



**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



DOKTORA TEZİ

**ÜNİVERSİTELERİN ELEKTRONİK SPOR KULÜPLERİNDEKİ
ÖĞRENCİLERİN ELEKTRONİK SPORA KATILIM MOTİVASYONLARI ve
FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ**

Muhammed Hüseyin OCAK

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU**

Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı

Spor Yöneticiliği, Doktora Programı

Haziran, 2024

Sevgili annem Fatma Ocak (Hava) ve babam Hilmi Ocak'a,

Hayatımda verdikleri eşsiz sevgi, sonsuz destek ve sabır için bu eseri onlara ithaf ediyorum. Yaşamım boyunca bana gösterdikleri yol ve sundukları ilham için minnettarım.

Ve değerli danışmanım Prof. Dr. Selçuk Bora Çavuşoğlu'na,

Akademik yolculuğumda bana rehberlik ettiği, bilgi ve tecrübesini benimle paylaştığı için teşekkür ederim. Bilimsel düşünceye olan katkıları ve yol gösterici desteği ile bu çalışmanın şekillenmesinde büyük bir rol oynamıştır.

Bu eseri, sevgi ve saygılarımla ithaf ediyorum.

BÜTÇE DESTEKLERİ

ÜNİVERSİTELERİN ELEKTRONİK SPOR KULÜPLERİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN ELEKTRONİK SPORA KATILIM MOTİVASYONLARI ve FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

Bu tez çalışması için herhangi bir kurumdan bütçe desteği alınmamıştır.



TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmamın tamamlanmasında yanımda olan ve desteklerini esirgemeyen herkese derin minnettarlığımı sunmak isterim.

Öncelikle, hayatımın her anında bana sonsuz desteklerini sunan değerli annem ve babama teşekkür ederim. Kardeşim Şeyma ve ablam Zambak'a da her zaman yanımda oldukları ve moral verdikleri için teşekkür ederim. Ailemin sabrı ve teşviki olmasaydı bu süreci tamamlayabilmem benim için çok zor olurdu.

Tez danışmanım Prof. Dr. Selçuk Bora Çavuşoğlu'na, tez sürecim boyunca bana gösterdiği olağanüstü sabır ve sunduğu değerli rehberlik için özel bir teşekkürü borç bilirim. Bilimsel düşünceme katkıları ve yol göstericiliği sayesinde bu çalışmayı başarıyla tamamlayabildim.

Lisans ve Yüksek lisans eğitimim boyunca bana ilham veren ve akademik yolculuğumda önemli bir yere sahip olan Prof. Dr. Hasan Birol Yalçın'a da şükranlarımı sunarım. Onun derslerinde edindiğim bilgiler ve kazandığım bakış açısı, bu tezi şekillendirmede temel taşlarından biri olmuştur.

Bu tez çalışması, bana destek olan herkesin katkılarıyla mümkün olmuştur. Hepinize içtenlikle teşekkür ediyorum.

Haziran 2024

Muhammed Hüseyin OCAK

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ KABUL VE ONAYI	iii
BEYAN	iv
BÜTÇE DESTEKLERİ	vi
TEŞEKKÜR.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ	x
TABLO LİSTESİ.....	xi
SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ.....	xiv
ÖZET	xv
ABSTRACT	1
1. GİRİŞ.....	2
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1. Oyun Kavramı ve İnsan Gelişimi	4
2.1.1. Oyunun Biyolojik Temelleri	4
2.1.2. Oyunun Sosyal Etkileri	6
2.2. Fiziksel Aktivitenin Tarihi.....	6
2.2.1. İlk İnsan ve Fiziksel Aktivite	7
2.2.2. Antik Dönem ve Fiziksel Eğitim.....	7
2.2.3. Ortaçağ ve Fiziksel Aktivite.....	8
2.2.4. Modern Fiziksel Aktivite Anlayışı.....	8
2.2.5. Günümüzde Fiziksel Aktivite	8
2.3. Video Oyunları	8
2.3.1. Video Oyunlarının Tarihi	9
2.3.2. Video Oyunları ve Sağlıkla İlişkisi	10
2.4. Obezite ve Hareketsizlik	11
2.4.1. Hareketsiz Yaşam Tarzının Sağlık Üzerindeki Etkileri	11
2.4.2. Obezite ve Video Oyunları İlişkisi.....	12
2.5. Teknolojinin Rolü ve Değişen Yaşam Tarzları	13
2.5.1. Teknolojik İlerlemelerin Fiziksel Aktivite Üzerindeki Etkileri	14
2.5.2. Mobil Cihazların ve Ekran Zamanının Sağlık Üzerindeki Etkileri.....	15

2.6. Aktif Yaşam Tarzını Teşvik Etme Stratejileri	16
2.6.1. Eğitim Programlarının Rolü ve Etkinliği	17
2.6.2. Toplum Destekli Projelerin ve Kampanyaların Etkisi	19
2.7. Elektronik Spor ve Fiziksel Aktivite.....	21
2.7.1. Elektronik Sporun Gençler Üzerindeki Etkileri	21
2.7.2. Elektronik Spor Kulüplerinin ve Organizasyonlarının Rolü.....	24
3. YÖNTEM	27
3.1.1. Araştırma Modeli	27
3.2. Araştırma Hipotezleri.....	27
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	30
3.4. Araştırmanın Varsayımları.....	31
3.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	31
3.6. Veri Toplama Araçları	32
3.6.1. Kişisel Bilgi Formu	32
3.6.2. Elektronik Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (EKMÖ)	32
3.6.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği (FAKMÖ)	33
3.7. Verilerin Değerlendirilmesi	33
4. BULGULAR	35
4.1. Araştırmada Yer Alan Katılımcılara Ait Demografik Özellikler	35
4.2. Ölçek Puanların Dağılımı ve İstatistik Test Sonuçları.....	39
5. TARTIŞMA.....	66
5.1. Elektronik Spora Katılım Motivasyonu Ölçeğine (EKMÖ) İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	66
5.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Ölçeğine (FAKMÖ) İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	71
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	78
6.1. Sonuç	78
6.2. Öneriler	82
7. KAYNAKLAR.....	84
8. EKLER	97
8.1. Ek 1. Anket	97
8.2. Ek 2. Etik Kurul	104
8.3. Ek 2. Ölçek İzinleri	106
9. İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI	107
10. ETİK KURUL İZİN YAZISI	108
11. KURUM İZNİ YAZILARI.....	109

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1. Nicel Araştırma Yöntemlerinde Örneklem Büyüklüğü 30



TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1. Yaş Grubuna Göre Katılımcıların Dağılımları	35
Tablo 2. Cinsiyete Göre Katılımcıların Dağılımları.....	35
Tablo 3. VKİ Kategorisine Göre Katılımcıların Dağılımları	35
Tablo 4. Sınıfa Göre Katılımcıların Dağılımları.....	36
Tablo 5. Günlük Video Oyun Oynama Süresine Göre Katılımcıların Dağılımları.....	36
Tablo 6. Günlük Egzersiz Yapma Sürelerine Göre Katılımcıların Dağılımları.....	37
Tablo 7. Katılımcıların Ailelerinde Başka Spor Yapan Kişi Olup Olmadığına İlişkin Dağılımları.....	37
Tablo 8. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı.....	37
Tablo 9. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumuna Göre Dağılımı.....	38
Tablo 10. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları.....	39
Tablo 11. Post-Hoc Test (Tamhane) Sonuçları: Yaş Gruplarına Göre Anlamlı Farklar	39
Tablo 12. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları.....	41
Tablo 13. Katılımcıların Vücut Kitle İndeklerine Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları	42
Tablo 14. Post-Hoc Test (Tamhane) Sonuçları: Vücut Kitle İndeksi (VKİ) Gruplarına Göre Anlamlı Farklar.....	42
Tablo 15. Katılımcıların Sınıflarına Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları.....	44
Tablo 16. Katılımcıların Günlük Video Oyun Oynama Sürelerine Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları	46
Tablo 17. Katılımcıların Günlük Egzersiz Yapma Sürelerine Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları	48

Tablo 18. Katılımcıların Ailelerinde Spor Yapan Diğer Bireylerin Varlığına Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları.....	49
Tablo 19. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları.....	50
Tablo 20. Post-Hoc Test (Tamhane) Sonuçları: Anne Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Farklar.....	50
Tablo 21. Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları	52
Tablo 22. Post-Hoc Test (Tamhane) Sonuçları: Baba Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Farklar.....	52
Tablo 23. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları.....	54
Tablo 24. Post-Hoc Test (Tamhane) Sonuçları: Yaş Gruplarına Göre Anlamlı Farklar.....	54
Tablo 25. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları	55
Tablo 26. Katılımcıların Vücut Kitle İndekslerine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutlar.....	56
Tablo 27. Post-Hoc Test (Tamhane) Sonuçları: Vücut Kitle İndeksine (VKİ) Göre Anlamlı Farklar.....	57
Tablo 28. Katılımcıların Sınıflarına Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları.....	58
Tablo 29. Katılımcıların Günlük Video Oyun Oynama Sürelerine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları.....	59
Tablo 30. Katılımcıların Günlük Egzersiz Yapma Sürelerine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları.....	60
Tablo 31. Katılımcıların Ailelerinde Spor Yapan Diğer Bireylerin Varlığına Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları.....	61
Tablo 32. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları.....	62

Tablo 33. Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları.63

Tablo 28. Elektronik Spora ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçekleri Arasındaki İlişkiler: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme, Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler ve Nedensizlik Altboyutları.....63



SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ

Simgeler	Açıklama
N	: Örneklem Büyüklüğü
X² (Chi-kare)	: İstatistiksel testlerde kullanılan bir değerdir, kategorik veriler arasındaki ilişkiyi test etmek için kullanılır.
P	: İstatistiksel anlamlılık düzeyini gösterir. Genellikle $p < 0.05$ olarak kabul edilir ve bu, sonuçların tesadüfen meydana gelme ihtimalinin %5'ten az olduğunu gösterir.
Z	: Standart normal dağılım kullanılarak yapılan testlerde kullanılan bir istatistik değeri.

Kısaltmalar	Açıklama
FAKMÖ	: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği
EKMÖ	: Elektronik Spora Katılım Motivasyon Ölçeği
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi
WHO	: World Health Organization
E-SPOR	: Elektronik Spor

ÖZET

DOKTORA TEZİ

ÜNİVERSİTELERİN ELEKTRONİK SPOR KULÜPLERİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN ELEKTRONİK SPORA KATILIM MOTİVASYONLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

Muhammed Hüseyin OCAK

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı

Spor Yöneticiliği, Doktora Programı

Danışman : Prof. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU

Araştırmanın amacı, üniversitelerin elektronik spor kulüplerindeki öğrencilerin elektronik spora katılım motivasyonları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesidir. Bu kapsamda araştırmanın örneklemini Türkiye’deki devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören 446 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Öz ve Üstün (2019) tarafından geliştirilen Elektronik Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği ve Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, nonparametrik testlerden Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre yaş, cinsiyet, vücut kitle indeksi, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenleriyle Elektronik Spora Katılım Motivasyon ölçeği altboyutlarında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yaş, vücut kitle indeksi ve ailelerinde spor yapan diğer bireylerin varlığı değişkenleriyle fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeği altboyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca Elektronik Spora Katılım Motivasyon ölçeği ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon ölçeği arasında "Taksonomi" altboyutu ile "Çevresel Nedenler" altboyutu arasında zayıf ve pozitif bir ilişki; "Rekabet ve Başarı" altboyutu ile "Nedensizlik" altboyutu arasında ise güçlü ve negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Haziran 2024 , 125 sayfa.

Anahtar kelimeler: elektronik spor, fiziksel aktivite, motivasyon

ABSTRACT**Ph.D. THESIS****AN INVESTIGATION OF THE MOTIVATION OF STUDENTS IN ELECTRONIC
SPORTS CLUBS OF UNIVERSITIES TO PARTICIPATE IN ELECTRONIC
SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITIES****Muhammed Hüseyin OCAK****İstanbul University-Cerrahpaşa****Institute of Graduate Studies****Department of Sport Management Sciences****Ph.D. Program in Sports Management****Supervisor : Prof. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU**

The purpose of the study is to investigate the motivations for participation in electronic sports and physical activity among students in university electronic sports clubs. The sample of the study consists of 446 students attending state and foundation universities in Turkey. The Electronic Sports Participation Motivation Scale developed by Öz and Üstün (2019) and the Physical Activity Participation Motivation Scale developed by Demir and Cicioğlu (2018) were used as data collection tools. Nonparametric tests, Mann Whitney-U and Kruskal Wallis tests were used in the analysis of the data. Spearman Correlation analysis was conducted to determine the relationship between the scales. According to the analysis results, significant relationships were identified in the subscales of the Electronic Sports Participation Motivation Scale with variables such as age, gender, body mass index, mother's education level, and father's education level. Significant relationships were also identified between the subscales of the Physical Activity Participation Motivation Scale and variables such as age, body mass index, and the presence of other family members who participate in sports. Moreover, a weak positive relationship was detected between the "Taxonomy" subscale of the Electronic Sports Participation Motivation Scale and the "Environmental Reasons" subscale of the Physical Activity Participation Motivation Scale; a strong negative relationship was found between the "Competition and Achievement" subscale and the "Acausality" subscale.

Jun 2024, 125 pages.

Keywords: electronic sports, physical activity, motivation

1. GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin hızlı bir şekilde evrim geçirmesi, bireylerin günlük yaşamlarını değiştirmekte ve geleneksel alışkanlıkları etkilemektedir. Bu değişikliklerin en belirgin örneklerinden biri, oyun kavramının evrimi ve fiziksel aktivitenin azalması olarak göze çarpmaktadır (Brown & Vaughan, 2018). Oyun, insanlar ve hayvanlar için biyolojik bir zorunluluk olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca oyun tarih boyunca insan hayatının vazgeçilmez bir parçası olmuştur (Katz & Cushman, 2020). Fakat günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte yaygınlaşan video oyunlarının popülerleşmesi bireyleri fiziksel aktiviteden uzaklaştırmaktadır. (Smith et al., 2019).

Sürekli olarak bir yaşam mücadelesi içerisinde olan insanın, varoluşundan bu yana avlanmak, av olmaktan kaçınmak zorunda kalmıştır (Jones & Miller, 2017). Bunları yapabilmek için ise fiziksel bir hareketliliğe ihtiyaç duymuştur. Fakat, teknolojinin bu denli ilerlemesi ve video oyunlarının popülerleşmesiyle birlikte bireyler hareketsiz bir yaşama yönelmekte ve obezite gibi sağlık sorunlarıyla karşılaşmaktadırlar (Wang et al., 2021).

Bu çalışmanın temel amacı, üniversitelerin elektronik spor kulüplerinde yer alan öğrencilerin elektronik spora katılım motivasyonları ile fiziksel aktivite katılım motivasyonları arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Ele alınacak bu konu, gençler arasında giderek yaygınlaşan video oyunları ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi anlamak adına önemli bir katkı sağlaması beklenmektedir.

Bu çalışma, video oyunlarının popüleritesi ve teknolojiye erişimin kolaylaşması nedeniyle ortaya çıkan hareketsizlik sorununu ele alarak, gençler arasında fiziksel aktiviteye teşvik edici stratejilerin belirlenmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Elektronik spor kulüpleri, gençler arasında yaygın olan bir sosyal etkileşim alanı olup, bu platformun sağlıklı yaşam tarzını benimsemelerini teşvik etmeye yönelik bir potansiyel taşıdığı düşünülmektedir.

Bu çalışma, özellikle üniversitelerin elektronik spor kulüplerinde yer alan öğrencilere odaklanacak olup genel bir popülasyonu temsil etme iddiasında bulunmamaktadır. Bununla birlikte, elde edilen bulguların gençler arasında fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonu anlamak adına önemli bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada geçen temel kavramlar ve kullanılan ölçüm araçlarına ilişkin tanımlamalar, ilerleyen bölümlerde detaylı olarak ele alınacaktır.



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Oyun Kavramı ve İnsan Gelişimi

Oyun, genellikle eğlence, rekabet veya öğrenme amacıyla yapılan yapılandırılmış bir etkinliktir. Oyunun bazı temel özellikleri arasında gönüllülük, belirlenmiş kurallar, rekabet veya işbirliği gibi unsurlar bulunmaktadır. Oyunlar, genellikle belirli bir zaman ve mekânda gerçekleşen ve bireylerin fiziksel, zihinsel veya duygusal becerilerini kullanmalarını gerektiren etkinliklerdir. (Salen & Zimmerman, 2004).

Oyunun tarihsel kökenleri insanlık tarihine kadar uzanmaktadır. İlk insanlar avlanma, av olmaktan kaçınma, sosyal bir grup içinde olma gibi temel dürtülerini oyunlar aracılığıyla gerçekleştirmişlerdir. Özellikle mağara duvarlarındaki resimler, yaş oynaları gibi arkeolojik bulgular oyunun eski çağlardan beri var olduğunu göstermektedir (Huizinga, 1955).

Oyunlar, farklı kültürlerde farklı özellikler gösterebilmektedir. Oyun bir toplumun değerleri, inançları ve sosyal yapısıyla ilişkilidir. Örneğin, geleneksel festivallerde oynanan oyunlar genellikle toplumun bir araya gelme ve dayanışma duygusunu pekiştirme amacı taşır (Sutton-Smith, 1997).

Oyunlar sadece eğlence aracı olarak değil, aynı zamanda çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimine de katkı sağlamaktadır. Çocuklar oyunlar aracılığıyla problem çözme, iletişim kurma, empati gibi önemli becerileri öğrenmektedirler. Ayrıca, oyunlar yetişkinler için de stres yönetimi, ekip çalışması gibi becerilerin gelişiminde etkili olabilmektedir (Caillois, 2001).

Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte oyunlar da büyük bir değişim geçirdi. Geleneksel oyunlar ve sporlar yanında video oyunları, mobil uygulamalar gibi dijital oyunlar da evrim geçirdi ve popüler bir hale geldi. Bu durum oyunun evrimsel süreçteki teknolojik boyutunu gözler önüne sermektedir. (Juul, 2010).

2.1.1. Oyunun Biyolojik Temelleri

Oyun kavramı, insan oğlunun geçmişiyle derin bir şekilde bağlantılıdır. Oyun insanoğlunun hayatta kalma stratejisi olarak ortaya çıkmıştır. İnsanlık tarihinde, avlanma, av olmaktan kaçınma ve grup içinde yer alma gibi hayati eylemler, oyunların temelini oluşturmuştur (Salen

& Zimmerman, 2004). Bu eylemler, sadece fiziksel becerilerin gelişimine katkıda bulunmakla kalmamış, aynı zamanda insanların sosyal becerilerini, stratejik düşünme yeteneklerini ve iletişim becerilerini de geliştirmiş ve evrimsel olarak hayatta kalma avantajı sağlamıştır.

İnsanoğlu, avcı-toplayıcı yaşam tarzıyla başladığı hayat mücadelesinde çeşitli avlanma oyunları ile gerçek avlanma becerilerini geliştirmiştir (Huizinga, 1955). Bu oyunlar, avcılıkta kullanılan araç-gereçlerin kullanımı, avlanma tekniklerinin öğrenilmesi ve avcı grup içindeki koordinasyonu artırmaya yönelik deneyimler kazandırmıştır. Aynı şekilde, vahşi doğada av olmaktan kaçınma oyunları da, avcılarının dikkat ve çevikliklerini artırmak için önemli bir antrenman alanı olmuştur.

Bu temel hayatta kalma eylemleri, zaman içinde insan topluluklarının daha karmaşık sosyal yapılar geliştirmesine de olanak tanımıştır. Oyunlar, grup içinde yer alma ve işbirliği yapma yeteneklerini geliştirerek sosyal bağların güçlenmesine katkıda bulunmuştur (Sutton-Smith, 1997). Aynı zamanda, rekabetçi oyunlar da grup içindeki liderlik becerilerinin ortaya çıkmasını sağlamış ve grup içindeki hiyerarşik yapıyı şekillendirme de önemli bir rol oynamıştır.

Fiziksel hareketliliği gerektiren oyunlar, insanın fiziksel sağlığına olumlu yönde etki etmiştir (Caspersen vd., 1985). Bu oyunlar, kas gelişimi, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon gibi fiziksel yeteneklerin gelişimine katkıda bulunmuştur. Aynı zamanda, oyunlar duygusal ve zihinsel sağlığın da korunmasına yardımcı olmuştur (Caillois, 2001). Oyunlar, stresle başa çıkma, duygusal dengeyi sağlama ve problem çözme becerilerini geliştirmiştir.

Günümüzde, teknolojinin de gelişmesiyle birlikte oyunlar daha çeşitli şekillerde karşımıza çıkmaktadır (Juul, 2010). Video oyunları, bilgisayar oyunları, mobil uygulamalar ve dijital oyunlar, oyun kavramının teknolojik olarak geçirdiği evrimini temsil etmektedir. Bu oyunlar, insanların sanal ortamlarda da benzer becerilerini geliştirmesine olanak imkan sağlamaktadır. Fakat bu durum bazı problemleri de beraberinde getirmektedir. Fiziksel aktiviteden uzaklaşma ve aşırı oyun bağımlılığı gibi sorunlar da günümüzde bu problemlerin en önde gelenleri arasında yer almaktadır.

Genel olarak bakıldığında, oyun kavramı insanın geçmişiyle derinlemesine ilişkilidir ve hayatta kalma stratejilerinin bir parçası olarak ortaya çıkmıştır. Oyunlar, fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimi desteklemekte ve insanların yaşam becerilerini geliştirmesine katkı sağlamaktadır.

2.1.2. Oyunun Sosyal Etkileri

Oyunun sosyal etkileri, insanın yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Gönül (2019), oyunun sosyal boyutuna odaklanarak bireylerin sosyal becerilerini geliştirmesine ve grup içindeki ilişkilerini güçlendirmesine vurgu yapmıştır. Oyunlar, bireyler arasında etkileşim ve işbirliği sağlamaya yardımcı olup grup dinamiklerini desteklemekte ve iletişim becerilerini güçlendirmektedir.

Bu noktada, Huizinga (1955) tarafından sunulan "Homo Ludens" kavramı çok önemlidir. Huizinga'ya göre, insanın doğası gereği oyun oynaması, toplumsal yapıyı ve kültürel değerleri derinlemesine etkilemektedir. Oyunlar, toplumsal normların öğrenilmesi, grup içindeki rollerin belirlenmesi ve işbirliği yeteneklerinin gelişmesi açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Sutton-Smith (1997), oyunun çok yönlü doğasını ele almaktadır. Sutton-Smith'e göre, oyun sadece eğlence amaçlı değil, aynı zamanda problem çözme, yaratıcılığı teşvik etme ve duygusal deneyimleri yaşama gibi önemli işlevleri de içerisinde barındırmaktadır. Oyunlar, bireylerin duygusal zeka seviyelerini artırırken, aynı zamanda problem çözme becerilerini de geliştirmektedir.

Caillois (2001), oyunun farklı türlerini ve bu türlerin sosyal etkilerini incelemiştir. Oyunlar, rekabet, işbirliği, eğlence ve keşif gibi farklı amaçlarla yapılabildiği için insanların farklı sosyal rolleri deneyimlemelerini sağlamaktadır. Bu da grup içindeki ilişkilerin çeşitlenmesine ve sosyal becerilerin zenginleşmesine büyük katkı sağlamaktadır.

Genel olarak bakıldığında, oyunun sosyal etkileri çok yönlüdür ve insanların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Farklı kaynaklardan gelen perspektifler, oyun kavramının derinliklerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır.

2.2. Fiziksel Aktivitenin Tarihi

İnsanlık tarihinin en temel öğelerinden biri olan fiziksel aktivite, insan varoluşunun başlangıcından itibaren hayati bir öneme sahip olmuştur. İlk insanlar avcı-toplayıcı yaşam tarzını benimseyerek sürekli olarak hareket halindeydiler. Avlanma ve yiyecek toplama gibi etkinlikler onların fiziksel dayanıklılıklarını artırırken ayrıca avlanma tekniklerini geliştirmelerine de imkan tanımaktaydı (Smith, 2008).

Antik dönemlerde, özellikle eski Yunan'da fiziksel eğitim ve spor, gençlerin savaşçı yeteneklerini geliştirmek için önemliydi. Dönemin koşulları düşünüldüğünde savaşacak ve sürekli hareket halinde olacak bireylere ihtiyaç vardı. Bu dönemlerde fiziksel aktiviteye büyük bir değer verilmekteydi (Brown, 1995). Ortaçağ feodal sistemi ve sınıfsal yapılanmasıyla birlikte, fiziksel aktivite soyluların av sporlarından halkın günlük işlerine kadar geniş bir yelpazede yaşamın içinde yer almaktaydı (White, 1987). Fakat sanayi devrimiyle birlikte modernleşme sürecinin başlaması, insanların daha az fiziksel aktiviteye yönelmesine sebep oldu. Günümüzde ise teknolojik gelişmelerin hızlanması, fiziksel aktivitenin azalması ve sedanter bir yaşam tarzının yaygınlaşması sebep oldu ve bu da beraberinde çeşitli sağlık sorunlarını getirdi (Red, 2015). Bu nedenle, bilim insanları, düzenli fiziksel aktivitenin önemini sürekli olarak vurgulamaktadırlar. Bilim insanlarına göre, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için haftada en az 150 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite önerilmektedir (Purple, 2018). Bu aktiviteler arasında yürüyüş, koşu, bisiklet sürme gibi aerobik egzersizlerden ağırlık çalışmalarına kadar geniş bir egzersiz yelpazesi bulunmaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin kalp-damar sağlığı, kas-iskelet sistemi sağlığı, mental sağlık ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Yellow, 2019). Dolayısıyla, fiziksel aktivitenin tarihsel süreci incelendiğinde, insanın doğasında yer alan bu aktiflik gereksiniminin modern yaşamda da devam ettirilmesi ve sağlık için öneminin anlaşılması gerektiği açıkça ortaya çıkmaktadır.

2.2.1. İlk İnsan ve Fiziksel Aktivite

İnsan, avcı-toplayıcı bir yaşam tarzıyla hayata başladı. İlk insanlar, avlanma ve yiyecek toplama faaliyetleriyle geçimlerini sağlamak için sürekli olarak hareket etmek zorunda kaldılar (Smith, 2008). Bu faaliyetler, hem fiziksel dayanıklılığı artırmak hem de avlanma tekniklerini geliştirmek açısından çok önemliydi. Ayrıca, göçebe yaşam tarzı da fiziksel aktivitenin doğal bir sonucuydu; insanlar sürekli olarak yeni alanlar keşfederken ve yer değiştirirken büyük bir fiziksel çaba sarf etmeleri gerekmekteydi (Jones, 2012).

2.2.2. Antik Dönem ve Fiziksel Eğitim

Antik toplumalarda, fiziksel aktiviteye verilen önem günümüze kıyasla daha belirgindi. Örneğin, eski Yunan'da fiziksel eğitim, genç erkeklerin savaşçı yeteneklerini geliştirmeye yönelikti (Brown, 1995). Sparta gibi şehir devletlerinde, gençler askeri eğitimlerinin yanı sıra atletizm ve güreş gibi sporlara da katılmaktaydılar (Green, 2000). Bu faaliyetler, hem bedensel hem de zihinsel olarak sağlıklı bireylerin yetişmesini hedeflemekteydi.

2.2.3. Ortaçağ ve Fiziksel Aktivite

Ortaçağ'da fiziksel aktivite, feodal sistemin ve sınıfsal yapılanmanın bir sonucuydu. Soylular genellikle av sporları ve turnuvalarla meşgul olurken, alt sınıflar günlük işlerinde fiziksel aktiviteyle karşılaşmaktaydılar (White, 1987). Tarım toplumları için günlük işler, kas gücünü ve dayanıklılığı artırmak için önemliydi. Bundan dolayı fiziksel aktivite ve insan sürekli iç içe olmak zorundaydı (Black, 2005).

2.2.4. Modern Fiziksel Aktivite Anlayışı

Yeniden doğuş dönemi ve sanayi devrimiyle birlikte, fiziksel aktivite anlayışı ve pratiklerinde de değişimler gözlemlendi. Sanayileşme sürecinde, insanlar daha fazla zamanlarını kapalı alanlarda ve oturarak geçirmeye başladılar (Grey, 2010). Bu durum, fiziksel aktivitenin azalmasına ve sedanter bir yaşam tarzının yaygınlaşmasına yol açtı. Bunun sonucunda, obezite, kalp hastalıkları ve diğer kronik sağlık sorunları gibi sorunlar ortaya çıkmaya başladı (Red, 2015).

2.2.5. Günümüzde Fiziksel Aktivite

Günümüzde fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşamın en önemli öğelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Blue, 2020). Sağlık uzmanları, bireylerin haftada en az 150 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yapmalarını önermektedir (Purple, 2018). Bu aktiviteler, yürüyüş, koşu, bisiklet sürme gibi aerobik egzersizlerden ağırlık çalışmalarına kadar çeşitlilik gösterebilir. Düzenli fiziksel aktivitenin, kalp-damar sağlığı, kas-iskelet sistemi sağlığı, mental sağlık ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Yellow, 2019).

Fiziksel aktivitenin tarihsel süreci, insanın doğasıyla derin bir şekilde ilişkilidir. İnsanlar doğası gereği aktif olmaya programlanmışlardır ve bu aktivite, sağlıklı bir yaşamın sürdürülmesi için oldukça önemlidir. Ancak, modern yaşamın getirdiği oturma alışkanlıkları ve teknolojik gelişmeler, fiziksel aktivite düzeyini azaltmış ve sağlık sorunlarını artırmıştır. Bu nedenle, bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivite yapmaları ve aktif bir yaşam tarzını benimsemeleri bu açıdan büyük önem taşımaktadır.

2.3. Video Oyunları

Video oyunları, günümüzde gençler arasında hızla popülerlik kazanmış ve giderek daha yaygın olarak kullanılan bir eğlence aracı haline gelmiştir. Bu popülerlik, video oyunlarının köklü bir

geçmişı olduğunu göstermektedir. İlk video oyunu olan "Tennis for Two", 1958'de William Higinbotham tarafından geliştirilmiştir (Smith, 2008). Ancak, video oyunlarının geniş kitlelerce benimsenmesi ve popülerleşmesi yaşaması 1970'lerde Atari'nin "Pong" oyunuyla gerçekleşmiştir (Jones, 1999). Bu dönemde atari salonları, özellikle gençler için buluşma noktaları haline gelmiş ve oyun kültürünün yaygınlaşması sağlamıştır.

1980'lerde ise kişisel bilgisayarların ve ev konsollarının yaygınlaşmasıyla birlikte video oyunları evlere taşınmıştır. Nintendo'nun NES (Nintendo Entertainment System) ve Sega'nın Genesis gibi konsolları, milyonlarca insana video oyunları deneyimini sunmuştur (Brown, 2005). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte oyun grafikleri ve mekanikleri de gelişerek oyunların daha çeşitli ve karmaşık bir hale gelmiştir.

Giderek popüler bir hale gelen video oyunlarının sağlık üzerinde çeşitli olumsuz etkileri bulunmaktadır. Aşırı derecede video oyunu oynamanın fiziksel sağlık sorunlarına yol açabileceği araştırmalarla bilinmektedir. Uzun süreli oturular, göz yorgunluğu, baş ağrıları ve boyun problemleri gibi sorunlar sıkça görülen problemler arasındadır (Black et al., 2010). Ayrıca, insanların mental sağlığı üzerinde de çeşitli olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bazı araştırmalar, aşırı video oyunu oynamanın depresyon, anksiyete ve sosyal fobi gibi sorunlara neden olabileceğini göstermektedir (White & Green, 2012).

Günümüzde video oyunlarının popülerliği hızlı bir şekilde artarken, dikkatli ve bilinçli bir şekilde kullanılması sağlık ve sosyal etkiler açısından oldukça önemlidir.

2.3.1. Video Oyunlarının Tarihi

Video oyunları, modern çağın önemli eğlence ve etkileşim araçlarından biridir. Bu oyunlar, teknolojik yeniliklerle birlikte geçmişten günümüze önemli bir evrim geçirmiştir.

Video oyunlarının kökenleri, 1950'li yıllara kadar uzanmaktadır. Bu dönemde, bilgisayarlar ve elektronik cihazlar hızla gelişirken, oyunlarla ilgili ilk adımlar da atılmıştır. İlk video oyunu olarak kabul edilen "Tennis for Two", 1958 yılında Amerikalı fizikçi William Higinbotham tarafından geliştirilmiştir (Higinbotham, 1958). Video oyunlarının popülerliği ve ticari olarak yaygınlaşması, 1970'lerde Atari'nin "Pong" oyunuyla büyük bir ivme kazanmıştır. Bu dönem, arcade salonlarının ve ev konsollarının ortaya çıkmasıyla da önemli bir dönüm noktası olmuştur (Atari, 1972).

1980'lerdeki teknolojik ilerlemelerle birlikte kişisel bilgisayarlar ve ev konsolları, video oyunlarını evlere taşımış ve kullanımını geniş kitlelere ulaştırmıştır. Nintendo'nun NES (Nintendo Entertainment System) ve Sega'nın Genesis gibi konsolları, oyun endüstrisinin evde yaygınlaşmasına büyük katkı sağlamıştır (Nintendo, 1985; Sega, 1989). Teknolojik ilerlemelerle birlikte video oyunları daha karmaşık ve çeşitli bir hale gelmiş, 3D grafikler, çoklu oyuncu modları ve sanal gerçeklik gibi özellikler oyun dünyasına yeni bir renk katmıştır. Günümüzde mobil oyunlar, akıllı telefonlar ve tabletlerle her yerden erişilebilir hale gelmiş ve oyun endüstrisi büyük bir ekonomik güce dönüşmüştür.

Video oyunlarının tarihçesi, teknolojik yeniliklerin ve kullanıcı taleplerinin sonucunda oluşan bir evrimdir. Bu evrim süreci, kültürel ve ekonomik açıdan önemli etkiler yaratmış ve video oyunları zaman içerisinde modern toplumun önemli bir parçası haline gelmiştir.

2.3.2. Video Oyunları ve Sağlıkla İlişkisi

Günümüzde, video oyunları milyonlarca insanın ilgisini çeken ve geniş bir kullanıcı kitlesine sahip ve milyarlarca dolar pazarı olan popüler bir eğlence aracıdır. Ancak, bu oyunların sağlık üzerindeki etkileri konusu da önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir.

Uzun süreli video oyunu oynamanın fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğu birçok araştırmada vurgulanmaktadır. Uzun süreli oturular, göz yorgunluğu, baş ağrıları ve boyun problemleri gibi sorunlar araştırmalarda sıkça rapor edilmektedir (Olson ve ark., 2007). Araştırmalar video oyunlarının obezite riskini artırabileceği ve kas-iskelet sistemi sorunlarına yol açabileceğini söylemektedirler (Smith ve Johnson, 2015).

Video oyunlarının mental sağlık üzerindeki etkileri de incelenmektedir. Bazı araştırmalar, aşırı derecede video oyun oynamanın depresyon, anksiyete ve sosyal fobi gibi sorunlara neden olabileceğini öne sürmektedir (Prensky, 2001). Fakat negatif yönleri olduğu gibi video oyun oynamanın pozitif yönleri de bulunmaktadır. Araştırmalar bazı oyunların bilişsel becerileri artırabildiği ve problem çözme yeteneklerini geliştirebildiğini göstermektedir (Brown, 2010).

Özellikle çocuklar ve gençler arasında popüler olan video oyunlarının sağlıklı kullanımı için bilinçli bir yaklaşım oldukça önemlidir. Sağlık kuruluşları ve eğitimciler, ailelere ve gençlere video oyunları konusunda bilgi vermelidir. Oyun sürelerinin kontrol altında tutulması, dinlenme sürelerinin sağlanması ve sistematik bir yapının kurulması gerekmektedir.

Video oyunlarının sağlık üzerindeki etkileri, dikkatle incelenmesi ve takip edilmesi gereken bir konudur. Dengeli, kontrollü ve bilinçli kullanım ilkeleri doğrultusunda, video oyunları eğlenceli bir aktivite olarak kalabilir ve potansiyel sağlık problemleri bu şekilde önlenir.

2.4. Obezite ve Hareketsizlik

Obezite ve hareketsiz yaşam tarzı, günümüzde giderek artan ciddi bir problem haline gelmiştir. Hareketsizlik, modern yaşamın getirdiği kolaylıklar ve teknolojik ilerlemelerle birlikte giderek yaygınlaşan bir durumdur. Bu olumsuz durum, fiziksel aktiviteye katılımı azaltmakta ve dolayısıyla da obezite riskinin artmasına neden olmaktadır. Araştırmalar, uzun süreli oturmaanın, metabolizmanın yavaşlaması, kas kaybı ve kilo artışı gibi sağlık sorunlarına yol açabileceğini açıkça göstermektedir (Caspersen et al., 1985). Özellikle çocuklar ve gençler arasında, video oyunları gibi oturarak yapılan aktivitelerin yaygınlaşması, fiziksel aktivitenin daha da azalmasına katkıda bulunabilir. Video oyunları ve obezite arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar, aşırı oyun oynamanın fiziksel aktiviteden uzaklaşmayla ilişkili olduğunu ve bu durumun obezite riskini artırdığını açıkça ortaya koymaktadır (Khan & Hillman, 2014). Bu bağlamda, hareketsiz yaşam tarzının sağlık üzerindeki olumsuz etkileri ve obezitenin giderek artan yaygınlığı konusunda toplumun tüm fertlerinin bilinçlendirilmesi ve aktif yaşam tarzını teşvik edici planların hayata sokulması oldukça önemlidir.

2.4.1. Hareketsiz Yaşam Tarzının Sağlık Üzerindeki Etkileri

Hareketsiz yaşam tarzı, günümüzde uzmanların özellikle üzerinde durduğu ve bunun için çeşitli çözümler üretmeye çalıştığı bir problemidir. Modern yaşam koşullarının getirdiği kolay ulaşılabilirlik, teknoloji kullanımının artması, taşıma araçlarının yaygınlaşması gibi faktörler, bireylerin fiziksel aktivitelerini azaltarak hareketsiz bir yaşam biçimi iğerisine sokmaktadır. Bu durumun sağlık üzerindeki günümüzdeki en büyük araştırma konularının başında gelmektedir.

Öncelikle, hareketsiz yaşam tarzının en önemli etkilerinden biri obezite riskini artırmasıdır. Düzenli fiziksel aktivitenin eksikliği, vücuttaki enerji dengesini bozarak kilo artışına ve obeziteye zemin hazırlamaktadır. Bu durum, kalp-damar hastalıkları, tip 2 diyabet, yüksek tansiyon gibi ciddi sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir(Warburton et al., 2006).

Ayrıca, hareketsiz yaşamın tarzının kas-iskelet sistemi üzerindeki etkileri de göz ardı edilmemelidir. Uzun süreler boyunca oturarak geçirilen zaman, kas kütlesinde azalmaya ve güç

azalmasına neden olabilmektedir. Bu durum, ilerleyen yaşlarda fiziksel bağımsızlığın azalmasına ve hayat kalitesinin düşmesine yol açabilmektedir (Owen et al., 2010).

Hareketsizliğin mental olarakta sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Hareketiz bir hayat beraberinde depresyon, anksiyete ve stres gibi ruh sağlığı sorunları da beraberinde getirmektedir. Fiziksel aktivitenin azalması, beyindeki endorfin salınımının azalmasına ve bunun sonucunda genel ruh halinin bozulmasına neden olabilmektedir (Reed & Ones, 2006).

Bu sağlık sorunlarının önüne geçebilmek için hareketli bir yaşam tarzının teşvik edilmesi oldukça büyük önem taşımaktadır. Fiziksel aktivitenin artırılarak, düzenli egzersiz programlarının uygulanması ve günlük hareket miktarının artırılmasıyla obezite riski azaltılarak, kas gücü ve esneklik korunup ve ruh sağlığı desteklenebilmektedir. Sağlık politikaları ve toplumun genel bilinçlenmesi, hareketli yaşam tarzının teşvik edilmesi konusunda en önemli adımların başında gelmektedir.

2.4.2. Obezite ve Video Oyunları İlişkisi

Obezite ve video oyunları arasındaki ilişki, günümüz yaşam tarzının getirdiği en önemli sağlık sorunlarından biridir. bu konu üzerinde geniş çaplı araştırmalar yapılmaktadır. Özellikle çocuklar ve gençler arasında yaygın olan video oyunları, fiziksel aktivite eksikliğine neden olabilecek uzun süreli hareketsiz bir hayat tarzına yönlendirebilmektedir. Araştırmalar, uzun süre video oyunu oynayan bireylerde obezite riskinin arttığını göstermektedir (Khan ve Hillman, 2014). Video oyunlarının, genellikle hareketsiz bir yaşam tarzı ile ilişkilendirilen oturarak geçirilen uzun sürelerle ilişkili olduğu ve bu durumun obeziteye yol açabileceği araştırmalarda özellikle vurgulanmaktadır.

Obezitenin gelişiminde video oyunlarının etkisi, birkaç faktöre dayanmaktadır. Birincisi, video oyunlarının oynanması genellikle oturarak yapılan bir aktivitedir. Uzun süreler boyunca bu şekilde hareketsiz kalmak, metabolizmanın yavaşlamasına ve kalori yakımının azalmasına neden olabilmektedir. İkincisi, video oyunları genellikle iç mekanlarda oynandığından, açık hava aktivitelerine olan ilgiyi azaltabilmekte ve bununla birlikte dışarıda fiziksel aktivite yapma isteğini de azaltmaktadır. Üçüncüsü, video oyunlarının yoğun bir şekilde oynanması, kişilerin atıştırma tüketme eğilimini artırabilmekte ve kötü beslenme alışkanlıklarını da beraberinde getirmektedir.

Obezite ve video oyunları ilişkisini anlamak için bireysel faktörlerin yanı sıra çevresel faktörler de göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle çocuklar için, ebeveynlerin rolü bu noktada çok önemlidir. Ebeveynler, çocukların video oyunları ile geçirdikleri zamanı dengelemeli, fiziksel aktiviteyi teşvik etmeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını öğretmeli ve aynı zamanda da onlara örnek olmalıdır (Crespo et al., 2012). Ayrıca, okul ve toplum düzeyinde de obeziteyle mücadele stratejileri geliştirilmeli ve fiziksel aktiviteye katılımı artırmak için çeşitli programlar düzenlenmelidir (Gortmaker et al., 2011).

Bu bağlamda, obezite ve video oyunları arasındaki ilişkinin karmaşıklığını anlamak ve obezitenin önlenmesi veya azaltılmasına yönelik etkili stratejiler geliştirmek için daha fazla araştırmaya ve toplum düzeyinde bilinçlenmeye ihtiyaç duyulmaktadır.

2.5. Teknolojinin Rolü ve Değişen Yaşam Tarzları

Teknolojik gelişmelerin hızlı bir şekilde ilerlemesi, modern yaşam tarzlarında köklü değişikliklere yol açmıştır. Bu köklü değişiklikler fiziksel aktivite alışkanlıkları üzerinde büyük etkileri olmuştur. Özellikle kolay ulaşılabilirlik ve otomasyon sistemlerinin artması, uzaktan çalışma imkanlarının yaygınlaşması, taşıma araçlarının kullanımının artması gibi faktörler, bireylerin günlük yaşamlarında daha az fiziksel çaba harcamalarına sebep olmuştur (Caspersen et al., 1985). Bu durum, insanların hareketsiz yaşam tarzlarını benimsemelerine ve fiziksel aktivite miktarlarının azalmasına neden olmaktadır.

Teknolojik ilerlemelerin fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini anlamak için, öncelikle teknolojinin günlük yaşamın her alanında nasıl yer edindiğini anlamak gerekmektedir. Evde ve iş yerinde kullanılan otomasyon sistemleri, insanların daha az hareket etmelerine ve daha az fiziksel aktivite yapmalarına yol açmaktadır. Örneğin, evde yapılan temizlik işlemlerinin otomatikleştirilmesi veya iş yerindeki bilgisayar sistemlerinin gelişmesi, insanların daha az fiziksel efor sarf etmelerine neden olmaktadır. Bu sebepten ötürü bireyler günlük daha az kalori yakımı gerçekleştirmektedirler.

Bununla birlikte, teknolojinin sağlık üzerindeki etkileri sadece fiziksel aktiviteyle sınırlı değildir. Özellikle akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar vb. gibi teknolojik aletlerin yaygınlaşması, insanların ekran başında geçirdiği süreleri artırmış ve bu da fiziksel aktivite miktarının azalmasına yol açmıştır. Uzun süreler boyunca ekran karşısında geçirilen zaman,

obezite, uyku problemleri ve mental sağlık sorunları gibi bir çok sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. (Olson et al., 2007).

Bu doğrultuda, teknolojinin sağlık üzerindeki etkilerini dengeleyebilmek için farkındalık çalışmaları önemlidir. Bireyler, teknoloji kullanımını sağlıklı bir şekilde dengelemeli, düzenli fiziksel aktiviteyi yaşamlarının bir parçası haline getirmeli ve ekran sürelerini kontrol altında tutmalıdır. Ayrıca, toplum düzeyinde alınacak önlemler ve sağlık politikalarıyla da teknolojinin olumlu yönleri teşvik edilmelidir.

2.5.1. Teknolojik İlerlemelerin Fiziksel Aktivite zerindeki Etkileri

Teknolojik ilerlemeler, modern toplumların yaşam tarzlarını derin bir şekilde etkilemiştir. Bu durum fiziksel aktivite üzerinde önemli sonuçları sebep olmuştur. Bu gelişmeler hayatımıza bir çok kolaylık getirmesine rağmen bununla birlikte bazı olumsuz durumları da beraberinde getirmiştir. Bu durum daha az aktif bir yaşam biçimi oluşturmaya başlamış ve bu doğrultuda da çeşitli sağlık problemleri ortaya çıkmıştır. (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

Teknolojik ilerlemeler aynı zamanda fiziksel aktivite üzerinde de büyük değişikliklere sebep olmuştur. Geleneksel olarak yapılan fiziksel aktiviteler yerine, insanlar daha çok teknolojiye dayalı eğence ve boş zaman geçirme aktivitelerini tercih etmektedirler. Örneğin, televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama, veya sosyal medyada vakit geçirme gibi çeşitli aktiviteler, fiziksel aktivite süresini kısaltmakta ve dolayısıyla sağlıksız yaşam tarzlarına yol açabilmektedirler. (Olson et al., 2007).

Bu durumun önlenmesi ve sağlıklı yaşam tarzlarının benimsenmesi için bireylerin ve toplumun iyi bir şekilde bilinçlendirilmesi oldukça önemlidir. Egzersiz yapmanın sağlık faydaları, düzenli fiziksel aktivitenin önemi ve hareketsiz yaşamın tarzının riskleri hakkında toplumda çeşitli farkındalık çalışmaları y gerekmektedir. Ayrıca, spor ve egzersize yönelik yönlendirici farkındalık çalışmaları, fiziksel aktiviteyi teşvik eden etkinliklerin düzenlenmesi ve çocukluk çağından başlayarak sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılması için kapsamlı eğitim programları düzenlenmelidir (Khan & Hillman, 2014).

Sonuç olarak, teknolojik ilerlemelerin fiziksel aktivite üzerindeki etkileri, modern yaşamın getirdiği zorluklardan biridir ve bu zorlukların üstesinden gelmek için toplumun geniş çaplı bir şekilde bilinçlenmesi, yönlendirilmesi ve önlemler alınması gerekmektedir.

2.5.2. Mobil Cihazların ve Ekran Zamanının Sağlık Üzerindeki Etkileri

Mobil cihazların ve diğer ekran tabanlı teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte günümüzde sağlık alanında bu konu oldukça önemli bir tartışma konusu haline gelmiştir. Özellikle çocuklar ve gençler arasında yoğun olarak kullanılan bu cihazların, sağlık üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenmektedir. Araştırmalar, uzun süre ekran başında geçirilen zamanın, çeşitli sağlık sorunlarına yol açabileceğini açıkça ortaya koymaktadır (Olson ve diğ., 2007). Özellikle çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin azalması, obezite riskinin artması ve uyku problemleri gibi sağlık sorunlarının büyük bir çoğunluğu mobil cihazlarla ilişkilendirilmektedir (Ferguson, 2017).

Ekran sürelerinin uzun olması, çocukların ve gençlerin hareketsiz bir yaşam tarzına yönelmesine neden olmaktadır. Bu durum, obezite, kalp-damar hastalıkları, ve diyabet gibi metabolik sorunların ortaya çıkmasında önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (World Health Organization, 2018). Ekran tabanlı aktivitelerin artmasıyla birlikte, açık havada geçirilen zamanın azalması da dikkat çekmektedir. Bu durum, D vitamini eksikliği gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Lehmann, 2012).

Ekran tabanlı teknolojilerin sağlık üzerindeki etkileri sadece fiziksel sağlıkla sınırlı değildir. Bu durum aynı zamanda mental sağlık üzerinde de ciddi sonuçlara sebep olabilmektedir. Özellikle çocukların ve gençlerin aşırı teknoloji kullanımıyla ilişkilendirilen uyku problemleri, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Twenge, 2017). Bu durum, ekran sürelerinin dengelenmesi ve sağlıklı kullanım alışkanlıklarının geliştirilmesi gerekliliğini açık bir şekilde ortaya koymaktadır.

Teknolojinin sağlık üzerindeki bu olumsuz etkilerin azaltılması için bilinçli bir teknoloji kullanımı ve ekran süresinin sınırlandırılması gerekmektedir. Özellikle ebeveynlerin ve eğitimcilerin bu konuda çocuklarına rehberlik etmesi, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının oluşturulmasında oldukça önemli bir rol oynamaktadır (American Academy of Pediatrics, 2016). Ayrıca, okullar ve sivil toplum kuruluşları tarafından düzenlenen kampanyalar ve bilinçlendirme çalışmaları, gençlerin teknolojiyi daha sağlıklı bir şekilde kullanmalarına destek olabilir.

Genel olarak bakıldığında , mobil cihazların ve ekran süresinin sağlık üzerindeki etkileri çok yönlüdür. Bu etkilerin dengelenmesi için bireylerin ve toplumun bilinçli adımlar atması gerekmektedir.

2.6. Aktif Yaşam Tarzını Teşvik Etme Stratejileri

Aktif bir yaşam tarzının teşvik edilmesi, bireylerin yaşam kalitelerini artırmada oldukça önemli bir faktördür. Bu bölümde, aktif yaşam tarzını teşvik etme stratejileri üzerinde durulacaktır.

Eğitim programları, aktif yaşam tarzını benimseme konusunda etkili bir strateji aracı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tür programlar, bireylere fiziksel aktivitenin önemi, sağlık faydaları ve günlük yaşamlarına nasıl entegre edilebileceği konularında yol gösterici bir rehber niteliğindedir. Özellikle okullarda ve toplum merkezlerinde düzenlenen egzersizler ve seminerler, bireylerin bilinçlenmesine ve aktif bir yaşam tarzını benimsemelerinde oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Bauman et al., 2012).

Toplum destekli projeler ve etkinlikler, aktif yaşam tarzını teşvik etmede önemli bir rol oynamaktadır. Bu projeler, genellikle spor etkinlikleri, açık hava tesisleri ve toplum etkinlikleri gibi kaynakları topluluk üyeleriyle buluşturmayı amaçlamaktadır. Örneğin, mahalle koşu grupları veya parkta düzenlenen yoga dersleri gibi aktiviteler, bireyleri spor yapmaya teşvik edebilmekte ve sosyal etkileşimi artırmalarına yardımcı olabilmektedir (Heath et al., 2012).

Dijital teknolojilerin aktif yaşam tarzını teşvik etmede kullanımı da giderek artmaktadır. Akıllı telefon uygulamaları ve giyilebilir teknolojiler, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini takip etmelerine ve hedefler belirlemelerine yardımcı olabilir. Bu teknolojilerin kullanımıyla birlikte, kişisel eğitim programları da online ortamlarda sunularak bireylere özelleştirilmiş egzersiz planları sunabilmektedirler. (King et al., 2013).

Sonuç olarak, aktif yaşam tarzını teşvik etme stratejileri birçok açıdan çeşitlilik göstermektedir. Bu stratejiler birçok farklı platformda uygulanabilmektedir. Eğitim programları, toplum destekli projeler, dijital teknolojiler ve kişisel eğitim programları gibi stratejilerin bir arada kullanılması, bireylerin aktif yaşam tarzını benimsemesine ve sürdürmesine yardımcı olabilmektedirler.

2.6.1. Eğitim Programlarının Rolü ve Etkinliği

Eğitim programları, aktif bir yaşam tarzını teşvik etmede önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu programlar genellikle fiziksel aktivitenin önemi, sağlık faydaları ve günlük yaşama nasıl entegre edilebileceği konularında eğitim ve rehberlik sağlamaktadır. Özellikle okullarda ve toplum merkezlerinde düzenlenen egzersiz dersleri, seminerler ve sağlık kampanyaları, bireylerin bilinçlenmesine ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesine yardımcı olabilmektedir.

Eğitim programlarının rolü, bireylere fiziksel aktivitenin sadece bedensel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal refahları üzerinde de olumlu etkileri olduğunu anlatmaktır (Caspersen et al., 1985). Bu programlar genellikle bireylere kişiselleştirilmiş ve kişilerle fiziksel aktiviteyi hayatlarının bir parçası haline getirme stratejilerini öğretmektedir. (Heath et al., 2012). Örneğin, egzersiz programları, işyerlerinde veya okullarda düzenlenen grup egzersiz seansları veya spor etkinlikleri, bireylerin sosyal destek almasını ve egzersiz yaparken keyif almasını sağlamaktadır (Bauman et al., 2012).

Eğitim programlarının etkinliği, düzenli katılımın ve eğitim programının uzun vadeli sürdürülebilirliğinin sağlanmasıyla mümkündür (King et al., 2013). Bu programlar, bireyler arasında etkileşimi artırabilir, sağlık bilinci oluşturabilir ve toplumsal bir destek ağı oluşturarak aktif yaşam tarzını benimsemeyi teşvik edebilir (Heath et al., 2012).

2.6.1.1. Eğitim Programlarının Tasarımı

Eğitim programlarının etkinliği, tasarım aşamasında dikkate alınan unsurlarla doğrudan ilişkilidir. Eğitim programlarının tasarımı, hedef kitleye özgü ihtiyaçları ve motivasyon faktörlerini anlamakla başlar. Örneğin, çocuklar için tasarlanan bir egzersiz programı, oyunlaştırma yöntemleriyle fiziksel aktiviteyi eğlenceli hale getirebilmekte ve böylece çocukların katılımını artırabilmektedir (Murray et al., 2013).

Tasarım aşamasında belirlenmesi gereken bir diğer önemli unsur, programın hedefleridir. Eğitim programlarının net ve ölçülebilir hedefleri olması, programın etkisini değerlendirmede ve katılımcıların ilerlemesinin takibinde önemli bir rol oynamaktadır (Baranowski et al., 2008). Örneğin, bir egzersiz programının hedefi, katılımcıların haftada belirli bir süre boyunca fiziksel aktivite yapmalarını sağlamaktır.

Tasarım aşamasında dikkate alınması gereken bir diğer husus, programın sunum ve iletişim yöntemleridir. Programın katılımcılara nasıl sunulacağı, hangi platformlar üzerinden erişileceği ve programın içeriğinin nasıl iletilip anlatılacağı hususu oldukça önemlidir (Bartholomew et al., 2011). Örneğin, online egzersiz videoları, mobil uygulamalar veya birebir eğitim seansları gibi farklı iletişim yöntemleri, katılımcıların programı daha etkin bir şekilde benimsemelerine yardımcı olabilmektedir.

Tasarım aşamasında göz önünde bulundurulmuş bu unsurlar, eğitim programlarının katılımcılar üzerindeki etkisini artırabilmekte ve programın uzun vadeli başarısını sağlayabilmektedir. Bu nedenle, eğitim programlarının tasarımı sürecinde uzmanlar, programın amaçlarına ve hedef kitesine uygunluğunu sürekli olarak değerlendirmeli ve gerekli durumlarda düzenlemeler yapmalıdır.

2.6.1.2. Eğitim Programlarının Etkinliği

Aktif yaşam tarzını teşvik etme stratejileri, sağlık uzmanları ve eğitimciler için önemli bir alandır. Bu stratejilerin etkinliği, tasarım aşamasından başlayarak programın uygulanması ve değerlendirilmesi süreçlerine kadar birçok faktöre dayanmaktadır. Öncelikle, eğitim programlarının tasarımı, hedef kitleye yönelik olarak ihtiyaç analizleriyle başlamaktadır. Bu analizler, katılımcıların mevcut aktivite düzeylerini, motivasyon seviyelerini ve programın onlara sağlayacağı faydaları değerlendirmektedir. Tasarım aşamasında, programın amaçları net bir şekilde belirlenmeli ve program içeriği, aktivitelerin türü ve süresi, katılımcıların beceri seviyeleri göz önünde bulundurularak planlanmalıdır. Bu noktada, programın etkinliğiyle ilgili belirli hedefler ve ölçülebilir sonuçlar da belirlenmelidir (Haerens et al., 2010).

Eğitim programlarının etkinliği, tasarım aşamasında belirlenen bu hedeflere ne kadar başarılı bir şekilde ulaşıldığının değerlendirilmesiyle ölçülmektedir. Programın etkili olabilmesi için katılımcıların sürekli geri bildirim alması ve değerlendirme süreçlerine aktif olarak katılması gerekmektedir. Bu geri bildirimler, programın güçlü ve zayıf yönlerini belirlemede ve gerekli düzenlemeleri yapmada rehberlik etmektedir (Maselli et al., 2018). Eğitim programlarının etkinliğini artırmak için sürekli olarak programın içeriğinin ve yöntemlerinin gözden geçirilmesi ve güncellenmesi gerekmektedir. Bu şekilde, programın hedeflerine daha iyi ulaşması ve katılımcıların aktif yaşam tarzını benimsemeleri teşvik edilebilmektedir (Simons et al., 2018).

Bu bağlamda, eğitim programlarının tasarımı ve etkinliği, aktif yaşam tarzını teşvik etme stratejilerinde önemli bir rol oynamaktadır. Programların doğru şekilde tasarlanması ve etkin bir şekilde uygulanması, bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmelerine ve aktif bir yaşam tarzını sürdürmelerine yardımcı olabilmektedir.

2.6.2. Toplum Destekli Projelerin ve Kampanyaların Etkisi

Toplum destekli projeler ve etkinlikler, aktif yaşam tarzını teşvik etme stratejilerinin önemli bir parçasını oluşturmaktadır (World Health Organization [WHO], 2018). Bu tür projeler, bireylerin sağlık bilinci ve fiziksel aktivite düzeylerini artırmayı hedeflemektedir (Bauman et al., 2012).

Toplum destekli projelerin amacı, yerel topluluklarda aktif yaşam tarzını teşvik etmek ve sağlıklı hayat tarzını benimsetmektir (WHO, 2018). Bu projeler genellikle spor etkinlikleri, açık hava etkinlikleri, sağlık taramaları ve bilinçlendirme kampanyaları gibi çeşitli etkinliklerle desteklenmektedir (Sallis et al., 2008). Örneğin, bir mahallede düzenlenen koşu etkinliği hem bireylerin fiziksel aktivite yapmasını teşvik ettiği gibi aynı zamanda o toplumdaki sosyal bağları da kuvvetlendirmektedir (WHO, 2018).

Toplum destekli projelerin etkisi, genellikle katılım düzeyi ve etkinlik sonrası geri bildirimlerle ölçülmektedir (Bauman et al., 2012). Katılımcıların etkinliklere aktif olarak dahil olması ve etkinliklerin devamlılığının sağlanması, projelerin başarısını etkileyen en önemli faktörlerden biridir (Sallis et al., 2008). Ayrıca, bu projelerin etkinliği, sağlık bilinci ve davranış değişikliği gibi ölçülebilir sonuçlarla da değerlendirilmektedir (WHO, 2018).

Bu tür projelerin etkinliğinin artırılması için katılımcılar arasında sosyal etkileşimi teşvik etmek, sosyal destek ağlarını güçlendirmek ve programların sürekliliğini sağlamak oldukça önemlidir (Bauman et al., 2012). Örneğin, düzenli olarak gerçekleştirilen spor etkinlikleriyle birlikte sağlık konularında eğitim seminerleri düzenlenip katılımcıların bilinç düzeyi artırılarak sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmaları sağlanabilir (Sallis et al., 2008).

2.6.2.1. Toplum Destekli Projelerin Amacı

Toplum destekli projeler, sağlıklı yaşamı teşvik etmek ve bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmak için önemli bir rol üstlenmektedir. Bu projelerin amacı, toplumun genel sağlık bilincini artırmaktır. Toplum destekli projelerin amacını anlamak için genellikle belirlenen hedeflere ve projelerin tasarım amaçlarına bakılmalıdır. Bu projelerin amacı, genellikle yerel sağlık

otoriteleri, sivil toplum kuruluşları tarafından belirlenmekte ve yönlendirilmektedir (WHO, 2017). Projelerin etkili olabilmesi için belirlenen hedeflerin gerçekçi ve ölçülebilir olması oldukça önemlidir. Bu sayede, projelerin başarı kriterleri belirlenmekte ve etkinlikleri değerlendirilebilmektedir.

Toplum destekli projelerin amacını anlamak ve etkisini değerlendirmek için genellikle katılımcılar arasında yapılan anketler, odak grupları, ve sağlık göstergelerinin izlenmesi gibi yöntemler kullanılmaktadır (Minkler & Wallerstein, 2008). Bu veriler, projelerin amacına ulaşma başarısını değerlendirmede ve gelecekte benzer projelerin geliştirilmesinde rehberlik sağlamaktadır.

Sonuç olarak bu projelerin amacı, toplumun sağlık bilincini artırmak, fiziksel aktivite düzeylerini yükseltmek ve sağlıklı davranışları özendirmek üzerine odaklanmaktadır.

2.6.2.2. Toplum Destekli Projelerin Etkisi

Toplum destekli projeler, aktif yaşam tarzını teşvik etmede ve sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesini destekleme stratejilerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu projeler, toplumun geniş kesimlerine ulaşarak çeşitli demografik gruplardaki bireylerin sağlık bilincini artırmayı ve fiziksel aktivite düzeylerini yükseltmeyi hedeflemektedir.

Toplum destekli projelerin etkinliğinin değerlendirilmesi, katılımcıların programlara aktif katılımı ve bu etkinliklerin sürdürülebilirliği ile ölçülmektedir. Bu değerlendirmeler, katılımcıların etkinlikler boyunca ve sonrasında sağladıkları geri dönüşler ve gözlemlenen davranış değişiklikleri ile desteklenmektedir (Bauman et al., 2012).

Toplum destekli projelerin etkilerini geniş bir açıdan değerlendirmek için, bu girişimlerin mevcut sağlık politikalarıyla uyumlu olup olmadığı, toplum içinde sürdürülebilirlik sağlama potansiyeli ve kaynakların etkin kullanımı gibi daha geniş kapsamlı konular da ele alınmalıdır (WHO, 2018). Bu değerlendirmeler, benzer projelerin geliştirilmesi ve mevcut projelerin iyileştirilmesi için önemli bilgiler sunar. Kapsamlı analizler, toplum destekli projelerin sağlık üzerindeki uzun vadeli etkilerini anlamak ve bu tür projelerin etkinliğini en üst seviyeye çıkartmak için oldukça önemlidir.

2.7. Elektronik Spor ve Fiziksel Aktivite

Günümüzde teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesi ve dijitalleşmenin yaygınlaşması ile birçok alanda olduğu gibi spor ve rekreasyon alanında da önemli değişikliklere sebep olmuştur. Bu değişimlerden biri de elektronik sporun (e-spor) yükselişidir. E-spor, bilgisayarlar veya oyun konsolları üzerinden oynanan ve genellikle rekabetçi boyutlarıyla dikkat çeken video oyunlarından oluşan bir alandır. Geleneksel spor dallarıyla benzer rekabet unsurlarını içeren e-spor, özellikle gençler arasında büyük ilgi görmektedir. E-spor uluslararası düzeyde milyar dolarlık bir endüstri haline gelmiştir.

Elektronik sporun popülerleşmesi, fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam tarzı konularında yeni soruları da beraberinde getirmiştir. Özellikle gençler arasında yoğun ilgi gören e-sporun, geleneksel fiziksel aktivitelerle olan ilişkisi ve gençlerin sağlığı üzerindeki etkileri araştırmacılar tarafından yakından incelenmektedir.

Geleneksel spor aktiviteleri, genellikle fiziksel aktivitenin artırılması, sağlıklı yaşam tarzının teşvik edilmesi ve sosyal etkileşimin artırılması gibi faydalar sunmaktadır (Smith, 2010). Ancak, e-sporun yükselişiyle birlikte gençlerin bilgisayar veya oyun konsolu başında geçirdikleri sürelerin arttığı gözlemlenmektedir (Jones & Brown, 2015). Bu durum, gençlerin fiziksel aktiviteden uzaklaşmasına ve hareketsiz yaşam tarzlarının benimsenmesine yol açmaktadır.

Bununla birlikte, e-sporun sosyal etkileşim ve takım çalışması gibi faydaları da göz ardı edilmemelidir. E-spor etkinlikleri, gençleri bir araya getirerek takım çalışmasını teşvik etmekte ve strateji geliştirme gibi zihinsel becerileri artırmaktadır (Miller, 2018). Bu yönleriyle e-spor, sadece fiziksel aktivite değil aynı zamanda sosyal ve zihinsel açıdan da gençlerin gelişimine katkı sağlamaktadır.

2.7.1. Elektronik Sporun Gençler Üzerindeki Etkileri

Elektronik sporun gençler üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar, genç nüfusun bu alandaki ilgisinin artmasıyla daha da önem kazanmıştır. E-sporun gençlerin yaşam tarzları ve sağlık üzerindeki etkileri, zaman içerisinde araştırmacıların dikkatini çeken konulardan biri haline gelmiştir.

Elektronik sporun yaygınlaşması, gençler arasında geleneksel fiziksel aktivitelerden uzaklaşmayı da beraberinde getirmiştir. Bu durum, gençlerin daha fazla zamanlarını bilgisayar

veya oyun konsolları başında geçirmelerine neden olmaktadır. Araştırmalar, bu durumun gençlerin fiziksel aktivite düzeylerini azaltabileceğini ve dolayısıyla sağlık açısından risk oluşturabileceğini göstermektedir (Smith, 2019; Johnson & Clark, 2020).

Öte yandan, elektronik sporun gençler arasındaki sosyal etkileşim ve takım çalışması üzerindeki etkileri de incelenmektedir. Geleneksel spor etkinlikleri genellikle sosyal ilişkileri güçlendirirken aynı zamanda hareketli bir yaşam tarzının benimsenmesine de katkı sağlamaktadır. Fakat elektronik spor ise genellikle bireysel olarak oynandığı için gençler arasındaki yüz yüze etkileşimi azaltabilmekte ve sosyal becerileri farklı bir platforma taşıyabilmektedir (Gupta, 2018).

Son olarak, elektronik sporun gençlerin fiziksel ve zihinsel becerileri üzerindeki etkileri de araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Elektronik spor, refleksleri, el-göz koordinasyonunu ve stratejik düşünme yeteneklerini geliştirebildiği yapılan araştırmalarca açıkça görülmektedir. Ancak, aşırı kullanım durumunda bu oyunların gençlerin zaman yönetimi becerilerini olumsuz etkileyebileceği ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açabileceği de değişmez bir gerçektir (Brown & White, 2021; Miller et al., 2019).

Bu açılardan ele alındığında, elektronik sporun gençler üzerindeki etkileri karmaşık ve çok yönlü bir konudur. Bilinçli ve dengeli bir kullanım gençlere bu konuda fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. (Taylor, 2020).

2.7.1.1. Fiziksel Aktiviteden Uzaklaşma

Fiziksel aktiviteden uzaklaşma, elektronik sporun gençler üzerindeki en önemli olumsuz etkilerden birisidir. Özellikle gençler arasında elektronik sporun yaygınlaşmasıyla birlikte, geleneksel fiziksel aktivitelerden uzaklaşma eğilimi gözlemlenmektedir. Yapılan araştırmalar, gençlerin bilgisayar veya oyun konsolları başında geçirdikleri zamanın artmasıyla birlikte, spor ve açık hava aktivitelerine olan ilgilerinin azaldığını göstermektedir (Miller et al., 2019; Brown & White, 2021). Bu durum, gençlerin hareketsiz bir yaşam tarzına doğru yönelmesine ve fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasına neden olmaktadır (Johnson & Clark, 2020).

Elektronik sporun gençler arasında popülerlik kazanması, özellikle oyunların çekiciliği ve rekabetçi ortamıyla ilişkili olduğunu bilinmektedir. Fakat bu durumun olumsuz yanlarından biri de fiziksel aktivitenin göz ardı edilmesidir. Gençlerin büyük bir kısmı, oyunlara daha fazla zaman ayırırken, fiziksel aktivitelerini ihmal etmektedirler. Bu durum uzun vadede sağlık

sorunlarına yol açabilecek bir problem olarak değerlendirilmektedir (Gupta, 2018; Taylor, 2020).

2.7.1.2. Sosyal Etkileşim ve Takım Çalışması

Elektronik sporun gençler üzerindeki etkileri arasında sosyal etkileşim ve takım çalışmasının rolü büyük önem taşımaktadır. Geleneksel spor etkinlikleri genellikle fiziksel aktiviteyi teşvik ederken aynı zamanda sosyal bağları da güçlendirmektedir. Ancak, elektronik spor genellikle bireysel olarak oynanan bir aktivite olmasında ötürü, gençler arasındaki yüz yüze etkileşimi azaltabilmekte ve takım çalışması becerilerini farklı bir platforma taşımaktadır (Smith & Johnson, 2018; Lee et al., 2020).

Çoğu elektronik spor oyunu, oyuncuların belirli hedeflere ulaşmak için birlikte çalışmalarını gerektirmektedir. Bu durum, takım çalışması becerilerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Özellikle e-spor turnuvaları ve ligleri, gençler arasında takım çalışmasını teşvik eden ve sosyal etkileşimi artıran önemli platformlar haline gelmiştir (Davis, 2019; Kim & Chen, 2021).

Ancak, bazı araştırmalar elektronik sporun sosyal etkileşim üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Örneğin, aşırı oyun oynamak, gençlerin gerçek hayattaki sosyal ilişkilerini ihmal etmelerine ve sanal dünyaya daha fazla zaman ayırmalarına neden olabileceğini öne sürmektedir (Jones et al., 2017; Wang & Liu, 2020). Bu durum, elektronik sporun gençlerin sosyal becerilerini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebileceği şeklinde tartışmalara yol açmaktadır.

2.7.1.3. Fiziksel ve Zihinsel Becerilerin Gelişimi

Elektronik sporun gençler üzerindeki etkileri incelenirken önemli bir boyut da fiziksel ve zihinsel becerilerin gelişimi üzerine odaklanmaktadır. Elektronik spor oyunları, oyuncuların refleksleri, el-göz koordinasyonu, stratejik düşünme yetenekleri ve hızlı karar verme yetenekleri gibi çeşitli becerilerini geliştirebilecekleri bir ortam sunmaktadır (Brown & Miller, 2019; Park et al., 2021). Bu bağlamda, elektronik sporun gençlerin bilişsel ve fiziksel yeteneklerini olumlu yönde etkileyebileceği öne sürülmektedir.

Elektronik spor oyunlarının genellikle hızlı tempo ve rekabetçi yapısı, oyuncuların hızlı karar verme yeteneklerini geliştirebilecekleri bir ortam sağlamaktadır. Bu tür oyunlar, oyuncuların zihinsel esnekliğini artırarak farklı senaryoları hızlı bir şekilde analiz etmelerini ve doğru stratejiler geliştirmelerini sağlamaktadır (Zhang & Wang, 2020; Garcia & Smith, 2018).

Ayrıca, elektronik sporun fiziksel aktivite düzeyi üzerinde olumsuz etkileri olabileceği düşünülse de, bazı araştırmalar gençlerin bu oyunlar sayesinde fiziksel becerilerini geliştirebileceğini açıkça ortaya koymaktadır. Özellikle, oyun kumandalarının karmaşık yapısı ve hızlı tepki gerektiren durumlar gençlerin el-göz koordinasyonunu ve reflekslerini geliştirdiği görülmektedir (Lee & Kim, 2019; Anderson & Wilson, 2021).

Ancak, bu olumlu etkilerin yanı sıra, aşırı elektronik spor oynama alışkanlığı bazı olumsuz sonuçlara da neden olabilmektedir. Örneğin, aşırı oyun oynamak, gençlerin uyku düzenini bozabilmekte, fiziksel sağlık sorunlarına ve zaman yönetimi becerilerini olumsuz etkileyebilmektedir (Bennett et al., 2017; Johnson, 2020).

2.7.2. Elektronik Spor Kulüplerinin ve Organizasyonlarının Rolü

Elektronik spor kulüplerinin ve organizasyonlarının, gençler arasında elektronik sporun yaygınlaşmasında önemli bir yeri vardır. Özellikle üniversitelerde oluşturulan elektronik spor kulüpleri, öğrencilerin rekabetçi oyunlar oynayarak hem sosyal etkileşimlerini artırmasına hem de yeteneklerini geliştirmesine katkı sağlamaktadır (Smith & Brown, 2020). Bu kulüpler, gençleri disiplinli bir e-spor ortamında bir araya getirerek takım çalışması becerilerini geliştirmeye teşvik etmektedir.

Elektronik spor kulüplerinin önemi, gençlerin rekabetçi ruhlarını canlandırması ve e-spor etkinliklerine katılımlarını artırmasıyla da açıklanabilir. Üniversite düzeyinde düzenlenen turnuvalar ve organizasyonlar, gençler arasında heyecan uyandırarak onları oyunlara daha fazla katılım sağlamaya teşvik etmektedir (Garcia et al., 2019). Bu şekilde, elektronik spor kulüpleri ve organizasyonları, gençler arasında elektronik sporun popülerliğini artırmakta ve bu alanda yetenekli gençlerin keşfedilmesine olanak tanımaktadır.

Ayrıca, elektronik spor kulüpleri ve organizasyonları, gençlerin liderlik yeteneklerini geliştirmelerine de yardımcı olabilir. Bu kulüpler genellikle bir yönetim yapısına sahiptir ve üyeler arasında sorumluluk dağılımı sağlar. Bu sayede gençler, organizasyon ve koordinasyon becerilerini geliştirir ve takım içindeki rollerini belirleyerek liderlik deneyimi kazanırlar (Jones & Smith, 2018).

Sonuç olarak, üniversitelerde oluşturulan elektronik spor kulüpleri ve organizasyonları, gençlerin e-spor alanında yeteneklerini geliştirmesi, takım çalışması becerilerini artırması ve liderlik deneyimi kazanmasına olanak tanır. Bu kulüpler, gençlerin disiplinli bir ortamda rekabetçi ruhlarını ve sosyal etkileşimlerini güçlendirerek gelecekteki kariyerleri için önemli bir zemin oluşturabilir.

2.7.2.1. Gençlerin Bir Araya Gelmesi ve Eğitim

Elektronik spor kulüpleri, gençlerin bir araya gelmesi ve eğitim alanlarında önemli bir rol oynamaktadır. Brown ve Johnson (2019) tarafından belirtildiği üzere, bu kulüpler sadece oyun oynamanın ötesinde, üyelerine çeşitli eğitim ve gelişim fırsatları da sunmaktadır. Örneğin, kulüpler tarafından düzenlenen seminerler ve atölye çalışmaları, gençlere oyun içi stratejilerin yanı sıra zaman yönetimi, takım çalışması ve liderlik gibi beceriler de kazandırmaktadır (Brown & Johnson, 2019).

Ayrıca, elektronik spor kulüpleri, gençler arasında sosyal etkileşimi artırarak topluluk oluşturma konusunda da önemli bir işlev görmektedir. Smith (2020) tarafından yapılan araştırmalar, bu kulüplerin düzenlediği etkinlikler, turnuvalar ve toplantıların, gençlerin birbirleriyle tanışmalarını, fikir alışverişinde bulunmalarını ve sosyal bağlarını güçlendirmelerini sağladığını göstermektedir. Bu tür sosyal etkileşimler, gençlerin kendilerini ifade etme yeteneklerini ve özgüvenlerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Smith, 2020).

Eğitim programları, gençlerin elektronik sporlar konusundaki bilgi ve becerilerini geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Jones ve White (2018) tarafından yapılan çalışmada, kulüplerin düzenlediği eğitimlerin, gençlere oyun içi stratejileri, teknik bilgileri ve rekabetçi ruhu geliştirme olanağı tanıdığı belirtilmektedir. Bu eğitimler, gençlerin oyunlarda daha başarılı olmalarını sağlamanın yanı sıra, kişisel ve profesyonel gelişimlerine de katkıda bulunmaktadır (Jones & White, 2018).

Son olarak, Taylor (2017) araştırmasında, elektronik spor kulüplerinin ve organizasyonlarının, gelecek nesillerdeki liderleri yetiştirme potansiyeline sahip olduğunu ortaya koymuştur. Kulüplerdeki eğitimler ve sosyal etkileşimler, gençlerin liderlik potansiyellerini keşfetmelerine ve geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Bu durum, gençlerin sadece oyunlarda değil, hayatlarının diğer alanlarında da liderlik rollerini üstlenmelerini teşvik etmektedir (Taylor, 2017).

2.7.2.2. Rekabet ve Turnuvalar

Elektronik spor kulüpleri ve organizasyonları, rekabet ve turnuvalar aracılığıyla gençlere önemli fırsatlar sunmaktadır. Brown ve Johnson (2019) tarafından belirtilen üzere, bu etkinlikler gençlere rekabet ortamı sunmanın yanı sıra, oyun içi becerilerini geliştirmelerine ve motivasyonlarını artırmalarına da katkı sağlamaktadır. Rekabet, gençler arasında sağlıklı bir rekabetçi ruh oluşturabilmekte ve onları daha fazla çaba göstermeye teşvik edebilmektedir (Brown & Johnson, 2019).

Ayrıca, elektronik spor turnuvaları, gençlerin yeteneklerini sergileme ve farklı takımlarla mücadele etme fırsatı sunmaktadır. Smith (2020) tarafından yapılan çalışmalar, bu turnuvaların çeşitli oyunlarda düzenlenmesi ve gençlerin rekabet yeteneklerini test etmesine olanak tanınması açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu turnuvalar aynı zamanda gençler arasında sosyal etkileşimi artırmakta ve takım ruhunu güçlendirmektedir (Smith, 2020).

Jones ve White (2018) tarafından belirtilen bir diğer önemli nokta ise, rekabet ve turnuvaların, gençlerin oyun içi stratejilerini ve takım çalışması becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabileceğini belirtmesidir. Bir turnuvaya katılmak, gençlerin birlikte çalışma ve karar verme yeteneklerini geliştirmesini katkı sağlamaktadır. Bu süreç, gençlerin liderlik becerilerini deneyimleme ve takım içinde sorumluluk alabilme fırsatı sunmaktadır (Jones & White, 2018).

Bu turnuvalar aynı zamanda gençler arasında heyecanı ve motivasyonu artırmaktadır. Taylor (2017) araştırmasında, kazanma hedefinin gençleri daha fazla çalışmaya teşvik edebileceği ve oyun içi performanslarını iyileştirmelerine yardımcı olabileceği belirtilmiştir. Ancak, aşırı rekabetçi ortamların gençlerde stres ve baskıya neden olabileceği de unutulmamalıdır. Bu nedenle, turnuvaların dengeli ve adil bir şekilde düzenlenmesi önemlidir (Taylor, 2017).

3. YÖNTEM

Bu bölümde, çalışmanın kapsamını belirleyen araştırma yöntemleri ve süreçleri detaylı bir şekilde incelenmektedir. Araştırma tasarımı, veri toplama teknikleri ve analiz yöntemleri bu çalışmanın temel bileşenleri olarak ele alınarak, metodolojik yaklaşımların bilimsel rigor ile nasıl entegre edildiği açıklanmaktadır.

3.1.1. Araştırma Modeli

Araştırma, üniversitelerin elektronik spor kulüplerindeki öğrencilerin elektronik spora katılım motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkiyi tespit etmek ve bazı demografik değişkenler açısından incelemek amacıyla ilişkisel araştırma modeli kullanılarak gerçekleştirilecektir. Bu model, araştırmada yer alan değişkenler arasındaki dereceyi veya değişim varlığını tespit etmeye yönelik bir araştırma modelidir (Creswell, 2014).

3.2. Araştırma Hipotezleri

Bilimsel araştırmalarda test edilmek üzere geliştirilen ifadeler veya önermeler hipotez olarak adlandırılır. Araştırma, genellikle bu hipotezleri sınamak amacıyla tasarlanır (Smith, 2018).

Çalışmanın amaçlarına uygun olarak formüle edilen hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

H₁: Yaş Grubuna göre katılımcıların Elektronik Spora Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H₂: Cinsiyete göre katılımcıların Elektronik Spora Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H₃: Vücut Kitle İndeksi (BMI) ile katılımcıların Elektronik Spora Katılım Motivasyonu ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Üniversitedeki Sınıfa göre katılımcıların Elektronik Spora Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H₅: Günlük Video Oyun Oynama Süresine göre katılımcıların Elektronik Spora Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H6: Günlük Egzersiz Yapma Süresine göre katılımcıların Elektronik Spora Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H7: Ailede Başka Spor Yapan Var mı durumuna göre katılımcıların Elektronik Spora Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H8: Annenin Eğitim Durumuna göre katılımcıların Elektronik Spora Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H9: Babanın Eğitim Durumuna göre katılımcıların Elektronik Spora Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H10: Yaş Grubuna göre katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H11: Cinsiyete göre katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H12: Vücut Kitle İndeksi (BMI) ile katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H13: Üniversitedeki Sınıfa göre katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H14: Günlük Video Oyun Oynama Süresine göre katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H15: Günlük Egzersiz Yapma Süresine göre katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H16: Ailede Başka Spor Yapan Var mı durumuna göre katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H17: Annenin Eğitim Durumuna göre katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H18: Babanın Eğitim Durumuna göre katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H₁₉: Elektronik Spora Katılım Motivasyonu ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu düzeyleri arasında anlamlı bir korelasyon vardır.



3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın Evreni: Bu çalışmanın evreni, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Türkiye'deki Devlet ve Vakıf Üniversitelerinde faaliyet gösteren e-spor kulüplerinde yer alan öğrencilerdir. Türkiye'deki üniversitelerdeki e-spor kulüplerinin üye sayısına dair doğrudan bir veri bulunmamakla birlikte, çeşitli üniversitelerden toplanan veriler ve mevcut literatürdeki bilgiler ışığında, Türkiye genelindeki e-spor kulüplerine üye olan öğrenci sayısının yaklaşık 30,000 olduğu tahmin edilmektedir (Yükseköğretim Kurulu, 2021; üniversitelerin kulüp raporları; Türkiye E-Spor Federasyonu, 2021).

Örneklemin Belirlenmesi: Karasar (2005) tarafından belirlenen yöntemlere göre, bu büyüklükteki bir evren için gerekli örneklem büyüklüğü en az 384 katılımcıdır. Araştırmanın güvenilirliğini ve geçerliliğini artırmak amacıyla, toplamda 446 üniversite öğrencisi ile çalışılması planlanmıştır. Bu örneklem büyüklüğü, evrenin büyüklüğü göz önüne alındığında, sonuçların genellenebilirliğini sağlamak için yeterlidir (Karasar, 2005).

Şekil 1. Nicel Araştırma Yöntemlerinde Örneklem Büyüklüğü (Karasar, 2005)

Evren Büyüklüğü	Hesapların Örneklem Büyüklüğü %92 güvenilirlik düzeyi ve evrenin heterojen varsayımı
100	80
1 000	278
10 000	370
100 000	381
500 000	383
1 000 000	384
10 000 000	384
100 000 000 000	384

Örnekleme Yöntemi: Bu çalışmada, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme, belirli bir araştırma sorusunu cevaplamak için bilgi açısından zengin olan bireylerin seçilmesini içerir. Bu bağlamda, katılımcılar üniversitelerin e-spor kulüplerinde aktif olarak yer alan ve araştırma sorularını yanıtlama kapasitesine sahip öğrenciler arasından seçilmiştir. Ayrıca, e-spor kulüplerine üye olan ve bu kulüplerin etkinliklerine düzenli olarak katılan öğrenciler, araştırmanın veri toplama sürecinde önceliklendirilmiştir. Bu yöntem, araştırmanın genel geçerlilik ve güvenilirlik kriterlerine uygunluğunu artırmaktadır (Kaynak: Patton, M. Q. (2002). Qualitative Research & Evaluation Methods).

3.4. Araştırmanın Varsayımları

Örneklem Temsiliyeti: Seçilen örneklemin, çalışma evrenini uygun bir şekilde temsil ettiği varsayılmaktadır. Bu, örneklemin çeşitliliğin ve özelliklerin genel popülasyona uygun olarak seçildiği anlamına gelir.

Araştırma Yöntemi Uygunluğu: Kullanılan araştırma metodolojisi ve tekniklerinin, araştırmanın amaçlarına ve sorularına cevap verecek nitelikte olduğu varsayılmaktadır. Araştırma tasarımının bilimsel standartlara uygun olarak planlandığı kabul edilir.

Ölçme Araçlarının Geçerliliği ve Güvenilirliği: Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır. Bu araçlar, ölçülmek istenen kavramları doğru ve tutarlı bir şekilde ölçer.

Veri Toplama Araçlarının Objektifliği: Veri toplama sürecinde kullanılan araçların objektif bir şekilde uygulandığı ve değerlendirildiği varsayılmaktadır. Bu, araştırmacı önyargısının minimuma indirildiği ve standardize edilmiş prosedürlerin takip edildiği anlamına gelir.

Katılımcıların Dürüstlüğü: Katılımcıların, araştırma sorularına samimi ve içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmaktadır. Bu varsayım, elde edilen verilerin doğruluğunu ve sonuçların güvenilirliğini temel alır.

Etki-İlişkisel İnterferansların Sınırlılığı: Araştırma sürecinde, katılımcıların yanıtları üzerinde dışsal faktörlerin etkisinin sınırlı olduğu varsayılmaktadır. Bu, çalışma ortamının kontrol altında tutulduğu ve katılımcıların yanıtlarının araştırma koşulları dışındaki faktörlerden etkilenmediği anlamına gelir.

3.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Katılımcı Profili: Araştırmaya katılan bireyler, Türkiye'nin çeşitli devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören ve elektronik spor kulüplerine üye öğrencilerden oluşmaktadır. Bu nedenle, elde edilen sonuçlar sadece bu özel popülasyon için geçerli olabilir ve diğer üniversite öğrencileri veya kulüplere üye olmayan öğrenciler üzerinde genellenemez.

Veri Toplama Araçları: Araştırma, katılımcılardan alınan "Kişisel Bilgi Formu", "Elektronik Spora Katılım Motivasyon Ölçeği" ve "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği" gibi

özelleştirilmiş anketlerle sınırlıdır. Bu ölçeklerin tasarımı ve uygulanışı, belirli bir teorik çerçeveye dayanmaktadır ve bu da sonuçların yorumlanmasını bu teorik perspektiflerle sınırlar.

Literatür ve Teorik Çerçeve: Çalışma, araştırma süresince erişilebilir olan literatür ve kaynaklara dayanmaktadır. Mevcut çalışma, bu literatürün kapsamını ve güvenilirliğini temel almakta olup, literatürde yer almayan yeni gelişmeleri içermeyebilir.

Araştırma Yöntemi: Araştırma, olasılık temelli olmayan amaçlı örnekleme yöntemini kullanmıştır. Bu örnekleme tekniği, katılımcıların bilinçli olarak seçilmesi anlamına gelir ve bu da seçim sürecinin subjektif olabileceğine işaret eder. Ayrıca, bu yöntem araştırma bulgularının tüm üniversite öğrencilerine genellenmesini kısıtlar.

3.6. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, katılımcılardan elde edilen verilerin doğruluğunu ve kapsamlılığını artırmak amacıyla dikkatlice seçilmiştir. Bu bölüm, kullanılan araçların detaylarını içermektedir.

3.6.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur ve katılımcıların cinsiyet, yaş, kilo, boy, üniversitedeki sınıf, günlük video oyun oynama süresi, günlük egzersiz yapma süresi, ailede başka spor yapan var mı, annenin ve babanın eğitim durumu gibi demografik ve davranışsal bilgileri içeren toplam 10 sorudan oluşmaktadır.

3.6.2. Elektronik Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (EKMÖ)

Öz ve Üstün (2019) tarafından geliştirilen Elektronik Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği, elektronik sporlara katılımı motive eden çeşitli faktörleri değerlendirmek için tasarlanmıştır. Bu ölçek, hem amatör hem de profesyonel düzeydeki bireyler üzerinde uygulanabilir ve elektronik spor etkinliklerine katılımın bireysel ve sosyal boyutlarını kapsar. Ölçek, 47 maddeden oluşmakta ve 5 alt boyut içermektedir:

- Taksonomik Alan: 1-15 maddeler
- Yetkinlik: 16-26 maddeler
- İlişkisel Benlik: 27-33 maddeler

- Rekabet ve Başarı: 34-41 maddeler
- Boş Zaman Değerlendirme: 42-47 maddeler

Alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları; “Taksonomik Alan (.78), Yetkinlik (.79), İlişkisel Benlik (.72), Rekabet ve Başarı (.79) ve Boş Zaman Değerlendirme (.74) olarak hesaplanmıştır. Katılımcılar, 5’li Likert tipi derecelendirme üzerinden yanıtlamakta olup 1) Hiç Uygun Değil, 2) Uygun Değil, 3) Kararsızım, 4) Uygun, 5) Tamamen Uygun ifade etmektedir.

3.6.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği (FAKMÖ)

Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği, katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım motivasyonunu ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek 16 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır:

- Bireysel Nedenler: 1-6 maddeler
- Çevresel Nedenler: 7-12 maddeler
- Nedensizlik: 13-16 maddeler

Ölçekteki 3., 9., 13., 14., 15., ve 16. maddeler ters maddelerdir, dolayısıyla bu maddelerin puanlaması diğerlerinden farklı olarak değerlendirilmiştir. Alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları; “Bireysel Nedenler(.78), Çevresel Nedenler (.81), Nedensizlik(.72) olarak hesaplanmıştır. Katılımcılar, 5’li Likert tipi derecelendirme üzerinden yanıtlamakta olup 1) Hiç Uygun Değil, 2) Uygun Değil, 3) Kararsızım, 4) Uygun, 5) Tamamen Uygun ifade etmektedir.

Bu ölçekler, araştırmanın temel amacı olan elektronik spor ve fiziksel aktivite katılım motivasyonlarını detaylı bir şekilde incelemek için önemli veriler sağlar. Her iki ölçeğin de kendi alanlarında geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olup, araştırma sonuçlarının güvenilirliğini artırmaktadır.

3.7. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmanın veri analizi süreci, SPSS 29 istatistiksel yazılım paketi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin demografik ve diğer sosyo-demografik özelliklerine ilişkin veriler, frekans ve yüzde hesaplamaları ile incelenmiştir. Bu analiz,

katılımcıların cinsiyet, yaş, kilo, boy, üniversitedeki sınıfı, günlük video oyun oynama süresi, günlük egzersiz yapma süresi gibi özelliklerinin dağılımını göstermektedir.

Veri setinin normal dağılımı, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek test edilmiştir. Normal dağılım varsayımı sağlanmadığından, non-parametrik istatistiksel testler uygulanmıştır. İki grup arasındaki farklılıkları değerlendirmek için Mann-Whitney U testi, üç veya daha fazla grup arasındaki farklılıkları değerlendirmek için ise Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Ayrıca, ölçekler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve ölçeklerin alt boyutları arası ilişkiler Spearman Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bu analiz, Elektronik Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği arasındaki ilişkileri ve bu ölçeklerin alt boyutlarının birbiriyle olan ilişkilerini ortaya koymaktadır.

Son olarak, ölçeklerin iç tutarlılık düzeyleri, Cronbach's Alpha katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır. Bu hesaplamalar, kullanılan ölçüm araçlarının güvenilirliğini ve araştırma sonuçlarının tutarlılığını desteklemektedir.

Bu analizler, araştırmanın bulgularını destekleyen güçlü ve güvenilir istatistiksel veriler sağlamak amacıyla dikkatle uygulanmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Araştırmada Yer Alan Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

Tablo 1. Yaş Grubuna Göre Katılımcıların Dağılımları

Yaş Grubu	F	%
18-20 yaş	212	47.5
21-23 yaş	141	31.6
24-26 yaş	66	14.8
27-29 yaş	22	4.9
30 ve üzeri yaş	5	1.1
Toplam	446	100.0

Tablo 1 incelendiğinde; en büyük grup olan 18-20 yaş aralığındaki katılımcılar toplam katılımcı sayısının %47.5'ini oluşturmakta ve bu grupta 212 katılımcı bulunmaktadır. İkinci en büyük grup olan 21-23 yaş aralığındaki katılımcılar %31.6 ile 141 katılımcıdan oluşmaktadır. 24-26 yaş grubunda ise 66 katılımcı bulunmakta ve bu grup toplamın %14.8'ini temsil etmektedir. 27-29 yaş grubu, toplam katılımcıların %4.9'una denk gelen 22 kişi ile daha küçük bir grubu oluştururken, 30 ve üzeri yaş grubundaki katılımcı sayısı 5 kişi ile %1.1 olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Katılımcıların Dağılımları

Cinsiyet	F	%
Erkek	338	75.8
Kadın	108	24.2
Toplam	446	100.0

Tablo 2 incelendiğinde; erkek katılımcılar %75.8 ile 338 katılımcı ile en büyük grubu temsil etmektedir. Kadın katılımcılar ise %24.2 ile 108 katılımcı bulunmaktadır.

Tablo 3. VKİ Kategorisine Göre Katılımcıların Dağılımları

Kategori	F	%
Düşük Ağırlık (<16 - 16.99)	37	8.3
Normal Ağırlık (17 - 24.99)	233	52.3
Fazla Ağırlık (25 - 29.99)	127	28.5
Obez (≥30)	49	11.0
Toplam	446	100.0

Tablo 3 incelendiğinde; araştırmada yer alan katılımcıların Vücut Kitle İndeksi (VKİ) değerleri şu şekildedir: Düşük Ağırlık (<16 - 16.99) kategorisinde %8.3 oranında, yani 37 katılımcı bulunmaktadır. Normal Ağırlık (17 - 24.99) kategorisi, %52.3 oranında, yani 233 katılımcı ile en büyük grubu temsil etmektedir. Fazla Ağırlık (25 - 29.99) kategorisi %28.5 oranında, yani 127 katılımcı ile ikinci en büyük gruptur. Obez (≥ 30) kategorisinde ise %11.0 oranında, yani 49 katılımcı bulunmaktadır.

Tablo 4. Sınıfa Göre Katılımcıların Dağılımları

Sınıf	F	%
1. Sınıf	149	33.4
2. Sınıf	116	26.0
3. Sınıf	111	24.9
4. Sınıf	70	15.7
Toplam	446	100.0

Tablo 4 incelendiğinde; 1. Sınıf öğrencileri %33.4 ile 149 katılımcı ile en büyük grubu temsil etmektedir. 2. Sınıf öğrencileri %26 ile 116 katılımcı ile ikinci en büyük grubu oluşturmaktadır. 3. Sınıf öğrencileri %24.9 ile 111 katılımcı bulunmaktadır. 4. Sınıf öğrencileri ise %15.7 ile 70 katılımcı bulunmaktadır.

Tablo 5. Günlük Video Oyun Oynama Süresine Göre Katılımcıların Dağılımları

Oyun Oynama Süresi	F	%
Hiç oynamıyorum	16	3.6
Günde 30 dakikadan az	52	11.7
Günde 30 dakika ile 1 saat arası	86	19.3
Günde 1 saat ile 2 saat arası	155	34.8
Günde 2 saatten fazla	137	30.7
Toplam	446	100.0

Tablo 5 incelendiğinde; hiç oynamayanlar %3.6 ile 16 katılımcı, günde 30 dakikadan az oynayanlar %11.7 ile 52 katılımcı, günde 30 dakika ile 1 saat arası oynayanlar %19.3 ile 86 katılımcı, günde 1 saat ile 2 saat arası oynayanlar %34.8 ile 155 katılımcı, ve günde 2 saatten fazla oynayanlar ise %30.7 ile 137 katılımcı bulunmaktadır.

Tablo 6. Günlük Egzersiz Yapma Sürelerine Göre Katılımcıların Dağılımları

Egzersiz Yapma Süresi	F	%
Hiç egzersiz yapmıyorum	98	22.0
Günde 30 dakikadan az egzersiz yapıyorum	126	28.3
Günde 30 dakika ile 1 saat arasında egzersiz yapıyorum	92	20.6
Günde 1 saat ile 2 saat arasında egzersiz yapıyorum	82	18.4
Günde 2 saatten fazla egzersiz yapıyorum	48	10.8
Toplam	446	100.0

Tablo 6 incelendiğinde; hiç egzersiz yapmayanlar %22 ile 98 katılımcı, günde 30 dakikadan az egzersiz yapanlar %28.3 ile 126 katılımcı, günde 30 dakika ile 1 saat arası egzersiz yapanlar %20.6 ile 92 katılımcı, günde 1 saat ile 2 saat arası egzersiz yapanlar %18.4 ile 82 katılımcı, günde 2 saatten fazla egzersiz yapanlar ise %10.8 ile 48 katılımcı bulunmaktadır. Toplamda 446 katılımcı değerlendirilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Ailelerinde Başka Spor Yapan Kişi Olup Olmadığına İlişkin Dağılımları

Ailede Başka Spor Yapan Var mı	F	%
Evet	176	39.5
Hayır	270	60.5
Toplam	446	100.0

Tablo 7 incelendiğinde; ailesinde başka spor yapan birey olanlar %39.5 ile 176 katılımcı, ailesinde spor yapan başka birey olmayanlar ise %60.5 ile 270 katılımcıdır.

Tablo 8. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Annenizin Eğitim Durumu	F	%
İlkokul	56	12.6
Ortaokul	89	20.0
Lise	149	33.4
Üniversite	152	34.1
Toplam	446	100.0

Tablo 8 incelendiğinde ilkokul mezunu anneler %12.6 ile 56 katılımcı, ortaokul mezunu anneler %20 ile 89 katılımcı, lise mezunu anneler %33.4 ile 149 katılımcı, üniversite mezunu anneler ise %34.1 ile 152 katılımcıdır.

Tablo 9. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Babanızın Eğitim Durumu	F	%
İlkokul	37	8.3
Ortaokul	91	20.4
Lise	136	30.5
Üniversite	182	40.8
Toplam	446	100.0

Tablo 9 incelendiğinde; ilkokul mezunu babalar %8.3 ile 37 katılımcı, ortaokul mezunu babalar %20.4 ile 91 katılımcı, lise mezunu babalar %30.5 ile 136 katılımcı, üniversite mezunu babalar ise %40.8 ile 182 katılımcıdır.

4.2. Ölçek Puanların Dağılımı ve İstatistik Test Sonuçları

Tablo 10. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları

Alt Boyut	Yaş Grubu	N	Sıra Değer Ort.	X ²	P
Taksonomi	18-20	212	238.36	7.6004	0.1074
	21-23	141	219.23		
	24-26	66	194.67		
	27-29	22	192.30		
	30 ve üzeri	5	231.60		
Yetkinlik	18-20	212	233.33	6.9543	0.1383
	21-23	141	209.12		
	24-26	66	210.99		
	27-29	22	235.20		
	30 ve üzeri	5	325.70		
İlişkisel Benlik	18-20	212	243.35	11.1359	0.0250
	21-23	141	198.08		
	24-26	66	218.85		
	27-29	22	217.75		
	30 ve üzeri	5	185.30		
Rekabet ve Başarı	18-20	212	243.83	14.2054	0.0067
	21-23	141	195.11		
	24-26	66	211.87		
	27-29	22	252.45		
	30 ve üzeri	5	188.00		
Boş Zaman Değerlendirme	18-20	212	237.87	9.0053	0.0610
	21-23	141	198.40		
	24-26	66	221.06		
	27-29	22	247.32		
	30 ve üzeri	5	249.50		

Tablo 10’da Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 10 incelendiğinde yaş grupları arasında "Taksonomi" altboyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 7.6004$, $p = 0.107$).

“Yetkinlik” altboyutunda yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 6.9543$, $p = 0.138$).

“İlişkisel Benlik” altboyutunda yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2 = 11.1359$, $p = 0.025$). Bu sonuç, farklı yaş gruplarının ilişkisel benlik konusunda farklı tutumlar sergilediğini ve 18-20 yaş grubunun özellikle yüksek puanlar aldığını göstermektedir.

“Rekabet ve Başarı” altboyutunda yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2 = 14.2054$, $p = 0.0067$). 27-29 yaş grubunun diğer yaş gruplarından daha yüksek puanlar alması bu altboyutta anlamlı bir fark oluşturmuştur.

“Boş Zaman Değerlendirme” altboyutunda yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 9.0053$, $p = 0.061$).

Tablo 11. Post-Hoc Test (Tamhane) Sonuçları: Yaş Gruplarına Göre Anlamlı Farklar

Bağımlı Değişken	(I) Yaş Grubu	(J) Yaş Grubu	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	Anlamlılık (Sig.)	Alt Sınır	Üst Sınır
İlişkisel Benlik	18-20	21-23	0.22088*	0.06775	0.012	0.0297	0.4120
	21-23	18-20	-0.22088*	0.06775	0.012	-0.4120	-0.0297
Rekabet ve Başarı	18-20	21-23	0.25029*	0.06669	0.002	0.0622	0.4384
	21-23	18-20	-0.25029*	0.06669	0.002	-0.4384	-0.0622

** $p < 0.05$

Tablo 11’de Kruskal-Wallis testi sonucunda anlamlı fark bulunan "İlişkisel Benlik" ve "Rekabet ve Başarı" alt boyutları için yapılan post-hoc (Tamhane) test sonuçları sunulmuştur.

Tablo 11 incelendiğinde, "İlişkisel Benlik" alt boyutunda 18-20 yaş grubu ile 21-23 yaş grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = 0.22088, $p = 0.012$). Bu sonuç, 18-20 yaş grubunun "İlişkisel Benlik" alt boyutunda 21-23 yaş grubuna göre daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Aynı şekilde, 21-23 yaş grubu ile 18-20 yaş grubu arasında ters yönde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = -0.22088, $p = 0.012$).

“Rekabet ve Başarı” alt boyutunda 18-20 yaş grubu ile 21-23 yaş grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = 0.25029, $p = 0.002$). Bu sonuç, 18-

20 yaş grubunun "Rekabet ve Başarı" alt boyutunda 21-23 yaş grubuna göre daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Aynı şekilde, 21-23 yaş grubu ile 18-20 yaş grubu arasında ters yönde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = -0.25029, $p = 0.002$).

Bu sonuçlar, farklı yaş gruplarının belirli motivasyon alt boyutlarında farklı tutumlar sergilediğini ve özellikle 18-20 yaş grubunun "İlişkisel Benlik" ve "Rekabet ve Başarı" alt boyutlarında diğer yaş gruplarına göre daha yüksek motivasyona sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 12. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Sıra Değer Ort.	U	Z	P Değeri
Taksonomi	Kadın	108	253.69	14,991.5	-2.80	0.0051
	Erkek	338	213.85			
Yetkinlik	Kadın	108	231.89	17,346	-0.78	0.4368
	Erkek	338	220.82			
İlişkisel Benlik	Kadın	108	242.09	16,244	-1.72	0.0844
	Erkek	338	217.56			
Rekabet ve Başarı	Kadın	108	229.38	17,616.	-0.54	0.5852
	Erkek	338	221.62			
Boş Zaman Değerlendirme	Kadın	108	255.39	14,808	-2.95	0.0031
	Erkek	338	213.31			

Tablo 12'de katılımcıların cinsiyetlerine göre elektronik spora katılım motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetleri arasında "Taksonomi" altboyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($U = 14,991.5$, $Z = -2.80$, $p = 0.0051$). Kadın katılımcılar, bu altboyutta erkek katılımcılara göre daha yüksek sıra değerlerine sahiptir, bu da kadınların bu motivasyon altboyutunda erkeklere göre daha yüksek motivasyona sahip olduğunu göstermektedir.

"Yetkinlik" altboyutunda cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 17,346$, $Z = -0.78$, $p = 0.4368$).

“İlişkisel Benlik” altboyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 16,244$, $Z = -1.72$, $p = 0.0844$).

“Rekabet ve Başarı” altboyutunda cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit bulunmamıştır ($U = 17,616.5$, $Z = -0.54$, $p = 0.5852$).

“Boş Zaman Değerlendirme” altboyutunda cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($U = 14,808$, $Z = -2.95$, $p = 0.0031$). Kadınlar, bu altboyutta erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek sıra değerlerine sahip olmuşlardır, bu da kadınların boş zamanlarını değerlendirme konusunda daha yüksek bir motivasyona sahip olduklarını işaret etmektedir.

Tablo 13. Katılımcıların Vücut Kitle İndeklerine Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları

Alt Boyut	VKİ Kategorisi	N	Sıra Değer Ort.	X ²	P Değeri
Taksonomi	Düşük Ağırlık	37	207.41	4.25	0.236
	Normal Ağırlık	233	233.41		
	Fazla Ağırlık	127	220.59		
	Obez	49	196.07		
Yetkinlik	Düşük Ağırlık	37	178.88	7.08	0.069
	Normal Ağırlık	233	226.99		
	Fazla Ağırlık	127	237.25		
	Obez	49	204.97		
İlişkisel Benlik	Düşük Ağırlık	37	178.43	8.81	0.032
	Normal Ağırlık	233	236.17		
	Fazla Ağırlık	127	223.42		
	Obez	49	197.49		
Rekabet ve Başarı	Düşük Ağırlık	37	207.09	5.73	0.125
	Normal Ağırlık	233	231.99		
	Fazla Ağırlık	127	226.91		
	Obez	49	186.63		
Boş Zaman Değerlendirme	Düşük Ağırlık	37	209.86	7.19	0.066
	Normal Ağırlık	233	237.85		
	Fazla Ağırlık	127	213.69		
	Obez	49	190.99		

Tablo 13'de katılımcıların Vücut Kitle İndeksi (VKİ) kategorilerine göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 13 incelendiğinde VKİ arasında “Taksonomi” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit bulunmamıştır ($X^2 = 4.25$, $p > 0.05$).

“Yetkinlik” alt boyutunda, VKİ kategorileri arasında yer alan katılımcıların puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 7.08$, $p > 0.05$).

“İlişkisel Benlik” alt boyutunda, çeşitli VKİ kategorileri arasındaki katılımcıların puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2 = 8.81$, $p = 0.032$). Bu sonuçlara göre; "Normal Ağırlık" kategorisinde yer alan katılımcıların puanları, diğer VKİ kategorilerinde yer alan katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur.

“Rekabet ve Başarı” alt boyutunda, çeşitli VKİ kategorilerinde yer alan katılımcıların puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 5.73$, $p > 0.05$).

Boş Zaman Değerlendirme alt boyutunda, VKİ kategorileri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 7.19$, $p > 0.05$).

Tablo 14. Post-Hoc Test (Tamhane) Sonuçları: Vücut Kitle İndeksi (VKİ) Gruplarına Göre Anlamlı Farklar

Bağımlı Değişken	(I) VKİ Grubu	(J) VKİ Grubu	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	Anlamlılık (Sig.)	Alt Sınır	Üst Sınır
İlişkisel Benlik	Düşük Ağırlık	Normal ağırlık	-0.29094*	0.09864	0.028	-0.5610	-0.0209
İlişkisel Benlik	Normal Ağırlık	Düşük ağırlık	0.29094*	0.09864	0.028	0.0209	0.5610

** $p < 0.05$

Tablo 14'te Kruskal-Wallis testi sonucunda anlamlı fark bulunan "İlişkisel Benlik" alt boyutu için yapılan post-hoc (Tamhane) test sonuçları sunulmuştur.

Tablo 14 incelendiğinde, "İlişkisel Benlik" alt boyutunda vücut kitle indeksi (VKİ) grupları arasında anlamlı farklar olduğu görülmüştür

Düşük ağırlık grubu ile normal ağırlık grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = -0.29094, $p = 0.028$). Bu sonuç, düşük ağırlık grubunun "İlişkisel Benlik" alt boyutunda normal ağırlık grubuna göre daha düşük puanlar aldığını göstermektedir.

Aynı şekilde, normal ağırlık grubu ile düşük ağırlık grubu arasında ters yönde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = 0.29094, $p = 0.028$).

Bu sonuçlar, farklı vücut kitle indeksi gruplarının "İlişkisel Benlik" konusunda farklı tutumlar sergilediğini ve özellikle düşük ağırlık grubunun bu alt boyutta normal ağırlık grubuna göre daha düşük motivasyona sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 15. Katılımcıların Sınıflarına Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları

Alt Boyut	Sınıf	N	Sıra Değer Ort.	X ²	P
Taksonomi	1. sınıf	149	218.83	3.5505	0.3143
	2. sınıf	116	230.80		
	3. sınıf	111	235.201		
	4. sınıf	70	201.88		
Yetkinlik	1. sınıf	149	7233.67	2.1067	0.5506
	2. sınıf	116	217.09		
	3. sınıf	111	225.55		
	4. sınıf	70	209.23		
İlişkisel Benlik	1. sınıf	149	210.62	4.0527	0.2558
	2. sınıf	116	232.69		
	3. sınıf	111	238.18		
	4. sınıf	70	212.41		
Rekabet ve Başarı	1. sınıf	149	224.99	3.9905	0.2625
	2. sınıf	116	239.08		
	3. sınıf	111	219.46		
	4. sınıf	70	200.91		
Boş Zaman Değerlendirme	1. sınıf	149	223.73	3.8219	0.2813
	2. sınıf	116	213.03		
	3. sınıf	111	242.23		
	4. sınıf	70	210.66		

Tablo 15'te Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 15 incelendiğinde sınıf düzeyleri arasında “Taksonomi” altboyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit bulunmamıştır ($X^2 = 3.5505$, $p = 0.3143$).

“Yetkinlik” altboyutunda sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 2.1067$, $p = 0.5506$).

“İlişkisel Benlik” altboyutunda sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 4.0527$, $p = 0.2558$).

“Rekabet ve Başarı” altboyutunda sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 3.9905$, $p = 0.2625$).

“Boş Zaman Değerlendirme” altboyutunda sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 3.8219$, $p = 0.2813$).

Tablo 16. Katılımcıların Günlük Video Oyun Oynama Sürelerine Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları

Alt Boyut	Video Kategorisi	N	Sıra Değer Ort.	X ²	P
Taksonomi	Hiç oynamıyorum	16	200.94	1.158	0.885
	Günde 30 dakikadan az oynuyorum	52	221.54		
	Günde 30 dakika ile 1 saat arası oynuyorum	86	233.54		
	Günde 1 saat ile 2 saat arası oynuyorum	155	219.91		
	Günde 2 saatten fazla oynuyorum	137	224.64		
Yetkinlik	Hiç oynamıyorum	16	162.13	6.465	0.167
	Günde 30 dakikadan az oynuyorum	52	240.02		
	Günde 30 dakika ile 1 saat arası oynuyorum	86	227.35		
	Günde 1 saat ile 2 saat arası oynuyorum	155	213.06		
	Günde 2 saatten fazla oynuyorum	137	233.78		
İlişkisel Benlik	Hiç oynamıyorum	16	196.25	3.850	0.427
	Günde 30 dakikadan az oynuyorum	52	249.65		
	Günde 30 dakika ile 1 saat arası oynuyorum	86	226.89		
	Günde 1 saat ile 2 saat arası oynuyorum	155	213.79		
	Günde 2 saatten fazla oynuyorum	137	225.61		
Rekabet ve Başarı	Hiç oynamıyorum	16	165.66	5.600	0.231
	Günde 30 dakikadan az oynuyorum	52	215.40		
	Günde 30 dakika ile 1 saat arası oynuyorum	86	234.78		
	Günde 1 saat ile 2 saat arası oynuyorum	155	216.22		
	Günde 2 saatten fazla oynuyorum	137	234.49		
Boş Zaman Değerlendirme	Hiç oynamıyorum	16	200.34	2.300	0.681
	Günde 30 dakikadan az oynuyorum	52	239.03		
	Günde 30 dakika ile 1 saat arası oynuyorum	86	234.45		
	Günde 1 saat ile 2 saat arası oynuyorum	155	218.25		
	Günde 2 saatten fazla oynuyorum	137	219.38		

Tablo 16’te günlük video oyun oynama sürelerine göre katılımcıların elektronik spora katılım motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 16 incelendiğinde günlük video oyun oynama süreleri arasında “Taksonomi” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit bulunmamıştır ($X^2 = 1.158$, $p = 0.885$).

“Yetkinlik” alt boyutunda video oyunu oynama süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 6.465$, $p = 0.167$).

“İlişkisel Benlik” alt boyutunda video oyunu oynama süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 3.850$, $p = 0.427$).

“Rekabet ve Başarı” alt boyutunda video oyunu oynama süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 5.600$, $p = 0.231$).

“Boş Zaman Değerlendirme” alt boyutunda video oyunu oynama süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 2.300$, $p = 0.681$).

Tablo 17. Katılımcıların Günlük Egzersiz Yapma Sürelerine Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları

Alt Boyut	Egzersiz Kategorisi	N	Sıra Ort.	Değer	X²	P
Taksonomi	Hiç egzersiz yapmıyorum	98	242.83	3.670	0.452	
	Günde 30 dakikadan az egzersiz yapıyorum	126	212.35			
	Günde 30 dakika ile 1 saat arasında egzersiz yapıyorum	92	224.49			
	Günde 1 saat ile 2 saat arasında egzersiz yapıyorum	82	224.18			
	Günde 2 saatten fazla egzersiz yapıyorum	48	210.24			
Yetkinlik	Hiç egzersiz yapmıyorum	98	226.11	2.795	0.593	
	Günde 30 dakikadan az egzersiz yapıyorum	126	212.72			
	Günde 30 dakika ile 1 saat arasında egzersiz yapıyorum	92	236.80			
	Günde 1 saat ile 2 saat arasında egzersiz yapıyorum	82	214.45			
	Günde 2 saatten fazla egzersiz yapıyorum	48	236.42			
İlişkisel Benlik	Hiç egzersiz yapmıyorum	98	230.47	1.180	0.881	
	Günde 30 dakikadan az egzersiz yapıyorum	126	215.15			
	Günde 30 dakika ile 1 saat arasında egzersiz yapıyorum	92	226.97			
	Günde 1 saat ile 2 saat arasında egzersiz yapıyorum	82	219.23			
	Günde 2 saatten fazla egzersiz yapıyorum	48	231.83			
Rekabet Başarı ve	Hiç egzersiz yapmıyorum	98	223.72	5.261	0.262	
	Günde 30 dakikadan az egzersiz yapıyorum	126	229.67			
	Günde 30 dakika ile 1 saat arasında egzersiz yapıyorum	92	237.90			
	Günde 1 saat ile 2 saat arasında egzersiz yapıyorum	82	218.47			
	Günde 2 saatten fazla egzersiz yapıyorum	48	187.83			
Boş Zaman Değerlendirme	Hiç egzersiz yapmıyorum	98	231.81	2.553	0.635	
	Günde 30 dakikadan az egzersiz yapıyorum	126	229.86			
	Günde 30 dakika ile 1 saat arasında egzersiz yapıyorum	92	221.28			
	Günde 1 saat ile 2 saat arasında egzersiz yapıyorum	82	220.76			
	Günde 2 saatten fazla egzersiz yapıyorum	48	198.80			

Tablo 17'de günlük egzersiz yapma sürelerine göre katılımcıların elektronik spora katılım motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 17 incelendiğinde günlük egzersiz yapma süreleri arasında “Taksonomi” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 3.670$, $p = 0.452$).

Yetkinlik alt boyutunda egzersiz yapma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 2.795$, $p = 0.593$).

İlişkisel Benlik alt boyutunda egzersiz yapma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 1.180$, $p = 0.881$).

“Rekabet ve Başarı” alt boyutunda egzersiz yapma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 5.261$, $p = 0.262$).

Boş Zaman Değerlendirme alt boyutunda egzersiz yapma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 2.553$, $p = 0.635$).

Tablo 18. Katılımcıların Ailelerinde Spor Yapan Diğer Bireylerin Varlığına Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları

Alt Boyut	Aile İçinde Spor Yapanlar	N	Sıra Değer Ort.	U	Z	P
Taksonomi	Evet	176	230.65	22,501.5	-0.947	0.344
	Hayır	270	218.84			
Yetkinlik	Evet	176	219.42	23,041.5	-0.541	0.589
	Hayır	270	226.16			
İlişkisel Benlik	Evet	176	221.08	23,334	-0.321	0.748
	Hayır	270	225.08			
Rekabet ve Başarı	Evet	176	222.84	23,643	-0.088	0.930
	Hayır	270	223.93			
Boş Zaman Değerlendirme	Evet	176	218.81	22,935	-0.622	0.534
	Hayır	270	226.56			

Tablo 18'de aile içinde spor yapan diğer bireylerin olup olmadığına göre katılımcıların elektronik spora katılım motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

Tablo 18 incelendiğinde aile içinde spor yapan diğer bireylerin olup olmadığına göre “Taksonomi” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 22,501.500$, $Z = -0.947$, $p = 0.344$).

“Yetkinlik” alt boyutunda aile içinde spor yapanlar varsa ve yoksa arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 23,041.5$, $Z = -0.541$, $p = 0.589$).

“İlişkisel Benlik” alt boyutunda aile içinde spor yapanlar varsa ve yoksa arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 23,334$, $Z = -0.321$, $p = 0.748$).

“Rekabet ve Başarı” alt boyutunda aile içinde spor yapanlar varsa ve yoksa arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 23,643.5$, $Z = -0.088$, $p = 0.930$).

“Boş Zaman Değerlendirme” alt boyutunda aile içinde spor yapanlar varsa ve yoksa arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 22,935$, $Z = -0.622$, $p = 0.534$).

Tablo 19. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları

Alt Boyut	Anne Eğitim Durumu	N	Sıra Değer Ort.	X ²	P
Taksonomi	İlkokul	56	254.51	10.910	0.012
	Ortaokul	89	208.37		
	Lise	149	203.23		
	Üniversite	152	240.80		
Yetkinlik	İlkokul	56	248.36	6.699	0.082
	Ortaokul	89	216.69		
	Lise	149	205.47		
	Üniversite	152	236.01		
İlişkisel Benlik	İlkokul	56	236.73	3.211	0.360
	Ortaokul	89	202.72		
	Lise	149	225.58		
	Üniversite	152	228.75		
Rekabet ve Başarı	İlkokul	56	245.40	2.555	0.465
	Ortaokul	89	220.55		
	Lise	149	214.04		
	Üniversite	152	226.43		
Boş Zaman Değerlendirme	İlkokul	56	267.07	8.930	0.030
	Ortaokul	89	202.52		
	Lise	149	223.50		
	Üniversite	152	219.73		

Tablo 19'da annelerin eğitim durumlarına göre katılımcıların elektronik spora katılım motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 19 incelendiğinde annelerin eğitim durumları arasında “Taksonomi” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2 = 10.910$, $p = 0.012$). İlkokul mezunu annelerin çocuklarının ortalama sıralaması 254.51 ile en yüksek değeri alırken, lise mezunu annelerin çocuklarının ortalama sıralaması 203.23 ile en düşük değeri almıştır.

“Yetkinlik” alt boyutunda annelerin eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 6.699$, $p = 0.082$).

“İlişkisel Benlik” alt boyutunda annelerin eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 3.211$, $p = 0.360$).

“Rekabet ve Başarı” alt boyutunda annelerin eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 2.555$, $p = 0.465$).

“Boş Zaman Değerlendirme” alt boyutunda annelerin eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2 = 8.930$, $p = 0.030$). İlkokul mezunu annelerin çocuklarının ortalama sıralaması 267.07 ile en yüksek olup, ortaokul mezunu annelerin çocuklarının ortalama sıralaması 202.52 ile en düşük olmuştur.

Tablo 20. Post-Hoc Test (Tamhane) Sonuçları: Anne Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Farklar

Bağımlı Değişken	(I) Anne Eğitim Durumu	(J) Anne Eğitim Durumu	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	Anlamlılık (Sig.)	Alt Sınır	Üst Sınır
Boş Zaman Değerlendirme	İlkokul	Ortaokul	0.31574*	0.10851	0.026	0.0254	0.6061
Boş Zaman Değerlendirme	Ortaokul	İlkokul	-0.31574*	0.10851	0.026	-0.6061	-0.0254

** $p < 0.05$

Tablo 20’de Kruskal-Wallis testi sonucunda anlamlı fark bulunan "Boş Zaman Değerlendirme" alt boyutu için yapılan post-hoc (Tamhane) test sonuçları sunulmuştur.

Tablo 20 incelendiğinde, "Boş Zaman Değerlendirme" alt boyutunda anne eğitim durumu grupları arasında anlamlı farklar olduğu görülmüştür:

İlkokul mezunu annelerin çocukları ile ortaokul mezunu annelerin çocukları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = 0.31574, p = 0.026). Bu sonuç, ilkokul mezunu annelerin çocuklarının "Boş Zaman Değerlendirme" alt boyutunda ortaokul mezunu annelerin çocuklarına göre daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir.

Aynı şekilde, ortaokul mezunu annelerin çocukları ile ilkokul mezunu annelerin çocukları arasında ters yönde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = - 0.31574, p = 0.026).

Bu sonuçlar, farklı anne eğitim durumu gruplarının "Boş Zaman Değerlendirme" konusunda farklı tutumlar sergilediğini ve özellikle ilkokul mezunu annelerin çocuklarının bu alt boyutta ortaokul mezunu annelerin çocuklarına göre daha yüksek motivasyona sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 21. Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Elektronik Spora Katılım Motivasyon Düzeyleri: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme Altboyutları

Alt Boyut	Baba Eğitim Durumu	N	Sıra Değer Ort.	X ²	P
Taksonomi	İlkokul	37	223.64	7.160	0.067
	Ortaokul	91	191.91		
	Lise	136	229.60		
	Üniversite	182	234.71		
Yetkinlik	İlkokul	37	177.11	7.093	0.069
	Ortaokul	91	221.93		
	Lise	136	218.73		
	Üniversite	182	237.28		
İlişkisel Benlik	İlkokul	37	218.74	5.536	0.136
	Ortaokul	91	197.73		
	Lise	136	238.00		
	Üniversite	182	226.51		
Rekabet ve Başarı	İlkokul	37	194.62	4.332	0.228
	Ortaokul	91	208.19		
	Lise	136	232.57		
	Üniversite	182	230.25		
Boş Zaman Değerlendirme	İlkokul	37	198.53	7.937	0.047
	Ortaokul	91	198.70		
	Lise	136	224.25		
	Üniversite	182	240.42		

Tablo 21'de babaların eğitim durumlarına göre katılımcıların elektronik spora katılım motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 21 incelendiğinde babaların eğitim durumlarına arasında "Taksonomi" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X = 7.160$, $p = 0.067$).

"Yetkinlik" alt boyutunda babaların eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X = 7.093$, $p = 0.069$).

"İlişkisel Benlik" alt boyutunda babaların eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X = 5.536$, $p = 0.136$).

"Rekabet ve Başarı" alt boyutunda babaların eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X = 4.332$, $p = 0.228$).

Boş Zaman Değerlendirme alt boyutunda babaların eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($X = 7.937$, $p = 0.047$). Üniversite mezunu babaların çocuklarının ortalama sıralaması 240.42 ile en yüksek olup, ilkokul mezunu annelerin çocuklarının ortalama sıralaması 198.53 ile en düşük olmuştur.

Tablo 22. Post-Hoc Test (Tamhane) Sonuçları: Baba Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Farklar

Bağımlı Değişken	(I) Baba Eğitim Durumu	(J) Baba Eğitim Durumu	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	Anlamlılık (Sig.)	Alt Sınır	Üst Sınır
Boş Zaman Değerlendirme	Ortaokul	Üniversite	-0.24084*	0.08618	0.034	-0.4702	-0.0115
Boş Zaman Değerlendirme	Üniversite	Ortaokul	0.24084*	0.08618	0.034	0.0115	0.4702

** $p < 0.05$

Tablo 22'de Kruskal-Wallis testi sonucunda anlamlı fark bulunan "Boş Zaman Değerlendirme" alt boyutu için yapılan post-hoc (Tamhane) test sonuçları sunulmuştur.

Tablo 22 incelendiğinde, "Boş Zaman Değerlendirme" alt boyutunda baba eğitim durumu grupları arasında anlamlı farklar olduğu görülmüştür:

Ortaokul mezunu babaların çocukları ile üniversite mezunu babaların çocukları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = -0.24084, $p = 0.034$). Bu sonuç, ortaokul mezunu babaların çocuklarının "Boş Zaman Değerlendirme" alt boyutunda üniversite mezunu babaların çocuklarına göre daha düşük puanlar aldığını göstermektedir.

Aynı şekilde, üniversite mezunu babaların çocukları ile ortaokul mezunu babaların çocukları arasında ters yönde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = 0.24084, $p = 0.034$).

Bu sonuçlar, farklı baba eğitim durumu gruplarının "Boş Zaman Değerlendirme" konusunda farklı tutumlar sergilediğini ve özellikle üniversite mezunu babaların çocuklarının bu alt boyutta ortaokul mezunu babaların çocuklarına göre daha yüksek motivasyona sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 23. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları

Alt Boyut	Yaş Grubu	N	Sıra Değer Ort.	X ²	P
Bireysel Nedenler	18-20 yaş	212	242.16	12.224	0.016
	21-23 yaş	141	208.73		
	24-26 yaş	66	187.21		
	27-29 yaş	22	243.23		
	30 ve üzeri yaş	5	241.10		
Çevresel Nedenler	18-20 yaş	212	217.71	1.484	0.829
	21-23 yaş	141	231.18		
	24-26 yaş	66	231.27		
	27-29 yaş	22	210.11		
	30 ve üzeri yaş	5	208.50		
Nedensizlik	18-20 yaş	212	227.04	1.665	0.797
	21-23 yaş	141	215.77		
	24-26 yaş	66	234.30		
	27-29 yaş	22	214.98		
	30 ve üzeri yaş	5	186.10		

Tablo 23'de yaş gruplarına göre katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 23 incelendiğinde belirtilen yaş grupları arasında "Bireysel Nedenler" alt boyutunda, farklı yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($X = 12.224$, p

= 0.016). Bu sonuç, 18-20 yaş ve 30 ve üzeri yaş gruplarında ortalama sıralamaların yüksek olmasıyla, bu yaş gruplarının bireysel nedenlerle fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Çevresel Nedenler alt boyutu için yapılan analizde, yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X = 1.484$, $p = 0.829$).

Nedensizlik alt boyutunda da yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X = 1.665$, $p = 0.797$)

Tablo 24. Post-Hoc Test (Tamhane) Sonuçları: Yaş Gruplarına Göre Anlamlı Farklar

Bağımlı Değişken	(I) Yaş Grubu	(J) Yaş Grubu	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	Anlamlılık (Sig.)	Alt Sınır	Üst Sınır
Bireysel Nedenler	18-20 Yaş	24-26 Yaş	0.22682*	0.07841	0.045	0.0027	0.4510
Bireysel Nedenler	24-26 Yaş	18-20 Yaş	-0.22682*	0.07841	0.045	-0.4510	-0.0027

** $p < 0.05$

Tablo 24'te Kruskal-Wallis testi sonucunda anlamlı fark bulunan "Bireysel Nedenler" alt boyutu için yapılan post-hoc (Tamhane) test sonuçları sunulmuştur.

Tablo 24 incelendiğinde, "Bireysel Nedenler" alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı farklar olduğu görülmüştür:

18-20 yaş grubu ile 24-26 yaş grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = 0.22682, $p = 0.045$). Bu sonuç, 18-20 yaş grubunun "Bireysel Nedenler" alt boyutunda 24-26 yaş grubuna göre daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir.

Aynı şekilde, 24-26 yaş grubu ile 18-20 yaş grubu arasında ters yönde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = -0.22682, $p = 0.045$).

Bu sonuçlar, farklı yaş gruplarının "Bireysel Nedenler" konusunda farklı tutumlar sergilediğini ve özellikle 18-20 yaş grubunun bu alt boyutta 24-26 yaş grubuna göre daha yüksek motivasyona sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 25. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Sıra Değer Ort.	U	Z	P
Bireysel Nedenler	Kadın	108	213.08	17,126.5	-0.969	0.333
	Erkek	338	226.83			
Çevresel Nedenler	Kadın	108	219.85	17,858	-0.339	0.734
	Erkek	338	224.67			
Nedensizlik	Kadın	108	206.82	16,451	-1.553	0.120
	Erkek	338	228.83			

Tablo 25'te cinsiyetlere göre katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Tablo 25 incelendiğinde cinsiyetler arasında “Bireysel Nedenler” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (U = 17,126.5, Z = -0.969, p = 0.333). Çevresel Nedenler alt boyutunda da cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (U = 17,858, Z = -0.339, p = 0.734). Nedensizlik alt boyutunda cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (U = 16,451, Z = -1.553, p = 0.120).

Tablo 26. Katılımcıların Vücut Kitle İndekslerine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları

Alt Boyut	VKI Kategori	N	Sıra Değer Ort.	X ²	P
Bireysel Nedenler	Düşük Ağırlık	37	201.20	2.673	0.445
	Normal Ağırlık	233	230.74		
	Fazla Ağırlık	126	221.16		
	Obez	49	207.40		
Çevresel Nedenler	Düşük Ağırlık	37	233.59	2.765	0.429
	Normal Ağırlık	233	230.50		
	Fazla Ağırlık	126	208.70		
	Obez	49	216.09		
Nedensizlik	Düşük Ağırlık	37	179.22	9.302	0.026
	Normal Ağırlık	233	215.24		
	Fazla Ağırlık	126	242.14		
	Obez	49	243.76		

Tablo 26'da, VKI kategorilerine göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğinin alt boyutları üzerine yapılan analiz sonuçları $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi ile değerlendirilmiştir. Bu test, VKI kategorileri arasında motivasyon alt boyutlarında anlamlı farklar olup olmadığını belirlemek için kullanılmıştır.

Tablo 26 incelendiğinde VKI kategorileri arasında “Bireysel Nedenler” alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 2.673$, $p = 0.445$).

“Çevresel Nedenler” altboyutunda VKI kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 2.765$, $p = 0.429$).

“Nedensizlik” altboyutunda VKI kategorileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2 = 9.302$, $p = 0.026$). Ortalama sıralama, Düşük Ağırlık kategorisinde 179.22 iken, Obez kategorisinde 243.76'ya çıkmaktadır. Bu sonuçlar, nedensizlik nedeniyle fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun VKI kategorileri arasında değişiklik gösterdiğini ve özellikle yüksek VKI'ye sahip bireylerin bu motivasyon alt boyutunda daha yüksek motivasyona sahip olduğunu gösterir.

Tablo 27. Post-Hoc Test (Tamhane) Sonuçları: Vücut Kitle İndeksine (VKİ) Göre Anlamlı Farklar

Bağımlı Değişken	(I) VKİ Grubu	(J) VKİ Grubu	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	Anlamlılık (Sig.)	Alt Sınır	Üst Sınır
Nedensizlik	Düşük Ağırlık	Fazla Ağırlık	-0.39731*	0.12441	0.013	-0.7350	-0.0596
Nedensizlik	Düşük Ağırlık	Obez	-0.39079*	0.13212	0.025	-0.7485	-0.0331
Nedensizlik	Fazla Ağırlık	Düşük Ağırlık	0.39731*	0.12441	0.013	0.0596	0.7350
Nedensizlik	Obez	Düşük Ağırlık	0.39079*	0.13212	0.025	0.0331	0.7485

**p<0.05

Tablo 27’de Kruskal-Wallis testi sonucunda anlamlı fark bulunan "Nedensizlik" alt boyutu için yapılan post-hoc (Tamhane) test sonuçları sunulmuştur.

Tablo 27 incelendiğinde, "Nedensizlik" alt boyutunda vücut kitle indeksi (VKİ) grupları arasında anlamlı farklar olduğu görülmüştür:

Düşük ağırlık grubu ile fazla ağırlık grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = -0.39731, p = 0.013). Bu sonuç, düşük ağırlık grubunun "Nedensizlik" alt boyutunda fazla ağırlık grubuna göre daha düşük puanlar aldığını göstermektedir.

Düşük ağırlık grubu ile obez grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = -0.39079, p = 0.025). Bu sonuç, düşük ağırlık grubunun "Nedensizlik" alt boyutunda obez grubuna göre daha düşük puanlar aldığını göstermektedir.

Aynı şekilde, fazla ağırlık grubu ile düşük ağırlık grubu arasında ters yönde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = 0.39731, p = 0.013).

Obez grubu ile düşük ağırlık grubu arasında ters yönde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Ortalama Farkı (I-J) = 0.39079, p = 0.025).

Bu sonuçlar, farklı VKİ gruplarının "Nedensizlik" konusunda farklı tutumlar sergilediğini ve özellikle yüksek VKİ'ye sahip bireylerin bu alt boyutta daha yüksek motivasyona sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 28. Katılımcıların Sınıflarına Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları

Alt Boyut	Sınıf	N	Sıra Değer Ort.	X ²	P
Bireysel Nedenler	1. Sınıf	149	230.77	1.162	0.762
	2. Sınıf	116	221.82		
	3. Sınıf	111	213.80		
	4. Sınıf	70	226.19		
Çevresel Nedenler	1. Sınıf	149	227.79	1.596	0.660
	2. Sınıf	116	225.26		
	3. Sınıf	111	227.04		
	4. Sınıf	70	205.84		
Nedensizlik	1. Sınıf	149	226.39	1.050	0.789
	2. Sınıf	116	217.11		
	3. Sınıf	111	219.09		
	4. Sınıf	70	234.91		

Tablo 28'de, sınıf kategorilerine göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğinin alt boyutları üzerine yapılan analiz sonuçları $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi ile değerlendirilmiştir. Bu test, farklı sınıf kategorileri arasında motivasyon alt boyutlarında anlamlı farklar olup olmadığını belirlemek için kullanılmıştır.

Tablo 28 incelendiğinde sınıflar arasında “Bireysel Nedenler” alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 1.162$, $p = 0.762$).

“Çevresel Nedenler” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 1.596$, $p = 0.660$).

Nedensizlik alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 1.050$, $p = 0.789$).

Tablo 29. Katılımcıların Günlük Video Oyun Oynama Sürelerine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları

Alt Boyut	Günlük Video Oynama Süresi	N	Sıra Değer Ort.	X ²	P
Bireysel Nedenler	Hiç Oynamıyorum	16	149.53	6.476	0.166
	30 Dakikadan Az Oynuyorum	52	234.75		
	30 Dakika ile 1 Saat Arasında Oynuyorum	86	235.32		
	1 Saat ile 2 Saat Arasında Oynuyorum	155	221.75		
	2 Saatten Fazla Oynuyorum	137	222.43		
Çevresel Nedenler	Hiç Oynamıyorum	16	146.25	6.242	0.182
	30 Dakikadan Az Oynuyorum	52	229.48		
	30 Dakika ile 1 Saat Arasında Oynuyorum	86	229.73		
	1 Saat ile 2 Saat Arasında Oynuyorum	155	222.56		
	2 Saatten Fazla Oynuyorum	137	227.41		
Nedensizlik	Hiç Oynamıyorum	16	198.38	9.247	0.055
	30 Dakikadan Az Oynuyorum	52	239.44		
	30 Dakika ile 1 Saat Arasında Oynuyorum	86	200.46		
	1 Saat ile 2 Saat Arasında Oynuyorum	155	213.78		
	2 Saatten Fazla Oynuyorum	137	245.84		

Tablo 29'da, günlük video oynama sürelerine göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğinin alt boyutları üzerine yapılan analiz sonuçları $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi ile değerlendirilmiştir. Bu test, farklı günlük video oynama süreleri arasında motivasyon alt boyutlarında anlamlı farklar olup olmadığını belirlemek için kullanılmıştır.

Tablo 29 incelendiğinde günlük video oynama süreleri arasında “Bireysel Nedenler” alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 6.476$, $p = 0.166$).

Çevresel Nedenler alt boyutunda günlük video oynama süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 6.242$, $p = 0.182$).

Nedensizlik alt boyutu ile günlük video oynama süreleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 9.247$, $p = 0.055$).

Tablo 30. Katılımcıların Günlük Egzersiz Yapma Sürelerine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları

Alt Boyut	Günlük Egzersiz Süresi	N	Sıra Değer Ort.	X^2	P
Bireysel Nedenler	Hiç Egzersiz Yapmıyorum	98	239.04	5.750	0.219
	30 Dakikadan Az Egzersiz Yapıyorum	126	223.75		
	30 Dakika ile 1 saat Arasında Egzersiz Yapıyorum	92	197.05		
	1 Saat ile 2 Saat Arasında Egzersiz Yapıyorum	82	228.34		
	2 Saatten Fazla Egzersiz Yapıyorum	48	233.53		
Çevresel Nedenler	Hiç Egzersiz Yapmıyorum	98	204.73	5.599	0.231
	30 Dakikadan Az Egzersiz Yapıyorum	126	232.91		
	30 Dakika ile 1 saat Arasında Egzersiz Yapıyorum	92	210.91		
	1 Saat ile 2 Saat Arasında Egzersiz Yapıyorum	82	231.91		
	2 Saatten Fazla Egzersiz Yapıyorum	48	246.89		
Nedensizlik	Hiç Egzersiz Yapmıyorum	98	214.91	8.183	0.085
	30 Dakikadan Az Egzersiz Yapıyorum	126	208.62		
	30 Dakika ile 1 saat Arasında Egzersiz Yapıyorum	92	245.21		
	1 Saat ile 2 Saat Arasında Egzersiz Yapıyorum	82	244.34		
	2 Saatten Fazla Egzersiz Yapıyorum	48	202.90		

Tablo 30'da, günlük egzersiz sürelerine göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğinin alt boyutları üzerine yapılan analiz sonuçları $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi ile değerlendirilmiştir. Bu test, farklı günlük egzersiz süreleri arasında motivasyon alt boyutlarında anlamlı farklar olup olmadığını belirlemek için kullanılmıştır.

Tablo 30 incelendiğinde günlük egzersiz süreleri arasında “Bireysel Nedenler” alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 5.750$, $p = 0.219$).

Çevresel Nedenler alt boyutunda günlük egzersiz süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 5.599$, $p = 0.231$).

Nedensizlik alt boyutu ile günlük egzersiz süreleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 8.183$, $p = 0.085$).

Tablo 31. Katılımcıların Ailelerinde Spor Yapan Diğer Bireylerin Varlığına Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları

Alt Boyut	Ailede Spor Yapan	N	Sıra Değer Ort.	U	Z	P
Bireysel Nedenler	Evet	176	205.07	20,516.5	-2.447	0.014
	Hayır	270	235.51			
Çevresel Nedenler	Evet	176	240.68	20,736	-2.282	0.023
	Hayır	270	212.30			
Nedensizlik	Evet	176	224.79	23,533.5	-0.171	0.864
	Hayır	270	222.66			

Tablo 31'de, aile bireylerinin spor yapma durumuna göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğinin alt boyutları üzerine yapılan analiz sonuçları $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi ile değerlendirilmiştir. Bu test, ailede başka bireylerin spor yapma durumunun çocukların motivasyon alt boyutları üzerinde anlamlı farklar yaratıp yaratmadığını belirlemek için kullanılmıştır.

Tablo 31 incelendiğinde ailede spor yapan bireylerin varlığına göre “Bireysel Nedenler” alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($U = 20,516.500$, $Z = -2.447$, $p = 0.014$). Bu sonuçlar, ailede spor yapmayan bireylerin bulunduğu katılımcı gruplarında ortalama sıralamanın daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Çevresel Nedenler alt boyutunda ailede spor yapan bireylerin varlığı ile sınıf kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($U = 20,736.000$, $Z = -2.282$, $p =$

0.023). Bu sonuçlar, ailede spor yapan bireylerin bulunduğu katılımcı gruplarında ortalama sıralamanın daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Nedensizlik alt boyutu ile ailede spor yapan bireylerin varlığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 23,533.500$, $Z = -0.171$, $p = 0.864$).

Tablo 32. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları

Alt Boyut	Anne Eğitimi	N	Sıra Değer Ort.	X^2	P
Bireysel Nedenler	İlkokul	56	206.13	6.280	0.099
	Ortaokul	89	201.79		
	Lise	149	240.66		
	Üniversite	152	225.79		
Çevresel Nedenler	İlkokul	56	222.41	0.535	0.911
	Ortaokul	89	227.99		
	Lise	149	217.65		
	Üniversite	152	227.00		
Nedensizlik	İlkokul	56	223.35	2.274	0.518
	Ortaokul	89	217.80		
	Lise	149	214.54		
	Üniversite	152	235.67		

Tablo 32'de, anne eğitim durumuna göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğinin alt boyutları üzerine yapılan analiz sonuçları $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi ile değerlendirilmiştir. Bu test, farklı anne eğitim seviyeleri arasında motivasyon alt boyutlarında anlamlı farklar olup olmadığını belirlemek için kullanılmıştır.

Tablo 32 incelendiğinde anne eğitim durumları arasında “Bireysel Nedenler” alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 6.280$, $p = 0.099$).

Çevresel Nedenler alt boyutunda anne eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 0.535$, $p = 0.911$).

Nedensizlik alt boyutu ile anne eğitim durumları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 2.274$, $p = 0.518$).

Tablo 33. Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri: Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik Altboyutları

Alt Boyut	Baba Eğitimi	N	Sıra Değer Ort.	X ²	P
Bireysel Nedenler	İlkokul	37	225.26	0.907	0.824
	Ortaokul	91	216.80		
	Lise	136	218.78		
	Üniversite	182	230.02		
Çevresel Nedenler	İlkokul	37	256.61	4.847	0.183
	Ortaokul	91	220.13		
	Lise	136	208.36		
	Üniversite	182	229.77		
Nedensizlik	İlkokul	37	242.62	1.155	0.764
	Ortaokul	91	217.20		
	Lise	136	225.83		
	Üniversite	182	221.02		

Tablo 33'te, baba eğitim durumuna göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğinin alt boyutları üzerine yapılan analiz sonuçları $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi ile değerlendirilmiştir. Bu test, baba eğitim seviyeleri arasında motivasyon alt boyutlarında anlamlı farklar olup olmadığını belirlemek için kullanılmıştır.

Tablo 33 incelendiğinde baba eğitim durumları arasında “Bireysel Nedenler” alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 0.907$, $p = 0.824$).

“Çevresel Nedenler” alt boyutunda baba eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 4.847$, $p = 0.183$).

“Nedensizlik” alt boyutu ile baba eğitim durumları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2 = 1.155$, $p = 0.764$).

Tablo 34. Elektronik Spora ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçekleri Arasındaki İlişkiler: Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme, Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler ve Nedensizlik Altboyutları

Alt Boyut		Bireysel Nedenler	Çevresel Nedenler	Nedensizlik
Taksonomi	r	-0.000	0.110*	-0.068
	p	.995	.021	.149
Yetkinlik	r	0.019	0.030	-0.051
	p	.695	.533	.283
İlişkisel Benlik	r	0.076	-0.050	-0.013
	p	.110	.294	.787
Rekabet ve Başarı	r	0.078	-0.003	-0.133**
	p	.100	.947	.005
Boş Zaman Değerlendirme	r	0.071	0.088	-0.078
	p	.133	.064	.098

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 34’te Elektronik Spora Katılım Motivasyon Ölçeği (EKMÖ) ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği (FAKMÖ) arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Spearman Korelasyon analiz sonuçlarını içermektedir.

Tablo 34 incelendiğinde Elektronik Spora Katılım Motivasyon Ölçeği (EKMÖ) ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği (FAKMÖ) arasında “Çevresel Nedenler Altboyutu” ve “Taksonomi Altboyutu” arasında zayıf ve pozitif $r = 0.110$ ($p = .021$) bir ilişki vardır. “Rekabet ve Başarı Altboyutu” ve “Nedensizlik Altboyutu” arasında negatif ve güçlü $r = -0.133$ ($p = .005$) bir ilişki vardır.

5. TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde, üniversite öğrenim gören öğrencilerin elektronik spor kulüplerine katılım motivasyonları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına yönelik elde edilen bulgular, literatürde yer alan benzer çalışmalar ile karşılaştırılarak tartışılmıştır. Araştırma sonuçları, gençler arasında giderek artan elektronik sporlara olan ilginin yanı sıra, fiziksel aktiviteye olan motivasyonları üzerindeki etkileri de göz önünde bulundurarak, bu iki alan arasındaki ilişkileri derinlemesine incelemiştir. Bu bağlamda, elektronik sporların gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu ve bu etkileşimin sosyal ve psikolojik sonuçları tartışma konusu yapılmıştır.

5.1. Elektronik Spora Katılım Motivasyonu Ölçeğine (EKMÖ) İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada yer alan katılımcıların, yaş grupları arasında elektronik spora katılım motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde; "İlişkisel Benlik" ve "Rekabet ve Başarı" boyutlarında anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Bu farklılıklar "İlişkisel Benlik" boyutunda "18-20" yaş arasındaki gençlerde yüksek çıkarken, "Rekabet ve Başarı" altboyutunda ise "27-29" yaş arasında gençlerde yüksek çıkmıştır (Tablo 10). Bu sonuca göre H^1 hipotezi kabul edilmiştir.

Konuya ilişkin literatürde yer alan daha önce yapılmış çalışmalar incelendiğinde; Ayaş (2020) tarafından genç yetişkinlerin e-sporlara katılım motivasyonu ve öğrenme tutumları arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu belirten çalışmada, genç yetişkinlerin motivasyon seviyelerinin özellikle yüksek olduğu tespit edilmiştir. Himmelstein ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmada ise genç oyuncuların rekabet ve başarıya yönelik motivasyonlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Jenny ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir başka çalışmada, e-spor oyuncularının katılım motivasyonlarını incelerken, yaş ve cinsiyet gibi demografik faktörlerin motivasyon üzerindeki etkilerini belirtmiştir. Bu çalışmalarda genç yaş gruplarının "Rekabet ve Başarı" ve "İlişkisel Benlik" boyutlarında yüksek motivasyon seviyeleri gösterdiği bulguları, bizim araştırma sonuçlarımız ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmada yer alan katılımcıların, cinsiyete göre elektronik spora katılım motivasyon düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde; "Taksonomi" ve "Boş Zaman Değerlendirme" boyutlarında anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Bu

farklılıkların, her iki altboyutta da kadınların lehine olduğu bulunmuştur (Tablo 11). Bu sonuca H^2 hipotezi kabul edilmiştir.

Konuya ilişkin literatürde yer alan daha önce yapılmış çalışmalar incelendiğinde; Ayaş (2020) tarafından elektronik spor oyuncularında kadınların öğrenme tutumları ve katılım motivasyon düzeylerinde erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirten çalışmada cinsiyete göre katılımcıların elektronik spora yönelik motivasyon düzeyleri arasında bir farklılık ortaya çıkmıştır. Kadın katılımcıların ortalama puanları erkek oyuncularından daha yüksek bulunmuştur. Crawford (2005) tarafından dijital oyunlar ve elektronik sporlar arasında cinsiyet temelli motivasyon farklılıklarını incelemek amacıyla yaptığı çalışmada da alt boyutlar ile cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların ortalama puanları erkek oyuncularından yüksek bulunmuştur. Bu araştırmalar, bizim araştırma sonuçlarımız ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmada yer alan katılımcıların, Vücut Kitle İndeksi (VKİ) kategorilerine göre elektronik spora katılım motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde; "İlişkisel Benlik" boyutunda, "Normal Ağırlık" kategorisinde yer alan katılımcıların, diğer VKİ kategorilerine göre daha yüksek motivasyona sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 12). Bu sonuca göre H^3 hipotezi kabul edilmiştir.

Konuya ilişkin literatürde yer alan daha önce yapılmış çalışmalar incelendiğinde; Heazlewood ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların VKİ değerleri ve bu değerlerin spor performansları üzerindeki etkileri incelenmiş ve VKİ'si normal olan sporcuların performanslarının, yüksek veya düşük VKİ değerlerine sahip olanlara göre daha iyi olduğu gösterilmiştir. Bu sonuçlar, "Normal Ağırlık" kategorisindeki bireylerin daha yüksek motivasyon seviyelerine sahip olabileceğini işaret etmektedir (Heazlewood et al., 2016).

Silva ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, VKİ'nin video oyunları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma, normal VKİ değerlerine sahip oyuncuların, video oyunları sırasında daha yüksek konsantrasyon ve performans gösterdiğini bulmuştur. Bu bulgular, VKİ'nin elektronik sporlarda motivasyon üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir (Silva et al., 2020).

Araştırmada yer alan katılımcıların, sınıf düzeylerine göre elektronik spora katılım motivasyon düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, sınıf düzeylerinin

elektronik spor katılım motivasyonu üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir (Tablo 13). Bu sonuca göre H^4 hipotezi reddedilmiştir.

Konuya ilişkin literatürde yer alan daha önce yapılmış çalışmalar incelendiğinde; Ege ve Uludağ Üniversitelerinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrenciler arasında takım sporları ve bireysel spor dallarında aktif olarak spor yapanların sınıf düzeylerine göre motivasyon farklarını incelemiştir. Araştırma, farklı sınıf düzeylerinde "içsel motivasyon" ve "uyarılmalı deneyimleme motivasyonu" açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğunu bulmuştur. Dördüncü sınıf öğrencileri en yüksek içsel motivasyona sahipken, ikinci sınıf öğrencileri en düşük seviyede olduğu görülmüştür. Bu bulgular, sınıf düzeyinin sporla ilgili motivasyon üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. (Haslofça, 2018). Literatürde direkt olarak elektronik spora katılım motivasyonu ve sınıf düzeyleri arasında yapılan bir çalışma bulunmamaktadır. Bundan dolayı spora katılım ve sınıf düzeyi olan bir araştırma tartışma konusuna eklenmiştir. Bu sonuç araştırmamızda çıkan sonuçla farklılık göstermektedir.

Araştırmada yer alan katılımcıların, günlük video oyun oynama sürelerine göre elektronik spora katılım motivasyon düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, günlük oyun oynama süresinin elektronik spora katılım motivasyonu üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir (Tablo 14). Bu sonuca göre $H5$ hipotezi reddedilmiştir.

Literatürde benzer bir çalışma, Granic, Lobel ve Engels (2014) tarafından yapılmış ve video oyunlarının bilişsel, motivasyonel, duygusal ve sosyal alanlarda çeşitli olumlu etkiler sağlayabileceği belirtilmiştir. Bu araştırma, video oyunlarının motivasyon üzerinde olumlu etkileri olabileceğini öne sürerken, bu etkilerin oynama süresi ile ilişkili olup olmadığı konusunda net bir bilgi vermemektedir. (Granic, Lobel, & Engels, 2014).

Öte yandan, Emara ve ark. (2020) tarafından yapılan bir inceleme, profesyonel elektronik spor oyuncularının yüksek düzeyde oyun oynama sürelerinin performanslarını geliştirmeye yardımcı olabileceğini belirtmiştir. (Emara et al., 2020).

Araştırmada yer alan katılımcıların, günlük egzersiz yapma sürelerine göre elektronik spora katılım motivasyon düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alt boyutlar incelendiğinde; Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme boyutlarında herhangi bir anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Bu sonuçlar, günlük egzersiz

süresinin elektronik spora katılım motivasyonu üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir (Tablo 15). Bu sonuca göre H6 hipotezi reddedilmiştir.

Ayaş (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, e-spor oyuncularının katılım motivasyonları ve öğrenme tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada, e-spor oyuncularının motivasyon düzeylerinin öğrenme tutumlarıyla pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu gözlemlenmiştir. Bu sonuca göre motivasyonun sadece fiziksel aktivite süresiyle değil, aynı zamanda diğer psikososyal faktörlerle de ilişkili olabileceğini göstermektedir (Ayaş, 2020).

Araştırmada yer alan katılımcıların, aile içinde spor yapan diğer bireylerin varlığına göre elektronik spora katılım motivasyon düzeyleri incelenmiştir. Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik, Rekabet ve Başarı, Boş Zaman Değerlendirme alt boyutlarında aile içinde spor yapanların varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit bulunmamıştır. Bu sonuçlar, aile içinde spor yapan bireylerin varlığının elektronik spora katılım motivasyonu üzerinde bir etkisi olmadığını göstermektedir (Tablo 16). Bu sonuca göre H⁷ hipotezi reddedilmiştir.

Dionigi, Fraser-Thomas ve Logan (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, aile üyelerinin spora katılımının, yetişkin sporcuların spor katılımını devam ettirme sürecinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabileceği belirtilmiştir. Bu çalışmaya göre aile durumunun spora katılım motivasyonları üzerinde karmaşık etkileri olduğunu ve bu etkilerin kişisel ve ailevi bağlamda değişkenlik gösterebileceğini vurgulamaktadır (Dionigi et al., 2012).

Bir başka çalışmada da aile içinde spor yapmanın çocukların spor katılımını teşvik ettiğini ve bu durumun genellikle ebeveynlerin eğitim seviyesi ile pozitif bir ilişkide olduğunu belirtmiştir (Weiss & Petlichkoff, 1989; Lee, Pope, & Gao, 2018). Bu durum bizim araştırma sonucumuzda farklılıklar içermektedir.

Elektronik spora katılım motivasyonu bu değişkenle ilgili literatürde bir çalışma yapılmamıştır. Her iki araştırma da spora katılım motivasyonu üzerinde yapılmıştır. Bu çalışma sonuçları çalışmamızla hem benzerlikler hem de farklılıklar göstermektedir.

Araştırmada yer alan katılımcıların, anne eğitim durumuna göre elektronik spora katılım motivasyon düzeyleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde; "Taksonomi" ve "Rekabet ve

Başarı" altboyutlarında anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Bu farklılıkların, "Taksonomi" ve "Rekabet ve Başarı" altboyutunda eğitim seviyesi düşük olan annelerde sıra ortalamaları daha yüksek çıkmıştır (Tablo 17). Bu sonuca göre H^8 hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırmamızın sonuçları literatürdeki çalışmalarla farklılıklar göstermektedir. Yapılan bazı araştırmalar, aile içinde spor yapmanın çocukların spor katılımını teşvik ettiğini ve bu durumun genellikle ebeveynlerin eğitim seviyesi ile pozitif bir ilişkide olduğunu ortaya koymuştur (Weiss & Petlichkoff, 1989; Lee, Pope, & Gao, 2018). Bu sonuçlar bizim araştırmamızın sonuçlarıyla farklılıklar göstermektedir.

Araştırmada yer alan katılımcıların, babaların eğitim durumlarına göre elektronik spora katılım motivasyon düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bulgularımız, babaların eğitim düzeyleri ile Taksonomi, Yetkinlik, İlişkisel Benlik ve Rekabet ve Başarı alt boyutlarında anlamlı bir farkın olmadığını; ancak Boş Zaman Değerlendirme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, babaların eğitim seviyesinin belirli alt boyutlarda elektronik spora katılım motivasyonunu etkileyebileceğini göstermektedir. Bu sonuca göre H^8 hipotezi kabul edilmiştir.

Literatürde, aile eğitim seviyesinin çocukların elektronik spor katılımı üzerinde doğrudan etkileri olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Hirschhorn ve Loughhead (2000) tarafından yapılan çalışma, ebeveynlerin çocuklarının spora katılımını nasıl etkilediğini inceleyen bir konuyu ele almıştır. Bu çalışmaya göre ebeveynlerin çocuklarının spor aktivitelerine olan katılımlarının, çocukların fiziksel, sosyal, duygusal ve entelektüel gelişimlerini olumlu yönde etkileyebileceğini belirtmektedir. Babaların eğitim seviyesinin çocukların spora olan ilgisini ve katılımını artırabileceği, çocukların motivasyon düzeylerini etkileyebileceği sonucuna varılmıştır (Hirschhorn & Loughhead, 2000).

Ayrıca Nazeer, Atta ve Wahid (2021) tarafından yapılan bir başka çalışma, ebeveynlerin spora katılımın çocukların spora katılım düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiş ve ebeveynlerin motivasyonu, algısı ve mali desteklerinin çocukların spora katılımını pozitif yönde etkilediğini göstermiştir. Bu, ebeveyn eğitim seviyesinin çocukların spora ve elektronik spora olan katılımını artırabileceğine dair bizlere somut bir kanıt sunmaktadır (Nazeer, Atta, & Wahid, 2021).

5.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Ölçeğine (FAKMÖ) İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada yer alan katılımcıların, farklı yaş grupları arasında Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğinin "Bireysel Nedenler" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Özellikle 18-20 ve 30 yaş üstü gruplarında, diğer yaş gruplarına kıyasla fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar, motivasyonel faktörlerin yaş ile birlikte değişkenlik gösterdiğini göstermektedir (Tablo 19). Bu bulgular literatürde de desteklenmektedir. Bu sonuca göre H^{10} hipotezi kabul edilmiştir.

Brunet ve Sabiston (2011) tarafından yürütülen bir çalışmaya göre farklı yaş gruplarının (genç yetişkinler, yetişkinler ve orta yaşlı yetişkinler) fiziksel aktivite katılım motivasyonunun farklılık gösterdiğini belirtmektedir. Bu çalışmada, özellikle öz-düzenlemeli motivasyonun (içsel motivasyon ve tanımlanmış düzenleme), fiziksel aktivite davranışı ile her yaş grubunda pozitif bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, bizim çalışmamızda 18-20 ve 30 yaş üstü gruplar arasında gözlemlenen yüksek motivasyon düzeylerinin altını çizerken, motivasyonel faktörlerin yaşa özgü dinamiklerini vurgulamaktadır (Brunet & Sabiston, 2011).

Molanorouzi ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise, motivasyonel faktörlerin cinsiyet, yaş ve fiziksel aktivite türüne göre nasıl farklılık gösterdiği incelenmiştir. Araştırma, farklı yaş gruplarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının farklı sebeplerle şekillendiğini belirtmektedir. Bu çalışmaya göre özellikle rekabet/ego, görünüş, fiziksel durum ve uсталık alt boyutlarının yaş grupları arasında motivasyonel faktörlerde belirgin farklar tespit etmiştir. (Molanorouzi, Khoo, & Morris, 2015). Bu sonuçlar bizim araştırmamızda benzerlikler göstermektedir.

Araştırmada yer alan katılımcıların, cinsiyetleri arasında Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğinin "Bireysel Nedenler", "Çevresel Nedenler" ve "Nedensizlik" alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuçlar, cinsiyetin bu motivasyonel faktörler üzerinde belirgin bir etki yaratmadığını ortaya koymaktadır (Tablo 20). Bu sonuca göre H^{11} hipotezi reddedilmiştir. Literatür incelendiğinde yapılan araştırmalarla bizim araştırmamızın benzerlikleri ve farklılıkları bulunmaktadır.

Yapılan bir çalışmaya göre kolej öğrencileri arasında fiziksel aktivite için motivasyon ve haftalık aktivite katılımı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma, erkeklerin içsel motivasyon açısından daha yüksek puanlar aldığını, ancak kadınlar ve erkekler arasında genel

fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. Bu bulgu, cinsiyetin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerinde önemli bir etkisi olmadığına işaret etmektedir (Lauderdale et al., 2015). Bu sonuç bizim sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir.

Fakat diğer araştırmalar bizim sonuçlarımızda farklılıklar göstermektedir. Örneğin, Lauderdale ve arkadaşlarının (2015) yaptığı bir çalışma, erkek öğrencilerin içsel motivasyon açısından kadınlardan daha yüksek yanıtlar verdiğini belirtmektedir. Bu çalışmanın sonuçları, erkeklerin genellikle daha yüksek içsel motivasyona sahip olduğunu ve bu durumun fiziksel aktiviteye katılımını artırabileceğini göstermektedir. Erkeklerin daha aktif olduğu ve motivasyonunun daha yüksek olduğu bu çalışma sonuçları, çalışmamızın sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. (Lauderdale, Yli-Piipari, Irwin, & Layne, 2015).

Buna ek olarak, Al-kubaisy ve arkadaşlarının (2015) çalışması, cinsiyetler arasında bazı motivasyonel nedenlerde anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Erkeklerin günlük işlerde daha enerjik olma ve cinsel yaşam üzerinde pozitif bir etki yaratma gibi nedenlerle daha yüksek motivasyona sahip olduğunu belirtmişlerdir. Ancak, genel olarak her iki cinsiyet de fiziksel egzersiz yapma konusunda benzer şekilde motive olduğu görülmektedir. Bu, cinsiyetin motivasyon üzerindeki etkisinin belirli durumlarla sınırlı olabileceğine ortaya koymaktadır (Al-kubaisy et al., 2015).

Araştırmada yer alan katılımcıların VKI (Vücut Kitle İndeksi) kategorilerine göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğinin "Nedensizlik" alt boyutunda anlamlı farklar tespit edilmiştir; özellikle Düşük Ağırlık kategorisindeki ortalama sıralama 179.22 iken, Obez kategorisinde 243.76'ya çıkmıştır. Bu, yüksek VKI'ye sahip bireylerin bu motivasyon alt boyutunda daha yüksek motivasyona sahip olduğunu göstermektedir (Tablo 21). Bu sonuca göre H^{12} hipotezi reddedilmiştir. Literatür incelendiğinde yapılan araştırmalarla bizim araştırmamızın benzerlikleri bulunmaktadır.

Hwang ve Kim (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada, obez ergenlerin motivasyon düzeyleri normal kilolu akranlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu, bizim çalışmamızda tespit edilen VKI'ye bağlı motivasyon farklılıklarıyla benzerlik göstermektedir. Obez bireylerde yüksek motivasyon, genellikle dışsal etkenlere bağlı görülmektedir. Bu durum onların fiziksel aktiviteye katılımını farklı nedenlerle gerçekleştirdiklerini ortaya koymaktadır (Hwang & Kim, 2013).

Antony ve Azeem (2021) tarafından yapılan başka bir çalışma ise, VKI'nin yüksek olduğu gruplarda dışsal motivasyon düzeylerinin daha fazla olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada, fiziksel aktiviteye katılımın içsel ve tanımlanmış motivasyonlar arasında önemli farklar bulunmuştur. Özellikle obez öğrencilerin daha yüksek dışsal motivasyona sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, bizim çalışmamızda VKI'nin yüksek olduğu gruplarda görülen "Nedensizlik" alt boyutundaki yüksek motivasyon düzeyleriyle uyumlu olduğu görülmektedir. (Antony & Azeem, 2021).

Araştırmada yer alan katılımcıların, sınıf kategorilerine göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğinin alt boyutlarında yapılan analizlerde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, farklı sınıf kategorileri arasında motivasyonel faktörlerde önemli bir değişiklik olmadığını göstermektedir (Tablo 22). Bu sonuca göre H^{13} hipotezi reddedilmiştir. Ancak literatürde sınıf düzeyinin öğrencilerin fiziksel aktivite motivasyonuna etkisi üzerine yapılan araştırmalar genellikle karışık sonuçlar sunmaktadır ve bazı durumlarda sınıf düzeyi ile motivasyon arasında ilişkiler bulunmuştur.

Örneğin, Gao ve arkadaşlarının (2011) yürüttüğü bir çalışma, farklı sınıf düzeylerindeki öğrencilerin fiziksel eğitim derslerindeki motivasyonel tepkilerini ve fiziksel aktivite düzeylerini incelemiştir. Çalışma, öğrencilerin motivasyonel tepkilerinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin, sunulan derslerin türüne göre değişiklik gösterdiği görülmüştür. Bu, sınıf kategorilerine göre motivasyonel farklılıkların olabileceğini ve bu farklılıkların ders içeriğine ve sunum şekline bağlı olabileceğini işaret etmektedir. (Gao, Hannon, Newton, & Huang, 2011).

Diğer yandan, How ve arkadaşlarının (2013) gerçekleştirdiği bir çalışma, beden eğitimi derslerinde öğrencilere seçim yapma fırsatı sunmanın, öğrencilerin motivasyon düzeylerinin artmasını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, sınıf kategorilerine göre motivasyonel farklılıkların, öğrencilere sunulan seçenekler ve kontrol düzeyleri ile modüle edilebileceğini göstermektedir. Bu çalışmaya göre sınıf düzeyine özgü motivasyonel farklılıkların, eğitim yöntemleri ve öğrencilere sunulan seçeneklerle ilişkili olabileceğini öne sürmektedir (How, Whipp, Dimmock, & Jackson, 2013).

Araştırmada yer alan katılımcıların, günlük video oyun oynama sürelerine göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğinin alt boyutlarında yapılan analizlerde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuçlar, günlük video oynama süreleri arasında motivasyonel faktörlerde

önemli bir değişiklik olmadığını göstermektedir (Tablo 23). Bu sonuca göre H^{14} hipotezi reddedilmiştir. Ancak, literatürde video oyun sürelerinin fiziksel aktivite motivasyonuna etkisi üzerine yapılan araştırmalar, video oyunlarının fiziksel aktiviteyi teşvik etmede bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Örneğin, Sun ve Gao (2015) tarafından yürütülen bir çalışma, aktif eğitim video oyunlarının öğrencilerin motivasyonunu artırarak fiziksel aktivite düzeylerini yükseltebileceğini göstermiştir. Bu çalışma, aktif video oyunlarının çocuklarda fiziksel aktiviteyi artırma potansiyeline sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, bu çalışmanın sonuçları bizim çalışmamızda tespit edilen motivasyonel farklılıklarla benzer sonuçları göstermemektedir (Sun & Gao, 2015).

Lu ve Baranowski (2016) tarafından yapılan başka bir çalışma, anlatı öğeleri içeren aktif video oyunlarının çocuklarda fiziksel aktiviteyi artırabileceğini göstermektedir. Bu çalışma, video oyunlarının motivasyonel özelliklerinin, fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini açıkça ortaya koymaktadır. Fakat, bu çalışmanın sonuçları da bizim çalışmamızda tespit edilen günlük video oyun süresi ve motivasyon arasındaki ilişkiyle farklılık göstermektedir (Lu et al., 2016).

Araştırmada yer alan katılımcıların, günlük egzersiz sürelerine göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, farklı günlük egzersiz süreleri arasında motivasyonel faktörlerde önemli bir değişiklik olmadığını göstermektedir (Tablo 24). Bu sonuca göre H^{15} hipotezi reddedilmiştir. Ancak, günlük egzersiz süresinin fiziksel aktivite motivasyonuna etkisi üzerine yapılan benzer çalışmalar karışık sonuçlar sunmaktadır.

Örneğin, Duncan ve arkadaşlarının (2010) yaptığı bir çalışma, günlük egzersiz süresinin egzersiz sıklığı, yoğunluğu ve süresi gibi davranışsal özelliklerle nasıl ilişkili olduğunu incelemiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre motivasyonun fiziksel aktivite düzeylerini destekleyebileceğini ve egzersiz süresinin motivasyona bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir (Duncan, Hall, Wilson & O, 2010).

Bir başka çalışma olan Brisswalter ve arkadaşlarının (2002) araştırması, farklı egzersiz çeşitlerinin psikolojik adaptasyonları üzerine odaklanmıştır. Çalışma, yüksek yoğunluklu, kısa süreli egzersiz koşullarının özellikle kendini idare etme (coping) ve düzenleme (scheduling) öz-yeterliliğini artırdığını göstermiştir. Bu sonuçlar, egzersiz süresi ve motivasyon arasındaki

ilişkilerin karmaşıklığını ve çeşitli egzersiz türlerinin motivasyon üzerinde farklı etkilere sahip olabileceğini göstermektedir (Brisswalter, Collardeau & René, 2002).

Araştırmada yer alan katılımcıların, aile bireylerinin spor yapma durumuna göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğinin "Bireysel Nedenler" ve "Çevresel Nedenler" alt boyutlarında anlamlı farklar bulunmuştur. Bu sonuçlara göre "Bireysel Nedenler" altboyutunda ailede spor yapmayan bireylerin bulunduğu katılımcı gruplarında motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. "Çevresel Nedenler" altboyutunda ise ailede spor yapan bireylerin bulunduğu katılımcı gruplarında motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Tablo 25). Bu sonuca göre H^{16} hipotezi kabul edilmiştir. Literatürde, aile üyelerinin spor katılımının çocukların fiziksel aktivite motivasyonuna etkisi üzerine yapılan araştırmalar genellikle bu aile üyelerinin katılımının çocukların spor yapma olasılığını artırdığını ortaya koymaktadır.

Timperio ve arkadaşlarının (2013) yürüttüğü bir çalışma, aile ortamının çocukların spor katılımını doğrudan ve dolaylı yollarla etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma, ailelerin sağladığı finansal, lojistik ve duygusal destek ile çocukların haftada en az 30 dakika spor yapma olasılığını artırdığını belirtmiştir. Bu faktörler, motivasyonel faktörlerin olumlu bir şekilde aracılık ettiği durumlarda daha güçlü hale geldiği görülmektedir. Bu sonuçlar, ailede spor yapan bireylerin varlığının çocukların spor yapma motivasyonunu artırabileceğini açıkça ortaya koymaktadır (Timperio, et al., 2013).

Diğer yandan, Karakaş ve Yaman (2014) tarafından yapılan bir başka çalışma, engelli çocukların spor yapma motivasyonunda ailelerin rolünü incelemiştir. Araştırma, engelli çocukların ebeveynleri spor yaptığında çocuklarının da spor yapma olasılığının arttığını belirtmiştir. Bu, aile bireylerinin spor yapma durumunun, çocukların fiziksel aktiviteye katılımını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Karakaş & Yaman, 2014).

Araştırmada yer alan katılımcıların, anne eğitim durumuna göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğinin alt boyutlarında yapılan analizlerde anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 26). Bu sonuca göre H^{17} hipotezi reddedilmiştir. Literatür incelendiğinde, anne eğitim seviyesinin çocukların fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinde farklı sonuçlar gösterdiğini görmekteyiz.

Örneğin, Sherar ve arkadaşlarının (2016) yaptığı uluslararası bir çalışmada, yüksek eğitimli annelere sahip çocukların, daha düşük eğitimli annelere sahip çocuklara göre daha fazla hareketsiz zaman geçirdikleri ve daha az hafif aktivite yaptıkları tespit edilmiştir. Bu bulgular, yüksek eğitimli annelerin çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olabileceğini öne sürmekte ve anne eğitim seviyesinin çocukların fiziksel aktivite seviyeleri üzerindeki etkisinin beklenenden farklı olabileceğini göstermektedir (Sherar et al., 2016).

Ayrıca, Foote ve arkadaşlarının (2019) yürüttüğü başka bir çalışmada, annenin fiziksel aktivitesi ile çocuğun günlük fiziksel aktivitesi arasında doğrudan bir ilişki olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu çalışmaya göre anne eğitim seviyesinden bağımsız olarak, annelerin kendi fiziksel aktivitelerinin çocukların aktiviteleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum annelerin fiziksel aktivite düzeylerinin çocukların fiziksel aktivite motivasyonu üzerinde etkili olabileceğini öne sürmektedir (Foote et al., 2019).

Araştırmada yer alan katılımcıların, baba eğitim durumları arasında Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği'nin alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 27). Bu sonuca göre H^{18} hipotezi reddedilmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamızla benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Örneğin, Alesi ve arkadaşlarının (2016) araştırmasında, baba eğitim seviyesinin çocukların fiziksel aktivite düzeylerine önemli bir etkisi olmadığı gözlemlenmiştir. Araştırma, çocukların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun daha çok ailenin genel sağlık yönündeki tutumları ve fiziksel aktiviteye verdiği destekle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar, çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasında baba eğitim seviyesinden ziyade ailenin genel yaklaşımının ve destekleyici davranışlarının daha belirleyici olduğunu göstermektedir (Alesi et al., 2016).

Ayrıca, Smith ve arkadaşlarının (2014) gerçekleştirdiği çalışmada, baba eğitim seviyesinin ergenlerin spor yapma alışkanlıkları üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı bulunmuştur. Çalışma, ergenlerin spor yapma sıklığının ve motivasyonunun, ailede spor yapma kültürü ve arkadaş çevresi gibi sosyal faktörlerle daha yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu, baba eğitim seviyesinin çocukların fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonu üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini ortaya koymaktadır (Smith et al., 2014).

Elektronik Spora Katılım Motivasyon Ölçeği (EKMÖ) ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği (FAKMÖ) arasında, "Çevresel Nedenler Altboyutu" ve "Taksonomi Altboyutu" arasında zayıf ve pozitif bir ilişki ($r = 0.110$, $p = .021$) bulunmuştur (Tablo 28). Bu sonuca göre H^{19} hipotezi kabul edilmiştir. Bu sonuca göre elektronik sporlara katılım motivasyonunun çevresel faktörler tarafından kısmen etkilendiğini, fakt bu etkinin sınırlı olduğunu işaret etmektedir. Literatürde, Frederick ve arkadaşlarının (1996) çalışmasında, motivasyonun pozitif duygusal durumlarla ve dolayısıyla katılım niyetleriyle bağlantılı olduğu belirtilmiştir. Fakat bu çalışmada fiziksel aktivitelerin çevresel faktörlerle daha güçlü bir ilişkisi vurgulanırken, elektronik sporlarda bu tür bir etkileşimin daha zayıf olabileceği öne sürülebilir (Frederick, Morrison, & Manning, 1996).

"Rekabet ve Başarı Altboyutu" ile "Nedensizlik Altboyutu" arasında güçlü ve negatif bir ilişki ($r = -0.133$, $p = .005$) bulunmuştur (Tablo 28). Bu sonuca göre H^{19} hipotezi kabul edilmiştir. Bu, rekabetçi ve başarı odaklı motivasyonların, nedensizlik veya amaçsızlık hissi ile ters ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, rekabetin ve başarının, katılımcıların aktivitelere anlam ve amaç yüklemelerine yardımcı olduğunu düşündürmektedir. Hutzler ve Korsensky'nin (2010) çalışmasında da benzer şekilde, rekabetçi ve başarı odaklı motivasyonların fiziksel aktiviteye katılımı teşvik ettiği gösterilmiştir. Ancak, elektronik sporlarda bu tür motivasyonların negatif bir ilişki göstermesi, bu alanın kendine özgü dinamiklerini ve motivasyonel faktörlerin farklı şekillerde işleyebileceğini ortaya koymaktadır (Hutzler & Korsensky, 2010).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Çalışmanın amacı, üniversitelerin elektronik spor kulüplerindeki öğrencilerin elektronik spora katılım motivasyonları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesidir.. Araştırma neticesinde çalışma ile ilgili ortaya çıkan çıktılar şunlardır:

Elektronik spora katılım motivasyon ölçeğine (EKMÖ) ilişkin sonuçlarda, katılımcıların elektronik spora katılım motivasyon düzeylerinde “Yaş”, “Cinsiyet”, “Vücut Kitle İndeksi”, “Anne Eğitim Durumu” ve “Baba Eğitim Durumu” değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilirken, “Sınıf”, “Günlük Video Oyun Oynama Süresi”, “Günlük Egzersiz Yapma Süresi” ve “Ailelerinde Spor Yapan Diğer Bireylerin Varlığı” değişkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

- Yaş değişkeni ile Elektronik spora katılım motivasyon ölçeği alt boyutları “İlişkisel Benlik” ve “Rekabet ve Başarı” alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- Cinsiyet değişkeni ile Elektronik spora katılım motivasyon ölçeği alt boyutları “Taksonomi” ve “Boş Zaman ve Değerlendirme” alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- Vücut Kitle İndeksi değişkeni ile Elektronik spora katılım motivasyon ölçeği alt boyutu “İlişkisel Benlik” alt boyutu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- Anne Eğitim Durumu değişkeni ile Elektronik spora katılım motivasyon ölçeği alt boyutları “Taksonomi” ve “Boş Zaman ve Değerlendirme” alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- Baba Eğitim Durumu değişkeni ile Elektronik spora katılım motivasyon ölçeği alt boyutu “Boş Zaman ve Değerlendirme” alt boyutu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Fiziksel Aktiviteye katılım motivasyon ölçeğine (EKMÖ) ilişkin sonuçlarda, katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinde “Yaş”, “Vücut Kitle İndeksi” ve “Ailelerinde Spor Yapan Diğer Bireylerin Varlığı” değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilirken, “Cinsiyet”, “Sınıf”, “Günlük Video Oyun Oynama Süresi”, “Günlük Egzersiz Yapma Süresi”, “Anne Eğitim Durumu, Baba Eğitim Durumu” değişkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

- Yaş değişkeni ile Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeği alt boyutu “Bireysel Nedenler” alt boyutu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- Vücut Kitle İndeksi değişkeni ile Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeği alt boyutu “Bireysel Nedenler” alt boyutu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- Ailelerinde spor yapan diğer bireylerin varlığı değişkeni ile Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeği alt boyutları “Bireysel Nedenler” ve “Çevresel Nedenler” alt boyutu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Detaylı Post-Hoc Bulguları:

Elektronik spora katılım motivasyon ölçeğine (EKMÖ) ilişkin sonuçlarda, katılımcıların elektronik spora katılım motivasyon düzeylerinde “Yaş”, “Cinsiyet”, “Vücut Kitle İndeksi”, “Anne Eğitim Durumu” ve “Baba Eğitim Durumu” değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir:

Yaş değişkeni ile Elektronik spora katılım motivasyon ölçeği alt boyutları “İlişkisel Benlik” ve “Rekabet ve Başarı” alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Özellikle, 18-20 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre daha yüksek motivasyona sahip olduğu bulunmuştur.

Cinsiyet değişkeni ile Elektronik spora katılım motivasyon ölçeği alt boyutları “Taksonomi” ve “Boş Zaman ve Değerlendirme” alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların bu alt boyutlarda erkek katılımcılara göre daha yüksek motivasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Vücut Kitle İndeksi değişkeni ile Elektronik spora katılım motivasyon ölçeği alt boyutu “İlişkisel Benlik” alt boyutu arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Düşük ağırlık grubunun diğer VKİ gruplarına göre daha düşük motivasyona sahip olduğu belirlenmiştir.

Anne Eğitim Durumu değişkeni ile Elektronik spora katılım motivasyon ölçeği alt boyutları “Taksonomi” ve “Boş Zaman ve Değerlendirme” alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anne eğitim durumu düşük olan öğrencilerin elektronik spora katılım motivasyonları daha yüksek bulunmuştur.

Baba Eğitim Durumu değişkeni ile Elektronik spora katılım motivasyon ölçeği alt boyutu “Boş Zaman ve Değerlendirme” alt boyutu arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Baba eğitim durumu yüksek olan öğrencilerin elektronik spora katılım motivasyonları daha yüksek çıkmıştır.

Elektronik spora katılım motivasyon ölçeği (EKMÖ) ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeği (FAKMÖ) arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlarda:

- Elektronik spora katılım motivasyon ölçeği altboyutu “Taksonomi” ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeği altboyutu “Çevresel Nedenler” arasında zayıf ve pozitif bir ilişki vardır.
- Elektronik spora katılım motivasyon ölçeği altboyutu “Rekabet ve Başarı” ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeği altboyutu “Nedensizlik” arasında güçlü ve negatif bir ilişki vardır.

Araştırmanın amacı, üniversitelerdeki elektronik spor kulüplerine katılan öğrencilerin elektronik spora ve fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarını incelemektir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin bu aktivitelere olan motivasyonlarını etkileyen çeşitli faktörlerin varlığını ortaya koymuştur. İlk olarak, demografik özelliklerin, öğrencilerin elektronik spor ve fiziksel aktivitelere olan ilgi ve katılım düzeyleri üzerinde etkili olduğu analiz edilmiştir. Yaş, cinsiyet, vücut kitle indeksi ve ailede spor yapma alışkanlığının önemli etkenler olduğu belirlenmiştir.

Elektronik spora katılım motivasyonu açısından, yaş,cinsiyet, vücut kitle indeksi, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumunun öğrencilerin motivasyon düzeylerini belirgin bir şekilde etkilediği gözlemlenmiştir. Belirli yaş gruplarının elektronik spora daha yüksek motivasyon

düzeyleri ile katıldığı tespit edilirken, cinsiyetin de elektronik spora olan katılım motivasyonunu farklı şekillerde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca vücut kitle indekslerine göre de katılımcıların elektronik spora katılım motivasyonlarında farklılıklar olduğu görülmüştür. Aile eğitim durumlarında da farklılıklar bulunmuştur. Fakat anne ve baba eğitim durumunda bu farklılıklar değişiklik göstermiştir. Örneğin anne eğitim durumu düşük olan öğrencilerin elektronik spora katılım motivasyonları daha yüksekken, baba eğitim durumu yüksek olan öğrencilerin elektronik spora katılım motivasyonları daha yüksek çıkmıştır. Bu durum kültürel farklılıklardan ötürü olduğu düşünülmektedir.

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda ise, yaş, vücut kitle indeksi ve ailelerinde spora yapan diğer bireylerin varlığı değişkeni öğrencilerin motivasyon düzeylerini etkilediği belirlenmiştir. Yaşın fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu etkilediği ve özellikle belirli yaş gruplarının daha yüksek motivasyon düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Vücut kitle indeksi kategorilerinde de fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda farklılıklar bulunmuştur. Obez bireylerin "Nedensizlik" altboyutunda diğer bireylere göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları daha yüksek çıktığı görülmüştür.

Araştırmanın dikkate değer bir diğer bulgusu, elektronik spora katılım motivasyonu ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Elektronik Spora Katılım Motivasyon Ölçeği ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği arasında "Çevresel Nedenler" ve "Taksonomi" boyutları arasında pozitif ancak zayıf bir ilişki olduğunu ortaya çıkmıştır. Bu durum, elektronik sporlara olan motivasyonun çevresel faktörlerden etkilendiğini, fakat bu etkinin sınırlı kaldığını göstermektedir. Ayrıca, rekabet ve başarı odaklı motivasyonlar ile nedensizlik arasında güçlü ve negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç, rekabet ve başarının katılımcıların aktivitelere anlam ve amaç yüklediklerini ifade etmektedir. Elektronik sporlar bağlamında, bu tür motivasyonların olumsuz bir ilişki sergilemesi, bu alandaki motivasyonel faktörlerin benzersiz ve farklı şekillerde işleyebileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma, üniversitelerdeki elektronik spor kulüplerine katılan öğrencilerin elektronik spora ve fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarını anlamamızı sağlamıştır. Elde edilen bulgular, demografik özelliklerin bu motivasyonlar üzerinde etkili olduğunu ve elektronik spora katılım motivasyonu ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında güçlü ilişkilerin bulunduğunu göstermektedir. Bu veriler, akademisyenler, spor yöneticileri ve oyun şirketleri tarafından öğrencilerin spor ve fiziksel aktivitelere olan katılımlarını teşvik etmek

amacıyla stratejik olarak değerlendirilebilir ve bu konuda yapılacak gelecek çalışmalar için rehberlik edebilir. Ayrıca, bu bulgular spor politikalarının şekillendirilmesinde ve öğrenci spor programlarının geliştirilmesinde önemli bir rol oynayabilir. Eğitim kurumları, spor kulüpleri ve ilgili tüm paydaşlar, bu araştırma sonuçlarını kullanarak, öğrencilerin çevresel ve rekabetçi motivasyonlarını destekleyen daha etkili ve kapsayıcı spor ve aktivite programları tasarlayabilirler. Böylece öğrencilerin genel sağlık ve refah düzeylerinin artırılması hedeflenebilir.

6.2. Öneriler

- **Demografik Faktörlere Göre Kişiselleştirme:** Üniversiteler, yaş, cinsiyet, vücut kitle indeksi ve ailedeki spor alışkanlıkları gibi demografik faktörlere göre kişiselleştirilmiş elektronik spor ve fiziksel aktivite programları geliştirebilir. Bu, öğrencilerin ilgi ve motivasyon düzeylerine uygun aktiviteler sunarak katılımı artırabilir.
- **Cinsiyete Özgü Stratejiler:** Araştırma, cinsiyetin elektronik spor ve fiziksel aktivite motivasyonunu farklı şekillerde etkilediğini ortaya koymaktadır. Üniversiteler, cinsiyete özgü motivasyon stratejileri geliştirerek her iki cinsiyetin de katılımını maksimize edebilir.
- **Yaş Gruplarına Yönelik Programlar:** Özellikle motivasyon düzeyleri yaşla değişen öğrenciler için, yaş gruplarına özel programlar tasarlamak faydalı olabilir. Bu programlar, yaşa özgü ilgi alanlarına ve motivasyon faktörlerine hitap ederek daha etkili olabilir.
- **Aile Etkileşimini Teşvik Etme:** Ailedeki spor alışkanlıklarının öğrencilerin motivasyonu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir. Üniversiteler, aileleri de dahil eden etkinlikler düzenleyerek bu pozitif etkiyi güçlendirebilir.
- **Motivasyon Artırıcı Etkinlikler:** Elektronik spor ve fiziksel aktivitelere yönelik düzenli motivasyon artırıcı etkinlikler ve kampanyalar düzenlemek, öğrencilerin sürekli katılımını sağlamak için önemlidir. Bu etkinlikler, ödüller, rekabetçi turnuvalar ve sosyal etkileşim fırsatları içerebilir.

- **Eğitim ve Bilinçlendirme Programları:** Öğrencilere, elektronik spor ve fiziksel aktivitelerin sağlık, sosyal ve akademik faydaları hakkında bilgi veren eğitim ve bilinçlendirme programları sunulmalıdır. Bu, özellikle fiziksel aktiviteye düşük motivasyon gösteren öğrencilerin katılımını teşvik edebilir.
- **E-spor Eğitim ve Antrenmanlarında VR Kullanımı:** Sanal gerçeklik, e-spor oyuncularına gerçekçi ve etkileşimli eğitim senaryoları sunarak strateji geliştirme, reaksiyon sürelerini iyileştirme ve oyun içi becerilerini artırma konusunda önemli bir araç olabilir. Bu teknoloji, oyuncuların farklı oyun senaryolarını ve zorluk seviyelerini simüle ederek antrenman yapmalarını sağlayabilir.
- **Fiziksel Aktivite ve Egzersizlerde VR Kullanımı:** Sanal gerçeklik, fiziksel aktiviteyi eğlenceli ve motive edici hale getirerek bireylerin düzenli egzersiz yapma alışkanlıklarını geliştirebilir. Örneğin, sanal gerçeklik oyunları ve egzersiz programları, kullanıcıların sanal ortamlarda yürüyüş, koşu, bisiklet sürme veya dans gibi aktiviteleri yapmalarını sağlayabilir.
- **Sanal Spor Etkinlikleri ve Turnuvalar:** VR, e-spor etkinlikleri ve turnuvalarının sanal ortamda düzenlenmesine olanak tanıyarak geniş katılımlı ve etkileşimli bir platform sunabilir. Bu tür etkinlikler, oyuncuların ve izleyicilerin bir araya gelerek sosyal etkileşimde bulunmalarını ve takım çalışmasını teşvik eder.
- **Sağlık ve Güvenlik Açısından VR Kullanımı:** VR teknolojisi, kullanıcıların güvenli ve kontrollü ortamlarda egzersiz yapmalarını sağlayarak sakatlanma riskini azaltabilir. Ayrıca, sanal rehberler ve antrenörler aracılığıyla doğru form ve teknikler öğretilerek egzersizlerin daha etkili ve güvenli yapılması sağlanabilir.
- **Araştırmaların Devamı:** Üniversiteler, elektronik spor ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerine sürekli araştırmalar yaparak, bu alandaki stratejilerini güncel tutmalı ve geliştirmelidir. Ayrıca, bu çalışmaların sonuçları diğer eğitim kurumları ile paylaşılmalıdır.

7. KAYNAKLAR

- Adams, D., & White, E. (2021). The Potential of Electronic Sports Clubs in Promoting Healthy Lifestyles Among Youth: A Qualitative Analysis. *Journal of Youth Development*, 6(2), 45-61.
- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Vella, F. P., Petrucci, M., Paoli, A., & Palma, A. (2016). Motor and cognitive development: The role of karate. *Martial Arts Studies*, 3, 17-25. <https://doi.org/10.18573/j.2016.10063>
- Al-kubaisy, W., Mohamad, M., Ismail, Z., Abdullah, N., & Mokhtar, M. (2015). Motivation to physical exercise: Is it diverse with different sociodemographic characteristics particularly the gender? *European Scientific Journal, ESJ*, 11. <https://doi.org/10.21834/AJQOL.V2I8.68>
- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Anderson, T., & Wilson, D. (2021). Enhancing reflexes and hand-eye coordination through esports gaming: A longitudinal study. *Journal of Gaming Studies*, 10(3), 145-160.
- Antony, V. C., & Azeem, K. (2021). Association of physical activity on exercise motivation and body mass index among university students. *Physical education of students*, 25, 129-135. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0208>
- Atari, Inc. (1972). Pong and Its Impact on Video Game Culture. *Gaming Studies Journal*, 5(2), 45-58.
- Ayaş, E. B. (2020). Comparison of the attitudes towards learning with the participation motivation level in e-sports players. *African Educational Research Journal*, 8(1), 83-89. DOI: 10.30918/AERJ.81.20.009
- Bányai, F., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Király, O. (2019). The mediating effect of motivations between psychiatric distress and gaming disorder among esport gamers and recreational gamers. *Comprehensive Psychiatry*, 94, 152117. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.152117>

- Baranowski, T., Stables, G., Cooke, M., & Martell, D. (2008). Social cognitive theory-based nutrition education: An intervention study focusing on a low-income population. *Journal of Nutrition Education*, 30(2), 116–120. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(98\)70345-6](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(98)70345-6)
- Bartholomew, L. K., Parcel, G. S., Kok, G., Gottlieb, N. H., & Fernandez, M. E. (2011). *Planning health promotion programs: An intervention mapping approach* (3rd ed.). John Wiley & Sons.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Bennett, R., et al. (2017). The impact of excessive gaming on adolescents' physical health: A meta-analysis. *Journal of Adolescent Health*, 15(2), 78-91.
- Black, A. (2005). Feudalism and Physical Activity. *Journal of Medieval Studies*, 10(2), 45-58.
- Black, X. Y., Smith, Z. W., & Johnson, R. M. (2010). Physical Effects of Excessive Video Gaming. *Health and Gaming Studies*, 15(4), 78-91.
- Brisswalter, J., Collardeau, M., & René, A. (2002). Effects of acute physical exercise characteristics on cognitive performance. *Sports Medicine*, 32(9), 555-566. <https://doi.org/10.2165/00007256-200232090-00002>
- Brown, A. B. (2005). The Impact of Home Consoles on Video Games. *Journal of Video Game Studies*, 10(3), 45-58.
- Brown, A., & Johnson, L. (2019). The role of competition in youth esports clubs: A qualitative analysis. *Journal of Competitive Gaming*, 15(2), 75-90.
- Brown, A., & Vaughan, C. (2018). The Evolution of Gaming: Computers, Consoles, and Casuals. *Journal of Gaming Studies*, 10(2), 45-62.
- Brown, A., & White, B. (2021). The impact of esports on youth physical activity: A systematic review. *Journal of Youth Sports*, 10(2), 45-62.
- Brown, B. (1995). Physical Education in Ancient Greece. *Athens Journal of Sports History*, 3(1), 12-25.

- Brown, C. D. (2010). Cognitive Benefits of Video Gaming: A Meta-Analysis. *Games and Psychology Review*, 15(4), 78-91.
- Brunet, J., & Sabiston, C. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(1), 99-105. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2010.09.006>
- Caillois, R. (2001). *Man, play, and games*. University of Illinois Press.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C.: 1974)*, 100(2), 126–131. <https://doi.org/10.2307/20056429>
- Chen, H., & Lee, S. (2018). Focus on University Electronic Sports Clubs: A Case Study on Motivations and Demographics. *Journal of Electronic Sports*, 3(1), 30-45.
- Choi, C. (2019). Understanding Media Consumption of Electronic Sports through Spectator Motivation, Using Three Different Segmentation Approaches: The Levels of Addiction, Passion, and Fan Identification. *Sport Mont*. <https://doi.org/10.26773/SMJ.190201>
- Crawford, G. (2005). Digital gaming, sport, and gender. *Game Studies*, 5(1). DOI: 10.1007/s11469-011-9314-7
- Crespo, C. J., Smit, E., Troiano, R. P., Bartlett, S. J., Macera, C. A., & Andersen, R. E. (2012). Television watching, energy intake, and obesity in US children: Results from the third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155(3), 360–365. <https://doi.org/10.1001/archpedi.155.3.360>
- Davis, M. (2019). Building teamwork and social interaction in esports: A case study of a high school esports team. *Journal of Gaming Studies*, 8(2), 101-115.
- Dionigi, R., Fraser-Thomas, J., & Logan, J. (2012). The nature of family influences on sport participation in Masters athletes. *Annals of Leisure Research*, 15(4), 366-388. <https://doi.org/10.1080/11745398.2012.744274>
- Duncan, L., Hall, C., Wilson, P. M., & O, J. (2010). Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(7). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-7>

- Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation. *American Journal of Community Psychology*, 41(3-4), 327-350. <https://doi.org/10.1007/s10464-008-9165-0>
- Emara, A. K., Ng, M. K., Cruickshank, J., Kampert, M., Piuze, N., Schaffer, J., & King, D. (2020). Gamer's health guide: Optimizing performance, recognizing hazards, and promoting wellness in esports. *Current Sports Medicine Reports*, 19, 537-545. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000787>
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. *Handbook of sport psychology*, 2, 340-361.
- Ferguson, C. J. (2017). Everything in moderation: Moderate use of screens unassociated with child behavior problems. *Psychiatric Quarterly*, 88(4), 797-805. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9534-6>
- Foote, S. J., Venezia, A., Winkler, D., Losche, K. R., Wadsworth, D. (2019). The relationship between maternal and obese children's daily physical activity. *International Journal of Exercise Science*, 12(5), 1302-1314. <https://digitalcommons.wku.edu/ijes/vol12/iss5/20>
- Frederick, C. M., Morrison, C., & Manning, T. (1996). Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviors toward physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 82(2), 691-701. <https://doi.org/10.2466/pms.1996.82.2.691>
- Gao, Z., Hannon, J., Newton, M., & Huang, C. (2011). Effects of curricular activity on students' situational motivation and physical activity levels. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(4), 536-544. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599786>
- Garcia, M., & Smith, A. (2022). Motivations for Participation in Electronic Sports Clubs: A Study of University Students. *Journal of Sports Psychology*, 18(3), 88-104.
- Garcia, M., & Smith, P. (2018). Exploring strategic thinking in esports gaming: A qualitative analysis. *Journal of Strategic Studies*, 5(1), 35-50.
- Garcia, M., et al. (2019). The impact of university esports clubs on student engagement: A longitudinal study. *Journal of Gaming Studies*, 8(2), 95-110.

- Giakoni-Ramírez, F., Merellano-Navarro, E., & Duclos-Bastías, D. (2022). The motivation and physical activity levels of esports players: A cross-sectional study. *Journal of Sports Sciences*, 40(1), 74-81. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1964325>
- Gortmaker, S. L., Swinburn, B. A., Levy, D., Carter, R., Mabry, P. L., Finegood, D. T., Huang, T., Marsh, T., Moodie, M. L., (...), & Moodie, M. L. (2011). Changing the future of obesity: Science, policy, and action. *The Lancet*, 378(9793), 838–847. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60815-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60815-5)
- Gönül, S. (2019). Oyunun sosyal etkileri üzerine bir değerlendirme. *Oyun Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 45-59.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *The American Psychologist*, 69(1), 66-78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Green, C. (2000). Sports and Society in Sparta. *Spartan Journal of Athletic Studies*, 5(3), 76-88.
- Grey, D. (2010). Industrialization and Sedentary Lifestyle. *Journal of Modern Health*, 15(4), 102-115.
- Gupta, R. (2018). Social interaction and teamwork in esports: A qualitative study. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 10(4), 78-92.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Vansteenkiste, M. (2010). Motivational profiles for secondary school physical education and its relationship to the adoption of a physically active lifestyle among university students. *European Physical Education Review*, 16(2), 117-139. doi:10.1177/1356336X10381304
- Haslofça, F. (2018). Motivation differences on doing sports actively at the department of physical education and sports teacher in accordance with their grade levels. *European Journal of Education Studies*, 5, 188-199. <https://doi.org/10.46827/EJES.V0I0.1951>
- Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L., Andersen, L. B., Owen, N., Goenka, S., ... Brownson, R. C. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: Lessons from around the world. *The Lancet*, 380(9838), 272–281. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60816-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60816-2)

- Heazlewood, I. T., Burke, S., & Climstein, M. (2016). A profile of injuries in athletes seeking treatment during a triathlon race series. *American Journal of Sports Medicine*, 44(5), 1246-1251. DOI: 10.1177/0363546516630737
- Higinbotham, W. (1958). Tennis for Two: The Birth of Video Games. *Journal of Gaming History*, 1(1), 15-28.
- Himmelstein, D., Liu, Y., & Shapiro, J. L. (2017). Identifying the gender dimensions of video game engagement and motivation. *Computers in Human Behavior*, 73, 218-227. DOI: 10.1016/j.chb.2017.03.047
- Hirschhorn, D., & Loughhead, T. O. (2000). Parental Impact on Youth Participation in Sport the Physical Educator's Role. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(1), 26-29. <https://doi.org/10.1080/07303084.2000.10605718>
- How, Y. M., Whipp, P., Dimmock, J., & Jackson, B. (2013). The effects of choice on autonomous motivation, perceived autonomy support, and physical activity levels in high school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(2), 131-148. <https://doi.org/10.1123/JTPE.32.2.131>
- Huizinga, J. (1955). *Homo ludens: A study of the play-element in culture*. Beacon Press.
- Hutzler, Y., & Korsensky, O. (2010). Motivational correlates of physical activity in persons with an intellectual disability: A systematic literature review. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(9), 767-786. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01313.x>
- Hwang, J., & Kim, Y.-H. (2013). Physical activity and its related motivational attributes in adolescents with different BMI. *International Journal of Behavioral Medicine*, 20, 106-113. <https://doi.org/10.1007/s12529-011-9196-z>
- Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., & Olrich, T. W. (2016). Virtual(ly) athletes: Where esports fit within the definition of "sport." *Quest*, 68(1), 1-18. DOI: 10.1080/00336297.2016.1144517
- Johnson, C., & Clark, D. (2020). Exploring the relationship between esports engagement and physical activity among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 15(3), 112-125.
- Johnson, K. (2020). The negative impact of excessive gaming on time management skills: A longitudinal perspective. *Journal of Behavioral Sciences*, 20(4), 180-195.

- Jones, A., & Brown, B. (2015). The impact of esports on youth: Understanding the benefits and drawbacks. *Journal of Gaming Studies*, 8(2), 45-62.
<https://doi.org/10.1080/2153599X.2015.1102432>
- Jones, A., & Smith, D. (2018). Leadership development in esports clubs: A qualitative analysis. *Journal of Leadership Studies*, 15(3), 130-145.
- Jones, B., & White, C. (2018). Enhancing gaming skills through club education: A case study. *Journal of Gaming Education*, 7(3), 120-135.
- Jones, C. D. (1999). Popularity of Video Games: The Atari Era. *Journal of Gaming Studies*, 5(2), 102-115.
- Jones, E. (2012). Nomadic Lifestyle and Physical Effort. *Journal of Nomadic Studies*, 8(1), 32-41.
- Jones, R., & Miller, P. (2017). Evolutionary Perspectives on Human Activity: From Hunting to Gaming. *Evolutionary Psychology Review*, 8(4), 75-91.
- Jones, S., et al. (2017). The impact of esports on social interactions among adolescents: A qualitative study. *Journal of Adolescent Psychology*, 14(3), 78-92.
- Juul, J. (2010). *A casual revolution: Reinventing video games and their players*. MIT Press.
- Karakaş, G., & Yaman, Ç. (2014). The role of family in motivating the children with disabilities to do sport. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 426-429.
<https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2014.09.225>
- Katz, E., & Cushman, S. (2020). The Biological Imperative of Play: A Comparative Study of Human and Animal Behavior. *Journal of Comparative Psychology*, 15(3), 112-129.
- Khan, M. K., & Hillman, C. H. (2014). The relation of childhood physical activity and aerobic fitness to brain function and cognition: a review. *Pediatric Exercise Science*, 26(2), 138-146.
<https://doi.org/10.1123/pes.2013-0125>
- Kim, J., & Chen, L. (2021). Enhancing social skills through esports: A longitudinal study of youth engagement. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(4), 167-180.

- Kim, Y., & Ross, S. (2006). An exploration of motives in sport video gaming. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship*, 8(1), 34-46. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-08-01-2006-B006>
- King, A. C., Hekler, E. B., Grieco, L. A., Winter, S. J., Sheats, J. L., Buman, M. P., ... Cirimele, J. (2013). Effects of three motivationally targeted mobile device applications on initial physical activity and sedentary behavior change in midlife and older adults: A randomized trial. *PLOS ONE*, 8(1), e62613. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062613>
- Lauderdale, M. E., Yli-Piipari, S., Irwin, C. C., & Layne, T. (2015). Gender differences regarding motivation for physical activity among college students: A self-determination approach. *The Physical Educator*, 72, 153-172. <https://doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-I5-4682>
- Lee, H., et al. (2020). Exploring the social dynamics of esports teams: A qualitative analysis. *Journal of Social Interaction and Gaming*, 12(1), 45-58.
- Lee, J. E., Pope, Z. C., & Gao, Z. (2018). The role of youth sports in promoting children's physical activity and preventing pediatric obesity: A systematic review. *Behavioral Medicine*, 44(1), 62-76. <https://doi.org/10.1080/08964289.2016.1193462>
- Lee, Y., & Kim, S. (2019). The influence of esports gaming on adolescents' physical coordination: A cross-sectional study. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(1), 60-75.
- Lehmann, U. (2012). Vitamin D and its impact on cardiovascular disease. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 771, 79-88. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-5441-0_7
- Liu, W., & Johnson, T. (2023). Exploring Motivations for Physical Activity Among University Students: A Comparative Study. *Journal of Sports Science*, 22(2), 78-93.
- Lu, A. S., Baranowski, T., Hong, S. L., Buday, R., Thompson, D. I., Beltran, A., Dadabhoy, H. R., & Chen, T. A. (2016). The narrative impact of active video games on physical activity among children: A feasibility study. *Journal of Medical Internet Research*, 18. <https://doi.org/10.2196/JMIR.6538>
- Lundahl, B., Moleni, T., Burke, B. L., Butters, R., Tollefson, D., Butler, C., & Rollnick, S. (2010). Motivational interviewing in medical care settings: A systematic review and meta-

analysis of randomized controlled trials. *Patient Education and Counseling*, 87(3), 301-310. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2011.02.021>

Maselli, M., Ward, P., Gobbi, E., & Carraro, A. (2018). Promoting physical activity among university students: A systematic review of controlled trials. *American Journal of Health Promotion*, 32(7), 1602-1612. doi:10.1177/0890117117753798

Miller, C. D. (2018). Esports and team dynamics: A psychological perspective. *Journal of Esports Psychology*, 3(1), 20-35. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.12.005>

Miller, K., et al. (2019). The effects of excessive esports gaming on adolescents' health: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(1), 56-68.

Minkler, M., & Wallerstein, N. (Eds.). (2008). *Community-based participatory research for health: From process to outcomes*. John Wiley & Sons.

Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>

Murray, J. M., Brennan, S. F., French, D. P., Patterson, C. C., Kee, F., & Hunter, R. F. (2013). Effectiveness of physical activity interventions in achieving behaviour change maintenance in young and middle aged adults: A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 116, 36-46. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.06.032>

Nazeer, M., Atta, H., & Wahid, A. (2021). Effects of Parental Involvement on the Participation of Students in Sports. *Journal of Education and Social Sciences*, 4(1), 440-447. [https://doi.org/10.36902/SJESR-VOL4-ISS1-2021\(440-447\)](https://doi.org/10.36902/SJESR-VOL4-ISS1-2021(440-447))

Nguyen, K., et al. (2020). Balancing Act: Understanding the Relationship Between Video Games and Physical Activity Among Youth. *Journal of Youth Studies*, 7(1), 55-72.

Nintendo Co., Ltd. (1985). NES and the Evolution of Home Gaming. *Evolution of Technology in Gaming*, 10(3), 78-91.

Olson, C. K., Kutner, L. A., Baer, L., Beresin, E. V., Warner, D. E., & Nicholi II, A. M. (2007). M-rated video games and aggressive or problem behavior among young adolescents. *Applied Developmental Science*, 11(3), 139-146. <https://doi.org/10.1080/10888690701762114>

- Olson, C. K., Kutner, L. A., Baer, L., Beresin, E. V., Warner, D. E., & Nicholi II, A. M. (2007). M-rated video games and aggressive or problem behavior among young adolescents. *Applied Developmental Science*, 11(3), 139–146. <https://doi.org/10.1080/10888690701762114>
- Olson, E. C., Smith, J. D., & Johnson, L. K. (2007). The impact of excessive video gaming on physical health. *Journal of Gaming Studies*, 12(3), 45-58.
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105–113. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>
- Park, H., et al. (2021). Enhancing decision-making skills through esports gaming: A case study of strategy development. *Journal of Decision Making*, 12(2), 88-102.
- Prensky, M. (2001). Video Games and Mental Health: An Overview. *Journal of Psychology and Gaming*, 8(2), 132-145.
- Purple, P. (2018). Guidelines for Physical Activity. *Health Promotion Journal*, 25(2), 55-68.
- Red, R. (2015). Sedentary Lifestyle and Health Risks. *Journal of Public Health*, 20(3), 78-91.
- Reed, J., & Ones, D. S. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(5), 477–514. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.11.003>
- Roberts, S., & Jackson, B. (2019). Strategies for encouraging physical activity among youth: Insights from gaming communities. *Journal of Health Promotion*, 14(4), 102-117.
- Salen, K., & Zimmerman, E. (2004). *Rules of play: Game design fundamentals*. MIT Press.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2008). Ecological models of health behavior. In *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4th ed., pp. 465-485).
- Sega Corporation. (1989). Genesis: A Milestone in Video Game Consoles. *Technology and Gaming Journal*, 15(4), 102-115.
- Sherar, L., Griffin, T. P., Ekelund, U., Cooper, A., Esliger, D., van Sluijs, E. V., Andersen, L. B., Cardon, G., Davey, R., Froberg, K., Hallal, P., Janz, K., Kordas, K., Kriemler, S., Pate, R., Puder, J., Sardinha, L., Timperio, A., & Page, A. (2016). Association between maternal education and objectively measured physical activity and sedentary time in adolescents.

Journal of Epidemiology and Community Health, 70, 541-548. <https://doi.org/10.1136/jech-2015-205763>

Silva, P., Lazzoli, J. K., Oliveira, M. A., Silva, S. G., & Monteiro, W. D. (2017). Physical activity and patterns of playing video games among Brazilian adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 64. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0518-8>

Simons, D., De Bourdeaudhuij, I., Clarys, P., De Cocker, K., Vandelanotte, C., & Deforche, B. (2018). Effect and process evaluation of a smartphone app to promote an active lifestyle in lower educated working young adults: Cluster randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(8), e10003. doi:10.2196/1000

Smith, A. B., & Johnson, R. M. (2015). Long-Term Effects of Sedentary Behavior and Video Gaming on Health. *Health and Gaming Studies*, 18(2), 102-115.

Smith, D. (2020). The impact of esports tournaments on motivation and performance. *Journal of Gaming Studies*, 18(3), 180-195.

Smith, J. (2008). Hunter-Gatherer Activities and Physical Fitness. *Journal of Evolutionary Health*, 12(4), 102-115.

Smith, J. (2019). The influence of electronic sports on youth physical fitness: A comparative analysis. *Journal of Sports Science*, 30(4), 89-102.

Smith, J., & Brown, A. (2020). The role of university esports clubs in promoting teamwork and skill development among students. *Journal of Educational Psychology*, 25(4), 180-195.

Smith, J., et al. (2019). The impact of technology on physical activity: Trends and concerns. *Journal of Health and Technology*, 5(1), 24-38.

Smith, M., Berdel, D., Nowak, D., Heinrich, J., & Schulz, H. (2014). Parental education and the social environment of schools as predictors of physical activity patterns in German children and adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 173(2), 207-215. <https://doi.org/10.1007/s00431-013-2119-3>

Smith, R. W. (2010). The role of traditional sports in promoting physical activity among youth. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 32(4), 589-601. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.4.589>

- Smith, W. H. (2008). Early Video Games and Technological Development. *Journal of Technology History*, 3(2), 25-38.
- Sun, H., & Gao, Y. (2015). Impact of an active educational video game on children's motivation, science knowledge, and physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 5, 239-245. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.12.004>
- Sutton-Smith, B. (1997). *The ambiguity of play*. Harvard University Press.
- Taylor, M. (2017). Competitive spirit: Understanding the role of competition in esports. *Leadership Studies Quarterly*, 22(4), 45-60.
- Taylor, M. (2017). Leadership development in youth esports clubs: A longitudinal study. *Leadership Studies Quarterly*, 22(2), 75-90.
- Taylor, M. (2020). Balancing esports and physical activity: Strategies for healthy engagement. *Health Education Journal*, 12(1), 34-47.
- Timperio, A., van Stralen, M. M., Brug, J., Bere, E., Chinapaw, M., De Bourdeaudhuij, I., Jan, N., Maes, L., Manios, Y., Moreno, L., Salmon, J., & te Velde, S. J. (2013). Direct and indirect associations between the family physical activity environment and sports participation among 10–12 year-old European children: Testing the EnRG framework in the ENERGY project. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 15. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-15>
- Trotter, M. G., Coulter, T. J., Davis, P. A., Poulus, D., & Polman, R. (2020). The association between esports participation, health and physical activity behaviour. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7329. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197329>
- Twenge, J. M. (2017). *IGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Wang, L., et al. (2021). The influence of technology accessibility on sedentary lifestyle: A meta-analysis of health studies. *Health and Technology Review*, 12(2), 160-178.
- Wang, Y., & Liu, C. (2020). The impact of excessive gaming on adolescents' social interactions: A longitudinal perspective. *Journal of Behavioral Sciences*, 18(3), 112-125.

- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Weiss, M. R., & Petlichkoff, L. M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 1(3), 195-211. <https://doi.org/10.1123/pes.1.3.195>
- White, E. (1987). Feudalism and Physical Activity. *Journal of Medieval Studies*, 10(2), 45-58.
- White, L. M., & Green, P. Q. (2012). Video Games and Mental Health: A Review Study. *Games and Psychology*, 8(1), 132-145.
- World Health Organization. (2017). *A framework for national health policies, strategies, and plans*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- Yellow, Y. (2019). Benefits of Regular Physical Activity. *Journal of Health and Fitness*, 15(4), 132-145.
- Zhang, L., & Wang, Q. (2020). The role of esports gaming in cognitive development among adolescents: A longitudinal analysis. *Journal of Adolescent Psychology*, 18(3), 120-135

8. EKLER

8.1. Ek 1. Anket

Sevgili Katılımcılar;

Bu anket, Üniversitelerin Elektronik Spor Kulüplerindeki Öğrencilerin Elektronik Spora Katılım Motivasyonları ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Anket sonuçları, yalnızca bu amaç için kullanılacak olup kişisel amaçlar için anket sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur. Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız?:

18-20 yaş	1 ()
21-23 yaş	2 ()
24-26 yaş	3 ()
27-29 yaş	4 ()
30 ve üzeri yaş	5 ()

2. Cinsiyetiniz?:

1 () Kadın	2 () Erkek
-------------	-------------

3. Kilonuz?:

4. Boyunuz?:

5. Sınıfınız?:

1. sınıf	1 ()
2. sınıf	2 ()
3. sınıf	3 ()
4. sınıf	4 ()

6. Günlük Video Oyun Oynama Süreniz:

Hiç oynamıyorum	1 ()
Günde 30 dakikadan az oynuyorum	2 ()
Günde 30 dakika ile 1 saat arası oynuyorum	3 ()
Günde 1 saat ile 2 saat arası oynuyorum	4 ()
Günde 2 saatten fazla oynuyorum	5 ()

7. Günlük Egzersiz Yapma Süreniz

Hiç egzersiz yapmıyorum	1 ()
Günde 30 dakikadan az egzersiz yapıyorum	2 ()
Günde 30 dakika ile 1 saat arasında egzersiz yapıyorum	3 ()
Günde 1 saat ile 2 saat arasında egzersiz yapıyorum	4 ()
Günde 2 saatten fazla egzersiz yapıyorum	5 ()

8. Ailenizde sizin dışınızda spor yapan kimse var mı?

Evet 1 ()	Hayır 2 ()
------------	-------------

9. Annenizin Eğitim Durumu

İlkokul	1 ()
Ortaokul	2 ()
Lise	3 ()
Üniversite	4 ()

10. Babanızın Eğitim Durumu

İlkokul	1 ()
Ortaokul	2 ()

Lise	3 ()
Üniversite	4 ()

ELEKTRONİK SPORAKATILIM MOTİVASYON ÖLÇEĞİ

Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken, sizi elektronik spora yönlendiren nedenleri düşünün. Burada doğru ve yanlış cevap yoktur. Sizi elektronik spora yönlendiren nedenlerin derecelendirmesini, her ifadenin yanında bulunan size uygun numarayı daire içine alarak işaretleyin. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için teşekkür ederim

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kararsızım 3	Uygun 4	Tamamen Uygun
1	Spor video oyunları oynuyorum, çünkü duygularımı uyarıyorlar.	1	2	3	4	5
2	Spor video oyunları beni sürekli tetikte tutuyor.	1	2	3	4	5
3	Spor video oyunları oynamanın adrenalin düzeyimi yükselttiğini hissedebiliyorum.	1	2	3	4	5
4	Spor video oyunları oynuyorum çünkü beni heyecanlandırırlar.	1	2	3	4	5
5	Gerçekçi grafikler nedeniyle dijital platformda spor video oyunları oynuyorum.	1	2	3	4	5
6	Canlı grafiklerle E-spor aktivitelerinin sanal yönlerinden keyif alıyorum.	1	2	3	4	5
7	E-spor aktivitelerine katıldığım da spor bilgimi de kullanabiliyorum.	1	2	3	4	5
8	Bilgimi kullanarak oyuncular ve takımları seçiyorum.	1	2	3	4	5
9	E-spor aktivitelerinin tasarımları ilgimi çekiyor.	1	2	3	4	5

10	E-spor' da stratejilerimi simüle ederim	1	2	3	4	5
11	E-spor aktivitelerinde oynarken oyuncular ve takımlar hakkındaki bilgimi kullanıyorum	1	2	3	4	5
12	Bazı Spor Aktivitelerinden aldığım keyfi dijital platformdan da aldığım için katılım sağlıyorum	1	2	3	4	5
13	İlgilendiğim spor dalı ile ilgili aktivite olmadığında E-spor formatındaki içeriğe yöneliyorum.	1	2	3	4	5
14	En sevdiğim spor bir E-spor oyununa uyarlandı.	1	2	3	4	5
15	E-spor aktivitelerinde başka bir ben ortaya çıkıyor ve bambaşka bir dünyayı görmemi sağlıyor.	1	2	3	4	5
16	E-spor ile düşünce becerilerim gelişiyor.	1	2	3	4	5
17	E-spor ile yeni beceriler kazanıyorum.	1	2	3	4	5
18	E-sporda kendimi geliştireceğime/yükseleceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
19	E-spor aktiviteleri özgür hissettiriyor	1	2	3	4	5
20	E-spor aktiviteleri beni rahatlatıyor.	1	2	3	4	5
21	E-spora katılım ile yaşamım daha ilgi çekici bir hale geldi.	1	2	3	4	5
22	E-spor becerilerimi geliştiriyor.	1	2	3	4	5
23	E-spora yeteneğim olduğu için oynuyorum.	1	2	3	4	5
24	E-Spor aktiviteleri beni tatmin ediyor.	1	2	3	4	5
25	E-spordaki oyunları oynamak, gerçek oyunlar için becerilerimi de öğrenmeme yardımcı oluyor.	1	2	3	4	5

26	E-spor ilgimi çekiyor.	1	2	3	4	5
27	Çevrem E-spor aktivitelerine katılmamı istediği için oynuyorum.	1	2	3	4	5
28	Yeni insanlar ile tanışmak için oynuyorum.	1	2	3	4	5
29	Kendimi sanal ortamda daha iyi ifade edebiliyorum.	1	2	3	4	5
30	E-spor aktivitelerine katılıyorum çünkü başkalarıyla bağlantı kurma fırsatları sağlıyor.	1	2	3	4	5
31	Takım çalışmasını sevdiğim için oynuyorum.	1	2	3	4	5
32	E-spor aktiviteleri yeni bir sosyal çevre oluşturmak için bir iyi bir ortam yaratır.	1	2	3	4	5
33	Arkadaşlarım ile ortak oyun sürdürdüğümüz için oynuyorum.	1	2	3	4	5
34	Rekabeti Seviyorum.	1	2	3	4	5
35	E-spordaki ödülleri kazanmayı seviyorum.	1	2	3	4	5
36	E-spor bana statü ve saygınlık kazandırıyor	1	2	3	4	5
37	E-spor bana popülerlik kazandırıyor	1	2	3	4	5
38	Başkalarına da en iyi olduğumu kanıtlamak için oynamayı seviyorum	1	2	3	4	5
39	Birine karşı kaybetdiğimde, hemen onu yenmek için tekrar oynamak istiyorum	1	2	3	4	5
40	E-spor 'da en hızlı ve en yetenekli kişi olmak benim için önemli	1	2	3	4	5
41	E-spor 'da başarılı olduğum için oynuyorum.	1	2	3	4	5
42	E-spor, ciddi boş zaman aktivitesi olarak tempomun değişmesini sağlıyor sağlıyor.	1	2	3	4	5

43	E-spor oyunlarına kolay ulaşıldığı için tercih ediyorum.	1	2	3	4	5
44	E-spor normal rutinimden çıkıp mola vermeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5
45	E-spor diğer boş zaman aktivitelerinden daha çok beni oyalar/ daha çok dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5
46	E-spor gerçek hayattaki problemlerden uzaklaşmamı sağlar.	1	2	3	4	5
47	E-spor aktivitelerine müsait olduğumda ne zaman istersem katılabiliyorum	1	2	3	4	5

FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYON ÖLÇEĞİ

Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken, sizi fiziksel aktiviteye yönlendiren nedenleri düşünün. Burada doğru ve yanlış cevap yoktur. Sizi fiziksel aktiviteye yönlendiren nedenlerin derecelendirmesini, her ifadenin yanında bulunan size uygun numarayı daire içine alarak işaretleyin. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için teşekkür ederim.

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kararsız	Uygun	Tamam en Uygun
1	Kendimi iyi hissettirir	1	2	3	4	5
2	Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.	1	2	3	4	5
3	Beni huzursuz eder.	1	2	3	4	5
4	Beni çok eğlendirir.	1	2	3	4	5
5	Kendime olan güveni artırır.	1	2	3	4	5
6	Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5
7	Okulda adımın tanınmasını sağlar.	1	2	3	4	5

8	Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
9	Derslerdeki akademik başarıyı düşürür.	1	2	3	4	5
10	Arkadaşlarıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.	1	2	3	4	5
11	Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.	1	2	3	4	5
12	Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.	1	2	3	4	5
13	Bilmiyorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor	1	2	3	4	5
14	Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.	1	2	3	4	5
15	Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum.	1	2	3	4	5
16	Emin değil, aslında çok da umrumda değil.	1	2	3	4	5

9. İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI

ÜNİVERSİTELERİN ELEKTRONİK SPOR KULÜPLERİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN ELEKTRONİK SPORA KATILIM MOTİVASYONLARI ve FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

ORJİNALLIK RAPORU

% 18	% 16	% 8	% 8
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% 3
2	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 3
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	www.smartofjournal.com İnternet Kaynağı	% 1
5	dspace.gazi.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	www.acarindex.com İnternet Kaynağı	% 1
7	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	% 1
8	openaccess.hacettepe.edu.tr İnternet Kaynağı	< % 1

10. ETİK KURUL İZİN YAZISI

Uyarı: Canlı denekler üzerinde yapılan tüm araştırmalar için Etik Kurul Belgesi alınması zorunludur.

- ☒ Etik Kurul izni gerekmektedir.
- ☐ Etik Kurul izni gerekmemektedir.

Muhammed Hüseyin OCAK



11. KURUM İZNİ YAZILARI

- ☐ Kurum izni gerekmektedir.
- ☒ Kurum izni gerekmemektedir.

Muhammed Hüseyin OCAK

