillmer, E. (1998). *The d2 test of attention*. Seattle: Hogrefe and Huber Publishers.
- Brickenkamp, R. (1962). *Aufmerksamkeits-Belastungs-Test (Test d2)*. 1.baskı Göttingen.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., and Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Caspersen, J.C., Pereira, M.A. and Curran, K.M. (2000). Changes in physical activity patterns in the united states, by sex and cross-sectional age, *Medicine and Science in Sports Exercise*, 32(9):1601-1609.
- Cinel, N. (2006). Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki 3-6 Yaş Çocuğu Olan Anne Babaların Oyuncak Ve Oyun Materyalleri Hakkındaki Görüşlerinin Ve Bu Yaş Grubu Çocukların Sahip Oldukları Oyuncak Ve Oyun Materyallerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Crocker, P., Bailey, D., Faulkner, R., Kowalski, K. and Mcgrath, R. (1997). Measuring general levels of physical activity: preliminary evidence for the physical activity questionnaire for older children. *Medicine And Science In Sports And Exercise* 1997; 29(10): 1344-1349.
- Çağlar, E., Koruç, Z. (2006). D2 Dikkat Testinin Sporcularda Güvenirliği Ve Geçerliliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2): 58-80.
- Çakaloz, B., Akay, A. and Böber, E. (2005). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve eşlik eden karşı olma karşı gelme bozukluğu olan prepubertal erkek çocuklarda plazma kortizol düzeylerinin değerlendirilmesi, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15: 158-164.

- 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.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2): 187-195.
- Dereceli, Ç. (2011). Tai Chi programına katılımın dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ilköğretim 1. kademe öğrencilerinin iç- dış denetim odağı ve dikkat düzeylerine etkisinin araştırılması, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Doğu, B. (2006). Popüler kültürün tüketim aracı olarak bilgisayar oyunlarında sunulan yaşam tarzı. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ergun, N, ve Baltacı G. (2006). *Spor yaralanmalarında fizyoterapi ve rehabilitasyon prensipleri*, Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yayınları, 2.Basım, Ankara; 110–129.
- Ergün, S. (2013). Okul çağı çocuklarında egzersizden hoşlanma ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Esin, A. (2011). Dikkatsizce kullanılan önlemler “Dikkat Et/ Dikkatli Ol”, Çimento Endüstrisi İşverenleri Sendikası: 4-11.
- Freides, D. (2000). Attention and its disorders. In: Developmental disorders: a neuropsychological approach, *Blackwell Publishers*, Oxford; p.160-92.
- Gaddes, W.H. and Edgell, D. (1994). *Learning disabilities and brain function: A neuropsychological approach*. New York: Springer -Verla.
- Gelişli, Y, ve Yazıcı, E. (2016). The effect of “seke seke ben geldim” game on the development of attention skills of children. *TURAN-CSR* 8(31):29-38.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-gameuseamongyouthages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 25(5): 594-602.
- Göktepe, M., Akalın, TC. ve Göktepe, M.M. (2016). An analysis of attention levels of children involved in the sport of skiing. *International Journal of Science Culture and Sport*. 4:(3):722-731.
- Griffiths, M.D. (1999). Internet addiction: fact or fiction? *The Psychologist*. 12(5): 246-250.

- Griffiths, M.D. and Hunt, N. (1995). Computer game playing in adolescence: prevalence and demographic indicators. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 5. 189-193.
- Günüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile İnternet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
- Harvey, J.W. and Reid, G. (1997). Motor performance of children with adhd: a preliminary investigation, *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14: 189-202.
- Hazar, M. (2000). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: Tutubay.
- Hazar, Z. (2016). Fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Hazar, Z. ve Hazar, M. (2016). Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1): 203-216.
- Heilman, K.M. (1998). Attentional Asymmetries. In: Davidson RJ, Hugdahl Keds, Brain Asymmetry, Cambridge: *The MIT Press*,; 217-234.
- Horzum, M.B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159): 56-68.
- Horzum, M.B., Ayas, T. ve Çakırbalta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.
- İbiş, S, ve Aktuğ Z.B. (2018). "Effects of sports on the attention level and academic success in children." *Educational Research and Reviews* 13(3): 106-110.
- İnal, Y. ve Çağıltay, K. (2005). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihlerini etkileyen faktörler. Ankara Özel Tevfik Fikret Okulları, *Eğitimde Yeni Yönelimler II Eğitimde Oyun Sempozyumu*, Ankara ;71-74.
- Karayağız M., G. ve Bolşık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5): 445-450.
- Kars, G.B. (2010). Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuklarda saldırganlığa etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaya, B.A. (2013). Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

- Kelleci, M. (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(3), 253-256.
- Kirriemuir, J. (2002). Video gaming, education and digital learning technologies. *The Magazine Of Digital Library Research*, 8(2)
- Kolb, B. and Winshaw IQ. (1996). *Attention, Imagery, and Consciosness. In: Fundamentals of Human Neuropsychology*, New York: W.H. Freeman and Company,; 465-489.
- Kukul, V. (2013). *Oyunla ilgili tarihsel gelişim ve yaklaşımlar, eğitsel dijital oyunlar*. Ocak, M.A. (Ed.), Ankara: Pegem Akademi.
- Kumartaşlı, M. ve Baştuğ, G. (2010). Examination of attention levels of athletes who do taekwondo, karate and muaythai, ovidius university annals, *Series Physical Education and Sport/ Science Movement and Health*, 2: 521-524.
- Kuşgöz, A., (2005). Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. and Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1): 77 - 95.
- Majorek, M., Tüchelmann, T. and Heusser, P. (2004). Therapeutic Eurythmy-movement therapy for children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): a pilot study. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery* 10(1):46-53.
- Mangır, M. ve Aktaş, Y. (1993). Çocuğun gelişiminde oyunun önemi. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, 12(1): 2-28.
- Milli Eğitim Bakanlığı Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü, (2008). Eğitim sisteminde internet ve bilgisayar oyunlarına yönelik çalışmalar, konuyla ilgili görüş ve öneriler, Ankara.
- Mitchell, A. and Smith, C.S. (2004). The use of computer and video games for learning.
- Nougier, V. and Rossi, B. (1999). The development of expertise in the orienting of attention, *International Journal of Sport Psychology*, 30: 246-260.
- Ocak, M.A. (2013). *Eğitsel dijital oyunların eğitimde kullanımı, Eğitsel dijital oyunlar*. Ocak, M.A. (Ed.), Ankara: Pegem Akademi.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı- internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür.

- Öktem, Ö. (1994). Nöropsikolojik testler ve nöropsikolojik değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9.33, 33-44.
- Özer, K. (2006). *Fiziksel Uygunluk*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Özer, M.K. (2010). *Fiziksel uygunluk (3. Baskı.)*. Ankara: Nobel.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, A.Ö. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8:36-41.
- Parasuraman, R. (2000). Issues and prospects. in: parasuraman r ed. the attentive Brain, Cambridge: MA:MIT Press,; 3-15.
- Pate, R.R. (1993). Physical activity assessment in children and adolescent, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*,:321-326.
- Peker, İ., Çiloğlu, F., Buruk, Ş. ve Bulca, Z. (2000). *Egzersiz biyokimyası ve obezite*, Nobel Tıp Kitabevleri Ltd, İstanbul,
- Physical Activity Guidelines for Americans U.S. Department of Health and Human Services (2008). The Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP) Publication; 1–21.
- Spreen, O, and Strauss, E. (1998). *A compendium of neuropsychological tests*, 2nd ed, New York: Oxford University Press.
- Tahiroğlu, A.Y., Celik, G.G., Fettahoglu, C., Yildirim, V., Toros, F., Avci, A., Ozatalay, E. and Uzel, M. (2010). Problematic internet use in the psychiatric sample compared community sample. *Archives of Neuropsychiatry*; 47:241-246.
- Talema, R., Yang, X., Laakso, L. and Viikari, J. (1997). Physical activity child-hood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal Preventive Medicine*.13(4):317-23.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık- sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara; s.75.
- Toivo, J., and Jaak, J. (2000). *Growth, physical activity, and motor development in prepubertal children*, CRC Pres Online; 51–55.
- Toker, MZ. (1988). Standardization of the visual attention test d2 on a Turkish sample. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Toker, MZ. (1990). D2 dikkat testinin uyarılma çalışması. V. Ulusal Psikoloji Kongresi: *Psikoloji-Seminer Dergisi*, İzmir 8: 627-635.



- Tunç, A. (2013). Golf Sporu yapan çocukların dikkat düzeyinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Türk Dil Kurumu. (2018). Güncel Türkçe Sözlük. [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5ae2322d3fc4e9.96025496](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5ae2322d3fc4e9.96025496) erişim: 17.06.2018
- Tüzün, H. (2004). *Motivating learners in educational computer games*. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University, Bloomington.
- Tüzün, Ü. (2002). Gelişen iletişim araçlarının çocuk ve gençlerin etkileşimi üzerine etkisi. *Düşünen Adam*, 15(1), 46-50.
- Twisk, R. (2001). Physical activity guidelines for children and adolescents, *Sports Medicine*; 31: 617 -27.
- Urlu, Y. (2014). 10-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması, Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Uzun, Ö., Yıldırım, V. ve Uzun, E. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*,;10(3):142-147.
- Wan, C.S. and Chiou, W.B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming An interview study in taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*. 9(6), 762-766.
- Williams, C.L., Hayman, L.L., Daniels, S.R., Robinson, T.N., Steinberger, J., Paridon, S. and Bazzare, T. (2002). *Cardiovascular health in childhood* *Circulation*. 106:143-160
- Yaycı, L. (2007). İlköğretim dördüncü sınıf öğrencilerinde seçici ve yoğunlaştırılmış dikkat becerilerini geliştirmeye dayalı bir programın etkinliğinin sınanması, İstanbul, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi
- Yen, J.Y. Yen C.F., Chen C.S., Tang T.C. and Ko C.H. (2009). The Association between adult Adhd symptoms and internet addiction among college students: the gender difference, *Cyber Psychology and Behavior*, 12(2):187-191
- Yılmaz, B. (2008). "İlköğretim 6. ve 7. Sınıf öğrencilerinin bilgisayara yönelik bağımlılık gösterme eğilimlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi". *6. International Educational Technology Conference*, 6-9 May, Anadolu University, Eskisehir, Turkey.

- Yoo, HJ, Cho, SC., Ha, J, Yune, SK., Kim, SJ., Hwang, J., Chung, A., Sung, YH. and Lyoo, IK. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry Clinical Neurosciences*; 58(5): 487-494.
- Young, K.S. (1997). *What makes the Internet addictive: potential explanations for pathological Internet use*. 105th. Chicago, IL: Annual Conference of the American Psychological Association.
- Young, K.S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5): 355 – 372.
- Zorba, E. (2000). *Fiziksel uygunluk*, Gazi Kitabevi, Ankara: 33-34.
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2009). *Fiziksel aktivite ve uygunluk*, İnceler Ofset, Ankara,: 7277.



## EKLER

### EK-1. D2 Dikkat Testi

Adı Soyadı :  
Sınıf : Meslek : Öğrenci  
Cinsiyet : Erkek  Kız   
Kullandığı el: Sağ el  Sol el

Tarih :  
Doğum Tarihi:  
Yay: :

Uygulayan :

Örnek: ḋ ḋ ḋ


Uygulama: ḋ ṗ ḋ ḋ ḋ ḋ ṗ ḋ ḋ ṗ ḋ ḋ ḋ ṗ ṗ ḋ ḋ ḋ ṗ ḋ ḋ  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

	Ham Puan	Yüzdellik	Yüzde Oran	
TN (Toplam Puan)				
E1 (Omissions)				
E2 (Commissions)				
E (Errors)				
TN-E (total errors)				
CP (concentration)				
FR (fluctuation)				



## EK-2. Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

**Değerli Öğrenciler;** bu çalışma sizlerin dijital oyun oynama ve fiziksel aktivite düzeyinizi belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Sizden istenilen, ölçekte yer alan cümleleri dikkatle okuyarak size uygun gelen seçeneğe (X) işareti koymanızdır. Lütfen yanıtız soru bırakmayınız. Her bir maddeye ilişkin tek bir seçeneği işaretleyiniz. Kişisel bilgileriniz kesinlikle başka bir amaçla kullanılmayacak ve paylaşılmayacaktır. Aşağıdaki "Kesinlikle 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.

İfadeler	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
Dijital oyun oynarken acıktığının farkına varmam.	1	2	3	4	5
Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim.	1	2	3	4	5
Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5
Annem ve babam dijital oyun oynamamı engellerse onlara dijital oyun oynamak için ısrar ederim.	1	2	3	4	5
İstediğim zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim /öfkelenirim.	1	2	3	4	5
Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim.	1	2	3	4	5
Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçar.	1	2	3	4	5
Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm.	1	2	3	4	5
Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.	1	2	3	4	5
Gün içerisinde birden bire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur.	1	2	3	4	5
Dijital oyun oynadığım için arkadaşlarımla başka oyunlar oynamaya zamanım kalmaz.	1	2	3	4	5
Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafa bakınırım.	1	2	3	4	5
Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.	1	2	3	4	5
Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem.	1	2	3	4	5
Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz.	1	2	3	4	5
Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim için çok önemlidir)	1	2	3	4	5
Dijital oyun oynamak için ev ödevlerimi aksattığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur.	1	2	3	4	5
Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir.	1	2	3	4	5
Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
Başkalarına (aile, arkadaşlar, öğretmenler vb.) dijital oyun oynadığım süreyle ilgili yalan söylediğim olur.	1	2	3	4	5
Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir.	1	2	3	4	5

### EK-3. İlköğretim Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Soru Formu (PAQ-C)

#### Fiziksel Aktivite Anketi

Adı Soyadı: .....

Yaş: .....

Cinsiyet: .....

Sınıf: .....

Haftanın son yedi gününde yaptığınız fiziksel aktivite düzeyinizi belirlemek istiyoruz. Bu aktiviteler; sizi terleten, bacaklarınızı yoran dans, spor ya da sık nefes almanızı sağlayan ip atlama, koşma, tırmanma, yakalamaca gibi oyunlardır.

- Bu bir sınav değildir.
- Hiçbir soru için doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen son bir hafta içinde fiziksel aktivite olarak neler yaptığınızı düşünün ve tüm soruları cevaplayın.

1. Son yedi gün içinde aşağıda belirtilen aktivitelerden herhangi birini yaptın mı? Eğer cevabın evet ise kaç kere yaptın? (Her aktiviteyi ayrı ayrı okuyarak ilgili durumu işaretler misin?).

	Hiç yapmadım	1-2 kere	3-4 kere	5-6 kere	7 kere ve üstü
Sek sek gibi sıçrama oyunları oynamak/İp atlamak					
Paten yapmak					
Elim sende, yakan top gibi hareketli oyunlar oynamak					
Kovalamaca oyunları oynamak					
Egzersiz amaçlı yürüyüş yapmak					
Bisiklete binmek					
Koşmak					
Dans etmek					
Yüzme					
Futbol oynamak					
Halk oyunları oynamak					
Tenis, masa tenisi oynamak					
Kay kay yapmak					
Voleybol oynamak					
Basketbol oynamak					
Tekvando, karate, judo gibi sporlar yapmak					
Skutara binmek					
Jimnastik yapmak					
Evcil hayvan ile oynamak ya da yürüyüş yapmak					
Zıp zıp (Trambolinde) sıçramak					
Diğer sporlar, oyunlar ya da aktiviteler					

2. Son bir hafta içinde **beden eğitimi dersine** katılma düzeyin nedir?

- Bedens eğitimi dersimiz yapılmadı/katılmadım ..... ( )  
Bedens eğitimi dersine çok az katıldım ..... ( )  
Bedens eğitimi dersine bazen (ara sıra) biraz katıldım ..... ( )  
Bedens eğitimi dersinin büyük bir kısmına katıldım ..... ( )  
Bedens eğitimi dersinin tamamına katıldım ..... ( )

3. Son bir hafta içinde **teneffüslerde** en fazla yaptığın aktivite nedir?

- Onurdum, komaştdım, kitap okudum, ev ödevimi yaptım ..... ( )  
Ayakta durdum, bahçede dolaştdım ..... ( )  
Çok az koştım, çok az oynadım ..... ( )  
Oldukça fazla koştım, oldukça fazla oynadım ..... ( )  
Çok koştım, tüm teneffüs boyunca aralıksız oynadım ..... ( )

4. Son bir hafta içinde **öğle yemeği saatinde** yemek yemenin yanı sıra ne yaptın?

- Onurdum, komaştdım, kitap okudum, ev ödevimi yaptım ..... ( )  
Ayakta durdum, bahçede dolaştdım ..... ( )  
Çok az koştım, çok az oynadım ..... ( )  
Oldukça fazla koştım, oldukça fazla oynadım ..... ( )  
Çok koştım, tüm öğle saati boyunca aralıksız oynadım ..... ( )

5. Son bir haftada **okuldan çıktıktan sonra** fiziksel olarak aktif olduğun spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

- Geçen hafta hiç yapmadım ..... ( )  
Geçen hafta bir-iki kere yaptım ..... ( )  
Geçen hafta üç kere yaptım ..... ( )  
Geçen hafta dört kere yaptım ..... ( )  
Geçen hafta beş kere yaptım ..... ( )

6. Son yedi günde (Geçen hafta) **akşam saatlerinde** spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

- Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri hiç yapmadım ..... ( )  
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri bir kere yaptım ..... ( )  
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri iki veya üç kere yaptım ..... ( )  
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri dört veya beş kere yaptım ..... ( )  
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri altı veya daha fazla yaptım ..... ( )

7. Geçen hafta **soru** spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

- Geçen hafta soru spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri hiç yapmadım ..... ( )  
Geçen hafta soru dans ya da oyun gibi faaliyetleri bir iki kere yaptım ..... ( )  
Geçen hafta soru dans ya da oyun gibi faaliyetleri üç veya dört kere yaptım ..... ( )  
Geçen hafta soru dans ya da oyun gibi faaliyetleri beş veya altı kere yaptım ..... ( )  
Geçen hafta soru dans ya da oyun gibi faaliyetleri yedi ve daha fazla yaptım ..... ( )

8. Son yedi günde boş zamanlarınızda yaptığınız fiziksel aktiviteler açısından hangi ifade seni en iyi açıklıyor?

- Son yedi günde boş zamanlarınızda fiziksel aktivite hiç yapmadım ..... ( )  
Son yedi günde boş zamanlarınızda fiziksel aktivite bir kere yaptım ..... ( )  
Son yedi günde boş zamanlarınızda fiziksel aktivite iki veya üç kere yaptım ..... ( )  
Son yedi günde boş zamanlarınızda fiziksel aktivite dört veya beş kere yaptım ..... ( )  
Son yedi günde boş zamanlarınızda fiziksel aktivite altı veya daha fazla yaptım ..... ( )

9. Geçen hafta her gün spor, oyunlar, dans ve diğer fiziksel aktiviteleri ne sıklıkla yaptın? Haftanın yedi günü için işaretleyerek belirtin?

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen(ara-sıra)	Çoğunlukla	Her Zaman
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					

10. Geçen hafta hiç hastalandın mı? Ya da fiziksel aktivite yapmanı engelleyen herhangi bir durum oldu mu?

- Evet ..... ( )  
Hayır ..... ( )

Eğer yanıtın evet ise egzersiz yapmanı engelleyen durum neydi?

Soru formunun orijinalinde çok net bir sınıflama yapılmamış.

5 puan = inaktif (sedanter)  
15 puan = düşük düzeyde aktif  
20-25 puan = orta derecede aktif  
35 puan = aktif  
45 puan = oldukça aktif olarak sınıflandırılmıştır.

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Adı Soyadı** : Ebru ORHAN  
**Doğum Yeri ve Tarihi** : Hacıbektaş/1987  
**Medeni Hali** : Evli  
**İletişim Bilgileri** : 5334326660 GSM

### EĞİTİM

2005-2009 Gazi Üniversitesi BESYO Kırşehir

2009-2018 Niğde Üniversitesi SBE

### İŞ DENEYİMİ

2009- 2011 B-fit Spor Merkezi

2012--- MEB

### YABANCI DİL

-----

### YAYINLARI

-----