



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR
ANABİLİM DALI YÜKSEK LİSANS
TEZİ**

**E-SPORDA VE SPORDA DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI,
DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRESİN İLİŞKİSEL
OLARAK İNCELENMESİ**

Oğuzhan SULUBEY

**Ocak 2022
DENİZLİ**

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**E-SPORDA VE SPORDA DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI,
DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRESİN İLİŞKİSEL OLARAK
İNCELENMESİ**

**SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Oğuzhan SULUBEY

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK

Denizli, 2022

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından, veri toplanması ve yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Öğrenci Adı Soyadı: Oğuzhan SULUBEY

İmza:

ÖZET

E-SPORDA VE SPORDA DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRESİN İLİŞKİSEL OLARAK İNCELENMESİ

Oğuzhan SULUBEY

Yüksek Lisans Tezi, Sporda Psiko Sosyal Alanlar ABD

Tez Yönetici: Doç. Dr. Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK

Ocak 2022 122 Sayfa

Çalışmanın amacı katılımcıların e-spor oyunu oynama ve spor yapma durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda e-spor oyunu oynayanların ve spor yapanların bu aktiviteleri haftalık yapma sürelerinin (hafta/saat) dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Ayrıca e-spor oyunu oynama ve spor yapma sürelerinin (hafta/saat) dijital oyun bağımlılığıyla birlikte depresyon, anksiyete ve stres düzeylerindeki etkileri belirlenmeye çalışılmıştır. Bununla birlikte bağımlı değişkenler üzerindeki (dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete, stres) cinsiyet faktörü etkisi de incelenmiştir. Katılımcıların spor ve e-spor ile ilgili metaforik algıları dijital oyun bağımlılığıyla ilişkili olarak değerlendirilmiştir. Araştırmada karma araştırma yöntemlerinden iç-içe desen kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye'deki farklı bölgelerde amatör ya da lisanslı olarak e-spor oyunları oynayan, amatör ya da lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan 14-30 yaş aralığındaki ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 17.9 \pm 3.42$), 331 kadın ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 17.5 \pm 3.22$), 582 erkek ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 18.1 \pm 3.52$), toplamda 913 kişi oluşturmuştur. Kişilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerini belirlemek için "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği (IGDS9-SF_TR)", depresyon anksiyete ve stres düzeylerini belirlemek için ise "Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21)" ölçekleri kullanılmıştır. Verilerin analizi t-testi, ANOVA, MANOVA, hiyerarşik regresyon analizi ve metafor analizi ile yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre e-spor oyunu oynayanların dijital oyun bağımlılığı, depresyon anksiyete ve stres düzeylerinin, spor yapanlara ve oyun oynamayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkeklerin dijital oyun bağımlılığının kadınlara göre daha fazla olduğu ancak kadınların depresyon anksiyete ve stres düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların haftalık spor yapma ve e-spor oyunları oynama sürelerinin dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini etkilediği görülmüştür. Metafor analizinde, e-spor oyuncularının metaforlarının zevk, gerçeğin farklılaşması, bağımlılık, hedef ve sağlık temaları altında, spor yapanların ise; gelişim, sağlık, duygu, yaşam ve hedef temaları altında toplandığı görülmüştür. Sonuç olarak spor yapmanın ve/veya e-spor oyunları oynamanın, dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres ile etkileşimi olan önemli değişkenler olduğu söylenebilmektedir.

Anahtar kelimeler: E-spor, spor, dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete, stres

Bu çalışma, Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından "Lisansüstü Tez Araştırma Bursu" ile desteklenmiştir.

ABSTRACT**CORRELATIONAL ANALYSIS OF DIGITAL GAME ADDICTION, DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS IN E-SPORTS AND SPORTS**

SULUBEY, Oğuzhan

M. Sc. Thesis in, Psycho-Social Fields in Sports

Supervisor: Assoc. Prof. Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK

January 2022, 122 Pages

The aim of the study is to determine whether there is a significant difference in digital game addiction, depression, anxiety and stress levels according to the participants' e-sports game and sports status. For this purpose, the effects of the weekly time (week/hour) of those who play e-sports games and those who do sports on digital game addiction were also examined. In addition, the effects of playing e-sports games and playing sports (week/hour) on digital game addiction and depression, anxiety and stress levels were tried to be determined. In addition, the effect of gender factor on dependent variables (digital game addiction, depression, anxiety, stress) was also examined. The metaphorical perceptions of the participants about sports and e-sports were evaluated in relation to digital game addiction. In the research, nested design, one of the mixed research methods, was used. The sample of the study consists of 331 women (\bar{x} age =17.5±3.22) and 582 men (\bar{x} age =18.1± 3.52), aged 14-30 (\bar{x} age =17.9±3.42), who play amateur or licensed e-sports games in different regions of Turkey, do amateur or licensed sports and do not do sports a total of 913 people. "Internet Gaming Disorder Scale (IGDS9-SF_TR)" was used to determine the digital game addiction levels of individuals, and "Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21)" scales were used to determine depression, anxiety and stress levels. Data analysis was done with t-test, ANOVA, MANOVA, hierarchical regression analysis and metaphor analysis. According to the findings, digital game addiction, depression anxiety and stress levels of those who play e-sports games are higher than those who do sports and those who do not play games. It has been found that men have more digital game addiction than women, but women's depression, anxiety and stress levels are higher than men. It was observed that the weekly duration of the participants doing sports and playing e-sports games affected their digital game addiction, depression, anxiety and stress levels. In the metaphore analysis it has been seen that the metaphores of e-sport players are gathered under the themes of pleasure, differentiation of reality, addiction, goal and health whereas the metaphores of those who does sports are gathered under the themes of improvement, health, feelings, life and goal. As a result, it can be said that doing sports and/or playing e-sports games are important variables that interact with digital game addiction, depression, anxiety and stress.

Key words: E-sport, sport, internet gaming disorder, depression, anxiety, stress

This study was supported by “The Turkish Green Crescent Society Graduate Thesis Research Scholarship”.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimim ve tez çalışmam süresince tecrübelerinden yararlandığım ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen başta tez danışman hocam Doç. Dr. Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK'e,

Tez çalışmam sürecinde yardımlarını esirgemeyen ve kritik yorumlarını paylaşan hocalarım Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI'ya, Doç. Dr. Mümine SOYTÜRK'e,

Tez savunmadaki yapıcı eleştirileri ve yol gösterici açıklamaları ile jüri üyesi Doç. Dr. Sefa Şahan BİROL'a,

Tez yazımının birçok aşamasında gece gündüz demeden tecrübe ve bilgisini benimle paylaşan Dr. Hamza Ali GÖKALP'e,

Yüksek lisans eğitim sürecimde desteğini esirgemeyen Dr. Hande ŞENOL'a

Meslek hayatımda sağladıkları destekler ile tüm okul idarecilerime ve öğretmen meslektaşlarıma

ve

Eğitim hayatımın her adımında olduğu gibi yüksek lisans tezimde dahi anne baba ilgisini ve desteğini her zaman hissettiğim sevgili annem Fatma SULUBEY ve babam Muhammet SULUBEY'e

Teşekkür ederim

Bu çalışmayı, güzel eşim Atike ve can oğullarım Yiğit Alp ve Kutay'a ithaf ediyorum. İyi ki varsınız.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	I
ABSTRACT	II
TEŞEKKÜR	III
İÇİNDEKİLER	IV
ŞEKİLLER DİZİNİ	VI
TABLolar DİZİNİ	VII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	IX
1.GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı	3
1.2 Araştırmanın Önemi	3
2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI	7
2.1. Spor ve Oyun	7
2.2. E-spor	8
2.3. Bağımlılık Kavramı ve Türleri	10
2.3.1. Dijital Oyun Bağımlılığı	13
2.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçme Araçları	16
2.4. Spor, E-spor ve Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi	18
2.5. Psikolojik Sağlık (Ruh Sağlığı)	22
2.5.1. Depresyon	24
2.5.2. Anksiyete	25
2.5.3. Stres	27
2.5.4. Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçme Araçları	29
2.6. Spor, E-spor İle Depresyon, Anksiyete ve Stres İlişkisi	32
2.7. Dijital Oyun bağımlılığı İle Depresyon, Anksiyete ve Stres İlişkisi	34
2.8. Araştırma Soruları ve Araştırma Hipotezleri	35
2.8.1 Araştırmanın Problem Cümlesi	35
2.8.2 Araştırmanın Hipotezleri.....	36
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER	37
3.1 Araştırma Modeli ve Deseni	37
3.2 Araştırmanın Örneklemi	38
3.3 Veri Toplama Araçları	43
3.3.1 İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu	43
3.3.2 Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği(DASS-21).....	43

3.3.3 Kişisel Bilgi Formu	44
3.4 Verilerin Toplanması	45
3.5 Nicel Verilerin Analizi	45
3.6 Nitel Verilerin Analizi	46
4. BULGULAR	48
4.1 Araştırmanın Nicel Verilerine Ait Bulgular	48
4.2 Araştırmanın Nitel Verilerine Ait Bulgular	64
5. TARTIŞMA	74
5.1 Araştırmanın Nicel Verileriyle İlgili Bulguların Tartışılması	74
5.2 Araştırmanın Nitel Verileriyle İlgili Bulguların Tartışılması	89
5.3 Araştırmanın Nicel ve Nitel Verileriyle İlgili Bulguların İlişkilendirilerek Tartışılması.....	96
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	99
6.1 Sonuçlar	99
6.2 Öneriler	100
7. KAYNAKLAR	101
8. EKLER	117
Ek-1 Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu (DASS-21)	117
Ek-2 İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (İOOBÖ9-KF)	118
Ek-3 Kişisel Bilgi Formu	119
Ek-4 Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu İzni	121
Ek-5 Denizli İl Milli Eğitim Müdürlüğü Anket Uygulama İzni	122

ŞEKİLLER DİZİNİ**Sayfa**

Şekil 3.1 İç içe Karma Yöntemler	38
---	----

TABLOLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1 Araştırmanın örneklem grupları sayıları	40
Tablo 3.2 Spor ve/veya e-spor yapma nedenleri	42
Tablo 3.3 DASS-21 sonuçları değerlendirme tablosu	44
Tablo 3.4 Dijital oyun bağımlılığı depresyon, anksiyete ve stresin çarpıklık ve basıklık değerleri	46
Tablo 4.1 Spor/e-spor yapma durumlarına göre kişilerin dijital oyun bağımlılık puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri	48
Tablo 4.2 Spor/e-spor yapma durumlarına göre kişilerin dijital oyun bağımlılık puanlarının karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.	49
Tablo 4.3 Spor/e-spor yapma durumlarının cinsiyet faktörüne göre farklılığını gösteren t-testi tablosu	50
Tablo 4.4 Spor/e-spor yapma durumlarına göre katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri	51
Tablo 4.5 Cinsiyete göre kişilerin depresyon, anksiyete ve stres puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri	51
Tablo 4.6 Katılımcıların spor/e-spor yapma durumlarına göre depresyon, anksiyete ve stres düzeylerindeki farklılıkları incelemeye yönelik 2x3 MANOVA tablosu	52
Tablo 4.7 Haftalık spor yapma ve e-spor oyunları oynama süresinin (hafta/saat) dijital oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin doğrusal regresyon analizleri ve grup bazında karşılaştırılması	54
Tablo 4.8 Haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi (hafta/saat) ve dijital oyun bağımlılığının depresyonu yordamasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizleri ve grup bazında karşılaştırılması	56
Tablo 4.9 Haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi (hafta/saat) ve dijital oyun bağımlılığının anksiyeteyi yordamasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizleri ve grup bazında karşılaştırılması	59
Tablo 4.10 Haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi (hafta/saat) ve dijital oyun bağımlılığının stresi yordamasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizleri ve grup bazında karşılaştırılması	62
Tablo 4.11 E-sporcuların “Zevk” teması altında oluşturdukları, kategoriler, metaforlar ve frekansları	65
Tablo 4.12 E-sporcuların “Gerçeğin farklılaşması” teması altında oluşturdukları, kategoriler, metaforlar ve frekansları	66
Tablo 4.13 E-sporcuların “Bağımlılık” teması altında oluşturdukları, kategoriler, metaforlar ve frekansları	67
Tablo 4.14 E-sporcuların “Hedef” teması altında oluşturdukları, kategoriler, metaforlar ve frekansları	68

Tablo 4.15 Spor yapanların “Sağlık” teması altında oluşturdukları kategoriler, metaforlar ve frekansları	69
Tablo 4.16 Spor yapanların “Yaşam” teması altında oluşturdukları kategoriler, metaforlar ve frekansları	70
Tablo 4.17 Spor yapanların “Duygu” teması altında oluşturdukları, kategoriler, metaforlar ve frekansları	71
Tablo 4.18 Spor yapanların “Gelişim” teması altında oluşturdukları, kategoriler, metaforlar ve frekansları	72
Tablo 4.19 Spor yapanların “Hedef” teması altında oluşturdukları, kategoriler, metaforlar ve frekansları	73

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

DSM-5:	The Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders - Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
APA:	American Psychological Association – Amerikan Psikiyatristler Birliği
ICD-11:	The International Classification of Diseases – Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması
DSÖ:	World Health Organization – Dünya Sağlık Örgütü
Yeşilay:	Türkiye Yeşilay Cemiyeti
TESFED	Türkiye E-Spor Federasyonu

1. GİRİŞ

Birçok farklı tanımı olan "spor" kavramı en genel hatlarıyla; insanın doğayla ya da toplumla iş birliğini, işbölümüne dayalı ileri ilişkilerinin bir benzetim modeli olarak, doğayla savaşımlar sırasında edinilen bedensel, beceri ve geliştirilen araçlı-araçsız yöntemleri, sonuçları açısından barışçıl, tam gücünü ortaya koymasına aracılık eder. İzleyen açısından, eğlendirici biçimde bireysel ya da toplu boş zamana uygulanan oyun, oyalanma ve işten uzaklaşmanın araçlarını giderek işin kendisi yaparken kendi bağımsız ekonomik aygıtını da geliştiren estetik, teknik, fizik, yarışmacı, mesleki ve toplumsal süreçtir şeklinde tanımlanabilmektedir (Fişek 1998). Tarihsel süreçte değişen yaşam şartları ve sosyal hayatla birlikte yapılan sportif faaliyetler ve fiziksel aktivitelerde değişim de sosyo-kültürel ortama uyum sağlamıştır. İkel dönemlerde daha çok avcılık ve hayatta kalma odaklı başlayan sportif faaliyetler tarih içerisinde toplumsal yapıya paralel, günlük hayata uyumlu bir değişim göstermiştir (Bayraktar 2003). Sanayi devriminin ardından hızla artan şehirleşme maalesef sportif faaliyetlerin uygulanma alanlarını olumsuz etkilemiştir. Hızlı kentleşmeden kaynaklanan nüfus yoğunluğu şehirlerdeki spor amaçlı planlanan fiziksel aktivite alanlarının daralmasına yol açmıştır (Karaküçük 2008). Daralan sportif faaliyet alanları ve değişen yaşam koşulları yeni serbest zaman aktiviteleri ve spor dallarının ortaya çıkmasına, neden olmuştur. Özellikle günümüzde gelişen teknoloji ile birçok aktivite sanal ortama taşınarak farklı bir form kazanmıştır. Bu faaliyetlerin en yenilerinden birisi de e-sporudur.

E-spor; bilgisayar, telefon, tablet ya da televizyona bağlanan oyun konsolları aracılığıyla oynanan dijital oyunları kapsamaktadır. 2018 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından federasyonlaşarak ülkemizde de resmi bir boyut kazanmıştır. Çok yeni bir alan olmasına rağmen hızla büyüyen bir yapıya sahip olması e-sporun dikkatleri üstüne çekmesine neden olmuştur (Yükçü ve Kaplanoğlu 2018). Oyun araştırmaları ve istatistik veri şirketi Newzoo (2020) tarafından yapılan araştırmaya göre 2019 yılında 146.2 milyar dolar, 2020 yılında 174.9 milyar dolar olarak gerçekleşen dijital oyun pazarının 2023 yılı sonunda 217.9 milyar dolarlık bir pazar büyüklüğüne ulaşması beklenmektedir. Geçtiğimiz günlerde Türkiye'de sıfırdan

kurularak büyütülen dijital firmalar tarihindeki en büyük satışı bir e-oyun firması gerçekleştirmiştir. 1,8 milyar dolar bedelle Zynga firması "PEAK Games"i bünyesine dahil etmiştir. Günümüzde yaşanan Covid-19 salgını nedeniyle evlerde süren karantina yeni bir serbest zaman faaliyeti olarak dijital oyunlara daha fazla ilgi duyulmasına neden olmuştur. KPMG Denetleme ve Analiz Şirketi (2020) tarafından yapılan araştırmaya göre; dijital oyunlara yönelimde Covid-19 salgını başlamadan önceki döneme göre salgın sürecinde %63'lük bir artış olmuştur. Türkiye E-spor Federasyonu (TESFED) başkanı Alper Afşin ÖZDEMİR pandemi döneminde e-spor turnuvalarının geçen yılki aynı döneme göre %180 arttığını belirtmektedir (Bloomberg 2021). Bu anlamda e-spor salgın sürecinden olumsuz etkilenmeyen nadir spor branşlarından birisi olmuştur. Günden güne büyüyen bir alan olan e-spor beraberinde tartışmaları da getirmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Yeşilay tarafından farklı dönemlerde gerçekleştirilen organizasyonlarda e-sporun kişiler üstünde teknoloji bağımlılığına yol açabilecek önemli bir risk unsuru olduğu dile getirilmiştir. Teknoloji bağımlılığının yanı sıra e-spor turnuvaları dahilinde gerçekleşen bahis etkinliklerinin, kumar bağımlılığını da tetikleyebileceği endişesi dile getirilmektedir (Yeşilay 2019).

Farklı dönemlerde yapılan birçok araştırmada, düzenli olarak spor yapmanın ve fiziksel aktiviteye katılımın bağımlılıkları önlediği ve tedavi edici etkisinin olduğu ortaya konulmuştur (Orhan 2018, Şimşek 2017). Ayrıca farklı birçok bağımlılığın ortaya çıkması ve devam etmesinin en temel nedenlerinden olan sosyal becerileri eksikliği ile sportif etkinliklere katılım arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Kişilerin sportif faaliyetlere katılım düzeyleri arttıkça sosyal beceri yetileri de gelişmektedir (Kul ve Demirel 2015). Karar verme, stresle başa çıkma, iletişim gibi sosyal becerilerin gelişimi de ikincil kazanım olarak bağımlılıkları önleme ve tedavi etmeye yönelik pozitif etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Düzenli spor yapmanın kişilere sağladığı en önemli kazanımlardan birisi de psikolojik iyi oluşu olumlu yönde desteklemesidir. Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım ve spor yapmanın, kişilerin hormonal yapılarını destekleyerek, psikolojik sağlık ve iyi oluş düzeylerine katkı sağladığı yapılan farklı çalışmalarda ortaya çıkmıştır (Nabkasorn vd 2005, Civan vd 2018). Ayrıca psikolojik sağlık ile teknoloji bağımlılığı arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (Ostavar vd 2016). Kişilerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri arttıkça, psikolojik sağlıklarında birtakım problemlerin ortaya çıktığı görülmektedir. Teknoloji bağımlılığı yaşayan kişilerde genellikle ikincil bir psikiyatrik rahatsızlığın olduğu ya da bağımlılığın oluşumuna altyapı oluşturduğu düşünülmektedir (Odabaşoğlu vd 2007).

Ortaya konulan bu araştırmalar doğrultusunda e-sporun hem bir spor dalı olması hem de bağımlılıklara neden olabilecek bir olgu olduğu eleştirileri ortaya bir paradoks çıkarmaktadır. Sporla ilgili literatür doğrultusunda “E-spor oyunları sporun güncel bir halidir” düşüncesi ile e-sporun bağımlılıklara pozitif etki edeceği ve e-spor oyuncularının psikolojik sağlıklarını olumlu yönde destekleyeceği düşünülebilir. Diğer taraftan ise e-sporu “Bağımlılıklara yol açabilecek önemli bir risk” olarak gören düşünce yapısı ile de e-spor oyuncularının bağımlılık puanlarının yüksek olacağı, psikolojik sağlıklarının da bu durumdan olumsuz etkilenebileceği düşünülmektedir. Farklı branşlardan sporcuların, e-spor oyuncularının ve sportif aktivite gerçekleştirmeyen kişilerin ortak ölçme araçları ile sonuçlarının değerlendirilmesi bu ikilemin yorumlanmasında yol gösterici olacaktır.

1.1 Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı katılımcıların e-spor oyunu oynama ve spor yapma durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemektedir. Bu amaç doğrultusunda e-spor oyunu oynayanların ve spor yapanların bu aktiviteleri haftalık yapma sürelerinin (hafta/saat) dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Ayrıca e-spor oyunu oynama ve spor yapma sürelerinin (hafta/saat) dijital oyun bağımlılığıyla birlikte depresyon, anksiyete ve stres düzeylerindeki etkileri de belirlenmeye çalışılmıştır. Bununla birlikte bağımlı değişkenler üzerindeki (dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete, stres) cinsiyet faktörü etkisi de incelenmiştir.

Ayrıca çalışmada dijital oyun bağımlılığına bağlı dinamiklerin daha iyi açıklanması ve anlamlandırılabilmesi için e-spor oyunu oynayanlar ve spor yapanların e-spora ve spora yönelik metaforik algıları ve bu algılara yükledikleri anlamlar incelenmiş, dijital oyun bağımlılığı ile ilgili kavramlar doğrultusunda açıklanmaya çalışılmıştır.

1.2 Araştırmanın Önemi

Birçok farklı çeşidi olan e-spor oyunları TESFED tarafından, evrimii çok oyunculu savaş arenası oyunları, birinci şahıs nişancı oyunları, gerçek zamanlı strateji oyunları, hayatta kalma oyunları, spor oyunları, çok katılımcılı evrimii rol yapma ve

dövüş oyunları olarak gruplandırılmaktadır. Ancak, çoğu oyunun doğası gereği farklı birçok hedefin iç içe girmesi oyunların gruplanmasını zorlaştırmaktadır. Yeni bir spor dalı olması ve geleneksel spor branşlarından ayrı bir niteliği olması nedeniyle e-sporun bir spor branşı olmasını reddeden ya da ayrı sınıflama içerisinde yer alması gerektiğini belirten düşünceler de vardır (Hilvoorde ve Pot 2016, Hilvoorde 2016, Yükçü ve Kaplanoğlu 2018, GSB 2018). Aynı zamanda e-sporun dijital oyun bağımlılığına yol açabileceği ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığında yüksek risk taşıdıklarını belirten görüşler de vardır (Kasapoğlu 2019). Oynanan e-spor oyunlarının iddia ve bahis gibi platformlara da taşınarak gençlerin ayrıca kumar bağımlılığı riskiyle de erken yaşta karşı karşıya kaldığı düşünülmektedir (Öztürk 2019). Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 8-10 Kasım 2019 tarihinde Abu Dabi'de gerçekleştirdiği "Davranışsal Bağımlılıkların Halk Sağlığına Olan Etkisi" konulu toplantısında da üstünde en çok tartışma yürütülen konu e-sporun yaratabileceği teknoloji bağımlılığı riskidir (Yeşilay 2019).

DSÖ tarafından hastalıkların tanınması ve istatistiki verilerin oluşturulması amaçlı yayımlanan başvuru kitabı olan The International Classification of Diseases (ICD-11)'e göre bağımlılık; "Ağırlıklı olarak psikoaktif maddelerin kullanımına bağlı ya da spesifik tekrarlayan ödüllendirici ya da güçlendirici davranışlar sonucunda gelişen zihinsel ya da davranışsal bozukluklar" şeklinde tanımlanmaktadır. İnternet bağımlılığı, tanılama kitaplarında bir hastalık türü olarak tanımlanmasa da dijital oyun bağımlılığı ICD-11 içerisinde davranışsal bir bağımlılık türü olarak literatüre dâhil olmuştur.

Amerikan Psikiyatristler Birliği (APA) tarafından 2013 yılında yayımlanan "Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı" olan DSM-5'te (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) davranışsal bir bozukluk türü olarak karşımıza çıkmaktadır. DSM-5'te, "üzerinde ileri çalışma yapılması gereken bir bozukluk" olarak sınıflandırılması, önümüzdeki yıllarda yeni bir bağımlılık türü olarak literatüre gireceğine işaret etmektedir. Henüz yeni bir kavram olması sebebiyle, bir takım tanımlama sorunları yaşanmaktadır. Literatür incelendiğinde, "İnternet bağımlılığı", "teknoloji bağımlılığı" veya "oyun bağımlılığı" gibi kavramların benzer niteliklerde kullanıldığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı üst bir çatı kavram olarak düşünülürse alt dalları olarak da dijital oyun bağımlılığı, sanal sohbet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, sanal alışveriş bağımlılığı, sanal seks bağımlılığı gibi kavramlar yer almaktadır. Bu doğrultuda ülkemizde ve dünyada internet bağımlılığı üstüne yapılan çalışmalar her geçen yıl artmaktadır (Büyükgebiz Koca ve Tunca 2019). Kişilerin dijital oyun bağımlılıklarının yorumlanmasında DSM-5 tanı ölçütleri kriterleri ve ICD-11 ölçütleri baz

alınmaktadır. DSM-5'te yer alan 9 tanı kriterinden en az beşini taşımak veya ICD-11 de yer alan üç tanı kriterinin son 12 ay içerisinde farklı dönemlerde ya da üçünün de aynı dönemde gözlemlenmesi kişilerde bağımlılık riskini işaret etmektedir.

Yapılan araştırmalar internet bağımlılığıyla ilişkili ortaya çıkan psikolojik hastalıkların diğer bağımlılıklara eşlik eden psikolojik hastalıklar ile büyük oranda benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır (Young 1999). İnternet bağımlılarının depresyon, anksiyete ve duygusal problemlere daha yatkın olduğu düşünülmektedir. Bu bireyler internet ortamını doyurulmamış ve bastırılmış duygularını ortaya koymak amaçlı kullanabilmektedirler (Young 1997). Depresyonda olan kişiler bu sorunu aşmak için interneti tedavi edici bir ortam olarak da algılayabilmektedirler (Chou vd 2005). Sosyal uyum problemi yaşayan ya da depresyonda olan bazı kişilerin internet ortamında kendilerini daha rahat ifade ettiklerini düşündükleri görülmektedir. Bu durumun onları internet bağımlılığına daha eğilimli yaptığı belirtilmektedir (Yao ve Zhong 2014). İnternet bağımlılığına eşlik eden bozukluklar incelendiğinde, psikolojik bozuklukların %50 oranında internet bağımlılığına eşlik ettiği görülmektedir. En sık rastlanan bozukluklar şu şekildedir; Başka bağımlılıklar %38, duygudurum bozuklukları (majör depresyon, bipolar, manik depresif vb.) %33, psikotik bozukluk (psikoz, şizofreni vb.) %14, depresyon ya da distimi %25, anksiyete bozukluğu %10 (Arısoy, 2009). Literatür incelendiğinde dijital oyun bağımlılığına depresyon, anksiyete ve stresin sıklıkla eşlik ettiği görülmektedir. Lee vd (2016) göre; aşırı dijital oyun oynama depresyon, anksiyete ve bağımlılıkla ilişkilidir hatta beraberinde birçok klinik, kişisel ve çevresel sorunları da meydana getirmektedir. Maras vd (2015) tarafından 2482 öğrenci ile yapılan araştırmaya göre de ekran karşısında geçirilen süre arttıkça gençlerin depresyon ve anksiyete puanlarında anlamlı derecede farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan daha birçok farklı araştırma doğrultusunda da kişilerin yaşadıkları dijital oyun oynama bozukluğu ile depresyon anksiyete ve stres bozukluğu temelli psikolojik hastalıkların yakın ilişki içerisinde olduğu söylenebilir.

İnternet bağımlılığı ve farklı bağımlılık türlerine yönelik yapılan diğer araştırmalar ise sportif faaliyetlere katılımın, bağımlılıkları önleyici ve rehabilite edici niteliği olduğunu ortaya koymaktadır. Davis (2001) tarafından önerilen internet bağımlılığının tedavi gereksinimlerinden birisi düzenli olarak spor yapmaktır. Ögel'e (2010) göre ise; sportif sorumluluklar üstlenme ve katılım bağımlılıkları önleyici ve çözümleyici pozitif bir etmendir. Hazar vd (2017) yaptığı araştırmaya göre de fiziksel aktiflik seviyesi ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Kişilerin inaktif yaşam tarzına yönelmeleri bağımlılık riskini artırmakta

ya da mevcut bağımlılığın artmasına engelleyen bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik hastalıklar ve fiziksel aktiflik arasında da benzer bir etkileşimden söz edilebilir. Kişilerin fiziksel aktifliği veya sportif faaliyetlere katılım düzeyleri arttıkça depresyon (Strohle 2009), anksiyete (Taylor 2000), stres (Salmon 2001) ve birçok farklı psikolojik hastalığın azaldığı görülmektedir. Ayrıca bu tarz psikolojik hastalıkları önleyici niteliği de belirtilmektedir.

Ayrıca düzenli spor yapmanın depresyon, anksiyete (Byrne ve Byrne 1993), stres (Berger 1983), duygudurum bozuklukları (şizofreni, bipolar bozukluk vb.) (Stanton vd 2014) gibi psikiyatrik rahatsızlıklar ile de ilişkili olduğu yapılan araştırmalarca ortaya konulmuştur. Kişilerin sportif faaliyetlere katılımı arttıkça, psikiyatrik rahatsızlıkların azaldığı görülmektedir. Psikolojik bozuklukların rehabilite edilmesine katkı sağlayan iyileştirici bir unsur olarak da karşımıza çıkmaktadır (Nabkasorn vd 2005).

Düzenli fiziksel aktivite yapan çocuklarda kendine güven, benlik saygısı ve yeterli duygularının daha yüksek olduğu (Eime vd 2013) ve bu durumun da psikolojik iyilik halini olumlu yönde desteklediği söylenebilir. Fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlere katılımın bir diğer katkısı da kişilerin iletişim, karar verme ve stresi yönetebilme gibi sosyal becerilerine olan pozitif katkısıdır (Kul ve Demirel 2015). Kuramsal dayanakları ortaya konulan bu açıklamalara göre; düzenli spor yapmanın bağımlılıkların önlenmesinde ve tedavi edilmesinde fayda sağladığı düşünülebilir.

E-sporun, yeni bir spor türü mü, yoksa teknoloji bağımlılığının yeni bir hali mi olduğu tartışmaları son dönemlerde gittikçe artmaktadır. E-spor oyuncularının günlük yaşam biçimleri ve teknolojiyle olan yoğun birliktelikleri dijital oyun bağımlıları oldukları yönündeki düşüncelerin temelini oluşturmaktadır. Diğer taraftan e-sporun Türkiye ve dünyada resmi statüde bir spor branşı olması ve profesyonelleşme sürecindeki hızla ilerlemesi onu giderek büyüyen bir spor türü ve nihayetinde bir sektör haline getirmektedir. Bu bağlamda olumlu ve olumsuz yönleriyle içinde bir paradoks barındıran e-sporu, bağımlı değişkenler ile olan etkileşimi ortaya konulmuştur. Spor yapan ve/veya e-spor oyunları oynayan bireylerden elde edilen verilerin yorumlanması ile bu paradoksa ışık tutulması amaçlanmıştır.

2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI

2.1 Spor ve Oyun

Niteliksel birçok farklı özelliği teorisyenlerce açıklanan (Erkal 1998, Fişek 1998, Aracı 1999, İnal 2000, Yetim 2000). "Spor" terimini, ana hatlarıyla, belirli kural ve sistemlere göre gerçekleştirilen, bedensel, psikolojik ve sosyal kazanımlar sağlayan, ayrıca rekabet ve eğlence unsurlarını barındıran faaliyetlerdir şeklinde tanımlamak mümkündür.

Eski çağlardan beri insan ve spor etkileşimi süregelen ve toplumsal yapıya göre sportif faaliyetler de değişim göstererek farklılaşmıştır. (Tezcan 1992). Sportif etkinliklerin ilk çağlarda daha çok avcılık, savaşa hazırlanma, vücudu dinç tutma ve hayatta kalma odaklı olarak gerçekleştirildiği görülmektedir (Tanrıverdi 2012). Farklılaşan yaşam şartları doğrultusunda değişim göstererek serbest zamanları değerlendirmeye yönelik bir yapıya dönüşmüş ve günlük hayatta önemli bir unsur haline almıştır. Bu farklılaşma yeni sportif branşların ortaya çıkmasını ve spor kavramının tanımlanmasıyla ilgili tartışmaları da beraberinde getirmiştir. Spor kavramı birçok bileşeni içinde barındırdığından dolayı araştırmacılar farklı tanım ve görüşler ortaya koymuşlardır. Bunun sebebi sportif etkinliklerin kapsamı, hedefleri, içerikleri ve uygulanış yöntemlerinin farklı şekillerde algılanıp yorumlanmasından kaynaklanmaktadır (Amman 2000). Açıklanması gereken konulardan bir diğeri de oyun ve spor arasındaki ilişkidir. Her ne kadar iç içe geçmiş hatta çoğu kez aynı anlamda kullanılan kavramlar gibi olsa da spor ve oyun arasında farklılıklar olduğunu söylemek mümkündür.

Birçok farklı tanımı bulunan "Oyun" kavramı Huizinga (2006) tarafından, "Özgürce razı olunan ama tamamen emredici kurallara uygun olarak belirli zaman ve mekân sınırları içinde gerçekleştirilen, bizzatı bir amaca sahip olan, bir gerilim ve sevinç duygusu ile "alışılmış hayattan, başka türlü olmak" bilincinin eşlik ettiği iradi bir eylem veya faaliyettir" şeklinde tanımlanmıştır. Bu tanımlamaya göre; geçmiş

insandan daha eski olan ve tüm canlılara hitap eden bir kavram olduğu söylenebilir. Böylesi geniş bir çerçevede tanımlanan ve değişime açık bir yapısı olan oyun kavramının niteliği hakkında da net bir uzlaşa sağlanamamıştır. Farklı kuramcılar tarafından sahip olduğu nitelik ve tanımlamaları farklılaşsa da olması beklenen ortak unsurlar Sezgin (2016) tarafından sistemden, oyuncuların, gerçeklik algısı yaratabilen bir özün bulunmasından, meydan okumadan, kuralların olması gerektiğinden, etkileşimden, geribildirimden, ölçülebilir sonuçların olması gerektiğinden ve duygusal tepkilerden oluşan bir bütün şeklinde açıklamıştır.

Ortak paydaları bu şekilde tanımlanan oyun kavramının sosyal ve doğal şartlara göre sürekli olarak etkileşim ve değişim süreci içerisinde olduğu görülmektedir (Onur 1992). Tarih öncesi dönem, Roma ve Yunan medeniyetlerinde, ortaçağa ait oyun ve oyuncak buluntuları incelendiğinde “oyun”un nasıl bir değişim yaşadığı görülmektedir. Günümüz kentlerinde çocuklar oyun alanları azaldığı için gelişimsel olarak uygun olmayan oyun alanlarında oynamak zorunda kalmaktadır. Ayrıca televizyon ve bilgisayar karşısında geçirdikleri süre de artmıştır (Turgut ve Yılmaz 2010). Sanayi devrimine bağlı oluşan kentsel yaşam, oyun alanlarının azalmasına, buna bağlı olarak da oynanan oyunların değişimine neden olmuştur.

Teknolojik sistemlerin gelişmesi ve fiziksel aktivite alanlarının daralmasına bağlı olarak oyun ve spor kavramlarının güncel bir hali şeklinde yorumlanan e-spor olgusu karşımıza çıkmaktadır.

Peki nedir e-spor?

2.2 E-spor

Çok yeni bir alan olan e-spor kavramının tanımlanmasında farklı görüşler vardır. Wagner'e (2006) göre, “İnsanların bilgi ve iletişim cihazları kullanarak zihinsel ve fiziksel yeteneklerini geliştirdiği ve eğittiği sportif aktiviteler” olarak tanımlanmıştır. Argan vd (2006) ise etkinlik esnasındaki fiziksel mesafeye vurgu yaparak “Elektronik spor, dünyanın bir ucundan diğerine iki insanın internet aracılığıyla ya da dünyanın her yerinden gelen insanların büyük organizasyonlar ile buluşup oyun oynayabilecekleri hem fiziksel hem de zihinsel olarak çoğu sporun gerektirdiğinden çok daha fazlasını kapsayan bir spordur” şeklinde tanımlamaktadır. Hamari ve Sjöblom (2017) ise e-sporun, sporun temel yönlerinin bilgisayar sistemleri tarafından kolaylaştırıldığı bir

formu olduğunu söyleyerek, e-sporun sportif faaliyetleri kolaylaştırıcı yönünü vurgulamıştır.

E-sporla ilgili dikkat edilmesi gereken en önemli unsurlardan biri de, gündelik basit oyunlarla olan ayrımının yapılmasıdır. Binlerce farklı oyun ve oyun türü olmasına rağmen Türkiye E-spor Federasyonu tarafından e-spor oyunlarının 6 kategoride toplandığı görülmektedir. Bunlar, çevrimiçi çok oyunculu savaş arenası, birinci şahıs nişancı, gerçek zamanlı strateji oyunu, hayatta kalma, spor, çok oyunculu rol yapma ve dövüş oyunlarıdır. Ancak e-spor oyunlarının çoğunun birden fazla oyun türünün özelliğini taşıyabildiği ve net bir gruptan oluşan bir grupla mücadele edildiği düşünülmektedir. TESFED tarafından organize edilen oyun turnuvalarında League of Legend (LOL), Player Unknown's Battlegrounds (PUBG), DOTA, Federation Internationale de Football Association (FIFA), Counter Strike GO (CS:GO), ZULA isimlerindeki oyunların geçmiş dönem turnuvalarında yaygın olarak oynandığı görülmektedir (TESFED 2019, TESFED 2020). Ülke federasyonları ise merkezi Güney Kore'de olan Uluslararası E-spor Federasyonuna (IeSF) bağlıdır. Dünya çapında yapılan müsabaka turnuvaları IeSF tarafından gerçekleştirilmektedir. Uluslararası turnuvalar her sene farklı ülkede yapılmaktadır. Yarışmalarda oynanan oyunlarda değişiklikler olmaktadır. Toptal Araştırma Şirketi (2017) tarafından yapılan bir araştırmaya göre Profesyonel oyunculuğa başlama yaşı ortalama 16-17 ve profesyonelliğin sonlanma yaşı 24 olarak belirlenmiştir. Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB 2018) tarafından yapılan bir araştırmaya göre izleyicilerin %71'i erkekler %39'u kadınlardan oluşmaktadır.

Rekabete dayalı ilk bilgisayar oyunu turnuvası 1972 yılında Stanford Üniversitesi tarafından geliştirilen "Spacewar" isimli oyun ile başlamıştır (Friedman 1995). 1980 ve 1990'lı yıllarda oyun salonları ve ev tipi oyun konsollarının artmasıyla dijital oyunların yaygınlaşması hız kazanmıştır (Üçüncüoğlu ve Çakır 2017). 2000'li yıllardan itibaren internet bağlantılarının yaygınlaşması ile birlikte e-spor oyunlarının tanınırlığı artmış ve daha geniş kitlelere ulaşması sağlanmıştır (Bayram 2018). Özellikle 1998 yılında piyasaya sürülen "Half Life" isimli oyunun kurgusal olarak oyuncuyu içine alması e-spor oyunlarında önemli bir dönüm noktası olarak kabul edilmektedir (Akın 2008). Ardından Counter Strike'in piyasaya sürülmesi Avrupa'da dijital oyunların yaygınlaşmasında önemli rol oynamıştır (Wagner 2016). Kurumsal lig kapsamında takımlar ile yapılan ilk profesyonel e-spor turnuvası ise 2001 yılında "Cyberathlete Profesyonel Ligi" olarak adlandırılan ve 150.000 dolar ödüllü turnuva ile başlamıştır (Üçüncüoğlu ve Çakır 2017). E-spor oyunlarına yönelik artan ilgi, gelişen teknolojik sistemler ve profesyonelleşme süreci, ekonomik büyümeyi de beraberinde getirmiştir.

Newzoo (2020) tarafından yapılan araştırmaya göre 2019 yılında 146.2 milyar dolar, 2020 yılında 174.9 milyar dolar olarak gerçekleşen dijital oyun pazarının 2023 yılı sonunda 217.9 milyar dolarlık bir pazar büyüklüğüne ulaşması beklenmektedir. Yapılan araştırmalar son dönemde yaşanan Covid-19'a bağlı pandemi sürecinde dijital oyunlara olan ilginin arttığını ortaya koymaktadır (Balhara vd 2020). Dijital oyunlar oynamaya yönelik artan ilginin yanı sıra günden güne büyüyen bir izleyici kitlesi de oluşmaktadır. Newzoo (2021) küresel e-spor raporuna göre, 2019'da 397 milyon, 2020'de 435 milyon 2021'de 474 milyon kişi aktif e-spor izleyicisi olarak belirlenmiştir. Bu rakamın 2024 yılında 577 milyon kişiye ulaşması beklenmektedir. Bu olağandışı duruma bağlı olarak ekonomik boyutunun daha da büyümesi muhtemeldir. Ekonomik boyutları ve artan talep doğrultusunda e-spor oyunları günden güne gelişmektedir. Son dönemde çok boyutlu gözlükler ve hologram sistemleri ile oluşturulan yeni oyunlar gelecekteki oyunların yönü hakkında bize fikir vermektedir.

2.3 Bağımlılık Kavramı ve Türleri

Bağımlılık kavramının ilk ortaya çıkışı çok eski zamanlara uzanmaktadır. İnsanlık tarihinin eski dönemlerinde doğadaki bazı bitkiler hastalıkları iyileştirici, ağrı kesici veya keyif verici amaçla kullanılmıştır. Aynı zamanda dini ritüellerinde bir parçası olarak kullanıldığı tarihi kaynaklarda yer almaktadır (Sevil 1998). İlk olarak Sümerler döneminde kullanılan afyon bitkisinin Hipokrat tarafından kadınsal hastalıkların tedavisi, İbn-i Sina tarafından ise öksürüğü ve ağrıyı dindirmeye yönelik kullanıldığı görülmektedir (Booth 1997). Afyon bitkisi tıbbi amacının dışında keyif amacıyla tütünle birlikte kullanılmaya başlamış ve maddenin kötüye kullanımına bağlı olarak oluşan bağımlılıkların temelleri atılmıştır (Taşlıgil ve Şahin 2018). İlerleyen kimya ve artan tecrübe doğrultusunda bağımlılık yapıcı madde türleri günden güne artmış ve günümüze ulaşmıştır.

Bağımlılık kavramını incelediğimizde bağımlılık türlerinin iki ana başlık altında toplandıklarını görmekteyiz. Bunlar: maddeye bağlı oluşan bağımlılıklar ve davranışsal bağımlılıklardır.

Maddeye bağlı bağımlılıkların tanımlanmasında DSM-5'e göre şu ölçütler göz önünde bulundurulur:

Son 12 aylık dönem içerisinde altta belirtilen durumlardan en az ikisinin meydana gelmesi, klinik açıdan bariz bir sıkıntıya veya işlevsellikte azalmaya yol açan sonuçların oluşması gerekir.

- 1) Bağımlılık yapıcı maddeler tasarlanandan daha çok ve daha uzun süre kullanılır.
- 2) Bağımlılık yapıcı maddeleri kullanmamak veya kullanımını denetim alma isteğine karşın başarısız girişimlerin olması.
- 3) Bağımlılık yapıcı maddeleri kullanmak, elde etmek ve meydana getirdiği etkinin ortadan kalkması için uzun süre harcamak.
- 4) Bağımlılık yapıcı maddeyi kullanamaya yönelik aşırı bir istek duymak ve kendisini kullanmaya zorlanıyormuş gibi hissetmek.
- 5) Gündelik hayatındaki sorumluluklarını aksatma ve devamlı maddeyi kullanma isteği.
- 6) Bağımlılık yapıcı maddenin olumsuz sonuçlarına (toplumsal, ekonomik sorunlar) rağmen kullanıma devam etmek.
- 7) Bağımlılık yapıcı maddenin kullanımı sebebiyle toplumsal işle ilgili etkinlikler veya eğlence gibi etkinliklerin azalması.
- 8) Yenileyici ve tehlikeli boyutta madde kullanımına devam etmek.
- 9) Büyük ihtimalle bağımlılık yapıcı maddenin etkisiyle oluşmasına rağmen bedensel ya da psikolojik problemlerin bilgisine rağmen kullanıma devam etmek
- 10) Aynı düzeyde ya da artan dozlarda madde kullanımı olmasına rağmen maddenin etkisinin yetersizliğini hissetme ve tolerans gelişmesi.
- 11) Bağımlılık yapıcı madde yoksunluğu veya belirtilerinden kaçmak için madde kullanmaya yönelik yoksunluğun oluşması gerekmektedir (DSM-5 2013).

ICD-11'e göre bağımlılık; "Ağırlıklı olarak psikoaktif maddelerin kullanımına bağlı ya da spesifik tekrarlayan ödüllendirici ya da güçlendirici davranışlar sonucunda gelişen zihinsel ya da davranışsal bozukluklar" şeklinde tanımlanmaktadır.

Kullanılan maddeyi birçok kez bırakma girişiminde bulunulsa da başarısızlıkla sonuçlanan, giderek dozu artan, kullanılmadığı zaman yoksunluk belirtileri ortaya çıkaran, zararları bilmesine rağmen devam edilen, günlük yaşantıda problemlere yol açan bir durumdur (Ögel 2001).

ICD-11'e göre bağımlılıkların oluşumunda psikoaktif madde kullanımı vurgulansa da herhangi bir madde edinimi olmaksızın meydana gelen sadece davranışsal ögeler içeren bağımlılıklar da vardır.

Davranışsal bağımlılıklar, ilk olarak APA tarafından yayımlanan mental bozuklukların tanılma ve sayımsal el kitabı DSM-3 içerisinde kumar bağımlılığının tanımlanması amacıyla dürtü kontrol bozukluğu sınıflandırması içerisinde yer alması ile oluşmaya başlamıştır. DSM-3R de kumar bağımlılığı diğer bağımlılıkların tanı kriterlerine benzer ölçütler ile açıklanmaya çalışılmıştır (Kaplan 2000, Akt: Pınarcı 2014). DSM-52te ise kumar oynama bağımlılığı dürtü kontrol bozukluğu sınıfından çıkarılarak, madde ile bağlantılı olmayan bozukluklar sınıfı içerisinde yer alarak yeni bir tanı grubu oluşmasını sağlamıştır. Böylece davranışsal bağımlılıklar sınıfı madde ile bağlantılı olmayan bozukluklar ismiyle literatürde yer almıştır.

DSM-5 içerisinde kumar bağımlılığını tanılama kriterleri şu şekildedir.

A. Klinik olarak önemli bir bozulma veya sıkıntıya yol açan sürekli ve yineleyen problemlerle kumar oynama davranışı gösteren kişinin devam eden 12 aylık dönemde aşağıdakilerden dört davranışı (veya daha fazlasını) göstermesi;

- 1) Heyecan elde edebilmek için artan düzeyde, kumar oynama ihtiyacı duyma.
- 2) Kumar oynamayı azaltma ya da sonlandırma çabaları sonucunda huzursuz ve sinirli olma.
- 3) Kumar oynamayı azaltmaya veya sonlandırmaya yönelik tekrarlayan başarısız girişimler.
- 4) Zihnin sık sık kumarla ilişkili düşünceler ile meşgul olması.
- 5) Huzursuz hissettiği zamanlarda genellikle kumar oynama davranışı.
- 6) Kumar oynayarak kaybedilen parayı geri kazanabilmek adına ertesi gün geri dönme ve yeniden oynamak.
- 7) Kumar bağımlılığını gizlemek adına yalan söylemek,
- 8) Kumar sebebiyle, önemli bir iş, ilişki ya da kariyer fırsatını kaybetmek veya tehlikeye sokmak.
- 9) Kumarın neden olduğu sorunlu mali durumunu düzeltme adına çaresizce başkalarına güvenmek.

B. Kumar oynama davranışı manik epizod ile daha iyi açıklanamaz (DSM-5).

Kumar oynama bozukluğunun davranışsal bağımlılıklar sınıfını ortaya çıkarması ile dijital oyun bağımlılığının klinik anlamda tanılanması kolaylaşmıştır.

Kumar bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, seks bağımlılığı, televizyon izleme bağımlılığı başlıca davranışsal bağımlılıklar olarak söylenebilir (Bozkurt vd 2016). Her ne kadar diğer bağımlılık türlerine göre daha masummuş gibi görünse de oluşan problemler büyük benzerlikler göstermektedir. Farklı bağımlılık türlerinde ortaya oluşan aşırı zihinsel meşguliyet, ani duygu durum değişiklikleri, artan tolerans, kişiler arası ilişkilerin bozulması ve tekrarlama gibi olumsuz durumlar davranışsal bağımlılıklarda da meydana gelmektedir (Griffiths 1996). Davranışsal bağımlılıklar içerisinde dijital oyun bağımlılığının etkisinin günden güne artarak ilerlediğini görülmektedir. Bu çalışma kapsamında da davranışsal bağımlılıklardan dijital oyun bağımlılığı ele alınmıştır.

2.3.1 Dijital Oyun Bağımlılığı

19. yüzyıldan itibaren ortaya çıkan sanayi devriminin etkisiyle oynanan oyunlar ve oyuncaklar da değişim sürecine girmiş ve gelişen teknolojiye bağlı olarak farklı sanayi ürünleri yerlerini almışlardır (Yeşilay 2019). Başlangıçta temel matematiksel işlemleri gerçekleştirmek için kurgulanan bilgisayarlar zamanla eğlence amacıyla da kullanılmaya başlanmış ve bilgisayar oyunlarının ilk temelleri atılmıştır. Her geçen gün gelişen bilgisayar oyunları beraberinde birtakım sorunları da getirmiş ve Soper ve Miller (1983) yazmış oldukları makalelerinde ilk kez bir öğrencide alışılmadık bir vakayla karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Bu öğrencide madde kullanımıyla ilgili sorunlar gözlemlediklerini ancak kaynağın bilgisayar oyunlarına (PAC-MAN, Blinky, Pinky, Inky, ve Clayde oyunları) karşı oluşan bir bağımlılık olduğunu ifade etmişlerdir. Ortaya çıkan bu durum ile birlikte dijital oyun bağımlılığına yönelik araştırma ve tanımlama çalışmaları başlamıştır.

Diğer bağımlılıklardan farklı olarak davranışsal bir bağımlılık türü olduğu için tanımlama kriterlerinde eş değer bir davranışsal bozukluk olan kumar oynama bağımlılığı kriterleri baz alınmıştır. İlk olarak Griffiths ve Davis (2005) tarafından dijital oyun bağımlılığı, kumar bağımlılığı kriterleri doğrultusunda 6 madde olarak tanımlanmıştır.

Bu maddeler şu şekildedir:

- 1) Kişilerin günlük yaşamını ve düşünce sistemine etki edebilecek düzeyde yoğun yaşanır.
- 2) Duygu durumlarında ani iniş çıkışlar yaşanır.
- 3) Oyun oynama doyumunda günden güne artan tolerans seviyesi oluşmaya başlar.

- 4) Oyun oynama son verildiğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan huzursuzluk sinirlilik gibi rahatsız edici duygu durumların yaşanması.
- 5) Çevresindeki kişiler ile çatışmalar yaşanması ve daha önceden sahip olunan sosyal yaşantıların, ilgilerin ya da hobilerin değişmesi veya kaybolması.
- 6) Aşırı video oyunu oynamaya bağlı gelişen tipik en üst düzey bağımlılık kalıplarının yoksunluk ve kontrol dönemlerinden sonra tekrarlayan bir şekilde hızlıca eski haline dönme eğilimi.

Ancak yaygınlaşan teknolojik unsurlara paralel olarak artan vakalar sonucunda daha net bir tanılama ihtiyacı ortaya çıkmıştır. DSM-5 içerisinde “Hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulan bozukluklar” bölümünde “internet kullanım bozukluğu”, “internet bağımlılığı” ya da “oyun bağımlılığı” olarak adlandırılan bu durum hakkında daha fazla araştırma yürütülmesinin gerekliliği vurgulanmıştır. DSM-5, “İnternet Oyun Oynama Bozukluğunu” (İOOB), son 12 aylık süreçte “oyun oynamada artarak ilerleyen kontrol kaybı, tolerans gelişimi ve madde kullanım bozukluğuna benzer şekilde ortaya çıkan yoksunluk belirtilerinin olduğu bilişsel ve davranışsal sorunların gözlemlendiği yoğun ve uzun süreli internet oyun oynama davranışı” şeklinde tanımlamaktadır (DSM-5). Tanılamada “madde kullanım bozukluğuna benzer” ifadesinin kullanımı, farklı bağımlılıklarla benzer bir yapıya sahip olduğu görüşünü ortaya çıkarmaktadır (Arıcak vd 2018). DSM-5 tarafından henüz kesinleşmemiş bir bozukluk olsa da son 12 ay içerisinde aşağıdaki 9 maddenin 5’inin görülmesinin tanılamada esas olarak değerlendirilebileceği belirtilmiştir.

Bu ölçütler:

- 1) Zihinsel olarak internet oyunları ile sürekli uğraş halinde olunması.
- 2) İnternet oyunlarına erişilemediğinde yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması.
- 3) Oyunların başında daha uzun süreler geçirme isteği ve artan tolerans.
- 4) Oyun oynama davranışını kontrol etmede başarısız denemelerin olması.
- 5) Eski hobi ve eğlencelerinin oyun oynamaya bağlı olarak kaybolması.
- 6) Ortaya çıkan psiko-sosyal problemlere rağmen oyunlara aşırı bir şekilde devam etmek.
- 7) Oyun oynama süresi ile ilgili ailesine, terapistine ve çevresine yalan söylemek.
- 8) Olumsuz duygu durumlarından (örneğin suçluluk, kaygı, suçluluk gibi) kaçmak veya kurtulmak için oyun oynamak.
- 9) Oyun oynamak için önemli bir ilişkisini, eğitimi ya da mesleki fırsatı tehlikeye atmak ya da vazgeçmek.

ICD-11 içerisinde dijital oyun bağımlılığının net bir hastalık türü olarak değerlendirildiği görülmektedir. Aynı şekilde dijital ya da video oyun oynama bozukluğu, “bireyin oyun oynama yetisinde kontrolü kaybetmesi, giderek artan bir şekilde oyun oynamanın kişinin farklı ilgileri ve günlük aktivitelerinin yerini alması, olumsuz sonuçlarına rağmen oyun oynamaktan vaz geçmeme ve oyun oynamada artış ile şekillenen bir davranış örüntüsü” olarak tanımlanmaktadır. ICD-11’e göre dijital oyun bağımlılığı şu 3 kriter doğrultusunda tanımlanabilmektedir.

- 1) Oyun oynama davranışında bozulmuş kontrol yetisi.
- 2) Oyun oynamanın diğer yaşam alanlarına ve günlük aktivitelere göre öncelik kazanmış olması.
- 3) Olumsuz birçok sonucun ortaya çıkmasına rağmen devam edilmesi.

Bu kriterleri son 12 ay içerisinde yaşamak ya da 3’ünün aynı dönemde yaşanması bağımlılığın belirlenmesinde tanımlayıcı rol oynamaktadır.

Literatür incelendiğinde oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığının iç içe geçmiş hatta yaygınlıkla birbirleri yerine kullanılabilen kavramlar olduğu görülmektedir. DSM-5 ya da ICD-11 içerisinde internet bağımlılığına yönelik bir tanımlama olmamasına rağmen Ögel (2012) ortaya çıkardığı sonuçları ve belirtileri açıklayarak bu durumu yorumlamamızda ışık tutmaktadır.

Ögel’e göre, internet bağımlılığı yaşayan kişilerde aşağıda durumların görülmesi muhtemeldir.

- İnternet kullanmayı durdurmakta zorlanmak.
- İnternet kullanmayı bırakmaya niyetlense de internet kullanmaya devam etmek.
- Diğer bireyler tarafından interneti daha az kullanma konusunda bireye karşı uyarıların olması.
- Diğer bireylere ve aktivitelere vakit ayırmak yerine, internete bağlanmayı ve internet kullanımını tercih etmek.
- Uyku saatleri içerisinde internet kullanmayı tercih etmek.
- İnternete bağlanmadığı zamanlarda bile internet ile ilgili şeyler düşünmek.
- İnternete bağlanacağı zamanını sabırsızlıkla beklemek.
- İnterneti daha az kullanması gerekliliğine inanmak.

- İnternette olduğundan daha az vakit geçirmeye çabalamak ama bunu başaramamak.
- İnternete erişemeyince kendisini kararsız ve rahatsız hissetmek.
- İnternet kullanımından dolayı fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkması.
- İnternete sağlamak amacıyla işten ve gelişte acele etmek.
- Yerine getirilmesi gereken günlük yükümlülükleri internet yüzünden yerine getirememek.

2.3.2 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçme Araçları

Dijital oyun ve dijital oyun bağımlılığı, kavramlarının göreceli olarak yeni tanımlar olmasından dolayı sınıflandırma ve değerlendirmede birtakım farklılıklar yaşanmıştır. Ayrıca bu farklı tanımlamalar doğrultusunda farklı ölçme araçları ile yapılan değerlendirmeler, aynı toplumda bile prevalansta farklılıklar ortaya çıkarmaktadır (Arıcak vd 2018). Aynı toplumda benzer gruplar üzerinde bile farklı sonuçların çıkabildiği bir değerlendirme sisteminde uluslararası ortak bir paydada geçerlik ve güvenilirliğe sahip sadece 2 ölçme aracı dikkat çekmektedir. Bunlardan ilki; Pontes vd (2014) geliştirdiği 20 maddelik "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği" (IGDS-20), diğeri ise; Pontes ve Griffiths'in (2015) geliştirdiği dokuz maddelik "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu"dur (IGDS9- SF). Bunlardan İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu cevaplamasının pratikliği ve DSM-5 tanı ölçütleri kapsamında oluşturulan maddelerin kapsayıcılığının güvenilirliğinden dolayı araştırmacılar tarafından sıklıkla tercih edilmektedir. Orijinali İngilizce olan ölçek 58 farklı ülkede yaşayan online oyunculardan geliştirilmiş ve 5 farklı dile çevrilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır (Arıcak vd 2018). Ayrıca Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere ve Avustralya'da ölçüm değişmezliği test edilmiş tek oyun oynama bozukluğu ölçeğidir (Stavropoulos vd 2017). IGDS9-SF oluşturulurken DSM-5 de yer alan bağımlılık kriterleri doğrultusunda oluşturulması da uluslararası ölçüm geçerliğini destekleyici önemli bir niteliktir.

Türkiye'de geliştirilen veya Türkçe'ye uyarlaması yapılan ölçme araçları incelendiğinde, ölçeklerin "dijital oyun bağımlılığı" veya dijital oyun bağımlılığını da kapsayıcı şekilde daha genel bir ifade olan, "internet bağımlılığı" ana başlıkları altında toplandıkları görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı başlığı altında, "Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği" (Horzum vd 2008), "Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" (Şahin vd 2019) "Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği" (Kaya 2013), "Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği" (Ilgaz 2015), "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu

Ölçeği” (Erkorkmaz vd 2017), “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” (Irmak ve Erdoğan 2015), “Problemlili Çevrimiçi İçin Oyun Kullanımı Ölçeği” (Akin vd 2015), “Çocuklar Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” (Hazar ve Hazar 2017), “Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği” (Anlı ve Taş 2018), “Oyun Bağımlılığı Ölçeği” (Baysak vd 2016), “Çocuklar İçin Video Oyunu Bağımlılık Ölçeği” (Yılmaz vd 2017), “İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği” (Erkorkmaz vd 2017), “İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği” (Evren vd 2017), “İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği” (Çakıroğlu 2018), “İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Form” (Evren vd 2018), “İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği” (Evren vd 2018), “İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu” (Arıcak vd 2018), ölçekleri yer almaktadır.

İnternet bağımlılığı başlığı altında ise, “Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği” (Ceyhan vd 2007), “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” (Günüç 2009), “Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu” (Kutlu vd 2016), “Özgül İnternet Bağımlılığı Ölçeği” (Dinç 2017), “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” (Günüç ve Kayri 2010), “Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği” (Ceyhan vd 2018), “Aile Çocuk İnternet Bağımlılığı Ölçeği” (Eşgi 2014), “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” (Bayraktar 2001), “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” (Kesici ve Şahin 2010), “Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği - Kısa Form” (Göktaş vd 2018), “Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği” (Ayas vd 2011), “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” (Şahin ve Korkmaz 2011), “İnternet Bağımlılığı Testi” (Balta ve Horzum 2008), “Ergenler İçin İnternet Bağımlılığı” Ölçeği (Taş 2019), “Bağımlılık Profili İndeksi Bağımlılık Formu” (Ögel vd 2015), “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” (Mihçi ve Kılıç Çakmak 2017) ölçekleri yer almaktadır.

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu: (IOOBÖ9-KF)

İnternet oyun oynama bozukluğu ölçeği Pontes ve Griffiths (2015) tarafından oluşturulan (İGDS9-SF)’ un Arıcak vd tarafından 2018 yılında Türkçe uyarlaması yapılması sonucu oluşturulmuştur. DSM-5 temelli 9 maddeden hazırlanmıştır. 10-29 yaş aralığını kapsar ve kişilerin dijital oyun bağımlılık seviyelerini ölçmeyi amaçlamaktadır. 5 li likert tipte hazırlanan ölçeğin puanlaması verilen cevaplara göre Asla 1, Nadiren 2, Bazen 3, Sık sık 4 ve Çok sık 5 puan olacak şekilde toplanarak puanlanır. Puanların yükselmesi internet oyun oynama bozukluğu riskinin yüksekliği olarak yorumlanır. 45 üzerinden 36 puan yüksek bağımlılık riskine işaret etmektedir.

DSM-5 tanı kriterleri çerçevesinde geliştirilen İnternet oyun oynama bozukluğu ölçeği kısa formu içeriğinde az soru olmasına rağmen tanı kriterleriyle örtüşen soru içerikleri ile uygulama ve değerlendirme pratikliği sağlamaktadır. Bu nedenle bu

çalışmada Pontes ve Griffiths (2015) tarafından oluşturulup (İGDS9-SF)' Arıcak, Dinç, Yay ve Griffiths (2018) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Kısa Formu" (İOOBÖ9-KF) kullanılmıştır.

2.4 Spor, E-spor ve Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi

Spor kavramının ilk olarak nerede ve tam olarak ne anlamda kullanıldığı hakkında ortak bir görüş yoktur. Fakat yapılan araştırmalar insanların ilk sportif faaliyetleri hayatta kalma amacıyla gerçekleştirmeye başladıkları yönündedir (Tekin ve Tekin 2014). Tarih öncesi dönemlerde hayatta kalma odaklı ortaya çıkan ilk sportif faaliyetler zamanla toplumsal yapının değişim sürecinden etkilenmiş ve "spor" kavramın tanımlanmasında birtakım farklılıklar ortaya çıkmıştır.

Geçmişten günümüze sporun tanımı hakkında farklı araştırmacılar tarafından birçok tanımlama yapılmıştır. Yapılan tanımlamalarda sporun multidisipliner yapısı gereği teorisyenlerce farklı özellikleri vurgulanmıştır. Woods (2016) tarafından, özelleştirilmiş araç gereçlerin ve mekânların kullanıldığı, fiziksel etkinliğin ön planda olduğu, belirli kurallar çerçevesinde sınırları önceden belirlenmiş rekabet içeren kurumsal bir kimliği olan faaliyetler olarak ifade edilmektedir. Demirci (2008) tarafından ise yapılan tanımlamada kuralların önceden belirlenmesi, bireysel ya da takım olarak yapılmasının yanı sıra bedensel etkinlikler bütünlüğüdür şeklinde fiziksel aktivitenin gerekliliği vurgulanmaktadır. Erdemli'ye (1990) göre ise spor insana ahlaki birtakım erdemler kazandıran bir olgudur demektir. İnal (2003) ise Anatomi, fizyoloji, psikoloji, biyomekanik ve ortopedi gibi farklı disiplinlerin iç içe olduğu ayrıca ruh ve bedeni geliştirip sosyalleştirme yetisine sahip olmasının gerekliliğini belirtmiştir. Çoban ve Ünveren (2007) farklı disiplinlerle iç içe olmanın yanı sıra izleyicilerde estetik bir etki yaratmasından bahsetmiştir. Ekmekçi ve Dağlı Ekmekçi (2010) ise ticari yönünü vurgulayarak istihdam sağlayan endüstrileşmiş bir yapının olduğunu vurgulamaktadır. Spor kavramına yönelik tanımların tarihsel süreçte sosyal yapının gelişimi ve kişilerin bakış açılarına göre farklılıklar gösterdiği söylenebilir.

Farklı birçok tanımı olsa da spor yapan birisi düşünüldüğünde akla bilgisayar karşısında saatlerce oturan birisi gelmemektedir (Mustafaoğlu 2018). Daha çok fiziksel aktivite içeren, hareketli bir olgu düşünülmektedir. Spor kavramının tanımlanmasına yönelik oluşan bu farklılıkların günümüzde en güncel hali olarak e-spor kavramı karşımıza çıkmaktadır.

Wagner (2006) e-sporu, insanların zihinsel ve fiziksel yeteneklerini geliştiren, bilgi ve iletişim cihazları kullanılarak gerçekleştirilen sportif faaliyetlerdir şeklinde tanımlamaktadır. Argan'a (2006) göre ise dünyanın bir ucundan diğerine iki insanın internet aracılığıyla ya da dünyanın her yerinden gelen insanların büyük organizasyonlarda buluşup oyun oynayabilecekleri hem fiziksel hem de zihinsel olarak çoğu sporun gerektirdiğinden çok daha fazlasını kapsayan bir spordur şeklinde tanımlamaktadır. Hamari ve Sjöblom (2017) sporun ana unsurlarının teknolojik sistemler ile kolaylaştığı, takım ve oyuncuların etkilerinin yanı sıra bilgisayar sistemleri tarafından çıktılar alınan bir spor dalıdır şeklinde tanımlanmaktadır.

E-sporla ilgili tanımlama yapılırken iki uç görüşün olduğu görülmektedir. Buna göre e-spor oyunları oynamanın bir tür spor olduğunu ifade eden ya da spor tanımına uygun olmayan bir yapı olduğu yönünde görüş belirtenler bulunmaktadır. Son dönemde oyun oynama davranışının bir tür spor olduğu yönündeki değerlendirmeler yaygınlaşmaktadır. Diğer spor branşları gibi antrenman, ekip ruhu, doğru zamanlama, strateji gibi bireysel ve ekip yeteneklerine ihtiyaç duyulduğu iddia edilmektedir (Hutchins 2006, Akt: Bayram 2018). Llorens (2017)'e göre düzenlenen etkinlikler ve turnuvalarda e-spor aktivitelerinin spor türü olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Türkiye ve dünyada oluşan federasyonlaşma yapıları ve profesyonel spor kulüplerinin resmi bir spor branşı olarak tanımlamaları, dijital oyunların, "spor" kavramı içerisinde yer almasına resmi bir boyut kazandırmaktadır. Ayrıca yapılan araştırmalar e-spor oyuncularının da normal sporcular gibi fiziksel aktifliklere sahip olduğunu eşdeğer heyecan ve stres durumlarını yaşadıklarını göstermektedir (Hamari ve Sjöblom 2017)

Klasik sportif faaliyetler ile e-spor oyunları arasında, birtakım benzerlikler ve farklılıklar vardır. Benzer özellikler olarak, zorlama olmaksızın, içsel motivasyona dayalı katılım içermesi, belirli süre, ortam ve kurallar çerçevesinde gerçekleştirilmesi beceriler doğrultusunda oluşması, strateji taktik, stres yönetimi, bireysel ve takım motivasyonu gibi unsurların kazanma ya da kaybetmeyi etkilemesi gibi özellikleri söylenebilir (Mustafaoğlu 2018). Ayrıca ulusal ve uluslararası e-spor federasyonlarının varlığı klasik sportif branşlar ile resmi statüde de eşitlik sağlamaktadır. Bu özellikler doğrultusunda e-sporun yeni bir spor dalı olduğu düşünülebilir. Ancak bazı görüşler ise bunun tam tersi yönündedir. E-sporun bir spor dalı olmadığı, kişilerin psiko-sosyal gelişimlerini olumsuz etkileyerek psikolojik sağlığı olumsuz etkilediği ve başta teknoloji ve kumar olmak üzere farklı bağımlılıklara neden olabileceği düşünülmektedir (Öztürk 2019).

E-sporu geleneksel spor dallarından ayrı değerlendirilmesi gerektiğini savunan görüşlerde spor kavramının içerisinde fiziksel aktifliğin yoğun bir şekilde yer alması gerektiğini düşünen araştırmacılar vardır. Eğer ki oyun oynama kavramı fiziksel aktifliğe yer veriyorsa o zaman jenga oynamanın da spor kavramı içerisinde yer alması gereklidir (Jenny vd 2017) düşüncesiyle e-spor oyunlarının inaktif yapıları gereği spor olarak tanımlanamayacağı düşüncesi savunulmaktadır. Witkowski'ye (2009) göre e-spor oyunları kurumsallaşma ve aktivite niteliklerinde geleneksel spor branşlarına göre dışarıdan gelen etkiye daha açık bir yapıya sahiptirler. Geleneksel spor oyunlarında oyun ve kurumsal yapı önemliken, e-spor oyunlarında oyun geliştiricilerinin ve sponsorların ticari beklentilerine göre hareket edilebilmektedir. E-spor oyunlarının en büyük problemlerinden birisi de adil olmayan kazanma sistemlerine sahip olmasıdır. Geleneksel spor alanlarında ekstra ücret ödenerek tur geçilmez ya da birincilik elde dilemezken e-spor oyunlarında maddi güç ile bunu yapmak mümkündür (Pearce 2009 Akt: Hillvorde ve Pot 2016).

E-spor oyunları oynayan kişilerin bu oyunlardan fayda mı sağladığı yoksa zarar mı gördükleri tanımlamadaki temel eleştiriler arasındadır. Sportif faaliyetlere katılımın fiziksel ve psikolojik faydaları olduğu gibi, bağımlılıkları önlemede ve oluşan bağımlılıkların tedavisinde de önemli rol oynadığı farklı araştırmalarda ortaya konulmaktadır. Ströhle vd (2007) tarafından yapılan araştırmaya göre; fiziksel aktiviteye katılımı daha fazla olan gençlerin, alkol bağımlılığı, nikotin bağımlılığı ve diğer madde bağımlılıklarına yönelik prevelansının daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Sportif aktiviteye katılımın farklı madde kullanımlarının toplumsal yaygınlığında pozitif etkiye sahip bir rol oynadığı söylenebilir. Daha düşük olduğu ortaya çıkmaktadır. Orhan (2018) tarafından 10–14 yaş arası çocuklar ile yapılan araştırmada çocukların fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve dijital oyun bağımlılıkları arasındaki ilişki araştırılmıştır. 245 kişi ile yapılan araştırma sonucunda kişilerin fiziksel aktiviteye katılım seviyeleri arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Yine ülkemizden 800 kişi ile yapılan internet bağımlılığıyla ilgili güncel bir araştırmada spor yapan 14-18 yaş arası kişilerin spor yapmayanlara göre bağımlılık düzeyleri anlamlı seviyede yüksek çıkmıştır (Şimşek 2017).

Bağımlılığın en temel unsurlarından biri olan sosyal beceri yeterliliği kavramı ile sportif egzersizlere katılım arasında da anlamlı pozitif ilişki olduğuna yönelik farklı çalışmalar vardır. Makar (2016) tarafından 453 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırma sonucuna göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyi arttıkça kişilerin sosyal becerilerinin de arttığı görülmüştür. Yıldırım ve Özcan'ın (2011) yaptıkları bir diğer

araştırmaya göre de ortaöğretim düzeyinde bireysel ya da takım sporu yapan sporcuların sosyal beceri düzeylerinin spor yapmayan kişilere göre anlamlı yönde yüksek olduğu çıkmıştır.

Sosyal beceri üstüne yapılan benzeri birçok araştırmada daha sportif egzersizin kişilerin sosyal beceri yetilerine olumlu katkı sağladığı görülmektedir. Bu doğrultuda sporun, bağımlılıkları önleme ve çözümlenmeye ikincil kazanımlarla da desteklediği söylenebilir.

E-spora yapılan eleştirilerden birisi de bu etkinliğin bir spor olamayacağı, bağımlılıklara yol açabilecek büyük bir tehlike olduğudur (Öztürk 2019). Bu eleştirinin oluşumunda e-spor oyunlarının niteliği sebebiyle vücudun uzun süre sabit pozisyonda hareketsiz kalması ve uzun süreler ekran karşısında geçirilen süre doğrultusunda eleştirilen asosyal yaşam biçimi vardır. Nitekim Grüsser vd (2017) tarafından yapılan bir araştırmada 7069 oyuncudan %11,9'unun oyun oynama bozukluğu kriterlerine sahip olduğu görülmüştür. Dijital oyun bağımlılığın biyolojik temellerini açıklamaya çalışan deneysel bir araştırmada ise bir grup katılımcıya heyecanlı dijital oyunlar oynatılıyor ve bireylerin dopamin düzeylerinde oyunun başlangıcına göre %10.5 azalma olduğu görülüyor. Aynı oyunlar eski extacy (uyuşturucu sentetik madde) bağımlılarıyla oynandığında ise herhangi bir değişim ortaya çıkmamaktadır (Weinstein 2010). Haz ilkesini tetikleyen ve farklı birçok bağımlılığın temel biyolojik unsuru olan dopamin yoksunluğu bağımlılıkların oluşumu ve devam etmesindeki ana problemlerden biridir. Bağımlılık yapan tüm unsurların ortak özelliği bir ödül mekanizmasına sahip olmalarıdır. Ödül kazanımı ise salgılanmasına neden olmaktadır (Çakılcı 2013). Dijital oyunlarda yoğun şekilde olan bu ödül mekanizması bağımlılığın oluşumunda önemli bir risk unsurudur. Benzer bir riski de oyun oynama süresi ve akademik başarısı ilişkisinde görülmektedir. Anand (2007) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmaya göre gençlerin oyun oynama süreleri arttıkça akademik başarıları düşmektedir. Akademik başarısızlığın azalması bağımlılıklarda sıklıkla görülen bir durumdur (Ögel 2010). E-sporcuların oyun süreleri göz önüne alındığında bu durumun da bağımlılık oluşumuna yönelik risk oluşturduğu söylenebilir. Padilla-Walker vd (2009) tarafından yapılan bir araştırmaya göre ise dijital oyunları uzun süre oynamanın farklı bağımlılıkları da oluşturma riski belirtilmektedir. Buna göre uzun süre dijital oyun oynamak ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde uyuşturucu kullanımı, fazla alkol tüketimi ve zayıf sosyal ilişkilerin oluşması gibi olumsuz durumların ortaya çıkmasında risk oluşturmaktadır.

E-spor oyunlarının genel yapısı ve literatürdeki araştırmalar göz önüne alındığında e-spor oyunlarının dijital oyun bağımlılığı ve farklı bağımlılıklara neden olabileme riski olduğu söylenebilir. Oluşan bu durum e-sporun geleneksel spor dallarından ayrı tutulması görüşünün temelini oluşturmaktadır. Ortaya çıkan bu derin görüş ayrılıkları e-sporun hem klasik sportif faaliyetler ile ortak nitelikleri olduğunu hem de içerisinde sporun doğasına aykırı olan psikolojik hastalıklar ve bağımlılık risklerini barındırdığını göstermektedir.

2.5 Psikolojik Sağlık (Ruh Sağlığı)

Yapılan literatür taramasında “ruh sağlığı” ve “psikolojik sağlık” terimlerinin genel olarak aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir. Ancak tanımlamadaki yoğun öznellik durumu ve her araştırmacıların kendi penceresinden farklı nitelikleri yorumlaması sebebiyle herkesçe geçerli ortak bir çerçeve çizmenin oldukça zor olduğu görülmektedir (Türkçapar ve Sargin 2012). Yörükoğlu (1996), ruh sağlığı kavramını, kişinin kendi kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir denge ve uyum içinde olmasıdır diyerek tanımlarken “uyum ve denge” kavramlarını ön plana çıkarmaktadır. Güleç (2009) ise herhangi bir psikolojik hastalığın olmayışı ve normal olarak kabul edilenler ile ilişkili olma şeklinde yorumlayarak psikolojik hastalık olmaması ve normallik kavramlarını ön plana çıkarmıştır. Snyder (2014) ise; yaşamdan tat alabilme, günlük aktiviteleri ve psikolojik dayanıklılık kazanabilmeye yönelik çabaları içerir demektedir. Psikolojik sağlık kavramı farklı birçok araştırmacı tarafından farklı yönleriyle tanımlanmaya çalışılmıştır. Weinborn (1999) Ruh sağlığı tanımlama yaklaşımlarını 3 ana grupta toplamaktadır. İlk yaklaşıma göre ruh sağlığı kavramını tanımlama ve değerlendirmede ruhsal rahatsızlıklar, depresyon, anksiyete gibi kavramlar ortaya çıkmaktadır. İkinci yaklaşıma göre ise kişinin olumlu duygu durumunun olumsuz duygulanıma baskın olması şeklinde tanımlanabilir. 3. yaklaşım ise psiko-sosyal yeterliliği kapsamaktadır. Yani çevresiyle pozitif iletişim kurabilme kendi duygu ve düşüncelerini düzenleyebilme yetisidir şeklinde gruplamanın yapılabileceğini belirtmektedir. DSÖ (2001) göre; farklı özelliklerin yanı sıra bireysel iyi olma, algılanan öz yeterlik, özerklik, rekabet edebilirlik ve kişinin entelektüel ve duygusal potansiyelini gerçekleştirebilmesini içermektedir şeklinde tanımlamaktadır.

Psikolojik sağlık tanımlamalarının temel unsuru olan “herhangi bir psikolojik problemin olmaması” kavramını epidemiyolojik açıdan incelediğimizde farklı dönemlerde ve ülkelerde yapılan araştırmalarda en sık rastlanan psikolojik rahatsızlık

olarak depresyon karşımıza çıkmaktadır (Katon 1982, Whooley vd 1997, Walker vd 2015). Yaygınlığın daha net anlaşılması adına DSÖ (2017) raporuna göre dünya genelinde yaklaşık 300 milyon kişinin depresyonda olduğunu göstermektedir. Bu sayının dönem nüfusuna oranı ise %4.3'e denk gelmesi yaygınlığın ne derece yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca Goodwin ve Jamison'un (2007) yaptığı araştırma sonucuna göre de son 30 yıl boyunca depresyon yaygınlığının tutarlı bir şekilde arttığı görülmektedir. Bu yüzden depresyonun toplum sağlığı açısından yaygınlıkla görülen ve artarak büyüyen büyük ruhsal problem olduğu söylenebilir.

Depresyonla birlikte sıklıkla anksiyete bozukluğu da görülmektedir. Anksiyete bir diğer deyişle kaygı ve bunalıtı olarak da tanımlanabilir. Fiziksel olarak, çarpıntı, nefes darlığı ya da hızlı hızlı nefes alma, ellerde, ayaklarda terleme ve titreme, psikolojik olarak da aşırı heyecanlanma, bunalma veya korku gibi duygu durumları oluşabilir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal 2011). Anksiyeteler DSM-5'e göre; Toplumsal anksiyete bozukluğu (sosyal fobi), seçici konuşmama (mutizm), agora fobi, yaygın anksiyete bozukluğu, ayrılma anksiyetesi bozukluğu, panik bozukluğu, maddeye bağlı anksiyete bozukluğu, başka bir sağlık sorununa bağlı anksiyete bozukluğu, tanımlanmamış bir diğer anksiyete bozukluğu ve tanımlanmamış anksiyete bozukluğu olarak sınıflandırılmaktadır. Yapılan araştırmalarda farklı anksiyete türlerinin değişen oranlarda toplumsal yaygınlıkları olsa da sıklıkla görülen bir psikolojik bozukluk türü olduğunu söylemek mümkündür.

Toplumda sıklıkla görülen bir diğer ruhsal bozukluk türü ise strestir. Öyle ki stresi günlük yaşamın doğal bir parçası olarak da değerlendirilmektedir (Özel ve Bay Karabulut 2018). Budak (2001) stresi, *"İçeriden veya dışarıdan gelerek bireyin var olan denge halini veya duygusal, bilişsel, sosyal fonksiyonlarını bozma eğilimi gösteren; kişiyi mevcut denge durumunu korumaya veya bozulmuş olan denge halini yeniden sağlamaya yönelik yeni davranışlar sergilemeye zorlayan, gerçek veya algılanan uyarıcılara verdiği bilişsel, ruhsal veya fiziksel tepkiler"* şeklinde tanımlamaktadır. Bu tanımlamada da belirtildiği gibi, sahip olduğumuz psikolojik ve sosyal fonksiyonlarımızı günlük yaşam içerisinde devamlı dengeleme çabamız stres unsurlarıyla ne derece iç içe olduğumuzu ortaya koymaktadır. Ayrıca kişilerin yaşadıkları internet bağımlılığına depresyon, anksiyete ve stresin sıklıkla eşlik ettiği görülmektedir (Ostovar vd 2016).

Toplumda sıklıkla rastlanan bu psikolojik bozukluklar bir sonraki bölümde daha detaylı incelenmiştir.

2.5.1 Depresyon

Toplumda sıklıkla görülen bir psikolojik bozukluk türü olan depresyon genel olarak üzüntü ve sıkıntı duygularının hakim olduğu normal olmayan duygu durumunu belirtmek için kullanılır.

Olumsuz düşünceler, değersizlik, suçluluk duygusu, somatik ağrıların eşlik ettiği, artan veya azalan uyku hali, iştah sorunları, kilo problemleri, sosyal uyum sorunları, ilgi ve konsantrasyon azalması ile kendini gösteren ciddi bir ruhsal rahatsızlıktır (Hroudová vd 2013). Yapılan farklı araştırmalara göre depresyonun yaşam boyu görülme sıklığı %1,5 ile %19 arasında değişmektedir. Hayatlarının farklı dönemlerinde her dört kadından biri ve her on erkekten birinin depresyondan etkilendiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca kişilerin bireysel ve sosyal hayatlarında ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlar ve uzun tedavi gereksinimleri nedeniyle toplumsal büyük bir mali külfeti de ortaya çıkarmaktadır (Shapero vd 2018).

Bilinen en eski psikolojik hastalıklardan birisi olan depresyonun ilk tanılama çalışmalarının milattan önce 4. yüzyıla kadar uzandığı görülmektedir. İlk defa bu dönemde Hipokrat tarafından "melankoli" kavramı ortaya konulmuştur (Karamustafaoğlu ve Yumrukçal 2011). Depresyon terimi 16. yüzyıldan bu yana kullanılmaktadır. Fakat 19.yüzyıldan itibaren modern anlamda sınıflandırma çalışmaları yapılmaktadır. Günümüzdeki tanılama ve sınıflandırılması için DSM-5 içerisinde 8 alt başlık oluşturulmuştur.

DSM-5 te depresyon şu başlıklar altında gruplandırılmaktadır.

- 1- Majör depresif bozukluk
- 2- Distimik bozukluk
- 3- Yıkıcı duygu durumu düzenleyememe bozukluğu
- 4- Premenstrüel distforik bozukluk
- 5- Madde-ilaç kaynaklı depresif bozukluk
- 6- Başka medikal duruma bağımlı depresif bozukluk
- 7- Diğer belirtilen depresif bozukluk
- 8- Tanımlanmamış depresif bozukluk

Depresyon alt gruplarında en sık rastlanan psikolojik bozukluk türü majör depresif bozukluktur (Koşan 2020). DSM-5'te majör depresyon tanılama ölçütleri şu şekilde yer almaktadır.

Son iki haftalık süre içerisinde herhangi bir sağlık problemine bağlı olmaksızın aşağıdaki kriterlerden 5'i ya da daha fazlasının görülmesi majör depresyon işareti olarak kabul edilmektedir.

- 1- Neredeyse her gün çökkün bir ruh hali gözlenmesi
- 2- Neredeyse her gün eskiden yapılan çoğu etkinliğe karşı olan ilgide belirgin bir azalma ve bunlardan zevk almama durumu
- 3- Kilo vermeye ya da almaya çalışmıyorken son bir ay içerisinde standart kilo da %5 ten fazla artış ya da azalış meydana gelmesi
- 4- Neredeyse her gün aşırı uyumak ya da uykusuzluk sorunu yaşamak
- 5- Neredeyse her gün tutarsız ve aşırı davranışların olması kışkırtma (ajitasyon) ya da olağan dışı bir dinginlik hali yaşamak
- 6- Neredeyse her gün bitkinlik ya da içsel enerjinin kalmadığını hissetmek
- 7- Neredeyse her gün değersizlik hali ya da doğru olmayan suçluluk duygusu yaşamak
- 8- Neredeyse her gün düşünme ya da odaklanmada zorluk çekme, kararsızlık yaşama
- 9- Tekrarlayıcı ölüm düşünceleri oluşması, özel bir planlama yapmaksızın intihar düşüncesi olması, intiharı tasarlama ya da intihar girişiminde bulunma.

2.5.2 Anksiyete

Anksiyete ve depresyon dünya çapında en sık görülen psikolojik bozukluk türleridir. Yapılan çalışmalar bu iki bozukluğun çoğu zaman birbirine eşlik ettiğini de göstermektedir (Huberty 2009). Farklı toplumlar ve gruplarda sık görülmesiyle paralel olarak, anksiyete ruh sağlığı alanında en çok dikkate alınan ve araştırma yapılan konulardan birisidir (Kalyon 2018). Türk Dil Kurumu Sözlüğü'ne (2020) göre sebebi belirsiz kaygı, korku veya kuruntunun yarattığı psişik gerilim ile belirgin huzursuzluk veya iç sıkıntısı durumu (kaygı bozukluğu) olarak tanımlanmaktadır. Anksiyete kavramı kaygı, endişe veya evham terimleriyle eşdeğer anlamlarda da kullanılmaktadır. Anksiyete yaşayan kişilerde iç huzursuzluk duygusu hakimdir. Kişi bu durumu devamlı bir şey olacakmış hissi veya nedensiz bir korku hali şeklinde ifade eder (Hall ve Hall 2020). Kaygı; yaşam deneyimlerinde göre normal bir tepki ve bizi tehlikelere karşı koruyan, tehlikeli ortamlardan kaçmamızı sağlayan koruyucu bir mekanizmadır (Burton 2010, Akt: Kartol 2018). Ancak kaygı durumunda, kaygıya neden olan somut bir sebep olmayabilir. Yaşanan kaygı ve iç sıkıntısı genel olarak bir nedene bağlı olmayan doğal olarak gelişen bir iç sıkıntısı şeklinde de ortaya çıkabilir. Bazı durumlarda ise kişisel

yorumlamalara bağlı abartılı ya da yanlış inanışlara bağlı da oluşmaktadır. Yani olağan bir tehde karşı orantısız aşırı uyarılma vardır. Türkçapar'a (2004) göre ortada somut bir neden olmaksızın yaşanan sık ve şiddetli bunaltı ve bu durumun günlük hayatını olumsuz etkilemesi kişinin anksiyete yaşadığını düşündürebilir. Ayrıca kas gerginliği (spazm), baş ağrısı, boyun tutulması, göğüste sıkışma hissi, kalp çarpıntısı, terleme, midede boşluk duygusu, hemen tuvalete gitme gereksinimi hissi duyması gibi fiziksel belirtiler ortaya çıkabilir.

DSM- 5'e göre anksiyete bozuklukları şu şekilde gruplandırılmaktadır.

- 1- Ayrılma Kaygısı Bozukluğu
- 2- Özgül Fobi
- 3- Agorafobi
- 4- Seçici Konuşmamazlık (Mutizm)
- 5- Yaygın Anksiyete Bozukluğu
- 6- Sosyal Fobi
- 7- Panik Bozukluğu
- 8- Maddenin ya da İlacın Sebep Olduğu Kaygı Bozukluğu
- 9- Farklı Bir Sağlık Durumunun Sebep Olduğu Kaygı Bozukluğu
- 10- Tanımlanmamış Başka Bir Kaygı Bozukluğu
- 11- Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu

Temel sağlık hizmetlerine başvuran hastalarda en sık görülen anksiyete türü yaygın anksiyete bozukluğudur (Witchen HU vd 2002).

DSM-5'e göre kişilerde yaygın anksiyete bozukluğu yaşandığının işareti,

- a) En az altı aylık bir sürenin çoğu gününde, farklı bir takım durumlarda aşırı bir kaygı ve kuruntu yaşama durumu vardır.
- b) Kişi kuruntulu ruh halini kontrol altına almakta zorluk çeker.
- c) Yaşanan bu kaygı ve kuruntulu hale aşağıdaki durumlardan en az üçü ya da daha fazlası son altı ayın büyük bölümünde olacak şekilde eşlik eder.

- 1- Sakinleşememe, süreli olarak bir gerginlik ve diken üstünde olma durumu yaşama
- 2- Kolay yorulma
- 3- Odaklanmakta güçlük çekmek
- 4- Kolay kızma
- 5- Kas gerginliği yaşama
- 6- Uyku bozuklukları yaşamak

d) Yaşanan kaygı kuruntu ya da bedensel belirtiler, klinik açıdan belirgin bir probleme ya da sosyal veya mesleki alanlarda yada önemli başka durumlarda işlevsel kayıplara yol açar

e) Bu bozukluk bir maddenin ya da fiziksel bir hastalığın fizyolojik etkilerinden kaynaklandığı söylenemez.

2.5.3 Stres

Günlük hayatta sıklıkla karşılaştığımız bir durum olan stres kavramı Cüceloğlu (1996) tarafından, bireyin fiziksel ve sosyal çevresinden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çaba olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin bireysel nitelikleri ve psikolojik yapılarına bağlı olarak, çevresel ve toplumsal unsurlara karşı uyum sağlama davranışı olarak nitelendirilebilir. Bir başka deyişle kişinin uyum halinin bozulmasına bağlı ortaya çıkan gerilim olarak ifade edilebilir (Özel ve Bay Karabulut 2018). Organizmanın yaşadığı gerilime sebep oluşturan ve tepki ortaya çıkmasına yol açan faktörler stres kaynağı olarak adlandırılmaktadır. Literatür taramasında stres kaynaklarının üç ana başlıkta toplandığı görülmektedir.

Bunlar:

- 1) Kişisel Stres Kaynakları: Stresli bir durum karşısında ortaya çıkan tepkiler kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Yaşanılan durumlar aynı olsa bile kişilerin olayları yorumlama ve verdiği tepkiler büyük farklılıklar gösterebilir. Ayrıca bireylerin stresle mücadele edebilme yetileri de algılanan stres durumuna doğrudan etki göstermekte ve farklılıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Ataman 2002).
- 2) Örgütsel Stres Kaynakları: İçerisinde yer alınana örgütsel grup gereksinimlerinin (mesleki, eğitimsel vb.) kişinin bireysel yeteneklerinin üstünde olduğunu düşündüğü için yaşanan fiziksel, zihinsel ve duygusal tepkiler olarak tanımlanabilir (Altan 2018).
- 3) Çevresel Stres Kaynakları: İçinde bulunulan ortam ve fiziksel etkenlere bağlı stres kaynaklarıdır. Aydınlatma havalandırma ısıtma gürültü kalabalık gibi fiziksel koşullar bireylerin yaladıkları streslerde etken olabilmektedir. Teknolojik gelişmeler, kentteki ulaşım problemleri (Tutar 2000), çalışılan ortamın fazla sıcak ya da soğuk olması, gürültülü olması, yaşadığı bir hastalığın olması (Öztürk 2004).

Stresin ortaya çıkardığı sonuçlar ve belirtiler 4 ana grup altında toplanmaktadır. Bunlar; fiziksel belirtiler (Baş ağrısı, uyku düzensizliği, kas ağrıları, ülser vb.), duygusal belirtiler (Kaygı, endişe, ani duygulanım değişiklikleri, vb.), zihinsel belirtiler (Odaklanma sorunları, kararsızlık unutkanlık vb.), sosyal belirtiler (İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, rencide etmek vb.) (Braham 1998).

DSM-5 içerisinde stres kavramı travma ve tetikleyici etkenle ilgili bozukluklar başlığı altında, akut stres bozukluğu ve posttravmatik stres bozukluğu olarak iki farklı türde tanımlandığı görülmektedir. Akut stres bozukluğu travmatik bir yaşantının ardından 30 güne kadar yaşanan psikolojik reaksiyonları kapsamaktadır. 30 günü aşan durumlarda ise travma sonrası stres bozukluğu tanısı olarak güncellenmesi düşünülebilir.

DSM-5'e göre akut stres bozukluğu tanısı için aşağıdaki şartların karşılanması gereklidir.

a) Aşağıdaki durumlardan biri ya da daha fazlası kanalıyla, ağır yaralanmak, cinsel şiddete maruz kalmak, bunlarla veya ölümlle tehdit edilmek

- Travmatik olaya direkt maruz kalmak
- Travmatik olay gerçekleşirken şahit olmak
- Aile üyesi ya da yakınının başına travmatik bir olay geldiğini öğrenmek
- Travmatik bir olayın detaylarına tekrar tekrar ve yoğun şekilde maruz kalmak.

b) Travmatik olaylardan sonra başlayan ya da kötüleşen aşağıda kümelenmiş olan, istemsiz gelen belirtiler, olumsuz duygu durumu, çözülme belirtileri, kaçınma belirtileri, uyarılma belirtileri gruplarında yer alan semptomlardan en az 9 ya da daha çok belirtinin varlığı.

İstemsiz gelen belirtiler

Travmatik olayların istem dışı gelen tekrarlayıcı sıkıntı veren anıları

Travmatik olaylarla ilişkili tekrarlayıcı sıkıntı veren düşler.

Kişinin travmatik olaylarla ilgili yeniden oluyormuş gibi hissettiği çözülme tepkileri.

Örseleyici olayı çağrıştıran ya da simgeleyen iç veya dış uyaranlara uzun ve yoğun bir tepki yaşamak.

Olumsuz duygu durumu

Sürekli bir biçimde olumlu duygular yaşayamama

Çözülme belirtileri

Kendisiyle ya da çevresiyle ilgili durumlara yönelik gerçeklik algısında değişme

Travmatik olayların önemli bir bölümünü hatırlayamama

Kaçınma belirtileri

Travmatik olayı hatırlatan anılar, duygu ve düşüncelerden kaçınma

Olayı hatırlatan dış etkenlerden kaçınma

Uyarılma belirtileri

Uyku sorunları

Sözel ya da sözel olmayan öfke dışı vurumları

Her an tetikte olma

Konsantrasyon güçlükleri

Aşırı irkilme tepkileri

c) B tanı grubundaki belirtilerin süresi üç gün ile bir ay arasında değişir.

d) Bu bozukluk klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya veya iş hayatı ya da sosyal yaşamda önemli boyutta işlevsellik kayıplarına yol açar.

e) Bu bozukluk herhangi bir madde kullanımı ya da hastalığın doğal fizyolojik etkilerinin sonucu olarak yorumlanamaz ve kısa psikoz bozukluğu ile daha iyi açıklanamaz.

2.5.4 Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçme Araçları

Oldukça geniş bir alan olan ruh sağlığı kavramının önemi her geçen gün giderek artmaktadır. Değişen psikososyal yapıya bağlı olarak evrimleşen toplumsal ve kişisel olgular psikolojik destek talebini günden güne çeşitlendirmiş ve arttırmıştır. Yüzlerce farklı alt başlığa ayrılan psikolojik sağlık kavramı içerisinde en güncel ve sıklıkla karşılaşılan sorunlar depresyon, anksiyete ve stres bozukluğu olarak karşımıza çıkmaktadır.

DSÖ tarafından 188 ülkede yürütülen 1990–2013 yılları arasını kapsayan hastalık yükü çalışmasında dünya çapında yeti yitimine neden olan en büyük ikinci hastalık olarak depresif bozukluklar karşımıza çıkmaktadır (ICD-11 2013). Ülkemizde, T.C. Sağlık Bakanlığı (2013) tarafından yapılan Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışmasında toplumda %9 yaygınlık oranıyla karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar depresyon ve anksiyetenin çoğunlukla iç içe olabildiğini ortaya koymaktadır. Buna bağlı toplumsal yaygınlığı en yüksek psikolojik bozukluklar arasında yer almaktadır (Baxter vd 2013, Walker vd 2015). Stres kavramı ise psikolojik hastalıklar içerisinde “soğuk algınlığı” niteliğinde tanımlanan günlük hayatımızda en sık karşımıza çıkan durumlardan birisidir.

Böylesine sıklıkla rastlanan psikolojik bozuklukların ölçme araçları da geniş bir çeşitlilikte karşımıza çıkmaktadır.

“Depresyon” terimi ile yapılan ölçme aracı literatür taramasında, “Cornell Demansta Depresyon Ölçeği” (Taycan 2005), “Depresyon Değerlendirme Ölçeği” (Alşen 2002), “Beck Depresyon Anketi” (Hisli 1989), “Depresyon Ölçeği” (Süçüllüoğlu, Dikici, Aşçıbaşı ve Aydemir, 2017), “Boratav Depresyon Tarama Ölçeği” (Boratav 2003), “Kendini Değerlendirme Depresyon Ölçeği” (Ertan 1996), “Hızlı Depresif Belirti Envanteri- Özbildirim Formu” (Mergen, Tavlı ve Öngel, 2012), “MMPI-2 Depresyon, Kaygı ve Öfke İçerik Ölçekleri” (Uluç 2008), “Geriatrik Depresyon Ölçeği” (Ertan 1996), “DSM-5 Düzey 2 Depresyon Ölçeği” (Yalın Sapmaz, Yalın, Kavurma, Tanrıverdi, Öztekin, Köroğlu, Aydemir 2017), “Psikiyatri Hastaları İçin Beck Depresyon Envanteri” (Arkar ve Şafak 2004), “Klinikte Yararlı Depresyon Sonlanım Ölçeği” (Çelikbaş, Batmaz, Yüncü, Öztürk, Akpınar Aslan, 2020), “Zung Depresyon Ölçeği” (Gençdoğan 2001), “Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği” (Akkuş Çutuk, ve Kaya, 2018), “Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği” (Akdemir, Örsel Dağ, Türkçapar, İşcan, Özbay, 1996), “DSM-5 Depresyon Şiddet Ölçeği Çocuk Formu” (Sapmaz Yalın, Yalın, Erkuran Özek, Öztekin, Tanrıverdi Uzel, Köroğlu, Aydemir, 2017), “Edinburgh Postpartum Depresyon Ölçeği” (Alkan ve Mevsim 2017), “Burns Depresyon Ölçeği - Türkçe Formu” (Tuncer ve Dikmen 2019), “CES-D Depresyon Ölçeği” (Lehman, Makine, Karşıdağ, Kadioğlu, Karşıdağ, Pouwer 2011), “Cornell Demansta Depresyon Ölçeği” (Amuk, Karadağ, Oğuzhanoğlu, Oğuzhanoğlu 2003), “Hastane Depresyon ve Anksiyete Ölçeği” (Aydemir 1997), “Örgüt Depresyonu Ölçeği” (Sezer 2008), “Çocuklar İçin Depresyon Değerlendirme Ölçeği Revize Formu” (Alşen Güney, Baykara, İnal Emiroğlu 2018), “Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği” (Akın ve Çetin 2007), “Kısa Depresyon Mutluluk Ölçeği” (Yıldırım ve Belen 2019), “Depresyon ve Kaygı Belirtileri Envanteri-2” (Oral Albayrak 2014), “CES Depresyon Ölçeği” (Tatar ve Saltukoğlu 2010), “Çok Yönlü Depresyon Envanteri” (Aydın Demir 1988), “Montgomery Asberg Depresyon Değerlendirme Ölçeği” (Kara Özer, Demir Tuğal, Kabakçı, 2001), “Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği” (Bilgel ve Bayram 2010), “Birinci Basamak İçin Beck Depresyon Tarama Ölçeği” (Aktürk, Dağdeviren, Türe, Tuğlu 2005), “Calgary Depresyon Ölçeği” (Oksay, Aksaray, Kaptanoğlu 2000), “Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği Kısa Formu” (Tatar ve Bekiroğlu 2019), “Eril Depresyon Ölçeği” (Tarsuslu ve Durat 2020), “Geriatrik Depresyon Ölçeği-15 Kısa Form” (Durmaz, Soysal, Ellidokuz, Işık 2017), “Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği” (Lehman, Makine, Karşıdağ, Kadioğlu, Karşıdağ, Pouwer,2011), “Üniversite Öğrencileri İçin Beck Depresyon Envanteri” (Hisli 1989), “Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21” (Yıldırım, Boysan, Kefeli 2018), “Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği” (Öy 1991), “Hastahane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği” (Erkan 2014), “Çocuk Kaygı ve Depresyon Ölçeği - Ebeveyn Versiyonu” (Görmez, Kılınçaslan, Ebesutani, Orenkul, Kaya, Ceri, Nasiroğlu,

Filiz, Chorpita 2017), "Revize Edilmiş Çocuk Anksiyete ve Depresyon Ölçeği" (Görmez, Kılınçaslan, Ebesutani, Oregul, Kaya, Ceri, Nasiroğlu, Filiz, Chorpita 2017), "Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği" (Sarıçam 2018), "Bipolar Depresyon Derecelendirme Ölçeği" (Batmaz, Özdel, Kocbiyik, Karadağ 2014).

Anksiyete ile ilgili ölçekler araştırıldığında durumsal kaygıların ölçümüne yönelik anketlerin yaygınlığı dikkat çekmektedir. Genel kaygı bozukluğuyla ilgili şu ölçekler vardır. "Sağlık Anksiyetesi Ölçeği" (Aydemir, Kırpınar, Satı, Uykur, Cengisiz 2013), "Postpartum Spesifik Anksiyete Ölçeği" (Duran 2019), "Hasta Anketi-Somatik, Anksiyete ve Depresif Belirtiler" (Güleç, Güleç Şimşek, Turhan, Sünbül 2012), "Endişe ve Anksiyete Ölçeği" (Akyay 2016), "Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği" (Akkuş Çutuk, Kaya 2018), "Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3" (Mantar, Yemez, Alkın 2010), "Bütünleşik Anksiyete ve Stres Ölçeği" (Ebadi 2020), "Florida Şok Anksiyete Ölçeği" (Yardımcı 2015), "Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7" (Konkan, Şenormancı, Güçlü, Aydın, Sungur 2013), "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği" (Bilgel ve Bayram 2010), "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği" (Akın ve Çetin 2007), "DSM-5 Düzey 2 Anksiyete Ölçeği" (Aydın Aşık, Çökmüş, Aydemir, Aşçıbaşı, Herdem, Çöldür, Köroğlu 2017), "Revize Edilmiş Çocuk Anksiyete ve Depresyon Ölçeği" (Görmez, Kılınçaslan, Ebesutani, Oregul, Kaya, Ceri, Nasiroğlu, Filiz, Chorpita, 2017), "Anksiyete Ölçeği" (Ekizoğlu ve Özçınar 2011), "Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği" (Sarıçam 2018), "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21" (Yıldırım, Boysan, Kefeli 2018).

Stresle ilgili ölçekler için yapılan literatür taramasında da anksiyetede olduğu gibi durumsal stres faktörlerine yönelik ölçme araçlarının yaygınlığı dikkat çekmektedir. Genel stres durumuna yönelik şu ölçekler karşımıza çıkmaktadır. "Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeği" (Ebadi 2020), "Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği" (Sarıçam 2018), "Algılanan Stres Ölçeği" (Kaya, Tansey, Melekoğlu, Çakıroğlu, Chan 2019), "Stres Envanteri" (Kanık Richter 1998), "Algılanan Stres Ölçeği" (Örücü ve Demir 2009), "Klinik Stres Anketi" (Şendir ve Acaroğlu 2006), "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği" (Akın ve Çetin 2007), "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21" (Yıldırım, Boysan, Kefeli 2018).

Bu çalışmada 1995'de Lovibond ve Lovibond tarafından geliştirilen (DASS-42), Henry ve Crawford, (2005) ve Mahmoud vd (2010) tarafından kısa form uyarlaması yapılan (DASS-21)'in Yılmaz vd (2017) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği" (DASS-21) kullanılmıştır. DASS- 21 dijital oyun oynama bozukluğuna yaygınlıkla eşlik eden depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini tek bir formda ölçülmesine olanak sağlamaktadır. Ayrıca farklı ülkelerde ve dönemlerde yapılan geçerlik, güvenilirlik çalışmaları ve uluslararası

literatürde birçok yayına kaynaklık eden bir form olması araştırmada tercih sebebi olmuştur. Literatür incelendiğinde bu standartları sağlayabilen başka bir ölçeğin olmadığı görülmektedir.

2.6 Spor, E-spor ile Depresyon Anksiyete ve Stres İlişkisi

Düzenli spor yapan bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan birçok olumlu kazanıma sahip oldukları yapılan çeşitli araştırmalarca ortaya konulmuştur. Yapılan karşılaştırmalı araştırmalar spor yapmanın hem tedavi edici hem de önleyici bir niteliğe sahip olduğunu göstermektedir (İmamoğlu 1992). Kişilerin fiziksel gelişiminde normal kilonun korunması, obezite, kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, Tip II diyabet, akciğer ve kolon kanseri ve birçok kronik hastalıktan korunmak gibi durumlara pozitif katkı sağladığı görülmektedir (WHO 2002, WHO 2003). Azalan fiziksel etkinlikler ise birtakım riskler ve olumsuz gelişmelerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Yurtdışında ve Türkiye’de yapılan farklı araştırmalara göre çocukların ve gençlerin televizyon ve bilgisayar başında geçirdikleri süre günlük ortalama 2-3 saat civarındadır (Meydanlıoğlu 2015). Son dönemde koronavirüs salgınına bağlı evde geçirilen zaman doğrultusunda kişilerin ekran başında geçirdikleri süre ve fiziksel inaktivite seviyelerinin arttığı düşünülmektedir. TV ve bilgisayar karşısında gelişen inaktif yaşam tarzı başta obezite olmak üzere birçok riski beraberinde getirmektedir (Ortega vd 2007). Özellikle çocuklarda günümüzde hareketsiz yaşam tarzının arttığı ve bu durumun birçok sağlık problemini de beraberinde getirdiği bilinmektedir (Hekim 2016).

Sportif egzersizlere katılımın, fiziksel sağlığa olduğu gibi psikolojik sağlığa da birçok olumlu katkısı vardır. Fiziksel aktiviteye katılım ile kişilerin psikolojik sağlıkları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. 2005 yılında Tayland’da yapılan bir araştırmada 8 haftalık fiziksel egzersiz programına katılan 18-20 yaş aralığı kadınların depresyon puanlarında ve stresle bağlantılı hormon değerlerinde anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür (Nabkasorn vd 2005). Civan vd (2018) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında da orta yoğunlukta uygulanan fiziksel aktivitelerin stresle ilgili hormonların düzenlenmesinde etkili olduğunu ortaya koyulmuştur. Tekin vd (2009) tarafından yapılan deneysel araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımları ile depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve fiziksel aktiviteye katılımın depresyon puanlarının düşüşünde etkin olduğu ortaya çıkmıştır. Ülkemizde 1996 yılında yapılan uzun dönemli bir araştırmada 14-16 yaş arası 60 kişiden oluşan örneklem spor yapanlar ve yapmayanlar şeklinde iki gruba ayrılmıştır.

Spor yapan gruptaki öğrencilerin hem genel semptomlar hem de anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır (Çekin vd 1996, Akt: Alpaslan 2012). Başar ve Sarı (2018) tarafından yapılan bir araştırmaya göre ise en az 3 hafta boyunca haftada en az 3 kere sportif egzersiz yapmanın kişilerin depresyon seviyeleri, mutluluk ve psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkı sağladığı görülmektedir. Yapılan daha birçok farklı araştırma sonucunun sportif egzersizin fiziksel sağlığın yanı sıra depresyon, stres ve anksiyete ile doğrudan ilişkili olduğu ve kişileri hem fiziksel hem de psikolojik yönden olumlu yönde desteklediği görülmektedir.

E-spora yönelik en temel eleştirilerden olan "E-spor oyunları gerçek bir spor dalı ise fiziksel ve psikolojik olarak fayda sağlamalıdır" görüşüdür. Ancak e-sporcuların günlük yaşam şekilleri ve e-spor oyunlarının oynanma şekli hem fiziksel hem de psikolojik birçok riski beraberinde getirdiği görülmektedir. Bayrakdar vd (2020) tarafından Türkiye'den 27, Güney Kore'den 47 ve ABD' den 63 olmak üzere 137 e-spor ve sporcu ile yapılan araştırma sonucunda e-sporcuların vücut kitle indekslerinin diğer branş sporcularına göre daha yüksek puan aldığı ve günlük ortalama adım sayılarının daha düşük olduğu görülmüştür.

Dijital oyun oynama davranışı ve psikolojik sağlık kavramları ile ilgili yapılan literatür taramasında birçok farklı araştırmanın bulunduğu ve bu iki olgu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Mentzoni (2011) tarafından yapılan araştırma sonucunda kişilerin dijital oyun oynama düzeyleri arttıkça depresyon ve anksiyete düzeylerinin yükseldiği, yaşam doyumlarının ise azalmaya başladığı görülmüştür. Bilgi (2005) tarafından ilköğretim öğrencileri ile yapılan araştırma sonucuna göre de öğrencilerin saldırganlık düzeyleri ile oyun oynama davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Anderson vd (2010) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında şiddet içeren oyunlar ile saldırganlık düşüncesi ve davranışlarının ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca şiddet içeren oyunların oynanma düzeyi arttıkça empati ve yardımlaşma düzeyinin azaldığı kişilerarası ilişkilerin zayıfladığı görülmektedir. Starcevic vd (2011) tarafından yapılan psikolojik problemleri ortaya çıkarmaya yönelik taramada ise problemlili oyun oynama bozukluğu olan oyuncuların normal oyunculara göre Belirti Tarama Listesi-90 (SCL-90) psikopatoloji ölçme başlıkları olan somatizasyon, takıntı, sosyal duyarlılık, depresyon, kaygı, öfke, fobik, paranoid ve psikotik bozukluklardan daha yüksek puan aldıkları ortaya çıkmıştır. İş gereği olmayan yoğun kullanımın fiziksel hasatlıkların yanı sıra ciddi boyutta psikolojik problemler ile ilişkili olduğunu söylemek mümkündür (McNicol ve Thorsteinsson 2017).

Spor yapmanın insanlara sağladığı fiziksel yararların yanında psikolojik olumlu birçok etkisinin de olduğu görülmektedir. Ancak e-spora yöneltilen başlıca eleştirilerden birisi de kişilerin psikolojik sağlıklarına direkt ya da dolaylı olarak zarar verdiği yönündedir. Bu durum e-sporun gerçek bir spor olup olmadığı sorusunu beraberinde getirmektedir. Bu çalışmanın yapıma nedenlerinden diğer bir tanesi de bu çelişkili görüşlerdir.

2.7 Dijital Oyun Bağımlılığı ile Depresyon Anksiyete ve Stres İlişkisi

Yapılan birçok farklı araştırma “bağımlılık” ile “psikolojik sağlık” kavramlarının ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymaktadır. Kişilerin bağımlılık sorunlarına sıklıkla başka bir psikolojik problem de eşlik etmekte ve bu iki kavram olumsuz yönde birbirlerini destekleyerek yaşanan problemlerin daha da derinleşmesine neden olabilmektedir.

Literatür incelendiğinde internet bağımlılığına %50 oranında başka bir psikiyatrik bozukluğun da eşlik ettiği görülmektedir. En sık rastlanan bozukluklar, başka bağımlılıklar %38, duygudurum bozuklukları (majör depresyon, bipolar manik depresif vb.) %33, psikotik bozukluk (psizkoz, şizofreni) vb. %14, depresyon ya da distimi %25, anksiyete bozukluğu %10 (Arısoy 2009).

Kişilerin ekran karşısında geçirdikleri süre arttıkça oluşabilecek internet bağımlılığı riskleri de artmaktadır (Padilla-Walker vd 2010). Ekran karşısında geçirilen sürenin artması bağımlılık riskini arttırdığı gibi bağımlılığın beraberinde oluşabilecek psikolojik sorunlar ile de ilişkili olabilmektedir. Farklı birçok bağımlılıkta olduğu gibi dijital oyun bağımlılığında da psikolojik problemlerin bu soruna eşlik ettiği görülmektedir. Maras vd (2015) 2482 öğrenci ile yaptıkları benzer bir araştırmada ise ekran karşısında geçirilen sürenin depresyon ve anksiyete ile ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda dijital oyunlar oynamanın da depresyon ve anksiyete ile anlamlı bir ilişki olduğu sonucu da ortaya çıkmıştır. Farklı araştırmalar doğrultusunda uzun süreler boyunca dijital oyun oynamanın psikolojik sağlığı tehdit eden bir risk unsuru olduğu söylenebilir. Özellikle depresyon anksiyete ve stresin dijital oyun bağımlılığına sıklıkla eşlik ettiği yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur (Ostovar vd 2016). Kişilerin dijital oyun oynama süreleri ve dijital oyun bağımlılığı puanları arttıkça yaşadıkları depresyon, anksiyete ve stres puanlarının yükseldiği görülmektedir.

Ayrı ülkelerde, birbirinden farklı yaş gruplarıyla ve değişik yıllarda yapılan daha birçok farklı araştırma sonucuna göre de depresyon anksiyete ve stresin dijital oyun bağımlılığıyla doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir (Bonnaire ve Baptista 2019, Brunborg vd 2014, Loton vd 2015, Przepiorka vd 2021).

Yapılan farklı çalışmalar ise oyun oynamak ve oyun süresinin yanı sıra hangi oyun oynandığı kavramının da önemini ortaya çıkarmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde 5147 öğrenci ile yapılan çalışmada şiddet içeriği yüksek oyunları oynayan çocukların düşük düzey şiddet içeren oyun oynayan çocuklara göre daha yüksek oranlarda depresyon puanlarına sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Tortolero vd 2014). Oyunların içeriklerine göre satış oranları incelendiğinde şiddet temalı oyunların piyasada en fazla rağbet gören oyunlar olduğu görülmektedir (Dill vd 2005). Yapılan araştırma bulguları doğrultusunda özellikle erkeklerin dijital oyun bağımlılığı ve buna bağlı gelişebilecek psikolojik problemlerin ortaya çıkmasında daha yüksek risk grubunda yer aldıkları söylenebilir.

Dijital oyunlar oynamanın bağımlılık ve psikolojik sağlık ile ilgili olumsuz risklerinin yanı sıra doğru kullanıldığında psikolojik sağlığa olumlu etkilerinin de olduğu görülmektedir. Pine vd (2000) yaptıkları bir derlemede, günlük oynanabilen basit kullanışlı oyunların depresyon, anksiyete ve stresin tedavisine katkı sağladığı psikolojik hastalıkları tedavisinde olumlu faydaları olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Dijital oyunlar oynamanın kişilerin psikolojik sağlıklarına etkisi birçok çalışmada ortaya konulmaktadır. Bu doğrultuda, oyunların türü ve süresinin başta depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik problemler ile ilişkisi olduğunu söylemek mümkündür.

2.8 Araştırma Soruları ve Araştırma Hipotezleri

2.8.1 Araştırmanın Problem Cümlesi

Spor yapanların veya e-spor oyunu oynayanların spora veya e-spora yükledikleri anlam nedir?

Alt problem 1: Spor yapanların sporla ilgili metaforları nelerdir?

Alt problem 2: Spor yapanlar bu metaforları hangi olgularla açıklamaktadırlar?

Alt problem 3: E-spor oyunları oynayanların e-sporla ilgili metaforları nelerdir?

Alt problem 4: E-spor oyunu oynayanlar bu metaforları hangi olgularla açıklamaktadırlar?

2.8.2 Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Katılımcıların spor/e-spor yapma durumlarına göre dijital oyun bağımlılıklarında anlamlı bir fark vardır.

H₂: Katılımcıların dijital oyun bağımlılıklarında cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir fark vardır.

H₃: Katılımcıların spor/e-spor yapma durumlarına, cinsiyetlerine ve spor/e-spor yapma durumları ve cinsiyetlerinin ortak etkisine göre depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı bir fark vardır.

H₄: Spor yapan, e-spor oynayan ve hem spor yapıp hem de e-spor oyunları oynayanlarda haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi dijital oyun bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısıdır.

H₅: Spor yapan, e-spor oynayan ve hem spor yapıp hem de e-spor oyunları oynayanlarda haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi ve dijital oyun bağımlılığı depresyonun anlamlı bir yordayıcısıdır.

H₆: Spor yapan, e-spor oynayan ve hem spor yapıp hem de e-spor oyunları oynayanlarda haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi ve dijital oyun bağımlılığı anksiyetenin anlamlı bir yordayıcısıdır.

H₇: Spor yapan, e-spor oynayan ve hem spor yapıp hem de e-spor oyunları oynayanlarda haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi ve dijital oyun bağımlılığı stresin anlamlı bir yordayıcısıdır.

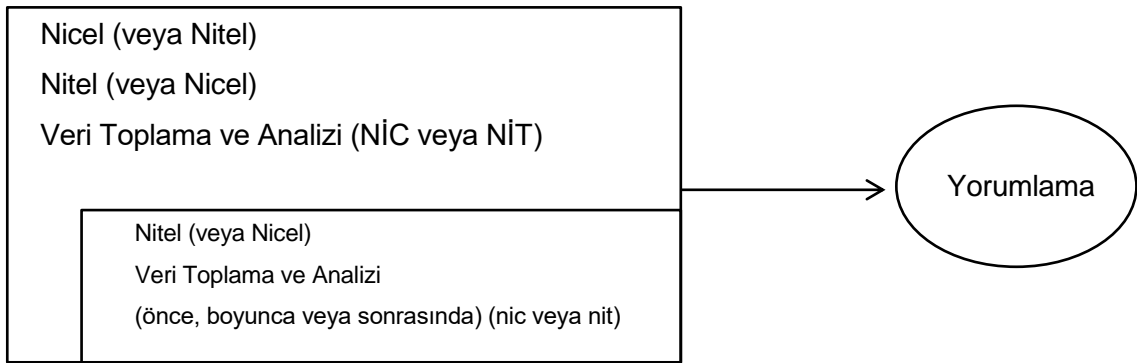
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1 Araştırma Modeli ve Deseni

Bu araştırma karma araştırma modeli ile yapılmıştır. Karma araştırma modeli nitel ve nicel yöntemler kullanılarak ortak hedef doğrultusunda, verilerin toplanması ve yorumlanması şeklinde yürütülen çalışmalar için kullanılan bir kavramdır (Tashokkari ve Teddlie 1998). Karma araştırma yöntemleri elde edilmesi hedeflenen veriler ve araştırmanın içeriğine göre farklı modellerde uygulanabilmektedir. Creswell (2003) sıklıkla kullanılan 6 araştırma deseni olduğunu belirtmektedir. Bunlar; sıralı açıklayıcı tasarım, sıralı araştırıcı tasarım, sıralı dönüşümsel tasarım, eş zamanlı üçgenleme tasarım, eş zamanlı iç içe geçmiş tasarım ve eş zamanlı dönüşümsel tasarım modelleridir. Bu çalışmada araştırmanın yapısal özellikleri ve amacı doğrultusunda "eş zamanlı iç içe geçmiş tasarım (desen)" ile çalışma yürütülmüştür.

Eş zamanlı iç içe geçmiş tasarımda, nicel ve nitel veriler aynı anda toplanarak analiz edilirler. Fakat nicel ya da nitel veri gruplarından birinin ağırlığı daha fazladır. Ağırlığı az olan gruptaki verilere daha az önem verilir. Bunun ana nedeni farklı soru gruplarına cevap verilmesine ve sonuçların yorumlanmasına yardımcı olmak amacıyla kullanılıyor olmasıdır. Verilerin birleştirilmesi genel olarak, analiz aşamasında eş zamanlı olarak gerçekleştirilmektedir Creswell (2003).

Cresswell'e (2017) göre iç içe karma desenler şekil 3.1 doğrultusunda tanımlamak mümkündür.

Şekil 3.1 İç içe karma yöntemler

Araştırma, nicel araştırma yöntemleri açısından değerlendirildiğinde farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen korelasyonel ve yordayıcı bir çalışmadır. Nitel bir çalışma olarak ise olgubilim desen paralelinde tanımlanabilir. Olgubilim çalışmaları bireylerin bir olguyla ilgili yaşantıları, algıları ve yükledikleri anlamları yorumlamayı amaçlar (Yıldırım ve Şimşek 2016). Bu çalışmada kişilerin dijital oyun bağımlılıkları, depresyon anksiyete ve stres düzeylerinin spor ve e-spor ile ilgili algıları doğrultusunda yorumlanması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda katılımcılara, spor ve e-spor ile ilgili metaforik sorular yöneltilmiştir. Metaforik analiz, Semerci'ye (2007) göre benzerlik olan kavramlar arasında bir anlam transferidir şeklinde açıklanmaktadır. Kavramlar arası ilişkiyel bağlar kurarak analiz gücünün oluşturulması amaçlanmaktadır. Ancak metaforik analiz çoğu zaman tek başına bir olguyu açıklamak için yeterli olmayabilir. Birkaç farklı noktadan analizi desteklemek faydalı olacaktır.

E-spor oyunları oynama ve spor yapmaya yönelik metaforik algı sorularıyla dijital oyun bağımlılığı ile ilgili bulguların detaylı olarak yorumlanması ve neden sonuç ilişkisinin daha net şekillenmesi hedeflenmiştir.

3.2 Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini Türkiye'deki farklı bölgelerde amatör ya da lisanslı olarak e-spor oyunları oynayan oyuncular, amatör ya da lisanslı olarak spor yapanlar ve spor yapmayan bireylerden kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 14-30 yaş aralığındaki ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 17.9 \pm 3.42$), 331 kadın ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 17.5 \pm 3.22$), 582 erkek ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 18.1 \pm 3.52$) toplamda 913 kişi oluşturmuştur.

Örnekleme oluşturan spor/e-spor grupları gerçekleştirdikleri faaliyetler doğrultusunda 4 kategoride sınıflanmaktadır.

Bunlar:

- 1) Yalnızca e-spor oynayanlar,
- 2) Yalnızca spor yapanlar,
- 3) Hem e-spor oyunları oynayan, hem spor yapanlar,
- 4) E-spor oyunu oynamayıp, spor yapmayanlar
şeklindedir.

1. kategoride yer alan yalnızca e-spor oynayanlar 14-30 yaş aralığında ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 18.4 \pm 3.57$), 69 kadın, 285 erkek, toplam 354 kişiden, 2. kategoride yer alan yalnızca spor yapanlar 14-30 yaş aralığında ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 17.6 \pm 3.20$), 86 kadın, 40 erkek toplam 126 kişiden, 3. kategoride yer alan hem e-spor oynayan hem spor yapanlar 14-30 yaş aralığında ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 17.7 \pm 3.30$), 58 kadın, 227 erkek toplam 285 kişiden, 4. kategoride yer alan e-spor oynamayıp spor yapmayan 14-30 yaş aralığında ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 17.5 \pm 3.39$), 118 kadın, 30 erkek toplam 148 kişiden oluşmaktadır.

Spor/e-spor gruplarının dağılımları ve özellikleri tablo 3.1'de detaylı olarak yer almaktadır

Tablo 3.1 Araştırmanın örneklem grupları sayıları

Değişken	Grup	N	%	Toplam	
Yalnızca e-spor oynayanlar	Cinsiyet	Kadın	69	19,5	354
		Erkek	285	86	
	Yarışmalara katılım durumu	Mahalli-ulusal yarışmalara, turnuvalara katılan	138	39,2	352
		Uluslararası yarışmalara, turnuvalara katılan	49	13,9	
		Turnuvalara katılmayan	165	46,9	
	E-sporcu lisansı	Evet	84	23,8	353
Hayır		269	76,2		
Yalnızca spor yapanlar	Cinsiyet	Kadın	86	68,3	126
		Erkek	40	31,7	
	Yarışmalara katılım durumu	Mahalli-ulusal yarışmalara, turnuvalara katılan	23	19,2	120
		Uluslararası yarışmalara, turnuvalara katılan	32	26,7	
		Turnuvalara katılmayan	65	54,2	
	Sporcu lisansı	Evet	40	33,1	121
Hayır		81	66,9		
Hem e-spor oyunlarını oynayıp hem spor yapanlar	Cinsiyet	Kadın	58	20,4	285
		Erkek	227	79,6	
Hiçbirini yapmayanlar	Cinsiyet	Kadın	118	79,7	148
		Erkek	30	20,3	

Araştırma kapsamında, bütün kulüplerde ve ferdi olarak sporcu olan ve/veya bireysel olarak spor yapan bireylerin sayısına ulaşamamıştır. Dolayısıyla çalışmanın

evren sayısı belirlenememiştir. Ancak Sekaran'ın (1992) yaptığı örneklem büyüklüğü hesaplamalarında %5 anlamlılık düzeyinde 10.000.000 kişi evren için 384 kişi örneklem olarak belirlenmiştir (Altunışık vd 2007). Bununla birlikte örneklem büyüklüğünün modeldeki tahminlerin istatistiksel gücünü etkileyeceği göz önünde bulundurularak örneklem büyüklüğünü belirlemedeki en önemli tekniklerden biri olan güç analizi de yapılmıştır. Buna göre tip I hata (α) 0.05, etki büyüklüğü 0.15 (medium) ve yordayıcı değişkenlerin sayısı 6 kabul edilerek "a priori" test yapıldığında gerekli örneklem büyüklüğü 146 kişi olarak belirlenmektedir. İlgili çıktı araştırma sonuna eklenmiştir. Ancak küçük örneklemelerden elde edilen sonuçlar büyük örneklemelere göre daha çok hata barındırma olasılığına sahiptir. Bu nedenle bu çalışmada da e-spor oyuncuları, spor yapanlar ve spor yapamayanlar olmak üzere 913 kişiye ulaşılarak hata payının azaltılması amaçlanmıştır.

TUİK (2019) verilerine göre internet ve bilgisayar kullanımının en yoğun olduğu yaş grupları 16-34 yaş aralığıdır. Bu nedenle TUİK verilerine göre teknolojik aletleri kullanım sıklığı, ölçme araçlarının yaş kapsamı ve yukarıda özetlenen literatür doğrultusunda riskli grup olarak düşünülen 14-30 yaş arası bireyler bu çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılanların spor ya da e-spor yapma nedenleri incelendiğinde katılımcıların verdiği yanıtlar frekans ve yüzdeleri tablo 3.2'de gösterilmiştir

Tablo 3.2 Spor ve/veya e-spor yapma nedenleri

Spor yapma nedeni	N	%	E-spor oynama nedeni	N	%
Eğlenmek	102	%24.87	Eğlenmek	284	44.37
Sosyalleşmek	65	%15.85	Hayattaki sorunlardan uzaklaşmak	100	15.62
Hayattaki sorunlardan uzaklaşmak	54	%13.17	Maddi kazanç elde etmek	100	15.62
Maddi gelir elde etmek	54	%13.17	Yapılacak başka bir aktivite olmaması	93	14.53
Sağlıklı yaşam	42	%10.24	Sosyalleşmek	50	7.81
Başarılı olmak	20	%4.87	Serbest zaman aktivitesi	5	0.78
Sevdiği için	16	%3.90	Stres atabilmek	4	0.62
Yapacak başka bir aktivite olmaması	15	%3.65	Dış dünyadan uzaklaşabilmek	1	0.15
Kariyer hedefleri	13	%3.17	Cesaret edilemeyen şeyleri gerçekleştirmek	1	0.15
Gelişim	10	%2.43	Kendini durduramamak	1	0.15
Milli duygular	7	%1.70	Başarı ve ödülleri	1	0.15
Mesleki gereklilikler	6	%1.46			
Fiziksel görünüm	4	%0.97			
Dinç kalmak	2	%0.48			
Hobi	1	%0.24			
Ulaşım aracı	1	%0.24			
Toplam	410		Toplam	640	

Araştırmaya katılanların spor yapma ve e-spor oyunları oynamalarının nedenlerinin daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla kişisel bilgi formunda “Spor yapmanızın öncelikli nedeni nedir? E-spor oyunları oynamanızın öncelikli nedeni nedir?” soruları sorulmuştur. Spor yapma nedenleri incelendiğinde eğlenmenin öncelikli neden olduğu karşımıza çıkmaktadır. Ardından sırasıyla, sosyalleşmek, hayattaki sorunlardan uzaklaşmak, maddi gelir elde etmek ve sağlıklı olmak yer almaktadır. E-spor oyunları oynamaya yönelik nedenler incelendiğinde ise eğlenmenin büyük bir farkla ön plana çıktığı görülmektedir. Onun ardından sırasıyla, hayattaki sorunlardan uzaklaşmak, maddi kazanç elde etmek ve yapılabilecek başka bir aktivite olmaması şeklinde sonuç ortaya çıkmaktadır.

Her iki etkinliğin de gerçekleştirilme nedenleri incelendiğinde “Eğlenme”nin en büyük sebep olduğu görülmektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama araçları olarak; Pontes ve Griffiths (2015) tarafından geliştirilip (İGDS9-SF), Arıca, Dinç, Yay ve Griffiths (2018) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Kısa Formu" (İOOB9-KF), 1995 yılında Lovibond ve Lovibond tarafından 42 soru olarak geliştirilen (DASS-42), Henry ve Crawford, (2005) ve Mahmoud vd, (2010) tarafından kısa form uyarlaması yapılan "Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği" (DASS-21) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yılmaz vd (2017) tarafından yapılmıştır. Ayrıca çalışmada araştırmacılar tarafından geliştirilmiş "Kişisel Bilgi Formu" (KBF) kullanılmıştır.

3.3.1 İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu: (İOOBÖ9-KF)

"İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği" Pontes ve Griffiths (2015) tarafından geliştirilmiş ve Arıca vd tarafından 2018 yılında Türkçe uyarlaması yapılmıştır. DSM-5 temelli 9 maddeden oluşan ölçek 10-29 yaş aralığını kapsamakta ve kişilerin dijital oyun bağımlılık seviyelerini ölçmeyi amaçlamaktadır. 5 aralıkta hazırlanan ölçeğin puanlaması verilen cevaplara göre Asla 1, Nadiren 2, Bazen 3, Sık sık 4 ve Çok sık 5 puan olacak şekilde toplanarak yapılmaktadır. Puanların yükselmesi internet oyun oynama bozukluğu/bağımlılık riskinin de yükselmesi olarak yorumlanmaktadır. 45 üzerinden 36 puan yüksek bağımlılık riskine işaret etmektedir.

İOOBÖ9-KF'nin geçerliği iki farklı teknikte incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve ölçüt-bağıntılı geçerlik. DFA, İOOBÖ9- KF'nin tek boyutlu olduğunu sonucunu ortaya çıkarmıştır. İOOBÖ9-KF ile İnternet Bağımlılık Ölçeği arasındaki anlamlı korelasyon, ölçüt-bağıntılı geçerliğin olduğunu göstermektedir. İOOBÖ9-KF puanları açısından alt ve üst %27'lik gruplar arasında anlamlı fark olduğunun bulunması geçerliliği olumlu olarak desteklemektedir. Bunlara ek olarak Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.82, Guttman test-yarı güvenirlik katsayısı 0.75 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı da 0.78 olarak bulunmuştur (Arıca, 2018). Bu çalışma kapsamında belirlenen güvenirlik puanı olarak cronbach alpha katsayısı .94'tür.

3.3.2 Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASS-21)

Lovibond ve Lovibond tarafından 1995'te geliştirilen Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeği (DASS-42) 42 sorudan oluşmaktadır. Kullanım pratikliği için 21 maddelik

kısa form olarak Henry ve Crawford, (2005) ve Mahmoud vd, (2010) tarafından uyarlanmıştır. Yılmaz vd (2017) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. 21 sorudan oluşan ölçek ile depresyon (7), anksiyete (7), ve stres (7) düzeyleri ölçülmektedir. 4 aralıkta olan ölçek; 0 “Bana uygun değil”, 1 “Bana biraz uygun”, 2 “Bana genellikle uygun”, ve 3 “Bana tamamen uygun” şeklinde kodlanmıştır. Geçerlilik çalışması için farklı tahminlere dayanan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmış ve genel olarak tüm yapıların yeterli geçerliliğe sahip olduğu anlaşılmıştır. Geçerli olduğu tespit edilen yapılara ilişkin güvenilirlikler de Cronbach Alpha ve McDonald’ın Omega katsayıları ile ölçülmüştür. Buna göre; anksiyete, alfa .808, omega .809 depresyon .819 omega .822, stres .755 omega .756 olarak ortaya konmuştur. Tüm yapıların oldukça yüksek güvenilirlik değeri aldığı anlaşılmıştır. Bu çalışma kapsamında belirlenen güvenilirlik puanı olarak cronbach alpha katsayısı sırasıyla depresyon için .87 anksiyete için .86 stres için de .84 olarak belirlenmiştir.

Ölçme aracından alınan puan doğrultusunda yorumlama aşağıdaki tablo 3.3’e göre yapılmaktadır.

Tablo 3.3 DASS-21 sonuçları değerlendirme tablosu

	Depresyon	Anksiyete	Stres
Normal	0-4.5	0-3.5	0-7
Hafif	4.5-6.5	4-4.5	7.5-9
Orta	7-10	5-7	9.5-12.5
İleri	10.5-13.5	7.5-9.5	13-16.5
Çok İleri	14+	10+	17+

3.3.3 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. 15 sorudan oluşan kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, e-spor oyunları oynama durumları, haftalık olarak ortalama ne kadar süre oynadıkları ve ne zamandan beri bu oyunları oynadıkları, hangi oyunları oynadıkları, lisanslı ya da amatör olarak turnuvalara katılım durumları oyun oynama motivasyonlarını açıklayıcı sorular, spor yapma durumları ve süreleri, farklı branşlarda spor yapanların haftada ne kadar spor yaptığı ve ne zamandan beri spor yaptığı, turnuvalara katılım durumu, lisans durumları ile ilgili sorular bulunmaktadır. Formda ayrıca spor ve e-spor yapmanın araştırmaya katılanlar için ne ifade ettiğiyle ilgili metaforik algılarını belirlemeye yönelik bir soru da yer almaktadır.

3.4 Verilerin Toplanması

Çalışmanın yapılabilmesi için, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tıbbi Etik Kuruluna başvuru yapılmış ve araştırma için onay alınmıştır. Örneklem grubu oluşturulurken ölçeklerin yaş sınırlamaları dikkate alınmıştır. Covid-19 salgını sebebiyle veri toplama işlemi sırasında mümkün olduğunca uzaktan erişim yöntemleri tercih edilmiştir.

Bu doğrultuda Google elektronik formlar uygulaması ve az miktarda da yüz yüze görüşme ile veriler toplanmıştır. Veriler toplanırken bu kapsamda 1023 kişiye ulaşılmıştır. Veri güvenliğini sağlamak adına yapılan incelemelerde 110 adet verinin yeterli güvenilirlik nitelikleri taşımadığı belirlenmiş ve araştırma dışında tutulmuştur. Bu sebeple araştırma 913 kişi ile gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların e-spor (n=643) ve spor (n=505) yapmaya yönelik algılarını inceleyen metaforik algı soruları incelenmiştir. Ancak; testi iki kere cevaplama, sorular ile alakasız yanıtlar verilmesi veya anlaşılmaz ifadeler kullanılması sebebiyle testin güvenilirliğini bozacak e-spor oyuncularında 350 spor yapanlarda ise 254 veri araştırma dışında tutulmuştur. Böylece nitel bölüm için e-spora yönelik 293, spor yapmaya yönelik ise 251 katılımcıdan elde edilen veriler araştırma dahilinde incelenmiştir.

3.5 Nicel Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri betimsel, karşılaştırmalı, ilişkisel ve güvenilirlik analiz yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir.

Analizin başlangıcında elde edilmesi hedeflenen cevaplar doğrultusunda hangi istatistiksel yöntemin kullanılacağını belirlemek için verilerin normallik varsayımları incelenmiştir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Araştırmaya katılanların dijital oyun bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres verilerinin uygun düzeyde çarpıklık ve basıklık değerlerine sahip olduğu görülmüştür. İlgili değerler tablo 3.4'te verilmiştir. Çok değişkenli normal dağılım mahalobis uzaklığı hesaplanarak değerlendirilmiştir. Varyans homojenliği ise levene testi ile belirlenmiştir. MANOVA testi için eta kare değeri hesaplanmış, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki toplam varyansın ne kadarını açıkladığı belirlenmeye çalışılmıştır. MANOVA analizinde gruplar boyunca bağımlı değişkenlerin kovaryans matrislerinin eşit olduğu varsayımını

test etmek için Box's Testi kullanılmıştır. Aynı analizde bağımsız değişkenlerdeki gruplara göre bağımlı değişkenlerin ortalamalarındaki farklılığı test etmek için Pillai's Trace testi kullanılmıştır. Korelasyon ve regresyon analizlerinde değişkenler arası ilişkinin doğrusal olup olmadığına serpilme diyagramı incelenerek karar verilmiştir. Bu doğrultuda testlerin ön koşullarının sağlandığı kararına varılmış ve verilerin analizinde t-testi, ANOVA, 2x3 MANOVA, doğrusal regresyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin araştırma kapsamındaki güvenilirliğini belirlemek için de Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Tip 1 Hata %5 olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 3.4 Dijital oyun bağımlılığı depresyon, anksiyete ve stresin çarpıklık ve basıklık değerleri

	N	Min.	Max.	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Std.Hata	Basıklık	Std. Hata
Dijital									
Oyun	913	9,00	45,00	21,1051	10,49383	,655	,081	-,896	,162
Bağımlılığı									
Depresyon	913	,00	21,00	7,3056	5,12066	,511	,081	-,622	,162
Anksiyete	913	,00	21,00	5,6462	4,70101	,943	,081	,393	,162
Stres	913	,00	21,00	7,2519	4,74874	,498	,081	-,368	,162

3.6 Nitel Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Bunun temel sebebi, elde edilen verilerin ilişkilendirilip açıklanabilmesidir. Araştırma kapsamında analizler iki alt grup kapsamında gerçekleştirilmiştir. Bu gruplar spor yapanlar ve e-spor oyunları oynayanlardır. Spor yapan katılımcıların spor yapmaya yükledikleri anlamı inceleyebilmek için "Spor yapmak benim içingibidir. Çünkü....." sorularındaki boşlukları doldurmaları istenmiştir. E-spor yapan katılımcıların spor yapmaya yükledikleri anlamı inceleyebilmek için "E-spor yapmak benim içingibidir. Çünkü....." sorularındaki boşlukları doldurmaları istenmiştir. Katılımcıların spor yapma ve/veya e-spor oyunları oynama nedenlerinin daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla yöneltilen bu sorulara verilen yanıtlar belirli aşamalardan geçirilerek analiz edilmiştir.

Metaforların analizi ve yorumlanması beş aşamada gerçekleşmiştir. Bunlar; kodlama aşaması, eleme ve arıtma aşaması, düzenleme ve kategorileştirme aşaması, geçerlik ve güvenilirlik aşaması ve nicel verilerin analize dahil edilme aşamalarıdır. Kodlama aşamasında metaforlar tasnif edilmiş ve uygun bir çalışma formatı oluşturulmuştur. E-spor oyunu oynayanlarda 643, spor yapanlarda ise 505 adet form toplanmıştır. Yarım bırakılan doldurulmayan veya iki kere doldurulan e-spor oyunu oynayanlarda 318 adet form spor yapanlarda da 229 adet form değerlendirme dışı tutulmuştur. Eleme ve arıtma aşamasında katılımcıların e-spor veya spor hakkında belirttikleri metaforlar üç uzman tarafından değerlendirmeye alınmıştır. Hepsi teker teker incelenmiş ve e-spor yapanlarda 32 tanesi spor yapanlarda ise 25 tanesi yeterli anlamsal ya da yapısal niteliği taşımadığı için araştırma dışında tutulmuştur. Bu doğrultu da e-sporcularda 293 sporcularda ise 251 adet metafor ile nitel analizler gerçekleştirilmiştir. Elde kalan verilerin geçerlik ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla üç uzman tarafından incelenmiş ve her biri sahip olduğu anlam niteliğine göre kategorilendirilmiştir. Uzmanların veri kodlamaları birbirleri ile karşılaştırılarak uyum birliğini taşıyanlar Miles ve Huberman'ın (1994) Uyuşum Yüzdesi Formülü; $\text{Görüş Birliği} / (\text{Görüş Birliği} + \text{Görüş Ayrılığı}) \times 100$ ile değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirme sonucunda e-spor oyunu oynayanların uyuşum yüzdesi $p = 319 / (319+5) \times 100 = \sim\%98$ Spor yapanların uyuşum yüzdesi ise $p = 256 / (256+5) \times 100 = \sim\%98$ olarak hesaplanmıştır. Yıldırım ve Şimşek'e (2016) göre uyuşum yüzdesinin .70 olması yeterli güvenilirlik düzeyi olarak belirtilmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın yeterli güvenilirlik düzeyinde olduğu söylenebilir. Son olarak metaforların frekansları hesaplanarak yüzdeleri bulunmuş ve kategorinin altında tablolastırılmıştır. İlgili kategorilerde 3 metafor cümlesi alıntılanarak tablo altında yer verilmiştir.

4. BULGULAR

4.1 Araştırmanın Nicel Verilerine Ait Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla uygulanan istatistiksel yöntemlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Hipotezlere yönelik elde edilen veriler şunlardır.

H₁: Katılımcıların spor/e-spor yapma durumlarına göre dijital oyun bağımlılıklarında anlamlı bir fark vardır.

Araştırmaya katılan katılımcıların spor/e-spor yapma durumlarına göre hangi gruplar arasında nasıl bir farkın oluştuğunun tespit edilmesi amacıyla yapılan post hoc testine göre, grupların dijital oyun bağımlılığı puanları Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1 Spor/e-spor yapma durumlarına göre kişilerin dijital oyun bağımlılık puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri.

	Bölüm	N	\bar{x}	SS
Bağımlılık	Sadece e-spor oyunları oynayanlar (1)	354	27.61	10.64
	Sadece spor yapanlar (2)	126	13.04	5.04
	Hem spor hem e-spor yapanlar(3)	285	20.56	8.74
	Hiçbirini yapmayanlar (4)	148	13.45	4.97
	Toplam	913	21.10	10.49

Tablo 4.1’e göre araştırma gruplarından sadece e-spor oyunları oynayanların dijital oyun bağımlılık puan ortalamaları $\bar{x}= 27.61\pm 10.64$, sadece spor yapanların $\bar{x}= 13.04\pm 5.04$ hem spor hem e-spor yapanların $\bar{x}= 20.56\pm 8.74$, hiçbirini yapmayanların $\bar{x}= 13.45\pm 4.97$ şeklinde oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan kişilerin spor/e-spor yapma durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırmaya katılanların dahil oldukları gruplarına göre bağımlılık puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA tablosu Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2 Spor/e-spor yapma durumlarına göre kişilerin dijital oyun bağımlılık puanlarının karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Gruplar Arası	31911,144	3	10637,048	141,116	,000	1>2,3,4
Gruplar İçi	68518,762	909	75,378			2<1,3
Toplam	100429,906	912				3>4

Tablo 4.2'de yer alan sonuçlara göre kişilerin spor ve e-spor yapma durumlarına göre dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F_{(3-909)} = 141.116$).

Buna göre, sadece e-spor oyunları oynayanların dijital oyun bağımlılığı puanlarının ($\bar{x} = 27.61 \pm 10.64$) diğer gruplara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür [$\bar{x}_{(\text{spor})} = 13.04 \pm 10.64$; $\bar{x}_{(\text{herikisi})} = 13.04 \pm 5.04$; $\bar{x}_{(\text{hiçbiri})} = 13.45 \pm 4.97$]. Ayrıca hem spor yapan hem de e-spor oyunları oynayanların puanlarının ($\bar{x} = 20.56 \pm 8.74$) ise sadece spor yapanlardan ($\bar{x} = 13.04 \pm 5.04$) ve hiçbirini yapmayanlardan ($\bar{x} = 13.45 \pm 4.97$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ortaya çıkan bu bulgular, e-spor oyunları oynayan katılımcıların dijital oyun bağımlılıklarında diğer gruptaki katılımcılara göre anlamlı düzeyde fark olduğunu ve daha yüksek bağımlılık düzeylerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır

H₂: Katılımcıların dijital oyun bağımlılıklarında cinsiyet faktörüne göre fark vardır.

Araştırmaya katılanların cinsiyet faktörüne göre spor/e-spor yapma durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3 Spor/e-spor yapma durumlarının cinsiyet faktörüne göre farklılığını gösteren t-testi tablosu.

Spor/e-spor yapma durumu	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	sd	t	p
Sadece e-spor oyunları oynayanlar	Kadın	69	22,89	11,03	352	4,19	,000*
	Erkek	285	28,75	10,24			
Sadece spor yapanlar	Kadın	86	12,52	4,89	124	1,72	,087
	Erkek	40	14,17	5,22			
Hem spor hem e-spor yapanlar	Kadın	58	18,41	8,01	283	2,11	,036*
	Erkek	227	21,11	8,84			
Hiçbirini yapmayanlar	Kadın	118	12,95	4,49	146	2,44	,016*
	Erkek	30	15,40	6,23			

*p<.05

Tablo 4.3'teki sonuçlar incelendiğinde araştırmaya katılanların dijital oyun bağımlılığı puanları sadece spor yapanlar, ($t_{(124)}=-1.72$, $p>.05$) dışındaki diğer tüm gruplarda cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Buna göre sadece e-spor oyunu oynayanlarda, hem spor yapan hem e-spor oyunu oynayanlarda ve hiçbirini yapmayanlarda, kadınların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının [$\bar{x}_{(e-spor)} = 22.89 \pm 11.03$; $\bar{x}_{(herikisi)} = 18.41 \pm 8.01$; $\bar{x}_{(hiçbiri)} = 12.95 \pm 4.49$], erkeklere göre [$\bar{x}_{(e-spor)} = 28.75 \pm 10.74$; $\bar{x}_{(herikisi)} = 21.11 \pm 8.84$; $\bar{x}_{(hiçbiri)} = 15.40 \pm 6.23$] daha düşük olduğu görülmektedir. Buna göre her üç grupta da erkek katılımcıların dijital oyunlara daha bağımlı olduğu söylenebilir.

H₃: Katılımcıların spor/e-spor yapma durumlarına, cinsiyetlerine ve spor/e-spor yapma durumları ve cinsiyetlerinin ortak etkisine göre depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı bir fark vardır.

Araştırmaya katılan katılımcıların spor/e-spor yapma durumlarına göre depresyon, anksiyete ve stres puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri tablo 4.4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4 Spor/e-spor yapma durumlarına göre katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri.

	Bölüm	N	\bar{x}	SS
Depresyon	Sadece e-spor oyunları oynayanlar	354	8.86	.331
	Sadece spor yapanlar	126	5.31	.471
	Her ikisi	285	6.99	.362
	Hiçbiri	148	6.88	.504
Anksiyete	Sadece e-spor oyunları oynayanlar	354	7.12	.302
	Sadece spor yapanlar	126	4.03	.431
	Her ikisi	285	4.85	.331
	Hiçbiri	148	5.20	.460
Stres	Sadece e-spor oyunları oynayanlar	354	8.49	.309
	Sadece spor yapanlar	126	5.57	.440
	Her ikisi	285	6.80	.339
	Hiçbiri	148	6.72	.471

Tablo 4.4'teki bulgular doğrultusunda, katılımcıların spor e-spor yapma durumlarına göre depresyon anksiyete ve stres düzeyleri incelendiğinde; depresyon puan ortalamaları sadece e-spor oyunları oynayanların ($\bar{x}=8.86\pm.331$), sadece spor yapanlar ($\bar{x}=5.31\pm.471$), her ikisini de yapanlar($\bar{x}=6.99\pm.362$), hiçbirini yapmayanlar ($\bar{x}=6.88\pm.504$)'dir. Anksiyete puan ortalamaları, sadece e-spor oyunları oynayanların ($\bar{x}=7.12\pm.302$), sadece spor yapanlar ($\bar{x}=4.03\pm.431$), her ikisini de yapanlar($\bar{x}=4.85\pm.331$), hiçbirini yapmayanlar ($\bar{x}=5.20\pm.460$)'dir. Stres puan ortalamaları, sadece e-spor oyunları oynayanların ($\bar{x}=8.49\pm.309$), sadece spor yapanlar ($\bar{x}=5.57\pm.440$), her ikisini de yapanlar ($\bar{x}=6.80\pm.339$), hiçbirini yapmayanlar ($\bar{x}=6.72\pm.471$)'dir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre depresyon, anksiyete ve stres puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri tablo 4.5'te gösterilmiştir.

Tablo 4.5 Cinsiyete göre kişilerin depresyon, anksiyete ve stres puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri.

	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS
Depresyon	Kadın	354	7.62	.280
	Erkek	126	6.41	.317
Anksiyete	Kadın	354	5.87	.256
	Erkek	126	4.73	.290
Stres	Kadın	354	7.56	.262
	Erkek	126	6.23	.296

Tablo 4.5'te yer alan bulgular doğrultusunda katılımcıların cinsiyetlerine göre depresyon puan ortalamaları kadın katılımcıların ($\bar{x}=7.62\pm.280$) erkek katılımcıların ($\bar{x}=6.41\pm.317$), anksiyete puan ortalaması kadın katılımcıların ($\bar{x}=5.87\pm.256$) erkek katılımcıların ($\bar{x}=4.73\pm.290$), stres puan ortalaması kadın katılımcıların ($\bar{x}=7.56\pm.262$) erkek katılımcıların ($\bar{x}=6.23\pm.296$) şeklinde bulunmuştur.

Katılımcıların spor yapma veya e-spor yapma durumları ve cinsiyetlerine göre depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde olan farklılıklara ait bulgular tablo 4.6'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6 Katılımcıların spor/e-spor yapma durumları ve cinsiyetlerine göre depresyon, anksiyete ve stres düzeylerindeki farklılıkları incelemeye yönelik 2X3 MANOVA tablosu.

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	KT	sd	KO	F	p	η^2
Spor/E-Spor Yapma	Depresyon	1005.216	3	335.072	13.803	.000	.044
	Anksiyete	901.910	3	300.637	14.846	.000	.047
	Stres	713.353	3	237.784	11.224	.000	.036
Cinsiyet	Depresyon	197.000	1	197.000	8.115	.004	.009
	Anksiyete	173.601	1	173.601	8.573	.003	.009
	Stres	241.143	1	241.143	11.383	.001	.012
Spor/E-Spor Yapma X Cinsiyet	Depresyon	159.369	3	53.123	2.188	.088	.007
	Anksiyete	116.948	3	38.983	1.925	.124	.006
	Stres	123.984	3	41.328	1.951	.120	.006
Hata	Depresyon	21968.665	905	24.275			
	Anksiyete	18327.045	905	20.251			
	Stres	19172.344	905	21.185			
Toplam	Depresyon	72642.000	913				
	Anksiyete	49261.000	913				
	Stres	68581.000	913				

MANOVA analizi sonuçlarına göre bağımlı değişkenlere göre en az bir bağımsız değişkende anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi bağımsız değişkenlerde olduğunu belirlemeye yönelik ANOVA tablosu incelendiğinde spor/e-spor yapma durumu (Pillai's Trace= .057; F=5.796; p=.000), ve cinsiyete göre (Pillai's Trace= .013; F=3.845; p=.009) farkların anlamlı olduğu belirlenmiştir. E-spor yapma durumu ve cinsiyet etkileşiminin ise anlamlı olmadığı görülmüştür (Pillai's Trace= .016; F=1.619; p=.005). Buna göre;

Depresyon değişkeninde, sadece e-spor oyunu oynayanların puan ortalamalarının ($\bar{x}=8.86\pm.331$) her ikisini yapanlardan ($\bar{x}=6.99\pm.362$) ve hiçbirini yapmayanlardan ($\bar{x}=6.88\pm.504$) daha yüksek olduğu; sadece spor yapanların puan ortalamalarının ($\bar{x}=5.318\pm.471$) hiçbirini yapmayanlardan ($\bar{x}=6.88\pm.504$) ve her ikisini yapanlardan ($\bar{x}=6.99\pm.362$) daha düşük olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre ise kadın katılımcıların ($\bar{x}=7.62\pm.280$) depresyon puan ortalamalarının erkeklere ($\bar{x}=6.41\pm.317$) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Anksiyete değişkeninde sadece e-spor oyunu oynayanların puan ortalamalarının ($\bar{x}=7.12\pm.302$) her ikisini yapanlardan ($\bar{x}=4.855\pm.331$), hiçbirini yapmayanlardan ($\bar{x}=5.20\pm.460$) ve sadece spor yapanlardan ($\bar{x}=4.03\pm.431$) daha yüksek olduğu; sadece spor yapanların puan ortalamalarının ($\bar{x}=4.03\pm.431$) ise hiçbirini yapmayanlardan ($\bar{x}=5.20\pm.460$) daha düşük olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre ise kadın katılımcıların ($\bar{x}=5.87\pm.256$) anksiyete puan ortalamalarının erkeklere ($\bar{x}=4.73\pm.290$) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Stres değişkeninde, sadece e-spor oyunu oynayanların puan ortalamalarının ($\bar{x}=8.49\pm.309$) her ikisini yapanlardan ($\bar{x}=6.80\pm.339$) ve hiçbirini yapmayanlardan ($\bar{x}=6.72\pm.471$) daha yüksek olduğu; sadece spor yapanların puan ortalamalarının ($\bar{x}=5.57\pm.440$) hiçbirini yapmayanlardan ($\bar{x}=6.72\pm.471$) ve her ikisini yapanlardan ($\bar{x}=6.80\pm.339$) daha düşük olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre ise kadın katılımcıların ($\bar{x}=7.56\pm.262$) stres puan ortalamalarının erkeklere ($\bar{x}=6.23\pm.296$) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yukarıdaki bulgulara göre, yalnızca e-spor oyunları oynayanların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin diğer gruptakilere daha yüksek olduğu görölmektedir. Yalnızca spor yapan katılımcıların ise depresyon anksiyete ve stres düzeylerinin diğer gruptaki katılımcılara göre daha az olduğu söylenebilmektedir.

H₄: Spor yapan, e-spor oynayan ve hem spor yapıp hem de e-spor oyunları oynayanlarda haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi dijital oyun bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısıdır.

Araştırmaya katılan spor yapan ve/veya e-spor oyunları oynayan kişilerin spor yapma ve e-spor oyunları oynama sürelerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Katılımcıların spor yapma ve e-spor

oyunları oynama sürelerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerine olan etkisi Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7 Haftalık spor yapma ve e-spor oyunları oynama süresinin (hafta/saat) dijital oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin doğrusal regresyon analizleri ve grup bazında karşılaştırılması.

Grup	Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	Durbin Watson
Grup N=119	Sabit	14.028	.772		18.166	.000		
	Spor Yapma (Hafta/saat)	-.071	.043	-.150	-1.643	.103	1.000	1.403
	R=.150; R ² =.023; Düzeltilmiş R ² =.014; F=2.701; p=.103							
Grup N=349	Sabit	22.324	.820		27.211	.000		
	E-Spor Oyun (Hafta/saat)	.224	.027	.411	8.396	.000	1.000	1.045
	R=.411; R ² =.169; Düzeltilmiş R ² =.166; F=70.489; p=.000							
Grup N=281	Sabit	19.298	.797		24.217	.000		
	Spor Yapma (Hafta/saat)	-.308	.053	-.283	-5.841	.000	1.008	1.024
	E-Spor Oyun (Hafta/saat)	.262	.025	.497	10.263	.000	1.008	
	R=.594; R ² =.353; Düzeltilmiş R ² =.348; F=75.846; p=.000							

Tablo 4.7’de araştırmaya katılan bireylerden spor yapan, e-spor oyunları oynayan ve her ikisini de yapan katılımcıların depresyon durumlarına ilişkin hiyerarşik regresyon analizleri görülmektedir

Yalnızca spor yapanların regresyon analizi sonuçları incelendiğinde haftalık spor yapma süresinin dijital oyun bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir (R= .150; R²= .023; F=2.701; p=.103).

Yalnızca e-spor oyunları oynayanlar incelendiğinde ise haftalık spor yapma sürelerinin dijital oyun bağımlılıklarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R= .411;

$R^2 = .169$; $F=70.489$; $p=.000$). Saat bazında spor yapma süresi toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır ($p<.01$). Standartize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde haftalık e-spor oyunları oynama süresinin ($t=8.396$, $p= .000$) pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Buna göre e-spor oynama süresindeki bir birimlik artış dijital oyun bağımlılığında %22'lik bir artışa neden olmaktadır.

Hem spor yapan hem de e-spor oyunları oynayanlar incelendiğinde ise haftalık spor yapma ve e-spor oynama sürelerinin dijital oyun bağımlılıklarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. ($R= .594$; $R^2 = .353$; $F=75.846$; $p=.000$). Saat bazında spor yapma veya e-spor oyunları oynama süresi toplam varyansın %34'ünü açıklamaktadır ($p<.01$). Standartize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde haftalık e-spor oyunları oynama süresinin ($t=10,263$, $p= .000$) pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu spor yapma süresinin ise ($t=-5.841$, $p=.000$) negatif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Buna göre spor yapma süresindeki bir birimlik artış dijital oyun bağımlılığında %30'luk bir azalışa neden olurken e-spor oyunları oynama süresindeki bir birimlik artış dijital oyun bağımlılığında da %26'lık bir artışa neden olmaktadır.

H₅: Spor yapan, e-spor oyunları oynayan ve hem spor yapıp hem de e-spor oyunları oynayanlarda haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi ve dijital oyun bağımlılığı depresyonun anlamlı bir yordayıcısıdır.

Araştırmaya katılanlar spor yapan ve/veya e-spor oyunları oynayan kişilerin haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama sürelerinin ve dijital oyun bağımlılığının depresyonu anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Katılımcıların spor yapma, e-spor oyunları oynama sürelerinin ve dijital oyun bağımlılığının depresyon düzeylerini yordama durumu Tablo 4.8'de sunulmuştur.

Tablo 4.8 Haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi (hafta/saat) ve dijital oyun bağımlılığının depresyonu yordamasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizleri ve grup bazında karşılaştırılması.

Grup	Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	Durbin Watson	
Yalnızca Spor Yapanlar N=119	Model 1								
	Sabit	5.868	.725		8.093	.000		1.966	
	Spor Yapma (Hafta/saat)	-.022	.041	-.051	-.551	.583	1.000		
	Model 2								
	Sabit	2.846	1.385		2.055	.042			
	Spor Yapma (Hafta/saat)	-.007	.040	-.016	-.176	.861	1.023		
	Dijital Oyun Bağımlılığı	.215	.085	.232	2.538	.012	1.023		
	Model 1: R=.051; R ² =.003; Düzeltilmiş R ² =-.006; F=.304; p=.583								
	Model 2: R=.253; R ² =.064; Düzeltilmiş R ² =.048; F=3.381; p=.037								
	Yalnızca E-Spor Oyunları Oynayanlar N=349	Model 1							
Sabit		7.562	.431		17.546	.000			1.966
E-Spor Oyun (Hafta/saat)		.054	.014	.202	3.839	.000	1.000		
Model 2									
Sabit		-.721	.541		-1.332	.184			
E-Spor Oyun (Hafta/saat)		-.029	.011	-.110	-2.688	.008	1.203		
Dijital Oyun Bağımlılığı		.371	.020	.759	18.557	.000	1.203		
Model 1: R=.202; R ² =.041; Düzeltilmiş R ² =-.038; F=14.740; p=.000									
Model 2: R=.721; R ² =.519; Düzeltilmiş R ² =.516; F=186.835; p=.000									
Hem Spor Hem E-spor Yapanlar N=281		Model 1							
	Sabit	6.308	.508		12.427	.000		1.965	
	Spor Yapma (Hafta/saat)	.076	.016	.262	4.663	.000	1.008		
	E-Spor Oyun (Hafta/saat)	-.133	.034	-.223	-3.967	.000	1.008		
	Model 2								
	Sabit	.750	.800		.938	.349			
	Spor Yapma (Hafta/saat)	.000	.017	.001	.022	.983	1.391		
	E-Spor Oyun (Hafta/saat)	-.045	.032	-.075	-1.401	.162	1.132		
	Dijital Oyun Bağımlılığı	.288	.034	.525	8.436	.000	1.546		
	Model 1: R=.359; R ² =.129; Düzeltilmiş R ² =-.123; F=20.605; p=.000								
Model 2: R=.554; R ² =.307; Düzeltilmiş R ² =.300; F=40.925; p=.000									

Tablo 4.8'de araştırmaya katılan bireylerden spor yapan, e-spor oyunları oynayan ve her ikisini de yapan katılımcıların depresyon durumlarına ilişkin hiyerarşik regresyon analizleri görülmektedir.

Spor yapanlarda; Model 1'de saat bazında haftalık spor yapma süresi, Model 2'de dijital oyun bağımlılığı analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçları Model 1'in anlamsız olduğunu ve analize dahil edilen spor yapma süresi değişkeninin depresyon düzeyini etkilemediğini göstermektedir ($p > .05$). Model 2'de ise depresyonun anlamlı bir şekilde yordandığı belirlenmiştir ($p < .05$). Bu modelde regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları saat bazında haftalık spor yapma süresinin model 1'deki gibi depresyonu etkilemediğini ($p > .05$); dijital oyun bağımlılığının ise anlamlı bir şekilde etkilediğini göstermektedir ($p < .05$). Buna göre dijital oyun bağımlılığındaki bir birimlik artış depresyon düzeyinde de %21'lik artışa neden olmaktadır ($\beta = .215$). Model 2'de spor yapma süresi ve dijital oyun bağımlılığı değişkenlerinin birlikte depresyonu %04 oranında açıkladığı görülmektedir.

E-spor oyunları oynayanlarda; Model 1'de saat bazında haftalık e-spor oyunları oynama süresi, Model 2'de dijital oyun bağımlılığı analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçları hem Model 1'de hem de Model 2'de depresyonun anlamlı bir şekilde yordandığını göstermektedir ($p < .05$). Model 1'de regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları saat bazında haftalık e-spor oyunları oynama süresinin depresyonu etkilediğini ve oynama süresindeki bir birimlik artışın depresyonda %05 artışa neden olduğunu göstermektedir ($\beta = .054$). Model 2'de analize dijital oyun bağımlılığı dahil edildiğinde t-testi sonuçları her iki değişkeninde anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Ancak bu modelde e-spor oyunları oynama süresiyle depresyon arasındaki ilişkinin negatif olduğu ve oynama süresindeki bir birimlik artışın depresyonda %02'lik azalışa neden olduğu belirlenmiştir ($\beta = -.029$). Dijital oyun bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, dijital oyun bağımlılığındaki bir birimlik artışın depresyon düzeyinde %37'lik bir artışa neden olduğu görülmüştür ($\beta = .371$). Model 1'de e-spor oyunları oynama süresinin depresyonu %03 oranında; Model 2'de e-spor oyunları oynama süresi ve dijital oyun bağımlılığı değişkenlerinin birlikte depresyonu %51 oranında açıkladığı belirlenmiştir.

Hem spor yapan hem de e-spor oyunları oynayanlarda; Model 1'de saat bazında haftalık spor yapma ve e-spor oyunları oynama süresi değişkenleri, Model 2'de dijital oyun bağımlılığı analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçları hem Model 1'de hem de Model 2'de depresyonun anlamlı bir şekilde yordandığını göstermektedir ($p < .05$). Model 1'de

regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına göre analize dahil edilen iki değişken de depresyonu etkilemektedir. Buna göre spor yapma süresindeki bir birimlik artış depresyonda %07 artışa ($\beta=.076$), e-spor oynama süresindeki bir birimlik artış depresyonda %13'lük azalışa neden olmaktadır ($\beta=.133$). Model 2'de analize dijital oyun bağımlılığı dahil edildiğinde t-testi sonuçları sadece dijital oyun bağımlılığının anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Buna göre 2. Modelde dijital oyun bağımlılığındaki bir birimlik artış depresyonda da %28'lik bir artışa neden olmaktadır ($\beta=.288$). Model 1'de saat bazında haftalık spor yapma ve e-spor oyunları oynama süresi değişkenleri birlikte depresyonu %12 oranında açıklamaktadır. Model 2'de ise modele dijital oyun bağımlılığı eklendiğinde üç değişkenin birlikte depresyonu %30 oranında açıkladığı görülmektedir.

H₆: Spor yapan, e-spor oyunları oynayan ve hem spor yapıp hem de e-spor oyunları oynayanlarda haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi ve dijital oyun bağımlılığı anksiyetenin anlamlı bir yordayıcısıdır.

Araştırmaya katılanlar spor yapan ve/veya e-spor oyunları oynayan kişilerin haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama sürelerinin ve dijital oyun bağımlılığının anksiyeteyi anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Katılımcıların spor yapma, e-spor oyunları oynama sürelerinin ve dijital oyun bağımlılığının anksiyete düzeylerini yordama durumu Tablo 4.9'da sunulmuştur.

Tablo 4.9 Haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi (hafta/saat) ve dijital oyun bağımlılığının anksiyete yordamasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizleri ve grup bazında karşılaştırılması.

Grup	Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	Durbin Watson	
Yalnızca Spor Yapanlar N=119	Model 1								
	Sabit	4.852	.568		8.547	.000		2.172	
	Spor Yapma (Hafta/saat)	-.046	.032	-.132	-1.444	.151	1.000		
	Model 2								
	Sabit	2.418	1.083		2.233	.027			
	Spor Yapma (Hafta/saat)	-.034	.031	-.097	-1.070	.287	1.023		
	Dijital Oyun Bağımlılığı	.174	.066	.237	2.616	.010	1.023		
	Model 1: R=.132; R ² =.018; Düzeltilmiş R ² =-.009; F=2.084; p=.151								
	Model 2: R=.269; R ² =.072; Düzeltilmiş R ² =.056; F=4.517; p=.013								
	Yalnızca E-Spor Oynayanlar N=349	Model 1							
Sabit		6.046	.435		13.912	.000			1.730
E-Spor Oyun (Hafta/saat)		.049	.014	.184	3.493	.001	1.000		
Model 2									
Sabit		-2.739	.516		-5.311	.000			
E-Spor Oyun (Hafta/saat)		-.039	.010	-.145	-3.732	.000	1.203		
Dijital Oyun Bağımlılığı		.394	.019	.801	20.644	.000	1.203		
Model 1: R=.184; R ² =.034; Düzeltilmiş R ² =-.031; F=12.201; p=.001									
Model 2: R=.753; R ² =.567; Düzeltilmiş R ² =.565; F=226.654; p=.000									
Hem Spor Hem E-spor Yapanlar N=281		Model 1							
	Sabit	4.568	.434		10.522	.000		1.698	
	Spor Yapma (Hafta/saat)	-.099	.029	-.199	-3.456	.001	1.008		
	E-Spor Oyun (Hafta/saat)	.045	.014	.187	3.236	.001	1.008		
	Model 2								
	Sabit	-.737	.662		-1.114	.266			
	Spor Yapma (Hafta/saat)	-.015	.026	-.029	-.554	.580	1.132		
	E-Spor Oyun (Hafta/saat)	-.027	.014	-.112	-1.914	.057	1.391		
	Dijital Oyun Bağımlılığı	.275	.028	.601	9.728	.000	1.546		
	Model 1: R=.285; R ² =.081; Düzeltilmiş R ² =-.075; F=12.331; p=.000								
Model 2: R=.562; R ² =.315; Düzeltilmiş R ² =.308; F=42.532; p=.000									

Tablo 4.9'da araştırmaya katılan bireylerden spor yapan, e-spor oyunları oynayan ve her ikisini de yapan katılımcıların anksiyete durumlarına ilişkin hiyerarşik regresyon analizleri görülmektedir.

Spor yapanlarda; Model 1'de saat bazında haftalık spor yapma süresi, Model 2'de dijital oyun bağımlılığı analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçları Model 1'in anlamsız olduğunu ve analize dahil edilen spor yapma süresi değişkeninin anksiyete düzeyini etkilemediğini göstermektedir ($p > .05$). Model 2'de ise anksiyetenin anlamlı şekilde yordandığı belirlenmiştir ($p < .05$). Bu modelde regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları saat bazında haftalık spor yapma süresinin model 1'deki gibi anksiyeteyi etkilemediğini ($p > .05$); dijital oyun bağımlılığının ise anlamlı bir şekilde etkilediğini göstermektedir ($p < .05$). Buna göre dijital oyun bağımlılığındaki bir birimlik artış anksiyete düzeyinde %17'lik artışa neden olmaktadır ($\beta = .174$). Model 2'de spor yapma süresi ve dijital oyun bağımlılığı değişkenlerinin birlikte anksiyeteyi %05 oranında açıkladığı görülmektedir.

E-spor oyunları oynayanlarda; Model 1'de saat bazında haftalık e-spor oyunları oynama süresi, Model 2'de dijital oyun bağımlılığı analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçları hem Model 1'de hem de Model 2'de anksiyetenin anlamlı bir şekilde yordandığını göstermektedir ($p < .05$). Model 1'de regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları saat bazında haftalık e-spor oyunları oynama süresinin anksiyeteyi etkilediğini ve oynama süresindeki bir birimlik artışın anksiyetede %04 artışa neden olduğunu göstermektedir ($\beta = .049$). Model 2'de analize dijital oyun bağımlılığı dahil edildiğinde t-testi sonuçları her iki değişkenin de anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Ancak bu modelde e-spor oyunları oynama süresiyle anksiyete arasındaki ilişkinin negatif olduğu ve oynama süresindeki bir birimlik artışın anksiyetede %03'lük azalışa neden olduğu belirlenmiştir ($\beta = -.039$). Dijital oyun bağımlılığının anksiyete üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, dijital oyun bağımlılığındaki bir birimlik artışın anksiyete düzeyinde %39'lik bir artışa neden olduğu görülmüştür ($\beta = .394$). Model 1'de e-spor oyunları oynama süresinin anksiyeteyi %03 oranında; Model 2'de e-spor oyunları oynama süresi ve dijital oyun bağımlılığı değişkenlerinin birlikte anksiyeteyi %56 oranında açıkladığı belirlenmiştir.

Hem spor yapan hem de e-spor oyunları oynayanlarda; Model 1'de saat bazında haftalık spor yapma ve e-spor oyunları oynama süresi değişkenleri, Model 2'de dijital oyun bağımlılığı analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçları hem Model 1'de hem de Model 2'de anksiyetenin anlamlı bir şekilde yordandığını göstermektedir ($p < .05$). Model 1'de

regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına göre analize dahil edilen iki değişken de anksiyeteyi etkilemektedir. Buna göre spor yapma süresindeki bir birimlik artış anksiyetede %09 azalışa ($\beta=.099$), e-spor oynama süresindeki bir birimlik artış anksiyetede %04'lük azalışa neden olmaktadır ($\beta=.045$). Model 2'de analize dijital oyun bağımlılığı dahil edildiğinde t-testi sonuçları sadece dijital oyun bağımlılığının anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Buna göre 2. Modelde dijital oyun bağımlılığındaki bir birimlik artış anksiyetede %27'lik bir artışa neden olmaktadır ($\beta=.275$). Model 1'de saat bazında haftalık spor yapma ve e-spor oyunları oynama süresi değişkenleri birlikte anksiyeteyi %07 oranında açıklamaktadır. Model 2'de ise modele dijital oyun bağımlılığı eklendiğinde üç değişkenin birlikte anksiyeteyi %30 oranında açıkladığı görülmektedir.

H₇: Spor yapan, e-spor oynayan ve hem spor yapıp hem de e-spor oyunları oynayanlarda haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi ve dijital oyun bağımlılığı stresin anlamlı bir yordayıcısıdır.

Araştırmaya katılanlar spor yapan ve/veya e-spor oyunları oynayan kişilerin haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama sürelerinin ve dijital oyun bağımlılığının stresi anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Katılımcıların spor yapma, e-spor oyunları oynama sürelerinin ve dijital oyun bağımlılığının stres düzeylerini yordama durumu Tablo 4.10'da sunulmuştur.

Tablo 4.10 Haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi (hafta/saat) ve dijital oyun bağımlılığının stresi yordamasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizleri ve grup bazında karşılaştırılması.

Grup	Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	Durbin Watson	
Yalnızca Spor Yapanlar N=119	Model 1								
	Sabit	5.660	.618		9.153	.000		1.875	
	Spor Yapma (Hafta/saat)	.014	.035	.038	.408	.684	1.000		
	Model 2								
	Sabit	2.604	1.168		2.229	.028			
	Spor Yapma (Hafta/saat)	.030	.034	.079	.874	.384	1.023		
	Dijital Oyun Bağımlılığı	.218	.072	.275	3.044	.003	1.023		
	Model 1: R=.038; R ² =.001; Düzeltilmiş R ² =-.007; F=.166; p=.684								
	Model 2: R=.274; R ² =.075; Düzeltilmiş R ² =.059; F=4.723; p=.011								
	Yalnızca E-Spor Oynayanlar N=349	Model 1							
Sabit		7.295	.417		17.499	.000			1.848
E-Spor Oyun (Hafta/saat)		.053	.014	.205	3.909	.000	1.000		
Model 2									
Sabit		-1.079	.499		-2.164	.031			
E-Spor Oyun (Hafta/saat)		-.031	.010	-.120	-3.089	.002	1.203		
Dijital Oyun Bağımlılığı		.375	.018	.792	20.355	.000	1.203		
Model 1: R=.205; R ² =.042; Düzeltilmiş R ² =-.039; F=15.281; p=.000									
Model 2: R=.751; R ² =.564; Düzeltilmiş R ² =.562; F=223.915; p=.000									
Hem Spor Hem E-spor Yapanlar N=281		Model 1							
	Sabit	6.222	.471		13.213	.000		1.952	
	Spor Yapma (Hafta/saat)	-.101	.031	-.185	-3.232	.001	1.008		
	E-Spor Oyun (Hafta/saat)	.063	.015	.238	4.172	.000	1.008		
	Model 2								
	Sabit	.217	.707		.307	.759			
	Spor Yapma (Hafta/saat)	-.005	.028	-.009	-.173	.863	1.132		
	E-Spor Oyun (Hafta/saat)	-.019	.015	-.070	-1.233	.219	1.391		
	Dijital Oyun Bağımlılığı	.311	.030	.621	10.310	.000	1.546		
	Model 1: R=.315; R ² =.099; Düzeltilmiş R ² =-.093; F=15.285; p=.000								
Model 2: R=.591; R ² =.349; Düzeltilmiş R ² =.342; F=49.479; p=.000									

Tablo 4.10'da araştırmaya katılan bireylerden spor yapan, e-spor oyunları oynayan ve her ikisini de yapan katılımcıların stres durumlarına ilişkin hiyerarşik regresyon analizleri görülmektedir.

Spor yapanlarda; Model 1'de saat bazında haftalık spor yapma süresi, Model 2'de dijital oyun bağımlılığı analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçları Model 1'in anlamsız olduğunu ve analize dahil edilen spor yapma süresi değişkeninin stres düzeyini etkilemediğini göstermektedir ($p>.05$) Model 2'de ise stresin anlamlı bir şekilde yordandığı belirlenmiştir ($p<.05$). Bu modelde regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları saat bazında haftalık spor yapma süresinin model 1'deki gibi stresi etkilemediğini ($p>.05$); dijital oyun bağımlılığının ise anlamlı bir şekilde etkilediğini göstermektedir ($p<.05$). Buna göre dijital oyun bağımlılığındaki bir birimlik artış stres düzeyinde %21'lik artışa neden olmaktadır ($\beta=.218$). Model 2'de spor yapma süresi ve dijital oyun bağımlılığı değişkenlerinin birlikte stresi %05 oranında açıkladığı görülmektedir.

E-spor oyunları oynayanlarda; Model 1'de saat bazında haftalık e-spor oyunları oynama süresi, Model 2'de dijital oyun bağımlılığı analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçları hem Model 1'de hem de Model 2'de stresin anlamlı bir şekilde yordandığını göstermektedir ($p<.05$). Model 1'de regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları saat bazında haftalık e-spor oyunları oynama süresinin stresi etkilediğini ve oynama süresindeki bir birimlik artışın streste %05 artışa neden olduğunu göstermektedir ($\beta=.053$). Model 2'de analize dijital oyun bağımlılığı dahil edildiğinde t-testi sonuçları her iki değişkeninde anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Ancak bu modelde e-spor oyunları oynama süresiyle stres arasındaki ilişkinin negatif olduğu ve oynama süresindeki bir birimlik artışın stresin %03'lük azalışa neden olduğu belirlenmiştir ($\beta=-.031$). Dijital oyun bağımlılığının stres üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, dijital oyun bağımlılığındaki bir birimlik artışın stres düzeyinde %37'lik bir artışa neden olduğu görülmüştür ($\beta=.375$). Model 1'de e-spor oyunları oynama süresinin stresi %03 oranında; Model 2'de e-spor oyunları oynama süresi ve dijital oyun bağımlılığı değişkenlerinin birlikte stresi %56 oranında açıkladığı belirlenmiştir.

Hem spor yapan hem de e-spor oyunları oynayanlarda; Model 1'de saat bazında haftalık spor yapma ve e-spor oyunları oynama süresi değişkenleri, Model 2'de dijital oyun bağımlılığı analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçları hem Model 1'de hem de Model 2'de stresin anlamlı bir şekilde yordandığını göstermektedir ($p<.05$). Model 1'de

regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına göre analize dahil edilen iki değişken de stresi etkilemektedir. Buna göre spor yapma süresindeki bir birimlik artış streste %10 azalışa ($\beta=.101$), e-spor oynama süresindeki bir birimlik artış streste %06'lük azalışa neden olmaktadır ($\beta=.063$). Model 2'de analize dijital oyun bağımlılığı dahil edildiğinde t-testi sonuçları sadece dijital oyun bağımlılığının anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Buna göre 2. modelde dijital oyun bağımlılığındaki bir birimlik artış streste %31'lik bir artışa neden olmaktadır ($\beta=.311$). Model 1'de saat bazında haftalık spor yapma ve e-spor oyunları oynama süresi değişkenleri birlikte stresi %09 oranında açıklamaktadır. Model 2'de ise modele dijital oyun bağımlılığı eklendiğinde üç değişkenin birlikte stresi %34 oranında açıkladığı görülmektedir.

4.2 Araştırmanın Nitel Verilerine Ait Bulgular

E-spor oyunu oynayanlarda 643 spor yapanlarda ise 505 adet nitel veri toplanmıştır. Yarım bırakılan, doldurulmayan veya iki kere doldurulan e-spor oyunu oynayanlarda 318 adet form, spor yapanlarda da 229 adet form değerlendirme dışı tutulmuştur. Eleme ve arıtma aşamasında katılımcıların e-spor veya spor hakkında belirttikleri metaforlar üç uzman tarafından değerlendirmeye alınmıştır. Hepsi teker teker incelenmiş ve e-spor yapanlarda 32 tanesi spor yapanlarda ise 25 tanesi yeterli anlamsal ya da yapısal niteliği taşımadığı için araştırma dışında tutulmuştur. Bu doğrultuda e-sporcularda 293 sporcularda ise 251 adet metafor ile nitel analizler gerçekleştirilmiştir.

En çok tercih edilen metaforlar incelendiğinde ise; e-sporcularda 73 katılımcı tarafından ifade edilen "Eğlenmek" metaforu olurken, sporcularda ise 17 katılımcı tarafından ifade edilen "Yaşam" metaforu olmuştur. Her katılımcıya "K..." kodu verilerek kodlanmıştır. Araştırmaya katılan e-spor oyuncularının, e-spor oyunları oynamaya yönelik belirttikleri açıklamalar dijital oyun bağımlılığıyla ilgili 4 farklı tema altında incelenmiştir. Bu temalar "zevk", "gerçeğin farklılaşımı", "bağımlılık" ve "hedefler"dir. Ayrıca spor yapanların, spor yapmaya yönelik oluşturdıkları metaforlar da spor yapmanın olumlu kazanımları çerçevesinde 5 farklı tema altında gruplandırılmıştır. Bu temalar "gelişim", "sağlık", "duygu", "yaşam", "hedef" ve "mücadele"dir. E-spor oyuncularının ve spor yapanların, yaptıkları metafor açıklamalarına her tablo altında üçer örnek ile yer verilmiştir.

Tablo 4.11 E-spor oyuncularının “Zevk” teması altında oluşturdukları kategoriler, metaforlar ve frekansları.

Kategori	Katılımcı	Metafor	f	%
Zevk (Eğlenmek, haz, heyecan, mutluluk, sevmek, tutku, hırs, hobi, serbest zaman aktivitesi) tanımlanan e-spor kavramları	K6, K16, K21, K23, K38,	Adrenalin, Akıcı, Aktivite (3),	152	%51.877
	K41, K47, K56, K57, K61,	Alet, Anlamsız, Başarmak,		
	K68, K84, K86, K87, K96,	Beşiktaş, Boş Vakit Geçirmek		
	K108, K117, K123, K132,	(8), Çay, Çikolata, Çorapsız		
	K134, K146, K151, K152,	Ayakkabı Giymek, Çorba,		
	K158, K159, K160, K161,	Dondurma, Eğlenmek (63),		
	K162, K175, K183, K186,	Eğlence Kaynağı (2), Eğlence		
	K191, K206, K210, K214,	ve Keyif (2), Eğlence ve		
	K216, K219, K220, K225,	Mutluluk, Eğlenmek ve Hafif		
	K227, K234, K244, K245,	Rekabet, Eğlenmenin En		
	K248, K257, K258, K260,	Eforsuz Yolu, Ferrari, Festival,		
	K262, K263, K276, K277,	Futbol Maçı, Gerekli, Gereksiz,		
	K279, K299, K324, K326,	Gezmek (2), Güzel (3),		
	K331, K332, K345, K357,	Hakkımı Savunmak, Hayat,		
	K361, K372, K375, K384,	Heyecan, Hırs, Hobi (5), Kanıt,		
	K385, K386, K387, K398,	Keyif (2), Kumda Oynamak,		
	K401, K402, K403, K408,	Mutluluk (4), Normal (5), Oyun		
	K413, K415, K416, K417,	(2), Oyuncak, Parti, Rekabet,		
	K446, K452, K474, K482,	Soba (2), Tarkan Şarkısı,		
	K485, K510, K513, K515,	Tatmin Edici, Tepe, Top		
	K521, K529, K531, K538,	Oynamak, Tutku (2), Üzümlü		
	K544, K549, K553, K554,	Kek, Vakit Geçirmek (4), Vakit		
	K560, K561, K566, K567,	Kayıbı, Yaşam Tarzı, Zevk (4),		
	K572, K576, K594, K596,	Zevk ve Başarı (2), Zevk ve		
	K599, K603, K606, K619,	Eğlence.		
	K624, K625, K648, K652,			
	K663, K665, K671, K678,			
	K682, K683, K688, K690,			
	K701, K702, K703, K708,			
	K712, K713, K717, K719,			
	K727, K731, K746, K763,			
	K767, K776, K784, K787,			
K834, K842, K861, K865,				
K873, K878, K887, K888,				
K895, K925, K934, K935,				
K941, K942, K948, K961,				
K964, K980, K990, K1003				

Zevk temasında oluşturulan metaforlar toplamda 152 e-spor oyuncusu (%51.877) tarafından üretilmiştir. Oluşturulan metaforların 9 farklı kategoriden (%24.324) oluştuğu

görülmektedir. Katılımcılar “zevk” temasında e-sporu, eğlenmek, haz, heyecan, mutluluk, sevmek, tutku, hırs, hobi, serbest zaman aktivitesi kategorileriyle ifade etmişlerdir.

Katılımcıların zevk temasındaki yanıtlarından üç adet örnek şunlardır;

- E-spor oyunları oynamak benim için “eğlence ve keyif vermek” gibidir. Çünkü “Oyunlar beni mutlu ediyor” (K210).
- E-spor oyunları oynamak benim için “adrenalin” gibidir. Çünkü “heyecanlanıyorum ve zevk alıyorum” (K784).
- E-spor oyunları oynamak benim için “eğlence ” gibidir. Çünkü “arkadaşlarımla birlikte oynuyoruz ve oyunlar sayesinde bambaşka dünyalarda, bambaşka olaylar yaşıyoruz ve bu çok eğlenceli oluyor” (K720).

Tablo 4.12 E-spor oyuncularının “Gerçeğin farklılaşması” teması altında oluşturdukları kategoriler, metaforlar ve frekansları.

Kategori	Katılımcı	Metafor	f	%
Gerçeğin farklılaşması (Gerçek yaşamdaki aktivitelerin yerini alması, gerçek hayattan uzaklaşmak, gerçek yaşamın yerini alması, yaşamla özdeşleştirme, eski hobilerden uzaklaşmak, gerçek dışı, problemlerden uzaklaşmak) ile ilgili tanımlanan e-spor kavramları	K36, K80, K100, K110, K116, K149, K253, K254, K291, K311, K376, K393, K394, K440, K508, K514, K534, K545, K546, K580, K653, K694, K709, K720, K733, K735, K793, K822, K826, K850, K875, K877, K910, K920, K955, K958, K1008, K1011, K1014, K1023	Aile, Arkadaş (3), Başka Bir Dünya (4), Diğer Oyunlar, Doğa, Dünya, Eğlenmek (3), Eğlence ve Sosyalleşmek, Gaza Gelmek, Gerçekten Fazlası, Güzel, Halı Saha Maçı, Hayat, Kaçış Yolu, Kapı, Kendimi İspatlamak, Keyif Alıp Rahatlamak, Kimlik, Metrobüs, Mutluluk, Oyun, Pusula, Puzzle, Rutin, Saklambaç, Sanal Bir Aktivite, Sanat, Sıkıntılardan Uzaklaşmak (2), Yalan, Yaşam Tarzı (2), Yaşamak	40	%13.651

Gerçeğin farklılaşımı temasında oluşturulan metaforlar toplamda 40 e-spor oyuncusu (%13.651) tarafından üretilmiştir. Oluşturulan metaforların 7 farklı kategoriden (%18.918) oluştuğu görülmektedir. Katılımcılar “gerçeğin farklılaşması” temasında e-sporu, gerçek yaşamdaki aktivitelerin yerini alması, gerçek hayattan uzaklaşmak, gerçek yaşamın yerini alması, yaşamla özdeşleştirme, eski hobilerden uzaklaşmak, gerçek dışı, problemlerden uzaklaşmak kategorileriyle ifade etmişlerdir.

Katılımcıların gerçeğin farklılaşması temasındaki yanıtlarından üç adet örnek şunlardır;

- E-spor oyunları oynamak benim için “Sanal bir aktivite” gibidir. Çünkü “Gerçek hayat başka sorumluluklar gerektirir. Oyun ise arkadaşlarımızla online muhabbet edip aynı zamanda vakit geçirdiğimiz bir ortam. Bilgisayar kapanınca o da son bulur” (K394).
- E-spor oyunları oynamak benim için “rahat bir dünyaya girmek” gibidir. Çünkü “istediğim her şeyi yapabilirim” (K514).
- E-spor oyunları oynamak benim için “kısa bir süreliğine dünyanın gerçekliklerinden uzaklaşıp kendi hayal dünyanda yaşamak” gibidir. Çünkü “oyun oynarken kısa bir süreliğine de olsa eğleniyor ve mutlu oluyorum” (K534).

Tablo 4.13 E-spor oyuncularının “Bağımlılık” teması altında oluşturdukları kategoriler, metaforlar ve frekansları.

Kategori	Katılımcı	Metafor	f	%
Bağımlılık (Anlık rahatlama, arzu edilen, bağımlılık, rahatlama, yaşam tarzı, ihtiyaç, önemli aktivite, yoksunluk, mecburiyet, saldırganlık, özgürlük, yalnızlık) ile ilgili tanımlanan e-spor kavramları	K9, K12, K27, K28, K35, K40, K49, K55, K63, K82, K94, K97, K103, K106, K109, K125, K136, K148, K154, K202, K228, K288, K303, K336, K339, K353, K356, K363, K373, K395, K397, K409, K422, K495, K522, K523, K524, K525, K539, K552, K559, K615, K691, K693, K695, K704, K726, K728, K732, K736, K738, K739, K741, K748, K775, K782, K785, K788, K791, K815, K838, K843, K848, K849, K856, K857, K864, K902, K905, K959, K982, K989, K1009, K1012, K1013,	Ağaç (2), Aktivite (3), Can Simidi Ders Çalışmak, Dertlerden Kurtulmak, Diğer Sporlar ve Başarılar, Duşta Şarkı Dinlemek, Dünya, Eğlenmek (3), Eğlenmek ve Hayat (2), Eski Kız Arkadaşım, Futbol Maçı İzlemek, Güneş (2), Hayatın Anlamı (3), Hayatın Parçası (2), Hazine, Hobi (2), Huzur, İş, Kafa Dağıtmak (3), Kavga, Kendisi, Kötü, Masaj Salonu, Müzik, Nefes, Neskafe, Ödevleri Bitirmek, Özgürlük, Para, Rahatlamak (5), Sevdiğim Biriyle Buluşmak, Sevmediğim Arkadaşım, Sezen Aksu, Sıkıntı Gidermek(3), Sigara (2), Stres Atmak (2), Telefonum (2), Temel Taş, Temiz Hava, Terapi, Vazgeçilmez, Yaşam (2), Yaşam Biçimi (6), Zevk ve Vakıt Öldürmek İçin Araç, Zor	75	%25.597

Bağımlılık temasında oluşturulan metaforlar toplamda 75 e-spor oyuncusu (%25.597) tarafından üretilmiştir. Oluşturulan metaforların 12 farklı kategoriden (%32.432) oluştuğu görülmektedir. Katılımcılar “bağımlılık” temasında e-sporu, anlık rahatlama, arzu edilen, bağımlılık, rahatlama, yaşam tarzı, ihtiyaç, önemli aktivite, yoksunluk mecburiyet, saldırganlık, özgürlük ve yalnızlık kategorileriyle ifade etmişleridir.

Katılımcıların bağımlılık temasında yanıtlarından üç adet örnek şunlardır;

- E-spor oyunları oynamak benim için "vazgeçilmez" gibidir. Çünkü “Hayatım e-Spordan ibaret” (K552).
- E-spor oyunları oynamak benim için “Yaşam biçimi” gibidir. Çünkü “E-Spor olmadan hayat olmaz” (K691).
- E-spor oyunları oynamak benim için “hayat” gibidir. Çünkü “nefes aldığımı hissediyorum” (K959).

Tablo 4.14 E-spor oyuncularının “Hedef” teması altında oluşturdukları kategoriler, metaforlar ve frekansları.

Kategori	Katılımcı	Metafor	f	%
Hedef(Maddi kazanç, amaç için araç, meslek, gelecek, kendini ifade edebilmek, gelişim, liderlik) ile ilgili tanımlanan e-spor kavramları	K17, K113, K243, K302, K314, K341, K343, K348, K349, K360, K383, K441, K470, K536, K558, K587, K799, K803, K811, K832, K883, K940, K951, K974, K976,	Antrenman (2), Başarı Kariyer Eğlenmek, Ben, Ders, Futbol, Gelecek, Hayal (2), Hayal, İstedğim Aktivite, İş, Kalem, Kitap Okumak, Meslek (3), Para Kazanmak (4), Para (3), Rüya Gibi Bir Yaşam, Zaman Kaybı İle Para Kazanmak	26	%8.873

Hedef temasında oluşturulan metaforlar toplamda 26 e-spor oyuncusu (%8.873) tarafından üretilmiştir. Oluşturulan metaforların 7 farklı kategoriden (%18.918) oluştuğu görülmektedir. Katılımcılar “hedef” temasında e-sporu, maddi kazanç, amaç için araç, meslek, gelecek, kendini ifade edebilmek, gelişim kategorisiyle ifade etmişlerdir.

Katılımcıların hedef temasındaki yanıtlarından üç adet örnek şunlardır;

- E-spor oyunları oynamak benim için "gelecek" gibidir. Çünkü “burada olan kazançlarım ile geleceğimi oluşturabileceğimi düşünüyorum” (K832).
- E-spor oyunları oynamak benim için “Ders gibidir” gibidir. Çünkü “Oyun oynarken yabancı dilimi geliştirebiliyor ve yabancılarla konuşabiliyorum” (K243).
- E-spor oyunları oynamak benim için “Bir başarı bir kariyer ve bir eğlence” gibidir. Çünkü “Kendime bir hedef koyuyorum ileride çok güzel oynayacağım daha iyi

daha iyi diye ve en sonra e sporcu olacağım gibisinden ülkemizin bayrağımızı en yüksekte tutmak için”(K441).

Spor yapanların metaforlarının “gelişim”, “sağlık”, “duygu”, “yaşam” ve “hedef” temaları altında olduğu görülmektedir. Katılımcıların metafor analizleri şu şekildedir.

Tablo 4.15 Spor yapanların “Sağlık” teması altında oluşturdukları kategoriler, metaforlar ve frekansları.

Kategori	Katılımcı	Metafor	f	%
Sağlık (Bütüncül rahatlamak, bütüncül sağlık, iyi hissetmek, problemlerle baş etmek, psikolojik iyilik, rahatlamak, sağlıklı yaşam, dinç kalmak, serbest zaman aktivitesi) ile ilgili tanımlanan spor kavramları	K33, K41, K43, K45, K55, K57, K79, K93, K99,			
	K108, K111, K113, K131, K137, K164, K220, K225, K227, K233, K242, K243, K261, K285, K291, K299, K312, K331, K337, K342, K349, K360, K386, K390, K394, K396, K404, K408, K415, K420, K429, K433, K454, K475, K479, K489, K490, K500, K505, K518, K521, K523, K533, K534, K539, K560, K561, K567, K584, K587, K614, K619, K635, K640, K651, K653, K657, K693, K712, K717, K724, K730, K732, K734, K740, K753, K756, K762, K772, K850, K917, K933, K945, K969, K978, K1000, K1016	Hobi (3), Huzur (2), İhtiyaç, İyi Hissetmek (2), Kaçmak, Kaliteli Vakit Geçirmek, Kendine Önem Vermek, Kurtuluş, Meditasyon, Müzik, Rahatlama (9), Rahatlama ve Eğlence Makinesi (2), Ruhumu ve Sağlığımı Düzeltir, Sabah Güneşin Doğuşu, Sağlıklı Kalabilme Aleti, Sağlık (12), Spor, Stres Atma (2), Su İçmek (3), Terapi (11), Yaşam, Yaşam Kaynağı (2), Yaşam Tarzı (3), Yaşam ve Sağlık, Yaşama Mola Vermek, Yaşamın Bir Parçası (3), Zaman Geçirmek, Zevk,	86	%34.262

Sağlık temasında oluşturulan metaforlar toplamda 86 spor yapan katılımcı (%34.262) tarafından üretilmiştir. Oluşturulan metaforların 9 farklı kategoriden (%22.5) olduğu görülmektedir. Katılımcılar “sağlık” kategorisinde spor yapmayı; bütüncül rahatlamak, bütüncül sağlık, iyi hissetmek, problemlerle baş etmek, psikolojik iyilik, rahatlamak, sağlıklı yaşam, dinç kalmak temalarıyla ifade etmişleridir.

Katılımcıların sağlık temasındaki yanıtlarından üç adet örnek şunlardır;

- Spor yapmak benim için " Sağlık" gibidir. Çünkü "Spor sağlıklı yaşam için zorunludur" (K560).

- Spor yapmak benim için “Terapi” gibidir. Çünkü “Spor yaptıkça kendimi daha sağlıklı hissediyorum” (K651).
- Spor yapmak benim için “İhtiyaç” gibidir. Çünkü “Sağlıklı olmanın bir koşulu olarak görüyorum” (K712).

Tablo 4.16 Spor yapanların “Yaşam” teması altında oluşturdukları kategoriler, metaforlar ve frekansları.

Kategori	Katılımcı	Metafor	f	%
Yaşam (Yaşam kaynağı, yaşam tarzı, yaşamın bir parçası, varoluş farkındalığı sosyalleşmek) ile ilgili tanımlanan spor kavramları	K51, K56, K104, K125, K148, K161, K206, K208, K214, K219, K311, K326, K375, K397, K435, K467, K470, K477, K478, K492, K506, K512, K513, K517, K526, K530, K531, K546, K553, K566, K573, K576, K578, K585, K596, K602, K603, K608, K609, K612, K616, K617, K621, K628, K630, K633, K636, K648, K649, K658, K659, K663, K669, K682, K692, K711, K729, K777, K963,	Arı Kovanı, Canlı Hissetmek, Hobi, Kitap, Nefes Almak (5), Oksijen, Olmazsa Olmaz (2), Önemli, Özgürlük, Rahatlamak (2), Sorumluluk, Sosyalleşmek (5), Su İçmek (5), Yaşam (10), Yaşam Biçimi (4), Yaşam Felsefesi (2), Yaşam Kaynağı (2), Yaşam Tarzı (7), Yaşama Değer Katmak, Yaşamın Bir Parçası (2), Yemek Yemek (3), Zorunluluk	59	%23.505

Yaşam temasında oluşturulan metaforlar toplamda 59 spor yapan katılımcı (%23.505) tarafından üretilmiştir. Oluşturulan metaforların 7 farklı kategoriden (%17.5) oluştuğu görülmektedir. Katılımcılar “yaşam” temasında spor yapmayı; yaşam kaynağı, yaşam tarzı, yaşam kalitesi, yaşamın bir parçası, varoluş farkındalığı, yaşamla özdeşleştirme kategorileriyle ifade etmişleridir.

Katılımcıların yaşam temasındaki yanıtlarından üç adet örnek şunlardır;

- Spor yapmak benim için " Hayat gibidir. Çünkü “Sporsuz insanın hayat damarları kopmuş gibidir” (K214).
- Spor yapmak benim için “Yaşamak” gibidir. Çünkü “Sporda da olduğu gibi yaşamın içinde hem zorluk hem mücadele hem de ödül vardır” (K311).
- Spor yapmak benim için “oksijen” gibidir. Çünkü “Spor Olmazsa Hayatım Eksik Kalır Galiba” (K566).

Tablo 4.17 Spor yapanların “Duygu” teması altında oluşturdukları kategoriler, metaforlar ve frekansları.

Kategori	Katılımcı	Metafor	f	%	
Duygu (Mutluluk, eğlenmek, haz, hırs, özgürlük, özgüven, tutku, sevmek) ile ilgili tanımlanan spor kavramları	K23, K31, K68, K88, K92,				
	K116, K117, K132, K138,	Aktivite, Aşk (2), Başarı,			
	K202, K212, K216, K228,	Eğlenmek (10), En Sevdiğim			
	K241, K252, K260, K277,	Şey, Gelişmek, Güzel, Hayat			
	K279, K293, K297, K327,	ve Eğlence, Hayatımdaki			
	K332, K353, K356, K398,	Boşluğu Doldurmak, Hobi			
	K413, K422, K448, K462,	Mutluluk (7), Oyun Oynamak		57	%22.709
	K494, K502, K509, K514,	(3), Önemli Bir Şey, Özgürlük,			
	K538, K544, K545, K590,	Özgüven (3), Rahatlayıp			
	K595, K625, K632, K634,	Eğlenmek, Sevdiğim Bir			
K645, K646, K650, K667,	Şeyle Uğraşmak, Tutku (2),				
K668, K673, K678, K684,	Vazgeçilmez, Vücudumun				
K689, K695, K749, K840,	Parçası, Yarış, Yaşam (5)				
K934, K941, K946, K948					

Duygu temasında oluşturulan metaforlar toplamda 57 spor yapan katılımcı (%22.709) tarafından üretilmiştir. Oluşturulan metaforların 8 farklı kategoriden (%20) oluştuğu görülmektedir. Katılımcılar “duygu” temasında spor yapmayı; mutluluk, eğlenmek, haz, hırs, özgürlük, özgüven, tutku, sevmek kategorileriyle ifade etmişleridir.

Katılımcıların duygu teması yanıtlarından üç adet örnek şunlardır;

- Spor yapmak benim için " mutluluk" gibidir. Çünkü “yaptığım sporu seviyorum” (K590).
- Spor yapmak benim için “Vücudumun parçası” gibidir. Çünkü “Spor yaptığımda mutlu ve huzurlu hissediyorum” (K92).
- Spor yapmak benim için “hayat” gibidir. Çünkü “spor yapmayı ve o ortamda yaşadığım adrenalini seviyorum” (K375).

Tablo 4.18 Spor yapanların “Gelişim” teması altında oluşturdukları kategoriler, metaforlar ve frekansları.

Kategori	Katılımcı	Metafor	f	%
Gelişim (Bütüncül gelişim, fiziksel gelişim, psikolojik gelişim, başarı, rekabet, sorumluluk, emek, baş etme becerisi) ile ilgili tanımlanan spor kavramları	K6, K36, K63, K91, K149,	Arınmak, Basamak, Mücadele,	25	%9.960
	K217, K363, K377, K452,	Görev, Ders Çalışmak, En Güzel		
	K495, K580, K605, K615,	Aktivite, Fit Kalmak (2),		
	K623, K626, K627, K675,	Yükselmek, Güçlenmek, Güzel		
	K709, K720, K767, K819,	Olmak, Hayatımın Bir Parçası,		
	K837, K936, K996, K1006	İş, Kendimi Geliştirmek, Kitap Okumak, Odaklanmak ve Rahatlamak, Önemli (2), Ritüel, Sağlık ve İyi Hissettiren Bir His, Yarışma (2), Zayıflamak, Zihnimi Boşaltıp Kendimi Tek Bir Yere Odaklamak, Zor Bir Şey		

Gelişim temasında oluşturulan metaforlar toplamda 25 spor yapan katılımcı (%9.960) tarafından üretilmiştir. Oluşturulan metaforların 9 farklı kategoriden (%22.5) oluştuğu görülmektedir. Katılımcılar “gelişim” temasında spor yapmayı; Bütüncül gelişim, fiziksel gelişim, psikolojik gelişim, başarı, rekabet, sorumluluk, emek, baş etme becerisi kategorileriyle ifade etmişlerdir.

Katılımcıların gelişim temasındaki yanıtlarından üç adet örnek şunlardır;

- Spor yapmak benim için “En güzel aktivite” gibidir. Çünkü “Stres ve olumsuz duygulardan uzaklaşıp vücudumu geliştiriyorum ayrıca sosyalleşme fırsatı buluyorum”(K6).
- Spor yapmak benim için " Ders çalışmak" gibidir. Çünkü “Elde edilen birikimler beni geliştirip fayda sağlıyor. Sağlık açısından da şu ana ve geleceğe yatırım oluyor” (K63).
- Spor yapmak benim için “kendimi mental olarak güçlendirmek için kullandığım bir basamak.” gibidir. Çünkü “Zinde ve dikkatli olabilmem için vücudumun, hareketlerimin ve reflekslerimin iyi durumda olması gerekir” (K91).

Tablo 4.19 Spor yapanların “Hedef” teması altında oluşturdukları kategoriler, metaforlar ve frekansları.

Kategori	Katılımcı	Metafor	f	%
Hedef (Amaç için araç, kariyer hedefi, maddi kazanç, ihtiyaç, amaç, önemli bir etkinlik) ile ilgili tanımlanan spor kavramları	K46, K145, K195, K278,	Aktivite(2), Amaca Giden Yol,	24	%9.561
	K302, K343, K369, K417,	Disiplin, Hayatımın En Önemli		
	K482, K493, K511, K542,	Zamanı, Hayatın Bir Parçası		
	K563, K565, K594, K637,	Hedeflerime Ulaşmak (2),		
	K642, K652, K677, K680,	İhtiyaç (2), Kariyer, Kitap		
K688, K701, K743, K911,	Okumak, Koşul, Mecburiyet, Nefes Almak, Olmazsa Olmaz (3), Önemli (2), Para Kazanmak, Su İçmek, Yaşamak.			

Hedef temasında oluşturulan metaforlar toplamda 24 spor yapan katılımcı (%9.561) tarafından üretilmiştir. Oluşturulan metaforların 6 farklı kategoriden (%15) oluştuğu görülmektedir. Katılımcılar “hedef” temasında spor yapmayı; Amaç için araç, kariyer hedefi, maddi kazanç, ihtiyaç, amaç, önemli bir etkinlik kategorileriyle ifade etmişleridir.

Katılımcıların hedef teması yanıtlarından üç adet örnek şunlardır;

- Spor yapmak benim için " amacıma giden yol" gibidir. Çünkü "hedefime ulaşmak için spor yapmam gerekli" (K46).
- Spor yapmak benim için "Yaşamak" gibidir. Çünkü "Hedeflerim için gerekli yaşamak için nefes gibi" (K677).
- Spor yapmak benim için "Kitap okumak" gibidir. Çünkü "Her insanın kitap okumaya ihtiyacı olduğu gibi spor yapmaya da ihtiyacı vardır" (K563).

5. TARTIŞMA

Bu çalışma e-spor oyunları oynamanın spor yapmanın ve sedanter yaşamın dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres ile olan ilişkisini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının, depresyon, anksiyete ve stres ile bağıntı ortaya koymak ve e-sporun ve/veya sporun bu ilişkiye olan etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Nicel verilerden elde edilen bulguların neden-sonuç ilişkisini daha güçlü tanımlayabilmek adına açık uçlu sorulardan oluşan metaforik algıların analizi yapılmış ve bu bağıntı niteliğinin anlaşılması amaçlanmıştır.

Bu bölümde; test edilmek üzere oluşturulan hipotezler, araştırma bulgularına dayalı olarak tartışılmıştır.

5.1 Araştırmanın Nicel Verileriyle İlgili Bulguların Tartışılması

H₁: Spor/e-spor yapma durumlarına göre katılımcıların dijital oyun bağımlılıklarında anlamlı bir fark vardır.

Elde edilen bulgulara göre; sadece e-spor oyunları oynayanlar ile hem e-spor oyunları oynayıp hem spor yapan katılımcıların dijital oyun bağımlılıklarında, sadece spor yapan katılımcılar ve her ikisini de yapmayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir. Tablo 4.1’de gösterilen dijital oyun bağımlılığı puanları incelendiğinde ise sadece e-spor oyunları oynayanlar ile hem e-spor oyunları oynayıp hem spor yapan katılımcıların bağımlılık puanlarının sadece spor yapanlara göre ve her ikisini de yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca sadece e-spor oyunu oynayanların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin hem spor yapan hem de e-spor oyunu oynayanlardan da daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlk hipotezle ilgili literatür incelendiğinde; fiziksel aktivitenin ve spor yapmanın bağımlılıklara karşı önleyici ve iyileştirici bir niteliği olduğu görülmektedir. Ströhle vd (2007) tarafından yapılan araştırmaya göre, fiziksel aktivitelere katılan gençlerde katılmayanlara göre alkol, nikotin ve diğer türlerden bağımlılıkların yaygınlığının daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Şimşek (2017) tarafından 800 kişi ile yapılan araştırmada ise 14-18 yaş arası gençlerden spor yapanların yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük bağımlılık değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Can ve Tozoğlu (2019) tarafından internet bağımlılığı özelinde sporun etkisini yordama amacıyla yapılan araştırmada ise spor yapan gençlerin internet bağımlılıkları yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük çıkmıştır. Orhan (2018) tarafından 10–14 yaş arası çocuklar ile yapılan araştırmada da çocukların fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve dijital oyun bağımlılıkları arasındaki ilişki araştırılmıştır. 245 kişi ile yapılan araştırma sonucunda kişilerin fiziksel aktiviteye katılım seviyeleri arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Kim (2016) tarafından yapılan araştırmaya göre de spor yapmanın dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi bulunmuştur. Park vd (2016) tarafından yapısal eşitlik modellemesi ile yapılan bir diğer araştırmaya göre de spora katılımın öz kontrol değişkeni ile dijital oyun bağımlılığına anlamlı düzeyde etki ettiği ortaya çıkmıştır. Buna göre spor yapan gençlerin dijital oyun bağımlılıkları yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük çıkmaktadır. İncelenen araştırmalar sonucunda spor yapmanın bağımlılıklara yönelik olumlu bir etki gösterdiğini söylenebilmektedir.

Farklı bir bakış açısıyla; Li vd (2020) tarafından yapılan araştırmaya göre fiziksel aktiviteye bağlı salgılanan hormonların bağımlılıklara yönelik olumlu etki gösterdiği ortaya koyulmaktadır. Ayrıca uzun süreli egzersiz frontal korteks büyümesini destekleyerek öğrenmeyi, hafızayı ve bilişsel becerilerin gelişmesini desteklemektedir (Chaddock vd 2010). Ayrıca sportif aktivite ve psikolojik bozuklukların önlenmesi ve çözümlenmesi arasında olumlu bir ilişki olduğu farklı araştırmalarca ortaya konulmaktadır (Nabkasorn vd 2005, Civan vd 2018, Tekin vd 2009, Çekin vd 1996, Başar ve Sarı 2018). Psikolojik bozuklukların ise dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi göz önüne alınırsa fiziksel aktivitelerin kişileri psikolojik olarak iyi hissetmelerini sağladığı ve bu doğrultuda dijital oyun bağımlılığının oluşmaması üstünde olumlu etkiye sahip olduğu düşünülmektedir

Bağımlılıkların en temel unsurlarından biri olan sosyal beceri kavramı ile sportif egzersizlere katılım arasında da anlamlı ve pozitif ilişki olduğuna yönelik farklı çalışmalar vardır. Makar (2016) tarafından 453 üniversite öğrencisi ile yapılan

araştırma sonucuna göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyi arttıkça kişilerin sosyal becerilerinin de arttığı görülmüştür. Bu durum spor yapmanın doğrudan etkilerinin yanı sıra dolaylı etkilerinin de bağımlılıkların çözülmesinde veya önlenmesinde olumlu katkı sağladığını göstermektedir.

Bununla birlikte “spor” denildiğinde kimsenin aklına ekran karşısında uzun zamanlar geçirilen “e-spor” kavramı gelmemektedir (Mustafaoğlu 2018). Öztürk’e (2019) göre de e-spor oyunları sportif faaliyet olmaktan çok uzak bir kavramdır. Sportif etkinliklerin sağladığı olumlu katkıların tam aksine birçok olumsuz riski içinde barındırmaktadır. Hatta dijital oyun bağımlılığı spor olarak tanımlandığında gençlerin bağımlılık riskiyle karşı karşıya bırakıldığı ortamlar olarak ifade edilmektedir. E-spor oyunları ve bağımlılıklar ile ilgili literatür incelendiğinde birçok araştırmada e-spor oyunları oynamanın bağımlılık riskini arttırdığı görülmektedir. Can ve Tekkurşun Demir (2020) tarafından yapılan bir araştırmaya göre e-sporcuların oyun bağımlılığı düzeyleri, diğer sporculara göre daha yüksektir. Ayrıca Öztürk (2019) tarafından e-spor oyunlarının psikolojik sağlığa olumsuz etkileri olduğu, teknoloji ve kumar başta olmak üzere birçok farklı bağımlılık riski taşıdığı belirtilmiştir. Grüsser vd (2017) tarafından yapılan başka bir araştırmada 7069 e-spor oyuncusundan %11,9 unun oyun oynama bozukluğu kriterlerine sahip olduğu görülmüştür. Weinstein (2010) tarafından dijital oyun bağımlılığının biyolojik temellerini açıklamaya çalışan deneysel bir araştırmada ise bir grup katılımcıya heyecanlı dijital oyunlar oynatılmış ve bireylerin dopamin düzeylerinde oyunun başlangıcına göre %10.5 azalma olduğu görülmüştür. Aynı oyunlar eski extacy (uyuşturucu sentetik madde) bağımlılarıyla oynandığında ise bağımlıların dopamin düzeylerinde herhangi bir değişim oluşmadığı belirlenmiştir. Dopaminin ise haz duygusunun tetikleyicisi olması nedeniyle bağımlılıkların oluşumu ve devamında en önemli biyolojik etkenlerden olduğu bilinmektedir (Newton 2009) Oyun oynama ve başarı elde etmeye bağlı olarak dopamin salgılanımının haz ve rahatlamaı sağlaması bunun da bağımlılık oluşumuna neden olabileceği düşünülmektedir. Buna göre kişilerin e-spor oyunlarından aldıkları hazzın uyuşturucu bağımlılığına eşdeğer nitelikte olduğu söylenebilir. Henchoz vd(2016) tarafından fiziksel aktivitelere katılımın, bağımlılıklara yönelik olumlu katkılarının aksine e-spor oyunları veya dijital oyunlar oynamanın bağımlılıklar ile olumsuz bir etkileşim halinde olduğu görülmektedir.

Biyolojik etkileşime bağlı gelişen durumlar haricinde e-spor oyunlarının dijital oyun bağımlılığına neden yol açabileceğine dair araştırmalar incelendiğinde, e-spor oyunlarının genel yapısı ve e-spor oyuncularının günlük yaşam biçimlerinden kaynaklı

olabileceği düşünülmektedir (Öztürk 2019, DSÖ, Yeşilay). Ayrıca e-spor oyunları başında uzun süreler geçirmenin zihinsel gelişimi olumsuz etkilediği ve duygu durum bozukluklarına yol açtığı görülmektedir (Arıca 2019). Bu durumun da bağımlılıklarda sıklıkla görülen, akademik başarısızlıkların ve farklı psikolojik sorunların oluşmasıyla ilişkili olabileceği düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. (Ostovar vd 2016, Bonnaire ve Baptista 2019, Brunborg vd 2014, Loton vd 2015, Przepiorka vd 2021).

Ayrıca uyku, yeme bozuklukları veya içe kapanma gibi bağımlılıklara eşlik eden semptomların düzelmesinde fiziksel aktiviteye katılım etkili bir yöntemdir. Kişilerin sportif aktiviteye katılım düzeyleri arttıkça yaşadıkları uyku kalitesi düzeylerinin de arttığı (Işık vd 2015), yemek yeme kalitelerinin yükseldiği (Keskin 2019) sosyallik seviyelerinin geliştiği (Yıldırım ve Bayrak 2019) görülmektedir. Bu doğrultuda fiziksel aktiviteye katılımın bağımlılıkların ortaya çıkardığı fiziksel sorunlar ile baş etmede yardımcı olduğu ve iyileşme sürecinde etkili bir unsur olduğu düşünülmektedir.

Doğrudan etki gücü ya da ikincil kazanımlar olarak sportif aktivitelere katılımın dijital oyun bağımlılığı ve farklı bağımlılıklara yönelik olumlu etkileri görülmektedir. Spor ve e-spor kavramlarının bağımlılıklara yönelik ortaya çıkardıkları bu durumlar araştırma bulgularımız doğrultusunda incelendiğinde elde edilen bulguların literatür ile paralellik gösterdiği görülmektedir. E-spor oyunları oynayan katılımcıların dijital oyun bağımlılıkları yüksek bulunurken spor yapan katılımcıların ise düşük olduğu görülmüştür.

H₂: Katılımcıların dijital oyun bağımlılıklarında cinsiyet faktörüne göre fark vardır.

İkinci hipotezde katılımcıların dijital oyun bağımlılıklarında cinsiyet faktörüne göre fark olup olmadığı analiz edilmiştir. Tablo 4.3'te yer alan bulgular incelendiğinde, sadece spor yapan grupta cinsiyet değişkeni için anlamlı bir farktan bahsedilemezken sadece e-spor oyunu oynayanlar, hem e-spor oyunu oynayıp hem spor yapanlar ve her ikisini de yapmayanlarda anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Farklılık olan gruplar incelendiğinde ise her üç grupta da erkeklerin dijital oyun bağımlılıklarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Simkova ve Cincera (2004) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada erkeklerin internet bağımlılıklarının kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılığına yönelik Ertekin vd (2016) tarafından ergenlerle yapılan başka bir araştırmaya göre ise, erkeklerin internet bağımlılık düzeyleri

kızlardan daha yüksek çıkmıştır. Yine ülkemizde Durmuş vd (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer araştırmada da erkeklerin internet bağımlılık düzeyleri kızlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. TÜİK (2018) verilerine göre de erkeklerin %80.4'ü kadınların ise %65.5'i internet kullanmaktadır. Bu veriler doğrultusunda erkeklerin kadınlara göre oransal olarak daha fazla kullandığı ve daha yüksek bağımlılık puanlarına sahip oldukları söylenebilir. Chou ve Hsio (2000) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırma sonucuna göre erkeklerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri kızlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, Morahan-Martin ve Schumer (2000) tarafından yapılan başka bir çalışmada da erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıktığı görülmüştür. Kır ve Sulak (2004) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmaya göre de erkeklerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıktığı görülmektedir. Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek bağımlılık riski barındırdıkları yapılan meta analiz çalışması ile de ortaya konulmuştur (Wikipeda,2008). Ancak, farklı araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyet faktörü ile internet bağımlılığı arasından anlamlı bir ilişki olmadığı da belirtilmektedir (Keresteci 2021, Marufoğlu 2020). Bağımlılıklarda cinsiyet faktörüne yönelik yapılan literatür taraması erkeklerin kadınlara göre dezavantajlı olduğunu göstermektedir. İnternette geçirilen süre arttıkça internet bağımlılığının arttığı ve erkeklerin kadınlara göre bağımlılığa daha yatkın oldukları sonucu ortaya çıkmaktadır. Erkeklerin kadınlara göre bağımlılığa daha yatkın oldukları bağımsız araştırmalarda da belirtilmiştir (Sally 2006, Kılıç ve Batıgün 2011, Gökçearslan ve Günbatar 2012). Araştırmamız kapsamında erkekler ile kadınların bağımlılık düzeyleri arasında farkın olmadığı tek grup olarak sadece spor yapanlar grubu olduğu belirlenmiştir. TÜİK (2018) tarafından yapılan hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırmasında erkeklerin interneti kullanım oranının kadınlara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum ise erkeklerin daha fazla internet kullanımına maruz kalarak daha yüksek bağımlılık oranına sahip olabileceği şeklinde yorumlanmaktadır.

Cinsiyetin dijital oyun bağımlılığına olan etkisinin nedenlerinin incelenmesine yönelik daha detaylı araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

H₃: Katılımcıların spor/e-spor yapma durumlarına, cinsiyetlerine ve spor/e-spor yapma durumları ve cinsiyetlerinin ortak etkisine göre depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı bir fark vardır.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların spor/e-spor yapma durumu ve cinsiyetlerine göre depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı farkların olduğu görülmüştür. Buna göre; depresyon değişkeninde sadece e-spor oynayanların puan ortalamaları hem spor yapan hem e-spor oyunu oynayanlardan ve hiçbirini yapmayanlardan daha yüksektir. Cinsiyete göre ise kadın katılımcıların depresyon puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusu ortaya çıkmıştır. Anksiyete değişkenine göre; sadece e-spor oyunu oynayanların puan ortalamaları hem spor yapan hem e-spor oyunu oynayanlardan, hiç birini yapmayanlardan ve sadece spor yapanlardan daha yüksektir. Sadece spor yapanların puan ortalamalarının ise hiçbirini yapmayanlardan daha düşük olduğu görülmektedir. Cinsiyete göre ise kadın katılımcıların anksiyete puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Stres değişkenine göre; sadece e-spor oyunu oynayanların puan ortalamalarının hem spor yapan hem e-spor oyunu oynayanlardan ve hiçbirini yapmayanlara göre daha yüksek olduğu; sadece spor yapanların puan ortalamalarının ise hiçbirini yapmayanlardan ve her ikisini yapanlardan daha düşük olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre ise kadın katılımcıların stres puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yukarıdaki bulgulara göre özetle yalnızca e-spor oyunları oynayanların depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri diğer gruptakilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Yalnızca spor yapan katılımcıların ise depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin diğer katılımcı gruplarına göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu ve bu psikolojik sorunları daha az düzeyde yaşadıkları görülmektedir.

Hipotezle ilgili literatür incelendiğinde Hipokrat'tan günümüze kadar fiziksel aktivite ile ruh sağlığı arasında bir bağ olduğu vurgulanmakta ve bu iki olgunun birbirini desteklediği yapılan birçok araştırmada ortaya koyulmaktadır (Cankorur 2016). Saeed vd (1999) tarafından yapılan bir çalışmaya göre tedaviye dirençli depresyon türlerinde bile egzersiz faaliyetlerinin olumlu sonuçlar verdiği belirtilmiştir. Nabkasorn vd (2005) tarafından yapılan bir başka araştırmaya göre de 8 haftalık fiziksel egzersiz programına katılan kadınların depresyon puanlarında anlamlı düşüş meydana geldiği ortaya koyulmuştur. Yine aynı araştırma içerisinde katılımcıların stres düzeylerinde de anlamlı bir azalma olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Omar (2004) tarafından yapılan araştırmaya göre de düzenli fiziksel aktiviteye katılımın kişilerin depresyon düzeylerinde olumlu yönde farklılaşma yarattığı ve depresyon seviyelerinin azalmasında etki gösterdiği bulunmuştur. Özdiñç ve Turan (2018) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ile algıladıkları stres seviyesi arasında

negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Fox (1999) tarafından yapılan araştırmaya göre kişilerin sportif faaliyetlere katılımları arttıkça algıladıkları stres düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Farklı birçok araştırma incelendiğinde anksiyete ile spor arasında da ters yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile anksiyete seviyelerinin ters orantılı olarak hareket ettikleri görülmektedir (Martinsen, 2008, Strohle, 2009). Moti vd (2004) katılımcıların yaşadıkları anksiyete seviyesi ile katıldıkları sportif etkinlik düzeyi arasındaki ilişkiye işaret etmektedir.

Fiziksel aktivitenin psikolojik sağlığa nasıl olumlu etki ettiği incelendiğinde fiziksel aktivite sırasında meydana gelen hormonal değişimlerin bunda önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye bağlı olarak kişilerin hormonal dengelerinin düzenlendiği buna bağlı olarak ruhsal açıdan kendilerini daha iyi hissettikleri görülmektedir (Terlemez 2019). Ayrıca fiziksel aktiviteye katılımın genç bireylerde, doğal olarak kendini anlatma, kendine güveni ve centilmenlik ruhunu arttırdığı, başarı ve sosyal iletişim becerilerini geliştirdiği, zihin yorgunluğu ve gerginliği azaltmada yardımcı olduğu düşünülmektedir (Cengiz ve Delen 2019). Sağladığı bu faydaların da kişilerin kendilerini iyi hissetmesinde ve sosyal uyum düzeylerinin gelişerek psikolojik sağlıklarını desteklediği düşünülmektedir. Ayrıca, kişilerin fiziksel aktivite yaparken dijital oyunlar gibi risk faktörlerinden uzaklaşmaları ya da daha az zaman geçirmelerini sağlaması psikolojik sağlıklarını koruma da yardımcı olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

Farklı ülkelerden araştırmalar incelendiğinde de internet bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres bozukluğu gibi psikolojik bozuklukların sıklıkla birbirlerine eşlik ettiği görülmektedir. Starcevic vd (2011) tarafından yapılan psikolojik problemleri ortaya çıkarmaya yönelik taramada problemlili oyun oynama bozukluğu olan oyuncuların normal oyunculara göre Belirti Tarama Listesi-90 (SCL-90) psikopatoloji ölçme başlıkları olan somatizasyon, takıntı, sosyal duyarlılık, depresyon, kaygı, öfke, fobik, paranoid ve psikotik bozukluklardan daha yüksek puan aldıkları ortaya çıkmıştır. Mentzoni (2011) tarafından yapılan araştırmanın bulguları incelendiğinde de kişilerin dijital oyun oynama düzeyleri arttıkça depresyon ve anksiyete düzeylerinin yükseldiği, yaşam doyumlarının ise azalmaya başladığı görülmektedir. Young (1997) ye göre internet bağımlılarının depresyon, anksiyete ve duygusal problemlere daha fazla yatkınlıkları vardır. Bu bireyler interneti, doyurulmamış ihtiyaçlarını doyumak veya ifade edemedikleri bastırılmış duygularını açıklamak için kullanmaktadır. Taş (2017) tarafından ülkemizde yapılan başka bir araştırmaya göre de internette geçirilen süre ve cinsiyet gibi değişkenler de kişilerin psikolojik sağlıklarına etki etmektedir. Bu sebeple

e-spor oyunları oynayanların günlük yaşam şekilleri ve e-spor oyunlarının özellikleri doğrultusunda yüksek risk altında oldukları söylenebilir. E-spor oyunlarının da depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik sorunlar ile olan ilişkisi farklı çalışmalarda ortaya konulmaktadır (Bilgi 2005, Mentzoni 2011, Starcevic vd 2011, Rehbein 2010, Gentile vd 2011, Lee vd 2016, McNicol ve Thorsteinsson 2017, Brunborg vd 2018). Bu sorunun neden kaynaklandığı incelendiğinde özellikle şiddet içerikli dijital oyunları uzun süre oynamanın kişilerde ruhsal sorunların oluşumuna neden olabildiği ortaya konulmuştur (Mustafaoğlu ve Yasacı 2018). E-spor oyunlarının ise PUBG, LOL, Valorant CS:GO gibi şiddet içerikli oyunlarının daha sık oynandığı görülmektedir. Bu durumun da psikolojik problemlerin oluşumunda risk yaratabileceği düşünülmektedir. Nitekim yapılan birçok araştırma da bu düşüncüyü desteklemektedir (Bilgi 2005, Mentzoni 2011, Starcevic vd 2011, Rehbein 2010, Gentile vd 2011, Lee vd 2016, McNicol ve Thorsteinsson 2017, Brunborg vd 2018).

Yapılan araştırmalar depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik problemlerin kadınlarda erkeklere göre daha sık rastlandığını göstermektedir. Ünal vd (2002) yaptığı araştırmaya göre kadınların erkeklere göre depresyon puanlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Yıldız (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka araştırmaya göre de kadınların erkelere göre depresyon seviyelerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Anksiyete durumu incelendiğinde ise Amerikan Ulusal Eş tanı Çalışması verilerine göre anksiyetenin yaşam boyu sıklık oranları kadınlarda %30.5 erkeklerde ise % 19.2 olarak bulunmuştur. Ergenlik dönemindekilerin anksiyete bozukluklarında cinsiyet farklılıklarının araştırıldığı bir çalışmada, Lewinsohn vd (1993) kadın katılımcılarda erkeklere oranla belirgin düzeyde yüksek anksiyete belirtileri gözlemiştir. Çocuklarda anksiyete incelendiğinde ise Taş (2019) tarafından yapılan bir araştırmada kız çocukların erkek çocuklara göre yaşadıkları anksiyete düzeyinde anlamlı düzeyde fark olduğu ortaya çıkmıştır. Eman (2012) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada kadın katılımcıların stres seviyelerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Şahin (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kadın katılımcıların yaşadıkları stres düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Literatür incelendiğinde kadınların erkeklere oranla depresyon, anksiyete ve stresi erkeklere göre daha yüksek seviyede yaşadıkları görülmektedir. Bu durumun nedeni olarak biyolojik ve psiko-sosyal etmenlerden kaynaklandığı düşünülebilir (Bal vd 2013)

Cinsiyet ve spor yapma durumuna göre depresyon anksiyete ve stres ilişkisi incelendiğinde sportif faaliyetlere katılan kadınların, sportif faaliyetlere katılan erkeklere

göre depresyon ve anksiyete puanlarının daha yüksek çıktığı görülmektedir. Ayrıca sportif faaliyetlere katılan erkek ve kadınların sportif faaliyetlere katılmayan erkek ve kadın katılımcılara göre depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha düşük çıktığı görülmektedir (Storch vd 2005).

H₄: Spor yapan, e-spor oynayan ve hem spor yapıp hem de e-spor oyunları oynayanlarda haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi dijital oyun bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısıdır.

Tablo 4.7 incelendiğinde yalnızca spor yapanları katılımcıların spor yapma sürelerinin dijital oyun bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir. Yalnızca e-spor oyunu oynayanların haftalık e-spor oyunları oynama sürelerinin ise dijital oyun bağımlılığı düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı oyun süreleri arttıkça dijital oyun bağımlılıklarının da anlamlı seviyede arttığı belirlenmiştir.

Hem e-spor oyunları oynayan hem spor yapanlarda ise e-spor oyunları oynanama süresi arttıkça kişilerin yaşadıkları dijital oyun bağımlılığı düzeyleri de artmaktadır. Aynı gruptaki spor yapanlarda ise, katılımcıların spor yapma süreleri arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyleri azalmaktadır. Buna göre spor yapmanın, dijital oyun bağımlılığının azalmasına yönelik etki ettiği söylenebilmektedir.

Araştırma bulgularımız doğrultusunda dijital oyun bağımlılığı ile oyun oynama süresi arasındaki ilişki incelendiğinde DSM-5 tanı kriterleri arasında yer alan “Oyunların başında daha uzun süreler geçirme isteği ve artan tolerans” maddesi ile paralel nitelikte olması dikkat çekmektedir. Günlük sorunlardan kaçma ve rahatlama ortamı olarak görülmesi e-spor oyunları oynama sebeplerinden birisidir. Bu tarz psikolojik sorunları dijital oyun bağımlılıkları ile paralel olarak görülebileceği kişilerin bu doğrultuda oyunlara daha fazla yönelerek, daha uzun süreler oyun başında kalabilecekleri düşünülmektedir. (Whang ve Chang 2004).

Sportif faaliyetlere katılım süresi arttıkça da kişilerin elde edecekleri psiko-sosyal kazanımlar doğrultusunda bağımlılıklarının azalmasına etki edeceği farklı araştırmalarda ortaya koyulmuştur (Kowalski vd 2013, Holtkamp vd 2004). Kişilerin spor yapmalarının yanı sıra spor yapma sürelerinin de bağımlılığın önlenmesi veya rehabilite edilmesinde önemli bir etkiye sahip olduğu farklı araştırmalarca belirlenmiştir. Gülbetkin vd (2021) tarafından yapılan araştırmaya göre katılımcıların ilgilendikleri bir spor dalının olması kişilerin yaşadıkları dijital oyun bağımlılığı

düzeylerinin daha düşük olmasında anlamlı bir fark oluşturmaktadır. Can ve Tozoğlu (2019) tarafından 1298 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmaya göre katılımcıların spor yapma süreleri ile internet bağımlılıkları arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişki görülmüştür. Buna göre kişilerin spor yapma süreleri ile internet bağımlılıkları ters orantılı bir şekilde hareket etmektedir. Onur (2019) tarafından yapılan başka bir araştırmaya göre de spora ayrılan zaman ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Literatür incelemesinde çoğunlukla sportif etkinliklere katılım ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir etkileşim olduğu görülmektedir. Marufoğlu (2021) tarafından yapılan araştırmaya göre ise fiziksel aktiviteye katılım düzeyi ile internet bağımlılığı arasından anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Ancak yukarıda belirttiği gibi bir araştırma sonucu iki değişken arasında negatif bir ilişki olduğu yönündedir. Bu bağlamda dijital oyunlar başında geçirilen uzun zaman dijital oyun bağımlılığı riskini beraberinde getirmektedir. Göldağ (2018) tarafından lise öğrencileri ile yapılan araştırma bulgularına göre dijital oyunları oynama süresi ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) ise yaptıkları araştırmada 3 saatlik oyun süresini vurgulamaktadırlar. Bulgulara göre oyun süresi günlük 3 saati geçen katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanları anlamlı seviyede yüksek çıkmıştır. Hipotez bulgularının literatür ile desteklendiği ve farklı birçok araştırma bulgusu ile paralellik gösterdiği görülmektedir.

H₅: Spor yapan, e-spor oynayan ve hem spor yapıp hem de e-spor oyunları oynayanlarda haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi ve dijital oyun bağımlılığı depresyonun anlamlı bir yordayıcısıdır.

Araştırma bulguları sadece spor yapan katılımcılarda, spor yapma süresinin depresyonu etkilemediğini dijital oyun bağımlılığının ise depresyonu arttırdığını göstermiştir. E-spor oyunları oynayan katılımcılar değerlendirildiğinde, e-spor oynama süresinin de depresyonu arttırdığı belirlenmiştir. Ancak yapılan analize dijital oyun bağımlılığı dahil olduğunda dijital oyun bağımlılığının depresyonu arttırdığı, e-spor oynama süresinin ise az miktarda depresyonu azalttığı görülmüştür. Katılımcılardan hem spor yapan hem de e-spor oyunları oynayan grup incelendiğinde, spor yapma süresinin depresyonu negatif olarak etkilediği, e-spor oyunları oynamanın ise pozitif olarak etkilediği ancak analize dijital oyun bağımlılığı dahil olduğunda dijital oyun bağımlılığının stresi negatif etkilediği görülmüştür. Bu grupta da diğer gruplardaki gibi dijital oyun bağımlılığı depresyonu arttırmaktadır.

Bulgular doğrultusunda literatür incelendiğinde, dijital oyunlar ile uzun süre geçirmenin kişilerde farklı psikolojik sorunlara yol açabileceği, farklı araştırmalarca ortaya koyulmuştur. Mentzoni (2011) tarafından yapılan araştırma sonucunda kişilerin dijital oyun oynama düzeyleri arttıkça depresyon ve anksiyete düzeylerinin yükseldiği, yaşam doyumlarının ise azalmaya başladığı görülmüştür. İş gereği olmayan yoğun kullanımın fiziksel hasatlıkların yanı sıra ciddi boyutta psikolojik problemler ile ilişkili olduğunu söylemek mümkündür (McNicol ve Thorsteinsson 2017). Özellikle, yalnızlık hissi yaşayan ve depresyon eğiliminde olan kişilerin dijital oyunlara daha fazla ilgi gösterebileceği, bu faktörlerin de zamanla oyun bağımlılığına neden olabileceği düşünülmektedir (Yılmaz vd 2018). Oyun oynama süresinin artmasında başlıca neden kişilerin yaşadıkları olumsuz duygulardan kaçabilmek ya da etkilerini azaltabilmek için olduğu görülmektedir (Bowman ve Tamborini 2012). Bu doğrultuda, kişilerin yaşadıkları psikolojik sorunlar paralelinde oyun oynama sürelerinin artabileceği ve dijital oyun bağımlılığının gelişebileceği düşünülmektedir. Psikolojik sorunlar sebebiyle gerçek yaşamdan uzaklaşan bireyler sanal dünyaya daha fazla dâhil olarak orada yeni bir hayat kurma ve arkadaşlıklar edinmeye başlar (Akkaş 2020). Bu durumun da ekran karşısında daha uzun zaman geçirerek, dijital oyun bağımlılığının gelişmesine neden olabileceği düşünülmektedir. (Weinstein ve Lejoyeux 2010).

Depresyon ile dijital bağımlılıkların birleriyle etkileşim halinde oldukları farklı araştırmalarda belirtilmektedir. Brunborg vd (2018) tarafından 1928 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada katılımcıların dijital oyun bağımlılığı seviyeleri ile algıladıkları depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu iki yapı birbirine paralel bir şekilde artmakta veya azalmaktadır. Mustafaoğlu ve Yasacı'ya (2018) göre, dijital oyun bağımlılıkları çocukların depresyon düzeylerine olumsuz etki etmektedir. Günay vd (2018) tarafından yapılan bir diğer araştırmaya göre de gençlerin internet bağımlılıkları ile depresyon seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır ve her ikisi doğru orantılı bir şekilde artmakta ya da azalmaktadır. Ancak hangisinin hangisine etki ettiği tam olarak bilinmemektedir. Depresyon yaşayan kişilerde internet bağımlılığı hem depresyonun nedeni hem de bir sonucu olarak oluşabilir. Bununla birlikte araştırma bulgularında dijital oyun bağımlılığının varlığında e-spor oynamanın depresyon açısından rahatlatıcı bir etkiye de sahip olabileceği görülmektedir. Bu etkinin oluşmasında bağımlılık yapıcı maddeye erişim sonucu ortaya çıkan haz alma ve rahatlama durumunun kişilerin yaşadıkları depresyona olumlu etki ederek pozitif bir sonuç oluşmasına neden olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

Kişilerin sportif etkinliklere katılım düzeyinin başta depresyon olmak üzere farklı psikolojik soruların çözümlenmesi ve önlenmesinde olumlu katkı sağladığı farklı araştırmalarda ortaya koyulmaktadır (Craft vd 2004, Nabkasorn 2005, Canan 2010, Yıldırım 2015). Bu durum araştırma bulgularımız ile farklılık göstermektedir. Ancak, Newman (2016) kişilerin depresyon belirtilerinden kaçış amacıyla sportif faaliyetlere daha sık yönelebileceğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda yoğun sportif aktivite gerçekleştiren kişilerin depresyon seviyelerinin diğer kişilerden daha yüksek olabileceği düşünülmektedir.

H₆: Spor yapan, e-spor oynayan ve hem spor yapıp hem de e-spor oyunları oynayanlarda haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi ve dijital oyun bağımlılığı anksiyetenin anlamlı bir yordayıcısıdır.

Araştırma bulguları sadece spor yapan katılımcılarda, spor yapma süresinin anksiyeteyi etkilemediğini dijital oyun bağımlılığının ise anksiyeteyi arttırdığını göstermiştir. E-spor oyunları oynayan katılımcılar değerlendirildiğinde, e-spor oynama süresinin de anksiyeteyi arttırdığı belirlenmiştir. Ancak yapılan analize dijital oyun bağımlılığı dahil olduğunda dijital oyun bağımlılığının anksiyeteyi arttırdığı, e-spor oynama süresinin ise az miktarda anksiyeteyi azalttığı görülmüştür. Katılımcılardan hem spor yapan hem de e-spor oyunları oynayan grup incelendiğinde, spor yapma süresinin anksiyeteyi pozitif olarak etkilediği, e-spor oyunları oynamanın ise negatif olarak etkilediği ancak analize dijital oyun bağımlılığı dahil olduğunda etkinin pozitifte döndüğü belirlenmiştir. Bu grupta da diğer gruplardaki gibi dijital oyun bağımlılığı anksiyeteyi arttırmaktadır.

Dijital oyunlar ile geçirilen süre arttıkça kişilerin yaşadıkları anksiyete sorununun da paralel bir şekilde arttığı düşünülmektedir. Lo vd (2005) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, katılımcıların dijital oyunlar ile geçirdikleri süre arttıkça anksiyete seviyelerinin arttığı ve kişilerarası iletişim kalitesinin düştüğü görülmüştür. Mehroof ve Griiths (2010) tarafından yapılan bir başka araştırmaya göre de katılımcıların dijital oyunlar ile geçirdikleri süre arttıkça anksiyete düzeylerinde de artış olduğunu belirtmektedirler. Mentzoni (2011) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise dijital oyunlar oynama süresi arttıkça anksiyete puanlarında pozitif yönlü anlamlı fark oluşmaktadır. Bilgisayar başında geçirilen uzun sürelerle bağlı olarak yaşanan sosyal izolasyonun yaşanan anksiyeteler ile bağı olduğu düşünülebilir. E-spor oyuncularının oynadıkları uzun süreli oyunlar anksiyete sorunu yaşamalarında risk unsuru olarak düşünülmektedir. Lee ve Leeson (2015) tarafından yapılan araştırmaya göre e-spor oyuncularının bilgisayar başında geçirdikleri zamana paralel olarak yaşadıkları

anksiyetede artış ya da azalış görülmektedir. Martoncink ve Loksa (2016) tarafından yapılan bir başka araştırmaya göre de e-spor oyuncularının yaşadıkları sosyal anksiyete düzeylerinde oyun başında geçirdikleri sürenin etkili olduğu ve oyun oynama süreleri arttıkça yaşadıkları sosyal anksiyete düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Ancak sosyal anksiyetenin mi oyun süresini arttırdığı yoksa oyun süresinin mi sosyal anksiyeteyi arttırdığı tartışmalı bir konudur. Kişiler yaşadıkları sosyal problemlerden bir kaçış yeri olarak dijital oyunları görüp orada kendilerine gerçek dünya yerine alternatif bir yaşam oluşturma yoluna gidebilmektedirler (Whang ve Chang 2004). Bu kişilerin yaşam şekillerine bağlı olarak anksiyete düzeylerinin ve bilgisayar başında geçirdikleri sürenin birbirleriyle paralel olarak artma ihtimalini güçlendirmektedir. Bu durum bu araştırmanın bulgularıyla paralel olarak analize dijital oyun bağımlılığı dahil olduğunda e-spor oynama süresinin negatif etkisinin pozife dönmesini açıklamaktadır. Yani, ortada bir bağımlılık var ise bağımlılık kaynağı parametreye maruz kalmak psikolojik faktörlerde kısa süreli bir rahatlama neden olabiliyor şeklinde yorumlanabilir.

Sportif faaliyetlere katılımı ile ilgili olarak ise kişilerde anksiyete oluşumunu önleyici veya çözümlenici niteliği olduğu farklı araştırmalarda ortaya koyulmuştur. Connor vd (2000) tarafından yapılan araştırmaya göre kişilerin fiziksel aktiviteye katılım süreleri ile yaşadıkları anksiyete arasında anlamlı bir ilişki vardır. Fiziksel aktivite süreleri arttıkça yaşadıkları anksiyete düzeyleri azalmaktadır. Oliveria ve Souza (2019) tarafından yapılan araştırmaya göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça algılanan yaşam kaliteleri de artmakta buna bağlı olarak da yaşadıkları anksiyete düzeyleri azalmaktadır. Oluşan bu durumların fiziksel aktivitenin hangi yönüyle meydana geldiği incelendiğinde ise farklı görüşler olduğu görülmektedir. Kowalski vd (2013) fiziksel aktiviteye katılım süresi arttıkça kişilerin algıladıkları beden formunun olumlu olarak geliştiği buna bağlı sosyal anksiyetelerin önüne geçilebildiğini belirtmektedir. Holtkamp vd (2004) ise anoreksiya gibi beden imajı sorunlarına yönelik çözümler üretebilmesine bağlı fiziksel aktivite düzeyinin kişilerde olumlu etkiler oluşturduğunu belirtmektedir. Martinsen (2008) ise fiziksel aktivite düzeyinin anksiyete ve depresyon gibi psikolojik problemlerin çözümlenmesinde terapi unsuru olarak kullanılabileceği ve bu sorunların ortadan kaldırılmasına katkı sağlayacağını belirtmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı ile anksiyete arasındaki ilişki incelendiğinde, Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) yaptıkları araştırmada çocuklarda dijital oyun bağımlılığının anksiyete için bir risk unsuru olduğunu belirtmektedirler. Kaymak vd (2021) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmaya göre de katılımcıların dijital oyun bağımlılıkları ile anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Gentile vd (2011) tarafından

3034 kişi ile yapılan araştırmaya göre dijital oyun oynamanın doğrudan bir etkisi olmasa da dijital oyun bağımlılığı oluşumunun kişilerin anksiyete düzeylerini aracı olarak pozitif yönlü etkilediği görülmektedir. Bu durum dijital oyun bağımlılığı ile anksiyete arasında yoğun bir etkileşim olduğunu ortaya koymaktadır.

H₇: Spor yapan, e-spor oynayan ve hem spor yapıp hem de e-spor oyunları oynayanlarda haftalık spor yapma, e-spor oyunları oynama süresi ve dijital oyun bağımlılığı stresin anlamlı bir yordayıcısıdır.

Araştırma bulguları sadece spor yapan katılımcılarda, spor yapma süresinin stresi etkilemediğini dijital oyun bağımlılığının ise stresi arttırdığını göstermiştir. E-spor oyunları oynayan katılımcılar değerlendirildiğinde; e-spor oynama süresinin de stresi arttırdığı belirlenmiştir. Ancak yapılan analize dijital oyun bağımlılığı dahil olduğunda dijital oyun bağımlılığının stresi arttırdığı, e-spor oynama süresinin ise stresi azalttığı görülmektedir. Katılımcılardan hem spor yapan hem de e-spor oyunları oynayan grup incelendiğinde; spor yapma süresinin stresi negatif olarak etkilediği, e-spor oyunları oynamanın ise pozitif olarak etkilediği ancak analize dijital oyun bağımlılığı dahil olduğunda etkinin negatife döndüğü belirlenmiştir. Bu grupta da diğer gruplardaki gibi dijital oyun bağımlılığı stresi arttırmaktadır.

Yapılan araştırmalar kişilerin dijital oyunlar oynamaları ile algıladıkları stres durumları arasında yakın bir bağ olduğunu ortaya koymaktadır. Griffiths ve Davies (2005) dijital oyun bağımlılığını tanımlarken kişilerde duygu durum değişikliği oluşabileceğini ve bu duygu değişimlerinde oyunun bir araç olarak kullanılarak oyun sürelerinin giderek artabileceğini belirtmektedir. Yani kişiler stres, kaygı, çaresizlik, suçluluk gibi olumsuz duygulardan uzaklaşmak için dijital oyunlara yönelebilirler. Baş edemediği problemlerle her karşılaştığında ise oyun oynama süresi ve sıklığı arttırılabilir. Sancaktar (2020) ise ergenlerin dijital oyunlar oynama süreleri ile yaşadıkları stres düzeyi ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğunu belirtmektedir. Ancak stresin mi oyun sürelerini uzattığı ya da oyun sürelerinin uzamasının mı kişilerde strese yol açtığı hakkında kesin bir görüş birliği yoktur. Kahalili-Mani vd (2020) yaşlılar ile yaptığı araştırmaya göre katılımcıların dijital oyunlar oynamasının ardından nabızlarında ve kortizol seviyelerinde farklılıklar oluştuğunu tespit etmiştir. Bu durumun da stresi ortaya çıkaran fiziksel reaksiyonlar olduğunu belirtmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı ile stres arasındaki ilişki incelendiğinde ise çoğu araştırmada olumsuz bir etkileşim halinde oldukları görülmektedir. Kaymak vd (2021)

üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmaya göre katılımcıların dijital oyun bağımlılıkları ile stres düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Rehbein (2010) ise kişilerin oyun bağımlılık düzeyleri ve algıladıkları stres seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu birbirine paralel bir şekilde artıp azaldığını belirtmiştir. Nabkasorn (2005) dijital oyun bağımlılığı ve stres arasındaki biyolojik etkileşime dikkat çekmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ile salgılanan stres hormonlarında arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu durum stres ile dijital oyun bağımlılığının yakın etkileşim gösteren kavramlar olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu araştırmalar doğrultusunda kişilerin dijital oyunlar oynamasının stres düzeyleri üstünde olumsuz bir etkiye neden olabileceği düşünülmektedir. Ancak stres beraberinde oluşan dijital oyun bağımlılığı ile dijital oyunların rahatlatıcı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Çünkü bağımlılık oluşturuca maddeye erişim sonucu ortaya çıkan haz alma ve rahatlama durumu kişilerin yaşadıkları strese de etki ederek pozitif bir etkiye neden olabilmektedir.

Fiziksel aktivite ve stresin karşılıklı olarak ilişkili kavramlar olduğuna farklı araştırmalarda sıklıkla karşılaşmaktayız. Bu yapılar arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların çoğu stresi azaltmak için fiziksel aktiviteyi incelediği ve bulguların genellikle bu yönde olduğu görülmektedir. (Stults-Kolehmainen ve Sinha 2014). Aldana vd (2016) tarafından yapılan araştırmaya göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri yükseldikçe stres düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Norris vd (1992) ergenler ile yaptıkları araştırma sonucuna göre katılımcıların fiziksel aktivite süreleri ile algıladıkları stres arasında anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım süreleri arttıkça algıladıkları stres düzeyleri azalmaktadır. VanKim ve Nelson (2013) üniversite öğrencileri yaptığı bir araştırmada, kişilerin yaşadıkları stres düzeyini fiziksel aktiviteye katılım yoğunlukları arasında bir bağ olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım durumları arttıkça algıladıkları stres düzeylerinde azalma meydana geldiği görülmektedir. Fiziksel aktivite süresi ile stres arasındaki bağın neden olduğu incelendiğinde vücutta meydana gelen serbest kortizol ölçümler, nabız (Rimmele vd 2009) kardiyak reaktivitenin düzenlenmesi (Hammer 2006), stres hormonları (Greenwood vd 2003), serotonin (Greenwood vd 2011) etkin olduğu düşünülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın etkisiyle vücut tarafından oluşan bu reaksiyonların kişilerde stres oluşumunu önleme ya da çözümlenmesine olumlu yönde etki ederek fayda sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca fiziksel aktivitenin bağımlılıklar ile içiçe bir kavram olan ruh sağlığına da olumlu etki ettiği yapılan farklı araştırmalarda

ortaya konulmuştur. 2005 yılında Tayland'da yapılan bir araştırmada 8 haftalık fiziksel egzersiz programına katılan 18-20 yaş aralığı kadınların depresyon puanlarında ve stresle bağlantılı hormon değerlerinde anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür (Nabkasorn vd 2005). Civan vd (2018) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında da orta yoğunlukta uygulanan fiziksel aktivitelerin stresle ilgili hormonların düzenlenmesinde etkili olduğunu ortaya konulmuştur. Bu doğrultuda kişilerin yaşadıkları stres kaygı gibi olumsuz psikolojik durumların önlenmesi veya rehabilite edilmesinde rol alarak dijital oyun bağımlılığı veya farklı bağımlılıklara olumlu yönde dolaylı bir etkisinin olduğunu da söylemek mümkündür.

5.2 Araştırmanın Nitel Verileriyle İlgili Bulguların Tartışılması

Metafor kavramı insanların yaşamı, etrafında gelişen olayları nesnelere olguları veya kendilerini nasıl görüp değerlendirdiğiyle ilgili benzetimler yardımıyla kullanılan bir araç olarak kabul edilmektedir. Bu sayede konuların ve durumların daha iyi ve kolay şekilde açıklanabilmesine yardım ettiği gibi bilgi edinme ve sorgulama aracı olarak da kullanılabilir (Cerit 2008).

Çalışmanın bu bölümünde metafor analiziyle elde edilen veriler iki grupta tartışılmıştır. Bunlardan e-sporla ilgili veriler, DSM-5'e göre belirlenmiş dijital oyun bağımlılığı kriterleri temel alınarak dijital oyun bağımlılığıyla, sporla ilgili veriler de spor yapmanın kazanımlarıyla ilişkilendirilmiştir.

Araştırmaya katılan e-spor oyuncularının "e-spor" kavramına yönelik ürettikleri metaforlar dijital oyun bağımlılığı ile ilişkilendirilerek dört tema altında yorumlanmıştır. Bu temalar ve oluşan kategoriler şu şekildedir: "Zevk" (eğlenmek, haz, heyecan, mutluluk, sevmek, tutku, hırs, hobi, serbest zaman aktivitesi), "bağımlılık" (anlık rahatlama, arzu edilen, bağımlılık, rahatlama, yaşam tarzı, ihtiyaç, önemli aktivite, yoksunluk, mecburiyet, saldırganlık, özgürlük, yalnızlık) "gerçeğin farklılaşması" (gerçek yaşamdaki aktivitelerin yerini alması, gerçek hayattan uzaklaşmak, gerçek yaşamın yerini alması, yaşamla özdeşleştirme, eski hobilere uzaklaşmak, gerçek dışı, problemlerden uzaklaşmak) ve "hedef" (maddi kazanç, amaç için araç, meslek, gelecek, kendini ifade edebilmek, gelişim, liderlik) temalarıdır. Araştırmadaki bulgular incelendiğinde en çok metafor üretilen temaların sırasıyla; "zevk" (152 metafor, %51.877), "bağımlılık" (75 metafor, %25.597), "gerçeğin farklılaşımı" (40 metafor, %13.651) ve "hedef" (26 metafor, % 8.873) olarak sıralandığı görülmektedir (Tablo 4.11-12-13-14). Araştırmada metaforik veri elde edilen 293 e-spor oyuncusunun, e-spor oyunları oynamayı 162 farklı metafor ile ifade

ettiği görülmektedir. Bu yüzden e-spor oyunları oynamayı sadece birkaç metafor grubu ile açıklamanın mümkün olmadığı düşünülmektedir. E-spor oyunları oynayanların en çok hangi metaforu tercih ettiği incelendiğinde, “eğlenmek” (67, %41.358) metaforunun en sık tercih edilen betimleme olduğu görülmektedir. Eğlenmek metaforuna benzer nitelikte metaforlar olan “eğlence kaynağı (2), eğlence ve keyif (2), eğlenmek ve hayat (2), eğlence ve mutluluk, eğlenmek ve hafif rekabet, eğlenmenin en eforsuz yolu, eğlence ve sosyalleşmek” metaforları, eğlenme metaforunun kullanım sıklığını daha da arttırmaktadır.

E-spor oyunları tanımlanırken “eğlenceli bir serbest zaman değerlendirme aracı” kavramının sıklıkla karşımıza çıktığı görülmektedir (Yükçüoğlu ve Kaplanoğlu 2018). Yapılan farklı araştırmalar incelendiğinde eğlenmenin e-spor oyunları oynamanın başlıca nedenlerinden birisi olduğu görülmektedir. Gürkan vd (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, katılımcıların e-spor oyunu oynama sebeplerinin sırasıyla eğlence, kaçış ve dostluk olduğu belirtilmiştir. Akın (2008) tarafından yapılan başka bir çalışmaya göre de katılımcıların e-spor oyunu oynamalarının başlıca nedeni olarak sırasıyla eğlenmek ve e-spor oyunlarını sevmek olduğu görülmektedir. Bulgularımız literatürdeki farklı araştırmalar doğrultusunda değerlendirildiğinde sonuçların paralellik gösterdiği ve eğlenmenin e-spor oyunları oynamada yaygınlıkla kullanılan bir metafor olduğu görülmektedir.

En çok metafor üretilen zevk teması incelendiğinde 51 metaforun toplamda üretilen metaforların %31.481'lük kısmını temsil etmesi e-spor oyuncularının, “e-spor” kavramını zevk ve türevi metaforlar ile ilişkilendirdiğini göstermektedir. Jenny vd (2017) tarafından yapılan tanımda e-spor oyunlarının eğlenmek için yapılan, gönüllü içsel olarak motive edilmiş aktiviteleri içerdiğinden bahsedilmektedir. Yılmaz (2020) tarafından yapılan araştırmaya göre ise e-spor oyunları oynamanın başlıca nedenleri sırasıyla; eğlenmek (%32.2), vakit geçirmek (%10.9), bu alanda çalışmak/gelir elde etmek(%10), stres atmak/sorunlardan uzaklaşmak(%9), rekabet etmek(6.6), oyun oynamayı sevmek(%6.6), sosyalleşmek(%5.7) ve alışkanlık(%5.2) olduğu görülmektedir. Özsoy ve Kalafat Çat (2018) tarafından yapılan başka bir araştırmada da e-spor oyunları oynamanın başlıca nedeninin eğlenmek olduğu ortaya çıkmıştır. Özellikle gençler üstünde sanal eğlenmenin etkisinin günden güne daha arttığı ve arkadaşları ile eğlencenin bu ortamlarda daha sıklıkla yaşandığı görülmektedir. Ancak yaşanan bu durum dijital oyun bağımlılığı riskini de beraberinde getirmektedir (Yalçın ve Bertiz 2019). Çünkü kişilerin e-spor oynama sebepleri incelendiğinde genel olarak dijital oyun bağımlılığına paralel sebepler olduğunu görülmektedir (Kocadağ 2017). Chou ve Hsiao

(2000) tarafından yapılan bir araştırmada internet bağımlılığı yaşayan öğrencilerin internetin eğlenceli, ilginç, interaktif ve tatmin edici olduğunu düşündüğü ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda bağımlılık ve eğlencenin ilişkili kavramlar olduğunu söyleyebiliriz. Bağımlılıklarda sıklıkla karşımıza çıkan psikolojik problemlerde eğlenme, haz ve rahatlama isteğinin bağımlılık riskini olumsuz yönde etkileyebileceği düşünölmektedir. Haz ilkesini tetikleyen ve farklı birçok bağımlılığın temel biyolojik unsuru olan dopamin yoksunluğu ise bağımlılıkların oluşumu ve devam etmesindeki ana etkenlerden biridir. Bağımlılık yapan tüm unsurların ortak özelliği bir ödöl mekanizmasına sahip olmalarıdır. Ödöl kazanımı ise dopamin salgılanmasına neden olmaktadır (Çakılıcı 2013). Haz mekanizması sadece maddi ödöllerle değil aynı zamanda oyun içindeki sosyalleşme, başarıların takdir edilmesi, saygınlık kazanma, sorumluluk duygusundan uzak hoş zaman geçirme, farklı oyunculara üstünlük oluşturmak ve gerçekte yapılamayan şeylerin rahatlıkla yapılabilmesi gibi unsurlarla da beslenmektedir. Katılımcıların e-spor oyunları oynamayı zevk teması ile nasıl ilişkilendirdiği incelendiğinde, eğlenmek, haz duymak, heyecan, tutku gibi betimlemelerinin olduğu görölmektedir.

En fazla metafora sahip ikinci tema olan “bağımlılık” teması incelendiğinde 75 metafor doğrultusunda %25.597’lik oran ile e-spor oyunlarına yöneltilen anlamın yorumlanmasında önemli bir paya sahip olduğunu görmekteyiz. E-spor oyunları oynamanın bağımlılıklara yol açabilecek büyük bir tehlike olduğuna yönelik eleştiriler vardır (Öztürk 2019). Nitekim bu görüşü destekleyen araştırmalar da vardır. Grüsser vd (2017) tarafından yapılan bir araştırmada 7069 oyuncudan %11,9 unun dijital oyun bağımlılığı kriterlerine sahip olduğu görölmüştür. Padilla-Walker vd (2009) tarafından yapılan bir araştırmaya göre ise dijital oyunları uzun süre oynamanın farklı bağımlılıkları da oluşturma riski belirtilmektedir. Buna göre uzun süre dijital oyun oynamak ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde uyuruşturucu kullanımı, fazla alkol tüketimi ve zayıf sosyal ilişkilerin oluşması gibi olumsuz durumların ortaya çıkmasında risk oluşturmaktadır. Güler (2021) tarafından yapılan güncel bir araştırmaya göre, e-spor oyunu oynayan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri e-spor oynamayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Araştırmamız kapsamında katılımcıların e-spor oyunları oynamayı bağımlılık teması ile nasıl ilişkilendirdiği incelendiğinde vaz geçememe, ya da çok büyük önemler atfetme durumlarının yaygınlıkla kullanıldığı olduğu görölmektedir.

Gerçeğin farklılaşması teması incelendiğinde ise 40 katılımcının metaforlarının %13.651’lik orana sahip olduğu görölmektedir. Dijital oyunlar oynamak kişilerin

psikolojik olarak gerçek dünyadan soyutlanarak rahatça yönetebildikleri bir dünyada yaşamalarına olanak sunmaktadır. Kişilerin bulunduğu ortamdan uzaklaşma isteği, gerçek hayatta yapamadıklarını sanal dünyada gerçekleştirme arzuları, dijital oyunlar oynamalarında önemli etkenlerdir (Can ve Demir, 2020). Diğer taraftan aşırı düzeyde dijital oyun oynamanın dijital oyun bağımlılığıyla birlikte sosyal bozukluklar ortaya çıkmasına da neden olabildiği görülmektedir (Ayhan ve Çavuş 2015). Ayrıca kişileri sosyal çevrelerinden soyutlayarak, sosyal becerilerinin azalmasına, biyolojik sorunlara neden olduğu ve çocukların ebeveynleriyle etkin zaman geçirmesini engellediği ifade edilmektedir (Arslan vd 2015). Literatür incelendiğinde dijital bağımlıklar ile gerçeğin farklılaşması arasında da yakın bir ilişki olduğu görülmektedir. Gürcan vd (2008) yaptığı tanıma göre dijital bağımlılık; bireylerin uzun süre oyun oynamayı bırakamaması, oyunu oynaması nedeniyle gerçek hayattaki görevlerini aksatması, oyunu gerçek hayatıyla ilişkilendirmesi ve oyun oynamayı diğer aktivitelere tercih etmesi gibi sonuçları olan bir durum olarak belirtilmektedir. Ayrıca dijital oyunları aşırı oynamanın zihinsel olarak hayal ve gerçek arasında karmaşa yaşanmasına duygu ve hislerin azalarak sosyal hayatın olumsuz yönde etkilenmesine yol açmaktadır (Mehroof ve Grffiths, 2009). Bağımlılıklarda gerçek dünyadan soyutlanma isteği ve farklı bir yere sığınma güdüsünün sıklıkla görüldüğü bilinmektedir. Araştırmamız kapsamında katılımcıların e-spor oyunları oynamayı gerçeğin farklılaşması teması ile nasıl ilişkilendirdiği incelendiğinde, buldukları ortamdan soyutlanmak isteğinin ya da mevcut durumlardan kurtulma, kaçış arayışıyla ilgili açıklamaları sıklıkla kullanıldığı görülmektedir.

Hedef temasında yer alan metaforlar incelendiğinde 26 kişi tarafından %8.873 oran ile e-spor oyunları oynamaya yönelik tanımlamada en düşük paya sahip olduğu görülmektedir. E-spor oyunları incelendiğinde hepsinin bir hedef doğrultusunda oynadığı görülmektedir. Bu hedefler hem oyunun kendisiyle hem de oyuna yüklenen anlamla ilgili olabilir. Tran ve Strutton'a (2013) göre her oyunda oyuncuların ulaşmak için çaba gösterdikleri bir hedef vardı. Hedefleri oyunun yapısal kurgusu haricinde taşıdığı anlamsal temeller ile de değerlendirecek olduğumuzda oyun oynamayı para kazanmak, meslek ve kariyer gibi kavramlar ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Cambridge sözlüğünde e-spor, "Çoğunlukla para için yapılan ve toplum tarafından internet üzerinden veya bazen özel organize edilmiş etkinliklerde izlenebilen, internette diğer insanlara karşı bilgisayar oyunları oynama faaliyetidir" şeklinde tanımlanmıştır. Her geçen gün büyüyen maddi boyutu ve kendi içinde sağladığı şöhret ile gençlerin e-spora katılımında önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Ayrıca çok oyunculu yarışmalarda para ödülleri yüksek meblağlara dönüşmesi haz mekanizmasının daha

güçlü çalışmasına neden olmaktadır (Kocadağ 2017). Araştırmamız kapsamında katılımcıların e-spor oyunları oynamayı hedefler teması ile nasıl ilişkilendirdiği incelendiğinde, özellikle maddi gelir etme arayışı veya kariyer planlamalarında e-spor oyunları oynamayı bir araç olarak tanımladıkları görülmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların “spor” kavramına yükledikleri anlam spor yapmanın olumlu etkileri ve genel yapısı çerçevesinde değerlendirilmiştir. Spor yapanların spor kavramına yükledikleri anlam bu çerçevede 5 tema altında incelenmiştir. Oluşan bu temalar ve kategorileri; sağlık (bütüncül rahatlamak, bütüncül sağlık, iyi hissetmek, problemlerle baş etmek, psikolojik iyilik, rahatlamak, sağlıklı yaşam, dinç kalmak, serbest zaman aktivitesi), yaşam (yaşam kaynağı, yaşam tarzı, yaşamın bir parçası, varoluş farkındalığı sosyalleşmek), duygu (mutluluk, eğlenmek, haz, hırs, özgürlük, özgüven, tutku, sevmek), gelişim (bütüncül gelişim, fiziksel gelişim, psikolojik gelişim, başarı, rekabet, sorumluluk, emek, baş etme becerisi) ve hedef (amaç için araç, kariyer hedefi, maddi kazanç, ihtiyaç, amaç, önemli bir etkinlik) şeklindedir.

Araştırmadaki bulgular incelendiğinde ise en çok metafor üretilen temaların sırasıyla; sağlık (86 metafor, %34.262), yaşam (59 metafor, %23.505), duygu (57 metafor, %22.709), gelişim (25 metafor, %9.960), hedef (24 metafor, %9.561) şeklinde sıralandığı görülmektedir (Tablo 4.15-16-17-18-19). Araştırmada metaforik verileri incelenen 251 spor yapan kişinin spor yapmayı 102 farklı metafor ile açıkladığı görülmektedir. Bu kapsamda spor yapmanın geniş bir yelpazede tanımlamasının yapıldığı söylenebilir. Spor yapanların en çok hangi metaforu tercih ettikleri incelendiğinde “yaşam” (16 metafor, %15.686) tanımlamasının yapıldığını görmekteyiz. Ayrıca yaşam metaforuna benzer metaforlar olan Yaşam Tarzı (14), Yaşamın Bir Parçası (3), Yaşam Kaynağı (2), Yaşam ve Sağlık, yaşama değer katmak gibi metaforlarının varlığı yaşam metaforunun kullanım yoğunluğunu güçlendirmektedir. Başer (1998) sportif aktivitenin kişilerin yaşamlarında vaz geçilmez bir gereksinim olarak yer aldığını belirtmektedir. Ayrıca Arpa (2014) sporun kişilerin günlük yaşamlarıyla ayrılmaz bir bütün olduğunu bununla birlikte insanların yaşamlarında sağlıklı, mutlu ve başarılı olabilmesinde ve morallerinin yüksek tutulabilmesinde önemli bir payı olduğunu söylemektedir. Spor yapanlar tarafından en fazla belirtilen metaforun “yaşam” olması spor yapmayı yaşamlarıyla özdeşleştirdiklerini göstermektedir.

En çok metafor üretilen “sağlık” temasındaki 86 metaforun toplamda üretilen metaforların %34.262'lik kısmını temsil etmesi spor yapanların “spor yapma” kavramını sağlıklı olmak ve türevi kavramlarla ilişkilendirdiğini göstermektedir. Sportif egzersizlerin

kişilerde kas, kalp dolaşımı ve solunum sistemleri (Demir ve Filiz 2004), lenfodermin (Dinç 2020), obezite, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz (Baltacı 2008) gibi kronik hastalıkların önlenmesi veya tedavi edilmesinde etkili olduğu bilinmektedir. Spor ve sağlık kavramının ilişkisi incelendiğinde fizyolojik etkilerin yanı sıra psikolojik katkısı da görülmektedir. Sportif egzersizlere katılımın, fiziksel sağlığa olduğu gibi psikolojik sağlığa da birçok olumlu katkısı vardır. Fiziksel aktiviteye katılım ile kişilerin psikolojik sağlıkları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. 2005 yılında Tayland'da yapılan bir araştırmada 8 haftalık fiziksel egzersiz programına katılan 18-20 yaş aralığı kadınların depresyon puanlarında ve stresle bağlantılı hormon değerlerinde anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür (Nabkasorn vd 2005). Civan vd (2018) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında da orta yoğunlukta uygulanan fiziksel aktivitelerin stresle ilgili hormonların düzenlenmesinde etkili olduğunu ortaya koyulmuştur. Sevinç ve Ergenç'in (2017) yaptığı araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin spor yapmayla ilgili metaforları incelendiğinde üretilen metaforların %21.2 sinin sağlık verici ve sağlık kaynağı kategorisi altında toplandığı görülmüştür. Ardahan ve Yerlisu Lapa'nın (2010) yaptığı araştırmaya göre spor yapan bireylerin spor yapmalarının öncelikli nedeninin sağlıklı olabilmek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca Gökalp (2021) tarafından yapılan metaforik bir araştırmaya göre de katılımcıların %32.608'lik bir oranla spor yapma nedenlerini sağlıkla ilgili kategorilerden oluşan "Dinçlik" teması altında toplandığı görülmektedir. Ayrıca Yetim ve Kalfa'nın (2019) "Üniversite Öğrencilerinin Sporla İlgili Metaforik Algıları ve Spor Etkinliği Dersi" adlı araştırmasında belirtilen metaforların %8.51'inin "sağlık" kategorisi altında toplandığı görülmektedir. Araştırmaya katılanların ürettikleri metaforların açıklamaları incelendiğinde sağlık tanımlamalarının sadece fiziksel sağlık olarak olmadığı görülmektedir. Aynı zamanda psikolojik ve bilişsel olarak da koruyup güçlendirmek istedikleri bu doğrultuda spor yapmanın önemini farkında oldukları görülmektedir.

En çok metafora sahip ikinci tema incelendiğinde "yaşam" temasının kapsadığı 59 metafor ile tüm metaforlar içinde % 23.505'lik bir orana sahip olduğu görülmektedir. Yetim ve Kalfa (2019) tarafından 106 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmaya göre sporun tanımlanmasına yönelik verilen metaforlarda "rahatlama" temasının ardından en çok tercih edilen ikinci kavramın "hayat" teması olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Sevinç ve Ergenç'in (2017) 208 üniversite öğrencisi ile yaptığı spor kavramının tanımlanmasına yönelik metaforik araştırmalarında en fazla ifade edilen metaforun hayat olduğu belirlenmiştir. Baydar Arıcan (2021) üniversite öğrencileri gerçekleştirdiği fiziksel aktivitenin metaforik algılanmasını yorumlamayı amaçlayan çalışmasında "ihtiyaç" metaforunun ardından "yaşam kaynağı" metaforu ikinci sırada yer alarak katılımcıların fiziksel aktiviteyi açıklamakta sıklıkla tercih ettiği bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Literatürdeki benzer nitelikli çalışmalar araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Spor yapan katılımcıların yaşam metaforunu neden tercih ettiklerini anlamak için metafor açıklamaları incelendiğinde spor yapmaya yükledikleri yoğun sevgiden kaynaklı olduğu görülmektedir. Spor yapan katılımcılar sportif faaliyetlere katılım sebeplerini açıklarken spor yapmanın hayatlarında büyük bir boşluğu doldurduğunu belirtmektedirler. Ayrıca spor yapmanın bireysel gelişimlerine sağladığı faydaların bu bağı güçlendirerek süreklilik sağladığı belirtilmektedir.

Duygu teması incelendiğinde bu gruba dahil edilen 57 metaforun %22.709 oran ile önemli bir paya sahip olduğu görülmektedir. Spor kavramının tanımı yapılırken sportif faaliyetlerin kazandırdığı fiziksel kazanımların yansısı, kişilerin duygusal gelişimlerini de amaç edinen ve genel eğitimin tamamlayıcı ve ayrılmaz bir parçası olarak görünen bilinçli ve planlı faaliyetlerdir (Yıldıran ve Yetim 1996) açıklamasıyla duygular ve sportif faaliyet arasındaki bağ vurgulanmaktadır. Yetim'e (2000) göre "Spor; bedene ve ruha hitap eden sosyal bir davranıştır. Bazı fonksiyonları; insanın sağlıklı, mutlu ve güçlü olmasını sağlamak, sosyal, kültürel zevk ve duyarlılıklar kazandırmak, sosyalleşmeyi ve sosyal sorumluluğu geliştirmek, dayanışma, risk alma, cesaret, centilmenlik gibi duyguları geliştirmek" şeklinde tanımlanmaktadır. Karagün (2021) tarafından spor yapmanın tanımına yönelik metafor analizine dayalı araştırmaya göre, katılımcılar spor kavramını, temel ihtiyaç-yaşam kaynağı, sağlık-şifa kaynağı ve olumlu pozitif duygu olarak tanımlamaktadırlar. Yetim ve Kalfa (2019) tarafından, spor yapan bireylerin "spor" algıları üstüne yapılan bir diğer araştırmada oluşan duygu metaforlarının büyük çoğunluğunun olumlu duygular olduğu görülmektedir. Katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda oluşan "olumlu duygular" (96), "olumsuz duygular"(8) ve "değişken"(1) şeklinde kategorilere ayrılmıştır. Bu durum spor yapmanın katılımcılarda olumlu duygular yarattığını göstermektedir. Araştırma kapsamındaki duygu metaforlarımızın nedenleri incelendiğinde katılımcıların kendilerini iyi hissetmek, mutlu olmak olumlu duygular yaşamak gibi olumlu nedenlerle sportif faaliyetlere katıldığı görülmektedir.

Gelişim teması içerisinde yer alan 25 farklı metafor spor yapmaya yönelik olan tüm temalar içerisinde %9.960 oranında paya sahiptir. Yetim ve Kalfa (2019) spor yapmayı "bireyi toplumsal, duygusal fiziksel ve zihinsel olarak bir bütün halinde geliştiren amaçlı, planlı ve kuralları olan rekabete dayalı etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir" şeklinde açıklamıştır. Ayrıca spor yapmanın bireylerin duygusal, fiziksel ve zihinsel gelişimlerine aynı anda bütünsel bir etkiye sahip olduğunu da belirtmişlerdir. Çelik ve Şahin (2012) tarafından yapılan araştırmaya göre de spora ve fiziksel aktiviteye katılımın çocuklarda bilişsel, duyuşsal ve fiziksel açılardan gelişimine katkı sağladığı görülmüştür

Bu doğrultuda spor yapmayı gelişimin bütünüyle kapsayan ve destekleyen temel unsur olarak yorumlamak mümkündür. Sevinç ve Ergenç tarafından katılımcıların spor yapmaya yönelik metaforları incelendiğinde “katkı (gelişimi destekleyici, geliştirici) temasında %8.9'luk metafor oranıyla katılımcıların spor yapmayı tanımlarken sağlık, huzur ve zorunluluk temaların ardından dördüncü sırada kullandıkları bir nitelik olduğu görülmektedir. Bu durum araştırma bulgularımız ile paralellik göstermektedir. Katılımcıların gelişim metaforuna yükseldikleri anlamı daha iyi anlayabilmek adına nedenler incelendiğinde genel olarak gelişimi bütünsel hissettikleri görülmektedir. Yani zihinsel, fiziksel, psikolojik ve sosyolojik olarak gelişimi tüm yönleriyle yaşadıklarını düşünmektedirler.

Hedef teması incelendiğinde katılımcıların 24 farklı metafor ile spor yapmaya yönelik tüm metaforlar arasında %9.561'lik bir oranda yer aldıkları görülmektedir. Son yıllarda spora katılım sebebine yüklenen anlamları yorumlama adına yapılan çalışmalarda artış olduğu gözlemlenmektedir. Kişilerin sportif faaliyetler katılımlarında birbirinden farklı sebepler ve amaçları olabileceği muhtemeldir (Şirin vd 2008). Katılımcıların Spor yapmayı “amaç” olarak nitelendirmelerinin nedeni incelendiğinde maddi kazanç, kariyer hedefi ve çok önemli bir etkinlik olarak görmelerinin değerlendirilmesinin başlıca nedenleri olduğu görülmektedir.

5.3 Araştırmanın Nicel ve Nitel Verileriyle İlgili Bulguların İlişkilendirilerek Tartışılması

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın nicel ve nitel verilerinden elde edilen bulgular yorumlanarak her iki veri grubu arasındaki sonuçlar sentezlenmiştir.

Araştırmanın nicel verilerinden elde edilen bulgular incelendiğinde, yalnızca e-spor oyunları oynayan ($\bar{x}= 27.61\pm 10.64$) veya hem e-spor oyunları oynayan, hem de spor yapan ($\bar{x}= 20.56\pm 8.74$) katılımcıların dijital oyun bağımlılığı seviyeleri, sadece spor yapan veya hiçbirini yapmayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu durum e-spor oyunları oynama ile dijital oyun bağımlılığı arasında olumsuz bir bağ olduğunu göstermektedir. Ayrıca katılımcıların spor yapma süreleri veya e-spor oyunları oynama sürelerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi incelendiğinde spor yapma süresindeki bir birimlik artışın dijital oyun bağımlılığında %30'luk bir azalışa neden olduğu, e-spor oyunları oynama süresindeki bir birimlik artışın ise dijital oyun bağımlılığında %26'lık bir artışa yol açtığı görülmektedir (Tablo 4.7). Dijital oyun

bağımlılığı ile depresyon arasındaki etkileşim incelendiğinde, dijital oyun bağımlılığındaki bir birimlik artışın depresyonda %28'lik bir artışa neden olduğu görülmektedir (Tablo 4.8). Dijital oyun bağımlılığı ile anksiyete arasındaki etkileşim incelendiğinde ise dijital oyun bağımlılığındaki bir birimlik artışın anksiyetede %27'lik bir artışa neden olduğu görülmektedir (Tablo 4.9). Dijital oyun bağımlılığı ile stres arasındaki etkileşim incelendiğinde ise dijital oyun bağımlılığındaki bir birimlik artışın stres seviyesinde %31 artışa neden olduğu görülmektedir (Tablo 4.10).

Araştırmada spor yapan katılımcıların spor yapmaya yükledikleri anlamı inceleyebilmek için “Spor yapmak benim içingibidir. Çünkü.....” sorularındaki boşlukları doldurmaları istenmiştir. Oyunları oynayan katılımcıların e-spor oyunları oynamaya yükledikleri anlamı inceleyebilmek için de “E-spor oyunları oynamak benim içingibidir. Çünkü.....” sorularındaki boşlukları doldurmaları istenmiştir. E-spor oyunları oynayan katılımcıların metaforları dijital oyun bağımlılığıyla spor yapan katılımcıların metaforları ise spor yapmanın olumlu etkileri ile ilişkilendirilerek yorumlanmıştır. Bu doğrultuda spor yapan katılımcılardan 251 veri elde edilmiştir. Spor yapan katılımcıların nitel verileri incelendiğinde en fazla metaforun “sağlık” teması altında toplandığı görülmektedir (86 metafor, %34.262). “yaşam” ise en fazla tercih edilen metafor olmuştur (16 metafor, %15.686).e-spor oyunları oynayan katılımcılardan ise 293 metaforik veri ile değerlendirme yapılmıştır. E-spor oyunları oynayan katılımcıların ise e-sporu tanımlarken en çok “zevk” teması altındaki metaforlar ile açıkladıkları görülmektedir (152 metafor, %51.877). “eğlenmek” ise en fazla tercih edilen metafor olmuştur (67, %41.358). Sonuç olarak spor yapmanın kişilerin dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres seviyeleriyle ilgili olumlu yönde bir etkileşim halinde bulunduğu görülmektedir. Çoğvdu kişinin sportif faaliyetleri sağlıkla ilgili bir unsur olarak tanımlandığı ayrıca spor yapmayı bir yaşam biçimi olarak benimseyerek katılım sağladıkları görülmektedir. E-spor oyunları oynamanın ise katılımcılarda dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin artması gibi olumsuz durumlarla etkileşim halinde olan bir kavram olduğu bulunmuştur. E-spor oyuncularının bu oyunları çoğunlukla eğlenmek için oynamakta ve oyunlardan yoğun zevk aldıkları görülmektedir.

Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda, spor yapmanın fiziksel psikolojik ve sosyal açıdan sağladığı olumlu nitelikler kişilerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bağımlılıklarda sıklıkla görülen “haz alma” ve “psikolojik sorunlardan kaçış” kavramlarının e-spor oyunlarının doğal yapılarıyla olan uyumundan kaynaklı olarak dijital oyun bağımlılığı riskini ve psikolojik problemler yaşanma riskini

arttırdığı öngörülmektedir. Çünkü e-spor oyunlarının yapısı gereği heyecan unsurları barındırmakta, ekran karşısında uzun süreler geçirilmekte ve oyuncular da genel olarak sosyal bir yaşam şeklinin varlığı gözlenmektedir. Bu doğrultuda e-spor oyunları oynayan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin diğer katılımcılardan yüksek olduğu nicel bulgularımızda da görülmektedir. E-spor oyuncularının nitel analizde e-spor oyunlarını tanımlamak için tercih ettikleri metaforlar incelendiğinde, bağımlılıkla ilgili kavramlar olan “zevk”, “bağımlılık”, “gerçeğin farklılaşması” ve “hedef” temaları altında toplandığı görülmektedir. Bu durum, e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı puanlarının yüksek olmasıyla, oyunlara yükledikleri anlamların paralellik gösterdiği ve e-spor oyuncularının daha yüksek bağımlılık riskine sahip olduğu düşüncesini oluşturmaktadır. Spor yapmanın, dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stresin önlenmesi ya da çözümlenmesine olumlu katkıları olduğu görülmektedir. Nitel verilerde en fazla tercih edilen sağlık teması altındaki metaforlar değerlendirildiğinde katılımcıların sağlıklı olabilmek adına sportif faaliyetlere katıldığı anlaşılmıştır. Katılımcıların sportif faaliyetlere bu katılım motivasyonlarıyla paralel olarak psikolojik sağlıklarının daha iyi ve dijital oyun bağımlılıklarının diğer katılımcılara göre daha düşük çıktığı görülmektedir. Bu doğrultuda spor yapan katılımcıların amaçlarına uygun sonuçlar oluştuğu söylenebilir. Ayrıca en sık tercih edilen 2. temanın “yaşam” teması olması da katılımcıların spor yapmaya yükledikleri anlamın önemini ortaya koymaktadır. Spor yapmayı yaşamlarının bir parçası ya da yaşam amacı olarak görmeleri psikolojik sorunların ve bağımlılıkların önlenmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. E-spor oyuncularının nitel verilerde en fazla zevk temasını altındaki metaforları tercih etmeleri ve dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin diğer gruptakilere göre daha yüksek olması yaşadıkları psikolojik sorunlardan bir rahatlama unsuru olarak e-spor oyunlarına yöneldikleri düşüncesini oluşturmaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar

Sonuç olarak katılımcıların spor/e-spor yapma durumları ve dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Yalnızca e-spor oyunları oynayanlar ile hem e-spor oyunları oynayıp hem de spor yapanların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri yüksek çıkmıştır. Bulgular doğrultusunda e-spor oyunları oynamalarının dijital oyun bağımlılığında bir risk unsuru olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların depresyon anksiyete ve stres düzeyleri, spor/e-spor yapma durumları ve cinsiyet faktörüne göre incelendiğinde ise yalnızca e-spor oyunu oynayanların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin diğer gruptakilerle göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıktığını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda e-spor oyunları oynamanın, depresyon, anksiyete ve stres için bir risk etkeni olduğu düşünülebilir. Hem e-spor oyunları oynayıp hem spor yapanların depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri incelendiğinde spor yapmanın bu riski azalttığı görülmektedir. Yani kişiler e-spor oyunları oynasa da fiziksel aktivite içeren sporlara aktif sporlara katılım sağlayarak bu psikolojik sorunları yaşama risklerini azaltabilirler. Katılımcıların haftalık spor ve e-spor yapma süreleri ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin depresyon, anksiyete ve strese olan etkisi incelendiğinde dijital oyun bağımlılığının depresyon anksiyete ve stresi olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılıklarının artıp azalması depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin de artıp azalmasına doğru orantılı etki etmektedir.

Katılımcıların spor yapma veya e-spor oyunları oynama süreleri spor/e-spor yapma durumlarına ve dijital oyun bağımlılığına göre depresyon, anksiyete ve stres üstünde farklı etkiler göstermektedir. Spor yapma ve e-spor oyunları oynamanın psikolojik rahatlama ihtiyaçlarını karşılaması sebebiyle içerisinde barındırdığı paradoks doğrultusunda bu farklılıkların oluştuğu düşünülmektedir.

6.2 Öneriler

Çalışmanın ileride yapılacak çalışmalara ve uygulamalara yardımcı olması amacıyla aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Kişilerin yalnızca e-spor oyunları oynamasının dijital oyun bağımlılığı riski açısından önemli etken olduğunun bilinmesi ve bu problemlerin çözümünde çok yönlü müdahale edilmesi,
- Dijital oyunlar oynayan kişilerin oynama sürelerinin mümkün olduğunca az tutarak dijital oyun bağımlılığı riskini en aza indirmesi
- Eğer aktif olarak e-spor oyunları oynanıyor ise mümkün olduğunca sportif faaliyetler de yaparak dijital oyun bağımlılığı riskinin azaltılması,
- Kişilerin yaşadıkları dijital oyun bağımlılığı değerlendirilirken başta depresyon anksiyete ve stres olmak üzere farklı psikolojik sorunlar ile iç içe olan bir durum olduğunun göz önünde bulundurulması,
- Kadınların depresyon anksiyete ve strese daha yatkın olduğu ve risk taşıdığı biliniyor ve bu doğrultuda fiziksel aktiviteye katılımlarını daha yoğun gerçekleştirmeleri
- Depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik problemlerin çözümü ve önlenmesinde sportif faaliyetlere katılımın olumlu sonuçlar verdiği ancak gelişen dijital oyun bağımlılığı ile oluşan etkileşimin negatif sonuçlar oluşturabileceği ve kişilerin kendi özelinde tavsiyelerde bulunulması önerilmektedir.

Araştırmalara yönelik öneriler

- E-spor oyunları oynamanın depresyon, anksiyete ve stres dışındaki psikolojik bozukluklara olan etkilerinin araştırılması,
- E- spor oyunları oynama ile benzer bir yapısı olan, kumar oynama davranışının kumar bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres ile olan ilişkisinin araştırılması,
- Cinsiyet faktörünün dijital oyun bağımlılığına yönelik etkilerinin nedenlerinin araştırılmasına yönelik güncel çalışmalar yapılması,
- Dijital oyun bağımlılığının bitmesinin ardından sportif faaliyetlere katılımın biten bağımlılığın yeniden başlamamasına yönelik etki gücünün araştırılması tavsiye edilmektedir.

7. KAYNAKLAR

Akın E. Elektronik Spor: Türkiye'deki elektronik sporcular üzerine bir araştırma. **Yüksek Lisans Tezi**, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 2008.

Akkaş İ. Küresel bir sorun alanı olarak dijital oyun bağımlılığı üzerine çalışma: Erzincan ili örneği. **Modern Leisure Studies** 2020;2 (1): 11-23.

Aldana SG, Sutton LD, Jacobson BH, Quirk MG. Relationships between leisure time physical activity and perceived stress. **Perceptual and Motor skills** 1996; 82(1): 315-321.

Altan S. Örgütsel yapıya bağlı stres kaynakları ve örgütsel stresin neden olduğu başlıca sorunlar. **Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi** 2018; 2(3): 137-158.

Amman MT. Spor Sosyolojisi, Sporda Sosyal Bilimler, **Alfa Yayınları**, İstanbul, 2000.

Anand V. A study of time management: the correlation between video game usage and academic performance markers. **CyberPsychology & Behavior** 2007; 10(4): 552-559.

Ankaralı H, Ünal E, İpekçi MA, Tazim ÖF, Türk ÖT, Atasoy H, Yıldız ÖF, Araç H, Aydın İ, Karaman Mİ, Yelek M. Beyoğlu Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeyi, başarı ile ilişkisi ve bağımlılık üzerine etkili faktörler. **Kalemname Dergisi**, 2019; 4(8), 301-331.

Anderson CA, Shibuya A, Ihori N, Swing EL, Bushman BJ, Sakamoto A, Saleem M. Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: A meta-analytic review. **Psychological Bulletin** 2010; 136(2): 151.

Aracı H. Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi, **Bağırhan Yayınevi**, 2. Baskı, Ankara, 1999.

Argan M, Özer A, Akın E. Elektronik Spor: Türkiye'deki Siber Sporcuların Tutum ve Davranışları. **Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi** 2006; 1(2): 1-11.

Arıcak OT. E-spor bağımlılık riskini arttıracak. **Yeşilay Dergisi** 2019;(1031): 16-19.

Arıcak OT, Dinç M, Yay M, Griffiths MD. İnternette oyun oynama bozukluğu ölçeği kısa formu'nun (İOOBÖ9-KF) Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. **Addicta: The Turkish Journal on Addiction** 2018; 5: 615-636.

Arıcan HÖB, Üniversite öğrencilerinin oyun ve fiziksel aktivite kavramlarına yönelik metaforik algılarının incelenmesi, **Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi** 2021; 19(4): 170-183.

Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar** 2009 (1): 55-67.

Arpa DK. Ortaöğretimdeki Erkek Sporcuların Karate ve Taekwondo Branşına Yönelme Nedenleri ve Beklentileri, **Yüksek Lisans Tezi**, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İstanbul, 2014.

Arslan A. Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. **Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi** 2019; 5(2).

Ataman G. *Temel Kavramlar Yeni Yaklaşımlar, Türkmen Kitapevi*. İstanbul, 2002.

Ayhan B, Çavuş S. Online game addiction among high school students. **Contextual Approaches In Communication** 2015; (85-93).

Bal U, Çakmak S, Uğuz Ş. Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. **Arşiv Kaynak Tarama Dergisi** 2013; 22 (4): 441-459.

Balhara YPS, Kattula D, Singh S, Chukkali S, Bhargava R. Impact of lockdown following covid-19 on the gaming behavior of college students. **Indian Journal of Public Health** 2020; 64(6): 172.

Baltacı G. Çocuk ve Spor. **Klasmat Matbaacılık**, 2008, Ankara.

Başar S, Sarı İ. Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. **İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi** 2018; 5(3): 25-34.

Başer E. Uygulamalı Spor Psikoloji. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi, **Bağırhan Yayınevi**, 1998.

Bayraktar C. Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi. **Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi** 2003; 17 (1): 19-36.

Bayraktar A, Yıldız Y, Bayraktar I. Do e-athletes move? A study on physical activity level and body composition in elite e-sports. **Physical Education of Students** 2020; 24(5): 259-264.

Bayram AT. Planlanmış davranış teorisi çerçevesinde e-spor turizmine katılma niyeti. **Turizm Akademik Dergisi** 2018; 5(2):17 – 31.

Baxter AJ, Scot KM, Vos T, Whiteford HA. Global prevalence of anxiety disorders: A systematic review and meta-regression. **Psychological Medicine** 2013; 43(5): 897.

Bekir O. Tarih boyunca oyunlar ve oyuncaklar. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi** 1992; 25(2): 365-386.

Berger BG, Owen DR. Mood alteration with swimming-summers really do "Feel better". **Psychosom Med** 1983; 45: 425-33.

Bilgi A. Bilgisayar oyunu oynayan ve oynamayan ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. **Yüksek Lisans Tezi**, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2005.

Bloomberg Haber Sitesi. Türkiye'de e-spor 850-950 milyon dolar büyüklüğe ulaştı. <https://www.bloomberght.com/turkiye-de-e-spor-850-950-milyon-dolar-buyukluge-ulasti-2272481> (Yayınlanma tarihi: 13.01.2021, alındığı tarih: 17.04.2021).

Bonnaire C and Baptista D. Internet gaming disorder in male and female young adults: the role of alexithymia, depression, anxiety and gaming type. **Psychiatry Research** 2019; 272: 521-530.

Booth, M. Haşhaştan Eroine: Uyuşturucunun 6000 Yıllık Öyküsü, **Sabah Yayınlar**, İstanbul, 1997.

Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S. İnternet bağımlılığı: güzel bir gözden geçirme. **Journal of Contemporary Medicine** 2016; 6(3): 235-247.

Bozyılan E, Güngörmüş Z. Hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algılanan stres, biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranışları üzerine etkileri. **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi** 2021; 15(2): 227-247.

Bowman ND, Tamborini R. Task demand and mood repair: The intervention potential of computer games. **New Media & Society** 2012; 14(8): 1339–1357.

Braham BJ. Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek. (Çev.:Diker vd), **Hayat Yayınları**, 1998, İstanbul.

Böke İ. Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi. **Yüksek Lisans Tezi**, İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2018.

Brunborg GS, Mentzoni RA, Frøyland LR. Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems?. **Journal of Behavioral Addictions** 2014; 3(1), 27-32.

Budak S. Psikoloji Sözlüğü, **Bilim ve Sanat Yayınları**, Ankara, 2001.

Büyükgebiz Koca E, Tunca MZ. İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir yazın taraması. **Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Dergisi** 2019; 24 (1): 33-53.

Byrne A, Byrne, DG. The Effect of Exercise on depression, anxiety and other mood states: a review. **Journal of Psychosomatic Research** 1993; 37(6): 565-574.

Cambridge Dictionary. Definition of E-sports, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/e-sports> 2020.

Can HC, Tekkurşun Demir G. Sporcuların ve e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. **Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi** 2020; 5(4).

Can HC, Tozoğlu E. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. **Spor Eğitim Dergisi** 2019; 3(3): 102-118.

Canan F. Anksiyete depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. **Anatolian Journal of Psychiatry** 2010; 11: 38-43.

Cankorur Şentürk V. Ruhsal bozukluklar ve fiziksel aktivite: Depresyon, anksiyete bozuklukları, affektif bozukluklar, yeme bozuklukları, madde kullanım bozuklukları ve şizofreni, korunma ve tedavide fiziksel aktivitenin rolü. **Türkiye Klinikleri J Sports Med-Special Topics** 2016; 2(2): 14-9.

Cao H, Qian Q, Weng T, Yuan C, Sun Y, Wang H, Tao F. Screen time, physical activity and mental health among urban adolescents in China. **PrevMed.** 2011; 53(4-5), 316-20.

- Chaddock L, Erickson KI, Prakash RS, Kim JS, Voss MW, VanPatter M. A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume, and memory performance in preadolescent children. **Brain Res.** 2010;1358:172–83.
- Chou C, Hsiao MC. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. **Computers and Education** 2000; 35: 65-80.
- Chou C, Linda C, John CB. A review of the research on internet addiction. **Educational Psychology Review** 2005; 17(4): 363-388.
- Cerit Y. Öğretmen kavramı ile ilgili metaforlara ilişkin öğrenci, öğretmen ve yöneticilerin görüşleri. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi** 2008; 6 (4): ss. 693-712.
- Civan A, Özdemir İ, Gencer YG, Durmaz M. Egzersiz ve stres hormonları. **Türkiye Spor Bilimleri Dergisi** 2018; (1): 1-14.
- Craft L, Perna, Frank M. The benefits of exercise for the clinically depressed. **Prim Care Companion J Clin Psychiatry** 2004; 3(3), 104-111.
- Creswell JW. Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches **Thousand Oaks**, 2003.
- Creswell JW. Araştırma Deseni, Çeviri Editörü: Selçuk Beşir Demir, **Eğiten Kitap**, Ankara, 2017, sayfa sayısı:221.
- Cüceloğlu D. Yeniden İnsan ve Davranışı, **Remzi Kitapevi**, İstanbul, 1996.
- Çakılcı EF. Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık, **Yüksek Lisans Tezi**, Başkent Üniversitesi, Ankara, 2013.
- Çelik A, Şahin M. Spor ve çocuk gelişimi. **International Journal of Social Science** 2013; 6(1): 467-478.
- Çoban B, Ünveren A. Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi (1. baskı): **Nobel Yayın Dağıtım**, Ankara, 2007.
- Davis RA. Cognitive-behavioral model of pathological internet use. **Comput Human Behav** 2001; 17: 187-195.
- Demir M, Filiz K. Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi** 2004; 5(2): 109-114.
- Demirci A. İlköğretimde Beden Eğitimi Dersi Etkinlikleri, **Nobel Yayın Dağıtım**, Ankara, 2008.
- Dill KE, Gentile DA, Richter WA, Dill JC. Violence, sex, race, and age in popular video games **A Content Analysis**. 2005.
- Dinç ZF. Egzersiz Spor ve Sağlık, **Akademisyen Kitabevi**, Ankara, 2020.
- Durmuş H, Günay O, Yıldız S, Timur A, Balcı E, Karaca S. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve üniversite yaşamı boyunca değişimi. **Anadolu Psikiyatri Dergisi** 2018; 19(4): 383-389.

Dünya Sağlık Örgütü. World Health Report: Mental Health New Understanding, New Hope. **WHO Library Cataloguing in Publication Data**. 2001.

Dünya Sağlık Örgütü. Depression and Other Common Mental Disorders. **Global Health Estimates**. 2007.

Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. **International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity** 2013; 10(1): 1-21.

Ekmekçi R, Dağlı Ekmekçi YA. Spor pazarlaması. **Pamukkale Journal of Sport Science** 2010; 1(1): 23-29.

Eman S, Eman IADS, Doğar IA, Khalid M, Haider N. Gender differences in test anxiety and examination stress. **Jpps**, 2012; 9(2), 80-85.

Erdemli A. Hümanizma olarak spor. **Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, Hacettepe Üniversitesi, Ankara**, 1990.

Erkal M, Güven Ö, Ayan D. Sosyolojik Açıdan Spor, **Der Yayınları**, 3. Baskı, İstanbul, 1998.

Ertekin YH, Ertekin H, Uludağ A, Tekin M. İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı: Çanakkale örnekleme. **Türk Aile Hekimliği Dergisi** 2016, 20(2): 72-76.

Fişek K. Türkiye ve Dünyada Spor Yönetimi, **Bağırhan Yayınevi**, Ankara, 1998, s.52.

Fox KR. The influence of physical activity on mental wellbeing. **Public Health Nutr** 1999; 2:411- 418.

Friedman T. "Making sense of software: Computer games and interactive textuality, cyber society", **Sage Publications** 1995; 73-89.

Gençlik Araştırmaları Haber Bülteni. E-spor Raporu. **Eğitim Kültür ve Araştırma Genel Müdürlüğü**. 2018 (5).

Gentile DA, Choo H, Liau AK. Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. **Pediatrics** 2011; 127, 319-329.

Gökçearslan Ş, Durakoğlu A. Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, **Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi** 2014; 23: 419-495.

Gökçearslan Ş. ve Günbatır MS. Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. **Eğitim Teknolojisi: Kuram ve Uygulama** 2021; 2(2): 10-24.

Göldağ B. Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi, **YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi** 2018; 15(1):1287-1315.

Gülbetekin E, Güven E, Tuncel O. Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. **Bağımlılık Dergisi** 2021; 22(2): 148-160.

Güleç C. Psikiyatrinin ABC'si, **Say Yayınevi**, Ankara, 2009.

Güler YE. E-sporcularda dijital bağımlılık ve saldırganlık eğilimi. **Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi** 2021; 8(8-1): 112-131.

Gürcan A, Özhan S, Uslu R. Dijital oyunlar ve çocuklar üzerindeki etkileri. **Başbakanlık Aile Ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü** 2008; 1-50. Ankara

Gürkan U, Karaman B, Minaz B. 14-24 yaş arası öğrencilerde sosyal ve duygusal yalnızlığın oyun bağımlılığı ile ilişkisi. **Uluslararası Necatibey Eğitim ve Sosyal Bilimler Araştırmaları Kongresi**. 2018; (s. 303-356).

Günay O, Öztürk A, Arslantaş EE, Sevinç N. Erciyes Üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri. **The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences** 2018; 31: 79-88

Greenwood BN, Kennedy S, Smith TP, et al. Voluntary freewheel running selectively modulates catecholamine content in peripheral tissue and c-Fos expression in the central sympathetic circuit following exposure to uncontrollable stress in rats. **Neuroscience**. 2003;120(1):269–81.

Greenwood BN, Fleshner M. Exercise, stress resistance, and central serotonergic systems. **Exerc Sport Sci Rev** 2011;39(3):140–9.

Griffiths MD. Internet addiction: An issue for clinical psychology?. **Clinical Psychology Forum** 1996; 97.

Griffiths MD, and Davies MNO. Videogame addiction: Does it exist?. **Handbook of Computer Game Studies** (2005); 359-368.

Grüsser SM Thalemann R, Griffiths MD. Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression?. **CyberPsychology & Behavior** 2007; 10(2): 290-292.

Goodwin FK, JamisonKR. *Manic-Depressive Illness: Bipolar disorders and recurrent depression* (Vol. 2), **Oxford University Press** 2007.

Hall JE, Hall ME. Guyton and Hall textbook of medical physiology e-book. **Elsevier Health Sciences**. 2020.

Hamari J and Sjöblom M. What is esports and why do people watch it? **Internet research** 2017; 27(2): 211-232.

Hamer M, Taylor A, Steptoe A. The effect of acute aerobic exercise on stress related blood pressure responses: A systematic review and meta-analysis. **Biol Psychol**. 2006; 71(2): 183–90.

Hazar Z, Tekkurşun Demir G, Namlı S, Türkeli A. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi** 2017; (11):320 - 332.

Hekim M. Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. **Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi** 2016; 5(2): 66-71.

Henchoz Y, Studer J, Deline S, N'Goran, AA, Baggio S, Gmel G. Video gaming disorder and sport and exercise in emerging adulthood: A longitudinal study. **Behavioral Medicine** 2016; 42(2): 105-111.

Hilvoorde IVO. Sport and play in a digital world. **Sport, Ethics and Philosophy** 2016; 10(1): 1-4.

Hilvoorde IV. Pot N. Embodiment and fundamental motor skills in eSports. **Sport, Ethics and Philosophy** 2016; 10(1): 14-27.

Huberty TJ. Test and performance anxiety. **Principal Leadership**. 2009; 10(1): 12-16.

İmamoğlu O. Spor-sağlık ilişkisi. **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi** 1992; 7(1): 67-70.

Huizinga J. Homo ludens: Oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme, **Ayrıntı Yayınları**, İstanbul, 2006.

ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (version 05/2021) <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1602669465> 2018. (Yayınlanma tarihi: 05.2021, alındığı tarih: 17.10.2021).

Işık Ö, Özarslan A, Bekler F. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi** 2015; 9(9): 65-73.

İnal AN. Beden Eğitimi ve Spor Bilimi, **Nobel Yayın Dağıtım**, Ankara, 2003.

Jenny SE, Manning D, Keiper MC, Olrich TW. Virtula(ly) athlets: Where esports fit within the definition of "Sport". **Quest**. 2017; 69(1): 1-18.

Kalyon A. Anksiyete Duyarlılığının Ve Sosyal Anksiyeteye Eşlik Eden Anksiyete Duyarlılığının Azaltılmasında Bilişsel-Davranışçı Müdahale Programının Etkisi, **Doktora Tezi**, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 2018.

Karagün E. İlkokul ve ortaokulda farklı branşlarda çalışan öğretmenlerin 'Beden eğitimi' ve 'Spor' kavramlarına ilişkin metaforları." **Education and Science** 2021; vol. 46, no. 208, pp. 79

Karaküçük MK. Kentlerde spor amaçlı rekreasyonel tesislerin potansiyel değerlendirilmesi: Keçiören Belediyesi örneği, **Yüksek Lisans Tezi**, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2008.

Karamustafaloğlu O, Yumrukçal H. Depresyon ve anksiyete bozuklukları. **Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni** 2011; 45(2): 65-74.

Kasapoğlu MM. E-sporun en büyük riski dijital bağımlılıktır. **Yeşilay Dergisi** 2019;(1031) 28-29.

Katon W. Depression: Somatic symptoms and medical disorders in primary care. **Comprehensive Psychiatry** 1982; 23(3): 274-287.

Kaymak EH, Birgin FN, Tekeli G, Gökçe KÜT, Akgün H, Bakla H, Öncel HS, Büyükuysal MÇ. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığının stres, anksiyete, depresyon ve başarı üzerine etkisi. **Bati Karadeniz Tıp Dergisi** 2021; 5(1): 33-43.

Koşan Y. Ergenlerde depresyon belirtilerini azaltmada ebeveyn katılımlı davranışsal aktivasyon etkisinin karma yöntem araştırması ile incelenmesi, **Doktora Tezi**, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2020.

Keresteci K. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Yüksek Lisans Tezi**, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, 2021.

Keskin Y. Üniversite öğrencilerinde yeme alışkanlıklarının fiziksel aktivite ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Erzincan ili örneği). **Yüksek Lisans Tezi**, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan, 2019.

Khalili-Mahani N, De Schutter B, Sawchuk K. The relationship between the seniors' appraisal of cognitive-training games and game-related stress is complex: A mixed-methods study. **International Conference on Human-Computer Interaction 2020**; (pp. 586-607).

Kılıç N, Batıgün AD. İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. **Türk Psikoloji Dergisi** 2011; 26(67): 1-10.

Kır İ, Sulak Ş. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, **Elektronik Sosyal Bilgiler Dergisi** 2004, Cilt:13 Sayı:51 (150-167)

Kim NS. Effects of sport for preventing violence and computer game addiction in youth. **International Journal of u-ve e-Service, Science and Technology** 2016; 9 (4): 279-284.

Kocadağ M. Elektronik spor kariyeri ve eğitim. **Doğu Anadolu Sosyal Bilimlerde Eğilimler Dergisi** 2017;1/2

Kowalski NP, Crocker PR, Kowalski KC. Physical self and physical activity relationships in college women: Does social physique anxiety moderate effects?. **Research Quarterly for Exercise and Sport** 2001; 72(1): 55-62.

KPMG Araştırma Şirketi. E-spor pazarı 1,5 milyar dolara koşuyor. <https://home.kpmg/tr/tr/home/medya/press-releases/2020/05/espore-pazari-bir-bucuk-milyar-dolara-kosuyor.html> (Yayınlanma tarihi: 27.05.2020, alındığı tarih: 17.04.2021).

Kul M, Demirel M. Lise öğrencilerinin spor değişkenine göre sosyal beceri ve atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması. **International Journal of Cultural and Social Studies** 2015; (1): 41-54.

Lee SY, Lee HK, Choo H. Typology of internet gaming disorder and its clinical implications. **Psychiatry and Clinical Neurosciences** 2016; 71(7): 479-491.

Lee BW, Leeson PR. Online gaming in the context of social anxiety. **Psychology of Addictive Behaviors** 2015; 29(2): 473.

Lewinsohn P, Hops H, Roberts R, Seeley J, Andrews J. Adolescent psychopathology: I. Prevalence and incidence of depression and other DSM-III-R disorders in high school students. **J Abnorm Psychol** 1993;102:133-44

- Li S, Wu Q, Tang C, Chen Z, Liu L. Exercise-based interventions for internet addiction: neurobiological and neuropsychological evidence. *Frontiers in Psychology* 2020; 11, 1296.
- Lin, YH, Hou HT. Exploring Young children's performance on and acceptance of an educational scenario-based digital game for teaching route-planning strategies: A case study. *Interactive Learning Environments* (2015); 1-14
- Lo SK, Wang CC, Fang W. Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *Cyberpsychology & behavior* 2005; 8(1): 15-20.
- Lorens RM. eSport gaming: The rise of a new sports practice. *Sport, Ethic and Philosophy* 2017; 11(4): 464-476.
- Loton D, Borkoles E, Lubman D, Polman R. Video game addiction, engagement and symptoms of stress, depression and anxiety: the mediating role of coping. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2016;14(4): 565-578.
- Makar E. Spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Bartın Üniversitesi, Bartın, 2016.
- Martinsen EW. Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression, *Nordic Journal of Psychiatry* 2008; 62(47): 25-29.
- Marufoğlu, S. Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisinin araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul, 2020.
- Maras D, Flament MF, Murray M, Buchholz A, Henderson KA, Obeid N, Goldfield GS. Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth. *Preventive Medicine* 2015; 73: 133-138.
- Martončík M, Lokša, J. Do World of Warcraft (MMORPG) Players experience less loneliness and social anxiety in online world (virtual environment) than in real world (offline)?. *Computers in Human Behavior* 2016; 56: 127-134.
- McNicol ML, and Thorsteinsson EB. Internet addiction, psychological distress, and coping responses among adolescents and adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2017; 20(5): 296-304.
- Mehroof M, Griffiths M.D. Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking* 2010; 13(3): 313-316.
- Mentzoni RA, Brunborg GS, Molde H, Myrseth H, Skouverøe KJM., Hetland J, Pallesen S. Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2011; 14(10): 591-596.
- Meydanlıoğlu A. Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Biyopsikososyal Yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2015; 7(2): 125-135.
- Miles MB, Huberman, AM. Qualitative data analysis: A sourcebook of new methods. *Newbury Park, London, New Delhi: Sage Publications* 1994.

Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College Students. **Comp Human Behav.** 2000; 16:13-29.

Motl RW, Birnbaum AS, Kubik MY, Dishman RK. Naturally occurring changes in physical activity are inversely related to depressive symptoms during early adolescence. **Psychosom Med** 2004; 66:336-342.

Mustafaoğlu R. E-spor, spor ve fiziksel aktivite. **Ulusal Spor Bilimleri Dergisi.** 2018; 2(2): 84-96.

Mustafaoğlu R, Yasacı Z. Dijital Oyun Oynamanın Çocukların Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri. **Bağımlılık Dergisi,** (2018); 19(3), 51-58.

Nabkasorn C, Miyai N, Sootmongkol A, Junprasert S, Yamamoto H, Arita M, Miyashita K. Effects of physical exercise on depression, neuroendocrine stress hormones and Physiological fitness in adolescent females with depressive symptoms. **European Journal of Public Health** 2005; 16 (2): 179-184.

Newman, HJ, Howells KL. & Fleteher D The dark side of top level sport: An autobiographie study of depressive experiences in elite sport performers. **Front Psychol** 2016; 7(7): 868.

Newton P. What is dopamine? <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/mouse-man/200904/what-is-dopamine> (Yayınlanma tarihi: 26.04.2009, alındığı tarih: 17.04.2021)

Newzoo Araştırma Şirketi. How to Invest in Gaming and the Games Market for Venture Capital (VC), Private Equity (PE) Investors, Asset Managers & Hedge Funds. <https://newzoo.com/insights/articles/how-to-invest-in-gaming-and-the-games-market-for-venture-capital-vc-private-equity-pe-investors-asset-managers-hedge-funds/> (Yayınlanma tarihi: 15.03.2020, alındığı tarih: 17.04.2021).

Norris R, Carroll D, Cochrane R. The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population. **Journal of psychosomatic research** 1992; 36(1): 55-65.

O'Connor PJ, Raglin JS, Martinsen EW. Physical activity, anxiety and anxiety disorders. **International Journal of Sport Psychology** 2000; 31(2): 136-155.

Odabaşoğlu G, Öztürk Ö, Genç Y, Pektaş Ö. On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünüşleri. **Bağımlılık Dergisi** 2007; (8): 46-51.

Oliveira LDSSCB, Souza EC, Rodrigues RAS, Fett CA, Piva, AB. The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. **Trends in psychiatry and psychotherapy** 2019; 41, 36-42.

Onur MA. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi, **Yüksek Lisans Tezi,** Uşak Üniversitesi, Uşak, 2019.

Orhan E. 10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, **Yüksek Lisans Tezi,** Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde, 2018.

Ortega FB, Ruiz JR, Sjöström M. Physical activity, overweight and central adiposity in swedish children and adolescents: the European youth heart study. **International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity** 2007; 4(1): 61.

Ostovar S, Allahyar N, Aminpoor H, Moafian F, Nor MBM, Griffiths MD. Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among Iranian adolescents and young adults: a structural equation model in a cross-sectional study. **International Journal of Mental Health and Addiction** (2016); 14(3): 257-267.

Ögel K. *İnsan, Yaşam ve Bağımlılık: Tartışmalar ve Gerekçeler*, İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul 2001.

Ögel K. Sigara, Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları: Tanı Tedavi ve Önleme, **Yeniden Yayımları**, İstanbul, 2010, s.272.

Ögel K. İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak, **Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları**, 2012, İstanbul.

Ölçücü B, Vatansever Ş, Özcan G, Paktaş Y, Çelik A. Ortaöğretim öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anskiyete ilişkisi. **Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi** 2015; (4): 58-67.

Özbaydar S. İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi, **Altın Kitaplar Yayınevi**, 1983, İstanbul.

Özdiñç S, Turan FN. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde kas iskelet sistemi problemleri ile fiziksel aktivite ve stres düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi** 2019; 6(2): 247-55.

Özel Y, Bay Karabulut A. Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi. **Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırma Enstitüsü** 2018; 1(1): 48-56.

Özsoy S, Çat AGAK. Sanal ortamda sporun yeni formu: e-spor * new form of sport in virtual environment: e-sports. **Journal Of Social And Humanities Sciences Research (Jshsr)** 2018; 5(31): 4776-4784.

Öztürk O. *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (10. Basım), **Nobel Yayınevi**, 2004, Ankara.

Öztürk O. Dijital oyunların e-spor olarak anılmasına itirazımız var. **Yeşilay Dergisi** 2019; (1031): 12-15.

Padilla-Walker LM, Nelson LJ, Carroll JS, Jensen AC. More than a just a game: Video game and internet use during emerging adulthood. **Journal of Youth and Adolescence** 2010; 39(2), 103-113.

Pınarcı G. Üniversite öğrencilerinde kumar oynama, patolojik kumar bağımlılığı ve ilişkili karakter özellikleri, **Yüksek Lisans Tezi**, Ege Üniversitesi, 2014.

Pine R, Fleming T, McCallum S, Sutcliffe K. The effects of casual videogames on anxiety, depression, stress, and low mood: a systematic review. **Games For Health Journal**, 2000; 9(4): 255-264.

Pontes HM, Griffiths MD. Measuring DSM-5 internet gaming disorder:development and validation of a short psychometric scale. **Comput Hum Behav** 2015; 45: 137-43.

Pontes HM, Kiraly O, Demetrovics Z, Griffiths MD. The conceptualisation and measurement of DSM-5 internet gaming disorder: The development of the IGD-20 test. *PloS one* 2014; 9(10): e110137.

Przepiorka A, Blachnio A, Cudo A. Relationships between morningness, big five personality traits, and problematic internet use in young adult university students: Mediating role of depression. *Chronobiology International* 2021; 38(2): 248-259.

Rehbein F, Psych G, Kleimann M, Mediasci G, Mößle T. Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2010; 13(3): 269-277.

Sally LPM. Prediction of internet addiction for undergraduates in Hong Kong. *Baptist University UMI Dissertation Information Service* 2006; Hong Kong.

Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review* 2001; 21(1): 33-61.

Sancaktar M. Ergenlerde algılanan sosyal destek ve stres düzeyinin internet bağımlılığı ile ilişkisi, *Yüksek Lisans Tezi*, İbn-İ Haldun Üniversitesi, İstanbul, 2020.

Saeed SA, Cunningham K, Bloch RM. Depression and anxiety disorders: Benefits of exercise, yoga, and meditation. *Am Fam Physician* 2019; 99(10): 620-7.

Semerci Ç. Program geliştirme kavramına ilişkin metaforlarla yeni ilköğretim programlarına farklı bir bakış. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2007; 31(2): 125-140.

Sevinç ÖS, Ergenç M. Düzce üniversitesi'nin bazı fakültelerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinin-spor hakkındaki metaforları. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2017; 7(2): 106-131.

Sevil HT. Uyuşturucu Bağımlılığı Tanımlar Sorunlar Çözümler. *SABEV Yayınları*, Ankara, 1998.

Sezgin S. İnsan ve oyun: oyunların dünü, bugünü, yarını. *VIII. International Congress of Educational Research* 2016.

Soper WB, Mark JM. Junk-time Junkies: an emerging addiction among students. *The School Counselor* 1983; 31(1): 40-43.

Stanton R, Brenda H, Peter R. The mental health benefits of regular physical activity, and its role in preventing future depressive illness. *Nursing: Research and Reviews* 2014; 4: 45-53.

Stavropoulos V, Beard C, Griffiths MD, Buleigh T, Gomez R, Pontes HM. Measurement invariance of the internet gaming disorder scale—short-form (IGDSF9-SF) between Australia, The Usa, and The Uk. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2018; 16(2): 377-392.

Starcevic V, Berle D, Porter G, Fenech, P. Problem video game use and dimensions of psychopathology. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2011; 9(3), 248-256.

- Strohle A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *J Neural Transm* 2009; 116(6): 777-784.
- Storch EA, Storch JB, Killiany EM, Roberti JW. Self-reported psychopathology in athletes: a comparison of intercollegiate student-athletes and non-athletes. *Journal Of Sport Behavior* 2005; 28(1).
- Ströhle A, Hoefler M, Pfister H, Müller AG, Hoyer J, Wittchen HU, Lieb R. Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults. *Psychological Medicine* 2007; 37(11): 1657-1666.
- Simkova B, Cincera J. Internet addiction disorder and chatting in the czech republic. *CyberPsychology & Behavior* 7(5): 536-539.
- Şimşek S. Spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, 2017.
- Şirin EF, Çağlayan HS, Çetin MÇ, İnce A. Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2008; 2(2): 98-110.
- Tanriverdi H. Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies* 2012; 5.(8): 1071-1093.
- Tao FB, Xu ML, Kim SD, Sun Y, Su PY, Huang K. Physical activity might not be the protective factor for health risk behavior and psychopathological symptoms in adolescents. *J Paediatr Child Health* 2007; 43(11): 762-7.
- Taş İ, güneş z. 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi (tur). *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2019; 22(1): 83-92.
- Tashakkori A, Teddlie C. Mixed methodology: combining qualitative and quantitative approaches. *Sage* 1998, s.17-18.
- Taşlıgil N, Şahin G. Tarihsel süreçte haşhaş (papaver somniferum) ve afyon. *Journal of History School* 2018; 32,169-177.
- Taylor AH. Physical activity, anxiety, and stress. In physical activity and psychological well-being, *Routledge* London, 2000, s.10-45.
- Tekin G, Amman MT, Tekin A. Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 2009; 6(2): 148-159.
- Tekin A, Tekin G. Antik yunan dönemi: spor ve antik olimpiyat oyunları. *Tarih Okulu Dergisi* 2014; 18:121-140.
- Terlemez M. spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. *International Journal of Social Science* 2019; 2(2): 1-6.

TESFED (Türkiye E-spor Federasyonu). Türkiye E-spor Federasyonunun Tek Resmi E-spor Kupası Olan Biteksen TEFED Türkiye Kupasının İkincisi İçin Geri Sayım Başladı. <http://tesfed.gov.tr/HaberDetaylari/1/201392/turkiye-e-spor-federasyonunun-tek-resmi-espor-kupasi-olan-bitexen-tesfed-turkiye-kupasinin-ikincisi-icin-geri-sayim-basladi.aspx> (Yayınlanma tarihi: 23.09.2020, alındığı tarih: 22.04.2021).

TESFED (Türkiye E-spor Federasyonu). TEFED Türkiye FreeZone Türkiye Kupasına Hemen Kaydol. <http://tesfed.gov.tr/HaberDetaylari/1/177515/tesfed-vodafone-freezone-turkiye-kupasina-hemen-kaydol.aspx> (Yayınlanma tarihi: 20.11.2020, alındığı tarih: 22.04.2021).

Tezcan M. Toplumsal değişme ve spor. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi** 1992; 25.(2): 617-623.

Tortolero SR, Peskin MF, Baumler ER, Cuccaro PM, Elliott MN, Davies SL, Schuster MA. Daily violent video game playing and depression in preadolescent youth. **Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking** 2014; 17(9): 609-615.

Tran GA. ve Strutton D. What factors affect consumer acceptance of in-game advertisements?, chick "like" to manage digital content for players, **Journal Of Advertising Research** 2013; 53(4): s. 455-469

Turgut H, Yılmaz S. Ekolojik temelli çocuk oyun alanlarının oluşturulması. **3. ulusal Karadeniz Ormanlık Kongresi** 2010; 4: 1618-1630.

Toptal Araştırma Şirketi. A Guide to Copatitive Video Gaming. <https://www.toptal.com/finance/market-research-analysts/esports> (Yayınlanma tarihi: 05.2017, alındığı tarih: 22.04.2021).

Tutar H. *Kriz ve Stres Ortamında Yönetim*. **Hayat Yayınları**, İstanbul, 2000.

Türk Dil Kurumu Sözlüğü. <https://sozluk.gov.tr/> 2020. (Alındığı tarih: 17.04.2021).

Türkçapar H. Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. **Klinik Psikiyatri** 2004;4: 12-16.

Türkçapar MH, Sargın AE. Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi** 2012; 1(1): 7-14.

Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması. TC Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. 2013.

Üçüncüoğlu M, Çakır VO. Modern spor kulüplerinin espor faaliyetlerine ilgi gösterme nedenleri üzerine bir araştırma. **İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi** 2017; 4(2): 34-47.

Ünal S, Küey L, Güleç C, Bekaroğlu M, Evlice YE, Kırılı S. Depresif bozukluklarda risk etkenleri. **Klinik Psikiyatri** 2002; 5(1): 8-15.

VanKim NA, Nelson TF. Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. **American Journal of Health Promotion** 2013; 28(1): 7-15.

Yalçın S, Bertiz Y. Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının etkileri üzerine nitel bir çalışma. **Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi (BEST Dergi)** 2019; 3(1): 27-34.

Yeşilay E. 9-14 yaş grubu çocuklarda çeşitli değişkenlere göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin incelenmesi, **Yüksek Lisans Tezi**, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, 2018.

Yeşilay. Dsö' nün gündeminde e-spor ve oyun bağımlılığı var. **Yeşilay Dergisi**. 2019; (1031) 30-31.

Yeşilay. Bağımlılık: Tanı, Tedavi, Önleme, **Yeşilay Yayınları**, İstanbul,2019, s: 719.

Yetim A. Sosyoloji ve spor, **Topkar Matbaacılık**, Ankara, 2000, ss.148-151.

Yetim A. Sporun sosyal görünümü, **Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)**, 2000;5(1).

Yetim AA. Kalfa M. Üniversite öğrencilerinin sporla ilgili metaforik algıları ve spor etkinliği dersi. **Spor metre** 2019; 17(1), 41-54

Yıldırım İ, Yetim A. Ortaöğretimde beden eğitimi derslerinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. **Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi** 1996; 1(3), 36-43.

Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, 10. Baskı, **Seçkin Yayıncılık**. Ankara: 2016.

Yıldırım M, Bayrak C. Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi** 2019; 34(1), 123-144.

Yıldırım İ, Özşevik K, Özer S, Canyurt E, Tortop Y. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyonun ilişkisi. **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi** 2015; 9.

Yıldırım S ve Özcan G. Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi** 2011;2 (23): 111-135.

Yıldırım A. Şimşek H. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, **Seçkin Yayıncılık**, 10. Baskı, Ankara, 2016.

Yılmaz B. E-spor oyuncularının algıladıkları sosyal destek, aile iklimi ve yetişkin bağlanma stillerinin oyun bağımlılığı üzerine etkisi, **Yüksek Lisans Tezi**, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2020

Yılmaz Ö. Boz H. Arslan A. Depresyon anksiyete stres ölçeğinin(DASS 21) Türkçe kı sa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. **Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi** 2017; 2 (2) , 78-91.

Yılmaz R, Karaoğlan Yılmaz FG, Kılıç AE. Lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı, yalnızlık, saldırganlık ve depresyon eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Uluslararası Çocuk ve Bilgi Güvenliği Kongresi**, 2018.

Young KS. Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. **Innovations in clinical practice: A source book** 1999; 17.(17): 351-352.

Young KS. What makes the internet addictive: potential explanations for pathological internet use. **105th annual conference of the American Psychological Association** 1997; (15).

Yörükoğlu A. *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları, Özgür Yayınları*, Ankara, 1996.

Yükçü S, Kaplanoğlu E. E-spor endüstrisi. **International Journal of Economic and Administrative Studies** 2018; 17 (1): 533-550.

Wagner MG. On the Scientific Relevance of eSports. **In International conference on internet computing** 2006; 437-442.

Walker ER, McGee RE, Druss BG. Mortality in mental disorders and global disease burden implications: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Psychiatry** 2015; 72(4), 334-341.

Whang LSM, Chang GY. Lifestyles of virtual world residents: Living in the on-line game "Lineage". **Cyberpsychology & Behavior** 2004; 7(5), 592e600.

Weinborn M. Theoretical approach to the religion-mental health connection: **Initial Exploration of a Religious Orienting System** 1999; 5757-5757.

Weinstein AM. Computer and video game addiction—a comparison between game users and non-game users. **The American Journal of Drug and Alcohol Abuse** 2010; 36(5): 268-276.

Weinstein, Aviv & Lejoyeux, Michel. Internet addiction or excessive internet use. **The American journal of drug and alcohol abuse** 2010; (36): 277-83. 10.3109/00952990.2010.491880.

Whooley MA, Avins AL, Mirand J, Browner WS. Case-finding instruments for depression: two questions are as good as many. **Journal of General Internal Medicine**, 1997;12(7): 439-445.

WHO (World Health Organization). Diet, Physical Activity and Health: Report by the Secretariat. Fifty-fifth World Health Assembly, WHA55/16, Provisional Agenda Item 2002; 13.(11).

WHO (World Health Organization). Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. 2003.

Wikipedia 2008, http://en.wikipedia.org/wiki/Video_game_addiction (Alındığı Tarihi: 05.01.2020).

Woods BR. Social Issues in Sport 3th Edition. **Illions Human Kintecis**, 2016 (Ekitap ErişimLinki:

https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=oHQOEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Social+%C4%B0ssues+%C4%B0n+Sport.+3th.+Edition.&ots=GAnu9enzzs&sig=5rqWrHWW23XJC-d0LED_MJJsogo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (Yayınlanma tarihi: 2016, alındığı tarih: 17.04.2021).

7. EKLER

Ek 1

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21)

Lütfen her bir ifadeyi okuyup 0, 1, 2 veya 3'ten size **GEÇEN HAFTA BOYUNCA** en uygun olan rakamı yuvarlak içine alınız. Soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur.

Sorulara aşağıdaki skalaya göre cevap veriniz:

0	1	2	3
Bana Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Genellikle Uygun	Bana Tamamen Uygun

SON BİR HAFTA İÇİNDE

1	Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim	0 1 2 3
2	Ağızımda kuruluk olduğunu fark ettim	0 1 2 3
3	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim	0 1 2 3
4	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım	0 1 2 3
5	Soluk almada zorluk çektim (<i>örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi</i>)	0 1 2 3
6	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim	0 1 2 3
7	Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım	0 1 2 3
8	Vücudumda (<i>örneğin ellerimde</i>) titremeler oldu	0 1 2 3
9	Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim	0 1 2 3
10	Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim	0 1 2 3
11	Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim	0 1 2 3
12	Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi	0 1 2 3
13	Hiçbirşey bende heyecan uyandırmıyordu	0 1 2 3
14	Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim	0 1 2 3
15	Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum	0 1 2 3
16	Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	0 1 2 3
17	Panik haline yakın olduğumu hissettim	0 1 2 3
18	Alınğan olduğumu hissettim	0 1 2 3
19	Hayatın değersiz olduğunu hissettim	0 1 2 3
20	Fiziksel egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (<i>kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim</i>)	0 1 2 3
21	Kışkırtılmakta olduğumu hissettim	0 1 2 3

Ek 2**İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği (IGDS9-SF-TR)**

Açıklama:

Aşağıda, geçen 1 yıl içerisindeki (son 12 ay) oyun faaliyetlerinizle ilgili sorular bulunmaktadır. Oyun faaliyetiyle bilgisayar/dizüstü bilgisayar, oyun konsolu veya diğer elektronik cihazlar (örneğin cep telefonu, tablet gibi) ile hem internette hem de internete bağlı olmadan oynanabilen her türlü oyunla ilişkili etkinlikler kastedilmektedir.

No	Maddeler	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Çok Sık
1	Zihninizi sürekli oyun oynamayla meşgul mü? Örneğin; sonraki oyunu sabırsızlıkla bekliyor musunuz veya sonraki oyunda ne olacağını tahmin etmeye çalışıyor musunuz? Oyun oynamanın günlük hayatınızdaki en önemli etkinlik haline geldiğini düşünüyor musunuz?					
2	Oyun oynamayı azaltmaya veya bırakmaya çalıştığınızda kendinizi daha sinirli, endişeli ve üzgün hissediyor musunuz?					
3	Oyuna doymak veya oyundan keyif alabilmek için oyun oynayarak geçirdiğiniz zamanı arttırma ihtiyacı hissediyor musunuz?					
4	Oyun oynama etkinliğinizi kontrol etmeye veya bırakmaya çalıştığınızda sürekli olarak başarısız oluyor musunuz?					
5	Oyunla meşgul olduğunuz için daha önceki hobilerinize ve diğer eğlence amaçlı etkinliklerinize olan ilginizi kaybettiniz mi?					
6	Oyunla meşgul olduğunuz için daha önceki hobilerinize ve diğer eğlence amaçlı etkinliklerinize olan ilginizi kaybettiniz mi?					
7	Oyun oynama sürenizle ilgili ailenize, psikoloğa, rehber öğretmene veya başkalarına doğruyu söylemediğiniz oldu mu?					
8	Olumsuz duygularınızdan (örneğin çaresizlik, suçluluk, kaygı) geçici de olsa kaçmak veya rahatlamak için oyun oynar mısınız?					
9	Oyun etkinlikleriniz yüzünden önemli bir ilişkiyi, işi, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye attınız mı veya kaybettiniz mi?					

Ek 3**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

AÇIKLAMA: Aşağıda sizinle ilgili bilgileri içeren sorular bulunmaktadır. Cevaplarımız bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Kişisel bilgileriniz kesinlikle gizli tutulacaktır. Sizden istenen kendinizle ilgili en doğru bilgiyi vermenizdir. Soruları okuduktan sonra size **uygun doğru yanıtları veriniz.**

Teşekkürler.

Yüksek Lisans Öğrencisi Oğuzhan Sulubey
Doç. Dr. Özden Tepeköylü Öztürk
Pamukkale Üniversitesi
Sporda Psikososyal Alanlar A.B.D.

1. Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

2. Yaşınız:**3. Bilgisayar, telefon, oyun konsolu veya tablette çevrimiçi ve birden çok katılımcı ile yarışılan, PUBG, LOL, CS:GO,FIFA,DOTA, ZULA gibi e- spor oyunları oynuyor musunuz?**

Evet. E-spor oyunları oynuyorum
 Hayır

(3.soruya cevabınız HAYIR ise 10. soruya geçebilirsiniz.)

4. Cevabınız ‘Evet’ ise ortalama ne kadar süre oynarsınız?

Haftada gün ve gündesaat ay veya yıldan beri dijital oyun oynuyorum.

5. Dijital oyunlar oynamamanın ‘en öncelikli’ nedeni nedir? (Tek şık işaretleyiniz)

Maddi kazanç elde etmek için Hayatımdaki sorunlardan uzaklaşmak
 Sosyalleşmek Yapabileceğim başka bir aktivite olmadığından
 Eğlenmek Diğer belirtiniz.....

6. Hangi oyunları oynuyorsunuz?(Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)

PUBG LOL CS:GO FIFA DOTA ZULA
 Diğer. Belirtiniz.....

7. E-spor yarışmalarına/turnuvalara katılıyor musunuz?

Mahalli- Ulusal yarışmalara, turnuvalara katıldım.
 Uluslararası yarışmalara, turnuvalara katıldım.
 Hayır, hiç katılmadım.

8. Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından verilen E-sporcu lisansınız var mı?

Evet Hayır

**9. E-spor oyunu oynamak benim içingibidir.
Çünkü.....**

.....
.....

Sayfanın Arkasına Geçiniz 

Fiziksel aktivite/spor kas ve eklemlerinizi kullanarak, kalp ve solunum hızını arttıran farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapabiliyorum diyebilmek için, haftada en az 3 gün ve günde 30-60 dk arasında fiziksel aktivite gerçekleştirmek gerekmektedir.

10. Yukarıdaki tanıma göre kendinizi düzenli olarak fiziksel aktivite / spor yapan bir birey olarak tanımlayabiliyor musunuz?

- Evet, düzenli fiziksel aktivite/spor yapıyorum.
 Hayır, yapmıyorum.

(10. soruya cevabınız HAYIR ise 11., 12., 13., 14. Ve 15. soruları cevaplamayınız)

11. Cevabınız “Evet” ise günde ortalama kaç saat ve ne kadar süredir fiziksel aktivite yaptığınızı belirtiniz.

Haftada gün ve gündesaatay veya yıldan beri fiziksel aktivite/spor yapıyorum.

12. Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından verilen sporcu lisansınız var mı?

- Evet Hayır

13. Spor yarışmalarına/turnuvalara katılıyor musunuz?

- Mahalli- Ulusal yarışmalara, turnuvalara katıldım.
 Uluslararası yarışmalara, turnuvalara katıldım.
 Hayır, hiç katılmadım.

14. Spor yapmanızın “en öncelikli” nedeni nedir? (Tek şık işaretleyiniz)

- Maddi kazanç elde etmek için Hayatımdaki sıkıntılarımdan uzaklaşmak
 Sosyalleşmek Yapabileceğim başka bir aktivite olmadığından
 Eğlenmek Diğer belirtiniz.....

15. E-spor oyunu oynamak benim için gibidir.

Çünkü.....

Teşekkürler...

Ek 4

Evrak Tarih ve Sayısı: 26/08/2020-E.50462



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik
Kurulu

Sayı :60116787-020/50462
Konu :Başvurunuz Hk.

26/08/2020

Sayın Doç. Dr. Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK

İlgi :18/08/2020 tarihli dilekçeniz *78.190.183.201*
2312
1.09.2020

İlgi dilekçe ile başvurmuş olduğunuz "**E-Spor ve Sporda Dijital Oyun Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete ve Stresin İlişkisel Olarak İncelenmesi**" konulu çalışmanız **25.08.2020 tarih ve 16 sayılı** kurul toplantımızda görüşülmüş olup,

Yapılan görüşmelerden sonra, söz konusu çalışmanın yapılmasında **ETİK AÇIDAN SAKINCA OLMADIĞINA**, altı ayda bir çalışma hakkında Kurulumuza bilgi verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Tahir TURAN
Başkan

Ek-5

T.C.
DENİZLİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 16605029-44-E.16460672
Konu : Anket Uygulama İzni

10/11/2020

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğünün 23/10/2020 tarih ve 15222 sayılı yazıları.

Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı öğrencisi Oğuzhan SULUBEY, "E-spor ve Sporda Dijital Oyun Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete ve Stresin İlişkisel Olarak İncelenmesi" konulu tez çalışmasına yönelik hazırlanmış olduğu anket/ölçek formlarını İlgi yazı gereği Müdürlüğümüze bağlı Denizli ili geneli ortaöğretim kurumlarında uygulamak istemektedir.

Yukarıda adı geçen müracaat ile ilgili (Lisans/Lisansüstü/Doktora) öğrencileri ve Öğretim Görevlilerinin ilgi yazıları ekinde belirtmiş oldukları okullarda, (Ortaöğretim/İlköğretim/Okulöncesi) konuları ile ilgili anket çalışmalarının "Araştırma Uygulama İzinleri" Genelgesinde belirtilen esaslar gereğince; Okul ve kurumların eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde 2020/2021 eğitim-öğretim yılı içinde denetimi ilçe millî eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre, onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ve uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan veri toplama araçlarının uygulanması, ilgili genelgenin 28. Maddesi ve "Araştırma İzni Başvuru Taahhütnamesi"nin 16. Maddesi gereği **sonuç raporunun çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde kurumunuz aracılığı ile gönderilmesi** Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Olurlarınıza arz ederim.

Mahmut OĞUZ
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
10/11/2020
Hakkı ÜNAL
Vali a.
Vali Yardımcısı

T.C.
DENİZLİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

Kurumunuzca Müdürlüğümüzden talep edilen araştırma isteklerine ait Makam Onayı ve Müdürlüğümüzce Onay verilen anket formları ekte gönderilmiştir.

Gereğini rica ederim.

Hakkı ÜNAL
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1-Anket Formları