

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Eyyüp EKİNCİ

E-SPOR OYUNCULARININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUŞ-2023

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Eyyüp EKİNCİ

E-SPOR OYUNCULARININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Alper KARADAĞ

MUŞ-2023

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	I
ÖZET	IV
ABSTRACT	V
ÖN SÖZ.....	VI
KISALTMALAR DİZİNİ.....	VII
TABLolar DİZİNİ	VIII
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	X
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

1.1. SPOR VE E-SPOR	3
1.1.1. E-Spor 'un Tarihsel Gelişimi	5
1.1.2. E-spor Ekosistemi Aktörleri	7
1.1.3. E-Spor Ekonomisi	9
1.1.4. E-sporcu.....	10
1.1.5. E-spor Oyun Türleri	11
1.1.6. Dünya'da ve Türkiye'de E-Spor	14
1.2. DİJİTAL OYUN	16
1.2.1. Dijital Oyunların Sınıflandırılması.....	18
1.2.2. Dijital Oyunların Özellikleri	19
1.3. BAĞIMLILIK	20
1.4. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI	21
1.4.1. Dijital Oyun Bağımlılığının Belirtileri	23
1.4.2. Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri.....	25
1.4.3. Dijital Oyun Bağımlılığı Gelişiminde Risk Faktörleri.....	26
1.4.4. Dijital Oyun Bağımlılığı Gelişiminde Koruyucu Faktörler	27
1.5. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL AKTİVİTELER	27
1.6. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM	28
1.6.1. Bilişsel Yapı.....	29
1.6.2. Bilişsel Çarpıtmalar	30
1.7. FİZİKSEL AKTİVİTE.....	31

1.7.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	31
1.7.2. Fiziksel Aktivitenin Yararları	31
1.7.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	32
1.7.4. Fiziksel Aktivitelere Katılmaya Etki Eden Faktörler	34
1.7.5. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri.....	35
1.8. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE İLİŞKİSİ.....	36

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ.....	39
2.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ	39
2.3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	39
2.4. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ	40
2.5.1. E-Spor Bağlamında Dijital Oyun Bağımlılığının Ele Alınış Biçimi.....	41
2.6. VERİ TOPLAMA SÜRECİ	41
2.7. VERİLERİN ANALİZİ.....	42

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİKLERİNİ GÖSTERİR BULGULAR	43
3.2. DİJİTAL OYUN OYNAMA DAVRANIŞLARINA AİT BULGULAR	45
3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEKLERİN GÜVENİRLİK ANALİZİ	46
3.4. NORMALLİK ANALİZİ VE BETİMSSEL İSTATİSTİKLER	46
3.5. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL AKTİVİTE VE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	48
3.6. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL AKTİVİTENİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA ETKİLERİ.....	49
3.7. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL AKTİVİTE VE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMA DURUMU	51
3.8. HİPOTEZ TESTİ SONUÇLARI	69
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	70
KAYNAKÇA.....	84

EKLER.....	97
-------------------	-----------



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

E-SPOR OYUNCULARININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Eyyüp EKİNCİ

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Alper KARADAĞ

2023, 114 sayfa

Bu çalışmada e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve bilişsel davranışçı fiziksel aktiviteleri incelenmiş ve oyuncuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivitelerinin dijital oyun bağımlılıkları üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Nicel araştırma yöntemi ve ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilen bu araştırmaya Türkiye’de lisanslı e-spor oyuncularının aktif oldukları 48 ildeki 378 e-sporcu iştirak etmiştir. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği ve Dijital Oyun Bağımlılığı ölçeklerden elde edilen verilerin analizleri "Bağımsız Örneklem t-Testi", "Tek Yönlü ANOVA", "Pearson Korelasyon Katsayısı" ve "Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi" testleriyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında bilişsel davranışçı fiziksel aktivite toplam değeri ile dijital oyun bağımlılık değeri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5). Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite toplam değerinin anlamlı düzeyde kadınların lehine olduğu (Tablo 3.7) ve bekar konumundaki e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılık düzeylerinin evlilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 3.9).

Genel anlamda e-spor oyun türleri bakımından “spor” branşını seçen e-spor oyuncularının bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyinin diğer e-spor türlerini kullanan grupların ortalamasına göre daha yüksek olması, alışlagelmiş spor branşlarının içeriğindeki hareket potansiyelinin bu dijital branşı seçmede etkili olduğu yorumunu öne çıkarmaktadır. Ayrıca baba eğitim düzeyi yüksek olan gruptaki e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılık düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek bulunması, eğitim düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi tartışmaya açık bir hale getirdiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: E-spor, Dijital Oyun, Bağımlılık, Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite.

ABSTRACT
MASTER’S THESIS
INVESTIGATION OF DIGITAL GAME ADDICTION AND COGNITIVE
BEHAVIORAL PHYSICAL ACTIVITIES LEVELS OF E-SPORTS PLAYERS

Eyyüp EKİNCİ

Advisor: Professor Dr. Alper KARADAĞ

2023, Page: 114

In this study, digital game addiction and cognitive behavioral physical activities of e-sports players were examined, and the effects of cognitive behavioral physical activities of players on digital game addictions were investigated. 378 e-sports players in 48 provinces where licensed e-sports players are active in Turkey participated in this research, which was carried out with quantitative research method and relational scanning model. The analyzes of the data obtained from the personal information form, the Cognitive Behavioral Physical Activity Scale and the Digital Game Addiction scales used in the research were carried out with the "Independent Sample t-Test", "One Way ANOVA", "Pearson Correlation Coefficient" and "Multiple Linear Regression Analysis" tests. Within the scope of the research, it was determined that there is a negative and significant relationship between the total value of cognitive behavioral physical activity and the digital game addiction value (Table 5). It was determined that the total value of cognitive behavioral physical activity was significantly in favor of women (Table 7), and the digital game addiction levels of single e-sports players were higher than those of married ones (Table 9).

In general, the fact that the cognitive behavioral physical activity level of e-sports players who choose the "sport" branch in terms of e-sports game types is higher than the average of the groups using other e-sports, highlights the interpretation that the movement potential in the content of conventional sports branches is effective in choosing this digital branch. In addition, it is thought that the digital game addiction levels of e-sports players in the group with high father education level were found to be significantly higher, making the relationship between education level and digital game commitment open to discussion.

Key Words: E-sports, Digital Gaming, Addiction, Cognitive Behavioral Physical Activity.

ÖN SÖZ

E-spor son yıllarda bir fenomen haline gelmiş olmasına rağmen aslında çok daha eski yıllara dayanmaktadır. Artan bu ilgiden kaynaklı sürekli bir yenilik içinde olmasına karşın bağımlılık ve hareketsizlik gibi sorunları da beraberinde getirmiştir bu promlemlerin literatürde fazlaca dikkate alınmadığı saptanmış olup çalışmamızda da e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri incelemeye çalışılmıştır.

Öncelikle yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmam boyunca önerileri ve desteğiyle yanımda olan saygıdeğer danışman hocam Prof. Dr. Alper KARADAĞ' a, Beni her zaman destekleyen değerli dostlarım Arş. Gör. Özkan TURHAN' a ve Arş. Gör. Murat Yaşar ERMAN' a, hayatımın ilk anından beri yanımda olan ve beni bu günlere getiren sevgili anneme ve babama, Son olarak birlikte büyüdüğüm, her anımı paylaştığım, öneri ve destekleriyle her zaman yanımda olan değerli abim Halil İbrahim EKİNCİ' ye teşekkür ederim.

Muş-2023

Eyyüp EKİNCİ

KISALTMALAR DİZİNİ

ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
BAU	: Bahçeşehir Üniversitesi
BDFAÖ	: Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği
BMI	: Vücut Kitle İndeksi
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
E-spor	: Elektronik Spor
FIBA	: Uluslararası Basketbol Federasyonu
FPS	: Birinci Kişi Nişancı Oyunları
MMORPG	: Çok Katılımcılı Çevrimiçi Rol Yapma Oyunu
MOBA	: Çevrimiçi Çok Oyunculu Savaş Alanı
NBA	: Amerikan Ulusal Basketbol Organizasyonu
RTS	: Gerçek Zamanlı Strateji Oyunları
TDK	: Türk Dil Kurumu
TESFED	: Türkiye E-spor Federasyonu
TÜDOF	: Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu
TV	: Televizyon

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografiklerini Gösterir Bulgular	43
Tablo 3.2. Katılımcıların Dijital Oyun Oynama Davranışlarına Ait Bulgular	45
Tablo 3.3. BDFAÖ ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeklerin Güvenirlik Analizi	46
Tablo 3.4. Normallik Analizi ve Betimsel İstatistikler	47
Tablo 3.5. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin Analizi	49
Tablo 3.6. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivitenin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerine Etkisi	50
Tablo 3.7. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Cinsiyete Göre Fark Analizi	51
Tablo 3.8. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Yaşa Göre Fark Analizi	52
Tablo 3.9. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Medeni Duruma Göre Fark Analizi.....	54
Tablo 3.10. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Eğitim Düzeyine Göre Fark Analizi.....	55
Tablo 3.11. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Anne Eğitim Durumuna Göre Fark Analizi	56
Tablo 3.12. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Baba Eğitim Durumuna Göre Fark Analizi	57
Tablo 3.13. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Çalışma Durumuna Göre Fark Analizi.....	58
Tablo 3.14. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Hane Gelir Düzeyine Göre Fark Analizi.....	59
Tablo 3.15. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının İkamet Ettikleri Evin Durumuna Göre Fark Analizi	60

Tablo 3.16. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Araba Sahipliği Durumuna Göre Fark Analizi	61
Tablo 3.17. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının İkamet Edilen İle Göre Fark Analizi	62
Tablo 3.18. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Çevrimiçi Oyun Oynanan Yere Göre Fark Analizi	64
Tablo 3.19. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Çevrimiçi Oyun Branşına Göre Fark Analizi.....	65
Tablo 3.20. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Çevrimiçi Oyun Oynamayı Sevme Nedenine Göre Fark Analizi	67
Tablo 3.21. Hipotez Testi Sonuçları	69

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Araştırma Modeli.....	39
----------------------------------	----



GİRİŞ

Spor, ortaya çıktığı tarihten günümüze kadar sürekli bir devinim içerisinde. Bu devinim kimi zaman değişen oyun kurallarıyla, kimi zamansa oyuna eşlik eden statlar ve idman sahalarıyla gerçekleşmiştir. Şimdi ise dijitalleşme ile birlikte sporda yeni bir değişim başlamıştır. Bu değişimin en önemli aşaması 2000'li yıllarda teknolojik gelişmelerin etkisiyle birlikte yaşanmıştır ve bu dönemde sporun dijitalleşmesi ilk defa bilgisayar oyunları ile birlikte anılmaya başlamıştır (Horzum, Ayaş ve Çakırbalta, 2008). Teknolojik gelişmeler sporun gelişimini desteklemiş aynı zamanda spora yeni branşların eklenmesini de sağlamıştır (Jenny ve vd. 2016). Spor alanı ile ilgili olarak ortaya çıkan yeniliklerden biri de elektronik spor kavramıdır. Yeni gelişen bir spor alanı olan elektronik spor kavramı, literatürde elektronik oyun (electronic game), bilgisayar oyunu (computer game), video oyun (video game), siber oyun (cyber game), çevrim içi oyun (online game), sanal oyun (virtual game), oyun sporları (game sports), elektronik spor (electronic sports) vb. şekilde nitelendirilmektedir (Argan vd., 2006). Elektronik spor, hem fiziksel hem de zihinsel özelliklere sahiptir. E-spor sanal veya bilgisayar ortamında icra edilebilir, yeni tesis veya ekipman bakımından geleneksel sporlarla karşılaştırıldığında çok büyük finansal kaynağı gerektirmez, dünyanın her bölgesinde bu sporu icra edebilme olanağı vardır, bireysel ve takım halindeki oyunlara açıktır ve kendi doğasına özgü araç gereç gerektirmektedir (Akın, 2018).

Günümüzde spor alanındaki en önemli gelişmelerden biri olan elektronik spor kavramı Türkiye'de rekreatif, amatör ve profesyonel düzeyde yapılmaktadır. Erkekler kadar olmasa dahi kadın e-sporcuların sayıda giderek artmaktadır (Değer, 2019). E-spor kendine has olan özel izleyici kitlesini de günden güne büyütmektedir (Akgöl, 2018). Ayrıca, Türkiye'nin sahip olduğu genç nesil potansiyeli ve dijital anlamda ortaya konan gelişmeler e-sporun ülkemizde yayılma ihtimalinin hiç de az olmadığını göstergesidir.

E-sporun ilgi görmesi ve hızla yaygınlaşması beraberinde bazı riskleri de getirmektedir. E-spora fazla yönelme bağımlılık, yalnızlık, sosyalleşme sorunları ve fiziksel aktivitede azalma gibi olumsuzlukları da doğurabilmektedir (Kocadağ, 2019; İşler, 2021). E-sporun faydalı taraflarından maksimum düzeyde yararlanmak, diğer taraftan potansiyel zararlarından sakınmak için e-spor ile dijital bağımlılık ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiler iyi bilinmeli ve anlaşılmalıdır.

Bu çalışmada e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda, Türkiye’deki lisanslı e-sporcularla nicel bir araştırma yöntemi ve anket tekniği kullanılarak veri toplanmış ve elde edilen veriler istatistiki yöntemlerle analiz edilerek yorumlanmıştır. Bu araştırmadan elde edilecek sonuçların e-sporun dijital oyun bağımlılığına dönüşmeden ve ayrıca fiziksel hareketsizliğe yol açmadan yapılmasında katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Bu çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde e-spor, dijital oyun ve fiziksel aktivite kavramları tartışılmıştır. İkinci bölümde araştırmanın yöntemi hakkında bilgi verilmiş ve araştırmanın nasıl gerçekleştirildiği anlatılmıştır. Üçüncü bölümde araştırmanın verileri analiz edilmiş ve tablolar aracılığıyla gösterilerek açıklanmıştır. Tartışma, sonuç ve öneriler kısmında ise elde edilen bulgular yorumlanmış ve uygulayıcılar ve gelecekteki araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Bu araştırmanın varsayımları şunlardır:

- Araştırmaya katılan tüm lisanslı sporcuların veri toplama araçlarındaki ifadeleri içten ve samimi biçimde yanıtladıkları varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırmanın amacına uygun bilgileri elde edebilecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmanın örnekleminin araştırmanın evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.

Bu araştırmanın sınırlılıkları ise şunlardır:

- Bu araştırma konu olarak e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi ile sınırlıdır.
- Bu araştırma zaman olarak 2023 yılı Mart, Nisan ve Mayıs aylarında toplanan verilerle sınırlıdır.
- Bu araştırma örneklem olarak Türkiye’de lisanslı e-spor oyuncularının aktif oldukları 48 ildeki 378 e-sporcu ile sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

1.1. SPOR VE E-SPOR

Kökeni Latinceye dayanan spor kelimesi kısa bir tarif olarak, ferдин bedensel ve psikolojik açıdan gelişimini destekleyen, bireysel veya toplu olarak meydana getirilen hareketler bütünüdür (TDK, 2022). Eski çağlardan beri insan ve spor etkileşimi süregelen ve sosyal yapıya göre sportif faaliyetler de değişiklik göstererek farklılaşmıştır (Tezcan 1992).

Genel olarak spor, belirli hareket ve mücadele etmeye dayanan eğitici ve eğlenceli yarışmalardır. Spor tanımlarının çeşitliliği nedeniyle farklı tanımlara yer verilmektedir. Tüm bunlar; bireyin fiziksel, psikolojik ve zihinsel gelişimine katkıda bulunmak, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığına olumlu etkide bulunmak, beceri ve yetenekler kazandırmak amacı ile gerçekleştirilen faaliyetlerdir (Yetim,2014). Birçoğu teorisyenler tarafından niteliksel olarak açıklanan "spor" terimi, belirli kural ve sistemlere göre uygulanan, fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda sağlayan, aynı zamanda rekabet ve eğlence unsurlarını da içeren aktivite olarak tanımlanabilir (İnal 2000, Aracı 1999).

İlk zamanlarda spor aktivitelerinin ağırlıklı olarak avlanma, savaşa hazırlanma, vücudun canlılığını sürdürme ve hayatta kalmaya yönelik olduğu tespit edilmiştir (Tanrıverdi 2012:1075). Değişen yaşam koşulları ile birlikte değişerek boş zaman kullanımına yönelik bir yapıya dönüşmüş ve günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu farklılık yeni spor dallarının ortaya çıkmasına ve spor kavramının tanımı üzerine tartışmalara yol açmıştır. Spor kavramı birçok bileşeni bünyesinde barındırdığı için araştırmacılar birçok farklı tanım ve bakış açısı ortaya koymuşlardır. Bunun nedeni, sporun kapsamı, amaçları, içeriği ve uygulama yöntemlerinin farklı şekillerde görülmesi ve yorumlanmasıdır (Amman 2000).

Bir yapı olarak spor, sürekli hareketten oluşan bir olgudur. Bu süreçte, kural değişiklikleri devam ediyor ve spor, ek kural değişiklikleriyle güncel tutulmaktadır. Dijitalleşme, sporun temel özelliklerini ve özünü kaybetmeden modern yaşam koşullarına uygun yeniliklerden biridir (Akgöl, 2019:208). Hal böyle olunca da teknoloji alanında yaşanan gelişmeler her alanda olduğu gibi spora da yansımıştır. Gelişen spora teknolojinin yansısı e-sporudur. "Elektronik Sporlar" veya "e-sporlar" terimi 90'ların

sonlarına kadar uzanır. "E-spor" terimini, Eurogamer evanjelisti Mat Bettington'un e-sporu rekabetçi oyunlara, geleneksel spora benzettiği Çevrimiçi Oyuncular Birliği'nin (OGA) açılışında 1999'da yaptığı bir basın açıklamasında ortaya koydu (Wagner, 2006: 439). Bu kullanımın ardından, e-Sporların birçok tanımı önerilmiştir. Wagner (2006) e-sporu, bireylerin bilgi ve iletişim teknolojilerini ve eğitimlerini kullanarak fiziksel veya zihinsel yeteneklerini geliştirebildikleri bir olgu olarak tanımlamaktadır. Ayrıca Wagner (2006) e-sporu bir spor etkinliği olarak tanımlamıştır. Elektronik spor, bireysel oyuncuların veya takımların oyunun sonunda belirli bir hedefe ulaşmak için yarıştığı organize bir oyundur. "E-spor" terimi, "elektronik" ve "spor" terimlerinin bir birleşimidir ve bazen rekabetçi oyun olarak tanımlanır (Korotin vd. 2019:1806).

E-sporlar, bilgisayar, tablet veya oyun konsolunda wifi, yerel alan ağı, yüksek hızlı internet erişimi kullanılarak, kabul edilen turnuva ve turnuva kurallarına göre yerel hızda oynanan, eşler arası veya işlemci-sunucu teknolojisine dayalı rekabetçi oyunlardır (Weiss ve Loebbecke 2008). E-spor, farklı liglerdeki oyuncular ve takımlar tarafından oynanan oyunlar ve şirketler, farklı şirketler veya spor organizasyonlarının sponsor olduğu turnuvalar aracılığıyla spor, iş dünyası ve medya arasındaki bir tür ortaklığı temsil eder. Rekabetçi oyunlar ve sporların bazı benzerlikleri vardır (Hutchins, 2006). Bu ortak yönler şunlardır: Günlük eğitim, gruplar halinde çalışırken ve önceden hazırlanmış stratejileri eylemlerle birleştirirken başarılı olur (WeWarr, 2014). Bilgisayar eğlencesinin artan tüketimi ile ilgili çeşitli sosyal ve kültürel gelişmelerde dikkate değer bir olay, bilgisayar oyunlarına yönelik organize ve rekabetçi bir yaklaşımın ortaya çıkmasıdır. Bu nedenle e-spor uygulaması, video oyunları ile profesyonel sporların kesiştiği noktada yer almaktadır. E-spor, insanların bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak zihinsel veya fiziksel yeteneklerini geliştirdikleri ve uyguladıkları bir spor faaliyet alanıdır (Wagner, 2007: 184). E-Spor'da oyuncular, becerilerini ve yeteneklerini geliştirmek ve diğerlerini geçmek için rakipleriyle rekabet eder (Burk, 2013:1538). E-spor, oyuncuların ve takımların bir insan-bilgisayar arayüzü aracılığıyla rekabet ettiği bir ortamda, sporun temel yönlerinin elektronik sistemlerle desteklendiği bir spor türüdür (Hamari ve Sjöblom, 2017:214). E-sporlar organize rekabete dayalı video oyunlarıdır. E-spor, oyuncuların bilgi teknolojilerini kullanarak zihinsel yeteneklerini geliştirdikleri bir spordur. E-spor, rekabetçi veya profesyonel video oyunlarına dayalı bir spordur (Kocadağ, 2017:50).

Tüm bu tanımlara göre, e-spor; bilgi teknolojisini kullanan, alıcılara, tüketicilere ve izleyicilere değer katan, stratejiye ve bireysel veya takım rekabetine dayalı bir spor türüdür (Jenny vd. 2017:3).

1.1.1. E-Spor 'un Tarihsel Gelişimi

E-Spor bugünlerde bir fenomen haline gelse de aslında çok daha eskilere dayanmaktadır. E-spor olgusunun ne kadar yol kat ettiğini anlamak için e-spora tarihsel bir bakış açısı gerekmektedir. Rekabetçi oyun, bilgisayarların ortaya çıkışına kadar uzanır. Ayrıca, rekabetçi oyunların başlangıcının video oyunlarının kökenlerine çok yakından bağlı olduğu inkar edilemez (Scholz vd., 2019:18).

1958 yılında William Higinbotham tarafından yazılan Tennis for Two bazı kaynaklar eğlence amaçlı ilk oyunu kullanmış olsa da (Wolf, 2012: 220); The Nimatron adlı ilk elektromekanik Nim oyuncu makinesi 1940'ta icat edilmiş ve New York Dünya Fuarı sırasında sergilenmiştir (Rougetet, 2016:1943). Nim'in Two for Two'nun 1940'ta tanıtılan ilk oyunu olup olmadığı hala bir tartışma konusudur. Ancak Tennis for Two, modern video oyun endüstrisinin başlangıç noktası olarak kabul edilebilir. Nim, eğlence amaçlı değil, teknolojik yeteneklerin ayrıntılı bir göstergesi olarak tasarlanmıştır. Tennis for Two'nun bugüne kadarki diğer video oyunlarından çok farklı olmasının nedeni budur; Gerçekten de, Tennis for Two yalnızca eğlence amaçlı oluşturulmuştur (Scholz vd. 2019: 20).

O zamanlar bir video oyun endüstrisi yaratmak imkansızdı. Bunun en önemli nedenlerinden biri de pahalı bilgisayarlardır. 1970'li yıllara kadar nüfusun sadece küçük bir bölümünün bilgisayarlara erişimi vardı ancak bu bilgisayarların ağırlıklı olarak iş için kullanılması sektörün bu yıllarda büyümemesinin nedeni sayılabilir. Bu, bilgisayarlar ucuzladıkça değişti ve atari oyunları ile konsolların yükselişine yol açtı. Magnavox, Atari ve Vectorbeam gibi şirketler ilk ürünlerini 1972 civarında piyasaya sürdüler (Scholz, 2019:21).

Teknolojinin kademeli olarak gelişmesiyle birlikte turnuvalar yapılmaya başlandı ve ilk video oyunu turnuvası 19 Ekim 1972'de yapıldı. Yarışmacılar, Los Altos, California'daki Stanford Yapay Zeka Laboratuvarı'nda bilim kurgu füze savaş oyunu Space War'da için bir araya geldi. E-spor içeriğinin önemli bir özelliği olan rekabetçi oyun, video oyunlarının ortaya çıkışından bu yana gelişen bir olgudur. Oyun konsolları

1980'lerden 1990'lara kadar var olmuştur. Arcade oyun makineleri için yapılmış video oyunları ilgi görmüştür (Wolf, 2012: 222). Ayrıca oyun salonlarında oyun oynamak daha popüler hale gelmiştir. Oyun salonlarında oynanan oyunlar gelişen internet ağ teknolojisine sahip değildi. Ancak amaç, atari salonunda oynanan bir oyunda en yüksek puanı almaktı ve bu, günümüzün rekabetçi oyununun başlangıcının temelini oluşturdu. E-sporun temeli, Web'in (www) piyasaya sürülmesi ve 1990'ların başında ortaya çıkan ağ ve çok oyunculu oyunlar da dahil olmak üzere e-spor, yazılım ve donanım teknolojilerinin ortaya çıkışı sayesinde 1989 yılında atıldı. Oyuncu sayısı on yılda önemli ölçüde arttı (Jonasson ve Thiborg, 2010: 290).

1990'larda kişisel bilgisayarlar ve satın alınabilirlikleri, video oyunlarını toplumdaki birçok kişi için daha erişilebilir hale getirdi. Ayrıca PlayStation ve Game Boy gibi konsollarda oynanan video oyunları da daha geniş bir kitleye ulaştı. Bununla birlikte, özel çok oyunculu video oyunları ve İnternet üzerinden oyun oynama yeteneği, rekabetçi oyun oynamayı önemli ölçüde artırdı. Oynama ve diğer insanlara karşı oynama yeteneği ile e-spor, insanların birbirleriyle rekabet edebilecekleri bir dönüm noktasına gelmiştir (Schloz, 2019: 22).

E-spor müsabakaları incelendiğinde, ilk gerçek olay "Quake" müsabakası olacaktır. Etkinlik 1997 yılında Red Annihilation adı altında düzenlendi. "Quake" etkinliğinde yaklaşık 2.000 kişi yarıştı. Bu yarışmanın ödülü bir Ferrari olmuştur (Alioğlu, 2021: 124). Bu turnuva, MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) formatındaki oyun içeriğini kullanan ilk turnuva olmuştur. Sonraki dönemde Counter Strike (bir askeri savaş oyunu) ve Fifa (bir futbol oyunu) gibi oyunlar için düzenlenen turnuvalarda artış görüldü (Kocadağ, 2019). 2000'li yıllarda teknolojinin ve yazılımın artan gücü ile e-spor müsabakalarının değeri ve popüleritesi artmaya başlamıştır (Alioğlu, 2021:125). 2008'de İsveç, toplam ödül havuzu 2.000 € olan bölgesel bir turnuvaya ev sahipliği yaptı. Oyun içi beceri sıralama sistemi, İsveç'te düzenlenen bu turnuvadan doğdu (Jonasson ve Thiborg, 2010:291). Bu sistem, e-sporun temelini oluşturan rekabetçi oyun sisteminin de temelini oluşturmaktadır. Kazanan belli bir puan aldığında oyun içi sıralama yükseliyor, kaybeden belli bir miktar puan kaybedip sıralamada aşağı indiğinde oyuncular arasında yarışan sıralama sistemi oyuncular arasındaki rekabeti daha da artırmaktadır (Kocadağ, 2019).

E-sporun gelişmesiyle birlikte turnuvalardaki oyun ödülleri de artmaktadır. İlk turnuvayı kazananlar 1000\$, 2000 Euro ve 5000\$'lık ödüller almaktaydı. Mevcut fiyatlara bakıldığında düşük görünmektedir. Bu nedenle e-spor yakın zamana kadar popüler değildi. 2011 yılında Valve, Frozen Throne üzerinden oynanan Dota (Defence of the Ancients) oyununun yapımcısı ile anlaşma imzaladı ve oyunu satın aldı. 2011 yazında, toplam 1,6 milyon dolarlık ödül havuzuyla Dota 2 Dünya Şampiyonası "The International"a ev sahipliği yaptı. Esport Earnings web sitesine göre, Dota 2 Dünya Şampiyonası ödül havuzu 2011'den bu yana her geçen gün artmaktadır. 2018 Yaz Dota 2 Dünya Şampiyonası The International 8'in toplam ödül havuzu 25,5 milyon dolardır. Esport turnuvalarının seyircisi ve sektörü sayesinde ödül havuzları her geçen gün artmakta ve e-sporu bugünkü kadar popüler hale getirmektedir (Kocadağ, 2019).

1.1.2. E-spor Ekosistemi Aktörleri

E-spor ekosistemi içerisinde; oyun yapımcıları, video oyunları, bireysel sporcu takımları, seyirciler, sponsorlar ve medya bulunmaktadır.

1.1.2.1. Oyun Üreticileri

Bir oyun yayıncısı, oyunlar yaratan, geliştiren, dağıtan ve hizmet veren ticari bir kuruluştur. Küreselleşme bilişim alanında değişiklikler getirdi. Oyun yapımcıları eski oyun merkezli anlayışlarını terk etmek zorunda kaldılar (Yükçü ve Kaplıanoğlu, 2018: 536). Pazarlama paradigmasını stratejik boyutta yenileyerek oyunların yapımında ve izlenmesinde dijital pazarlama ve medya kanalları ile oyuncular ve izleyiciler arasındaki iletişim ve etkileşim kanallarını kullanmaya başladı. Oyun yapımcıları sanal eğlence endüstrisi haline geldi. Bu dönüşüm şirketin satışlarına da katkı sağladı (Karhulahti, 2017: 47).

1.1.2.2. Video Oyunları

Bir kullanıcı arayüzü ile insan etkileşimi içeren, iki veya üç boyutlu görüntüler ve videolar oluşturabilen ve bir video cihazından görsel geri bildirim sağlayan elektronik oyunlara video oyunları denir. E-sporun video oyunları var ama artık mobil iletişimin gelişmesiyle birlikte oyunlara her ortamda ulaşılabilir. 2019'da mobil e-spor, Güneydoğu Asya, Hindistan ve Brezilya gibi pazarlarda önemli bir büyüme yaşadı. Mobil e-sporlar ve canlı izleme de önemli ölçüde büyüdü ve bu pazara önemli ölçüde katkıda bulundu (Jackson ve Games, 2015: 9).

1.1.2.3. Bireysel Sporcular-Takımlar

E-spor faaliyetleri bilgisayar ortamında sanal ortamda gerçekleşir (Hamari ve Sjöblom,2017:214). E-sporda, birden fazla oyuncunun bir araya gelmesi, düzenli antrenman, takım çalışması ve taktiklerin uygulanmasıyla e-spor takımları oluşturulur. Modern sportlardaki bu benzetme, e-spor için de geçerlidir (Hutchins, 2006 :27).

Küresel olarak, popüler bir eğlence olarak video oyunları oynamanın önemi son yirmi yılda artmıştır (Banyai vd., 2018: 354). Video oyunları oynayan oyuncu sayısının artması, oyuncuların motivasyonunun finansal kaynakların mevcudiyetine bağlı olduğunu göstermektedir. E-spor oyuncularının erkek ve kadınların bir karışımı olduğu ve seçimlerinin profesyonel düzeyde yapıldığı gerçeği, özellikle iş hukuku ve kamu politikası uygulamaları açısından normatif çıkarımları olan bir gerçektir. Profesyonel oyuncular, bir menajerin gözetiminde kulüpler tarafından işe alınır, düzenli antrenmanlar alır ve bunun karşılığında ücret alırlar (Llorens 2017: 5).

1.1.2.4. Seyirciler

E-spor aşağıdan yukarıya bir egzersizdir. Bu konuda etkileşim de ön plana çıkarılarak oyuncuların ve taraftarların birbirleriyle tanışması kolaylaştı. Espor endüstrisini finanse etmede önemli bir faktör seyircidir (Akgöl, 2019: 219). Çoğu e-Spor izleyicisi, çevrimiçi ve çok oyunculu oyunların yer aldığı ortamlarda bulunduğundan, genellikle izleme veya katılma ortamlarının tek sağlayıcısı olan medya türleri (Twitch veya Youtube) kullanılır. Geleneksel sporlarla karşılaştırıldığında şöyle görünür: Geleneksel spor izleyicileri müsabaka alanına sınırlı olarak gitmektedir. Yarışmaya katılamayan izleyiciler şifreli TV kanallarını ücret karşılığında izleyebilecektir. Nielsen Araştırma Raporu 2018'e göre bu durum, izleyici ekonomileri üzerinde ağır bir yük oluşturacak ve izleyici sayısını azaltacaktır. Ek olarak, geleneksel sporlar, belirli istasyonların TV hakları nedeniyle ortalama lig gelirlerini de kaybeder. Geleneksel sporlarla karşılaştırıldığında, şu anda e-Sporlarda izleyicilerin veya takımların gelir paylaşımı veya görüntüleme sayıları konusunda herhangi bir kısıtlama yoktur (Pişkin vd., 2019:269).

1.1.2.5. Sponsorlar

İşletmelerin tüketicilerle bağlantı kurmasına yardımcı olan kaynaklardan biri de sponsorluklardır. Sponsorluklar, tüketicilerin gözünde marka hakkında olumlu bir

izlenim yaratmayı amaçlar. Şirketler, son yıllarda tüketicinin ilgisini çeken sağlık, müzik, eğitim ve spor gibi alanlara sponsor oluyor (Yükçü ve Kaplanoğlu, 2018: 545) Sponsorlar, tüm spor ve e-spor disiplinlerinde kilit unsurlardan biridir. Sponsorluklar, Türk e-spor takımları ve gelişim halindeki sporcular için önemli bir gelir kaynağıdır. Marka, e-spor turnuvalarına, liglere ve yayın platformlarına sponsorluk yapmaktadır. Sponsorluk markalarının çoğu bilişim, oyun ve tüketicilerin bu alanda kullandığı markalardan oluşuyor. Son yıllarda e-sporla alakası olmayan marka sponsorluklarında da artış görülmektedir (Akgöl: 2019:221).

1.1.2.6. Medya

Geleneksel ve dijital medyanın espor paradigmasındaki yeri farklı şekillerde değerlendirilebilir. E-spora bakıldığında, genç ve orta yaşlı oyuncu oranının yüksek olduğu bu alanda dijital medyanın geleneksel medyadan daha etkili olduğu görülüyor. Dijital medya, hedef kitlelere ulaşma ve onlara geri dönme etkinliği açısından geleneksel medyaya göre iyi bir konuma sahiptir. E-spor oyuncularını ve hayranlarını televizyon, radyo ve gazeteler gibi geleneksel medyada çok az zaman harcıyor. Dijital ortamda e-spor, online yayın gibi araçlarla oyunculara ve taraftarlara ulaşmada giderek daha aktif ve baskın hale geliyor (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017:39).

1.1.3. E-Spor Ekonomisi

Teknolojik gelişmeler ve dijital oyunlara olan ilgi, sürdürülebilir bir e-spor endüstrisinin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Şu anda e-spor sektörünün ekonomik katkısı dikkate değer bir düzeye ulaştı. Bir zamanlar küçük veya bölgesel bir turnuva olan turnuva, şimdi büyük bir uluslararası etkinliğe dönüştü. On yıl önce küçük salonlarda ve internet kafelerde yapılan etkinlikler artık stadyumlarda yapılmaktadır. Bu tür oyunlar internet ağı bağlantısı, konsol cihazı veya bilgisayar tabanlı cihazı olan herkes tarafından oynanabileceğinden, oyuncu çeşitliliği sorunları da ortaya çıkmaktadır (Akgöl, 2019:213). Oldukça ilgi gören e-Spor alanı her geçen gün büyümeye devam etmektedir. 2020'de yaklaşık 1 milyar dolar olan espor pazar büyüklüğü, 2021'de 1.28 milyar dolara ulaşmıştır. Bu rakamın 2025 yılına kadar 2,89 milyar dolara ulaşacağı tahmin ediliyor. 2021'deki küresel espor pazarı, 2020'ye kıyasla yaklaşık %50 büyüyerek 1,08 milyar doları aşmıştır. Küresel espor pazarı gelirinin 2024'te 1,62 milyar ABD dolarına ulaşması bekleniyor (Statista, 2022).

E-spor gelir akışları biletleri, oyun yapımcılarını, reklamları, medya haklarını, reklamları, sponsorlukları ve ürünleri içerir. Otomobil üreticileri, endüstriyel üreticiler ve bankacılar da dahil olmak üzere çeşitli sektörlerden dünyanın en iyi bilinen markalarının çoğu, hızla azalan genç TV izleyicisini yakalamak ve e-spor artışına sponsor olmak ve yatırım yapmak istemektedir. Bu süreç, başta modern spor kulüplerinin açılması olmak üzere çeşitli gelir kaynaklarının yolunu açmıştır. E-sporun sadece spor sektörüne değil ekonominin diğer alanlarına da çeşitli yenilikler getirdiği söylenebilir (Öztürk vd. 2020).

Birçok ülkede, reklam gelirlerini sponsorluklara çeviren şirketler, e-Spor sponsorluk gelirlerini artırmaya da yardımcı olan vergi kredileri almaya hak kazanır. Televizyon ve gazete gibi geleneksel medyaya kıyasla daha küçük bir bütçeyle daha geniş bir kitleye ulaşabilme yeteneği, şirketleri e-spora yönelten önemli bir faktör haline geldi (Çalışkanol, 2020:48).

Öte yandan, sponsorluk etkinliklerinin gelir kaynakları arasında öne çıkmasının ana nedeni, Y, Z Kuşağı olarak adlandırılan 12-25 yaş arası genç izleyiciler, televizyon vb. Sponsorluk etkinlikleri, otomobil firmaları için önemli bir tanıtım kapısı haline geldi. Bu hedef kitlelere ulaşmak ve onları yeni trendlerden haberdar etmek geleneksel reklam modelleriyle zordur. Reklamcılar, tüketici kararlarını tek başına değil, benzer karar vericilerden oluşan bir ağ aracılığıyla verir. Çevrimiçi gruplardan anlık etkileşim kayıtları da etnografik veri kaynaklarıdır. E-sporun özü ise budur (Öztürk vd. 2020).

1.1.4. E-sporcu

E-spor, dijital oyun ekosistemine girdiğinden beri hem karlılık hem de katılım anlamında büyük mesafe kat etti. Bu gelişme sahayı geleneksel spor benzeri bir sahaya ve etkin bir yatırım noktasına dönüştürmüştür. Farklı geçmişlerden insanlar aranıyordu. Bu dönemde-spor oyuncularını çok önemli hale geldi. E-spor, önemli bir büyüme kaydettiği ve profesyonel fırsatları genişletebileceği için özellikle son zamanlarda gençler için ilginç bir iş kategorisi olarak görülüyor (EGDF, 2016). Bu, özellikle katılımcılar ve izleyiciler açısından endüstri lideri olan Asya ülkelerinde önemlidir. Son zamanlarda Çin'deki genç nesil e-sporu meslek olarak görmektedir. Bu bağlamda e-sporun eğitim kurumlarında tanıtılması ve e-sporun uygun şekilde öğretilmesi için araştırmalar başlatılmıştır. 2014 yılından bu yana Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Spor Genel Müdürlüğü e-sporcuları profesyonel sporcu olarak değerlendirilmektedir. E-spor ile

uğraşan sporcular, profesyonel sporcular ve amatör sporcular olarak ikiye ayrılır. Profesyonel e-spor oyuncular, takımları ve ülkeleri temsil eden resmi ve özel yarışmalara ve organizasyonlara katılır. Türk profesyonel e-sporcular bu alanda birçok organizasyona katılmaktadır. Amatör e-sporcular ise kendi internet ağları üzerinden arkadaşlarıyla birlikte özel yarışmalara katılan veya çeşitli organizasyonlar düzenleyen oyunculardır (Argan ve Akın, 2007).

Espor, gençlere bilgisayarlar ve oyun konsolları aracılığıyla bir kariyer ve büyük bir gelir sağlayabilir. Türkiye'de Gençlik ve Spor Bakanlığı'ndaki spor sektörünün gelişimine benzer şekilde, diğer tüm spor sektörlerinde olduğu gibi, espor faaliyetlerine katılmak için lisans alınması gerekmektedir. Lisanslı bir espor sporcusu olmak için TC Kimlik numarası, sağlık raporu, kayıt formu ve iki adet vesikalık fotoğraf ile Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne kayıt olmak gerekmektedir. Bu işlemler kendisi, vasisi veya temsilcisi tarafından yapılabilir (Gaming in Turkey - Oyun ve Esport Ajansı, 2019).

1.1.5. E-spor Oyun Türleri

İnternet hayatımızın bir parçası haline geldikçe oyun durdurulamaz bir şekilde büyüdü ve çevrimiçi dünyaya yayıldı. E-spor için iyi bilinen oyunlara ek olarak, oyun türlerinin seçici yönlerine de bakılması gerekmektedir (Yazıcı, 2018:35).

1.1.5.1. Birinci Şahıs (FPS)

FPS (First Person Shot – Birinci Kişi Nişancı Oyunları): Oyuncu, dijital arayüzü sanal bir kişinin bakış açısından görür. Düşünme, hızlı karar verme ve takım koordinasyonu gibi yetenekler, bu tür oyunların başarısı için çok önemlidir. Bu oyunların her tür oyuncu için çok çekici olduğunu ve hem yeni başlayanlar hem de profesyoneller tarafından sıklıkla oynandığını belirtmekte fayda var. Aralarından seçim yapabileceğiniz tonlarca silah ve harita var, bu da FPS'nin bu kadar popüler olmasının ana nedenlerinden biridir (Bellah, 2001).

Bu oyun türü alışılmadık dünyalar, durumlar veya askeri simülasyonlar içerir. Bu oyunlar için yaş kısıtlamaları geçerlidir. 18 yaşından büyük kişilerin bu oyunları oynaması uygun görülmektedir. Birinci kişi nişancı oyunları genellikle takımlar halinde oynanır. Bu nedenle sadece takım liderliğinde değil, yansıtma ve tepki süresi konularında da çok önemli bir konuma sahiptirler (Öztürk vd. 2020:220). Turnuva oyunlarının en popüler türlerinden biri olan FPS, birçok oyuncu tarafından favori türlerden biri olarak

gösteriliyor. Birçok turnuvada Counter Strike ve Global Offensive gibi iyi bilinen oyunlar bulunur. Ayrıca Halo ve Call of Duty oyunları da bu turnuvalarda yer almakta ve çoğu içerikte atıfta bulunmaktadır. Ancak konsol oyunları, diğer oyunların yanı sıra birinci şahıs oyunları tercih edilmektedir (Yazıcı, 2018:36).

1.1.5.2. Çok Katılımcı Çevrimiçi Rol Yapma Oyunu (MMORPG)

MMORPG'ler (Massively Multiplayer Online Role Playing Game - Çok Katılımcılı Çevrimiçi Rol Yapma Oyunu), World of Warcraft ve World of Tanks gibi oyunlar model olarak gösterilebilir. MMORPG oyunları, çok sayıda katılımcının yer aldığı, çevrimiçi erişime uygun, cep telefonu, bilgisayar tabanlı cihazlar ve oyun cihazları gibi platformlardan oynanabilen büyük ölçekli rol yapma oyunlarıdır. Oyun katılımcıları tarafından oluşturulan veya seçilen karakterler çoğu zaman gerçeği yansıtmaz. Oyuna yerleştirilen karakter kontrol mekanizmaları tamamen oyuncuya ait hayali kimliklerdir (Bellah, 2001).

1.1.5.3. Çevrimiçi Çok Oyunculu Savaş Arenası (MOBA)

MOBA (Çevrimiçi Çok Oyunculu Savaş Alanı / Massively Online Battle Arena): Gerçek zamanlı ve takım stratejisine dayalı bir video oyunu türüdür. MOBA bir savaş oyunudur. 5 kişilik bir grup, oyuna haritanın en uzak noktasından başlar. Düşman üslerini yok edebileceğiniz 3 ana koridor bulunuyor. Koridorlar, oyunun içeriğine bağlı olarak "şampiyonlar" veya "kahramanlar" olarak adlandırılır. Bu karakterler üç ana hattı savunurken, oyundaki çeşitli yaratıkları ve düşman takımdaki oyuncuları yenmek size altın paralar ve bazı stratejik avantajlar kazandıracaktır. Oyunlar genellikle 20-40 dakika sürer(Aslan,2019:20). Bu oyun sadece eğlenceli değil, aynı zamanda toplu eylem, bireysel beceri, takım çalışması, genel strateji ve mükemmel dikkat ve zamanlama gibi unsurları bir araya getiren çok çeşitli türlere sahiptir. E-spor dünyasının en değerli ve popüler oyunlarından biri olan League of Legends, bu alanda oldukça iyi bir konuma sahiptir (Yazıcı, 2018:35).

1.1.5.4. Gerçek Zamanlı Strateji Oyunu (RTS)

Gerçek zamanlı strateji oyunları (RTS), bir harita üzerinde aynı anda oluşturulan konumlar, topluluklar ve ordularla medeniyetlerin ilerlemesiyle ilgili oyunlardır. RTS oyunlarında oyuncular kendilerini düşmanlara karşı savunmalı, bölgelerini genişletmeli ve en önemlisi yapay zekaya ve büyük rakiplere karşı strateji geliştirmelidir. Başarılı

olmak için kullanılan yöntem; sınırlı kaynakları korumaya ve uygun seçimlerle alan yaratmaya odaklanmaktır. Bu, yaratıcı olma, düşünme ve olayları farklı açılardan görme becerilerini geliştirmek anlamına gelir. Real-Time`ın en güçlü özelliklerinden biri, tüm oyuncuların aynı anda başlaması ve aynı süreçten geçmesi gerektiğidir. Bir yandan stratejik gelişme ve düşünmeyi gerektiren, rakibin hareketlerini hesaplayan bir masa oyununa benzemektedir (Yazıcı, 2018:36). Kaynaklar oyun aşamasına göre değişir. Bunlar ; taş, gümüş ve altın gibi kaynaklar aynı zamanda mineraller, doğal gaz, asitler ve diğer kaynaklar olabilir. Oyuncular bu kaynakları kullanarak elde ettikleri ekonomik çerçeve içerisinde kendi sınırları içinde ülkeler ve ordular kurmaya çalışırlar. Amaç, rakibinizin ordusunu ve ekonomisini yok etmektir. Bu türdeki en popüler oyunlardan bazıları "Warcraft", "Age of Empires", "Red Alert", "StarCraft" ve popüler oyunlar "Civilization" ve "Total War of the Empire"dır (Daloğlu, 2021:29).

1.1.5.5. Spor

Geleneksel spor branşlarının sanal ortama uyarlanmış hali olan bu dijital oyun türünde yine aynı şekilde rakip takıma üstünlük kurmak amaçlanmaktadır. Hemen hemen bütün spor branşlarının dijital hali mevcuttur ve gerçek oyun sırasında uygulanan kurallar geçerlidir. En önemli örneklerinden biri olan futbol oyunlarından örnek verecek olursak sadece kurallar ve ortam değil oyuncularında hepsi sanal ortama aktarılmıştır (tesfed, 2022).

1.1.5.6. Battle Royal

Hayatta kalma terimi bu dijital oyun için en iyi çeviri ve aynı zamanda açıklama olacaktır. Belirli bir alan vardır ve bu alan içerisinde belirli sayıda oyuncu mevcuttur. Her bir oyuncu diğer oyuncu için düşman kategorisindedir çünkü amaç bu alan içerisinde tek başına kalana kadar hayatta kalmaktır. Bunun için her türlü zorluğa karşı strateji geliştirmelisiniz; açlık, susuzluk, yorgunluk gibi durumlara karşı dayanıklı olmalı ve canlı kalabilen son kişi olabilmelisiniz (tesfed, 2022).

1.1.5.7. Dövüş (FIGHTER)

FIGHTER, adından da anlaşılacağı üzere dövüş sanatları üzerine kurulu bir oyun türüdür. Oyuncular, rakip oyuncunun seçtiği rolden daha iyi performans göstermeye çalışmak için oyunda seçtikleri rolü kullanırlar. Bunlar çoğunlukla kişisel oyunlardır. Her oyun için ortalama yaş sınırı +13 ila +18'dir. Dövüşçü oyunlarında oyuncular, diğer

oyuncular tarafından seçilen diğer sanal karakterlerden daha iyi performans göstermeye çalışmak için belirli bir dövüş sanatları disiplini temsil eden sanal karakterleri kullanır. Müsabakalar genellikle oyuncuya karşı oyuncudur. Oyuncular, seçtikleri karakterin yeteneklerini kullanarak rakip oyuncuları yenmeye çalışır. Bu oyun türü de belirli bir sıra tabanlı sisteme dayalıdır ve en çok raundu kazanan taraf oyunu kazanmış sayılır (Aslan, 2019:20). Özellikle Y kuşağının oynadığı oyunlardır. Street Fighter, Mortal Kombat ve Tekken gibi oyunlar bu türün öncüleridir. Bunlar en eski ve en çok kullanılan dövüş oyunlarıdır (Daloğlu, 2021:30).

1.1.6. Dünya’da ve Türkiye’de E-Spor

Son yıllarda e-spor, Amerika Birleşik Devletleri, İsveç, Norveç ve Asya ülkeleri gibi birçok ülkenin müfredatına dahil edilmekle kalmayıp burs programlarına da dahil edilmeye başlandı (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017:38). Artan sayıda espor katılımcısı, e-sporlara olan ilginin arttığını gösteriyor. Bu nedenle e-sporun 2000’li yılların başından itibaren dünya çapında popülerlik kazandığı söylenmektedir (Ocak, 2020). Yükçü ve Kaplanoğlu tarafından 2018 yılında yapılan bir araştırma, bu ekosistemde dünya çapında en az 385 milyon e-spor izleyicisi ve 100 milyondan fazla e-spor oyuncusu olduğunu ortaya koymuştur. Ek olarak, e-spor fenomeninin 2017 gelirleri dünya çapında toplam 696 milyon doları bulmuştur (Yükçü Kaplanoğlu, 2018: 537).

Dünya çapında e-sporlara katılan veya yatırım yapan birçok kulüp vardır. Kulüp örnekleri aşağıdaki gibidir: .

- Valencia
- Philadelphia 76ers
- PSV Eindhoven
- Baskonia.

Teknolojik gelişmelerden etkilenen faaliyetlerden biri olan spor, bu etkileşim sonucunda e-spor kavramını ortaya çıkarmıştır. Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu (TÜDOF), ülkemizde 2011-2013 yılları arasında oyunseverlerin ve oyuncu topluluklarının dijital oyun oynamasına yardımcı olmak amacıyla kurulmuştur. 2013 yılında TÜDOF, Gelişmekte Olan Spor Branşları Federasyonu’na kabul edilmiştir. League of Legends Şampiyonluk ve Yükselme Ligi, 2017’den beri Türkiye’nin tek resmi

e-spor ligi olup, 2013'ten beri varlığını sürdürmektedir. Bu liglerdeki oyunculara Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından resmi lisans verilmiştir (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017). Teknoloji geliştikçe ülkeler e-spor yapan kişileri sporcu olarak kabul etmeye ve bu oyunculara sporcu lisansı vermeye başlıyor. Ülkemizde ise e-spor lisanslarının verilmesi 2014 yılında başladı.2018 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığı onayı ile Türkiye E-spor Federasyonu kurulmuş ve organizasyonel yapıya kavuşturulmuştur (Kocadağ, 2019: 110).

Ecevit vd. (2018) TÜDOF'un 2012 yılında hazırladığı bir raporda yaptıkları çalışmada Türkiye'deki oyuncu sayısının 22 milyon olduğunu belirtilmektedir. Şu anda Türkiye'deki oyuncu sayısının 22 milyonu geçtiği tahmin edilmektedir. Türkiye'de de diğer ülkelerde olduğu gibi büyük spor kulüpleri e-spora yatırım yapmakta ve kulüpler e-sporu bir spor dalı olarak dahil etmektedir. Üniversitelerimizin büyük spor kulüplerinin yanı sıra kendi e-spor takımları da bulunmaktadır. Örnek olarak (Ecevit vd. 2018):

- Beşiktaş Esports
- 5 Ronin
- Dark Passage Esports
- Team Aurora
- Galakticos
- fastPay Wildcats
- Royal Youth
- Papara SuperMassive
- Galatasaray Esports
- Space Soldiers
- BAU eSports (Bahçeşehir Üniversitesi)
- Akdeniz Espor (Akdeniz Üniversitesi) gösterilebilir

Türkiye’de, e-spor takımlarının birbiriyle yarıştığı ulusal ve uluslararası bir etkinlikler düzenlenmektedir. Bu faaliyetler TESFED resmi web sitesinde görüntülenebilir. Türkiye’deki Ulusal Faaliyetler; 26-27 Ocak 2019 tarihinde TESFED

tarafından düzenlenen Zula Türkiye Kupası, 21-22 Aralık 2019 tarihinde düzenlenen Vodafone FreeZone Türkiye Kupası, 24-25 Nisan 2020 tarihinde #EvdeKal Kupası 26 Ekim – 14 Aralık 2020 tarihinde düzenlenen Bitexen Türkiye Kupası olarak söylenebilir. Türkiye’deki Uluslararası Faaliyetler ise NBA 2K21 FIBA Esports Open 2020 II Avrupa Konferansı Turnuvası ve IESF 12. Espor Dünya Şampiyonası (İsrail) olarak karşımıza çıkmaktadır. Tüm bunlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde ülkemizdeki e-sporun gün geçtikçe gelişiminin sebebi olarak tüm dünyada teknolojinin gelişmesiyle önemini arttıran e-sporun ülkemizde genç kitleler tarafından sevilmesi, merak uyandırması, yıllar geçtikçe teknolojinin gelişmesiyle evimize kadar giren bilgisayarlar gösterilebilir (TESFED,2022).

1.2. DİJİTAL OYUN

Oyun; kişinin becerilerini ve zekasını geliştiren, belirli kuralları olan, keyifli ve rahat bir şekilde zaman geçirmesine yardımcı olan bir eğlence biçimi olarak tanımlanmaktadır (Koçyiğit ve Baydilek, 2015:4). Comenious oyun kavramını tarihsel süreçte önemli bir öğrenme ve eğitim aracı olarak görmüştür. Ouantilianus ise oyunu insanlara öğretilen eğitim araçlarının bir parçası olarak tanımlar , Aristoteles'e göre ise oyun çocukları geleceğe hazırlayan bir kavramdır. (Eni, 2017).

Oyun, çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimini kolaylaştıran eğitici ve öğretici bir etkinliktir. İnsanların gönüllü olarak katıldıkları Kendi süresi ve düzeni olan boş zaman aktivitesi olarak kabul edilir. (Binark ve Bayraktutan-Sütçü, 2008). Oyun kavramı üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde pek çok tanımla karşılaşmaktadır. Oyunların birden çok tanımının olmasının nedeni, değişen sosyal özelliklere göre özel olarak tasarlanmış oyunların ortaya çıkmasıdır. Oyun kavramı, tarih boyunca teknolojik gelişmelerin yanı sıra nesiller arası nedenler ve sosyal çevre ile birleşen birçok tanımın yolunu açmıştır. Genel tanımıyla, eğitimsel veya eğitici bir boyutu olan, insanların etkileşime girmesine olanak sağlayan eğlenceli bir rekreasyonel aktivitedir (Ayan ve Dündar, 2009:66).

Dijital ortam, hayatımızın her alanına hızla nüfuz eden son derece teknolojik bir buluştur. Her alanda güçlü olan dijital çağ, çocukları ve gençleri hayallerini cezbeden, sorumluluk almadıkları sonsuz platformlar olarak bilinir. Kullanıcılar, dijital ortamda karşılaştıkları karakterleri ve etkileşimleri kullanarak kendi dünyalarını ve gerçekliklerini daha özgürce yaratabilmektedirler (Çakmak, 2016). Teknolojik gelişmeler ve

güncellemeler nedeniyle bilgisayar, televizyon, cep telefonu ve tablet gibi dijital araçlara sahip bireyler bu platformun etkisi altındadır. Dijital ortam sayesinde bireyler bilgiye en hızlı ve verimli şekilde erişme, bilgiyi paylaşma ve saklama olanağına sahip olmaktadır. Bu durumdan hareketle fiziksel ortamda gerçekleştirilen çeşitli etkinlik ve etkinlikler teknoloji çağında artık dijital ortamda da yaygın bir şekilde uygulanmakta ve kullanılmaktadır (Yücel ve Toprak, 2017). Dijital oyun online ya da offline olarak tablet, telefon, bilgisayar vb. araçlar kullanılarak oynanan oyunları ifade eden teknoloji döneminin getirmiş olduğu bir sosyal ortam yapılanmasıdır (Binark ve Bayraktutan-Sütçü, 2008). Dijital oyun kavramına tarihin akışı içinde bakacak olursak karşımıza ilk olarak konsol oyunları ve video oyunları çıkmaktadır. Bu bağlamda ortaya çıkan ve gelişen ilk dijital oyun, masa tenisinin dijital simülasyonu olan "Tennis for Two" oyunu olarak biliniyor. Bilinen ilk video oyunu, 1962'de piyasaya sürülen Spacewar'dı (Say vd. 2016).

20. yüzyılın sonlarında dijital oyunların gelişimi hızlanmıştır. Space Invaders oyunu büyük bir popülerite kazanmış ve bu oyundan sonra bu tür oyunlara olan ilgiden esinlenerek süreç içinde benzer oyunlar geliştirilmiştir (Günay vd.. 2011). Mevcut koşullarda, büyük, kalabalık şehirlerde yaşayan çocukların, son 20 yılda sokaklardan uzaklaşarak, dünyada bilgisayar oyunlarına ve internete giderek daha fazla ilgi duymaya başladıkları tespit edilmiştir (Horzum vd.2008).

İnsanların yaşam süreci içerisinde etrafındaki doğa olayları, kişi hareketlerinin taklit edilmesi ile başlayan oyun davranışları, şu anki dünya da geliştirilen teknolojik yenilenmelerle beraber oyun oynamak için icat edilen araçlar kullanılarak ve bilgisayar programları kullanılarak bu durumda çok yönlü bir değişim oluşturulmuştur ve bu durum farklı boyuta taşınmıştır (Hazar ve Hazar, 2017:207). Teknolojinin hızla insanların hayatına girmesi birçok değişikliği de beraberinde getirmiştir. Pek çok çocuk ve gencin hayatında büyük değişimlere neden olan bu değişimlerden en çok oyun kavramı etkilenmiş ve oyun kavramını farklı bir düzeye taşımıştır. Geleneksel çocuk oyunlarından mendil kapmaca, seksek, yakan top, ip atlama vb. oyunlarının hepsini değişen dünyada yerini teknolojik aletlerden bilgisayar, cep telefonu, tablet ve konsollarla oynanan dijital oyun platformu olarak adlandırılan oyun ortamına bırakmıştır (Durgut, 2016). Dijital oyunlar arasında çevrimiçi veya çevrimdışı oyunlar, teknolojinin gelişmesi ve platforma tanıtılması sürecinde gerçekçiliği, grafikleri ve senaryoları ile her yaşta insanı büyülemiş

ve bu platformla tanışmasına vesile olmuştur (Martinez-Garza vd.. 2016:36) Öte yandan birçok kişi dijital oyunlar aracılığıyla tanışmakta ve günün büyük bir bölümünü bu platformda oyun oynayarak geçirmektedir (İnal ve Çağıltay, 2005).

1.2.1. Dijital Oyunların Sınıflandırılması

Dijital oyunlar üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde sınıflandırmanın birçok farklı şekilde yapıldığını ortaya koymaktadır. Yapılan sınıflandırmalardan bazıları şunlardır (Hazar, 2016: 49):

1. Dijital oyunlar, oyunun amacına, nasıl oynandığına, kaç kişinin oynadığına ve nerede oynandığına göre sınıflandırılabilir.
 - Kullanılan teknolojiye bağlı olarak dijital oyunlar; çevrimiçi oyunlar, bilgisayar oyunları ve konsol oyunları olarak üçe ayrılır.
 - Oyuncu sayısına göre tek oyunculu oyunlar (single player) ve çok oyunculu oyunlar (multi player) olarak ikiye ayrılırlar.
2. Dijital oyunların, oyun türü ne olursa olsun toplumun ihtiyaçlarına göre sınıflandırıldığı söylenebilir. Bu sınıflandırma, çocukların her zaman oynadığı dijital oyunları dikkate alır (Kuşay ve Akbayır, 2015:136):
 - Çevrimdışı oynanan oyunlar (bilgisayarlar ve oyun konsolları ile)
 - Çevrimiçi oynanan oyunlar (akıllı telefonlarla veya bilgisayarlar ile)
 - Sosyal ağlarla oynanan oyunlar olarak sınıflandırmıştır.
3. Sanal bir oyuna katılım, dijital bir oyun olarak açıklanmaktadır. Teknik donanım ve internet bağlantı durumuna göre oyun türü belirlenmiştir. Buna göre dijital oyun türleri (Binark vd.2009:229):
 - Oyun konsolları ile oynanan
 - Bilgisayar ile oynanan
 - Çevrimiçi (online) oynanan oyunlardır
4. Ögel ise (2012), dijital oyunlar 10 farklı oyun başlığı altında ele alınmıştır.
 - Aksiyon oyunları: Labirentler, ateş edilen oyunlar, araba yarışları, araba takibi oyunları gibi hızlı ve ani oyunlardır.

- Macera Oyunları: Bu, sanal bir oyun dünyasında aradığınız yolları bulma, nesneleri toplama ve bulmacaları çözme ile ilgili bir oyundur.
- Dövüş oyunları: Sürekli atletik ve seri hareketlerin yapıldığı oyunlardır. Gücün ve bilek gücünün hakim olduğu, kişinin benlik algısını tatmin eden oyundur.
- Bilmece oyunları: Bunlar genellikle görsel tabanlı oyunlardır ve çözülmesi problemlerin yer aldığı oyunlardır.
- Eğlenceli oyunlar: Sanal ortamda birlikte oynanan okey, tavla ve iskambil oyunlarıdır.
- Rol-oynama (RPG) oyunları: Şahsen belirlenen, kendine özgü rolleri olan (büyücü, peri, insan vb.) oyunlardır.
- Simülasyon: Bunlar araç sürmenize, uçmanıza ve dünyalar oluşmasına izin veren oyunlardır.
- Spor oyunları: Bu, kazanma hedefi olan spor yarışmalarını ve rekabetçi oyunları içerir.
- Strateji oyunları: Oyundaki önemli unsurlardan (ordular ve medeniyetler gibi) sorumlu olduğunuz ve istediğiniz zaman geliştirebileceğiniz oyunlardır.
- Göreve dayalı ve etkinliği (aktivite) yüksek oyunlar: Bunlar askeri ve polis oyunlarıdır. Bu tür oyunların amacı, verilen emirleri ve görevleri tamamlamak ve düşmanı yenerek etkisiz hale getirmektir.

1.2.2. Dijital Oyunların Özellikleri

Dijital oyunların üç temel özelliği vardır. Bu; bilgisayarda üretilen görüntülerin kullanılması ile karakterize edilir ve anlatıya dayalı ve etkileşimlidir. Dijital oyunların yöntemleri, işlevleri ve içerikleri her geçen gün gelişen teknoloji platformları tarafından yenilenmektedir. Etkinlik olarak tarif edilen dijital oyun; özgür, katı kuralları olmayan, gerçekmiş gibi hareketli olmalıdır. En belirgin özelliklerinden biri, kullanıcıları ortam içerisinde etkileşimli iletişime katılmaya teşvik etmesidir. Dijital oyun içeriği, kullanıcılara oyun aşamalarında ilerleme ve yeni görevler üstlenme seçenekleri sunar. Dijital oyunların ortak özellikleri şunlardır: (Büyükbaykal ve Cansabuncu, 2020: 5):

- Oyun hızlı ve karmaşıktır. Ayrıca oyuncularının hızlı ve çevik olmasını istemektedir.
- Bu oyunların kullanım talimatları içerikte yer almaktadır. Bu sayede kullanıcı bir yandan oyun stratejisini, görevleri ve oyunun genel kurallarını öğrenirken diğer yandan oyunun öğreticisi olmaktadır.
- Bildiğimiz fiziksel kurallar dijital oyunlarda geçerli olmadığı için herhangi bir mekanik kısıtlama yoktur.
- Dijital oyunlar gerçek dünyadaki nesneleri temsil eder. Örneğin top, oyun tasarımcısı istemediği sürece gerçek dünyada olduğu gibi yerçekimi kanunlarına uymak zorunda değildir.
- Oyunların bir diğer ayırt edici özelliği de endüstriyel üretimin bir ürünü olmalarıdır. Üretim, geliştirme, dağıtım ve satış gibi profesyonelce tasarlanmış birçok fonksiyona sahiptir.

Tüm bu yönler, dijital oyun oynamayı başka bir boyuta taşımaktadır. Sanal ortamda gereğinden fazla vakit geçirmek veya kendinizi bir oyuna kaptırmak kaçınılmaz olarak kullanıcı bağımlılığına neden olabilir. Bu bağlamda oyun bağımlılığı kavramını açıklamak ve olumlu ya da olumsuz etkilerini belirtmekte fayda vardır (Büyükbaykal ve Cansabuncu, 2020: 6).

1.3. BAĞIMLILIK

Bağımlılık kavramı, kişiyi ilgilendiren bir olgu, madde veya başka bir şeyden kopamama ve bunlarla baş edememe durumudur (Toraman vd.. 2013). Kişinin iradesi dışında bir nesneye, maddeye, kişiye veya bir şeye sahip olma isteği ve durumu kontrol edememesi olarak tanımlanır (Savcı ve Aysan, 2017:205).

Bağımlılık, bir nesneye ya da bir şeye gereğinden fazla ihtiyaç duyma hissinin kişide çeşitli yetersizliklere yol açması şeklinde tanımlanmaktadır. Bağımlılığın bir diğer önemli yönü de insanların durumlarını saklama eğiliminde olmaları ve çoğu zaman bağımlı olduklarından habersiz olmalarıdır. Halk arasında bağımlılık dediğimiz olgu, kişinin iradesi dışında bir şeyi yapmaktan ya da yemekten zevk aldığına karşı koyamama içgüdüdür (Günüç ve Kayri, 2009: 223).

Bir Şeye, olguya, maddeye ya da araca bağımlı olan kişinin kullandığı madde ya da davranışları üzerindeki kontrolünün kaybolması ve kişi itiraz etmek istese de kullanımı ya da davranışının devam etmesi artar. Bir kişi bağımlıysa veya bağımlı olma riski altındaysa, kişinin bağımlı olup olmadığı aşağıdaki davranışlarla belirlenebilir (Günüç ve Kayri, 2010:223):

- Kullanılan madde miktarını veya kişinin davranışa harcadığı vakitte günden güne artışın olması,
- Kullanmakta olduğunuz maddeyi veya sergilediğiniz davranışı bıraktığınızda uzaklaştırıldığında eksiklik-yoksunluk emareleri göstermesi (saldırgan tavırlar, huzursuzluk, uykusuzluk gibi),
- Maddi veya manevi zorluklar karşısında madde kullanımından veya olumsuz davranışlardan vazgeçilememesi,
- Kullanılan maddeler veya alınan önlemler üzerindeki kontrolün sağlanamaması veya diğer maddelerin aşırı kullanılması,
- Zamanın çoğunu sizi zihinsel ya da fiziksel olarak bağımlı hale getiren maddelere veya faaliyetlere harcanması,
- Zamanında tamamlanması gereken işleri, görevleri veya sorumlulukları (örn. iş, eğitim, aile) ihmal etmek veya yerine getirmemek.

1.4. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

Dijital oyunlar, insanların zamanlarının önemli bir bölümünü çalan ve insanların karşı koyamayacakları şekilde istek ve arzu uyandıran bir bağımlılık biçimidir. Kişiler kendilerini sürekli oyun oynamak isterken, zamanlarının çoğunu oyun oynayarak geçirirken ve sorumluluklarını yerine getiremez hale geldiğinde durum dijital oyun bağımlılığıdır (Çakır, 2013:140). Teknoloji çağı olarak adlandırılan bir çağda yaşanıldığı için teknolojik aletler ve internet normal yaşamımızda kendilerine büyük yer kaplamaktadır. Teknoloji; eğitimden ulaşıma, sağlıktan sosyal hayata hayatımızın her alanında yer almaktadır. Bilgisayar, telefon, tablet vb. araçlar hayatımızın her alanında işimizi kolaylaştırmakta ama oyun alanlarının ve geleneksel oyunların azalması, hızla genişleyen şehir hayatında teknolojinin ortamını arttırmaktadır. İnternet yayılımının çok fazla olmasıyla da bu durum zaman, mekân fark etmeksizin her an her yerde oyun oynama

erişimini kolaylaştırmıştır. Bu durumdan mütevellit geleneksel çocuk oyunları yerini dijital oyun ortamına bırakmıştır (Petry, 2014:1400).

Dijital oyun bağımlılığı, teknolojinin gelişmesiyle birlikte hayatımızı işgal eden ve yaygınlığı her geçen gün artan bilgisayar, tablet, telefon, konsol gibi araçların kullanımıyla ortaya çıkan bağımlılıklardan biridir. Oyuncular zamanlarını kontrol edememe ya da zamanlarının çoğunu oyun oynayarak geçirme, sorumluluklarını yerine getirmeme, görev, işlem ya da sorumluluklarını zamanında tamamlamama ya da yok sayma gibi davranışlar sergilerler (Dorman, 1997: 134).

Dijital oyun bağımlılığı, saatlerce televizyon izlemeyi veya uzun süre video oyunları oynamayı içeren bir bağımlılık olarak tanımlanır (Ögel vd.. 2012). Dijital oyunların sorunu sadece bağımlılık değil, aynı zamanda depresyon, obezite, kaygı, korku, yalnızlık hissi dikkat Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) sosyal uyumda sorun yaşama ve insanlarla iletişim kurmada zorluk gibi çeşitli sorunlar ortaya çıkmaktadır (Şahin ve Tuğrul, 2012: 117).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan ve zihinsel hastalıklara tanı koymak için ölçütleri belirleyen Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)'te dijital oyun bağımlılığını değerlendirmek için bu kapsam içerisinde yer alan 'patolojik oyun oynama' ölçütlerini yaygın bir şekilde kullanmaktadır. Bu konuda öncü yazarlardan biri olan Griffiths dijital oyun bağımlılığı, 7 madde ile tanımlanan patolojik oyun oynama tanı ölçütleriyle tanımlamaktadır (Griffiths ve Davies, 2005:30):

- **Önem Atfetme:** Oyunlar günlük hayatımızda önemli bir yer tutar. Bu durumda oyuncunun dikkati her zaman oyuna odaklanır. Sürekli onu düşünür, görev ve sorumluluklarını ihmal eder. Oyuna ilgisi ve bağlılığı arttıkça gerçek hayatta keyif aldığı şeylerden uzaklaşarak ilgisini oynadığı oyuna kaydırır ve oyundan daha çok zevk alır.
- **Tolerans:** Oyuncular oyuna başladıklarında planladıkları oyun sürelerini kaybederler ve farkında olmadan normalden daha fazla zaman geçirmeye başlarlar. İlgili literatürde de belgelenen oyun süresi ile katılım arasında pozitif bir ilişki vardır.

- **Yoksunluk:** Oyundan uzak durma düşüncesi oyun oynayamamaktan kaynaklanan huzursuzluk, sinirlilik ve depresyon hissine neden olmaktadır. Anlatılan bu kötü ruh haline tekrar girmemek için oyun oynamaktan onu alı koyan kişiye karşı duyulan şiddet, öfke ve onlardan uzaklaşmak isteme eğilimidir.
- **Duygu Durum Değişikliği:** Bir kişinin oyun sırasında yaşadığı deneyimlerden ve duygulardan oluşur. Maçın başında veya maç sırasında kişi tedirgin veya sakin olabilir. Oyun oynamaya devam ettiği süre boyunca problemlerini oynayarak ya da düşünmeyerek erteleme eğilimi gösterir.
- **Nüksetme:** Kişi oyun sırasında zamanı ayarlayamadığı, kontrol edemediği, kısaltamadığı veya vazgeçemediği bir durumla karşı karşıya kalmaktadır.
- **Çatışma:** Bu, kendinizle veya çevrenizdekilerle anlaşmazlık veya çatışma durumlarını içermektedir. Örneğin, kişi ödevini yapmak zorunda ancak bilgisayarda oyun oynamaya devam etmektedir.
- **Problemler:** Kişinin hırsı, elinden gelenin en iyisini yapma isteği, iyi bir seviyede olma isteği açısından çevresindekilerle uyum içinde yaşamaması ya da üzerine düşeni yapmaması ve başka bir sorumluluktan kaçmak için oyun oynaması durumudur.

1.4.1. Dijital Oyun Bağımlılığının Belirtileri

Aşağıda insanların oyun bağımlılığı olduğunu düşündüren bulgular yer almaktadır (Young, 2009:358):

- Bağımlılığa yönelik uyarı işaretlerinin bilinmesi,
- Oyunlarla ilgili endişelerin ortaya çıkması,
- Oyun oynadığı vakti gizlemesi veya bu konuda yalan söylenmesi,
- Kişilerin oyun dışı etkinliklere olan ilgisinin kaybolması,
- Kişilerin sosyal içe dönüklüğünün ortaya çıkması,
- Kişilerin öfkesi veya savunuculuğu şeklinde davranışların ortaya çıkması,
- Kişilerin zihinsel geri çekilme yaşanması,

- Kişilerin oyunları bir kaçış olarak görmekte ve olumsuz etkilerine rağmen bu oyunları oynamaya devam etmektedirler.

DSM IV'te bulunan bağımlılık kriterlerinin temel alınması ile oyun bağımlılığı yedi kriter altında ele alınmaktadır (Erkılıç, 2021):

- Belirginlik: Oynanan oyun insanların ana odak noktası haline gelir. Oyunlar, insanların duygularını, düşüncelerini ve eylemlerini yöneten önemli bir gücü temsil eder.
- Tolerans: İnsanlarda aşırı oyun oynama davranışının bir sonucu olarak; okulda, işte ve sosyal yaşamda sorunlar baş göstermeye başlamaktadır.
- Geri çekilme: Oyun oynarken ani ruh hali değişimleri ve sinirlilik gibi hoş olmayan fizyolojik ve psikolojik durumların ortaya çıktığı gözlemlenmiştir.
- Durum değişikliği: İnsanlar oyun içi eğlenceyi bireysel olarak deneyimlemekte ve birçok duygusal durumu üst düzeyde yaşamaktadır. Bu durum nedeniyle, insanlar sorunu çözmek için eylemlerini gerçekleştirme eğilimindedir.
- Nüksetme: Kişilerde aşırı düzeyde oyun oynama davranışları kontrol edilemez ve bu durum da tekerrür şekilde oyun oynama davranışlarını ortaya çıkarmaktadır.
- Çatışma: Kişilerde aşırı oyun oynadıktan sonra insanlar çevreleriyle ve diğer insanlarla çatışır, oyun davranışlarını sürdürmek için çevresindekilere yalan söyler.
- Sorunlar: Aşırı oyun şu sonuçlara yol açabilir: İş, okul, sosyal yaşam gibi alanlarda sorun yaşamaya başlamaktadır.

Oyunda en iyi olma, statü elde etme arzusu, oyuncuların işlerini kaybetmelerine, okulu bırakmalarına, kız arkadaşlarından ayrılmalarına, burslarını kaybetmelerine, boşanmalarına ve temel hijyen ihtiyaçlarını ihmal etmelerine neden olur. Bu olumsuz duruma rağmen insanlar oyunu oynamaya devam etmektedirler (Griffiths ve Davies 2005:32).

Artan oyun süresi bağımlılık sürecini hızlandırır ve bağımlılık belirtilerinin ortaya çıkmasını destekler. Bununla birlikte, oyun süresi, bağımlılık için bir tanı kriteri olarak

kabul edilmez. İnsanların aynı anda aynı oyunu oynuyor olması, aynı düzeyde bağımlılığa sahip oldukları anlamına gelmez. Bağımlılıklar oyuncudan oyuncuya değişmektedir (Ögel, 2012:19).

Tıptaki gelişmeler, yepyeni yöntemlerin ortaya çıkması ile Mayıs 2013'te yayınlanan DSM 5 ile bir takım değişiklikler ve geliştirmeler yapıldı. DSM-5'te internet oyun bağımlılığına yönelik tanı ölçütleri aşağıdaki şekilde belirlenmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2018):

- İnternet oyunları için zihinsel çaba gösterilmesi,
- İnternette oyun oynamaktan uzaklaşıldığı zaman yoksunluk belirtilerinin başlaması,
- İnternet oyunları oynayarak zaman geçirmek için azalan bir zaman ihtiyacının meydana gelmesi,
- İnternet oyunlarına katılımı kontrol etme sürecinde yetersizlik yaşanması,
- Kişilerin oyun zamanlarında aile üyelerine yanlış bilgilerin verilmesi,
- Kişilerin eski hobilerine olan ilgilerini kaybetmesi,
- Kişilerin problemleri olsa dahi oyunu oynamaya devam etmesi,
- Kişilerin Psikososyal sorunlara rağmen oyuna devam etmesi,
- Kişilerin olumsuz ruh hallerinden kurtulmak ve durumlardan sıyrılmak için oyunlara yönelmesi,
- Kişinin kendisini eğitim, iş veya kariyer fırsatlarınızı tehlikeye atması.

1.4.2. Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri

Literatüre bakıldığında dijital oyun bağımlılığının nedenleri üzerine birçok çalışma yapıldığı bilinmektedir. Bu çalışmalarda sıklıkla görülen ifadeler şunları içermektedir: Fiziksel aktivite eksikliği, boş zamanı doldurma ihtiyacı, arkadaşlar tarafından kabul edilme arzusu, sanal bir dünyada olma ve stresli ortamlardan uzaklaşma arzusu olarak sayılmaktadır. Bağımlılık araştırması, bir oyuncunun kişisel özelliklerini önemli bir faktör olarak kabul eder. Dijital oyunların bazı özelliklerini ve insanların bunlarla deneyimlediği duyguları açıklar. Dijital oyunların sahip oldukları özelliklerden bazıları

ve kişilerde yaşattıkları duygular oyunculara bağımlılık faktörünü artıran unsurlar ele alınmaktadır (Kim vd., 2008:214).

Oyunun yüksek derecede sosyal etkileşimi ve devam eden başarısı, devamlı başarı elde edilmesi, oyuncuların oyun dünyasına gerçekten dalmış hissetmelerine neden olur. Oyuncunun tamamen oyunun içine girmesi ve oyun sırasında zamanın veya çevrenin geçişinden habersiz olması anlamına gelen akış hissi, oyun bağımlılığı açısından çok önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Chou ve Ting, 2003:667).

Günümüz gençlerinin teknolojiyle yakından ilgili olması ve onunla büyümeleri onları geleneksel oyunlardan uzaklaştırmaktadır. Ayrıca bu durum gençlerin teknolojik aletlere ilgi duymasını da sağlamaktadır. Sağlam ve Topsümer (2019) tarafından yapılan çalışmada dijital oyun oynama hakkındaki görüşleri dört tema altında toplanmıştır: Bu konular aşağıdaki şekildedir:

- Sosyal ilişkiler: Heyecan, İyimserlik, Neşe, İletişim becerileri.
- Kişisel rahatlama ve memnuniyet: Tutku, Barış, Arkadaşlık, Bağımlılık, Motivasyon, Aile İlişkileri, Stresten Kurtulma.
- Güven: Aile ilişkileri, yetersiz tatmin, arkadaşça ilişkiler.
- Modern uğraş: Dijital kültür gelişimi, eğlenceli yaşam aktiviteleri.

Araştırma sonucunda katılımcıların dijital oyun oynama sebepleri arasında öne çıkan temalar; kişisel rahatlama ve tatmin ile modern bir uğraş olmuştur. Sosyal ilişkiler ile güven teması ise bu temalardan sonra gelmiştir (Sağlam ve Topsümer,2019: 502).

1.4.3. Dijital Oyun Bağımlılığı Gelişiminde Risk Faktörleri

Bir zamanlar geleneksel oyunlar üzerine kurulan çocukların dünyası, yerini sanal ve dijital oyunlar dünyasına bırakmıştır. Günümüz öğrencileri, oyun parkında arkadaşlarıyla oynanan oyunlar yerine dijital oyunları tercih etmektedir. Çocukları her yönden kuşatan sanal oyun dünyası, barındırdığı risk faktörleri nedeniyle çocuk ve ergenlerde oyun bağımlılığına yol açmaktadır. Dijital oyun; sosyal, duygusal ve fiziksel olarak savunmasız lise öğrencileri üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Risk faktörleri bir arada olduğunda risk potansiyeli ortaya çıkar. Örneğin, yıllarca dijital oyun oynayan biri işini kaybederse veya okul ödevlerini zor bulursa, oyun bağımlılığı geliştirme riski

eskisinden daha yüksektir. Özellikle statü, işsizlik ve öğrencilerin bağımlılık geliştirme riski daha yüksektir (Hussain vd., 2012:363).

Dijital oyunlara bağımlı olan gençler, okula gitmek ve çalışmak yerine dijital oyunları tercih etmektedirler. Günlük okul hayatında işlev bozukluğu olan öğrenciler, dijital oyun bağımlılığı açısından yüksek risk altındadır. Aynı zamanda akademik performansı yüksek olan kişiler, notları düşük veya orta olanlara göre internette daha az zaman harcamaktadır. Sosyal kaygı, hiperaktivite bozukluğu, tembellik, dikkatsizlik, utangaçlık gibi kişilik özellikleri insanların internet kullanım problemlerine katkıda bulunan faktörlerden bazılarıdır (Li vd., 2015).

1.4.4. Dijital Oyun Bağımlılığı Gelişiminde Koruyucu Faktörler

Dijital oyun bağımlılığı sosyal bir sorun olarak kabul edilmektedir. Hükümet politikaları, bu sorunu çözmek ve sosyal korumanın önünü açmak için araştırma ve tedavi çabalarını desteklemektedir. Türkiye'de dijital oyunların tasnifi ve değerlendirilmesi ile ilgili meslek kuruluşu ve mevzuat bulunmamaktadır.

Avrupa Birliği Üye Devletleri, Eğlence Yazılım Derecelendirme Kurulu aracılığıyla yaş derecelendirmesi ve içerik derecelendirme uygulamaları sağlar. Bu sistemler, ebeveynleri bilgilendirmek ve dijital oyunlara olan ilgilerini artırmak için tasarlanmıştır. Bu uygulamalar aynı zamanda çocukları ve gençleri sanal ortamlardaki uygunsuz ve zararlı içeriklerden korumayı ve aileleri bu potansiyel riskler konusunda bilinçlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda çocukların ve gençlerin dijital araçları hayatlarından çıkarma isteği duymaları değil, bu araçları nasıl kullanacakları konusunda farkındalık yaratmaları ve bunu bir yaşam disiplini haline getirmeleri gerekmektedir (Eryılmaz ve Çukurlugöz, 2018:892).

1.5. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL AKTİVİTELER

Tüm dünyada obezite kavramının insanlar üzerindeki ciddi etkisi son zamanlarda vurgulanmaya başlandı. Bu durum insan sağlığını ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Türkiye'de obezite oranındaki artışın ana nedenlerinin yetersiz beslenme ve fiziksel aktivite eksikliği olduğu belirtilmiştir (Eskiler vd. 2016: 2578).

Toplumdaki yapısal ve sosyal değişimler hızla ilerlemekte, yeni yaşam tarzlarını ve öğrenmeyi beraberinde getirmektedir. Özellikle ailelerin çalışma hayatına tam anlamıyla

entegre olması ve kadınların toplumsal katılımının her geçen gün artması, insanların yaşam biçimlerini olduğu kadar tüketim alışkanlıklarını da değiştirmiştir (Öncü vd. 2007: 319).

Literatürdeki çeşitli araştırmalar, ergenler ve yetişkinler arasında son yıllarda düzenli fiziksel aktiviteye katılımın azaldığını göstermektedir. Bu durumun toplum sağlığını olumsuz etkilediğini söylemek gerekir (Plotnikoff vd. 2013; Ramirez vd. 2012). Bu, fiziksel aktivite katılımını etkileyen psikolojik, çevresel, davranışsal ve sosyal faktörleri araştıran, bireysel fiziksel aktivite katılımıyla ilgili çeşitli teorik temellere dayanan çeşitli çalışmalarla kanıtlanmaktadır (Eskiler vd. 2016). Çeşitli teorik yaklaşımlar ile biçimlenen bu araştırmalarda kullanılan ölçüm araçlarının birçok farklılık ve benzerlikler kapsadığını ifade eden Schembre vd. (2015) ilgili araştırmalarda kabul gören her bir teorinin güçlü taraflarının ele alındığı yeni bir ölçüm aracının gerekliliğini vurgulamaktadır. Bunun sonucunda Schembre vd. (2015) Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ) olarak adlandırdıkları çalışmayı ortaya çıkarmışlardır. İnsan sağlığını iyileştirmek ve daha sağlıklı nesiller yetiştirmek için fiziksel aktivite ihtiyacı yadsınamaz bir konu haline gelmiştir. Bu nedenle, Bilişsel Davranışçı ve Fiziksel Aktivite Ölçeği önemli bir rol oynamaktadır.

1.6. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM

Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, hem davranışsal hem de bilişsel yaklaşımları temel alan ve insan davranışını bu çerçevede tanımlamaya çalışan yöntemdir (Beck, 2021). Bilişsel - davranışçı yaklaşımın temelini oluşturan davranışçı kuram, 20. yüzyılın başlarında gözlem ve deneye dayalı bilimsel bir yöntem olarak ortaya çıkmıştır (Safran, 2014).

John Locke'un insan zihni anlamına gelen 'tabula rasa'nın boş bir sayfa olduğu görüşünden etkilenmiştir. Ivan Petroviç Pavlov'un "klasik koşullanma"sı ve BF Skinner'in "edimsel koşullanması" davranışçı kuramların öncüsüdür. Davranışçılar; dünyaya doğan bireylerin organizma adını verdikleri (insan ve hayvan öğrenimini eş tuttukları için kullandıkları terim) ve çevre tarafından şekillendirildiğini iddia ederler. Çevre uyaran konumundayken, organizma bu uyarana karşı pasif, edilgen ve istemsiz tepki verme konumundadır. Bir organizmanın davranışı bu uyarıcı-tepki ilişkisi ile açıklanır (Özdel, 2015). Davranışçılar bu tepkileri gözlemlenebilir davranışa dayalı

olarak ölçmektedir. Zihnin gözlemlenemez ve eylemle özdeşleştirilebilir olduğunu varsaydılar ve ona hak ettiği önemi vermemişlerdir (Özcan ve Gül Çelik, 2017). Gözlenebilir davranışlarla çalıştıkları için temel ilkeleri deneysel olarak sınanmaya uygun yapıdadır (Corey, 2008).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımın altında yatan bir diğer teori ise 1970'lerde ortaya çıkan bilişsel teoridir. Epiktetos'un 'insanları rahatsız eden şey; olayların kendisi değil, onlara verilen anlamlardır' görüşünden etkilenmişlerdir. Aaron Temkin Beck "bilişsel yaklaşım"ın (Yıldız, 2018), Ellis ise "akılcı duygusal davranışçı yaklaşım"ın öncüsüdür (Çelikkaleli, 2018). Bilişsel kuramcılar, davranışçılardan farklı olarak uyarıcı ile tepki arasına bilişi eklemişlerdir (Vatan, 2016:193).

Bilişler; bireyin düşünceleri, duyguları, tutumları, yorumları, kendilerine, başkalarına ve dünyaya anlam yükleme biçimleriyle ilgilidir (Hackney ve Cormier, 2008). Duygusal ve davranışsal tepkiler düşüncelerle şekillenir. Bilişsel işlev bozukluğunun aynı zamanda bir bireyin yaşamındaki işlevlerin azalmasına da katkıda bulunduğunu iddia ederler. Bilişselciler sıklıkla depresyon, obsesif kompulsif bozukluk gibi konularda çalışmaktadırlar (Türkçapar ve Sargın, 2011:9). Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, bu iki teorinin aksine duyguları da vurgulamaktadır. Bu nedenle, bilişsel-davranışçı yaklaşım üç bileşene vurgu yapar: düşünce, duygu, davranış üçlüsüne önem verir (Özcan ve Gül Çelik, 2017).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, olaylardan ziyade öncelikle bireyin olayları algılaması ve yorumlamasına odaklanmaktadır. Bireyler olayları algılayarak ve yorumlayarak duygusal ve davranışsal olarak tepki verirler. Bireylerin bu duygusal ve davranışsal tepkileri, olayların yorumlanma veya düşünülme biçiminden kaynaklanmaktadır (Beck, 2021).

Örneğin bir sınavdan 90 alan iki öğrenciden biri performansından memnunken diğeri üzülebilir. Bu örnekten de görülebileceği gibi, bahsedilen durumla aynı olay, aynı olayın farklı kişilerde farklı duygular uyandırmasına veya aynı duygunun farklı yoğunlukta oluşmasına bağlıdır (Özcan ve Gül Çelik, 2017).

1.6.1. Bilişsel Yapı

Bilişsel yapılar; otomatik düşünceler ve şemalar (ara inançlar ve temel inançlar) olarak ele alınır. Şema, bireyin kendisi ve dünya hakkındaki koşulsuz inançlarıdır.

Şemalar, bireyler tarafından kendilerini ve dünyayı algılamak için kullanılır. Normal insanlarda olumlu ve olumsuz şema bir arada bulunurken, akıl hastalığında olumsuz şema ağırlıklı olarak etkindir (Özdel, 2015). Otomatik düşünceler, kafanızda beliren düşünceler veya görüntülerdir. Otomatik düşünceler, bireyin temel ve ara inançlarının bir sonucu olarak kendiliğinden ortaya çıkar ve zihnin doğal akışının bir ürünüdürler. Danışanlar tarafından otomatik düşünceler çoğunlukla fark edilmezken bu düşüncelere eşlik eden duygular fark edilir (Beck, 2021).

Örneğin, bir sınavda başarısız olan bir öğrencinin "Asla başaramayacağım" demesi, otomatik düşüncelerinin sonucu olabilir. Otomatik düşüncelerin arkasındaki inançlar veya kurallar ara inançlar olarak adlandırılır. Ara inançları bulmak, otomatik düşüncelerden daha zordur. Ölçeklerde otomatik düşünceler, derinleştirme teknikleri ve ortak tekrar eden temalar kullanılarak ara inançlar ortaya çıkarılabilir. Ara inançlar çoğunlukla kendini "eğer" sözcüğü ile veya "meli, malı" ifadeleriyle belli eder. "Eğer sınavdan yüksek puan almazsam tembelin tekiyim demektir.", "Çok ders çalışmalıyım." gibi cümleler ara inançlara örnek olarak verilebilir (Özcan ve Gül Çelik, 2017).

1.6.2. Bilişsel Çarpıtmalar

Her bireyin durumla ilgili kendi kuralları ve varsayımları vardır. Bireysel algılar bozulur ve işlevsel olmayan tanımlarla bu kural ve varsayımları oluşturur. Bu duruma bilişsel çarpıtma denir. Örneğin, bir öğrenci sırf bir sınavda başarısız olduğu için başarısız olduğunu düşünebilir. Bu, bilişsel çarpıtmaya bir örnektir. Bilişsel-davranışçı bir yaklaşım, bireylerin bu çarpık düşünceleri yeni, sağlıklı düşüncelerle değiştirmelerine yardımcı olur (Otto, 2000:164).

Aynı zamanda "hata" veya "çarpıtma" kelimeleri danışana olumsuz bir algı verebilir bu nedenle bilişsel işlem olarak da adlandırılır. Çarpıtma olarak tanımlanan bu fikirleri herkes bir düzeyde kullanır. Ancak, bazı insanlar bu çarpıklıkları aşırı kullanır ve yaşamları işlevsiz hale gelir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımda, bu danışanların düşünce yapılarını bulmak ve ortaya çıkarmak önemlidir (Beck, 2021).

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre, yaşanan olaylara yüklenen anlamlar, bireyin duygusal ve davranışsal tepkilerini belirlemektedir. Bu tür bir anlam yükleme, zihinsel zorluklara veya zihinsel bozukluklara yol açıyorsa, bu bir düşünce hatasıdır (Knaus, 2010). Düşünme hataları için Beck "bilişsel çarpıtmalar", Albert Ellis ise "akılcı olmayan

inançlar” ismini kullanmaktadır. Akıllı inançlar; esnek, mantıklı ve gerçeklikle uyumludur, hedeflere ulaşmada yardımcı olur (Shapiro vd. 2010:1528). Akılcı olmayan inançlar ise; katı, mantıksız, değişmez ve uzlaşmaz fikirlerdir. Akılcı olmayan inançlara sahip olan bireyler, işlevsel olmayan duygu ve davranışlar yaşayabilir (Ellis, 2001).

1.7. FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel aktivite, yürüme, zıplama, sıçrama gibi vücut hareketlerinin tamamını veya bir kısmını yakalayarak kalp ritminin ve solunum sayısının artması, belirli bir düzeyde enerji harcanması ve enerji harcandıktan sonra vücut yorgunluğunun ortaya çıkması olarak tanımlanmaktadır (Çiçek 2021). Fiziksel aktivite, merkezi sinir sistemini temel seviyelerin üzerinde sürekli eforla uyarak kasları uzatmak ve kasmak için insan vücudundaki belirli bir motor sistem seti kullanarak kas kasılmasının sonucu şeklinde adlandırılabilir (Şur 2022). Önemli (2020)’ye göre fiziksel aktivite, vücudun belli düzeydeki enerji sarf ederek iskelet kaslarının ahenkli biçimde hareket etmesiyle oluşan hareketler bütünüdür. Fiziksel aktivite, vücut enerjisini kullanarak koordineli kas hareketleri ile gerçekleştirilen aktiviteler olarak tanımlanır (Hekim 2015:1103).

1.7.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Fiziksel aktivite ve egzersiz tarihsel olarak birbirinin yerine kullanılmıştır. Hareket artık fiziksel aktivitenin bir parçası olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, 2005). Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla unsurunu iyileştirmek veya sürdürmek için planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan vücut hareketlerinin gerçekleştirildiği boş zaman fiziksel aktivitesi(LTPA)'nın bir alt kategorisidir (Howley, 2001:348). Fiziksel aktivite ve egzersiz; koruyucu sağlık yaklaşımının bir parçası, insan sağlığını iyileştiren, sağlığı koruyan, yorgunluğa ve hastalığa karşı direnci artıran tüm hareketleri içerir. Spor, insan dokularında birçok biyokimyasal değişiklik meydana getirir. Egzersiz esnasında kan plazmasındaki norepinefrin maddesinin oranını ve beyindeki endokrin düzeyi artır. Norepinefrin depresyon belirtilerinin azaltılmasına etki eder. Endokrin ise doğal bir ağrı kesici ve vücudun mutluluk veren maddesidir (Özer ve Baltacı, 2008).

1.7.2. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Fiziksel aktivite her yaştan insan için sağlıklı bir aktivitedir. Fiziksel aktivitelerin düzenli olarak yapılması (Miko vd.,2020; Baltacı, 2012) :

- İnsanlığın gelişmesine ve sağlıklı büyümesine katkıda bulunur.
- İstenmeyen davranış ve alışkanlıkların tedavisine yardımcı olur.
- Bireysel sosyalleşmeyi kolaylaştırır.
- Hastalıkların tedavisine yardımcı olur ve destekler.
- İnsanların yaşlılıkta hayatlarını olumlu bir şekilde şekillendirmelerine yardımcı olur.
- İnsanların yaşam kalitelerini yaşamları boyunca iyileştirmede önemli bir etkiye sahiptir.
- Fiziksel aktivite kardiyovasküler hastalık, bazı kanserler ve tip 2 diyabet riskini azaltır.
- Kas-iskelet sağlığını korur.
- Yaralanma durumunda kas-iskelet sisteminin iyileşmesine katkıda bulunur.
- Kiloyu kontrol eder.
- Depresyon belirtilerini hafifletebilir.

Fiziksel aktivite, insanlarda sağlıklı yapı ve yaşam kalitesinin artması için en önemli faktör olarak görünmektedir. Fiziksel aktivite eksikliğinin belirli hastalıkların gelişimi ve gelişim sonrası süreçlerinde ne ölçüde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu belirlemek için çok sayıda bilimsel çalışma yapılmıştır. 1864 yılında İngiltere'nin Londra kentinde Domhnall MacAuley tarafından yapılan bilimsel çalışma, konuyla ilgili ilk çalışmalardan birisidir. Bu çalışmada çiftçiler ve terziler olmak üzere iki meslek grubu karşılaştırılmış ve bu iki meslekte çalışanlar arasında koroner arter hastalığına bağlı ölüm oranları incelenmiştir. Çalışmalar, koroner kalp hastalığından ölüm oranının çiftçilere göre terzilik mesleklerinde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu sonuç, çiftçilere kıyasla terziler arasında fiziksel aktivite eksikliğine bağlanmıştır (MacAuley, 1994:34).

1.7.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

1.7.3.1. Fiziksel Gelişim

Fiziksel aktivite, her yaştan insanda sağlığı ve yaşam kalitesini iyileştirmede bir faktör olarak kabul edilmektedir (Riner ve Sellhorst, 2013: 9). Fiziksel egzersizler; daha

güçlü kasların, tendonların, bağ dokularının ve daha sağlıklı kemiklerin gelişimini desteklemektedir (Akyol vd., 2008). Fiziksel aktivite, kas-iskelet sisteminin (kemikler, kıkırdak, tendonlar, bağlar ve kaslar) gelişimine yardımcı olmaktadır.

Fiziksel aktivite sonucunda kas direncinde artış da gözlenmektedir. Fiziksel performansı artırır, bağışıklık sistemini güçlendirir ve sağlıklı duruşa katkıda bulunur. Bilimsel araştırmalar spor yapan çocuk ve ergenlerin diğerlerinden daha iyi geliştiğini göstermektedir (Orhan, 2019:160).

1.7.3.2. Psikomotor Gelişim

Motor gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreç olmakla birlikte sadece dayanıklılık, güç ve denge gibi özelliklere bağlı olmayıp ruhsal, zihinsel ve duygusal gelişimden de etkilenen bir bütün olarak görülmelidir (Aracı, 2001).

Spor ve fiziksel aktivitede psikomotor becerileri içeren birçok aktiviteden oluşmaktadır. Motor durumu, ince ve kaba motor becerilerin gelişiminde önemli bir rol oynar. Kaslar arası koordinasyonu sağlayarak sensomotorik hassasiyeti ve tepkiselliği artırır. Toplam hareket açıklığının gelişimi için önemli olduğuna inanılmaktadır. Önceden öğrenilen hareketler, bilgi ve deneyim aktarımını kolaylaştırarak yeni kazanımları kolaylaştırır. Bu motor becerilerin kazanılmasına ek olarak, fiziksel aktiviteye katılım da gereklidir. Fiziksel aktiviteye katılımda bu motor becerilerin kazanımının yanı sıra; algıda seçicilik ve hareket koordinasyonun oluşumunu destekler, temel motor becerilerin (dayanıklılık, güç, kondisyon, hız, esneklik, denge, kuvvet, sürat) gelişimine yardımcı olur, hareket güvenliğini artırır ve olası kazaları önler (Weineck, 2010).

1.7.3.3. Sosyal ve Duygusal Gelişim

Fiziksel aktivitenin beslenme alışkanlıklarının düzelmesi, sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımının azalması, sosyal ilişkilerin güçlenmesi gibi durumlar üzerinde olumlu etkileri vardır. Araştırmaların çoğunda, fiziksel aktivitenin aşağıdaki olumlu etkilere sahip olduğunu, iyi hissetme ve olumlu düşünme, olumlu beden görüntüsü, benlik saygısı ve güven gözlemlenmiştir. Ayrıca fiziksel aktivitenin stres ve anksiyete bozukluklarını azalttığı, uyku kalitesi ve uyku süresi üzerinde olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir (Akyol vd., 2008).

1.7.4. Fiziksel Aktivitelere Katılmaya Etki Eden Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılım, ekonomik, fizyolojik, psikolojik, davranışsal ve sosyal çevresel faktörleri içeren birçok değişkene bağlanabilir. Bu belirleyiciler aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılımı teşvik eden faktörler olarak da ifade edilmektedir. Bunlardan zaman eksikliği fiziksel aktivitenin önündeki bir numaralı engeldir (Özbek, 2019).

Fiziksel aktivitelere katılmaya etki eden başlıca faktörler şunlardır (Akkaya, 2019; Humpel vd. 2002; Polat, 2017).

- **Demografik ve Biyolojik Faktörler:** Cinsiyet ve yaş, fiziksel aktivite davranışını etkileyen iki önemli demografik faktördür. Ayrıca bireyin eğitim düzeyi, mesleki ve sosyoekonomik durumu da fiziksel aktiviteye katılmasında etkili faktörlerdir.
- **Psikolojik, Kognitif ve Emosyonel Faktörler:** Fiziksel aktiviteden alınan zevk, fayda beklentileri, normatif inançlar, fiziksel aktivite ve sağlık bilgisi, zihinsel sağlık, öz yeterlilik ve motivasyon, fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerdir. Aynı zamanda yorucu aktivite, kötü hava, düşme korkusu ve partner eksikliği fiziksel aktiviteye engel olan faktörlerdir.
- **Davranışsal Nitelikler ve Beceri:** Bireyin beslenme alışkanlıkları, önceki egzersiz geçmişi, sigara içme durumu ve karar verme dengesi, fiziksel aktivite üzerinde en büyük etkiye sahip olduğuna inanılan davranışsal faktörlerdir. Geçmiş fiziksel aktivite davranışları ve alışkanlıkları, fiziksel aktivitenin tutarlı belirleyicilerinden biridir.
- **Sosyal ve Kültürel Faktörler:** Fiziksel aktiviteye katılmanın temel faktörlerinden biri sosyal destektir. Bir çalışma, fiziksel aktiviteye daha fazla katılan kadınların katılma oranı düşük olan kadınlara göre aile ya da arkadaş veya ailelerinde iki kat daha fazla sosyal destek aldığı belirlenmiştir.
- **Fiziksel Çevre Faktörleri:** Spor malzemelerine sahip olma, spor ve atletizm faaliyeti yürüten kurum, kuruluş ve kulüplere erişim, güvenlik ihtiyacı gibi faktörler bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkilemektedir. Kırsal ve kentsel alanlardaki insanların yaşam tarzlarının da fiziksel aktiviteye katılımlarını etkilediği düşünülmektedir. Fiziksel aktivitenin en önemli nedeni

insanların sağlıklı kalma isteğidir. Ayrıca fiziksel görünümü, fiziksel güzelliği ve estetik görünümü iyileştirme güduları, fiziksel aktiviteye katılma güduları olarak vurgulanmıştır. Özellikle de genç erkek bireylerde bu durum daha belirgin olarak ortaya çıkmaktadır.

1.7.5. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Sağlık üzerinde fiziksel aktivitenin etkileri bedenler ve ruhsal olarak ele alınmaktadır.

1.7.5.1. Bedensel Sağlık Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin insan fiziksel sağlığı üzerindeki etkilerini araştırırken vücudun metabolik işlevini ve bunun kas-iskelet sistemi üzerindeki etkileri ele alınmaktadır. Fiziksel aktivitenin bireyin kas-iskelet sistemi üzerindeki etkileri; vücut ölçülerinin sağlanması, refleks süresinin iyileştirilmesi, fiziksel aktivite ve egzersiz alışkanlıklarına karşı toleransın artırılması, eklem ve kas esnekliğinin korunması, kas kuvveti ve tonusunun korunması, yorgunluk süresinin azaltılması, kemiklerin güçlendirilmesi, osteoporozun önlenmesi, vücudun oksijen ihtiyacını arttırması, olası yaralanma ve sakatlık durumlarında iyileşme süresinin hızlandırılması şeklindedir (Bulut, 2013:207).

Fiziksel aktivite: kalp ritmini etkin bir şekilde düzenler, kalbin her dakika pompaladığı kan hacmini artırır, kalp-damar hastalığı riskini azaltır, tütün bağımlılığını önler, kan şekeri düzenler, cinsel performansı artırır, kadınlarda menopoz yaşının geciktirilmesinde, kilo alımının önlenmesinde etkili olmaktadır (Çat, 2021).

1.7.5.2. Ruh sağlığı ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivite ve insanların bedensel sağlığı; ruh ve toplum sağlığı üzerinde de birçok olumlu etkisi vardır. Bu olumlu etkiler, eklem ve kas yapısının gelişimi, kas yapısı gelişimi sonucunda özgüvenin artması, kabul görme ve sosyal uyumlarının artması, stresle başa çıkma ve olumlu düşünme becerilerinin gelişmesi, kendilerini iyi hissetmelerinin sağlanması şeklindedir (Bek, 2008).

Kişilerin hastalığa yakalanma riskini azaltmak, yaşlıların sağlığını ve yaşını etkiler ve bağımsızlıklarını sağlamaktadır. Ayrıca insanlar kanser ve benzeri ölümcül hastalıklara yakalanma riskleri azaldıkça, vücutları enfeksiyonlara karşı daha dirençli ve korunaklı hale geldikçe hayattan daha fazla keyif almaya başlamaktadır. Sonuç olarak

kişilerin anksiyete, tükenmişlik şeklinde rahatsızlıklarla baş etme gücünde artış elde edilmektedir (Çat, 2021).

1.8. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE İLİŞKİSİ

Teknolojik gelişmeler sayesinde dijital oyun, ekonomik olarak büyük ilgi gören bir sektör haline gelmiştir. Dijital oyun endüstrisi, sanal dünyalar vaadiyle oynayanları gerçek hayattan uzaklaştırmakta ve çoğu zaman koparmaktadır. Böylece kişi gerçek dünyanın gerekliliği olan sosyal faaliyetlerinden ve etkinliklerinden uzaklaşmaktadır (Karaduman ve Acıyan, 2020:459). Günlük hayatımızda kullandığımız araçlar gibi dijitalleşme de birçok insanın hayatını ve yaşam tarzını değiştirdi. Bu dönüşümün ve değişimin kaçınılmaz olduğu günümüz dünyasında, dijital neslin davranışlarını değerlendirirken hayatı onların bakış açısıyla görmeye ve anlamaya çalışmak daha doğru olacaktır (Bozkurt, 2014:3).

Tüm dünyada özellikle çocukları ve ergenleri kötü etkileyen obeziteye neyin sebep olduğu konusundaki fikir ayrılıklarının iki ana nedeni vardır. Bunlar; Yetersiz beslenme ve fiziksel aktiviteye düşük katılım. Bu nedenle dijital oyun oynama neslini fiziksel aktiviteye dönüştürerek düzenli katılımın sağlanması ve arttırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu amaçla, oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi anlamak için öncelikle fiziksel aktiviteye yönelik tutum ve davranışları belirlemek ve anlamak önemlidir (Eskiler ve vd.2016: 2578).

Anne ve babalar dijital oyunlara sahip olmadan önce çocuklarının oyun ihtiyaçlarını karşılamak için oyuncakları hediye olarak alırken, günümüz dijital kuşağı oyuncaklardan çok dijital oyunlara ulaşmayı ve oynamayı daha çok önemsiyor ve bilgisayar, tablet, cep telefonu gibi dijital araçları tercih etmektedir. Bu, çocukların dijital oyunlara erişmesini, oynamasını ve bu oyunlara katılmasını kolaylaştırmakta veya oyunlara olan ilgilerini arttırmaktadır (Aytekin, 2018:202).

Teknolojik araçlarla oynanan dijital oyunlar ile oyuncaklarla oynanan oyunlar karşılaştırıldığında bilgisayar, mobil telefon ve tabletle oyun oynayan çocukların, oyun sırasında daha az kas etkinliği, daha az gövde, üst kol, dirsek ve postür varyasyonu, uzun süre oturmaya bağlı hareketsizlik ve daha az fiziksel aktivite yaptıkları görülmüştür. Bu nedenle teknolojik cihazlar almak yerine, çocuklarda sedanter yaşam tarzının olumsuz etkilerini engellemek, kas-iskelet sistemini daha aktif daha hareketli hale getirmek için

onların, fiziksel aktiviteye olan ihtiyaçlarını karşılamak gerektiği ifade edilmektedir (Howie vd. 2017:43).

İnsan vücudunun gelişimi ve doğası gereği her zaman hareket etmek ister. Bu hareketlilik, oyun alanlarının azalması ve kent yaşamının bu alanlara akmasıyla birleşince, çocukları açık havada oyun oynamaktan uzaklaştırıp, ev içinde oynanan dijital oyunlara yöneltir ve bireyleri hareketsizliğe sürüklemektedir. Ancak dijital oyunların kolay erişilebilir olması, kolay taşınabilir olması, ucuz olması ve bilinçli kullanılmaması kullanıcıları fiziksel olarak pasif kılmaktadır. Bu durum obezite, sağlıksız beslenme sorunları, kanser, diyabet, kalp hastalığı, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları ve hareketsiz (hareketsiz, pasif, hareketsiz) yaşam tarzı gibi birçok sağlık sorununa yol açmaktadır. Bu olumsuzlukların temel nedenleri ise, bilinçsiz kullanım sonucunda meydana gelen dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılımın olmaması veya yetersiz olmasıdır (Hazar vd. 2017: 324).

Dijital oyun bağımlılığı gibi sağlığı tehdit eden davranış sorunlarının etkisi, hareket eksikliği, sağlıksız beslenme ve yeme bozuklukları gibi sorunlara yol açmaktadır (Chatterjee vd. 2020: 2). Dijital oyunların, özellikle oyun çağındakiler olmak üzere her yaştan çocuğun günlük yaşamı üzerinde derin bir etkisi vardır. Zihinsel aktivite, el-göz koordinasyonu gibi beceriler kazandıkça saatlerce hareket etmeden oynanan oyunların olumsuz fiziksel ve fizyolojik etkilerine maruz kalabilirler. Bu etkileri en aza indirmek ve sosyal, bilişsel, duygusal ve fiziksel olarak aktif ve sağlıklı kalmak için fiziksel aktivite çok önemlidir (Hazar vd. 2017: 325).

Sorunlu oyun oynama davranışının ve kullanımının, bireyin genel sağlığı, vücut kitle indeksi (BMI), ve özellikle de fiziksel aktivite katılımları arasında ilişki bulunduğunu belirlemişlerdir (Männikkö vd. 2015: 282).

Özellikle çocukların yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan dijital oyunlar başta ciddi fiziksel sorunlara yol açmakla birlikte çocukları gerçeklikten, sanal dünyaya ve gerçek oyun kültürünün pratiğinden uzaklaştırmaktadır. Ek olarak, aşırı dijital oyun ve bağımlılığın neden olduğu tendon ağrısı, egzersiz eksikliği nedeniyle kilo alımı çeşitli fiziksel sorunlar, fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz etkiler (Akbulut, 2013: 55).

Dijital oyunlar ile geleneksel fiziksel aktiviteye dayalı oyunlar arasında benzerlikler olsa da oyun alanları, oyun araçları, oyun formatı ve içerik açısından birbirlerinden

farklılık göstermektedir. Bilimsel araştırmalar, dijital oyunların zihinsel yeteneklerin kazanılmasına katkı sağladığını, ancak geleneksel oyunların da fiziksel gelişim ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir (Hazar vd. 2017). Dijital oyunların yapısı insanları uzun süre hareketsiz tutar, bu da gelişimlerini ve fizyolojilerini olumsuz etkiler. Eskiden parklarda, tarlalarda, sokaklarda fiziksel oyunlar oynanırken, artık yerini dijital oyunlara bırakmış, evlerde, iş yerlerinde, internet kafelerde, oyun salonlarında oynanmaktadır. Bu durum dijital oyunlara bağımlılığın ortaya çıkmasına, geleneksel oyunların unutulmasına, fiziksel gelişime katkının azalmasına ve oyun etkinliklerine katılımın azalmasına yol açmaktadır (Hazar vd. 2017:183).

Dijital oyunlar ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki, dijital oyunlarda geçirilen uygun süre, orantılı oyun sıklığı, uygun yaş ve seviye, oyunların uygun içerik ve yapısı ile belirlenir. Kararlarımızın doğruluğu, dijital oyunlar ve aktiviteler arasındaki ilişkiyi de olumlu yönde etkileyecektir. Bu olumlu ilişkinin ortaya çıkması ve gerçeğe dönüşmesi için, dijital oyunların fiziksel performansı iyileştirme ve insanları egzersiz yapmaya ve fiziksel olarak aktif olmaya teşvik etme potansiyeli olabilir. Son yıllarda popüler olmuş Wii Sports Nabız, Wii Fit, Wii Oyun, Wii Fit Plus, dans et ve adil dans gibi oyunlar fiziksel hareketlilik sağlayan oyunlardan bazılarıdır. Fiziksel aktiflik sağlayan bu tarz dijital oyunlar sayesinde kişiler uygulama ve beceri gerektiren bazı hareketleri yaparak fiziksel aktivite ihtiyacını gerçekleştirebileceğini belirtmiştir (Anderson ve Warburton, 2012: 58).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın yöntemi hakkında açıklamalar yapılmış ve bu kapsamda araştırmanın nasıl gerçekleştirildiği, araç ve gereçleri hakkında bilgi verilmiştir. Bu bağlamda, araştırmanın deseni, araştırmanın modeli, araştırmanın hipotezleri, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmanın veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve veri analiz yöntemi açıklanmıştır.

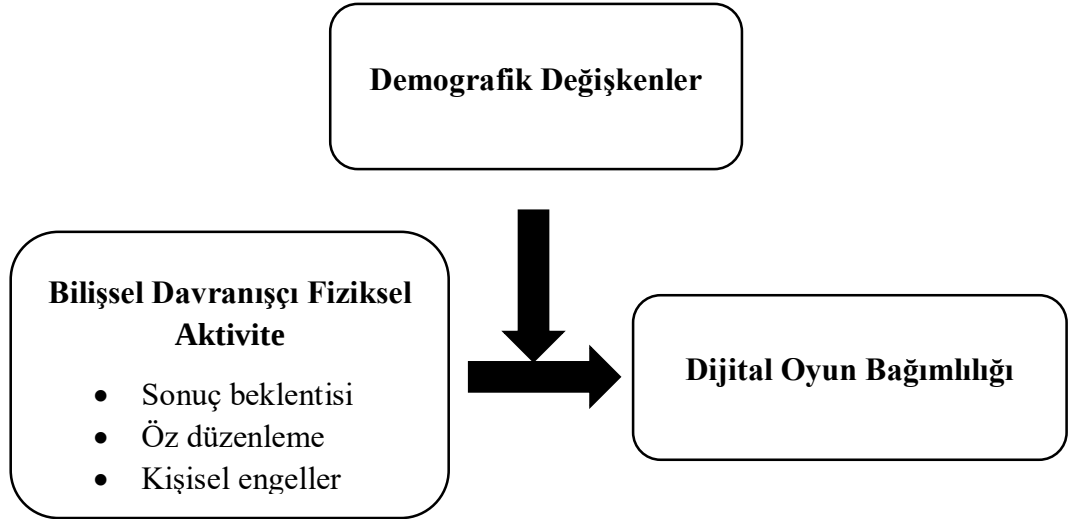
2.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ

Bu araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için nicel bir araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmanın modeli olarak ise ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model birbiriyle ilişkili olduğu varsayılan iki veya daha fazla değişkende birbirlerine bağlantılı olarak gerçekleşen değişimleri incelemeyi hedefler (Karasar, 2013).

2.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmanın kavramsal modeli Şekil 1’de gösterilmiştir.

Şekil 2.1. Araştırma Modeli



2.3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Araştırmanın amacına ve araştırma modeline uygun olarak bu araştırmanın 9 hipotezi bulunmaktadır:

H1: E-spor oyuncularının bilişsel davranışçı fiziksel aktiviteleri onların dijital oyun bağımlılıklarını etkiler.

H2: E-spor oyuncularının bilişsel davranışçı fiziksel aktiviteleri demografik değişkenlere göre farklılaşır.

H3: E-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılıkları demografik değişkenlere göre farklılaşır.

H4: E-spor oyuncularının bilişsel davranışçı fiziksel aktiviteleri dijital oyunları oynadıkları lokasyona göre farklılaşır.

H5: E-spor oyuncularının bilişsel davranışçı fiziksel aktiviteleri dijital oyun branşlarına göre farklılaşır.

H6: E-spor oyuncularının bilişsel davranışçı fiziksel aktiviteleri dijital oyun oynama nedenlerine göre farklılaşır.

H7: E-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılıkları dijital oyunları oynadıkları lokasyona göre farklılaşır.

H8: E-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılıkları dijital oyun branşlarına göre farklılaşır.

H9: E-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılıkları dijital oyun oynama nedenlerine göre farklılaşır.

2.4. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’de lisanslı e-spor oyuncularının aktif oldukları 48 ildeki toplam 1693 sporcu oluşturmaktadır. E-spor Federasyonu yetkilisinden alınan bilgiye göre aktif e-sporcuların 629’u kadın ve 1064’ü erkektir. Araştırmanın örneklemini bu evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Araştırmanın örneklemini 378 e-sporcudan oluşmuştur. Örneklem içerisinde farklı cinsiyetten, yaş grubundan ve sosyo-ekonomik düzeyden e-sporcunun bulunmasına dikkat edilmiştir.

2.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın verileri anket yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmanın amacına ve modeline uygun olarak bir anket formu hazırlanmıştır. Anket formu hazırlanırken ilgili alanyazın incelenmiş ve uzman görüşüne başvurulmuştur. Anket formu üç bölümden

oluşturmuştur: Kişisel bilgi formu, Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.

Kişisel bilgi formu: Katılımcıların demografik bilgilerini ve dijital oyun oynama davranışlarıyla ilgili bilgileri hedefleyen 15 adet soru yer almaktadır.

Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Bu ölçek Schembre vd. (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Eskiler vd. (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek; 5'li Likert tipindedir ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte; 1 “Kesinlikle Katılmıyorum”, 2 “Katılmıyorum”, 3 “Kararsızım”, 4 “Katılıyorum” ve 5 “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekte üç alt boyut bulunmaktadır. Bunlar; sonuç beklentisi (1, 2, 9, 13, 14), öz düzenleme (3, 4, 5, 6, 8) ve kişisel engeller (7, 10, 11, 12, 15) alt boyutlarıdır. Bu kapsamda ölçek boyutlarına yönelik Cronbach Alpha katsayıları, sonuç beklentisi boyutu için 0,85, öz düzenleme boyutu için 0,79 ve kişisel engeller boyutu için 0,64 olarak hesaplanmıştır.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Bu ölçek Lemmens vd. (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek ile 12-18 yaşları arasındaki ergenlerin sorunlu dijital oyun oynama davranışlarını ölçmek hedeflenmiştir. Ölçeğin orijinali 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ayrıca 7 maddelik kısa formu da üretilmiştir. Ölçeğin kısa formunun Türkçe versiyonu Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından geliştirilmiş ve geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek beşli Likert tipinde bir ölçektir 1 “hiçbir zaman” ve 5 “her zaman” aralığında puanlanmaktadır. Ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0,73 olarak bulunmuştur.

2.5.1. E-Spor Bağlamında Dijital Oyun Bağımlılığının Ele Alınış Biçimi

Bu araştırma dijital oyun bağımlılığı, E-spor Federasyona bağlı aktif e-sporcuların oyun oynama alışkanlıkları üzerinden ölçülmüştür. Dijital oyun bağımlılığı değerlendirirken federasyon çatısı altındaki 7 branş dikkate alınmıştır. Bu branşlar; MOBA, FPS, RTS, BATTLE ROYALE, SPOR, MMORPG ve FIGHTER'dır.

2.6. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Araştırmanın verileri 2023 Mart, Nisan ve Mayıs ayları içerisinde toplanmıştır. Anket formları Google Forms üzerinde hazırlanmış ve çevrimiçi olarak e-sporcuların aktif olduğu il temsilcilerine, profesyonel e-spor takımlarına, oyunculara ve antrenörlere

e-posta ve sosyal medya aracılığıyla ulaştırılmıştır. Anket formları aynı yolla geriye toplanmıştır. Anket formlarında katılımcılara araştırmanın amacı ve muhtemel çıktıları hakkında bilgiler verilmiştir. Yalnızca gönüllü olanlardan verilerin toplanması sağlanmıştır.

2.7. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmanın verileri IBM SPSS 26.0 programı üzerinde nicel yöntemler kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıları ve ölçekleri tanımlamak için frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi betimsel istatistikler kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini hesaplamak için iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's Alpha) kullanılmıştır. Araştırmanın verilerinin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılmıştır. Veri dağılımlarının normal olduğu görüldüğünden hipotez testleri parametrik testler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Fark analizlerini gerçekleştirmek için bağımsız örneklem *t* testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Bonferroni testi Post Hoc analizleri için tercih edilmiştir. Pearson momentler çarpımı korelasyon testi ilişki analizi için kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizi ise yordayıcı etkileri belirlemek için kullanılmıştır. İstatistiki anlamlılık %95 güven aralığında aranmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bulgular bölümünde araştırmanın verilerinin analizinden elde edilen bulgular tablolar aracılığıyla sunulmuş ve tablolar yorumlanmıştır. Bulguların sunumu yapılırken bulgular ilgili başlıklar altında gruplandırılmıştır.

3.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİKLERİNİ GÖSTERİR BULGULAR

Aşağıda Tablo 3.1’de katılımcıların demografiklerine ilişkin bulgular gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografiklerini Gösterir Bulgular

Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	97	25,7
	Erkek	281	74,3
Yaş	15-17	74	19,6
	18-20	119	31,5
	21-25	124	32,8
	26-43	61	16,1
Medeni Durum	Bekar	339	89,7
	Evli	39	10,3
Eğitim Durumu	Lise	122	32,3
	Ön lisans	31	8,2
	Lisans	214	56,6
	Lisansüstü	11	2,9
Anne Eğitim Durumu	Ortaokul	53	14,0
	Lise	112	29,6
	Ön lisans	48	12,7
	Lisans	158	41,8
	Lisansüstü	7	1,9
Baba Eğitim Durumu	Ortaokul	22	5,8
	Lise	91	24,1
	Ön lisans	68	18,0
	Lisans	177	46,8
	Lisansüstü	20	5,3
Bir İşte Çalışma Durumu	Çalışıyor	108	28,6
	Çalışmıyor	270	71,4
Gelir Düzeyi	10000TL’den az	49	13,0
	10001-20000tl	129	34,1
	21001-30000tl	117	31,0
	30001-40000tl	41	10,8
	40001TL’den fazla	42	11,1

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografiklerini Gösterir Bulgular (Devamı)

İkamet Edilen Evin Durumu	Kendinin	166	43,9
	Kira	212	56,1
Araba Sahipliği Durumu	Evet	238	63,0
	Hayır	140	37,0
İkamet Edilen İl	Ankara	75	19,8
	Antalya	30	7,9
	Bursa	24	6,3
	Eskişehir	19	5
	Isparta	5	1,3
	İstanbul	142	37,6
	İzmir	59	15,6
	Kocaeli	7	1,9
	Manisa	17	4,5

Tablo 3.1’de gösterilen bulgulara göre katılımcıların %74,3’ü erkek ve %25,7’si kadındır. Yaşları 15-17 arasında olan katılımcıların oranı %19,6, 18-20 arasında olanların oranı %31,5, 21-25 arasında olanların oranı %32,8 ve 26-43 arasında olanların oranı da %16,1’dir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun (89,7) bekar olduğu bulunmuştur. Evli katılımcıların oranı %10,3’tür. Katılımcıların yarısından biraz fazlasının (56,6) lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir. Lise mezunlarının oranı %32,3, ön lisans mezunlarının oranı %8,2 ve lisansüstü mezunlarının oranı ise %2,9’dur. Anne eğitim ve baba eğitim durumunda da benzer bir örüntü olduğu ve en yüksek oranın lisans mezunlarına ait olduğu görülmüştür (%41,8 ve %46,8). Katılımcıların çoğunluğunun (%71,4) bir işte çalışmadığı belirlenmiştir. Düzenli bir işi olanların oranı %28,6’dır. Hane aylık gelir düzeyine bakıldığında, 10000TL ve daha az aylık hane aylık gelirin sahip olan katılımcıların oranı %13,0, 10001-20000TL hane aylık gelirin sahip olan katılımcıların oranı %34,1, 20001-30000TL hane aylık gelirin sahip olan katılımcıların oranı %31,0, 30001-40000TL hane aylık gelirin sahip olan katılımcıların oranı %10,8 ve 40001TL ve üzeri hane aylık gelirin sahip olan katılımcıların oranı da %11,1’dir. Kendilerine ait evlerde ikamet eden katılımcıların oranı %43,9 ve kirada oturan katılımcıların oranı ise %56,1’dir. Katılımcıların %63,0’ının aracı olduğu ve %37,0’ının ise aracı olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların sırasıyla en fazla İstanbul (%37,6), Ankara (%19,8), İzmir (%15,6), Antalya (%7,9), Bursa (%6,3), Eskişehir (%5,0), Kocaeli (%1,9) ve Isparta (%1,3) illerinde ikamet ettikleri saptanmıştır.

3.2. DİJİTAL OYUN OYNAMA DAVRANIŞLARINA AİT BULGULAR

Aşağıda Tablo 3.2’de katılımcıların dijital oyun oynama davranışlarına ilişkin bulgular sunulmuştur. Bu kapsamda, katılımcıların dijital oyunları oynadıkları lokasyon, çevrimiçi oynanan oyunların branşı ve çevrimiçi oyun oynamanın en sevilen yönü hakkındaki bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcıların Dijital Oyun Oynama Davranışlarına Ait Bulgular

Değişkenler	Gruplar	f	%
Çevrimiçi Oyun Oynanan Yer	Kendi bilgisayarı	371	98,1
	İnternet kafeler	7	1,9
Çevrimiçi Oyun Branşı	MOBA	60	15,9
	FPS	127	33,6
	RTS	8	2,1
	BATTLE ROYALE	75	19,8
	SPOR	93	24,6
	MMORPG	9	2,4
	FIGHTER	6	1,6
Oyun Oynamanın En Sevilen Yönü	Stres atmak-rahatlamak	108	28,6
	Kendi oyuncu karakterimi oluşturmak	11	2,9
	Zaman geçirmek	88	23,3
	Diğer insanlarla iletişim kurmak	35	9,3
	Kendimi diğerlerinden üstün hissetmek	4	1,1
	Para kazandırması	132	34,9

Tablo 3.2’deki bulgulara göre katılımcıların tamamına yakını (%98,1) çevrimiçi oyunları kendi bilgisayarlarında oynamaktadırlar. İnternet kafelerde oynayanların oranının yalnızca %1,9 olduğu bulunmuştur. Çevrimiçi oynanan oyunların branşlarına bakıldığında, branşların oranlarına göre FPS (%33,6), SPOR (%24,6), BATTLE ROYALE (%19,8), MOBA (%15,9), MMORPG (%2,4), RTS (%2,1) ve FIGHTER (%1,6) biçiminde sıralandığı görülmektedir. Katılımcıların çevrimiçi oyun oynamayı en fazla para kazandırdığı için (%34,9), stres attırıp rahatlattığı için (%28,6) ve zaman geçirmeye yardımcı olduğu için (%23,3) sevdikleri tespit edilmiştir. Diğer insanlarla iletişim kurmak (%9,3), kendi oyuncu karakterini oluşturmak (%2,9) ve kendini diğerlerinden üstün hissetmek (%1,1) nedenleriyle çevrim içi oyun oynamayı sevenlerin daha az olduğu belirlenmiştir.

3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEKLERİN GÜVENİRLİK ANALİZİ

Bu araştırmada bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği (BDFAÖ) ve dijital oyun bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları için ve dijital oyun bağımlılığı ölçeği için güvenirlik analizleri yapılmıştır. BDFAÖ'nün bazı alt boyutları olumlu davranışları ve diğer bazı alt boyutları da olumsuz davranışları ölçtüğünden ölçeğin toplamının güvenirlik analizi yapılmamıştır. Güvenirlik analizleri Cronbach Alfa değerleri hesaplanarak gerçekleştirilmiştir ve bulgular aşağıda Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.3. BDFAÖ ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeklerin Güvenirlik Analizi

Ölçekler	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	5	0,94
BDFAÖ Öz Düzenleme	5	0,93
BDFAÖ Kişisel Engeller	5	0,88
BDFAÖ TOPLAM	15	0,62
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	7	0,85

Tablo 3.3'teki bulgulara göre BDFAÖ sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları, BDFAÖ TOPLAM için ve dijital oyun bağımlılığı ölçeği için hesaplanmış olan Cronbach's Alpha değerleri 0,62 ila 0,94 arasında değişmektedir. Cronbach's Alpha değerlerinin 0,60-0,79 olması durumunda orta ve 0,80 ve üzerinde olması durumunda ise ölçeklerin yüksek güvenirlikte ölçekler olarak kabul edilmesi gerektiği belirtilmiştir (Nakip ve Yaraş, 2017). Bu nedenle, BDFAÖ TOPLAMI orta güvenirlikte ve BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları ve dijital oyun bağımlılığı ölçeği yüksek güvenirlikte ölçekler olarak kabul edilmişlerdir.

3.4. NORMALLİK ANALİZİ VE BETİMSSEL İSTATİSTİKLER

Bu araştırmada kullanılan BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları ve dijital oyun bağımlılığı ölçeği için minimum, maksimum, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve aşağıda Tablo 3.3'te gösterilmiştir. Tabloda ayrıca araştırmada veri dağılımlarının normalliğini test etmek için kullanılan çarpıklık ve basıklık değerleri de verilmiştir.

Tablo 3.4. Normallik Analizi ve Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Min.	Max.	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	1,00	5,00	3,79	0,74	-1,21	1,89
BDFAÖ Öz Düzenleme	1,00	5,00	2,87	0,97	-0,15	-0,54
BDFAÖ Kişisel Engeller	1,00	5,00	3,03	0,84	-0,11	-0,23
BDFAÖ TOPLAM	1,87	5,00	3,22	0,39	-0,06	1,89
Dijital Oyun Bağımlılığı	1,00	5,00	2,73	0,70	0,36	-0,08

Tablo 3.4'teki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi alt boyutu ortalama puanının 3,98 olduğu görülmektedir. Anket formunda öz düzenleme ölçeği için 4 değerinin “katılıyorum” ifadesini karşıladığı hatırlanırsa katılımcıların anket formunda kendilerine sonuç beklentisiyle ilgili sunulan ifadelerle katılma düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Bir diğer deyişle, katılımcılar egzersiz yapmanın veya fiziksel olarak aktif olmanın kendilerine enerji verdiğini, iyi hissettirdiğini, başarıma hissi sağladığını, stresten uzaklaştırdığını ve ruh hallerini iyileştirdiğini düşünmektedirler. BDFAÖ ölçeğinin üç alt boyutu içerisinde en yüksek ortalama puanına sonuç beklentisi alt boyutunun sahip olduğu görülmektedir.

BDFAÖ ölçeğinin öz düzenleme alt boyutu ortalama puanının 2,87 olduğu görülmektedir. Anket formunda BDFAÖ ölçeği için 3 değerinin “kararsızım” ifadesini karşıladığı hatırlanırsa katılımcıların anket formunda kendilerine öz düzenlemeyle ilgili sunulan ifadelerle ne tam olarak katıldıkları ne de bu tam olarak katılmadıkları söylenebilir. Bir diğer deyişle, katılımcıların egzersiz yapmak veya fiziksel olarak aktif olmak için belirli bir program yapmak, bunları planlamak ve günlük aktivitelerini egzersiz programlarına göre düzenlemek konusunda kararlı olmadıkları anlaşılmaktadır. BDFAÖ ölçeğinin üç alt boyutu içerisinde en düşük ortalama puanına öz düzenleme alt boyutunun sahip olduğu görülmektedir.

BDFAÖ ölçeğinin kişisel engeller alt boyutu ortalama puanının 3,03 olduğu görülmektedir. Anket formunda BDFAÖ ölçeği için 3 değerinin “kararsızım” ifadesini karşıladığı hatırlanırsa katılımcıların anket formunda kendilerine kişisel engeller ilgili sunulan ifadelerle ne tam olarak katıldıkları ne de bu tam olarak katılmadıkları söylenebilir. Bir diğer deyişle, katılımcıların kendileri için egzersiz yapmak veya fiziksel olarak aktif olmak konusunda tembellik etme, bunlar için zaman bulamama, motive olamama, başka işlere yönelme ve bir sebebe dayanarak bunları erteleme eylemlerine yönelik olumlu veya olumsuz bir yön belirlemediği anlaşılmaktadır. Bu bulgulara dayanılarak katılımcıların egzersiz yapmak veya fiziksel olarak aktif olmak için kendilerine genel olarak engel oldukları veya olmadıkları hakkında net bir şey söylemek mümkün değildir.

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ölçeği ortalama puanlarının ise 2,73 olduğu saptanmıştır. Anket formunda dijital oyun bağımlılığı ölçeği için 2 değerinin “nadiren” ve 3 değerinin de “bazen” ifadesini karşıladığı hatırlanırsa katılımcıların anket formunda kendilerine dijital oyun bağımlılığı ilgili sunulan davranış örneklerini nadiren veya bazen gerçekleştirdikleri söylenebilir. Bir diğer deyişle, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek olmadığı bulunmuştur.

Tabloda veri dağılımlarının normalliği için verilmiş olan çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında tüm değerlerin ± 2 aralığında olduğu görülmektedir. ± 2 aralığında olan çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal bir dağılıma işaret ettiği varsayıldığından araştırmada kullanılan ölçeklerin veri dağılımlarının normal olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010).

3.5. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL AKTİVİTE VE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Araştırmada kullanılan BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi testiyle analiz edilmiş ve elde edilen bulgular Aşağıda Tablo 3.5'te verilmiştir.

Tablo 3.5. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin Analizi

Değişkenler	1	2	3	4
1.BDFAÖ Sonuç Beklentisi	1			
2.BDFAÖ Öz Düzenleme	0,60**	1		
3.BDFAÖ Kişisel Engeller	-0,46**	-0,66**	1	
4.BDFAÖ TOPLAM	0,79**	0,72**	-0,16**	1
5.Dijital Oyun Bağımlılığı	-0,27**	-0,31**	0,33**	-0,19**

** . Değişkenler arasındaki ilişki 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 3.5'teki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi alt boyutu düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0,27$ ve $p<0,05$). Bu bulgulara dayanılarak, fiziksel aktiviteden beklenen sonuçlar arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyinin azaldığı söylenebilir.

BDFAÖ ölçeğinin öz düzenleme alt boyutu düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0,31$ ve $p<0,05$). Bu bulgulara dayanılarak, fiziksel aktivite için planlama ve günlük aktivitelerde düzenleme yapma arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyinin azaldığı söylenebilir.

BDFAÖ ölçeğinin kişisel engeller alt boyutu düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,33$ ve $p<0,05$). Bu bulgulara dayanılarak, fiziksel aktivite için kişisel engeller üretme düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyinin de arttığı söylenebilir.

BDFAÖ TOPLAMI ile dijital oyun bağımlılığı düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0,19$ ve $p<0,05$). Bu bulgulara dayanılarak, fiziksel aktivite arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyinin azaldığı söylenebilir.

3.6. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL AKTİVİTENİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA ETKİLERİ

Araştırmada kullanılan BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutlarının dijital oyun bağımlılığını etkileyip etkilemediğini görmek ve bu etkilerin yönünü ve şiddetini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi

gerçekleştirilmiş ve bulguları aşağıda Tablo 3.6’da gösterilmiştir. Tabloda Durbin Watson değerinin 1,66 olduğu görülmektedir. Bu değerler 1,0’dan büyük olduğu için analizlerin oto-korelasyondan etkilenmediği ve hataların bağımsız olma şartının sağlandığı kabul edilmiştir. Ayrıca, tüm VIF değerlerinin de 10’dan küçük olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, analizlerinin çoklu bağlantı (multicollinearity) probleminden etkilenmediği kabul edilmiştir (Nimon, 2010).

Tablo 3.6. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivitenin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken: Oyun Bağımlılığı							
Bağımsız Değişken	B	S. Hata	β	t	p	VIF	D-W
Sabit	2,83	0,32		8,90	0,00		1,66
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	-0,10	0,06	-0,10	-1,69	0,09	1,58	
BDFAÖ Öz Düzenleme	-0,09	0,05	-0,12	-1,65	0,10	2,19	
BDFAÖ Kişisel Engeller	0,17	0,05	0,20	3,12	0,00	1,79	
R: 0,36		F: 18,63					
Düzeltilmiş R ² : 0,12		p: 0,00					

Tablo 3.6’daki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları dijital oyun bağımlılığı üzerinde istatistiki olarak anlamlı ve %12’lik bir varyans açıklamaktadır ($F= 18,63$, $p<0,01$). Bununla birlikte, BDFAÖ ölçeğinin tüm alt boyutlarının etkilerinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. BDFAÖ ölçeğinin sadece kişisel engeller alt boyutunun dijital oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı pozitif yönlü bir etkisi olduğu ($\beta=0,20$ ve $p<0,05$), sonuç beklentisi ve öz düzenleme alt boyutlarının ise dijital oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir ($\beta=-0,10$ ve $p>0,05$, $\beta=-0,12$ ve $p>0,05$). Bu bulgulara dayanılarak, katılımcıların egzersiz yapmak ve fiziksel olarak aktif olmak konusunda kendilerine engel çıkarma düzeyleri arttığı zaman onların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

3.7. BİLİŞSEL DAVRANIŞCI FİZİKSEL AKTİVİTE VE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMA DURUMU

Bu kısımda, BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine, yaşına, medeni durumuna, eğitim düzeyine, çalışma durumuna, hane aylık gelirine, çevrimiçi oyun oynanan yere, oyun branşına ve çevrimiçi oyun oynamayı sevme nedenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir.

Aşağıda Tablo 3.7’de BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin, BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların cinsiyete göre fark analizlerinin bulguları gösterilmiştir.

Tablo 3.7. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Cinsiyete Göre Fark Analizi

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	Erkek	281	3,77	0,76	0,57	0,45	-0,69	0,49
	Kadın	97	3,83	0,70				
BDFAÖ Öz Düzenleme	Erkek	281	2,77	0,98	6,11	0,01	-3,99	0,00
	Kadın	97	3,18	0,85				
BDFAÖ Kişisel Engeller	Erkek	281	3,06	0,87	3,88	0,05	1,49	0,14
	Kadın	97	2,92	0,75				
BDFAÖ TOPLAM	Erkek	281	3,20	0,37	0,01	0,92	-2,45	0,02
	Kadın	97	3,31	0,40				
Dijital Oyun Bağımlılığı	Erkek	281	2,74	0,74	5,05	0,03	0,74	0,46
	Kadın	97	2,69	0,58				

Tablo 3.7’deki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (t değeri için

$p>0,05$). Diğer taraftan, öz düzenleme alt boyutu düzeylerinin ve BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine göre istatistiki olarak anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır ($t=-3,99$ ve $p<0,05$; $t=-2,45$ ve $p<0,05$). Kadınların BDFAÖ öz düzenleme ve BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (t değeri için $p>0,05$). Bir diğer deyişle, erkeklerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile kadınların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Aşağıda Tablo 3.8’de BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin, BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların yaşına göre fark analizlerinin bulguları gösterilmiştir.

Tablo 3.8. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Yaşa Göre Fark Analizi

	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss		K.T.	sd	K.O.	F	p
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	a) 15-17	74	3,78	0,70	G.A.	1,28	3	0,43	0,78	0,51
	b) 18-20	119	3,71	0,86	G.İ.	206,03	374	0,55		
	c) 21-23	88	3,87	0,70	Top.	207,31	377			
	d) 24 +	97	3,82	0,66						
BDFAÖ Öz Düzenleme	a) 15-17	74	2,89	0,80	G.A.	8,29	3	2,76	3,00	0,03
	b) 18-20	119	2,87	1,00	G.İ.	344,63	374	0,92		
	c) 21-23	88	3,09	0,99	Top.	352,92	377			
	d) 24 +	97	2,67	0,99						
BDFAÖ Kişisel Engeller	a) 15-17	74	2,85	0,86	G.A.	3,12	3	1,04	1,46	0,22
	b) 18-20	119	3,07	0,82	G.İ.	265,94	374	0,71		
	c) 21-23	88	3,02	0,82	Top.	269,07	377			
	d) 24 +	97	3,11	0,87						

Tablo 3.8. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Yaşa Göre Fark Analizi (Devamı)

BDFAÖ TOPLAM	a) 15-17	74	3,17	0,31	G.A.	1,11	3	0,37	2,41	0,07
	b) 18-20	11	3,22	0,44	G.İ.	57,49	374	0,15		
	c) 21-23	88	3,32	0,42	Top.	58,60	377			
	d) 24 +	97	3,20	0,36						
Dijital Oyun Bağımlılığı	a) 15-17	74	2,61	0,60	G.A.	2,06	3	0,69	1,41	0,24
	b) 18-20	11	2,78	0,68	G.İ.	181,76	374	0,49		
	c) 21-23	88	2,81	0,69	Top.	183,81	377			
	d) 24 +	97	2,69	0,78						

Tablo 3.8'deki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin ve BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin katılımcıların yaşına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir (F değerleri için $p>0,05$). Bununla birlikte, öz düzenleme düzeylerinin katılımcıların yaşına göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F=3,00$ ve $p<0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna Bonferroni Post Hoc testiyle bakıldığında anlamlı farklılığın 21-23 grubu ile 24 ve üzeri grubu arasında ve 21-23 grubu lehine olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle, 21-23 grubu katılımcıların öz düzenleme düzeyleri 24 ve üzeri grubu katılımcılarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların yaşına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir (F değeri için $p>0,05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların yaşları farklılaşsa dahi dijital oyun bağımlılığı düzeyleri farklılaşmamaktadır.

Aşağıda Tablo 3.9'da BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin, BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların medeni durumuna göre fark analizlerinin bulguları gösterilmiştir.

Tablo 3.9. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Medeni Duruma Göre Fark Analizi

	Medeni Durum	n	Ort.	Ss.	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	Evli	39	3,85	0,55	4,36	0,04	0,66	0,51
	Bekar	339	3,78	0,76				
BDFAÖ Öz Düzenleme	Evli	39	2,75	0,90	0,50	0,48	-0,80	0,42
	Bekar	339	2,89	0,98				
BDFAÖ Kişisel Engeller	Evli	39	3,11	0,73	0,54	0,46	0,64	0,52
	Bekar	339	3,02	0,86				
BDFAÖ Kişisel Engeller	Evli	39	3,23	0,40	3,11	0,08	-0,12	0,91
	Bekar	339	3,24	0,30				
Dijital Oyun Bağımlılığı	Evli	39	2,38	0,70	0,04	0,85	-3,31	0,00
	Bekar	339	2,77	0,69				

Tablo 3.9'daki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin ve BDFAÖ TOPLAMI düzeylerinin katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (t değeri için $p>0,05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların medeni durumları farklılaşsa dahi sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($t=-3,31$ ve $p<0,05$). Bir diğer deyişle, bekarların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin evlilerinkinden anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aşağıda Tablo 3.10'da BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin, BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların eğitim düzeyine göre fark analizlerinin bulguları gösterilmiştir.

Tablo 3.2. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Eğitim Düzeyine Göre Fark Analizi

	Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss.	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	Lise ve altı	122	3,72	0,82	7,09	0,01	-1,12	0,26
	Önlisans ve üstü	256	3,82	0,70				
BDFAÖ Öz Düzenleme	Lise ve altı	122	2,87	0,89	1,84	0,18	0,03	0,98
	Önlisans ve üstü	256	2,87	1,00				
BDFAÖ Kişisel Engeller	Lise ve altı	122	2,93	0,86	0,02	0,90	-1,59	0,11
	Önlisans ve üstü	256	3,07	0,83				
BDFAÖ Kişisel Engeller	Lise ve altı	122	3,17	0,37	0,55	0,46	-1,86	0,06
	Önlisans ve üstü	256	3,25	0,40				
Dijital Oyun Bağımlılığı	Lise ve altı	122	2,66	0,66	2,47	0,12	-1,36	0,18
	Önlisans ve üstü	256	2,76	0,72				

Tablo 3.10'daki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin ve BDFAÖ TOPLAMI düzeylerinin katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (t değeri için $p>0,05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların eğitim durumları farklılaşsa dahi sonuç beklentisi, öz düzenleme, kişisel engeller ve BDFAÖ TOPLAMI düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir (t değeri için $p>0,05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların eğitim düzeyleri farklılaşsa dahi dijital oyun bağımlılığı anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Aşağıda Tablo 3.11'de BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin, BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların anne eğitim düzeyine göre fark analizlerinin bulguları gösterilmiştir.

Tablo 3.31. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Anne Eğitim Durumuna Göre Fark Analizi

	Anne Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss.	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	Lise ve altı	165	3,75	0,70	0,09	0,77	-0,96	0,34
	Önlisans ve üstü	213	3,82	0,77				
BDFAÖ Öz Düzenleme	Lise ve altı	165	2,86	0,89	4,40	0,04	-0,16	0,87
	Önlisans ve üstü	213	2,88	1,03				
BDFAÖ Kişisel Engeller	Lise ve altı	165	3,10	0,77	3,73	0,05	1,52	0,13
	Önlisans ve üstü	213	2,97	0,90				
BDFAÖ Kişisel Engeller	Lise ve altı	165	3,24	0,39	0,03	0,86	0,33	0,74
	Önlisans ve üstü	213	3,22	0,40				
Dijital Oyun Bağımlılığı	Lise ve altı	165	2,74	0,71	0,26	0,61	0,14	0,89
	Önlisans ve üstü	213	2,73	0,69				

Tablo 3.11'deki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin ve BDFAÖ TOPLAMI düzeylerinin katılımcıların anne eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (t değeri için $p>0,05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların anne eğitim durumları farklılaşsa dahi sonuç beklentisi, öz düzenleme, kişisel engeller ve BDFAÖ TOPLAMI düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların anne eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir (t değeri için $p>0,05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların anne eğitim düzeyleri farklılaşsa dahi dijital oyun bağımlılığı anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Aşağıda Tablo 3.12'de BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin, BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların baba eğitim düzeyine göre fark analizlerinin bulguları gösterilmiştir.

**Tablo 3.42. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının
Baba Eğitim Durumuna Göre Fark Analizi**

	Baba Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss.	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	Lise ve altı	113	3,80	0,66	1,81	0,18	0,20	0,84
	Önlisans ve üstü	265	3,78	0,78				
BDFAÖ Öz Düzenleme	Lise ve altı	113	3,03	0,89	2,68	0,10	2,06	0,04
	Önlisans ve üstü	265	2,81	0,99				
BDFAÖ Kişisel Engeller	Lise ve altı	113	3,02	0,76	3,69	0,06	-0,04	0,97
	Önlisans ve üstü	265	3,03	0,88				
BDFAÖ Kişisel Engeller	Lise ve altı	113	3,28	0,40	0,04	0,84	1,78	0,08
	Önlisans ve üstü	265	3,21	0,39				
Dijital Oyun Bağımlılığı	Lise ve altı	113	2,61	0,71	0,01	0,93	-2,13	0,03
	Önlisans ve üstü	265	2,78	0,69				

Tablo 3.12'deki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin ve BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin katılımcıların baba eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (t değerleri için $p>0,05$). Diğer taraftan, öz düzenleme alt boyutu düzeylerinin katılımcıların baba eğitim durumuna göre istatistiki olarak anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır ($t=2,06$ ve $p<0,05$). Babası lise ve altı mezunu olan katılımcıların öz düzenleme düzeylerinin babası önlisans ve üzeri mezunu olan katılımcılarınkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların baba eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($t=-2,12$ ve $p<0,05$). Bir diğer deyişle, babası lise ve altı mezunu olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin babası önlisans ve üzeri mezunu olan katılımcılarınkinden anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aşağıda Tablo 3.13'te BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin, BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların çalışma durumuna göre fark analizlerinin bulguları gösterilmiştir.

Tablo 3.53. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Çalışma Durumuna Göre Fark Analizi

	Çalışma Durumu	n	Ort.	Ss.	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	Çalışıyor	108	3,98	0,62	12,40	0,00	3,56	0,00
	Çalışmıyor	270	3,71	0,77				
BDFAÖ Öz Düzenleme	Çalışıyor	108	2,97	1,03	1,57	0,21	1,23	0,22
	Çalışmıyor	270	2,83	0,94				
BDFAÖ Kişisel Engeller	Çalışıyor	108	2,90	0,86	0,66	0,42	-1,89	0,06
	Çalışmıyor	270	3,08	0,83				
BDFAÖ TOPLAM	Çalışıyor	108	3,28	0,34	1,67	0,20	6789	0,10
	Çalışmıyor	270	3,21	0,41				
Dijital Oyun Bağımlılığı	Çalışıyor	108	2,48	0,69	0,01	0,91	-4,58	0,00
	Çalışmıyor	270	2,83	0,68				

Tablo 3.13'deki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin ve BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin katılımcıların çalışma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (t değeri için $p>0,05$). Diğer taraftan, sonuç beklentisi alt boyutu düzeylerinin katılımcıların çalışma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır ($t=3,56$ ve $p<0,05$). Bir diğer deyişle, sürekli bir işte çalışan katılımcıların BDFAÖ sonuç beklentisi alt boyutu düzeylerinin bir işte çalışmayan katılımcılarınkinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların çalışma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir ($t=-4,58$ ve $p<0,05$). Bir diğer deyişle, sürekli bir işte çalışan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin bir işte çalışmayan katılımcılarınkinden anlamlı bir biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Aşağıda Tablo 3.14'te BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin, BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların hane gelir düzeyine göre fark analizlerinin bulguları gösterilmiştir.

Tablo 3.64. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Hane Gelir Düzeyine Göre Fark Analizi

	Gelir Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss		K.T.	sd	K.O.	F	p
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	1000TL ve -	49	3,73	0,70	G.A	0,27	4	0,07	0,12	0,97
	10001-	129	3,79	0,70	G.İ.	207,04	373	0,56		
	20001-	117	3,79	0,79	Top.	207,31	377			
	30001-	41	3,79	0,73						
	40001TL	42	3,84	0,81						
BDFAÖ Öz Düzenleme	1000TL ve -	49	3,15	0,80	G.A	6,92	4	1,73	1,86	0,12
	10001-	129	2,90	0,99	G.İ.	346,01	373	0,93		
	20001-	117	2,76	0,98	Top.	352,92	377			
	30001-	41	2,69	0,86						
	40001TL	42	2,96	1,10						
BDFAÖ Kişisel Engeller	1000TL ve -	49	3,11	0,74	G.A	3,63	4	0,91	1,28	0,28
	10001-	129	3,07	0,80	G.İ.	265,43	373	0,71		
	20001-	117	3,07	0,90	Top.	269,07	377			
	30001-	41	2,91	0,86						
	40001TL	42	2,79	0,91						
BDFAÖ TOPLAM	1000TL ve -	49	3,33	0,43	G.	1,07	4	0,27	1,73	0,14
	10001-	129	3,25	0,38	G.	57,53	373	0,15		
	20001-	117	3,21	0,42	T	58,60	377			
	30001-	41	3,13	0,33						
	40001TL	42	3,20	0,35						
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	1000TL ve -	49	2,80	0,62	G.A	2,42	4	0,60	1,24	0,29
	10001-	129	2,67	0,73	G.İ.	181,40	373	0,49		
	20001-	117	2,82	0,70	Top.	183,81	377			
	30001-	41	2,61	0,60						
	40001TL	42	2,70	0,78						

Tablo 3.14'teki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin ve BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin katılımcıların hane gelir düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir (F değerleri için $p>0,05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların hane gelir düzeyleri farklılaşsa dahi onların BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeyleri anlamlı bir biçimde farklılaşmamaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların hane gelir düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır (F değeri için $p>0,05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların hane gelir düzeyleri farklılaşsa dahi dijital oyun bağımlılığı anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Aşağıda Tablo 3.15'te BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin, BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların ikamet ettikleri evin durumuna göre fark analizlerinin bulguları gösterilmiştir.

Tablo 3.7. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının İkamet Ettikleri Evin Durumuna Göre Fark Analizi

	İkametgah Durumu	n	Ort.	Ss.	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	Kendinin	166	3,86	0,79	0,01	0,92	1,67	0,10
	Kira	212	3,73	0,70				
BDFAÖ Öz Düzenleme	Kendinin	166	2,85	0,99	0,21	0,65	-0,38	0,70
	Kira	212	2,89	0,95				
BDFAÖ Kişisel Engeller	Kendinin	166	2,97	0,92	6,17	0,01	-1,14	0,25
	Kira	212	3,07	0,78				
BDFAÖ TOPLAM	Kendinin	166	3,23	0,43	0,02	0,89	-0,10	0,92
	Kira	212	3,23	0,36				
Dijital Oyun Bağımlılığı	Kendinin	166	2,73	0,66	0,76	0,38	0,10	0,92
	Kira	212	2,73	0,73				

Tablo 3.15'teki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin ve BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin katılımcıların ikamet ettikleri evin durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (t değerleri için $p>0,05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların ikamet ettikleri evin durumları farklılaşsa dahi sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların ikamet ettikleri evin durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (t değeri için $p>0,05$). Bir diğer

deyişle, katılımcıların ikamet ettikleri evin durumları farklılaşsa dahi dijital oyun bağımlılığı düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Aşağıda Tablo 3.16’da BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin, BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların araba sahipliği durumuna göre fark analizlerinin bulguları gösterilmiştir.

**Tablo 3.86. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının
Araba Sahipliği Durumuna Göre Fark Analizi**

	Araba Sahipliği Durumu	n	Ort.	Ss.	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	Var	238	3,81	0,77	0,66	0,42	0,89	0,38
	Yok	140	3,74	0,70				
BDFAÖ Öz Düzenleme	Var	238	2,72	1,00	9,66	0,00	-4,12	0,00
	Yok	140	3,12	0,85				
BDFAÖ Kişisel Engeller	Var	238	3,00	0,92	16,61	0,00	-0,70	0,49
	Yok	140	3,06	0,70				
BDFAÖ TOPLAM	Var	238	3,18	0,38	0,30	0,58	-3,11	0,00
	Yok	140	3,31	0,41				
Dijital Oyun Bağımlılığı	Var	238	2,76	0,68	0,40	0,53	0,90	0,37
	Yok	140	2,69	0,72				

Tablo 3.16’daki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin katılımcıların araba sahipliği durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (t değeri için $p>0,05$). Diğer taraftan, katılımcıların öz düzenleme düzeylerinin ve BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin katılımcıların araba sahibi olma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir ($t=-4,12$ ve $p<0,05$; $t=-3,11$ ve $p<0,05$). Bir diğer deyişle, arabası olmayan katılımcıların öz düzenleme düzeylerinin ve BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin arabası olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların araba sahipliği durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (t değeri için $p>0,05$). Bir diğer deyişle,

katılımcıların araba sahipliği durumları farklılaşsa dahi dijital oyun bağımlılığı düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Aşağıda Tablo 3.17’de BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin, BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların ikamet ettikleri ile göre fark analizlerinin bulguları gösterilmiştir.

Tablo 3.97. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının İkamet Edilen İle Göre Fark Analizi

	İkamet Edilen İl	n	$\bar{X}$	Ss	K.T.	sd	K.O.	F	p
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	a) Ankara	75	3,70	0,7	G.A	1,84	8	0,23	0,41 0,9 1
	b) Antalya	30	3,81	0,5	G.İ.	205,	369	0,56	
	c) Bursa	24	3,66	0,9	Top	207,	377		
	d) Eskişehir	19	3,74	0,7					
	e) Isparta	6	3,83	0,7					
	f) İstanbul	14	3,83	0,7					
	g) İzmir	59	3,85	0,6					
	h) Kocaeli	7	3,63	1,1					
	ı) Manisa	17	3,85	0,6					
BDFAÖ Öz Düzenleme	a) Ankara	75	2,94	0,9	G.A	7,28	8	0,91	0,97 0,4 6
	b) Antalya	30	2,56	1,0	G.İ.	345,	369	0,94	
	c) Bursa	24	2,67	0,9	Top	352,	377		
	d) Eskişehir	19	2,74	0,9					
	e) Isparta	6	3,13	0,8					
	f) İstanbul	14	2,92	0,9					
	g) İzmir	59	2,99	0,9					
	h) Kocaeli	7	2,97	1,0					
	ı) Manisa	17	2,62	0,9					
BDFAÖ Kişisel Engeller	a) Ankara	75	3,02	0,8	G.A	6,58	8	0,82	1,16 0,3 3
	b) Antalya	30	3,19	0,7	G.İ.	262,	369	0,71	
	c) Bursa	24	3,04	0,8	Top	269,	377		
	d) Eskişehir	19	3,08	0,8					
	e) Isparta	6	2,57	0,3					
	f) İstanbul	14	2,93	0,9					
	g) İzmir	59	3,05	0,7					
	h) Kocaeli	7	3,49	0,6					
	ı) Manisa	17	3,34	0,9					
BDFAÖ TOPLAM	a) Ankara	75	3,22	0,4	G.A	0,82	8	0,10	0,66 0,7 3
	b) Antalya	30	3,19	0,3	G.İ.	57,7	369	0,16	
	c) Bursa	24	3,12	0,5	Top	58,6	377		
	d) Eskişehir	19	3,19	0,4					

Tablo 3.17. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının İkamet Edilen İle Göre Fark Analizi (Devamı)

Dijital Oyun Bağımlılığ 1 Ölçeği	e) Isparta	6	3,18	0,4				
	f) İstanbul	14	3,23	0,3				
	g) İzmir	59	3,30	0,3				
	h) Kocaeli	7	3,36	0,6				
	ı) Manisa	17	3,27	0,5				
	a) Ankara	75	2,81	0,7	G.A	1,16	0,3	1,16
	b) Antalya	30	3,02	0,7	G.İ.	1,16	0,3	1,16
	c) Bursa	24	2,63	0,6	Top	1,16	0,3	
	d) Eskişehir	19	2,47	0,5				
	e) Isparta	6	2,40	0,6				
	f) İstanbul	14	2,76	0,6				
	g) İzmir	59	2,66	0,7				
	h) Kocaeli	7	2,53	0,7				
	ı) Manisa	17	2,49	0,6				

Tablo 3.17'deki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin ve BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin katılımcıların ikamet ettikleri illere göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (t değerleri için $p>0,05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların ikamet ettikleri iller farklılaşsa dahi sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların ikamet ettikleri illere göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (t değeri için $p>0,05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların ikamet ettikleri iller farklılaşsa dahi dijital oyun bağımlılığı düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Aşağıda Tablo 3.18'de BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin, BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çevrimiçi oyun oynanan yere göre fark analizlerinin bulguları gösterilmiştir.

Tablo 3.18. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Çevrimiçi Oyun Oynanan Yere Göre Fark Analizi

	Çevrimiçi Oyun Oynanan Yer	n	Ort.	Ss.	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	Kendi Bilgisayarı	371	3,79	0,74	0,47	0,49	-0,56	0,58
	İnternet Kafe	7	3,94	0,78				
BDFAÖ Öz Düzenleme	Kendi Bilgisayarı	371	2,87	0,96	0,04	0,83	0,43	0,66
	İnternet Kafe	7	2,71	1,19				
BDFAÖ Kişisel Engeller	Kendi Bilgisayarı	371	3,01	0,84	0,11	0,74	-2,10	0,04
	İnternet Kafe	7	3,69	0,89				
BDFAÖ TOPLAM	Kendi Bilgisayarı	371	3,22	0,39	1,00	0,32	-1,49	0,14
	İnternet Kafe	7	3,45	0,62				
Dijital Oyun Bağımlılığı	Kendi Bilgisayarı	371	2,73	0,69	3,12	0,08	-0,40	0,69
	İnternet Kafe	7	2,84	1,01				

Tablo 3.18'deki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi ve öz düzenleme alt boyutları düzeylerinin ve BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin katılımcıların çevrimiçi oyunları oynadıkları yere göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (t değerleri için $p>0,05$). Diğer taraftan, kişisel engeller alt boyutu düzeylerinin katılımcıların çevrimiçi oyunları oynadıkları yere göre istatistiki olarak anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($t=-2,10$ ve $p<0,05$). İnternet kafelerde çevrimiçi oyunları oynayanların BDFAÖ kişisel engeller düzeylerinin kendi bilgisayarlarından çevrimiçi oyunları oynayanlarınkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların çevrimiçi oyunları oynadıkları yere göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (t değeri için $p>0,05$). Bir diğer deyişle, internet kafelerde çevrimiçi oyunları oynayanların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile kendi bilgisayarlarından çevrimiçi oyunları oynayanların dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Aşağıda Tablo 3.19'da BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin, BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin oyun branşına göre fark analizlerinin bulguları gösterilmiştir.

Tablo 3.19. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Çevrimiçi Oyun Branşına Göre Fark Analizi

	Oyun Branşı	n	$\bar{X}$	Ss	K.T.	sd	K.O.	F	p
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	a) MOBA	60	3,69	0,73	G.A	2,29	6	0,38	
	b) FPS	12	3,80	0,83	G.İ.	205,0	371	0,55	
	c) RTS	8	3,50	0,48	Top.	207,3	377		
	d) BATTLE	75	3,88	0,60				0,69	0,66
	e) SPOR	93	3,76	0,78					
	f) MMORPG	9	3,78	0,52					
	g) FIGHTER	6	4,03	0,23					
BDFAÖ Öz Düzenleme	a) MOBA	60	3,05	0,87	G.A	36,89	6	6,15	a>d
	b) FPS	12	2,62	1,09	G.İ.	316,0	371	0,85	e>b
	c) RTS	8	2,83	0,54	Top.	352,9	377		e>d
	d) BATTLE	75	2,56	0,79				7,22	0,00
	e) SPOR	93	3,32	0,83					
	f) MMORPG	9	3,07	0,68					
	g) FIGHTER	6	3,03	1,01					
BDFAÖ Kişisel Engeller	a) MOBA	60	2,85	0,81	G.A	3,61	6	0,60	
	b) FPS	12	3,10	0,96	G.İ.	265,4	371	0,72	
	c) RTS	8	3,13	0,45	Top.	269,0	377		
	d) BATTLE	75	3,07	0,88				0,84	0,54
	e) SPOR	93	2,98	0,72					
	f) MMORPG	9	3,27	0,45					
	g) FIGHTER	6	2,90	0,73					
BDFAÖ TOPLAM	a) MOBA	60	3,20	0,37	G.A	2,45	6	0,41	e>b
	b) FPS	12	3,18	0,46	G.İ.	56,14	371	0,15	e>d
	c) RTS	8	3,15	0,28	Top.	58,60	377		
	d) BATTLE	75	3,17	0,27				2,70	0,01
	e) SPOR	93	3,36	0,40					
	f) MMORPG	9	3,37	0,35					
	g) FIGHTER	6	3,32	0,15					
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	a) MOBA	60	2,53	0,52	G.A	14,33	6	2,39	a<b
	b) FPS	12	2,99	0,71	G.İ.	169,4	371	0,46	d<b
	c) RTS	8	2,57	0,58	Top.	183,8	377		e<b
	d) BATTLE	75	2,64	0,66				5,23	0,00
	e) SPOR	93	2,58	0,72					
	f) MMORPG	9	2,79	0,65					
	g) FIGHTER	6	2,93	0,86					

Tablo 3.19'daki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin oyun branşına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir (F değeri için $p>0,05$). Diğer taraftan, BDFAÖ ölçeğinin öz düzenleme alt boyutu düzeylerinin ve BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin katılımcıların oyun branşına göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F=7,22$ ve $p<0,05$; $F=2,70$ ve $p<0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna Bonferroni Post Hoc testiyle bakıldığında, öz düzenleme için anlamlı farklılığın MOBA grubu ile BATTLE ROYALE grubu arasında ve MOBA grubu lehine olduğu, ayrıca SPOR grubu ile FPS ve BATTLE ROYALE grubu arasında ve SPOR grubu lehine olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle, MOBA grubundan olan katılımcıların öz düzenleme düzeyleri BATTLE ROYALE grubundakilerden ve SPOR grubundan olan katılımcıların öz düzenleme düzeyleri de FPS ve BATTLE ROYALE grubundakilerden daha fazladır. BDFAÖ TOPLAM ise için anlamlı farklılığın SPOR grubu ile FPS ve BATTLE ROYALE grubu arasında ve SPOR grubu lehine olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle, SPOR grubundan olan katılımcıların BDFAÖ TOPLAM düzeyleri FPS ve BATTLE ROYALE grubundakilerden daha fazladır.

Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların oyun branşına göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F=5,23$ ve $p<0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna Bonferroni Post Hoc testiyle bakıldığında anlamlı farklılığın FPS grubu ile MOBA, BATTLE ROYALE ve SPOR grupları arasında ve FPS grubu lehine olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer deyişle, FPS branşından olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi MOBA, BATTLE ROYALE ve SPOR branşından olan katılımcılarınkinden daha yüksektir.

Aşağıda Tablo 3.20'de BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin, BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların çevrimiçi oyun oynamayı sevme nedenine göre fark analizlerinin bulguları gösterilmiştir.

Tablo 3.20. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ve Dijital Oyun Bağımlılığının Çevrimiçi Oyun Oynamayı Sevme Nedenine Göre Fark Analizi

	Oyun Oynamayı Sevme Nedeni	n	$\bar{X}$	Ss	K.T.	sd	K.O.	F	p
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	a) Stres atma	10	3,81	0,62	G.A	3,73	5	0,75	
	b) Oyuncu	11	3,95	0,66	G.İ.	203,5	372	0,55	
	c) Zaman geçir.	88	3,76	0,78	Top.	207,3	377		1,36 0,24
	d) İletişim	35	4,05	0,63					
	e) Üstün hiss.	4	3,75	0,38					
	f) Para kazan.	13	3,71	0,84					
BDFAÖ Öz Düzenleme	a) Stres atma	10	2,79	0,86	G.A	44,08	5	8,82	a<c
	b) Oyuncu	11	3,35	0,59	G.İ.	308,8	372	0,83	a<d
	c) Zaman geçir.	88	3,21	0,89	Top.	352,9	377		f<c
	d) İletişim	35	3,43	0,75				10,62 0,00	f<d
	e) Üstün hiss.	4	3,60	0,49					
	f) Para kazan.	13	2,50	1,02					
BDFAÖ Kişisel Engeller	a) Stres atma	10	3,02	0,84	G.A	8,29	5	1,66	f>c
	b) Oyuncu	11	2,89	0,78	G.İ.	260,7	372	0,70	
	c) Zaman geçir.	88	2,93	0,76	Top.	269,0	377		
	d) İletişim	35	2,71	0,82				2,36 0,04	
	e) Üstün hiss.	4	2,85	0,34					
	f) Para kazan.	13	3,19	0,90					
BDFAÖ TOPLAM	a) Stres atma	10	3,21	0,37	G.A	3,08	5	0,62	f<c
	b) Oyuncu	11	3,39	0,27	G.İ.	55,52	372	0,15	f<d
	c) Zaman geçir.	88	3,30	0,39	Top.	58,60	377		
	d) İletişim	35	3,40	0,28				4,12 0,00	
	e) Üstün hiss.	4	3,40	0,30					
	f) Para kazan.	13	3,13	0,42					
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	a) Stres atma	10	2,46	0,61	G.A	22,87	5	4,57	f>a
	b) Oyuncu	11	2,40	0,66	G.İ.	160,9	372	0,43	f>b
	c) Zaman geçir.	88	2,72	0,63	Top.	183,8	377		f>c
	d) İletişim	35	2,54	0,69				10,57 0,00	f>d
	e) Üstün hiss.	4	2,57	0,51					
	f) Para kazan.	13	3,04	0,71					

Tablo 20'deki bulgulara göre;

BDFAÖ ölçeğinin sonuç beklentisi alt boyutu düzeylerinin çevrimiçi oyun oynamayı sevme nedenine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir (F değeri için $p>0,05$). Diğer taraftan, BDFAÖ ölçeğinin öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları düzeylerinin ve BDFAÖ TOPLAM düzeylerinin çevrimiçi oyun oynamayı sevme nedenine göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F=10,66$ ve $p<0,05$, $F=2,36$ ve $p<0,05$; $F=4,12$ ve $p<0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna Bonferroni Post Hoc testiyle bakıldığında öz düzenleme boyutu için anlamlı farklılığın stres atma grubu ile zaman geçirme ve başkalarıyla iletişim kurma grubu arasında ve stres atma grubu aleyhine olduğu, ayrıca para kazandırması grubu ile zaman geçirme ve başkalarıyla iletişim kurma grubu arasında ve para kazandırması grubu aleyhine olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle, dijital oyunları stres atmak için oynayanların öz düzenleme düzeyleri zaman geçirmek ve başkalarıyla iletişim kurmak için oynayanlarınkinden daha düşüktür, ayrıca, dijital oyunları para kazandırması için oynayanların öz düzenleme düzeyleri zaman geçirmek ve başkalarıyla iletişim kurmak için oynayanlarınkinden daha düşüktür. Kişisel engeller boyutu için anlamlı farklılığın para kazandırması grubu ile zaman geçirme grubu arasında ve para kazandırması grubu lehine olduğu saptanmıştır. Bir diğer deyişle, dijital oyunları para kazandırdığı için oynayanların kişisel engeller düzeyleri zaman geçirmek için oynayanlarınkinden daha yüksektir. BDFAÖ TOPLAM için anlamlı farklılığın para kazandırması grubu ile zaman geçirme ve başkalarıyla iletişim kurma grubu arasında ve para kazandırması grubu aleyhine olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle, dijital oyunları para kazandırması için oynayanların BDFAÖ TOPLAM düzeyleri zaman geçirmek ve başkalarıyla iletişim kurmak için oynayanlarınkinden daha düşüktür.

Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin katılımcıların çevrim içi oyun oynamayı sevme nedenine göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F=10,57$ ve $p<0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna Bonferroni Post Hoc testiyle bakıldığında anlamlı farklılığın para kazandırması grubu ile diğer gruplar arasında ve para kazandırması grubu lehine olduğu saptanmıştır. Bir diğer deyişle, dijital oyunları para kazandırması için oynayanların dijital bağımlılık düzeyleri diğer nedenlerle dijital oyunları oynayanlarınkinden daha yüksektir.

3.8. HİPOTEZ TESTİ SONUÇLARI

Aşağıda Tablo 3.21’de araştırmada test edilen hipotezlerin test sonuçları gösterilmiştir. Araştırmanın yukarıda sunulan bulgularına dayanılarak H1, H2, H3, H4, H5, H6, H8 ve H9 hipotezleri kabul edilmiştir. H7 hipotezi ise reddedilmiştir.

Tablo 3.21. Hipotez Testi Sonuçları

No	Hipotez	Sonuç
H1	E-spor oyuncularının bilişsel davranışçı fiziksel aktiviteleri onların dijital oyun bağımlılıklarını etkiler	Kabul
H2	E-spor oyuncularının bilişsel davranışçı fiziksel aktiviteleri demografik değişkenlere göre farklılaşır	Kabul
H3	E-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılıkları demografik değişkenlere göre farklılaşır	Kabul
H4	E-spor oyuncularının bilişsel davranışçı fiziksel aktiviteleri dijital oyunları oynadıkları lokasyona göre farklılaşır	Kabul
H5	E-spor oyuncularının bilişsel davranışçı fiziksel aktiviteleri dijital oyun branşlarına göre farklılaşır	Kabul
H6	E-spor oyuncularının bilişsel davranışçı fiziksel aktiviteleri dijital oyun oynama nedenlerine göre farklılaşır	Kabul
H7	E-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılıkları dijital oyunları oynadıkları lokasyona göre farklılaşır	Ret
H8	E-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılıkları dijital oyun branşlarına göre farklılaşır	Kabul
H9	E-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılıkları dijital oyun oynama nedenlerine göre farklılaşır	Kabul

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmada e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve bilişsel davranışçı fiziksel aktiviteleri incelenmiş ve oyuncularının bilişsel davranışçı fiziksel aktivitelerinin dijital oyun bağımlılıklarını etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Araştırma kapsamında ayrıca, e-spor oyuncularının bilişsel davranışçı fiziksel aktivitelerinin ve dijital oyun bağımlılıklarının cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve aylık gelir gibi demografik özelliklere göre ve dijital oyun oynanan lokasyon, oyun branşı ve oyunu sevme nedeni gibi dijital oyun oynama davranışlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

Araştırmanın bulguları e-sporcuların dijital oyun bağımlılıklarının düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite alt boyutlarıyla ilgili olarak e-sporcuların sonuç beklentisi düzeylerinin görece yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, e-sporcuların egzersiz yapmanın veya fiziksel olarak aktif olmanın kendilerine enerji verdiğini, iyi hissettirdiğini, başarıma hissi sağladığını, stresten uzaklaştırıldığını ve ruh hallerini iyileştirdiğini düşündükleri biçiminde yorumlanmıştır. E-sporcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin öz düzenleme düzeylerinin ise görece düşük olduğu saptanmış ve bu bulgu, e-sporcuların egzersiz yapmak veya fiziksel olarak aktif olmak için belirli bir program yapmak, bunları planlamak ve günlük aktivitelerini egzersiz programlarına göre düzenlemek konusunda kararlı olmadıkları biçiminde yorumlanmıştır. Son olarak, e-sporcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin öz düzenleme düzeylerinin kişisel engeller düzeyinin de düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, e-sporcuların egzersiz yapmak veya fiziksel olarak aktif olmak konusunda tembellik etme, bunlar için zaman bulamama, motive olamama, başka işlere yönelme ve bir sebebe dayanarak bunları erteleme eylemlerini gösterdikleri veya göstermediklerinin tam olarak söylenemeyeceği biçiminde yorumlanmıştır.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar test edilen hipotezlere uygun olarak aşağıda sırasıyla sunulmuş ve ilgili alanyazında daha önce gerçekleştirilmiş araştırmalar kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivitelerin Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerine Etkilerine İlişkin Sonuçlar

Bu araştırma da elde edilen Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi bulguları e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin sonuç beklentisi ve öz düzenleme alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu, diğer taraftan, dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin kişisel engeller alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkartmıştır. Bununla birlikte, doğrusal çoklu regresyon analizi ile bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutlarının e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkileri analiz edildiğinde bu üç alt boyuttan sadece kişisel engellerin e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ve bu etkinin de pozitif yönlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, e-sporcuların egzersiz yapmak ve fiziksel olarak aktif olmak konusunda kendilerine engel çıkarma düzeyleri arttığı zaman onların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin de arttığı şeklinde yorumlanmıştır.

Alanyazında fiziksel aktivite ile dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında önce araştırmalardan bu araştırmanın bulgularını destekleyenler olduğu kadar desteklemeyenlerin de olduğu görülmüştür. Gülbetekin, Güven ve Tuncel (2021) tarafından 583 ergenle yapılan araştırmada ergenlerin dijital oyun bağımlılığını ve fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını belirleyen faktörleri incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada sonuç beklentisi ve öz düzenleme ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönlü, kişisel engeller ile ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaraşır (2019) 638 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada öğrencilerin internet bağımlılıklarını ve fiziksel aktivite düzeylerini incelemiştir. Fiziksel aktivite düzeyi ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Tanır (2021) tarafından 986 lise öğrencisiyle yapılan araştırmada fiziksel aktivite ile internet bağımlılığı ve nomofobi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin var olduğu saptanmıştır. Hazar vd. (2017) 330 ortaokul öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmasında dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Hazar ve Koç (2020) tarafından 81 bedensel engelli ile gerçekleştirilen araştırmada fiziksel aktiviteye karşı tutum ile yaşam tatmini arasındaki ilişki incelenmiştir. Fiziksel aktiviteye karşı tutum ile

yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu bulguların bu araştırmaların bulgularıyla paralellik gösterdiği söylenebilir. Diğer taraftan, fiziksel aktivite ile dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasında bir ilişki tespit etmeyen araştırmalar da bulunmaktadır. Alagöz (2019) tarafından 409 ortaöğretim öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada fiziksel aktivite düzeyleri ile internet ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre fiziksel aktivite ile internet ve oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilememiştir. Çubuk (2019) tarafından 2137 ortaokul öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet bağımlılığı ve akademik başarı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilememiştir. Cıncık (2020) 1419 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmasında fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmiştir. Bu bulgular ise bu araştırmanın bulgularıyla uyumlu değildir. Bulgular arasındaki bu farklılık örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivitelerin Fark Analizlerine İlişkin Bulgular

Cinsiyet değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların sonuç beklentisi ve kişisel engeller düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını ancak öz düzenleme düzeyinin ve BDFAÖ toplam düzeyinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların cinsiyeti farklılaşsa dahi fiziksel aktiviteden sonuç beklentilerinin ve kişisel engellerinin farklılaşmadığı, diğer taraftan kadınların öz düzenleme düzeylerinin ve fiziksel aktivite toplam düzeylerinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğu biçiminde yorumlanmıştır. Alagöz (2019) tarafından 409 ortaöğretim öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmanın bulguları sonuç beklentisi ve kişisel engeller boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını, ancak kadınların öz düzenleme düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bulgu bu araştırmanın bulgularıyla birebir uyumludur. Diğer araştırmaların bulguları ise kısmen uyumluluk göstermektedir. Hazar ve Koç (2020) tarafından 81 bedensel engelli ile gerçekleştirilen araştırmada sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller boyutunun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Şahin (2019) tarafından 14-18 yaş aralığındaki 739 öğrenciyle yapılan araştırmada bulgular BDFAÖ alt boyutları düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını

göstermiştir. Cıncık (2020) tarafından 1419 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmanın bulguları fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını göstermiştir. Hazar vd. (2017) 330 ortaokul öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmasında fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Diğer bazı araştırmalarda ise erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlarınkinden daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yaraşır, 2019; Çubuk, 2019). Gülbetekin, Güven ve Tuncel (2021) tarafından 583 ergenle yapılan araştırmanın bulguları sonuç beklentisi ve kişisel engeller boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını ancak öz düzenleme boyutunun cinsiyete göre farklılaştığını ve erkeklerin öz düzenleme düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Yaş değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların sonuç beklentisi, kişisel engeller düzeylerinin ve BDFAÖ toplam düzeyinin yaşa göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını ancak öz düzenleme düzeyinin yaşa göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Bu bulgu, 21-23 yaşlarındaki e-sporcuların öz düzenleme düzeylerinin 24 yaş ve üzerindeki e-sporcularınkinden daha yüksek olduğu biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazında önceden gerçekleştirilmiş araştırmaların bulgularının bu araştırmanın bulgularıyla paralellik gösterdiği gözlemlenmiştir. Şahin (2019) BDFAÖ alt boyutları düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığını göstermiştir. Benzer olarak, Hazar ve Koç (2020) da sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller boyutunun yaşa göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Hazar vd. (2017) de fiziksel aktivite düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığını bulmuştur. Diğer taraftan, Cıncık (2020) tarafından 1419 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmanın bulguları fiziksel aktivite düzeyinin yaşa göre farklılaştığını göstermiştir.

Medeni durum değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller düzeylerinin ve BDFAÖ toplamının medeni duruma göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların medeni durumları farklılaşsa dahi fiziksel aktiviteden sonuç beklentilerinin, öz düzenlemelerinin ve kişisel engeller düzeylerinin ve BDFAÖ toplamının farklılaşmadığı biçiminde yorumlanmıştır.

Alanyazında BDFAÖ alt boyutları düzeylerini medeni durum açısından karşılaştıran araştırma bulgularına rastlanmamıştır.

Eğitim düzeyi değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller düzeylerinin ve BDFAÖ toplamının eğitim duruma göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların eğitim durumları farklılaşsa dahi fiziksel aktiviteden sonuç beklentilerinin, öz düzenlemelerinin ve kişisel engeller düzeylerinin ve BDFAÖ toplam düzeyinin farklılaşmadığı biçiminde yorumlanmıştır. Hazar ve Koç (2020) tarafından yapılan çalışmada sonuç beklentisi ve kişisel engeller boyutunun eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı ancak öz düzenleme boyutunun farklılaştığı ve lisansüstü mezunu olanların öz düzenlemesinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Anne eğitim düzeyi değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller düzeylerinin ve BDFAÖ toplamının anne eğitim duruma göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların anne eğitim durumları farklılaşsa dahi fiziksel aktiviteden sonuç beklentilerinin, öz düzenlemelerinin ve kişisel engeller düzeylerinin ve BDFAÖ toplam düzeyinin farklılaşmadığı biçiminde yorumlanmıştır. Alagöz (2019) BDFAÖ alt boyutları düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Benzer olarak, Hazar vd. (2017) fiziksel aktivite miktarının anne eğitim düzeyine göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular bu araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Baba eğitim düzeyi değişkenine ilişkin sonuçlar

E-sporcuların sonuç beklentisi ve kişisel engeller düzeylerinin ve BDFAÖ toplam düzeyinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan, öz düzenleme düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Babası lise ve altı mezunu e-sporcuların öz düzenleme düzeylerinin babası önlisans ve üzeri mezunu olanlarıkinden daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Alagöz (2019) BDFAÖ alt boyutları düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Diğer taraftan, Hazar vd. (2017) babası üniversite

mezunu olanların fiziksel aktivite miktarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular bu araştırmanın bulgularıyla kısmen paralellik göstermektedir.

Çalışma durumu düzeyi değişkenine ilişkin sonuçlar

E-sporcuların sonuç beklentisi düzeylerinin çalışma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı, ancak öz düzenleme ve kişisel engeller düzeylerinin ve BDFAÖ toplam düzeyinin anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Düzenli bir işte çalışan e-sporcuların sonuç beklentisi düzeylerinin bir işte çalışmayan sporcularinkinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında BDFAÖ alt boyutları düzeylerini çalışma durumu açısından karşılaştıran araştırma bulgularına rastlanmamıştır.

Hane aylık geliri değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller düzeylerinin ve BDFAÖ toplam düzeyinin hane aylık gelirin'e göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların hane aylık gelirleri farklılaşsa dahi fiziksel aktiviteden sonuç beklentilerinin, öz düzenleme ve kişisel engeller düzeylerinin farklılaşmadığı biçiminde yorumlanmıştır. Bu araştırmanın bulgularıyla uyumlu olarak Alagöz (2019) tarafından yapılan araştırmada aylık gelire göre BDFAÖ boyutu düzeylerinin değişmediği anlaşılmıştır. Diğer taraftan Şahin (2019) tarafından yapılan araştırmada sonuç beklentisi ve öz düzenleme düzeylerinin hane aylık gelirin'e göre değişmediği, ancak kişisel engeller boyutunun değiştiği bulunmuştur. Hazar ve Koç (2020) tarafından yapılan araştırmada da sonuç beklentisi ve kişisel engeller boyutunun aylık gelir düzeyine göre farklılaşmadığı, ancak öz düzenleme boyutunun farklılaştığı, aylık geliri yüksek olanların öz düzenlemesinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

İkametgah durumu değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller düzeylerinin ve BDFAÖ toplam düzeyinin oturan evin kederlerinin veya kira olma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların ikametgah durumları farklılaşsa dahi fiziksel aktiviteden sonuç beklentilerinin, öz düzenleme ve kişisel engeller düzeylerinin farklılaşmadığı biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazında BDFAÖ alt boyutları düzeylerini ikametgâhın sahipliği açısından karşılaştıran araştırma bulgularına rastlanmamıştır.

Araba sahipliği durumu değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların sonuç beklentisi ve kişisel engeller düzeylerinin araba sahibi olma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını, ancak öz düzenleme düzeyinin ve BDFAÖ toplam düzeyinin araba sahibi olma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, araç sahibi olan e-sporcuların öz düzenleme düzeylerinin ve BDFAÖ toplam düzeyinin daha düşük olduğu biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazında BDFAÖ alt boyutları düzeylerini araba sahipliği açısından karşılaştıran araştırma bulgularına rastlanmamıştır.

İkamet edilen il değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller düzeylerinin ve BDFAÖ toplam düzeyinin ikamet edilen il ile göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların ikametgah ettikleri iller farklılaşsa dahi fiziksel aktiviteden sonuç beklentilerinin, öz düzenleme ve kişisel engeller düzeylerinin ve BDFAÖ toplam düzeyinin farklılaşmadığı biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazında BDFAÖ alt boyutları düzeylerini ikamet edilen il açısından karşılaştıran araştırma bulgularına rastlanmamıştır.

Çevrimiçi oyun oynanan yer değişkenine ilişkin sonuçlar

E-sporcuların sonuç beklentisi ve öz düzenleme düzeylerinin ve BDFAÖ toplam düzeyinin dijital oyunların oynandığı yere göre farklılaşmadığı, ancak kişisel engeller düzeylerinin farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, internet kafelerde çevrimiçi oyunları oynayanların kişisel engeller düzeylerinin kendi bilgisayarlarından çevrimiçi oyunları oynayanlarınkinden daha yüksek olduğu biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazında BDFAÖ alt boyutları düzeylerini çevrimiçi oyunların oynandığı yer açısından inceleyen araştırma bulgularına rastlanmamıştır. Bununla birlikte Çubuk (2019) tarafından yapılan çalışmada kendi bilgisayarı olan öğrencilerin daha az fiziksel aktivite yaptığı tespit edilmiştir. Benzer olarak, Cincik (2020) tarafından 1419 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmanın bulguları fiziksel aktivite düzeyinin kendine ait bilgisayar olma durumuna göre farklılaştığını göstermiştir. Bu bulguların bu araştırmanın bulgularını desteklediği söylenebilir.

Çevrimiçi oyun branşı değişkenine ilişkin sonuçlar

E-sporcuların sonuç beklentisi ve kişisel engeller düzeylerinin e-spor branşına göre farklılaşmadığı, ancak öz düzenleme düzeylerinin ve BDFAÖ toplam düzeylerinin farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, MOBA grubundan olan katılımcıların öz düzenleme düzeyleri BATTLE ROYALE grubundakilerden ve SPOR grubundan olan katılımcıların öz düzenleme düzeyleri de FPS ve BATTLE ROYALE grubundakilerden daha fazladır biçiminde yorumlanmıştır. Ayrıca, SPOR grubundan olan katılımcıların fiziksel aktivite toplam düzeyleri de FPS ve BATTLE ROYALE grubundakilerden daha fazladır biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazında BDFAÖ alt boyutları düzeylerini çevrimiçi oyun branşı açısından karşılaştıran araştırma bulgularına rastlanmamıştır.

Çevrimiçi oyun oynamayı sevme nedeni değişkenine ilişkin sonuçlar

E-sporcuların sonuç beklentisi düzeylerinin dijital oyunları sevme nedenlerine göre farklılaşmadığı, ancak öz düzenleme ve kişisel engeller düzeylerinin ve BDFAÖ toplam düzeylerinin farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, dijital oyunları stres atmak için oynayanların öz düzenleme düzeyleri zaman geçirmek ve başkalarıyla iletişim kurmak için oynayanlarınkinden daha düşüktür, ayrıca, dijital oyunları para kazandırması için oynayanların öz düzenleme düzeyleri zaman geçirmek ve başkalarıyla iletişim kurmak için oynayanlarınkinden daha düşüktür biçiminde yorumlanmıştır. Ayrıca, dijital oyunları para kazandırdığı için oynayanların kişisel engeller düzeylerinin zaman geçirmek için oynayanlarınkinden daha yüksek olduğu da belirlenmiştir. Son olarak, dijital oyunları para kazandırması için oynayanların toplam fiziksel aktivite düzeyleri zaman geçirmek ve başkalarıyla iletişim kurmak için oynayanlarınkinden daha düşüktür biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazında BDFAÖ alt boyutları düzeylerini çevrimiçi oyunları sevme nedenlerine açısından karşılaştıran araştırma bulgularına rastlanmamıştır.

Dijital Oyun Bağımlılığının Fark Analizlerine İlişkin Bulgular

Cinsiyet değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların cinsiyeti farklılaşsa dahi onların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmadığı biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Alagöz (2019) tarafından yapılan çalışmada internet

bağımlılığı açısından erkek ve kadın arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Cıncık (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırma internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermiştir. Mutlu Bozkurt ve Olcay (2022) tarafından farklı branşlardaki 151 öğretmenle gerçekleştirilen araştırmada öğretmenlerinin dijital oyun oynamaya yönelik tutumları incelenmiştir. Araştırmanın bulguları dijital oyunlara karşı tutumun cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermiştir. Diğer taraftan, çok sayıda araştırma erkeklerin dijital bağımlılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Hazar vd. (2017) tarafından yapılan araştırmada erkeklerin dijital oyun bağımlılığının kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaraşır'ın (2019) 638 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmadaki bulgular internet bağımlılığı düzeyinin erkeklerde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Gülbetekin vd., (2021) 583 ergenle yaptığı araştırmada erkeklerin dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Çubuk (2019) erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Sınırlı sayıda araştırmalar kadınların dijital bağımlılığının daha yüksek olduğuna işaret etmiştir. Tanır (2021) tarafından 986 lise öğrencisiyle yapılan araştırmanın bulguları kadınların internet bağımlılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Yaş değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların yaşları farklılaşsa dahi onların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmadığı biçiminde yorumlanmıştır. Bu bulguyla uyumlu bir biçimde Cıncık (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırma internet bağımlılığının yaşa göre farklılaşmadığını göstermiştir. Diğer taraftan, Hazar vd. (2017) yaş artınca dijital oyun bağımlılığının arttığını bulmuştur.

Medeni durum değişkenine ilişkin sonuçlar

E-sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin medeni duruma göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu bekar e-sporcuların dijital oyun bağımlılıklarının evli olanlardan daha yüksek olduğu biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazında dijital oyun bağımlılığı düzeylerini medeni durum açısından karşılaştıran araştırma bulgularına rastlanmamıştır.

Eğitim düzeyi değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların eğitim düzeyi farklılaşsa dahi onların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmadığı biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazında dijital oyun bağımlılığı düzeylerini eğitim düzeyi açısından karşılaştıran araştırma bulgularına rastlanmamıştır.

Anne eğitim düzeyi değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların anne eğitim düzeyi farklılaşsa dahi onların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmadığı biçiminde yorumlanmıştır. Bu bulguyla uyumlu olarak Hazar vd. (2017) dijital oyun bağımlılığının anne eğitim düzeyine göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Alagöz (2019) de internet bağımlılığının anne eğitim düzeyine göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Diğer taraftan, Yaraşır (2019) ise internet bağımlılığı düzeyinin anne eğitim düzeyi arttığı zaman arttığını göstermiştir. Çubuk (2019) ise anne eğitim düzeyi arttığı zaman internet bağımlılığının azaldığını bulmuştur.

Baba eğitim düzeyi değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Bu bulgu, babası önlisans ve üzeri mezunu olan e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin babası lise ve altı mezunu olan e-sporcularinkinden daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Hazar vd. (2017) dijital oyun bağımlılığının baba eğitim düzeyine göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Alagöz (2019) de internet bağımlılığının baba eğitim düzeyine göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Çubuk (2019) da baba eğitim düzeyi ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki tespit etmemiştir. Diğer taraftan, Yaraşır (2019) ise internet bağımlılığı düzeyinin baba eğitim düzeyi arttığı zaman arttığını göstermiştir.

Çalışma durumu düzeyi değişkenine ilişkin sonuçlar

E-sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çalışma durumuna göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu düzenli bir işte çalışmayan e-sporcuların dijital oyun bağımlılıklarının düzenli bir işe sahip olanlardan daha yüksek olduğu

biçiminde yorumlanmıştır. Bu bulgu ile uyumlu olmayan bir biçimde, Yaraşır (2019) internet bağımlılığı düzeyinin düzenli bir işte çalışma durumuna göre farklılaşmadığını bulmuştur.

Hane aylık geliri değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin hane aylık gelirine göre farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların hane aylık geliri farklılaşsa dahi onların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmadığı biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazındaki araştırma bulguları ise hane geliri yüksek olanlarda dijital bağımlılığın yüksek olduğunu göstermektedir. Yaraşır (2019) internet bağımlılığı düzeyinin hane gelir düzeyi yüksek olanlarda daha yüksek olduğunu göstermiştir. Alagöz (2019) tarafından yapılan çalışmada aylık gelir düzeyi yüksek olanların internet bağımlılığının daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

İkametgah durumu değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin ikametgah durumuna göre farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların ikametgâhın sahipliği durumu farklılaşsa dahi onların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmadığı biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazında dijital oyun bağımlılığı düzeylerini ikametgah sahipliği durumu açısından karşılaştıran araştırma bulgularına rastlanmamıştır.

Araba sahipliği durumu değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin araba sahipliği durumuna göre farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların araba sahipliği durumu farklılaşsa dahi onların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmadığı biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazında dijital oyun bağımlılığı düzeylerini araba sahipliği durumu açısından karşılaştıran araştırma bulgularına rastlanmamıştır.

İkamet edilen il değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin ikamet ettikleri ile göre farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların ikamet ettikleri il farklılaşsa dahi onların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmadığı biçiminde

yorumlanmıştır. Alanyazında dijital oyun bağımlılığı düzeylerini ikamet edilen il açısından karşılaştıran araştırma bulgularına rastlanmamıştır. Bununla birlikte Gülbetekin vd. (2021) dijital oyun bağımlılığının il, ilçe veya köyde ikamet etme durumuna göre farklılaşmadığını bulmuştur. Benzer olarak Yaraşır (2019) da internet bağımlılığı düzeyinin şehir veya köyde oturma durumuna göre farklılaşmadığını bulmuştur.

Çevrimiçi oyun oynanan yer değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çevrimiçi oyunların oynandığı yere göre farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, e-sporcuların çevrimiçi oyunları oynadıkları yer farklılaşsa dahi onların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmadığı biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı olmasa dahi internet bağımlılığının kendi bilgisayarını kullananlar da daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Yaraşır (2019) internet bağımlılığı düzeyinin kendi bilgisayarları olanlarda daha yüksek olduğunu göstermiştir. Çubuk (2019) kendi bilgisayarları olan öğrencilerin daha çok internet bağımlısı olduğunu göstermiştir. Nadir de olsa bu araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Gülbetekin vd. (2021) oyun donanımına sahip olmanın oyun oynama sıklığını etkilemediğini tespit etmiştir. Cıncık (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırma internet bağımlılığının kendisine ait bilgisayar olma durumuna göre farklılaşmadığını göstermiştir.

Çevrimiçi oyun branşı değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların dijital oyun bağımlılıklarının spor branşına göre farklılaştığını göstermiştir. Bu bulgu, FPS branşından olan e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeyinin MOBA, BATTLE ROYALE ve SPOR branşından olan sporculardan daha yüksek olduğu biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazında dijital oyun bağımlılığı düzeylerini oyun branşı açısından karşılaştıran araştırma bulgularına rastlanmamıştır.

Çevrimiçi oyun oynamayı sevmeye nedeni değişkenine ilişkin sonuçlar

Bu araştırmanın bulguları e-sporcuların dijital oyun bağımlılıklarının dijital oyunları sevmeye nedenlerine göre farklılaştığını göstermiştir. Bu bulgu, dijital oyunları para kazandırması için oynayanların dijital bağımlılık düzeylerinin diğer nedenlerle

dijital oyunları oynayanlarınkinden daha yüksek olduğu biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazında dijital oyun bağımlılığı düzeylerini dijital oyunları sevmeye nedenleri açısından karşılaştıran araştırma bulgularına rastlanmamıştır.

Öneriler

Araştırmada elde edilen bu bulgulara dayanarak uygulayıcılar ve gelecekteki araştırmalar için şu önerilerde bulunulabilir:

- Fiziksel aktivitenin kanıtlanmış faydaları bulunduğu ve dijital oyun bağımlılığının da kanıtlanmış ciddi zararlarını bulunduğu e-sporcuları dijital oyun bağımlılığından uzaklaştıracak ve onların daha fazla fiziksel aktivite yapmalarını sağlayacak uygulamalar geliştirilmelidir.
- Fiziksel aktivitenin kişisel engeller boyutunun e-sporcuların dijital oyun bağımlılığını artırdığı bulunduğu egzersiz yapmak veya fiziksel olarak aktif olmak konusunda tembellik etme, bunlar için zaman bulamama, motive olamama, başka işlere yönelme ve bir sebebe dayanarak bunları erteleme eylemlerini göstermeyecekleri uygulamaların geliştirilmesi gerekmektedir. E-sporcuların bu konuda eğitilmeleri, desteklenmeleri ve motive edilmeleri düşünülmelidir.
- Erkek, ön lisans mezunlarının ve internet kafede dijital oyun oynayan e-sporcuların fiziksel aktivite konusunda dezavantajlı olduğu tespit edildiğinden onları fiziksel aktivite konusunda teşvik etmek ve onlara bu konuda istikrar kazandırmak hedeflenmelidir.
- Bekar olan, 21-25 yaş grubundan olan ve düzenli bir işte çalışmayan e-sporcuların dijital oyun bağımlılığı açısından daha kırılgan olduğu saptandığından dijital oyun bağımlılığına karşı geliştirilecek uygulamalarda bu gruplar özellikle gözetilmelidir.
- Para kazandırdığı için dijital oyunları seven e-sporcuların hem dijital oyun bağımlılıklarının daha yüksek olduğu hem de daha az fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edildiğinden bu gruptan olan e-sporcular için özel tedbirlerin geliştirilmesi düşünülmelidir.

- Gelecekteki araştırmalar e-sporcuların dijital oyun bağımlılıklarını ve fiziksel aktivite durumlarını daha sık araştırmalıdır. Bu araştırmalarda farklı araştırma sahalarında farklı örneklem gruplarıyla çalışmalıdır. Bu araştırmalarda dijital oyun bağımlılıklarını ve fiziksel aktivite durumlarını etkileyebilecek ilave faktörlerin etkilerini incelemelidirler. Ayrıca, gelecekteki araştırmalar nicel yöntemlerin yanında nitel araştırma yöntemleri de kullanarak araştırma bulgularının derinliğini, zenginliğini ve geçerliğini artırmalıdır.



KAYNAKÇA

- Akbulut, Y. (2013). “Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar Ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları”. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 3, Sayı 2, 53-68.
- Akgöl, O. (2019). “Spor Endüstrisi Ve Dijitalleşme: Türkiye'deki E-Spor Yapılanması Üzerine Bir İnceleme”. *TRT Akademi*, Cilt 4, Sayı 8, 206-224.
- Akın, Ç. (2008). *Elektoronik spor: Türkiye'deki Elektronik Sporcular Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi SBE.
- Akkaya, C. (2019). “Spora Katılımın Belirleyicileri”. *Mediterranean Journal of Humanities*, Cilt 9, Sayı 2, 55-67.
- Akyol A., B. Bilgiç ve G. Ersoy (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Ankara: Klasmat Yayınları.
- Alagöz, N. (2019). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle İnternet ve Oyun Bağımlılığı İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi SBE.
- Alioğlu, M. (2021). “Türkiye’de Dijital Oyun Durumu: E-Spor Oyuncularının Değerlendirmeleriyle League of Legends Örneği”. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 13, Sayı 1, 121-154.
- Amman M. T. (2000). *Spor Sosyolojisi, Sporda Sosyal Bilimler*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Anderson, C. A. ve W. A. Warburton (2012). The Impact of Violent Video Games: An Overview. *Growing Up Fast and Furious: Reviewing the Impacts of Violent and Sexualized Media on Children*, 56-84.
- Aracı H. (1999). *Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Argan, M. ve E. Akın (2007). Elektronik Spor; Özellikleri, Kavram ve Uygulamalarına Yönelik Kuramsal Çerçeve. *Akdeniz 4. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri*, 64.
- Aslan, T. (2019). *Akademik Ve Yönetmelik Bakış Açısıyla E-Spor*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi SBE.

- Ayan, S. ve H. Dünder (2009). “Eğitimde Okul Öncesi Yaratıcılığın ve Oyunun Önemi”. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 28, 63-74.
- Aytekin, H. (2018). Bir Polisiye Roman Örneği: İnternet’teki Tuzak. *International Journal of Languages Education and Teaching*, Cilt 6, Sayı 1, 198-211.
- Baltacı, G. (2012). *Obezite ve Egzersiz*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Banyai, F., vd. (2018). “The Psychology Of E-sports: A Systematic Literature Review”. *Journal of Gambling Studies*, Cilt 35, Sayı 2, 351-365.
- Beck, J. S. (2021). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. M. Şahin, (çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Bellah, K. (2021). *Understanding Different Types of Esports*. <https://geekinsider.com> (Erişim Tarihi: 14.05.2023).
- Binark, M. ve G. B. Sütçü (2008). *Kültür Endüstrisi Ürünü Olarak Dijital Oyun*. İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Binark, M., B. G. Sütçü ve I. B. Fidaner (2009). *Dijital Oyun Rehberi: Oyun Tasarımı, Türler ve Oyuncu*. İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Bozkurt, A. (2014). “Homo Ludens: Dijital Oyunlar Ve Eğitim”. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*, Cilt 5, Sayı 1, 1-21.
- Bulut, S. (2013). “Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite”. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 205–214
- Burk, D. (2013). “E-sports'a Sahip Olmak: Profesyonel Bilgisayar Oyunlarında Mülkiyet Hakları”. *Pennsylvania Üniversitesi Hukuk İncelemesi*, Sayı 161, 1535–1578.
- Büyükbaykal, C. I. ve İ. A. Cansabuncu, (2020). “Türkiye’de Yeni Medya Ortamı ve Dijital Oyun Olgusu”. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, Cilt 4, Sayı 1, 1-9.
- Chatterjee, A., M. W. Gerdes ve S. G. Martinez (2020). “Identification of Risk Factors Associated with Obesity and Overweight—A Machine Learning Overview”. *Sensors*, Cilt 20, Sayı 9, 1-30.

- Chou, T. ve C. Ting (2003). "The Role of Flow Experience in Cyber-Game Addiction". *Cyber Psychology ve Behavior*, Cilt 6, Sayı 6, 663-675.
- Cıncık, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi SBE.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. S. Topaktaş, (çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çakır, H. (2013). "Bilgisayar Oyunlarına İlişkin Ailelerin Yaklaşımı ve Öğrenci Üzerindeki Etkilerin Belirlenmesi". *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 9, Sayı 2, 138-150.
- Çakmak, V. (2016). Çocuk ve Dijital Oyun Etkileşimine Etiksel Bir Bakış. *International Conference on Humanities and Cultural Studies*, 430.
- Çalışkanol, C. (2020). *Dijital Oyunların ve E-Sporun Coğrafi Açından Değerlendirilmesi: İstanbul Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi LEE.
- Çat, G. (2021). *Ofis Çalışanlarının Yeme Davranışları Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi EBE.
- Çelikkaleli, E. E. (2018). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (ed.), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları içinde* (s.1-724). Ankara: Pegem Akademi.
- Çiçek İ. (2021). *Okul Öncesi Dönem Hareket Etkinliklerinin Öğrenci Fiziksel Aktivite Düzeyine, Fiziksel Aktivite Türüne, Ders İçeriğine ve Ders İçi Öğretmen Davranışına Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi EBE.
- Çubuk, A. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Akademik Başarı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi EBE.

- Daloğlu, B. (2021). *Spor Ekonomisinde E-Spor Pazarlaması ve Getirdiği Yenilikler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Değer, F. (2019). *Türk kadını için yeni ürün: e-spor ve tüketimi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi SBE.
- Dorman, S. M. (1997). "Video and Computer Games: Effect on Children and Implications for Health Education". *Journal of School Health*, Cilt 67, Sayı 4, 133-138.
- Durgut, A. (2016). *Meslek Yüksekokulu Öğrencileri İçin Eğitsel Matematik Oyunu Geliştirilmesi ve Başarıya Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi FBE.
- Ecevit, R. G., F. Tunçe vd. (2018). "Elektronik Spor ve Elektronik Sporcular Üzerine Betimsel Bir İnceleme". *Journal of Health and Sport Sciences*, Cilt 1, Sayı 1, 23-28.
- EGDF (2016). *How to Enable Digital Growth in Europe?* Helsinki: European Games Developer Federation.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions For Rational Emotive Behavior Therapy*. Amerika: Prometheus.
- Eni, B. (2017). *Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Algıladıkları Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi SBE.
- Erkılıç, E. (2021). *Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığının Yalnızlık ve Benlik Sayısı Arasındaki İlişkisi ve Dijital Oyun Bağımlılığının Çeşitli Demografikler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi LEE.
- Eryılmaz, S. ve Ö. Çukurluöz (2018). "Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği". *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 17, Sayı 67, 889-912 .
- Eskiler, E., F. Küçükbiş vd. (2016). Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, Cilt 13, Sayı 2, 2577-2587.
- Gaming in Turkey-Oyun ve Spor Ajansı (2019). *Türkiye Oyun Sektörü Raporu*.

- George D. ve P. Mallery (2010). *SPSS for Windows Step By Step. A Simple Study Guide And Reference* (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Griffiths M. ve M. Davies (2005). *Videogame addiction: Does it exist? Handbook of Computer Game Studies*. J. Goldstein, J. Raessens (ed). Boston: MIT Press.
- Gülbetekin E., E. Güven ve O. Tuncel (2021). “Adolesanların Dijital Oyun Bağımlılığı ile Fiziksel Aktivite Tutum ve Davranışlarını Etkileyen Faktörler”. *Bağımlılık Dergisi*, Cilt 22, Sayı 2, 148-160.
- Günüç, S. ve M. Kayri (2010). “Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması”. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 39, Sayı 39, 220-232.
- Hackney, H. ve S. Cormier (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı*. T. Ergene ve S. Aydemir Sevim, (çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hamari, J. ve M. Sjöblom (2017). “What is E-sports and Why Do People Watch It?” *Internet Research*, Cilt 27, Sayı 2, 211-232.
- Hazar, K. ve A. F. Koç (2020). “Bedensel Engelli Sedanter ve Sporcu Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi”. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 5, Sayı 4, 541-554.
- Hazar, Z. (2016). *Fiziksel Hareketlilik İçeren Oyunların 11-14 Yaş Grubu Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi EBE.
- Hazar, Z., G. T. Demir vd. (2017). “Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 11, Sayı 3, 320-332.
- Hazar, Z. ve M. Hazar (2017). “Digital Game Addiction Scale for Children”. *Journal of Human Sciences*, Cilt 14, Sayı 1, 203-216.
- Hekim, M. (2015). “Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesinde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi”. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt 8, Sayı 37, 1102-1106.

- Horzum, M. B., T. Ayas ve Ö. B. Çakır (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 3, Sayı 30, 76-88
- Howie, E. K., P. Coenen vd. (2017). “Head, Trunk and Arm Posture Amplitude and Variation, Muscle Activity, Sedentariness And Physical Activity of 3 to 5 Year-Old Children During Tablet Computer Use Compared to Television Watching And Toy Play”. *Applied ergonomics*, Sayı 65, 41-50.
- Howley, E. T. (2001). “Type of Activity: Resistance, Aerobic And Leisure Versus Occupational Physical Activity”. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Cilt 33, Sayı 6, 347-350.
- Humpel, N., N. Owen ve E. Leslie (2002). “Environmental Factors Associated with Adults' Participation in Physical Activity: A Review”. *American Journal of Preventative Medicine*, Cilt 22, Sayı 3, 188-199
- Hussain, Z., M. Griffiths ve T. Baguley (2012). “Online Gaming Addiction: Classification, Prediction and Associated Risk Factors”. *Addiction Research & Theory*, Cilt 20, Sayı 5, 359- 371.
- Hutchins, B. (2006). Computer Gaming, Media and E-sport. *Tasa Konferansı*, Avustralya: Crawley,
- Irmak, A. Y. ve S. Erdoğan (2015). “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği.” *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, Cilt 16, Sayı 1, 10-18.
- İnal A. N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İnal, A. ve K. Çağıltay (2005). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Oyun Tercihlerini Etkileyen Faktörler. *Ankara Özel Tevfik Fikret Okulları, Eğitimde Yeni Yönelimler II. Eğitimde Oyun Sempozyumu*, Ankara.
- İşler, C. (2021). *Elektronik Spor İle Uğraşan Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılımının Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi LEE.
- Jackson, L. A. ve A. I. Games (2015). “Video Games and Creativity”. *Video Games and Creativity Academic Press*, Sayı 3, 38.

- Jenny, S. E. vd. (2017). "Virtual (Ly) Athletes: Where E-sports Fit Within The Definition of 'Sport'". *Quest*, Cilt 69, Sayı 1, 1-18.
- Jonasson, K. ve J. Thiborg (2010). "Electronic Sport and Its Impact on Future Sport". *Sport in Society*, Cilt 13, Sayı 2, 287-299.
- Karaduman, M. ve E. P. Acıyan (2020). "Baudrillard'ın Simülasyon Kuramı Bağlamında Dijital Oyunlar ve Bağlımlılık Üzerine Bir Değerlendirme". *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 22, Sayı 1, 453-472.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Arastırma Yöntemleri*. [Scientific Research Methods.]. Ankara: Nobel Yayın.
- Karhulahti, V. M. (2017). "Reconsidering E-sport: Economics and Executive Ownership, Physical Culture and Sport". *Studies and Research*, Cilt 74, Sayı 1, 43-53.
- Kim, J., K. Namkoong vd. (2008). "The Relationship Between Online Game Addiction and Aggression, Self-Control and Narcissistic Personality Traits". *European Psychiatry*, Cilt 23, Sayı 3, 212-218.
- Knaus, W. (2010). *End Procrastination Now!: Get It Done with a Proven Psychological Approach*. Amerika: McGraw Hill.
- Kocadağ, M. (2019). *Elektronik Sporla İlgilenen Ergenlerin Mesleki Karar Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi EBE.
- Kocadağ, M. (2017). "Elektronik Spor Kariyeri ve Eğitim". *Doğu Anadolu Sosyal Bilimlerde Eğilimler Dergisi*, Cilt 1, Sayı 2, 49-63.
- Koçyiğit, S. ve N. B. Baydilek (2015). "Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Oyun Algılarının İncelenmesi". *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 12, Sayı 1, 1-26.
- Korotin, A., N. Khromov vd. (2019). Towards Understanding of e-Sports Athletes' Potentialities: The Sensing System for Data Collection and Analysis. In *2019 IEEE SmartWorld, Ubiquitous Intelligence ve Computing, Advanced ve Trusted Computing, Scalable Computing ve Communications, Cloud ve Big Data*

Computing, Internet of People and Smart City Innovation
(SmartWorld/SCALCOM/UIC/ATC/CBDCom/IOP/SCI) 1804-1810.

- Lemmens, J. S., P. M. Valkenburg ve J. Peter (2009). “Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents”. *Media Psychology*, Cilt 12, Sayı 1, 77-95.
- Li, W., J. E. O’Brien vd. (2015). “Characteristics of Internet Addiction/Pathological Internet Use in US University Students: A Qualitative-Method Investigation”. *PloS one*, Cilt 10, Sayı 2.
- Llorens, M. (2017). “Esport Gaming: The Rise of a New Sports Practice”. *Sport Ethics and Philosophy*, Cilt 11, Sayı 1, 1-13.
- MacAuley, D. (1994). “A History Of Physical Activity, Health and Medicine”. *Journal of the Royal Society of Medicine*, Cilt 87, Sayı 1, 32-35.
- Männikkö, N., J. Billieux ve M. Kääriäinen (2015). “Problematic Digital Gaming Behavior and Its Relation to The Psychological, Social and Physical Health of Finnish Adolescents and Young Adults”. *Journal of Behavioral Addictions*, Cilt 4, Sayı 4, 281-288.
- Martinez-Garza, M. M., D. B. Clark vd. (2018). Beyond Fun: Pintrich, Motivation to Learn, and Games for Learning. In *Gamification in Education: Breakthroughs in Research and Practice* (pp. 32-65). IGI Global.
- Miko, H.-C., N. Zillmann vd. (2020). “Auswirkungen Von Bewegung Auf Die Gesundheit”. *Thieme*, Cilt 82, Sayı 3, 184-195.
- Mutlu, Bozkurt, T. ve H. Olcay (2022). “Farklı Branş Öğretmenlerinin Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Tutumu”, *Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences*, Cilt 8, Sayı 55, 966-973.
- Nakip, M. ve E. Yaraş (2017). *Pazarlamada Araştırma Teknikleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Nimon, K. (2010). “Regression Commonality Analysis: Demonstration of an SPSS Solution”. *Multiple Linear Regression Viewpoints*, Cilt 36, Sayı 1, 10-7.

- Ocak, M. H. (2020). *Geleneksel Spor ve E-Spor Seyircilerinin İzleyici Profilleri ve Tercih Nedenlerinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi LEE.
- Orhan, R. (2019). “Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi”. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 9, Sayı 1, 157-176.
- Otto, M. W. (2000). “Stories and Metaphors in Cognitive-Behavior Therapy”. *Cognitive and Behavioral Practice*, Cilt 7, Sayı 2, 166–172.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öncü, M. A., K. Çatı ve G. Özbay (2007).” Hızlı Yiyecek İşletmelerinin Tercihinde Etkili Olan Faktörler”. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 9, Sayı 1, 317-336.
- Önemli, E. (2020). *Bir Halk Eğitim Merkezindeki Kadın Kursiyerlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Fiziksel Aktiviteye İlişkin Görüşleri ve Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarının Belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi SBE.
- Özbek, S. (2019). *Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Kırıkkale Üniversitesi SBE.
- Özcan, Ö. ve G. Çelik (2017). “Bilişsel Davranışçı Terapi”. *Türkiye Klinikleri*, Cilt 3, Sayı 2.
- Özdel, K. (2015). “Dünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama”. *Türkiye Klinikleri*, Cilt 8, Sayı 2.
- Özer, D. ve G. Baltacı (2008). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite/ Physical Activity in Workplace* (Vol. 730). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı.
- Öztürk, A., A. E. Fakazlı ve E. L. İlhan (2020). Farklı Boyutları ile E-Spor. G. Hergüner (ed.). *Spor ve Sağlık Bilimlere Multidisipliner Bakış* içinde (s. 218-239). İstanbul: Güven Yayınları.

- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Petry, N. M., F. Rehbein vd. (2014). “An International Consensus for Assessing Internet Gaming Disorder Using The New DSM-5 Approach”. *Addiction*, Cilt 109, Sayı 9, 1399-1406.
- Pişkin, Ö., vd. (2019). Spor Endüstrisinin Yükselen Alanı E-Sporun Dünya Ekonomisindeki Yeri. *International Economic Researches and Financial Markets Congress (IEFRM)*, 264-290.
- Polat, E. A. (2017). *Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi'nin Türkçe Versiyon, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Riner, W. F. ve S. H. Sellhorst (2013). “Physical Activity and Exercise in Children with Chronic Health Conditions”. *Journal of Sport and Health Science*, Sayı 2, 12-20.
- Rougetet, L. (2016). *Machines Designed to Play Nim games. Teaching Supports For Mathematics, Algorithmics and Computer Science (1940–1970)*. HAL Open Science.
- Safran, M. (2014). *Tarih Nasıl Öğretilir?* İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Sağlam, M. ve F. Topsümer (2019). “Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Nedenlerine İlişkin Nitel Bir Çalışma”. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, Sayı 32, 485-504.
- Sağlık Bakanlığı, (2018). *Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı*, Sonuç Raporu.
- Savcı, M. ve F. Aysan (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Düşünen Adam*, Cilt 30, Sayı 3, 202- 216.
- Say, F. S. (2016). *Yedinci Sınıf Fen Bilimleri Dersine Yönelik Tasarlanan Bilgisayar Oyununun Öğrencilerin Fene Yönelik Öz-Yeterliklerine, Motivasyonlarına ve*

- Saldırganlıklarına Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Pamukkale Üniversitesi EBE.
- Schembre, S. M., C.P. Durand vd. (2015). “Development and Validation of the Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire”. *American Journal of Health Promotion*, Cilt 30, Sayı 1, 58-65.
- Scholz, T. M. ve M. Barlow (2019). *E-sports is Business*. Springer International Publishing. Cham: Springer Nature Switzerland.
- Shapiro, D. H., S. L. Shapiro vd. (2010). Self Control. I. B. Weiner ve W. E. Craighead (Ed.). *The Corsini Encyclopedia of Psychology* içinde (1528-1530), John Wiley ve Sons
- Statiska (2022). <https://www.statista.com/statistics>. (Erişim Tarihi: 10.05.2023).
- Şahin, B. (2019). *14-18 Yaş Ergenlerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi SBE.
- Şahin, C. ve V. M. Tuğrul (2012). “İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi”. *Journal of World of Turks*, Cilt 4, Sayı 3, 115-130.
- Şur , F. D. (2022). *Covid 19 Pandemi Döneminde Spor Eğitimcilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi SBE.
- Tanır, G. (2021). *Fiziksel Aktivitenin Teknoloji Çağı Hastalıkları Netlessfobi ve Nomofobi İle İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi SBE.
- Tanriverdi, H. (2012). “Spor Ahlakı ve Şiddet”. *The Journal of Academic Social Science Studies*, Cilt 5, Sayı 8, 1071-1093.
- Tanşu, A. (2022). *Akıllı Telefon Bağımlılığı Olan Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Davranışçı Temelli Psikoeğitimin Etkinliği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- TDK (2022). Türk Dil Kurumu.

- TESFED (2022). <http://tesfed.gov.tr>. (Erişim Tarihi: 16.06.2023).
- Türkçapar, M. H. ve A. E. Sargın (2011). “Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim”. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, Sayı 7, 14.
- Üçüncüoğlu, M. ve V. O. Çakır (2017). “Modern Spor Kulüplerinin E-spor Faaliyetlerine İlgi Gösterme Nedenleri Üzerine Bir Araştırma”. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı 2, 34-47.
- Vatan, S. (2016). “Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, Cilt 8, 22173, 190–203.
- Wagner, M. (2007). Competing In Metagame Gamespace: E-sport as the First Professionalized Computer Metagames, In: Von Borries F, Walz Sp, Beottger M., Et al. *Space Time Paly: Synergies Between Computer Games, Architecture And Urbanism: The Next Level*, New York: Springer.
- Wagner, M. G. (2006). On the Scientific Relevance of e-Sports. *In International Conference on Internet Computing*. Sayı 6, 437-442.
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training*. Spitta-Verlag: Erlangen
- Weiss, T. ve C. Loebbecke (2008). Rekabetçi Çevrimiçi Oyunlara Katılmak: Rekabetçi ve Hedonik Karar Öğelerinin Analizi. *Avrupa Yöneylem Araştırması Konferansı'nda Yapılan Sunum* (EURO XXIII), 5-8 Temmuz. Bonn, Almanya.
- WeWarr, P. (2014). *E-sports in Numbers: Five Mind-Blowing Stats*, Red Bull, Available At; <http://www.redbull.com/en/E-sports/stories/1331644628389/Esports-in-numbers-five-mindblowing-stats> (Erişim Tarihi: 16.04.2020).
- Wolf, M. J. (2012). *Encyclopedia of Video Games*. California: Greenwood, 1-726.
- Yaraşır, E. (2019). *Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi SBE.
- Yazıcı, A. T. (2018). *Yeni Bir Dünya: E-spor ve Futbol Kitlelerinin Karşılaştırması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi LPE.
- Yengin, D. (2012). *Dijital Oyunlarda şiddet*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınları.

- Yıldız, M. A. (2018). Bilişsel Terapi. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (ed.). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* içinde (s. 1–724). Ankara: Pegem Akademi.
- Young, K. (2009). “Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents”. *The American Journal of Family Therapy*, Cilt 37, Sayı 5, 355-372.
- Yücel, V. ve Z. Toprak (2017). Apokaliptik Şiddet Ritüeli Olarak Video Oyunları. 3. *Uluslararası Farklı Şiddet Boyutları ve Toplumsal Algı Kongresi’nde* sunulmuş bildiri, Kocaeli.
- Yükçü, S. ve E. Kaplanoğlu (2018). “ÜİK e-Spor Endüstrisi”. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, Özel Sayı, 533-550.



EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı, bu araştırma kişisel bilgiler, dijital oyun bağımlılığı ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. İfadelere ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı kutucuklara işaretleyerek belirtiniz. Sorulara vereceğiniz samimi cevaplar araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından önem arz etmektedir. Çalışmaya yaptığınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

Yüksek Lisans Öğrencisi Eyyüp EKİNCİ

Muş Alparslan Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

DEMOGRAFİK BİLGİLER			
1	Yaşınız?	Belirtiniz:	
2	Cinsiyetiniz?	Erkek() Kadın()	
3	Medeni durumunuz?	Bekar() Evli()	
4	Eğitim durumunuz nedir?	Ortaokul() Lise() Ön Lisans() Lisans() Lisansüstü()	
5	Aylık gelirin ne kadar?	Belirtiniz:	
6	Ailenizin aylık geliri ne kadar?	Belirtiniz:	
7	İkamet ettiğiniz ev sizin mi? Kira mı?	Kendime ait() Kira()	
8	Size veya ailenize ait araba var mı?	Evet() Hayır()	
9	Devamlı bir işte çalışıyor musunuz?	Evet() Hayır()	
10	Annenizin eğitim düzeyi nedir?	Ortaokul() Lise() Ön Lisans() Lisans() Lisansüstü()	
11	Babanızın eğitim düzeyi nedir?	Ortaokul() Lise() Ön Lisans() Lisans() Lisansüstü()	
12	İkamet ettiğiniz il neresidir?	Belirtiniz:	
13	Oynadığınız çevrimiçi oyun branşı nedir	MOBA() FPS() RTS() BATTLE() ROYALE() SPOR() MMORPG() FIGHTER()	
14	Çevrimiçi oyun oynadığınız yeri belirtiniz?	Kendi bilgisayarım() Arkadaşlarımla bilgisayar() İnternet kafeler()	
15	Oyun oynamanın en sevdiğiniz yönü nedir?	Stres atmak-rahatlamak() Kendi oyuncu karakterimi oluşturmak() Zaman geçirmek() Diğer insanlarla iletişim kurmak() Kendimi diğerlerinden üstün hissetmek() Para kazandırması()	

Ek-2 Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği

Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar iyi bir şekilde tanımladığını en iyi ortaya koyan cevabı işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
<i>İfadeler</i>					
1. Fiziksel olarak aktif olmak bana çok enerji verir.	1	2	3	4	5
2. Egzersiz yaptıktan sonra fiziksel olarak iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
3. Yaşamımdaki etkinlikleri (aktiviteleri) egzersiz alışkanlığıma göre programlarım.	1	2	3	4	5
4. Bir rutin oluşturabilmek için egzersizi, haftanın belirli zamanlarında yapacağım şekilde planlarım.	1	2	3	4	5
5. Fiziksel olarak aktif kalabilmek için kendime hedefler koyarım.	1	2	3	4	5
6. Egzersiz yapacağıma dair kendime söz veririm ve bu sözlere bağlı kalırım.	1	2	3	4	5
7. Düzenli olarak egzersiz yapma konusunda fazlasıyla tembelim.	1	2	3	4	5
8. Yeteri kadar egzersiz yaptığımdan emin olmak için alternatif egzersiz programı yaparım.	1	2	3	4	5
9. Fiziksel olarak aktif olmak bana güçlü bir başarıma hissi verir.	1	2	3	4	5
10. Gün boyu yapacak çok fazla işim olduğundan, egzersiz yapmak için hiç zaman bulamam.	1	2	3	4	5
11. Motivasyon eksikliğim fiziksel olarak aktif olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5
12. Egzersiz yaparken, sık sık başka bir şey yapmam gerekiyormuş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
13. Fiziksel olarak aktif olmak ruh halimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
14. Fiziksel olarak aktif olmanın stresten kurtulmak için etkili bir yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Bir şeye üzgün olduğumda ya da bunalıma girdiğimde düzenli olarak egzersiz yapmam.	1	2	3	4	5

EK-3: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki soruları **son 6 ay içinde** hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.

1. Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?
☐ Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
2. Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?
☐ Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
3. Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?
☐ Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
4. Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?
☐ Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
5. Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?
☐ Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
6. Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?
☐ Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
7. Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?
☐ Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman

Ek-4: Etik Kurul Başvuru Dilekçesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.06.2023-E.96665



MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ
KURULU

T.C.

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞI'NA

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında yüksek lisans programında öğrenimime devam etmekteyim. "*Lisanslı E-Spor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivitelerinin İncelenmesi*" başlıklı yüksek lisans tezimin etik olarak uygunluğunu "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu" tarafından değerlendirilmesi hususunda;

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

15.06.2023

Eyyüp Ekinci

Ek-1

Etik Kurul Başvuru Formu

İletişim Bilgileri

Adres:

E-posta

İrtibat No

Ek-5: Bilimsel Araştırma Yayın Etiği Kurulu Dilekçesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.06.2023-97014



T.C.
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
Beden Eğitimi ve Spor Bölüm Başkanlığı
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı

Sayı : E-16671974-204.01.07-97014
Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu (Eyyüp EKİNCİ)

19.06.2023

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden Eyyüp EKİNCİ'nin sorumlu araştırmacı olduğu ve Prof. Dr. Alper KARADAĞ danışmanlığında yürütülen "Lisanslı E-Spor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivitelerinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezinin Etik Kurulu tarafından değerlendirilmek üzere gerekli yazışmalarının yapılması hususunda;

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Alper KARADAĞ
Anabilim Dalı Başkanı

Ek:Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu (16 Sayfa)

Ek-6: Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.07.2023-99257



T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Sayı : E-10879717-050.01.04-99257
Konu : Kurul Kararı 7-60

12.07.2023

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 20.06.2023 tarihli ve 97141 sayılı yazınız.

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 07.07.2023 tarihli ve 7 sayılı toplantısında alınan 60 numaralı kararı ve değerlendirme formu yazımız ekinde sunulmuştur.
Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Ekrem ALMAZ
Kurul Başkanı

Ek:
1- Kurul Kararı (1 sayfa)
2- Değerlendirme Formu (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: BSL42EA95P

Belge Doğrulama: <https://www.turkiye.gov.tr/mue-alparslan-universitesi-elektronik-belge-yonetim-sistem-evrak-dogrulama>



T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Toplantı Tarihi: 07.07.2023	Toplantı Sayısı: 7	Karar Sayısı: 73
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Ekrem ALMAZ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır. KARAR-60: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 20.06.2023 tarihli ve 97141 sayılı yazısı okundu ve ekleri incelendi. Yapılan incelemeler sonucunda; Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü danışmanlığı Prof. Dr. Alper KARADAĞ tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı 210207010 numaralı tezli yüksek lisans öğrencisi Eyyüp EKİNCİ'nin "Lisanslı e-spor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivitelerinin İncelenmesi" konulu tez çalışması Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından uygun görülmüş olup, durumun Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne bildirilmesine, Oy birliği ile karar verildi.		
BAŞKAN (e-imzalıdır) Prof. Dr. Ekrem ALMAZ Kurul Başkanı		
ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Zakariya CAM Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (İzinli) Doç. Dr. Mehmet SALMAZZEM İlahi İlimler Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Binyamin SARIKAYA Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (İzinli) Doç. Dr. Canan DEMİR YILDIZ Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Fuat KORKMAZER SBF Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Mehmet Eşref ALKİŞ Teknik Bilimler MYO Öğr. Üyesi
ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Atika YILMAZ Spor Bilimleri Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (İzinli) Dr. Öğr. Üyesi Nacmaddin ÇİFTÇİ Sağlık Hizmetleri MYO Öğr. Üyesi	

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı:	"Lisanslı e-spor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivitelerinin İncelenmesi" adlı çalışma.
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih:	20.06.2023
Başvuru Formunun Etik Kurulda İncelendiği tarih:	07.07.2023
Karar tarihi	07.07.2023

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad soyad ve imzaları.

Başkan
(e-imzalıdır)
Prof. Dr. Ekrem ALMAZ

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Zekeriya ÇAM

Üye
(İznilil)
Doç. Dr. Mehmet SALMAZZEM

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Bünyamin SARIKAYA

Üye
(İznilil)
Doç. Dr. Canan DEMİR YILDIZ

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Fuat KORKMAZER

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Mehmet Efe ALKIŞ

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Atike YILMAZ

Üye
(İznilil)
Dr. Öğr. Üyesi Necmettin ÇİFTÇİ