



**VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

COVID-19 Sürecinde Doğu ve Güneydoğu Anadolu  
Bölgesinde Fiziksel Aktivite Yapamayan 18-30 Yaş  
Arasındaki Gençlerin Dijital Oyun Bağımlılığına Yönelimi

Seyithan ÇAKI

Yüksek Lisans Tezi

VAN - 2010

Van, 2021

**COVID-19 Sürecinde Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesinde  
Fiziksel Aktivite Yapamayan 18-30 Yaş Arasındaki Gençlerin Dijital**

**Seyithan ÇAKI**

**2021**



**VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı  
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

COVID-19 SÜRECİNDE DOĞU VE GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİNDE  
FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAMAYAN 18-30 YAŞ ARASINDAKİ GENÇLERİN  
DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA YÖNELİMİ

THE DIGITAL GAME ADDICTION ORIENTATION OF YOUNG PEOPLE AGED  
18-30 WHO COULD NOT DO THE PLANNED ACTIVITIES IN THE EASTERN  
AND SOUTHEASTERN ANATOLIA REGIONS DURING THE COVID-19  
PROCESS

Seyithan ÇAKI

Dr. Öğr. Üyesi Kemal SARGIN

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2021

## ONAY SAYFASI

Seyithan ÇAKI tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Kemal SARGIN danışmanlığında hazırlanan “Covid-19 Sürecinde Doğu Ve Güneydoğu Anadolu Bölgesinde Fiziksel Aktivite Yapamayan 18-30 Yaş Arasındaki Gençlerin Dijital Oyun Bağımlılığına Yönelimi” başlıklı bu çalışma, 21/09/2021 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 08/09/2021 tarihli ve 2021/37-4 sayılı kararı ile Doç. Dr. Levent TANYERİ başkanlığında, Dr. Öğr. Üyesi Kemal SARGIN, Doç. Dr. Ergün ÇAKIR Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Fuat TANHAN  
Enstitü Müdür

## Öz

Dünya genelinde yaygın bir pandemi oluşturan COVID-19 salgını yaşamı ciddi anlamda tehdit etmeye devam etmektedir. Bu sebeple hastalığın çıkış sürecinden bugüne ve bundan sonraki süreçte düzenli spor yapan insanların yaşamlarına nasıl etki ettiği ve nasıl edeceğiyle ilgili araştırma yapılmıştır. Araştırmaya Covid-19'dan önce spor salonlarında spor yapan kişiler normal hayatlarında düzenli spor yapan beden eğitimi ve spor öğretmenliğine hazırlanan öğrenciler beden eğitimi ve spor öğretmenliği okuyan öğrenciler ve profesyonel ya da amatör spor branşlarıyla uğraşan kişiler katılmıştır. Araştırmaya 235 erkek, 270 kadın toplam 505 kişi katılmıştır. Yapacağımız bu çalışmada Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesinde yaşayan 18-30 yaş arasındaki bireylerin COVID-19 sosyal izolasyon döneminde fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin tespit edilmesi ve dijital oyun bağımlılığına yönelimlerinin incelenmesi araştırılmaktadır. Bireyler, halk sağlığı kısıtlamaları sırasında demografik bilgiler, sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı ölçeği ve dijital oyun oynama tutumu bölümlerinden meydana gelen çevrimiçi anket ve sosyal medya duyurusu aracılığıyla çalışmaya dâhil edilmişlerdir. Bireyler arasında inaktif bireyler, minimal aktif ile aktif bireyler belirlenmiştir. Ölçme aracı olarak, Kişisel bilgi formu, Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ) ve Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (DOOTÖ) uygulanmıştır. Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, evinizin bulunduğu bölgede spor yapacak alan var mı, günlük dijital oyun oynama süreniz ne kadardır gibi sorular bağımsız değişken olarak kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 24.0 paket programı aracılığıyla araştırma amaçları doğrultusunda analiz edilmiştir. Verilere ilk olarak normallik testi yapılmıştır. Verilerin normalliği Kolmogrov-Smirnov ve Shapiro-Wilk katsayıları, Histogram dağılımı ile Q-Q plot tablo sonuçlarına göre incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre verilerin normal dağılım göstermediği kanaatine varılmıştır. Sosyo-demografik verilerin değerlendirilmesinde frekans analizi kullanılmıştır. İkili grupların karşılaştırılması için Mann Whityney-U testi, üç ve üzeri grupların değerlendirilmesinde Kruskal Wallis analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre sporcuların dijital oyuna yönelik bağımlılık durumlarının orta düzeyde olduğu, covid-19 kaygı seviyelerinin de orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte sporcuların covid-19 kaygılarının

dijital oyun bağımlılıkları üzerinde %2'lik bir oranda etki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca cinsiyet ile dijital oyun bağımlılığı arasında  $p<0,05$  düzeyinde istatistiki olarak anlamlı ilişki, oyun süresi ile dijital oyun bağımlılığı arasında  $p<0,05$  düzeyinde istatistiki olarak anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bununla birlikte cinsiyet ile covid-19'a yakalanma kaygısı arasında  $p<0,05$  düzeyinde istatistiki olarak anlamlı ilişki, gelir ile covid-19'a yakalanma kaygısı arasında  $p<0,05$  düzeyinde istatistiki olarak anlamlı ilişki olduğu elde edilen diğer sonuçlar arasındadır.

**Anahtar sözcükler:** covid-19, fiziksel aktivite, dijital oyun.



## **Abstract**

The COVID-19 epidemic, which constitutes a widespread pandemic worldwide, continues to seriously threaten life. For this reason, research has been conducted on how the disease affects and how it affects the lives of people who do sports regularly from the beginning to the present and in the next period. People who did sports in gyms before Covid-19, students who regularly do sports in their normal lives, students who are preparing for physical education and sports teaching, students studying physical education and sports teaching, and people who are engaged in professional or amateur sports branches participated in the research. A total of 505 people, 235 men and 270 women, participated in the study. In this study, we will investigate the determination of the level of participation in physical activity in the period of social isolation of individuals between the ages of 18-30 living in the Eastern and Southeastern Anatolian Region and examining their tendency to digital game addiction. Individuals were included in the study through an online survey and social media announcement, consisting of demographic information, athletes' anxiety scale of catching new type of coronavirus, and attitude to digital gaming during public health restrictions. Among individuals, inactive individuals, minimally active and active individuals were determined. As a measurement tool, Personal Information Form, Athletes' Anxiety of Conceiving New Type Coronavirus (Covid-19) Scale (SYTKYKÖ) and Digital Game Playing Attitude Scale (DOOTÖ) were applied. Questions such as age, gender, marital status, education level, income level, is there an area to do sports in the region of your home, how long is your daily digital game playing time were used as independent variables. The data obtained were analyzed through the SPSS 24.0 package program for research purposes. The data were first tested for normality. The normality of the data was examined according to Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk coefficients, Histogram distribution and Q-Q plot table results. According to the results of the analysis, it was concluded that the data did not show a normal distribution. Frequency analysis was used in the evaluation of socio-demographic data. Mann Whitney-U test was used to compare paired groups, and Kruskal Wallis analysis was used to evaluate groups of three or more. According to the results of the analysis, it was determined that the addiction status of the athletes towards the digital game was at a moderate level, and the covid-19 anxiety levels were at a moderate level. However, it was concluded

that the covid-19 anxiety of the athletes had a 2% effect on their digital game addictions. In addition, a statistically significant relationship was found between gender and digital game addiction at the  $p < 0.05$  level, and a statistically significant relationship at the  $p < 0.05$  level between game time and digital game addiction. In addition, there is a statistically significant relationship at the  $p < 0.05$  level between gender and the anxiety of catching covid-19, and a statistically significant relationship at the  $p < 0.05$  level between income and anxiety about catching covid-19 are among the other results obtained.

**Key words:** covid-19, physical activity, digital game.



## Teşekkür

Bu çalışmada başından beri benden desteklerini esirgemeyen her zaman yol gösteren, ışık tutan, araştırmamın konusu hakkında fikir sunan, görüşlerine her zaman çok önem verdiğim sevgili danışmanım Dr. Öğr. Ü. Kemal SARGIN' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Çalışmanın genelinde desteğini hissettiğim, tezin düzenlenmesi ve eksiklerimde yardımlarını esirgemeyen, bulguların analizi sürecinde de sürekli yardımda bulunan saygı değer Hülya DİĞER' e teşekkür ederim. Bu süreçte bilgilerinden faydalandığım, tecrübelerini benimle paylaşan, önemli konularda yardımını hep hissettiğim Ozan ÇAKI ve Dilan ÇAKI' ya teşekkürlerimi sunarım. Bende emeği çok olan, bugünlerin mimarı olan iyi günde kötü günde yanımda olan, beni her zaman destekleyen sevgili aileme teşekkürlerimi sunarım.

## İçindekiler

Öz.....	i
Abstract.....	iii
Teşekkür.....	v
Tablolar Dizini.....	viii
Şekiller Dizini.....	x
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xi
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	2
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
Araştırma Problemi.....	2
Sayıtlılar.....	3
Sınırlılıklar.....	4
Hipotezler.....	4
Bölüm 2 Genel Bilgiler.....	6
Salgın.....	6
Pandemi.....	6
Kara Ölüm ya da Veba Salgını.....	7
Kolera.....	8
Grip, İnfluenza.....	8
İspanyol gribi.....	8
Hong Kong gribi.....	9
Domuz gribi.....	9
Tifo.....	9
HIV/AIDS.....	10
Koronavirüs hastalığı 2019 (COVID-19).....	11

Covid Salgını Sürecinde Karantina Tedbirleri.....	13
Fiziksel Aktivite.....	14
Fiziksel Aktivite Türleri .....	16
Fiziksel Aktiviteyi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörler .....	17
Oyun .....	18
Dijital Oyun.....	19
Bağımlılık .....	20
Dijital Oyun Bağımlılığı .....	21
Bölüm 3 Yöntem .....	25
Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	25
Veri Toplama Süreci.....	25
Sınırlılıklar .....	25
Veri Toplama Araçları .....	26
Verilerin Analizi .....	26
Bölüm 4 Bulgular .....	27
Bölüm 5 Tartışma ve Sonuç .....	57
Kaynaklar .....	65
EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi .....	74
EK-B: Etik Beyanı .....	75
EK-C: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu .....	76
EK-D: Sosyodemografik Bilgiler .....	77
EK-E: Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ) .....	78
EK-F: Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (DOOTÖ).....	79

## Tablolar Dizini

Tablo 1. Covid-19'un Yarattığı Ülkelerin Kümülatif Toplam Ölüm Sayıları.....	12
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	27
Tablo 3. Dijital oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamam .....	29
Tablo 4. Dijital oyunun faydaları konusunda şüphelerim var .....	29
Tablo 5. Dijital oyunların zaman kaybı olduğu kanısındayım.....	30
Tablo 6. Dijital oyunların el-göz koordinasyonunu geliştirdiğini düşünürüm.....	30
Tablo 7. Dijital oyun oynamak insanı sosyalleştirir .....	31
Tablo 8. Dijital oyun oynayarak harcanan zamana üzülürüm .....	31
Tablo 9. Dijital oyun oynamayı sevmem .....	32
Tablo 10. Kafa dağıtmanın en iyi yolu dijital oyun oynamaktır.....	32
Tablo 11. Dijital oyunlarda bir üst bölüme geçmek beni heyecandırır.....	33
Tablo 12. Dijital oyunlar hakkında konuşmak beni sıkır.....	33
Tablo 13. Dijital oyun oynarken güçlendirici, ödül, kupa kazanmak için çabalarım.....	34
Tablo 14. Arkadaşlarımla dijital oyunlar hakkında konuşurum.....	34
Tablo 15. Arkadaşıma dijital oyunlardaki silah, güçlendirici, kupaların yerini anlatırım .....	35
Tablo 16. Yeni çıkan dijital oyunları bilgisayar/telefonuma indiririm .....	36
Tablo 17. Bulduğum her fırsatta dijital oyun oynarım .....	36
Tablo 18. Dijital oyunlarda seviyeleri geçene kadar oynamaya devam ederim ....	37
Tablo 19. Verilen görev/talimatları yerine getirmeye çalışırım .....	37
Tablo 20. Dijital oyunlarla ilgili arkadaşlarıma anlatacağım bir şeyim yok .....	38
Tablo 21. Yeni tip koronavirüsün performansımı düşürebileceğini düşününce endişelenirim .....	39
Tablo 22. Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşsam bile kendimi rahat hissederim.....	39
Tablo 23. Sportif ortamlarda bulunursam yeni tip koronavirüs bana bulaşacak diye korkarım .....	40
Tablo 24. Yeni tip koronavirüs yaşamımı kısıtlayacağı için gerilirim .....	41
Tablo 25. Yeni tip koronavirüsün vücudumda yaratacağı fiziksel tahribattan korkarım .....	41
Tablo 26. Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşmaktan endişe ederim .....	42

<i>Tablo 27. Yeni tip koronavirüsün bende yaratacağı duygusal tahribattan korkarım</i>	42
<i>Tablo 28. Yeni tip koronavirüse yakalanırsam kendi ihtiyaçlarımı karşılayamam diye endişelenirim</i>	43
<i>Tablo 29. Yeni tip koronavirüs bana bulaşmış olsa kaygılı hissederim</i>	44
<i>Tablo 30. Yeni tip koronavirüs bulaştığında başıma neler geleceğini bilememek beni tedirgin eder</i>	44
<i>Tablo 31. Yeni tip koronavirüs bulaşır ne kadar sürede iyileşeceğimi bilememek beni kaygılandırır</i>	45
<i>Tablo 32. Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye dışarı çıkmaktan sakınırım</i>	46
<i>Tablo 33. Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye antrenmanlarımı ertelerim</i>	46
<i>Tablo 34. Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye alışverişimi ertelerim</i>	47
<i>Tablo 35. Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye egzersiz yapmak için dışarı çıkmaktan kaçınırım</i>	47
<i>Tablo 36. Yeni tip koronavirüs bulaşır diye kalabalığa girmekten kaçınırım</i>	48
<i>Tablo 37. Güvenirlilik Analizi Sonuçları</i>	49
<i>Tablo 38. Normallik Testi Sonuçları</i>	49
<i>Tablo 39. Dijital Oyun Bağımlılığı Ortalamalarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması</i>	51
<i>Tablo 40. Covid-19'a Yakalanma Kaygısı Ortalamalarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması</i>	52
<i>Tablo 41. Dijital Oyun Bağımlılığı Ortalamalarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması</i>	53
<i>Tablo 42. Covid-19'a Yakalanma Kaygısı Ortalamalarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması</i>	55
<i>Tablo 43. Regresyon Analizi Sonuçları</i>	56

## Şekiller Dizini

Şekil 1. Bologna'da Veba Salgını Sırasında Yazılmış Vasiyetnamelerin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Niceliği.....	8
Şekil 2. 1918 İspanyol gribi (1000 kişiye düşen ölüm sayısı).....	9
Şekil 3. Uyuğa ve yıllara göre HIV/AIDS Vaka Dağılımı .....	10
Şekil 4. AB'nin Seçili Ülkelerinde Haftada En Az İki Buçuk Saat Spor Yapan Nüfus Oranı .....	15
Şekil 5. Normallik Testi Sonuçları.....	50
Şekil 6. Normallik Testi Sonuçları.....	50
Şekil 7. Normallik Testi Sonuçları.....	51

## Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

**DSÖ:** Dünya Sağlık Örgütü

**DSM-5:**Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Basım

**DEHB:** Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

**WHO:** World Health Organization

**F.A:** Fiziksel Aktivite

**FAD:** Fiziksel Aktivite Düzeyi



## Bölüm 1

### Giriş

Bu çalışmanın amacı Doğu Anadolu bölgesindeki 18-30 yaş arasındaki gençlerin Covid19 pandemi sürecinde fiziksel aktivite yapamayan ya da yapmak isteyip hastalıktan dolayı psikolojik korkuları olan insanların kısıtlamalar döneminde veya sonrasında dijital oyun bağımlılığına yönelimde etkisinin olup olmadığını araştırmakla ilgilidir. Cinsiyete, yaşa, medeni durumuna, aile yapısına göre farklılıklar gösterip göstermediği ya da ilgisinin olup olmadığıyla ilgili durumları ölçmek için yapılacak bu çalışmanın insanların sosyal izolasyon dönemini nasıl geçirdikleri ve kısıtlama sırasında pandemi sürecini nasıl geçirdikleriyle ilgili olacaktır.

Covid-19, dünyada altı kıtada neredeyse tüm ülkelere hızlı bir şekilde yayılan, korona olarak adlandırılan virüslerin sebep olduğu ilk pandemidir. DSÖ yeni tip korona virüs olarak adlandırılan Covid-19 hastalığını 2020 yılı başlarında, ciddi akut solunum sendromu olarak tanımlamıştır (WHO, 2020).

COVID-19 virüsünün yayılmasını önlemek için katı izolasyon stratejilerinin uygulanmasını gerektirmektedir (Burtscher,2020).

Dünya genelinde yaygınlığını her geçen gün arttıran salgın yaşamın tüm alanlarını etkilemektedir. Bu durum eğitim, iş dünyası, sosyal yaşam gibi birçok alanı etkisi altına almış ve etkilemiş olan Covid-19 hayatımızın her döneminde büyük bir yeri olan sorsal faaliyetleri de olumsuz yönde etkilemiştir.

Var olan virüsün yayılmasını sınırlandırabilen temel bir güvenlik adımı evde karantina uygulamasıdır. Ancak uzun süre evde kalmak; oturma, uzanma, oyun oynama, televizyon izleme, mobil cihaz kullanma gibi inaktif davranışların artmasına, düzenli fiziksel aktivitenin azalmasına, dolayısıyla daha düşük enerji harcamasına ve sonuç olarak hareketsizliğe bağlı kronik rahatsızlıkların artmasına ve buna bağlı olarak fiziksel ve fizyolojik rahatsızlıkların artmasına yol açabilir. Bu nedenle mevcut koşullarda sağlıklı kalmak ve bağışıklık sistemini güçlü tutabilmek için evde fiziksel aktivitenin devam etmesi sağlık açısından daha olumlu sonuçlar verecektir (Chen vd., 2020).

Vücuttaki enerji sisteminin dengelenmesi ve vücut ağırlığının kontrol altına alınabilmesi için yapılan düzenli egzersizlerin bütününe fiziksel aktivite denir (Apaydın M vd.. 2021).

İnsanların birbirleri ile olan temaslarını minimal seviyeye indirmeye çalışan tedbirlerin, toplumda oluşan etkileşimini en az düzeye indirerek, normal yaşantısında dahi fiziksel aktivite ve egzersiz açısından hareketsiz olan toplumumuzun bu dönemde hareketli bir yaşam sürdürme sağlık koşulları ve mevcut durum göz önünde tutulduğunda yok denecek kadar azaldığı gözlemlenmiştir. Covid-19 virüsünün bulaşmasını en aza indirmek için uygulanan kısıtlamalardan, toplu kullanım alanlarının kapatılmasından, iş yerleri, spor alanları gibi yerlerin kısıtlamalara tabii tutulmasından ve sokağa çıkma yasaklarının uygulanmasından dolayı yapılan fiziksel aktiviteler ve egzersizlerde ciddi bir azalmaya sebebiyet vermiştir(Caner vd.. 2020).

Dünya genelinde gittikçe çeşitli varyantlara dönüşen ve sağlık durumlarını daha da kötüleştiren pandemi sürecinin insanların yüzde kaçında ne seviyede fiziksel aktivite yapıldığı ve bu kısıtlamaların insanları fiziksel aktiviteden uzaklaştırıp dijital oyuna bağımlı kıldığı araştırması yapılmıştır.

## **Problem Durumu**

Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite yapamayan gençlerin dijital oyun bağımlılığına yönelimi farklılık gösterir mi?

## **Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Araştırmanın amacı, koronavirüs döneminde sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı nedeniyle dijital oyun bağımlılığına yönelimlerini incelemektir. Bu bağlamda katılımcıların mevcut kaygıları nedeniyle dijital oyun konusundaki bağımlılıklarının % kaç oranında olduğunun belirlenmesi de araştırmanın amaçları arasındadır.

## **Araştırma Problemi**

Yapılan araştırmada covid-19 sürecinde doğu ve güneydoğu anadolu bölgesinde fiziksel aktivite yapamayan 18-30 yaş arasındaki gençlerin dijital oyun bağımlılığına yönelim düzeyleri değişkenler açısından farklılık göstermekte midir?

**Alt problemler.** Alt problemler aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir.

1. Dijital oyun bağımlılığı cinsiyete göre farklılık gösterir mi?
2. Dijital oyun bağımlılığı yaşa göre farklılık gösterir mi?
3. Dijital oyun bağımlılığı medeni duruma göre farklılık gösterir mi?
4. Dijital oyun bağımlılığı gelire göre farklılık gösterir mi?
5. Dijital oyun bağımlılığı eğitime göre farklılık gösterir mi?
6. Dijital oyun bağımlılığı spor alanı durumuna göre farklılık gösterir mi?
7. Dijital oyun bağımlılığı günlük oyun oynama süresine göre farklılık gösterir mi?
8. Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı cinsiyete göre farklılık gösterir mi?
9. Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı yaşa göre farklılık gösterir mi?
10. Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı medeni duruma göre farklılık gösterir mi?
11. Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı gelire göre farklılık gösterir mi?
12. Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı eğitime göre farklılık gösterir mi?
13. Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı spor tesisleri duruma göre farklılık gösterir mi?
14. Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı günlük oyun süresine göre farklılık gösterir mi?

### **Sayıtlılar**

1. Dijital oyun bağımlılığı cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
2. Dijital oyun bağımlılığı yaşa göre farklılık göstermektedir.
3. Dijital oyun bağımlılığı medeni duruma göre farklılık göstermektedir.
4. Dijital oyun bağımlılığı gelire göre farklılık göstermektedir.

5. Dijital oyun bağımlılığı eğitime göre farklılık göstermektedir.
6. Dijital oyun bağımlılığı spor alanı durumuna göre farklılık göstermektedir.
7. Dijital oyun bağımlılığı günlük oyun süresine göre farklılık göstermektedir.
8. Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
9. Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı yaşa göre farklılık göstermektedir.
10. Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı medeni duruma göre farklılık göstermektedir.
11. Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı gelire göre farklılık göstermektedir.
12. Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı eğitime göre farklılık göstermektedir.
13. Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı spor alanı duruma göre farklılık göstermektedir.
14. Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı günlük oyun süresine göre farklılık göstermektedir.

### **Sınırlılıklar**

Çalışmanın sadece doğu ve güneydoğu anadolu bölgesinde ikamet eden sporcular ile yapılması araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Ayrıca araştırma kapsamında yalnızca 18-30 yaş arası kişilerin yer alması da çalışmanın sınırlılıkları arasındadır.

### **Hipotezler**

Araştırmanın bağımlı değişkeni 'dijital oyun bağımlılığı' bağımsız değişkeni ise, 'covid-19'a yakalanma kaygısı'dır.

Araştırmanın hipotezleri şu şekildedir;

#### Temel hipotez:

H<sub>0</sub>: Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısının dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkisi yoktur.

H<sub>1</sub>: Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısının dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkisi vardır.

Araştırmanın diğer hipotezleri:

H<sub>2</sub>: Dijital oyun bağımlılığı cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H<sub>3</sub>: Dijital oyun bağımlılığı yaşa göre farklılık göstermektedir.

H<sub>4</sub>: Dijital oyun bağımlılığı medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H<sub>5</sub>: Dijital oyun bağımlılığı gelire göre farklılık göstermektedir.

H<sub>6</sub>: Dijital oyun bağımlılığı eğitime göre farklılık göstermektedir.

H<sub>7</sub>: Dijital oyun bağımlılığı spor alanı durumuna göre farklılık göstermektedir.

H<sub>8</sub>: Dijital oyun bağımlılığı günlük oyun süresine göre farklılık göstermektedir.

H<sub>9</sub>: Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H<sub>10</sub>: Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı yaşa göre farklılık göstermektedir.

H<sub>11</sub>: Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H<sub>12</sub>: Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı gelire göre farklılık göstermektedir.

H<sub>13</sub>: Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı eğitime göre farklılık göstermektedir.

H<sub>14</sub>: Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı spor alanı duruma göre farklılık göstermektedir.

H<sub>15</sub>: Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı günlük oyun süresine göre farklılık göstermektedir.

## Bölüm 2

### Genel Bilgiler

#### Salgın

Bulaşıcı olan hastalıklar toplum sağlığını ciddi bir şekilde tehlikeye düşürebilmektedirler. Bir hastalığın belli bir zaman aralığında çok fazla insana bulaşmasına ya da tehlikesine salgın diğer adıyla epidemi denir. Bu salgının diğer kıtalara yayılmasına ise pandemi denir (Arık, 1991).

#### Pandemi

Pandemi Yunancada “pan” tüm insanlar anlamına gelen “demos” ile birleştirilerek “**pandemi**” yani dünya yüzeyine geniş bir bölgede etkisini gösteren salgın hastalık anlamında kullanılıyor. ilk olarak 1889’da yaşanan küresel grip ile birlikte ortaya çıkan bu terim, çok yaygın olan, tüm bölgelere yayılmış anlamına gelmektedir (Nolte K, 2020).

WHO tanımlamasına göre bir pandemi ancak aşağıdaki 3 koşulu sağlarsa başlamış sayılır:

- Nüfusun daha önce maruz kalmadığı bir hastalığın ortaya çıkışı
- Hastalığa sebep olan etmenin insanlara bulaşması ve tehlikeli bir hastalığa yol açması
- Hastalık etmeninin insanlar arasında kolayca ve devamlı olarak yayılması

Bir hastalık veya tıbbi durum yalnızca yaygın olması ve çok sayıda kişinin ölümüne yol açması nedeniyle pandemi olarak tanımlanamaz, aynı zamanda bulaşıcı olması da gereklidir (WHO, 2020).

*“WHO, Pandemi uyarı aşamasını 6 evreye ayırarak yapmaktadır:*

- 1. Evre: *İnsanlara doğrudan bulaşma riski taşımayan ancak hayvanlar arasında görülen virüsler içindir.*
- 2. Evre: *Hayvanlar arasında dolaşan bir virüsün insanlara da bulaşabilme riskine işaret eden evredir. Bu evrede henüz insana bulaş vakası görülmemektedir.*
- 3. Evre: *Virüsün hayvandan insana ya da insandan insana bulaştığına dair tespitler vardır. Ancak bu bulaşma yaygın bir salgın*

*görüntüsünden uzaktır. Enfekte biri çok yakında birini ancak enfekte edebilmektedir. Kitlesellik söz konusu değildir.*

□ 4. Evre: *Virüsün bir ülke bütününde yayılmasına ancak henüz sınırların ötesine geçmediği durum için kullanılır. Bu aşamada o ülkenin derhal WHO ile temasa geçmesi ve yayılmayı engelleyecek şekilde o ülkenin çevrenmesi gereklidir.*

□ 5. Evre: *Virüsün bir ülkeden ikinci bir ülkeye yayıldığı bilgisi üzerine harekete geçer. Bu durum “pandemik” bir duruma en yakın haldir. WHO bu evrede önleyici tedbirleri acil olarak devreye sokar. Bu süreçte uluslararası işbirlikleri sonuç alabilmek için kaçınılmazdır.*

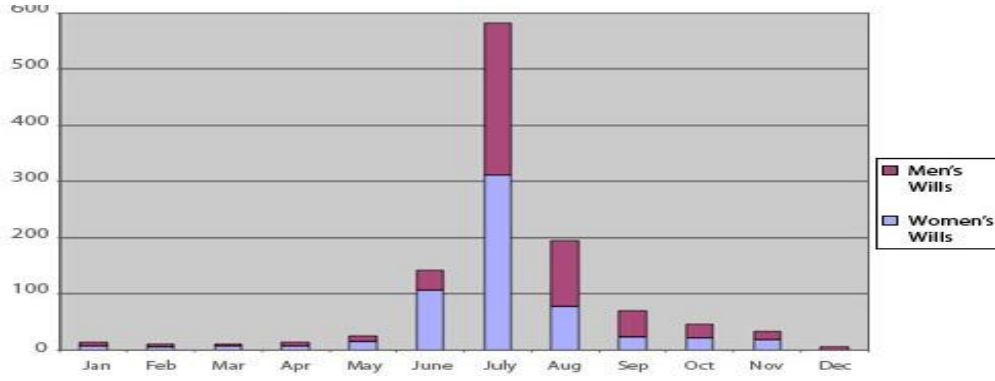
□ 6. Evre: *Pandemik evre, olarak adlandırılır. Virüsün 3. bir ülkeye de sıçraması aşamasıdır. Bu durum küresel çapta bir pandeminin söz konusu olduğu anlamına gelmektedir (Üste A, 2020).”*

Bir hastalığın pandemi gerektirmesi için sağlanan koşullar ve evreleri tamamlayan salgın hastalıklardan bazıları şöyledir;

### **Kara Ölüm ya da Veba Salgını**

Yaklaşık olarak 200 milyon insanın ölümüne sebep olan ‘Yersinia pestis’ olarak adlandırılan bir bakterinin sebep olduğu virüs 1347 ve 1351 seneleri arasında çok büyük bir hasara yol açmış önemli bir pandemik hastalıktır. Güneybatı Asya’da başlamış diğer bölgelerde ulaşmış olan bir hastalıktır. Salgının ortaya çıkış sebebi günümüzde bile hâlâ araştırılmaktadır (Brown, SD,1977).

Böylesine büyük korku ve endişe salgınların yaşattığı sosyal etkilerde vardır. Aşağıdaki tabloda İtalya’nın Bologna kentinde yaşayan insanların veba salgınından dolayı vasiyetnamelerin cinsiyete ve aylara göre dağılımları verilmektedir.



Şekil 1. Bologna'da Veba Salgını Sırasında Yazılmış Vasiyetnamelerin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Niceliği

### Kolera

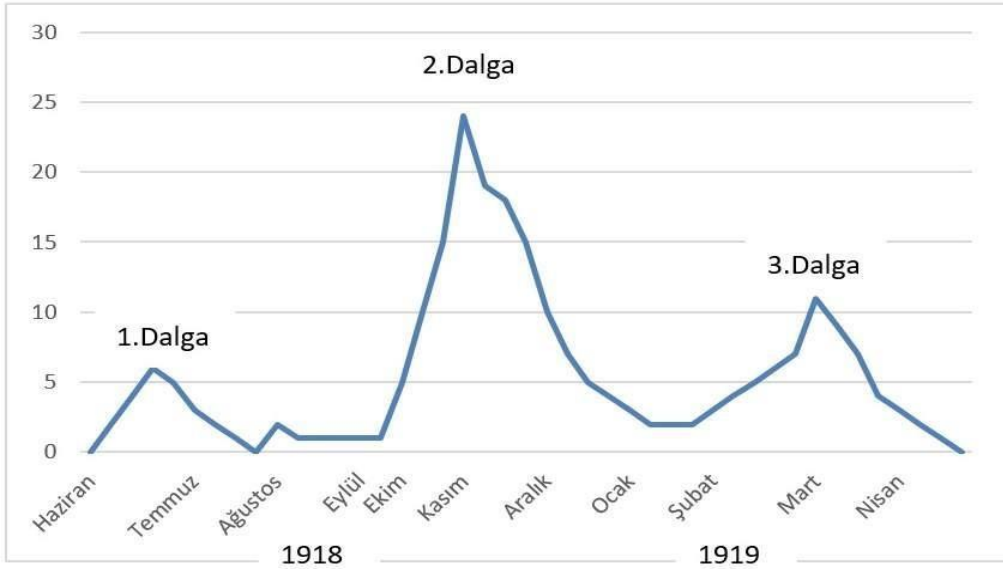
1817 de Japonya'da 1826,1831'de Berlin'de Paris'te ve Londra'da salgınlara neden olan 'Vibrio Cholerae' isimli bakterinin sebep olduğu bağırsak enfeksiyonuna bağlı bir hastalık olan koleranın aslında tedavisi basittir 'Oral rehidrasyon tedavisi'(ağızdan sıvı tedavisi) ve içme suyunun düzgün bir kanalizasyon sistemi, pişmemiş yiyecek ve içecek tüketilmemesi durumlarında atlatılabilir olduğu söyleniyor (Kılıç vd.. 2020).

### Grip, İnfluenza

20. yüzyılda Sağlıklı insanlarda çok fazla etki yaratmamasına rağmen kronik hastalarda ölümcül etki yaratan 'Gripan' kelimesinden türeyen ve İtalyancada yıldızlardan gelen gizli kuvvet anlamına gelen tıbbi ismi ise infuleza olan viral hastalık bir grip enfeksiyonu olduğu için tedavisinin olmadığı söyleniyor. Sağlıklı insanlarda genelde 1 hafta içinde geçtiği biliniyor (Çavdar vd.. 1999)

### İspanyol gribi

1918-1920 yılları arasında 'İspanyol gribi ' ya da diğer adıyla 'İspanyol nezlesi' olarak anılan H1N1 virüsünün alt türünün yol açtığı düşünülen bir grip salgını olarak tarihe geçen salgının 500 milyondan daha çok insana bulaşan ve 50 milyon insana yakın insanın hayatını kaybetmesine neden olan tarihin görmüş olduğu en büyük pandemik salgınlardan biridir (Temel, 2015). Bu salgın 3 dalga şeklinde yayılım göstermiştir.



Şekil 2. 1918 İspanyol gribi (1000 kişiye düşen ölüm sayısı)

### Hong Kong gribi

İlk çıkış yeri Hong Kong olduğu için (Hong Kong gribi) olarak 1968 tarihiyle 1969 tarihleri arasında ortaya çıkan virüs dünyada yaklaşık olarak 1 milyondan fazla insanın ölümüne sebep olmuştur. Yeni virüs, kuş gribi geni olan H2N2 genini barındırır. 65 yaş üzerindeki insanlara ölümcül etki yaratma olasılığı daha yüksektir. Salgın ABD'ye yayıldıktan 1 ay sonra virüs aşısı bulunmuştur (Sharp vd.. 2005).

### Domuz gribi

Meksika da 2009 senesinde ortaya çıkan ve dünyaya yayılan virüs 191 ülkede yaklaşık olarak 800,000 kişide görülen virüsün 8238 insanın H1N1 virüsünün etkisiyle yaşamını yitirmiştir (Çınar, 2020). Dünya Sağlık Federasyon tarafından onaylanan aşısı bulunmaktadır (Wu vd.. 2020).

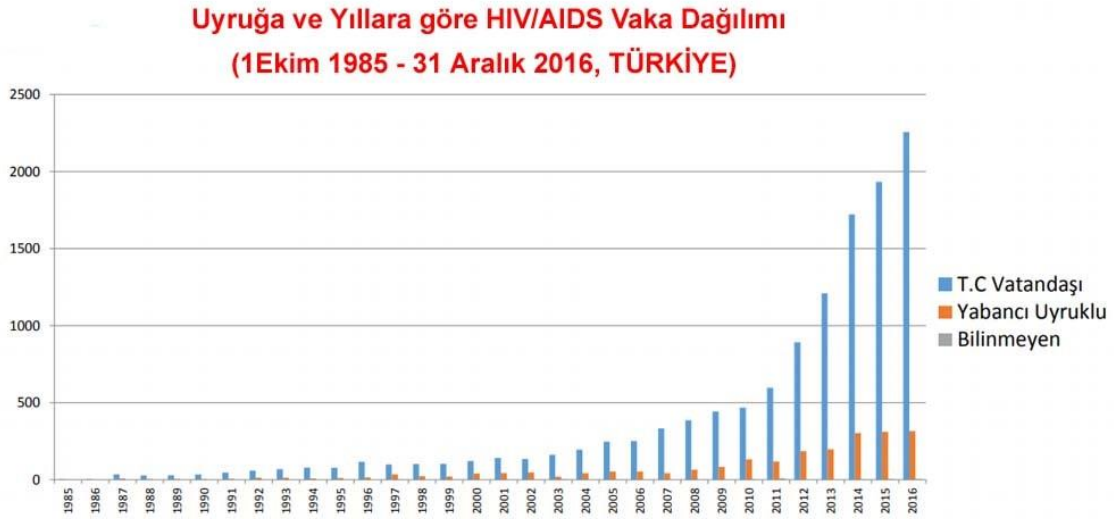
### Tifo

Kirli içme suları ve pis yiyecekler sebebiyle ortaya çıkan bakteriyel bir hastalıktır (Crump, J. Vd.. 2010). Dünya üzerinde her sene 21 milyona yakın insana bulaşan bu hastalık yaklaşık olarak 200.000 bin kadar insanın ölümüne sebep olmaktadır (Nkamba, L. vd.. 2019).

## HIV/AIDS

HIV Enfeksiyonu; konak hücre DNA'sına yerleşen retrovirusların sebep olduğu asemptomatik taşıyıcılık durumundan ağır düşkünlük ve ölümcül hastalıklarına dönüşebilen bulaşıcı bir hastalıktır (Keklioğlu M, 1995)

Dünyanın hemen her yerinde görülen küresel bir pandemi olan AIDS (Cohen ve ark, 2008). 2014 yılı itibarıyla, dünyada 36,9 milyon insanın HIV virüsüne yakalanmasına sebep olmuştur. 2012 yılında homojen bir grafik göstermeyen bir tablo görüyoruz 17,2 milyon erkek, 16,8 milyon kadın ve 15 yaşın altında 3,4 milyon çocuğun AIDS hastası olduğu görülmüştür. 2005 yılında 2,2 milyon insan hayatını kaybederken bu sayı 2010 da 1,8 milyona ulaşmıştır (Babayiğit vd.. 2004).



Şekil 3. Uyruğa ve yıllara göre HIV/AIDS Vaka Dağılımı

Bu hastalıkların yanı sıra şu anda dünyamızda etkili olan ve insanlığın büyük sıkıntı çektiği covid-19 hastalığı da dünya üzerinde ölümlere neden olmakta ve hastalığın bıraktığı kalıcı etkilerin insanlar üzerinde psikolojik, sosyal vs. yönden etki bırakmaya devam etmekte ayrıca nasıl etki yarattığına ve insanların yaşam koşullarının önceki yıllara nazaran fiziksel aktiviteye etkisi üzerine yapacağı etkiler araştırmamızın amacını oluşturacaktır.

## **Koronavirüs hastalığı 2019 (COVID-19)**

Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan kentinde meydana gelen şiddetli akut solunum sendromu koronavirüs 2 (SARS-CoV-2)'nin neden olduğu bulaşıcı bir hastalıktır. İlk vakayla 2019 yılının Aralık ayında karşılaşılmıştır. O zamandan bu yana yayılmaya devam etmiş ve halen pandemi sürecinin devam etmesine neden olmaktadır (DSÖ, 2020.)

Covid-19'un akut solunum sisteminde yarattığı rahatsızlığın yanı sıra kardiovasküler sistem, kan hücreleri, öksürük, nefes darlığı ve nörolojik sistemler gibi vücudun birçok fonksiyonuna büyük zarar vermektedir (Kelkit vd., 2020).

DSÖ'ye göre Covid-19 hastalığına yakalanan gençlerin çoğu, normal derecede solunum yolu rahatsızlığı geçirmekte ve özel tedaviye gerek duymadan iyileşmektedir (DSÖ, 2020). yine aynı kurumun yayınlamış olduğu Çin Halk Cumhuriyetine yönelik Covid-19 raporunda ölüm vakalarında yaşları ileri düzeyde olan kişilere ve kronik rahatsızlığı olan (hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diyabet, kronik akciğer rahatsızlığı) olan kişilerde daha tetikleyici ve etkilerinin daha ağır olduğu saptanmıştır (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020).

Covid-19 hastalığını kapmış kişilerin hapşırması, öksürmesi, aksırması gibi damlacık şeklinde ortam veya havaya karışan virüsün enfekte olmayan insanların elleriyle ağız, burun, ya da gözlerine teması ya da direk havadan solunum yoluyla vücuda girmesi sonucuyla bulaşan hastalık ciddi vakalara dönüşebilen böbrek yetmezliği, pnörmoni(zatüre), ağır akut solunum yolu enfeksiyonu ve ölümlere yol açan virüsün belirtileri öksürük, ateş, tat ve koku kaybı, nefes darlığı gibi solunum yolu rahatsızlıklarına sebebiyet vermektedir (T.C. Bilim Kurulu, 2020).

Dünyanın genelinde insanlara ağır yaşamsal zorluklar ve ölümler getiren Covid-19, 2021 Ocak itibariyle yaklaşık 82 milyon 550 bin vakaya, 1 milyon 780 bin vefata neden olduğu resmi kayıtlara geçmiştir (Johns Hopkins, 2021).










Türkiye'de görülen ilk Covid-19 vakası 11 Mart 2020 tarihinde görülmüştür (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020).









Vaka ve ölüm sayılarında bakıldığında Nisan 2020 tarihlerinde görülmüştür. Çeşitli kısıtlamalar uygulanmıştır. Müdahaleler arasında "okulların tatil edilerek genç nüfusun evde kalması sağlanarak bulaş riskinin azaltması" ve

yüksek risk grubu olan “65 yaş üstü kişilerin de evde kalmasının zorunlu tutulması”, nüfus sayıları bize yakın olan birçok Avrupa ülkesine göre vaka ve ölüm sayılarının düşük tutulmasını sağlamıştır. Ayrıca iş hayatında uygulanan esnek çalışma ayarlamaları, vakaların sık görüldüğü şehirlerde giriş-çıkış yasakları, hafta sonları sokağa çıkma yasağı, kamusal alanda zorunlu maske takımı vb. müdahaleler de COVID-19 yayılımını sınırlandırmıştır. Bu alınan tedbirler sonrasında da 11 Mayıs 2020 itibariyle Türkiye yeni normalleşme dönemi hazırlıklarına geçmiştir (Özkan vd.. 2020).

Şu anda da kapalı alanlarda maske takmak ve toplu yerlere HES koduyla giriş yapılması ve aşılama politikasının da çoğalmasıyla virüs hastalığına karşı ciddi tedbirler ve önlemler alınmıştır.

*Tablo 1. Covid-19'un Yarattığı Ülkelerin Kümülatif Toplam Ölüm Sayıları*

<b>Küresel</b>	<b>160.074.267</b>	<b>745.256</b>	<b>3.325.260</b>	<b>13.262</b>
Ülke ismi	Vakalar - kümülatif toplam	Vakalar – son 24 saat içinde yeni bildirilen	Ölümler – kümülatif toplam	Ölümler – son 24 saat içinde yeni rapor edildi
 Amerika Birleşik Devletleri	32.496.486	35.437	578.257	747
 Hindistan	24.046.809	343.144	577.510	696
 Brezilya	15.359.397	76.792	428.034	2.494
 Meksika	2,371,483	3,090	219,590	267
 Birleşik Krallık	4,444,635	2,656	127,651	11
 İtalya	4,139,160	8,082	123,745	205
 Rusya	4,922,901	9,462	115,116	393
 Fransa	5,747,161	19,134	106,493	160
 Almanya	3,577,040	11,336	85,848	190

 Kolombiya	3,048,719	16,993	79,261	490
 İspanya	3,592,751	0	79,208	0
 İran	2,722,007	14,246	76,231	297
 Polonya	2,849,014	3,252	71,311	290
 Arjantin	3,215,572	24,475	68,807	496
 Peru	1,865,639	7,400	64,898	207
 Güney Afrika	1,605,252	3,221	55,012	44
 Endonezya	1,731,652	3,448	47,716	99
 Ukrayna	2,143,448	7,562	47,620	287
 Türkiye	5,083,996	11,534	44,059	238

Bu tablo 14 Mayıs 2021 tarihinde WHO Koronavirüs(COVID-19) gösterge tablosundan alınmıştır. Tablo dizilimi ülkelerin koronavirüs başlangıcından bugüne kadar olan toplam ölüm sayılarını belirtmektedir. Tablonun sıralaması ölümlerin kümülatif toplam sayılarına göre yapılmıştır.(WHO, 2021)

### **Covid Salgını Sürecinde Karantina Tedbirleri**

DSÖ Covid-19 salgınına 11 Mart 2020 de tüm dünyaya pandemi olarak duyurmuştur (Cucinotta vd.. 2020).

Salgın hastalığın tüm dünyada insandan insana yayılımının çok hızlı bir şekilde artmasıyla çoğu ülkenin yetkilileri radikal kararlar alarak katı izolasyon ve karantina tedbirleri uygulamışlardır (Üstün vd.. 2020).

Salgın hastalıklarla mücadele döneminde dört grubun birbirleriyle koordineli bir şekilde çalışması büyük önem arz etmektedir. Bu gruplar Sağlık bakanlığı teşkilatı çalışanları, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı teşkilatı çalışanları, medya ve halktır (Ceyhan, 2006).

Bu bağlamda; ülkeler katı izolasyon tedbirleri kapsamında, her ülke kendi ülkesinin durumuna göre tedbir almış ve uygulamıştır. Bu tedbirleri eğitim, sosyal yaşam ve sportif etkinlikler gibi alanlarda da uygulanmışlardır. Ülkemiz de çeşitli

alanlarda olduğu gibi spor ve egzersiz alanında yapılan çalışmaların ertelenmesi ya da iptali, zorunlu market alışverişli dışında tam kapanma tedbirleri dâhil bir çok kısıtlamaya tabii tutulmuştur. Halı saha, spor salonları yüzme havuzları vb ortak kullanım alanları vaka sayılarına ve virüsün seyrine göre bilim kurulu, iç işleri bakanlığı, sağlık bakanlığı, cumhurbaşkanı önderliğinde toplantılar düzenlenerek ülkenin vaka sayıları dikkate alınarak gerekli tedbirleri uygulamışlardır.

### **Fiziksel Aktivite**

Fiziksel aktivite iskelet kaslarını kullanarak kasılan kaslardan ortaya çıkan enerjinin hareketler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Vural Ö vd.. 2010).

Fiziksel aktiviteyi kas ve eklemleri enerji kullanmak suretiyle hareket ettiren, solunum ve kalp ritim hızını yükselten ve bireylerde farklı seviyelerde yorgunluk yaratan hareketler olarak belirtmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014).

Fiziksel aktivite süreklilik gerektiren düzenli bir şekilde, belirli bir şiddette ve sürede gerçekleştirilmesi önemini taşır (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014)

Fiziksel aktivite genel olarak spor ile birbirine benzetilen bir kavramdır ama aslına bakıldığında farklı anlamlara geldiği görülmektedir. Spor belli normlara ve kurallara bağlı olarak yapılan fiziksel hareketleri kapsarken fiziksel aktivite belli sınırları olmayan ve vücudun bütünü veya bölgesel hareketlerini kapsayan serbest hareketler bütünüdür (Hekim, 2014).

Bir diğer karıştırlan nokta fiziksel aktivitenin alt kümesi olan egzersiz, egzersiz programlı, planlı ve tekrarlı bir şekilde yapılan, bireylerin uygunluk düzeylerinin bilimsel testler kullanılarak belirlendiği, beceriyle ve sağlıkla alakalı önemli bir kavram olan fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve sürekliliğinin sağlanması amacını içerir (Caspersen vd.. 1985).

Fiziksel aktivite kavramına yalnızca sportif etkinlikler olarak bakılmamalıdır. Gündelik hayatta yaptığımız çoğu iş ve etkinlikler fiziksel aktiveyi barındırmaktadır. Fiziksel aktivite her zaman ve her yerde zaman-mekan kısıtlaması olmadan yapılan tüm bedensel hareketleri kapsamakta, her yaş grubuna hitap etmektedir. Fiziksel aktivite insanları ağır yaşamlardan, obeziteden ve hareketsizlikten uzaklaştıran hareketler bütünü olarak aktif bireylerin ise daha

sağlıklı ve huzurlu bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olan bir kavramdır (Edwards vd.. 2006).

Kişinin ev yaşantısında gün boyunca aktif olabileceği çok fazla alternatif bulunmaktadır. Ev işleri, basit açma germeler, merdiven çıkma, aile bireyleriyle çeşitli oyunlar veya dans etme gibi birçok hareket ortamı yaratabilir (Kalaycı vd.. 2021).

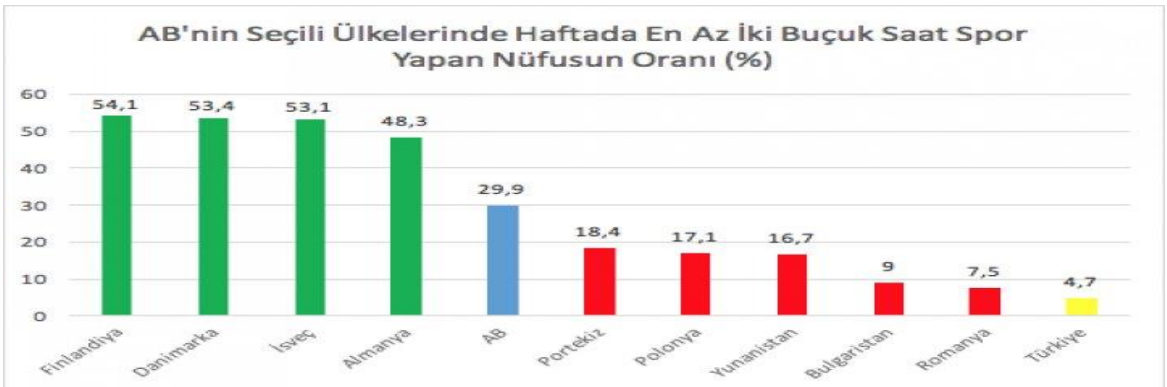
Fiziksel aktivitenin hayatımızdaki önemi sağlık konusundaki yararlarından da anlaşılmaktadır. Yıldırım ve ark.2008 araştırmalarına göre Fiziksel aktivitenin hastalıkları iyileştirme ve önleme yönünden de birçok faydasının olduğu saptanmıştır (Işık E, 20213).

Dünya da hareketsiz yaşamın yol açtığı çeşitli rahatsızlıklar dünya sağlık örgütü verilerine göre Dünya nüfusunun %60'ından fazlasını etkilemiş ve ciddi rahatsızlıklara yol açacak kadar büyük bir kitleye ulaşmıştır (Açıl, 2006).

Bu rahatsızlıklar çeşitli fizyolojik rahatsızlıkların yanı sıra bireylerde depresyon, anksiyete gibi rahatsızlıkların oluşmasına da zemin hazırlamaktadır (Owen vd.. 2012).

Bu rahatsızlıkları azami derecede azaltmanın yollarından biri olan fiziksel aktivite insanların yaşam kalitesini artırma yönünde çok büyük etkiye sahiptir (Ardıç, 2014).

Hareketsiz yaşamın insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine rağmen ülkemizdeki insanların %88,2 si hiç spor yapmamaktadır. Genel olarak aşağıdaki tabloya bakıldığında ise ülkemizdeki insanların diğer ülkelerdeki insanlara kıyasla ne kadar az spor yaptığı 2017 yılında DSÖ tarafından yapılan araştırmayla görülmüştür (DSÖ, 2017).



Şekil 4. AB'nin Seçili Ülkelerinde Haftada En Az İki Buçuk Saat Spor Yapan Nüfus Oranı

## **Fiziksel Aktivite Türleri**

Fiziksel aktivite kavramı çok geniş anlamları tanımladığı için spor, egzersiz ve fiziksel uygunluğu da kendi kapsamı içine aldığı söylenebilir (Haskell vd.. 2000).

Fiziksel aktivite ve egzersiz daha önceden aynı anlamı taşımaktaydı fakat fiziksel aktivitenin kapsamı çok geniş olduğu için egzersizin de fiziksel aktivite kapsamına girdiği desteklendi (Pate vd.. 1985). Egzersiz; planlı, programlı olarak yapılan ve iskelet kas yapısı ile fizyolojik parametrelerin sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için bütün motorik hareketlerin bir arada yapılması ile meydana gelen hareketler bütünüdür (Sansi A, 2013).

Egzersizin dayanıklılığı kas kuvvetini esnekliği arttırma kiloyu koruma ve azaltması ve kardiyovasküler sistemde oluşan hastalıklar vardır. Yağ, kan ve glikoz seviyelerini düşürme uyku kalitesini düzenleme, psikolojik yapıyı düzene sokma, mineral ve kemik yapısındaki yoğunluğu artırma kronik rahatsızlığı azaltma, bazı önemli hastalıklardan olan kanser tipleri vb. hastalıkları azaltma gibi çok fazla olumlu etkisi vardır (Lee I. vd.. 2019).

Egzersiz yapmanın sağlıklı hayattaki asıl amacı ise kaslara giden oksijen kullanımına destek vermek, bedenin dengesini, esnekliğini geliştirmek eklemleri ve kasları güçlendirmek, kişinin hareket yapabilme kabiliyetini üst seviyeye çıkarmak ve ruhsal açıdan olumlu düşünceler ve pozitif yaşamı desteklemek konusunda pozitif yönde olumlu etki yaptığı tespit edilmiştir. Bu sebepten dolayı genç, yaşlı, zayıf, kilolu, uzun, kısa, erkek, kadın cinsiyet fark etmeksizin tüm insanların egzersizi hayatlarına dâhil etmesi gerekmektedir. Fakat yapılan aktivitenin süresi, şiddeti, yoğunluğu kişinin yaşına cinsiyetine ya da aktivite düzeyine göre ayarlanmalıdır (WHO, 2019).

Fiziksel uygunluk hareketsiz bir yaşamdan uzak durmak isteyen (Riddoch vd..1995). genç ve yetişkin bireyler için önemli bir unsur barındırır(Mokgothu, 2007) kuvvet, esneklik, dayanıklılık, gibi öğelerin oluşturduğu fiziksel aktiviteler olarak tanımlanır (Ersoy, 2013).

Bir diğer fiziksel aktivite türü olan spor kuralları daha önceden belirlenmiş sürekliliği ve devamlılığı sağlanan fiziksel aktivitelerdir (Aral B vd.. 1997).

Spor kendi içinde mağlup etme ve kazanma isteği barındıran, belirlenen kurallar çerçevesinde mücadeleler gerektiren ve bu mücadeleler sonucunda sosyalleşme ve bütünlük açısından ruhsal etkinlikleri kapsayan fiziksel aktivitelerdir (Makar E, 2016).

Genel olarak bakıldığında ise fiziksel aktiviteler şu şekilde ifade edilmektedir:

- Solunum ve kalp sistemini daha güçlü hale getiren, aynı zamanda oksijen hacminin fazla olduğu ve enerji harcayan aerobik aktiviteler.
- Birden fazla kas grubunun katılımıyla gerçekleşen ve bu kas gruplarının hipertrofiye uğrayarak gelişmesini sağlayan aktiviteler. Bu aktiviteler, bir cisim kaldırma, yürüyüş yapma, ağırlık çalışması yapma şeklinde örneklendirilebilir.
- Kalori yakımının az olduğu kasın boyunda uzamanın gerçekleştiği ve eklemlerin hareketliliğinin arttığı denge ve germe aktiviteleri (Tunay vd.. 2008).

### **Fiziksel Aktiviteyi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörler**

Fiziksel aktiviteyi olumsuz kılacak etmenleri başlıklar altında sıralayacak olursak; yapılabilecek normal fiziksel aktivitenin bile insanları zorlaması, egzersiz yaparken rahat hissetmeme ve yorucu olarak değerlendirilmesi, egzersize bağlı sağlıkla ilgili ortaya çıkan sorunlar diyebiliriz. Çevresel faktörlerin etkili olması, fiziksel aktivite yapacak ortamın oluşmaması, yapılan egzersizin kişiyi mutlu etmemesi, fiziksel aktivitenin vücut sağlığı için yararlı olduğunu düşünmemesi kişisel olarak fiziksel aktiviteyi engelleyen bir diğer faktörler olarak sıralanabilir (İbrahim S. vd.. 2013).

Kişi için psikolojik yönden, sosyal yönden ya da fiziksel çevrenin sebep olduğu koşullar fiziksel aktivitenin nasıl olacağıyla ilgili belirleyici olabilir. Fiziksel aktivitelere katılım sağlanması için ve bu faaliyetleri yapabilmek için kolaylaştırıcı ve durumu belirleyen ögeler vardır. Bunlar:

1. Psikolojik, duygusal ve zihinsel faktörler
2. Demografik ve biyolojik faktörler
3. Kültürel ve sosyal faktörler
4. Fiziksel çevre faktörleri
5. Beceriler ve davranışsal faktörlerdir (Nahas, 2003).

Son zamanlarda yapılan araştırmalara bakıldığında şehirleşmenin fazla olması, teknolojinin gelişmesi, ekonomik durumların iyileşmesi, insanların

sosyalleşmeleri ile kişilerdeki hareket düzeyinin düştüğünü göstermektedir. Yapılan bu araştırmanın sonucunda ülkemizdeki inaktiflik durumunun giderek arttığı ve bu olumsuz tablonun diğer ülkelerden daha fazla olduğu söylenebilir (Branca vd.. 2007).

Fiziksel aktivite önündeki engellere bakıldığında anlattıklarımıza ek olarak fiziksel olarak iyi durumda olmama ya da sakatlanmaktan korkma, egzersiz yapmak için gerekli motivasyonun olmayışı, fiziksel aktivite yapmak için yetenekli olmadığını düşünme, disiplin eksikliği ya da vücut kompozisyonunun buna uygun olmadığı gibi düşünceler sayılabilir. Diğer iki başlıktan çevresel faktörler göz önünde bulundurulduğunda tesislerin olmayışı, tesislerin uzak ya da ulaşımın zor olması, iklim koşulları(yağmur, kar, sıcak hava vb.) spor salonlarının kapalı olması ya da kapatılması gerektiği ya da olağan üstü durumlar fiziksel aktivite önündeki çevresel koşullar örnek olarak gösterilebilir (İbrahim S. vd.. 2013).

Aralık 2019'dan beri Dünya genelinde bulaşıcı bir salgın oluşturan Covid-19 un fiziksel aktivite önünde çok büyük bir engel olduğu ve ülkelerin kendi kısıtlamalarını uygulamalarıyla birlikte sokağa çıkma yasakları, spor salonları, yürüyüş alanları, fitnees salonlarının kapalı kalması birçok amatör ve profesyonel branşlarda turnuvaların iptali ya da ertelenmesi söz konusu olduğundan fiziksel aktivite korkusu ya da fiziksel aktivite önünde uzun bir dönemi kapsayan çok büyük bir engel olduğu söylenebilir.

İnsanların fiziksel aktivite yapamaması ya da uygulanan kısıtlamalar neticesinde evde kal uygulaması yapılarak bulaşıcı hastalıklardan uzak tutulmaya çalışılan insanların ev halinde çok fazla hareketsiz kalmasıyla teknolojik aletlere ya da dijital oyunlara yönlendiği görülmüştür.

## **Oyun**

Oyun; kişinin yeteneklerini ve zekâsını geliştirici yönde ve belli kuralları olan, zamanını iyi ve rahat geçirmeye yarayan eğlence şekli olarak tanımlanmaktadır (Koçyiğit S. vd.. 2015).

Comenius'a göre oyun kavramına tarihsel süreç içinde öğrenme ve eğitimde önemli bir araç olarak bakılmışken, Quantilianus ise oyunun kişiye verilecek eğitimlerden biri olduğuna, Aristotalas'e göre ise oyunun çocuğu geleceğe hazırlayan bir kavram olduğu tanımlamasını yaptırır (ENİ B., 2017).

Oyun, çocuğu zihinsel ve fiziksel yönden geliştiren eğitici ve öğretici bir faaliyettir, kişilerin gönüllü olarak rol aldığı boş zaman aktivitesi olarak değerlendirilen kendine has süresi ve düzeni olan aktivite bütünüdür (Ayan vd.. 2009), (Binark vd.. 2008).

Oyun kavramıyla ilgili araştırmalara bakıldığında biręok tanıma rastlanır. Birden fazla oyun tanımıyla karşılaşılmasının sebebinin ise değişen toplumsal özelliklere özgü oyunlar ortaya çıkmasıdır. Kuşaklar arasında ya da sosyal çevreden kaynaklanan sebeplerin üzerine teknolojik gelişmelerin de eklenmesiyle oyun kavramı tarihsel süreçte biręok tanımın olmasına zemin hazırlamıştır.

Genel olarak yapılan tanımlara bakıldığında eğitici ve öğretici bir tarafı olan kişilerin sosyalleşmelerini sağlayan, eğlenceli bir boş zaman aktivitesidir.

### **Dijital Oyun**

Dijital oyun online ya da offline olarak tablet, telefon, bilgisayar vb. araçlar kullanılarak oynanan oyunları ifade eden teknoloji döneminin getirmiş olduğu bir sosyal ortam yapılanmasıdır (Binark vd.. 2008). Tarihsel süreç içerisinde dijital oyun kavramına baktığımızda öncelikle konsol oyunları ve video oyunlarıla karşılaşmaktayız. Bu bağlamda ortaya çıkan ve geliştirilen ilk dijital oyun masa tenisinin dijital bir simülasyonu olan "Tennis for Two" oyunu olduğu bilinmektedir. İlk video oyunu ise 1962 yılında ortaya çıkan Spacewar oyunu olduğu bilinmektedir (Say vd.. 2016).

Dijital oyunlardaki gelişim 20. yy sonlarına doğru hız kazanmıştır. Space Invaders oyunuyla birlikte büyük bir yayılım sağlanmıştır ve bu oyundan sonra bu tarz oyunlara görülen ilgiden esinlenerek benzer oyunlar süreç içerisinde gelişim göstermiştir (Günay vd.. 2011).

Günümüz koşullarında özellikle son 20 yıl içerisinde sokaktan uzaklaşan büyük ve kalabalık şehirlerde yaşayan çocukların dijitalleşen dünyada bilgisayar ve internet oyunlarına olan ilgilerinin arttığı tespit edilmiştir (Horzum, 2011).

İnsanların yaşam süreci içerisinde etrafındaki doğa olayları, kişi hareketlerinin taklit edilmesi ile başlayan oyun davranışları, şu anki dünya da geliştirilen teknolojik yenilenmelerle beraber oyun oynamak için icat edilen araçlar

kullanılarak ve bilgisayar programları kullanılarak bu durumda çok yönlü bir değişim oluşturulmuştur ve bu durum farklı boyuta taşınmıştır (Hazar Z vd.. 2017).

Teknolojinin insanların hayatlarına çok hızlı girmesi birçok değişikliği beraberinde getirmiştir. Oyun kavramı da bu değişiklerden en çok etkilenen, çocukların ve gençlerin birçoğunun hayatında büyük değişimlere yol açan ve oyun kavramını gerçek anlamda başka bir noktaya taşımıştır. Geleneksel çocuk oyunlarından seksek, mendil kapmaca, yakan top, ip atlama vb. oyunlarının hepsini değişen dünyada yerini teknolojik aletlerden cep telefonu, bilgisayar, tablet ve konsollarla oynanan dijital oyun platformu olarak adlandırılan oyun ortamına bırakmıştır (Durgut, 2016).

Değişen dünyada her yaştan insana, cinsiyete, bölgeye, kültüre göre birçok seçenek sunulmakta ve çok fazla talep gördüğü için bu durumdan para kazanma yollarına ya da belirlenen oyunlara para yatırılmasına kadar birçok platformda çok çeşitli bir olgu içinde görmekteyiz.

Dijital oyunlar arasında bulunan çevrimiçi veya çevrimdışı olarak oynanan oyunlar gelişen teknolojiye gerçekçiliği, grafikleri ve senaryolarıyla her yaştan insanı cezbedip bu platformla tanıştırmıştır. (Martinez-Garza vd.. 2016)

Bir başka yönden ortamda toplumu tanımlamada ve insanlarla yakınlık kurmada pay sahibi olunabildiği için birçok kişi dijital oyunlar aracılığıyla tanışmakta ve günün büyük bir bölümünü bu platformda oyunlarla geçirmektedir (İnal vd.. 2005).

### **Bağımlılık**

Bağımlılık kavramının en genel tanımı olarak adlandıracağımız tanım kişinin meraklısı olduğu olguyu, maddeyi ya da her hangi bir şeyden kopamama, terk edememesi ve bununla başa çıkamama durumudur (Toraman vd.. 2013). Kişinin kendi iradesi dışında bir nesneye, maddeye, kişiye veya herhangi bir şeye alıkoymayacak şekilde sahip olma isteği ve bu durumu kontrol altına alamama olarak tanımlanır (Savcı, 2017).

Bağımlılık bir objeye veya herhangi bir şeye gereğinden fazla ihtiyaç duyulmasının hissedilmesi ve bunun kişide farklı farklı bozukluklara neden olması şeklinde tanımlanır. Bağımlılığın bir diğer önemli noktası ise genellikle kişi bu

durumu saklama eğiliminde bulunur ve genellikle bağımlı olduğunun farkında değildir. Genel anlamda bağımlılık dediğimiz olgu kişinin kendi isteği dışında yapmaktan haz duyduğu ya da bir şeyler beslediği olguya karşı koyamama içgüdüdür (Günüç vd.. 2009).

Bir şeye bir olguya maddeye ya da araca bağımlı olan kişinin kullanılan madde veya gösterilen davranış karşısında kendine hakim olma duygusu kaybolur ve kişi aksi için çabalasa da kullandığı ya da davranışı devam eder. Bir kişi bağımlıysa veya risk altındaysa şu davranışlarından bağımlı olup olmadığı (Günüç S, 2010)' a anlaşılabilir.

- Kullanılan madde miktarında ya da kişinin davranışa harcadığı vakitte günden güne artışın olmasında
- Kişinin kullanmakta olduğu maddeden veya göstermiş olduğu davranıştan uzaklaştırıldığında eksiklik-yoksunluk emareleri göstermesi (saldırgan tavırlar, huzursuzluk, uykusuzluk gibi)
- Parasal ya da manevi olarak sıkıntılar yaşasa da kullandığı maddeden ya da olumsuz davranıştan vazgeçmemesinden
- Kişinin kullanmış olduğu madde ve göstermiş olduğu davranış karşısında kontrolünü sağlayamaması ya da kaybetmesi ve bu davranışında aşırıya gitmesi ya da daha fazla madde kullanması
- Zamanının çoğunu ya da büyük bir kısmını aklen veya bedenen bağımlı olduğu madde veya eylem ile harcaması
- Yapması gereken işleri ya da görev ve sorumluluklarını zamanında yapmaması ya da ihmal etmesi.( iş, eğitim, aile gibi)

### **Dijital Oyun Bağımlılığı**

Dijital oyunlar insanların zamanlarının önemli bölümünü çalan ve insanın karşı koyamayacağı şekilde arzu ve istek uyandıran bağımlılık türüdür. İnsanlar için sürekli oyun oynamak isteyeceği ve zamanın çoğunu bununla geçirerek sorumluluklarını yerine getirememeye durumu görülünce bu durum dijital oyun bağımlılığı olarak adlandırılabilir (Çakır, 2013).

Teknoloji devri olarak adlandırılan bir dönemde yaşadığımız için teknolojik aletler ve internet normal yaşamımızda kendilerine büyük yer edinmiş durumdadırlar. Teknoloji; eğitimden ulaşım, sağlıktan sosyal hayatımıza kadar hayatımızın her yerinde kendine yer edinmiştir. Bilgisayar, telefon, tablet vb.

araçlar hayatımızın her yerinde işimizi kolaylaştırırken kentsel yaşamın hızla yaygınlaştığı her tarafın binalarla çevrildiği bu dönemlerde oyun alanlarının azalmasıyla ve geleneksel oyunların giderek kendini kaybettirmesine neden oluyor ve bu oyun kavramı kendini teknolojinin ortamına bırakıyor. İnternet yayılımının çok fazla olmasıyla da bu durum zaman, mekân fark etmeksizin her an her yerde oyun oynama erişimini kolaylaştırmıştır. Bu durumdan mütevellit geleneksel çocuk oyunları yerini dijital oyun ortamına bırakmıştır.

Teknolojinin gelişmesiyle yaşamımıza giren ve yaygınlığı her gün daha da artan bağımlılıklar arasında görülen dijital oyun bağımlılığı bilgisayar, tablet, telefon, konsol gibi araçların kullanılarak oynanan bağımlılığı ifade etmektedir. Oyun oynayanlar zamanını kontrol edememe ya da vaktinin çoğunu oyun oynarken harcama, sorumluklarını yerine getirmeme, iş, işlem ya da görevlerini zamanında yapmama ya da ihmal etme eğilimleri gösterme gibi davranışlar sergilerler (Dorman, 1997).

Dijital oyun bağımlılığı davranışsal bağımlılık şeklinde tarif edilmekte olup bu kapsama uzun saatler televizyon izlemek, uzun süre video oyunu oynamak vb. davranışlar da dâhil edilmektedir (Ögel vd.. 2012).

Dijital oyun bağımlılığı ve madde kullanım bozukluklarının ortak yönlerinden yola çıkarak DSM-5 tarafından belirlenen aşağıdaki durumlardan 12 ay içerisinde belirlenen 9 kriter içerisinde ancak 5 tanesini taşıyan kişinin bağımlılık şartlarını gerçekleştirdiği söylenebilir (Pettry, 2014).

1. Dijital oyunlarla sürekli meşgul olmak,
2. Her hangi bir sebepten oyun oynamadığı zaman sıkıntı, üzüntü, kaygı ya da öfke duymak,
3. Oyun için gittikçe daha fazla zaman harcamaya tolerans gösterme
4. Oyuna katılımı kontrol edememe
5. İlgilendiği oyunlar dışında diğer faaliyetlere ya da boş zaman aktivitelerine ilgisizlik
6. Oynadığı oyunların yaşattığı sorunlara karşın oyun oynamaya devam etme
7. Oyun oynamaya zamanına karşın insanlara bu konuda yalan söyleme veya aldatma
8. İyi hissettirmeyen duygulardan kaçınma ve bu düşüncelerden uzak durmak için oyunları kullanma

9.Normal hayatında kötü giden iş hayatı, eğitim, meslek fırsatları vb. durumları görüp buna rağmen oyun oynamaya devam etme.

Dijital oyunun verdiği sıkıntılar sadece bağımlılıkla ilgili değil aynı zamanda depresyon, obezite, kaygı, endişe, yalnızlık hissi dikkat Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) sosyal uyumda sorun yaşama ve insanlarla iletişim kurmada sıkıntı yaşama gibi birçok problemin oluşmasına sebebiyet vermektedir (Şahin vd.. 2012).

DSM yaptığı araştırmada dijital oyun bağımlılığını değerlendirmek için bu kapsam içerisinde yer alan 'patolojik kumar oynama' ölçütlerini yaygın bir şekilde kullanmaktadır. Bu konuda öncü yazarlardan biri olan Griffiths dijital oyun bağımlılığını 7 madde ile tanımlanan patolojik kumar oynama tanı ölçütleriyle tanımlamaktadır (Griffiths vd.. 2005).

- 1. Önem Atfetme:** Günlük hayatımızda oyun oynama önemli bir yere sahiptir. Bu durumda oyuncunun dikkati hep oyun üstünde olur. Hep onu düşünür görev ve sorumluluklarını aksatır. Oyuna olan ilgi ve bağlılık arttığı için normal hayatta yapmaktan tat aldığı şeylerden uzaklaşır ve ilgiyi oynadığı oyuna aktarır ve oyun oynamaktan daha çok zevk alır (Griffiths vd.. 2005).
- 2. Tolerans:** Oyun oynayan kişi oyuna başlarken oyun oynamak için kendine ayırdığı sürenin dışına çıkar ve farkında olmadan normlade oynadığından daha fazla zaman geçirmeye başlar. Oyun oynarken harcanan zaman ile bağlılık arasında artı yönde pozitif bir korelasyon vardır bu da ilgili literatürde yer almaktadır (Griffiths vd.. 2005).
- 3. Yoksunluk:** Oyun oynamaktan uzak kaldıkları ruh hallerini yansıtan ve ansızın ortaya çıkan özlem, oyun oynayamadıkları için oluşan huzursuzluk sinirlilik be duygusal deprseif olma durumlarının hissedilmesidir. Anlatılan bu kötü ruh haline tekrar girmemek için oyun oynamaktan onu alı koyan kişiye karşı duyulan şiddet, öfke ve onlardan uzaklaşmak isteme eğilimidir (Griffiths vd.. 2005).
- 4. Duygu Durum Değişikliği:** Kişinin oyun oynarken yaşamış olduğu tecrübelerden ve duygulardan oluşur. Kişi oyun başlarken ya da oyun esnasında heyecanlanabilir ya da sakinleşebilir. Kendi sorunlarını oyun oynayarak öteleme ya da düşünmemek için oyun oynamaya devam eder ve oyun oynama eğilimlerini gösterir (Griffiths vd.. 2005).
- 5. Nüksetme:** Kişinin oyun oynarken süresini ayarlayamaması kontrol altına alamaması, azaltamaması ya da tamamen bırakamaması durumudur. Bu süreç içerisinde eksiklik hissedebilir oyun oynama isteği duygusu çoğalabilir böylece bağımlılık düzeyinde artış görülebilir (Griffiths vd.. 2005).

6. **Çatışma:** Kişinin kendisiyle ya da etrafındakilerle ilgili anlaşmazlık ya da çatışma durumlarını ele alır örneğin kişi ödevini yapması gerektiği durumda ya da ödevini yapacağını çevresindekilere söylediği durumda bunun yerine bilgisayarda oyun oynama durumunu ele alır (Griffiths vd.. 2005).
7. **Problemler:** Kişinin üzerinde oluşan hırs, en iyi olma durumu, iyi bir seviyede olma isteği açısından çevresindekilerle se-orun yaşama ya da görevlerini sorumluluklarını yerine getirmemesi ve hayatında bu sebepten oluşan problemlere çözüm bulmak yerine oyun oynamaya devam etmesi durumudur (Griffiths vd.. 2005).



## **Bölüm 3**

### **Yöntem**

Araştırma, niteliği itibari ile teorik çerçeveye desteklenmiş bir tanımlayıcı araştırmadır. Araştırma kapsamında Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde 18-30 yaş arası kişilerle, nicel araştırma yaklaşımı kullanılarak, deneysel bir araştırma yapılmıştır. Deneysel araştırma kapsamında veriler anket aracılığıyla elde edilmiştir. Anket formunda kişisel bilgilerin yanı sıra dijital oyun oynama ölçeği ile sporcuların yeni tip koronavirüse (covid-19) yakalanma kaygısı ölçeği de yer almaktadır. Araştırmada anket tekniği, geniş bir gruptan çok miktarda veriyi kısa sürede elde etmeye imkân sağlaması nedeniyle tercih edilmiştir.

#### **Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde ikamet eden 18-30 yaş arası kişiler oluşturmaktadır. Evren kapsamında Malatya, Elazığ, Tunceli, Erzincan, Bingöl, Muş, Erzurum, Bitlis, Siirt, Şırnak, Hâkkari, Van, Ağrı, Iğdır, Kars, Ardahan, Gaziantep, Adıyaman, Şanlıurfa, Diyarbakır, Mardin ve Batman illeri yer almaktadır. Söz konusu illerde bulunan 508 katılımcıdan veriler elde edilmiştir.

Elde edilen verilerden 3 tanesi, eksik ya da yanlış olması nedeniyle analiz sürecine dâhil edilmemiştir. 505 kişinin katılımıyla oluşturulan veri seti araştırma amaçları doğrultusunda analiz edilmiştir.

#### **Veri Toplama Süreci**

Anketler uygulanmadan önce çalışmanın amacı ve ulaşılmak istenen veriler hakkında katılımcılar bilgilendirilmiştir. Anketleri uygulama sürecinde herhangi bir zorunluluk oluşturulmamıştır. Çalışmadaki bireyler tamamen gönüllülük esasına dayanarak seçilmiştir.

#### **Sınırlılıklar**

Çalışmanın sadece doğu ve güneydoğu anadolu bölgesinde ikamet eden sporcular ile yapılması araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Ayrıca araştırma kapsamında yalnızca 18-30 yaş arası kişilerin yer alması da çalışmanın sınırlılıkları arasındadır.

## **Veri Toplama Araçları**

Anket formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla 7 soru bulunmaktadır. İkinci bölümde sporcuların yeni tip koronavirüse (covid-19) yakalanma kaygısı ölçeği yer almaktadır. Gönül TEKKURŞUN DEMİR, Halil İbrahim CİCİOĞLU ve Ekrem Levent İLHAN tarafından geliştirilen ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği test edilen 16 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları bireysel kaygı (11 madde) ve sosyal kaygı (5 madde)'dan oluşmaktadır. (Demir G vd.. 2020). Üçüncü bölümde ise, dijital oyun oynama tutumu ölçeği kullanılmıştır. Gönül TEKKURŞUN DEMİR ve Tuğba MUTLU BOZKURT, (2019) tarafından geliştirilen ölçek 18 maddeden oluşan üç alt boyutlu bir yapıdan elde edilmiştir. Ölçek, Bilişsel (5 madde), Duyuşsal (5 madde) ve Davranışsal (8 madde) alt boyutlarından oluşmaktadır. (Deseni A vd.. 2019).

Anket formu 5'li likert tipindedir. Ölçekteki seçenekler 1'den 5'e doğru "Kesinlikle Katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum ve Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde ifade edilmiştir.

Ölçekle elde edilen verilerin aritmetik ortalamaları alınmıştır. Düzey durumları ortalamalara göre belirlenmiştir. Bu bağlamda düzey sıralaması şu şekilde değerlendirilmiştir:  $1,25 < \text{ortalama} \leq 2,50$ : düşük;  $2,50 < \text{ortalama} \leq 3,75$ : orta;  $3,75 < \text{ortalama} \leq 5,00$ : yüksek Araştırmanın bağımlı değişkeni 'dijital oyun bağımlılığı' bağımsız değişkeni ise, 'covid-19'a yakalanma kaygısı'dır.

## **Verilerin Analizi**

Verilere ilk olarak normallik testi yapılmıştır. Kolmogrov Smirnov ve Shapiro-Wilk katsayıları, histogram ile Q-Q Plot tablosuna göre verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Verilerin analizi frekans dağılımı, aritmetik ortalama, standart sapma, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis analizi yardımıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki etki durumunu belirleyebilmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Bahsi geçen analizler, SPSS 25.0 paket programı aracılığıyla yapılmıştır.

## Bölüm 4

### Bulgular

Ölçeklerde yer alan olumsuz ifadeler için ters kodlama yapılmış olup veriler çeşitli analizlere tâbi tutulmuştur. Analiz sonuçları ve bulguların değerlendirilmesi aşağıda sunulmuştur.

Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgileri

<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Kadın	270	53,5
Erkek	235	46,5
<b>Yaş</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
18-20	152	30,1
21-23	113	22,4
24-26	141	27,9
27-30	99	19,6
<b>Gelir</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Düşük	158	31,3
Orta	331	65,5
Yüksek	16	3,2
<b>Günlük Oyun Süresi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
0-30 dk	227	
31-60 dk	141	27,9
61-90 dk	54	10,7
91-120 dk	32	6,3
121 dk ve üzeri	51	10,1
<b>Medeni Durum</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Bekâr	467	92,5
Evli	38	7,5

<b>Eğitim</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Ortaöğretim	96	19,0
Ön lisans	87	17,2
Lisans	283	56,0
Lisansüstü	39	7,7
<b>Spor Alanı</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Evet	200	39,6
Hayır	305	60,4
<b>TOPLAM</b>	<b>505</b>	<b>100</b>

Katılımcılardan elde edilen örneklemin demografik bilgileri ile ilgili dikkat çekici özellikler Şu Şekilde özetlenebilir: Anket sürecinde yer alan 505 kişinin %53,5'i kadın %46,5'i erkek olup, %92,5'i bekârdır. Katılımcıların %30,1'inin 18-20 yaş arasında olması, %56'sının lisans mezunu olması, %65,5'nin orta gelirlili olması, %45'inin günlük 0-30 dakikalık oyun süresine sahip olması ve %60,4'ünün spor alanına sahip olmaması yapılan analiz sonucunda elde edilen diğer demografik bilgiler arasındadır.

Anket formunda yer alan her bir soruya verilen yanıtların frekans, yüzde, ortalama ile standart sapmaları analizler sonucunda belirlenmiştir. AŞağıdaki tablolarda anket sürecinde yer alan katılımcıların yanıtlarına ilişkin frekans dağılımları sunulmuştur. Söz konusu bulgular, araştırma konusuna ilişkin kişilerin düŐünceleri ile davranıŐları hakkında yorum yapılabilmesine imkân tanımaktadır.

Dijital oyun oynama ölçeği kapsamında katılımcılara 18 adet soru yöneltilmiş olup, sorulara ilişkin yanıtların frekans dağılımları aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 3. Dijital oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamam

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
1. Dijital oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	<b>N</b>	122	82	55	161	85		
	<b>%</b>	24,2	16,2	10,9	31,9	16,8	1,45	3,00

Pandemi sürecinde olağan spor aktiviteleri yerine getirilememiştir. Bu durum kişilerin dijital oyunlara yönelmelerine zemin hazırlamıştır. Bu konuda birinci soruda katılımcılara yöneltilen “Dijital oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamam.” sorusuna katılımcıların %48,7’si olumlu yanıt verirken, %10,9’u kararsız olduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca soruya verilen yanıtların ortalaması 3,00 olarak belirlenmiştir.

Tablo 4. Dijital oyunun faydaları konusunda şüphelerim var

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
2. Dijital oyunun faydaları konusunda şüphelerim var.	<b>N</b>	61	57	66	165	156		
	<b>%</b>	12,1	11,3	13,1	32,7	30,9	1,34	3,59

Dijital oyuna yönelen kişiler, bir takım endişelere sahiptir. Söz konusu endişelerin kişiden kişiye farklılık gösterebilecek olan faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu hususta ikinci soruda katılımcılara yöneltilen “Dijital oyunun faydaları konusunda şüphelerim var.” sorusuna katılımcıların %63,6’sı olumlu

yanıt verirken, %13,1'i kararsız olduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte sorunun ortalaması 3,59 olarak tespit edilmiştir.

*Tablo 5. Dijital oyunların zaman kaybı olduğu kanısındayım*

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı					S.S.	$\bar{X}$	
2.Katılmıyorum	1	2	3	4	5			
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
3. Dijital oyunların zaman kaybı olduğu kanısındayım.	<b>N</b>	55	51	51	158	190		
	<b>%</b>	10,9	10,1	10,1	31,3	37,6	1,34	3,74

Dijital oyuna yönelik olumlu ve olumsuz düşünceler bulunmaktadır. Söz konusu düşünceler, çeşitli faktörlere bağlı olarak şekillenmektedir. Bireylerin olumsuz düşüncelerinden biri de zaman kaybıdır. Bu bağlamda üçüncü soruda katılımcılara yöneltilen “Dijital oyunların zaman kaybı olduğu kanısındayım.” sorusuna %68,9’u olumlu yanıt verirken, %10,1’i kararsız olduğunu ifade etmiştir. Soruya ilişkin ortalamanın 3,74 olduğu tespit edilmiştir.

*Tablo 6. Dijital oyunların el-göz koordinasyonunu geliştirdiğini düşünürüm*

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı					S.S.	$\bar{X}$	
2.Katılmıyorum	1	2	3	4	5			
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
4. Dijital oyunların el-göz koordinasyonunu geliştirdiğini düşünürüm.	<b>N</b>	102	121	120	113	49		
	<b>%</b>	20,2	24,0	23,8	22,4	9,7	1,26	2,77

Dijital oyunların zararlarına ek olarak faydalarına ilişkin düşünceler de mevcuttur. Söz konusu faydalardan olduğu düşünülen ve dördüncü soruda katılımcılara yöneltilen “Dijital oyunların el-göz koordinasyonunu geliştirdiğini düşünürüm.” sorusuna %44,2’si olumsuz yanıt verirken, %23,8’i kararsız

olduklarını ifade etmişlerdir. Soruya ilişkin ortalama değeri 2,77 olarak belirlenmiştir.

*Tablo 7. Dijital oyun oynamak insanı asosyalleştirir*

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$	
2.Katılmıyorum									
3.Kararsızım									
4.Katılıyorum									
5.Kesinlikle Katılıyorum									
5. Dijital oyun oynamak insanı asosyalleştirir.	<b>N</b>	63	61	61	159	161			
	<b>%</b>	12,5	12,1	12,1	31,5	31,9	1,36	3,58	

Pandemi süreci ve akabinde alınan önlemler, bireylerin hayatlarında farklılıklara zemin hazırlamıştır. Mevcut farklılıklardan biri de insanlardan uzak kalma sonucunda oluşan çevrimiçi hayattır. Bu hususta beşinci soruda katılımcılara yöneltilen “Dijital oyun oynamak insanı asosyalleştirir.” sorusuna %63,4’ü olumlu yanıt verirken, %12,1’i kararsız olduklarını belirtmişlerdir. Soruya ilişkin ortalama değer 3,58 olarak belirlenmiştir.

*Tablo 8. Dijital oyun oynayarak harcanan zamana üzüldürüm*

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$	
2.Katılmıyorum									
3.Kararsızım									
4.Katılıyorum									
5.Kesinlikle Katılıyorum									
6.Dijital oyun oynayarak harcanan zamana üzüldürüm.	<b>N</b>	57	61	65	139	183			
	<b>%</b>	11,3	12,1	12,9	27,5	36,2	1,36	3,65	

Kişilerin oyun alışkanlığı akabinde bağımlılık durumunu oluşturmaktadır. Ortaya çıkan bağımlılık nedeniyle bireyler zamanının çoğunluğunu – çoğu zaman farkında olmadan- oyun için harcamaktadır. Bu konuda altıncı soruda katılımcılara yöneltilen “Dijital oyun oynayarak harcanan zamana üzüldürüm.”

sorusuna %63,7'si olumlu yanıt verirken, %12,9'u kararsız olduklarını ifade etmişlerdir. sorunun ortalaması 3,65 olarak belirlenmiştir.

*Tablo 9. Dijital oyun oynamayı sevmem*

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
7.Dijital oyun oynamayı sevmem.	N	105	91	91	97	121		
	%	20,8	18,0	18,0	19,2	24,0	1,47	3,07

Dijital oyunlara yönelme durumu virüs sürecinde zorunluluk olarak meydana gelmiştir. Bu dönemde kişiler, ilgisi olmasa dahi çeşitli nedenlerden kaynaklı olarak dijital oyunlara yönelmiştir. Bu konuda yedinci soruda katılımcılara yöneltilen “Dijital oyun oynamayı sevmem.” sorusuna %43,2'si olumlu yanıt verirken, %18'si kararsız olduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca soruya ilişkin ortalama değer, 3,07 olarak belirlenmiştir.

*Tablo 10. Kafa dağıtmanın en iyi yolu dijital oyun oynamaktır*

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
8. Kafa dağıtmanın en iyi yolu dijital oyun oynamaktır.	N	182	103	90	83	47		
	%	36,0	20,4	17,8	16,4	9,3	1,36	2,42

Dijital oyunlara yönelme sebeplerinden biri de olumsuz düşüncelerden uzaklaşmaktır. Bu hususta sekizinci soruda katılımcılara yöneltilen “Kafa dağıtmanın en iyi yolu dijital oyun oynamaktır.” sorusuna %56,4'ü olumsuz yanıt verirken, %17,8'i kararsız olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca soruya ilişkin ortalama değer, 2,42 olduğunu tespit edilmiştir.

Tablo 11. Dijital oyunlarda bir üst bölüme geçmek beni heyecanlandırır

	N: Kişi Sayısı					S.S.	$\bar{X}$
1.Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5		
2.Katılmıyorum							
3.Kararsızım							
4.Katılıyorum							
5.Kesinlikle Katılıyorum							
9. Dijital oyunlarda bir üst bölüme geçmek beni heyecanlandırır.	<b>N</b>	130	76	93	141	65	
	<b>%</b>	25,7	15,0	18,4	27,9	12,9	1,40 2,87

Kişilerin dijital oyunlara yönelme sebeplerinden biri de oyunların heyecan durumları ile devamlılıklarıdır. Bu bağlamda dokuzuncu soruda katılımcılara yöneltilen “Dijital oyunlarda bir üst bölüme geçmek beni heyecanlandırır.” sorusuna %40,7’si olumsuz yanıt verirken, %40,8’i olumlu yanıt vermiştir. Bununla birlikte soruya ilişkin ortalama değerin 2,87 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 12. Dijital oyunlar hakkında konuşmak beni sıkır

	N: Kişi Sayısı					S.S.	$\bar{X}$
1.Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5		
2.Katılmıyorum							
3.Kararsızım							
4.Katılıyorum							
5.Kesinlikle Katılıyorum							
10. Dijital oyunlar hakkında konuşmak beni sıkır.	<b>N</b>	92	78	102	112	121	
	<b>%</b>	18,2	15,4	20,2	22,2	24,0	1,42 3,18

Pandemi sürecinde dijital oyunlara yönelim durumu tavsiye ile de ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda bireylerde bağımlılık oluşturan oyunlar benzerlik göstermiştir. Söz konusu benzerlik nedeniyle kişilerin konuştukları konular arasında oyunlar da yer almaya başlamıştır. Bu konuda onuncu soruda

katılımcılara yöneltilen “Dijital oyunlar hakkında konuşmak beni sıkar.” sorusuna %46,2’si olumlu yanıt verirken, %20,2’si kararsız olduklarını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte ifadeye ilişkin ortalama değer 3,18 olarak belirlenmiştir.

Tablo 13. Dijital oyun oynarken güçlendirici, ödül, kupa kazanmak için çabalarım

1.Kesinlikle Katılmıyorum 2.Katılmıyorum 3.Kararsızım 4.Katılıyorum 5.Kesinlikle Katılıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
		11. Dijital oyun oynarken güçlendirici, ödül, kupa kazanmak için çabalarım.	N	168	76	77	132	52
	%	33,3	15,0	15,2	26,1	10,3	1,42	2,65

Dijital oyunlara yönelim ve dolayısıyla bağımlılık durumu, her birey kapsamında farklı amaçlar neticesinde oluşmuştur. Bu hususta on birinci soruda katılımcılara yöneltilen “Dijital oyun oynarken güçlendirici, ödül, kupa kazanmak için çabalarım.” sorusuna %48,3’ü olumsuz yanıt verirken, %15,2’si kararsız olduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte soruya ilişkin ortalama değer 2,65 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 14. Arkadaşlarımla dijital oyunlar hakkında konuşurum

1.Kesinlikle Katılmıyorum 2.Katılmıyorum 3.Kararsızım 4.Katılıyorum 5.Kesinlikle Katılıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
		12. Arkadaşlarımla dijital oyunlar hakkında konuşurum.	N	211	104	72	70	48
	%	41,8	20,6	14,3	13,9	9,5	1,37	2,28

Kişiler dijital oyunlar hakkında çevresi ile iletişim hâlinde olabilmektedir. Bu durumun bağımlılık konusunda diğer kişilerin bağımlılığına da teşvik ile beraber

zemin hazırladığı düşünülmektedir. Bu bağlamda on ikinci soruda katılımcılara yöneltilen “Arkadaşlarımla dijital oyunlar hakkında konuşurum.” sorusuna %62,4’ü olumsuz yanıt verirken, %14,3’ü kararsız olduklarını belirtmiştir. Bununla birlikte soruya verilen yanıtların ortalamasının 2,28 olduğu tespit edilmiştir.

*Tablo 15. Arkadaşlarımla dijital oyunlardaki silah, güçlendirici, kupaların yerini anlatırım*

	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
<b>1.Kesinlikle Katılmıyorum</b>								
<b>2.Katılmıyorum</b>								
<b>3.Kararsızım</b>								
<b>4.Katılıyorum</b>								
<b>5.Kesinlikle Katılıyorum</b>								
13. Arkadaşlarımla dijital oyunlardaki silah, güçlendirici, kupaların yerini anlatırım.	<b>N</b>	225	108	61	71	40		
	<b>%</b>	44,6	21,4	12,1	14,1	7,9	1,34	2,19

Kişiler dijital oyunlara olan ilgileri nedeniyle oyunlar hakkında birçok bilgiye sahip olabilmektedir. Bununla birlikte söz konusu bilgileri aynı oyunu oynadığı kişilerle de paylaşmaktadır. Bu hususta on üçüncü soruda katılımcılara yöneltilen “Arkadaşlarımla dijital oyunlardaki silah, güçlendirici, kupaların yerini anlatırım.” sorusuna %66’sı olumsuz yanıt verirken, %12,1’i kararsız olduklarını belirtmiştir. Ayrıca soruya ilişkin yanıtların ortalaması 2,19 olarak belirlenmiştir.

Tablo 16. Yeni çıkan dijital oyunları bilgisayar/telefonuma indiririm

		N: Kişi Sayısı					S.S.	$\bar{X}$
1.Kesinlikle Katılmıyorum		1	2	3	4	5		
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
14. Yeni çıkan dijital oyunları bilgisayar/telefonuma indiririm.	<b>N</b>	226	104	72	60	43		
	<b>%</b>	44,8	20,6	14,3	11,9	8,5	1,34	2,18

Dijital oyun bağımlılığı konusunda kişiler oyunları ve oyunların yeni versiyonlarını yakından takip etmektedir. Bu hususta on dördüncü soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni çıkan dijital oyunları bilgisayar/telefonuma indiririm.” sorusuna %65,4’ü olumsuz yanıt verirken, %14,3’ü kararsız olduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca ilgili soruya ilişkin ortalama değer 2,18 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 17. Bulduğum her fırsatta dijital oyun oynarım

		N: Kişi Sayısı					S.S.	$\bar{X}$
1.Kesinlikle Katılmıyorum		1	2	3	4	5		
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
15. Bulduğum her fırsatta dijital oyun oynarım.	<b>N</b>	235	123	66	43	38		
	<b>%</b>	46,5	24,4	13,1	8,5	7,5	1,27	2,06

Bağımlılık durumu bireyleri her fırsatta oyun oynamaya yöneltmektedir. Söz konusu yönelim ve akabindeki merak duygusu, bireylerdeki bağımlılık durumunu daha üst seviyelere çıkarmaktadır. Bu bağlamda on beşinci soruda katılımcılara yöneltilen “Bulduğum her fırsatta dijital oyun oynarım.” sorusuna %70,9’u

olumsuz yanıt vermekte olup, %13,1'i kararsızdır. Ayrıca soruya ilişkin yanıtların ortalamasının 2,06 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 18. Dijital oyunlarda seviyeleri geçene kadar oynamaya devam ederim

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
16. Dijital oyunlarda seviyeleri geçene kadar oynamaya devam ederim.	<b>N</b>	203	114	59	80	49		
	<b>%</b>	40,2	22,6	11,7	15,8	9,7	1,38	2,32

Dijital oyun süreci ve seviyeler aracılığıyla kişilerde oluşturduğu devamlılık hissi, bağımlılığın temelini oluşturan unsurlar arasında yer almaktadır. Bu konuda on altıncı soruda katılımcılara yöneltilen “Dijital oyunlarda seviyeleri geçene kadar oynamaya devam ederim.” sorusuna %62,8'i olumsuz yanıt vermekte olup, %11,7'si kararsızdır. Bununla birlikte soruya ilişkin yanıtların ortalaması 2,32 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 19. Verilen görev/talimatları yerine getirmeye çalışırım

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
17. Verilen görev/talimatları yerine getirmeye çalışırım.	<b>N</b>	185	80	64	117	59		
	<b>%</b>	36,6	15,8	12,7	23,2	11,7	1,46	2,57

Oyun bağımlısı bireyler, oynadıkları oyunu hayatlarının merkezinde konumlandırmaktadır. Dolayısıyla oyunda kişilere verilen görev ve yönlendirmeler dikkate alınmaktadır. Bu hususta on yedinci soruda katılımcılara yöneltilen “Verilen görev/talimatları yerine getirmeye çalışırım.” soruda %52,4’ü olumsuz yanıt vermekte olup, %12,7’si kararsız olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca soruya ilişkin yanıtların ortalamasının 2,57 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 20. Dijital oyunlarla ilgili arkadaşlarıma anlatacağım bir şeyim yok

	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
<b>1.Kesinlikle Katılmıyorum</b>								
<b>2.Katılmıyorum</b>								
<b>3.Kararsızım</b>								
<b>4.Katılıyorum</b>								
<b>5.Kesinlikle Katılıyorum</b>								
18. Dijital oyunlarla ilgili arkadaşlarıma anlatacağım birşeyim yok.	<b>N</b>	110	73	70	104	148		
	<b>%</b>	21,8	14,5	13,9	20,6	29,3	1,53	3,21

Bazı kişiler dijital oyunlar hakkında konuşmaktan zevk alırken, bazı kişiler sadece oyun oynamaktadır. Bu konuda on sekizinci soruda katılımcılara yöneltilen “Dijital oyunlarla ilgili arkadaşlarıma anlatacağım birşeyim yok.” sorusuna %49,9’u olumlu yanıt verirken, %13,9’u kararsız olduklarını ifade etmişlerdir. Dolayısıyla gençlerin dijital oyunlar hakkında iletişim hâlinde olmadıkları katılımcıların yanıtları ile onaylanmıştır. Ayrıca soruya ilişkin yanıtların ortalamasının 3,21 olduğu belirlenmiştir.

Yeni tip koronavirüse (covid-19) yakalanma kaygısı ölçeği kapsamında katılımcılara 16 adet soru yöneltilmiş olup, sorulara ilişkin yanıtların frekans dağılımları aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 21. Yeni tip koronavirüsün performansımı düşürebileceğini düşününce endişelenirim

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$	
2.Katılmıyorum									
3.Kararsızım									
4.Katılıyorum									
5.Kesinlikle Katılıyorum									
1. Yeni tip koronavirüsün performansımı düşürebileceğini düşününce endişelenirim.	N	66	85	67	154	133			
	%	13,1	16,8	13,3	30,5	26,3	1,37	3,40	

Daha önce karşılaşılmayan ve belirli bir tedavisi bulunmayan koronavirüs hastalığı kişilerde çeşitli duygu durumlarına neden olmuştur. Söz konusu duygu durumları genel olarak korku ile endişe şeklindedir. Bu konuda birinci soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni tip koronavirüsün performansımı düşürebileceğini düşününce endişelenirim.” sorusuna %56,8’i olumlu yanıt verirken, %13,3’ü kararsız olduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte soruya ilişkin yanıtların ortalaması 3,40’tır.

Tablo 22. Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşırsam bile kendimi rahat hissederim

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$	
2.Katılmıyorum									
3.Kararsızım									
4.Katılıyorum									
5.Kesinlikle Katılıyorum									
2. Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşırsam bile kendimi rahat hissederim.	N	38	88	74	155	150			
	%	7,5	17,4	14,7	30,7	29,7	1,28	3,57	

Koronavirüs hastalığının kişilerde farklılık göstermesi durumuyla aynı şekilde pandemi döneminde korku ve endişe durumu da farklılık göstermiştir. Bu

bağlamda pandemi döneminde rahat bir psikolojiye sahip olan kişiler de bulunmaktadır. Bu hususta ikinci soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaştıysam bile kendimi rahat hissederim.” sorusuna %60,4’ü olumlu yanıt verirken, %14,7’si kararsız olduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca ilgili soruya ilişkin ortalama değer 3,57 olarak belirlenmiştir.

Tablo 23. Sportif ortamlarda bulunursam yeni tip koronavirüs bana bulaşacak diye korkarım

							S.S.	$\bar{X}$					
		1	2	3	4	5							
<b>1.Kesinlikle Katılmıyorum</b>		<b>N: Kişi Sayısı</b>											
<b>2.Katılmıyorum</b>													
<b>3.Kararsızım</b>													
<b>4.Katılıyorum</b>													
<b>5.Kesinlikle Katılıyorum</b>													
3.	Sportif ortamlarda bulunursam yeni tip koronavirüs bana bulaşacak diye korkarım.	<b>N</b>	88	113	94	132	78						
		<b>%</b>	17,4	22,4	18,6	26,1	15,4	1,34 2,99					

Koronavirüs hastalığının bilinmezliği nedeniyle kişiler kendilerini hayatın birçok alanından soyutlamıştır. Hastalığın seyri ve karantinalar, soyutlanma durumunda artışlara zemin hazırlamıştır. Bu konuda üçüncü soruda katılımcılara yöneltilen “Sportif ortamlarda bulunursam yeni tip koronavirüs bana bulaşacak diye korkarım.” sorusuna %41,5’i olumlu yanıt verirken, %18,6’sı kararsız olduklarını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte soruya verilen yanıtların ortalaması 2,99’dur.

Tablo 24. Yeni tip koronavirüs yaşamımı kısıtlayacağı için gerilirim

	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
1.Kesinlikle Katılmıyorum								
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
4. Yeni tip koronavirüs yaşamımı kısıtlayacağı için gerilirim.	N	45	77	66	150	167		
	%	8,9	15,2	13,1	29,7	33,1	1,31	3,62

Pandemi dönemindeki karantinalar ve sokağa çıkma yasakları aracılığıyla hastalığın seyrinde olumlu çıktılar elde edilmeye çalışılmıştır. Fakat bu durum ile hastalığa dair bilinmezlik durumu kişilerde çeşitli endişelere neden olmuştur. Bu bağlamda dördüncü soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni tip koronavirüs yaşamımı kısıtlayacağı için gerilirim.” sorusuna %62,8’i olumlu yanıt verirken, %13,1’i kararsız olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca soruya ilişkin yanıtların ortalaması 3,62 olarak belirlenmiştir.

Tablo 25. Yeni tip koronavirüsün vücudumda yaratacağı fiziksel tahribattan korkarım

	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
1.Kesinlikle Katılmıyorum								
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
5. Yeni tip koronavirüsün vücudumda yaratacağı fiziksel tahribattan korkarım.	N	46	70	70	152	167		
	%	9,1	13,9	13,9	30,1	33,1	1,31	3,64

Koronavirüsün çok kolay bir şekilde kişiler arasında bulaşma durumu da bireylerde korku durumunu tetikleyen unsurlardandır. Bu hususta beşinci soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni tip koronavirüsün vücudumda yaratacağı fiziksel

tahribattan korkarım.” sorusuna %63,2’si olumlu yanıt verirken, %13,9’u kararsız olduklarını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte soruya ilişkin yanıtların ortalamasının 3,64 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 26. Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşmaktan endişe ederim

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
6. Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşmaktan endişe ederim.	N	68	94	69	148	126		
	%	13,5	18,6	13,7	29,3	25,0	1,38	3,33

Koronavirüse ilişkin korku ve endişe durumu insanlar arası ilişkileri de olumsuz etkilemiştir. Kişiler yakınları ile görüşmekten korkmuş, virüs bulaşabilme ihtimali nedeniyle onlardan uzak durmuşlardır. Bu konuda altıncı soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşmaktan endişe ederim.” sorusuna %54,3’ü olumlu yanıt verirken, %13,7’ü kararsız olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca soruya ilişkin yanıtların ortalamasının 3,33 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 27. Yeni tip koronavirüsün bende yaratacağı duygusal tahribattan korkarım

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
7. Yeni tip koronavirüsün bende yaratacağı duygusal tahribattan korkarım.	N	65	90	64	148	138		
	%	12,9	17,8	12,7	29,3	27,3	1,38	3,40

Koronavirüs hastalığının her kişide farklı şekilde seyir etmesi durumu da bireyler arasında tedirginlik oluşturmaktadır. Bu konuda yedinci soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni tip koronavirüsün bende yaratacağı duygusal tahribattan korkarım.” sorusuna %56,9’u olumlu yanıt verirken, %12,7’si kararsız olduklarını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte ifadeye ilişkin yanıtların ortalaması 3,40 olarak belirlenmiştir.

Tablo 28. Yeni tip koronavirüse yakalanırsam kendi ihtiyaçlarımı karşılayamam diye endişelenirim

	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
1.Kesinlikle Katılmıyorum								
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
8. Yeni tip koronavirüse yakalanırsam kendi ihtiyaçlarımı karşılayamam diye endişelenirim.	N	68	87	66	153	131	1,38	3,38
	%	13,5	17,2	13,1	30,3	25,9		

Virüs hastalığı ağır seyir eden kişiler, bakımları konusunda başkalarına gereksinim duymuşlardır. Bu kişilerin bakımı hastanelerde yapılmış olup, bulaşma ihtimaline karşılık görüşlere izin verilmemiştir. Bu bağlamda sekizinci soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni tip koronavirüse yakalanırsam kendi ihtiyaçlarımı karşılayamam diye endişelenirim.” sorusuna %56,2’si olumlu yanıt verirken, %13,1’i kararsız olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca soruya ilişkin yanıtların ortalaması 3,38’tir.

Tablo 29. Yeni tip koronavirüs bana bulaşmış olsa kaygılı hissederim

	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
1.Kesinlikle Katılmıyorum								
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
9. Yeni tip koronavirüs bana bulaşmış olsa kaygılı hissederim.	N	56	79	60	162	148	1,34	3,52
	%	11,1	15,6	11,9	32,1	29,3		

Koronavirüse ilişkin kaygı durumunda birçok faktör etki oluşturmaktadır. Bahsedilen faktörler hastalığa yakalanma, ağır geçirme, ölüm vb. şeklinde sıralanabilir. Bu konuda dokuzuncu soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni tip koronavirüs bana bulaşmış olsa kaygılı hissederim.” sorusuna %61,4’ü olumlu yanıt verirken, %11,9’u kararsız olduklarını ifade etmişlerdir. Soruya ilişkin yanıtların ortalamasının 3,52 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 30. Yeni tip koronavirüs bulaştığında başıma neler geleceğini bilememek beni tedirgin eder

	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
1.Kesinlikle Katılmıyorum								
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
10. Yeni tip koronavirüs bulaştığında başıma neler geleceğini bilememek beni tedirgin eder.	N	57	83	53	168	144	1,35	3,51
	%	11,3	16,4	10,5	33,3	28,5		

Koronavirüs hastalığına yönelik bilinmezlik, yalnızca hastalığa yönelik değil aynı zamanda kişilerdeki hastalık sürecine ilişkindir. Dolayısıyla pandemi dönemindeki bilinmezlikler kişileri endişeye yönelten unsurlar arasında yer almaktadır. Bu bağlamda onuncu soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni tip

koronavirüs bulaştığında başıma neler geleceğini bilememek beni tedirgin eder.” sorusuna %61,8’i olumlu yanıt verirken, %10,5’i kararsız olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca ifadeye ilişkin yanıtların 3,51 olduğu tespit edilmiştir.

*Tablo 31. Yeni tip koronavirüs bulaşırsa ne kadar sürede iyileşeceğimi bilememek beni kaygılandırır*

1.Kesinlikle Katılmıyorum	2.Katılmıyorum	3.Kararsızım	4.Katılıyorum	5.Kesinlikle Katılıyorum	N: Kişi Sayısı					S.S.	X̄
					1	2	3	4	5		
11. Yeni tip koronavirüs bulaşırsa ne kadar sürede iyileşeceğimi bilememek beni kaygılandırır.	N	61	83	57	162	142				1,36	3,47
	%	12,1	16,4	11,3	32,1	28,1					

Koronavirüs hastalığı ile ilk defa karşılaşılması ile hastalığa yönelik belirli bir tedavinin bulunmaması, kişilerdeki endişe durumlarını artıran unsurlardandır. Bu konuda yöneltilen on birinci soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni tip koronavirüs bulaşırsa ne kadar sürede iyileşeceğimi bilememek beni kaygılandırır.” sorusuna %60,2’si olumlu yanıt verirken, %11,3’ü kararsız olduklarını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte soruya verilen yanıtların ortalaması 3,47’dir.

Tablo 32. Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye dışarı çıkmaktan sakınırım

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı					S.S.	$\bar{X}$
2.Katılmıyorum	1	2	3	4	5		
3.Kararsızım							
4.Katılıyorum							
5.Kesinlikle Katılıyorum							
12. Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye dışarı çıkmaktan sakınırım.	<b>N</b>	84	104	99	116	102	
	<b>%</b>	16,6	20,6	19,6	23,0	20,2	1,37 3,09

Pandemi sürecinde ve akabindeki karantinalar nedeniyle bireyler uzun bir süre evde vakit geçirmek zorunda kalmıştır. İlerleyen süre zarfında karantinalar bitmesine rağmen bireyler virüsün bulaşma korkusu nedeniyle hayatındaki birçok durumu ertelemiştir. Bu bağlamda on ikinci soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye dışarı çıkmaktan sakınırım.” sorusuna %43,2’si olumlu yanıt verirken, %19,6’sı kararsız olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca soruya ilişkin yanıtların ortalaması 3,09 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 33. Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye antrenmanlarımı ertelerim

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı					S.S.	$\bar{X}$
2.Katılmıyorum	1	2	3	4	5		
3.Kararsızım							
4.Katılıyorum							
5.Kesinlikle Katılıyorum							
13. Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye antrenmanlarımı ertelerim.	<b>N</b>	103	111	91	117	83	
	<b>%</b>	20,4	22,0	18,0	23,2	16,4	1,38 2,93

Virüse ilişkin korku ve endişe nedeniyle eğitim, hizmet sektörü ve sosyo-kültürel aktivitelere ara verilmek zorunda kalınmıştır. Bu bağlamda on üçüncü soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye antrenmanlarımı ertelerim.” sorusuna %42,4’ü olumsuz yanıt verirken, %39,6’sı

olumlu yanıt vermişlerdir. Bununla birlikte soruya verilen yanıtların ortalaması 2,93 olarak belirlenmiştir.

*Tablo 34. Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye alış verişimi ertelerim*

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
14. Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye alış verişimi ertelerim.	<b>N</b>	105	125	86	105	84		
	<b>%</b>	20,8	24,8	17,0	20,8	16,6	1,39	2,87

Koronavirüs hastalığının bulaşma ihtimali kişileri dijital bir hayat tasarısına yöneltmiştir. Bu kapsamda çevrimiçi platformlara talepler artış göstermiştir. Bu konuda on dördüncü soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye alış verişimi ertelerim.” sorusuna %37,4’ü olumlu yanıt verirken, %45,6’sı olumsuz yanıt vermişlerdir. Ayrıca soruya ilişkin yanıtların ortalaması 2,87’dir.

*Tablo 35. Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye egzersiz yapmak için dışarı çıkmaktan kaçınırım*

1.Kesinlikle Katılmıyorum	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	$\bar{X}$
2.Katılmıyorum								
3.Kararsızım								
4.Katılıyorum								
5.Kesinlikle Katılıyorum								
15. Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye egzersiz yapmak için dışarı çıkmaktan kaçınırım.	<b>N</b>	111	119	81	110	84		
	<b>%</b>	22,0	23,6	16,0	21,8	16,6	1,40	2,87

Koronavirüs hastalığına yönelik alınan önlemler kapsamında ev karantinaları ile sokağa çıkma yasakları devlet eliyle uygulanmıştır. Ancak devlet politikaları dışında kişiler pandemi sürecinde endişeleri nedeniyle hayatlarını çoğunlukla evde geçirmiştir. Bu bağlamda on beşinci soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye egzersiz yapmak için dışarı çıkmaktan kaçınırım.” sorusuna %45,6’sı olumsuz yanıt verirken, %38,4’ü olumlu yanıt vermişlerdir. Bununla birlikte soruya ilişkin yanıtların ortalamasınının 2,87 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 36. Yeni tip koronavirüs bulaşır diye kalabalığa girmekten kaçınırım

	N: Kişi Sayısı	1	2	3	4	5	S.S.	X̄
<b>1.Kesinlikle Katılmıyorum</b>								
<b>2.Katılmıyorum</b>								
<b>3.Kararsızım</b>								
<b>4.Katılıyorum</b>								
<b>5.Kesinlikle Katılıyorum</b>								
16. Yeni tip koronavirüs bulaşır diye kalabalığa girmekten kaçınırım.	<b>N</b>	82	73	59	145	146		
	<b>%</b>	16,2	14,5	11,7	28,7	28,9	1,44	3,39

Bireyleri pandemi sürecinde dijital platformlara yönelten sebep virüs bulaşmasının yanı sıra dışarı çıkma durumunda karşılaşılabilecek olan kalabalıktır. Bu konuda on altıncı soruda katılımcılara yöneltilen “Yeni tip koronavirüs bulaşır diye kalabalığa girmekten kaçınırım.” sorusuna %57,6’sı olumlu yanıt verirken, %11,7’si kararsız olduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca soruya ilişkin yanıtların ortalaması 3,39’dur.

Tanımlayıcı analizlerin ardından anketin güvenilirliği test edilmiştir. Güvenirlik analizi sonuçları Tablo 37’de yer almaktadır.

Tablo 37. Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Cronbach's Alpha	N
Dijital Oyun Oynama Ölçeği	,870	18
Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği	,946	16

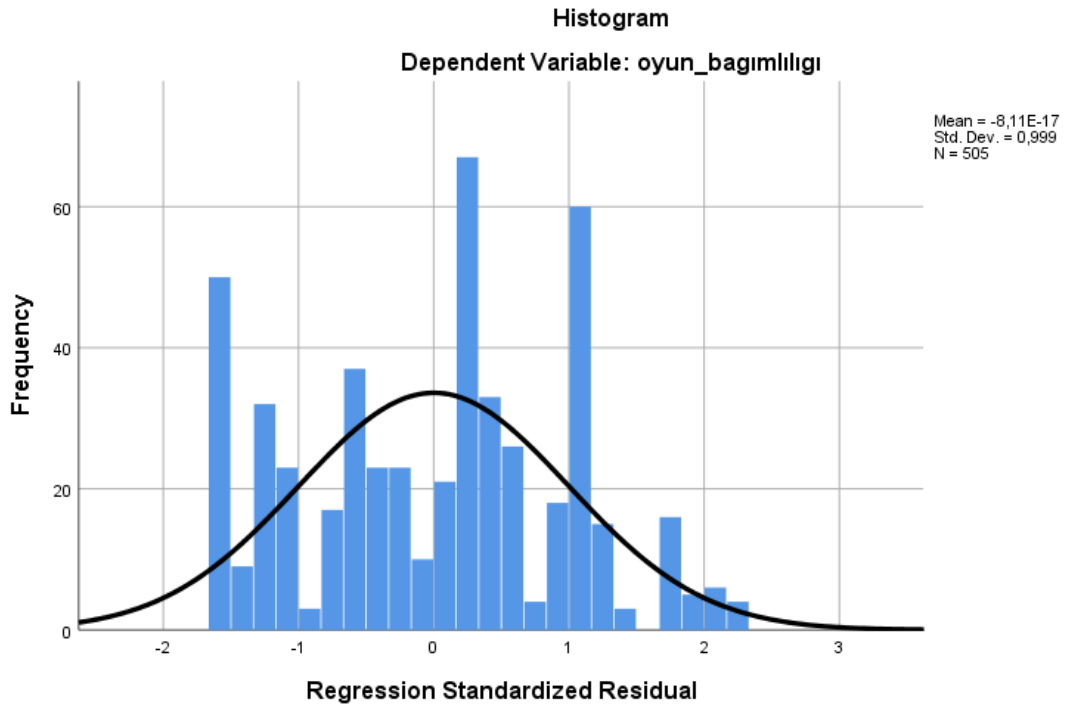
Güvenirlik katsayılarının 0,87 ile 0,94 olmasından hareketle uygulamış olduğumuz ölçeklerin yüksek düzeyde güvenilir ve ulaştığımız sonuçların da büyük ölçüde anlamlı olduğu ifade edilebilir.

Katılımcılardan elde edilen verilere hangi testlerin uygulanabileceğini belirleyebilmek amacıyla verilere normallik testi yapılmıştır. Normallik testi sonuçları Tablo 38'de sunulmuştur.

Tablo 38. Normallik Testi Sonuçları

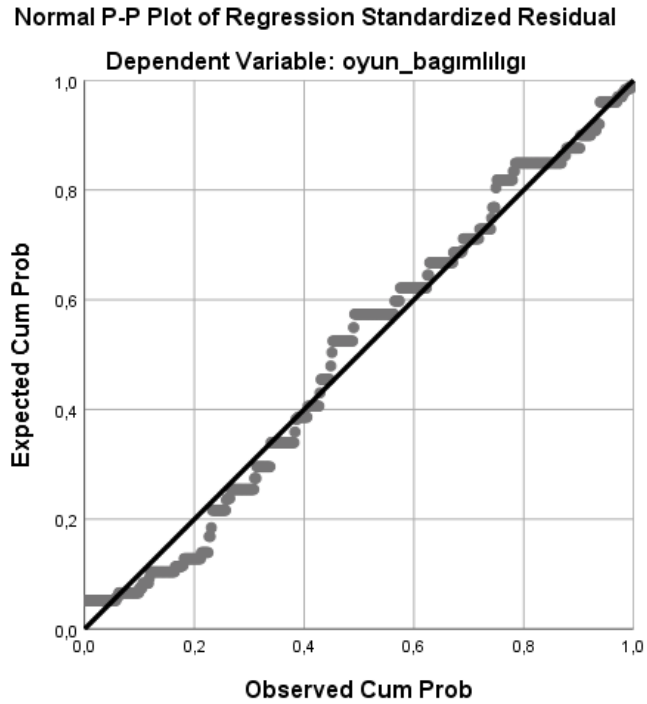
Ölçekler	Kolmogrov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	df	P	İstatistik	df	p
Dijital Oyun Oynama Ölçeği	,149	505	,000	,922	505	,000
Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği	,221	505	,000	,889	505	,000

Kolmogrov-Smirnov ve Shapiro-Wilk katsayılarına göre verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ).



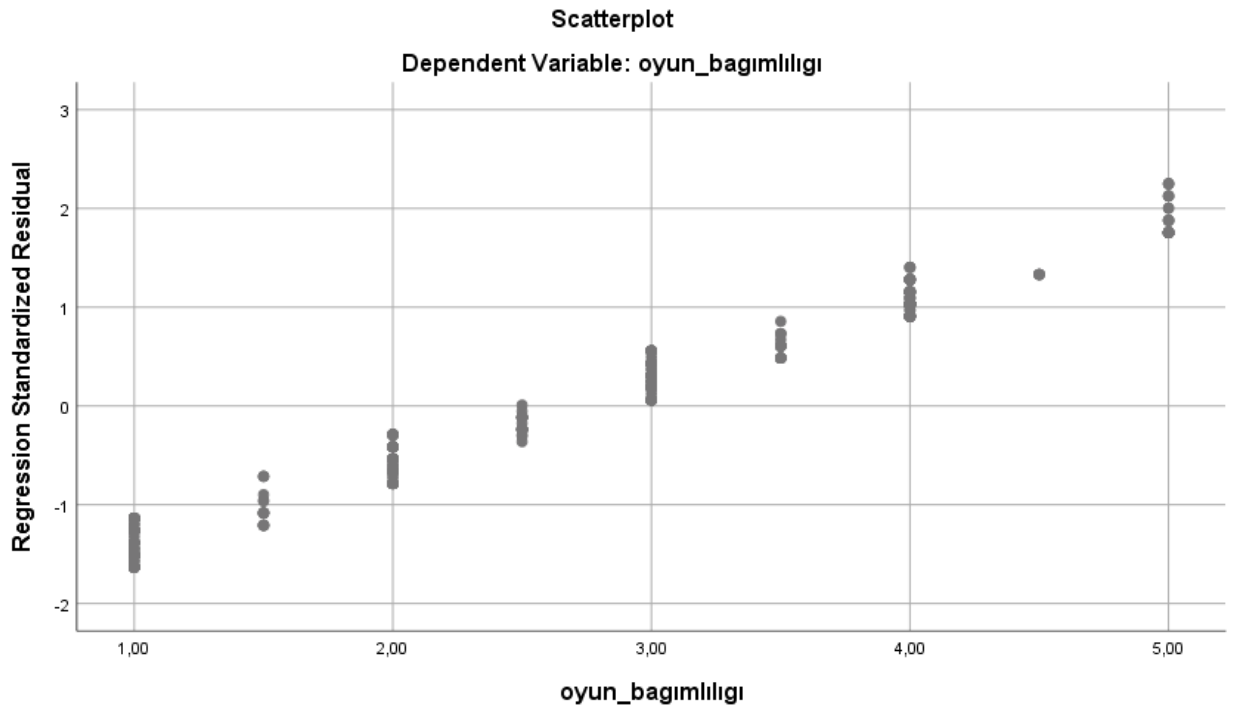
*Şekil 5. Normallik Testi Sonuçları*

Histogramın normallik eğrisine uygun şekilde dağılım göstermemesinden hareketle verilerin normal dağılım göstermediği kanaatine varılmıştır.



*Şekil 6. Normallik Testi Sonuçları*

Veri dağılımının genel mânada regresyon eğrisi üzerinde yer almamasından hareketle verilerin normal dağılım göstermediği öngörülmektedir.



Şekil 7. Normallik Testi Sonuçları

Verilerin normal dağılım göstermemesinden hareketle parametrik olmayan testlerin kullanılması gerektiği kanaatine varılmıştır. Belirleyici analizlerden sonra katılımcıların demografik değişkenlerine göre dijital oyun bağımlılığına yönelik farklılıkları karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarından dijital oyun bağımlılığı ortalamalarının cinsiyete, medeni duruma ve spor yapılacak alana göre karşılaştırılması Tablo 38’de olduğu gibidir.

Tablo 39. Dijital Oyun Bağımlılığı Ortalamalarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Değişken	Özellik	N	Sıra Ortalaması	p
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	270	239,13	<b>,020</b>
	Erkek	235	268,94	
<b>Medeni Durum</b>	Bekar	467	251,95	,565
	Evli	38	265,88	
	Evet	200	250,60	,760

<b>Spor</b>			
<b>Yapılacak</b>	Hayır	305	254,58
<b>Alan Durumu</b>			

Tablo 39’da görüldüğü gibi, erkeklerin dijital oyun bağımlılığı kadınlara göre daha yüksektir (E=268,94; K=239,13). Bununla birlikte söz konusu yükseklik, istatistiksel açıdan anlamlıdır  $p(0,020 < 0,05)$ .

Evli katılımcıların bekârlara göre dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (B=251,95; E=265,88). Ancak gruplar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir  $p(0,565 > 0,05)$ .

Spor yapılacak alan durumu değişkeni açısından katılımcıların dijital oyun bağımlılık seviyeleri incelendiğinde, spor yapılacak alan durumu bulunmayan kişilerin bulunana kıyasla dijital oyunlara bağımlılığı daha yüksektir (E=250,60; H=254,58). Fakat ulaşılan sonuç, istatistiksel açıdan anlamlı değildir  $p(0,760 > 0,05)$ .

Katılımcıların demografik değişkenlerine göre Covid-19’a yakalanma kaygılarındaki farklılıkları karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır. Covid-19’a yakalanma kaygısı ortalamalarının cinsiyete, medeni duruma ve spor yapılacak alana göre karşılaştırılması Tablo 40’da olduğu gibidir.

*Tablo 40. Covid-19'a Yakalanma Kaygısı Ortalamalarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması*

<b>Değişken</b>	<b>Özellik</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	<b>p</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	270	281,07	<b>,000</b>
	Erkek	235	220,74	
<b>Medeni Durum</b>	Bekâr	467	253,69	<b>,704</b>
	Evli	38	244,55	
<b>Spor Yapılacak Alan Durumu</b>	Evet	200	241,51	<b>,142</b>
	Hayır	305	260,54	

Cinsiyet değişkeni açısından kişilerin covid-19'a yakalanma kaygıları incelendiğinde; kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu söylenebilir (K=281,07; E=220,74). Bununla birlikte ulaşılan sonuç, istatistiksel açıdan anlamlıdır  $p(0,000 < 0,05)$ .

Medeni durum değişkeni açısından kişilerin covid-19'a yakalanma kaygıları incelendiğinde; bekâr katılımcıların evlilere göre daha fazla kaygı düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir (B=253,69; E=244,55). Fakat elde edilen sonuç istatistiksel açıdan anlamlı değildir  $p(0,704 > 0,05)$ .

Spor yapılacak alan durumu değişkeni açısından kişilerin covid-19'a yakalanma kaygıları incelendiğinde; spor yapılacak alanı bulunmayan kişilerin bulunanlara göre daha yüksek kaygı seviyesine sahip olduğu sonucuna ulaşılabilir (E=241,51; H=260,54). Ancak belirlenen farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir  $p(0,142 > 0,05)$ .

Katılımcıların demografik değişkenlerine göre dijital oyun bağımlılığına yönelik farklılıkları karşılaştırmak amacıyla Kruskal Wallis analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarından dijital oyun bağımlılığı ortalamalarının yaşa, eğitime, gelir durumuna ve oyun süresine göre karşılaştırılması Tablo 40'da olduğu gibidir.

*Tablo 41. Dijital Oyun Bağımlılığı Ortalamalarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması*

<b>Değişkenler</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	<b>p</b>
<b>Yaş</b>	18-20	152	248,82
	21-23	113	254,11
	24-26	141	259,34
	27-30	99	249,11
<b>Eğitim</b>	Ortaöğretim	96	243,36
	Ön lisans	87	249,84
	Lisans	283	254,62
	Lisansüstü	39	272,04
<b>Gelir</b>	Düşük	158	253,84
	Orta	331	254,14
	Yüksek	16	221,03
<b>Oyun Süresi</b>	0-30 dk	227	215,02
	31-60 dk	141	273,59

61-90 dk	54	292,53
91-120 dk	32	316,45
121 dk ve üzeri	51	283,77

Tablo 41’de görüldüğü gibi dijital oyun bağımlılığı en yüksek olan grup, 24-26 arasında yer alan kişilerin olduğu gruptur (18-20=248,82; 21-23=254,11; 24-26=259,34; 27-30=249,11). Ancak söz konusu yükseklik, istatistiksel açıdan anlamlı değildir  $p(0,922>0,05)$ .

Eğitim değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı incelendiğinde, lisansüstü grubunun en yüksek bağımlılık seviyesine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ortaöğretim=243,36; Ön lisans=249,84; Lisans=254,62; Lisansüstü=272,04). Fakat gruplar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir  $p(0,753>0,05)$ .

Gelir değişkeni açısından katılımcıların dijital oyun bağımlılık seviyeleri incelendiğinde, orta gelir sahibi kişilerin daha yüksek bağımlılık seviyesine sahip olduğu tespit edilmiştir (Düşük=253,84; Orta=254,14; Yüksek=221,03). Bununla birlikte ulaşılan sonuç, istatistiksel açıdan anlamlı değildir  $p(0,663>0,05)$ .

Oyun süresi değişkeni bakımından katılımcıların dijital oyun bağımlılık seviyeleri incelendiğinde, 91-120 dakika arasında günlük oyun oynayan kişilerin daha yüksek bağımlılık seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir (0-30 dakika=215,02; 31-60 dakika=273,59; 61-90 dakika=292,53; 91-120 dakika=316,45; 121 dakika ve üzeri=283,77). Ayrıca belirlenen sonuç istatistiksel açıdan anlamlıdır  $p(0,000<0,05)$ .

Katılımcıların demografik değişkenlerine göre covid-19’a yakalanma kaygılarına yönelik farklılıkları karşılaştırmak amacıyla Kruskal Wallis analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarından covid-19’a yakalanma kaygısı ortalamalarının yaşa, eğitime, gelir durumuna ve oyun süresine göre karşılaştırılması Tablo 42’de olduğu gibidir.

Tablo 42. Covid-19'a Yakalanma Kaygısı Ortalamalarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	N	Sıra Ortalaması	P
Yaş	18-20	152	253,42
	21-23	113	257,81
	24-26	141	243,18
	27-30	99	260,84
Eğitim	Ortaöğretim	96	253,52
	Ön lisans	87	229,49
	Lisans	283	259,09
	Lisansüstü	39	259,95
Gelir	Düşük	158	259,26
	Orta	331	255,03
	Yüksek	16	149,25
Oyun Süresi	0-30 dk	227	260,10
	31-60 dk	141	255,38
	61-90 dk	54	265,41
	91-120 dk	32	250,73
	121 dk ve üzeri	51	203,10

Yaş değişkeni açısından kişilerin covid-19'a yakalanma kaygıları incelendiğinde; 27-30 yaş arasında yer alan grubun en yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (18-20=253,42; 21-23=257,81; 24-26=243,18; 27-30=260,84). Fakat söz konusu sonuç, istatistiksel açıdan anlamlı değildir  $p(0,777 > 0,05)$ .

Eğitim değişkeni açısından kişilerin covid-19'a yakalanma kaygıları incelendiğinde; lisansüstü grubunda yer alan kişilerin en yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ortaöğretim=253,52; Ön lisans=229,49; Lisans=259,09; Lisansüstü=259,95). Ancak söz konusu sonuç, istatistiksel açıdan anlamlı değildir  $p(0,394 > 0,05)$ .

Gelir değişkeni açısından kişilerin covid-19'a yakalanma kaygıları incelendiğinde; düşük gelirli kişilerin en yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu

sonucuna ulaşılmıştır (Düşük=259,26; Orta=255,03; Yüksek=149,25). Ayrıca elde edilen konu su sonuç istatistiksel açıdan anlamlıdır  $p(0,12 < 0,05)$ .

Oyun süresi değişkeni açısından kişilerin covid-19'a yakalanma kaygıları incelendiğinde; günlük 61-90 dakika arasında oyun oynayan kişilerin en yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (0-30 dk=260,10; 31-60 dk=255,38; 61-90 dk=265,41; 91-120 dk=250,73; 121 ve üzeri= 203,10). Bununla birlikte elde edilen sonuç, istatistiksel açıdan anlamlı değildir  $p(0,121 > 0,05)$ .

Betimleyici analizlerden sonra çalışmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki etki durumunu inceleyebilmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonuçları Tablo 43'te sunulmuştur.

Tablo 43. Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	$\beta$	t	P	VIF	D.W.
(Sabit)	2,196	,150		14,684	,000		
Fiziksel Aktivite	,146	,041	,157	3,564	,000	1,000	2,142

Tablo 42'de görüldüğü gibi sporcuların covid-19 kaygılarının dijital oyun bağımlılıkları ile anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (R: 0,157, R<sup>2</sup>: 0,025, P < 0,05). Bu bağlamda fiziksel aktivite yapabilme durumu dijital oyun bağımlılığının %2'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ile t değerleri incelendiğinde fiziksel aktivite yapabilme durumunun dijital oyun bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu düşünölmektedir.

VIF ile Durbin Watson değerleri incelendiğinde, değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu bulunmadığı tespit edilmiştir (VIF < 10). Durbin-Watson değerinin 2,142 olmasından hareketle otokorelasyon bulunmadığı tespit edilmiştir.

## Bölüm 5

### Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın çıkış noktası, gündelik yaşamda spor yapan kişilerin koronavirüse yakalanma kaygısı nedeniyle spor yapamamaları ve dolayısıyla ortaya çıkan problemlerdir. Koronavirüs sürecinde gerek kaygı gerekse de evde kalınan sürenin artış göstermesi söz konusu problemleri tetiklemiştir. Mevcut problemleri çözüme kavuşturmak ve evde iyi vakit geçirmek amacıyla dijital oyunlar virüs sürecinde popüler hâle gelmiştir. Söz konusu durumların varlığı ve özellikle, genç nesil olarak da nitelendirilebilen, 18-30 yaş arası kişilerin fiziksel aktivitelerinin yerini dijital aktivitelerin alması durumunun araştırılması gerektiği düşünülmüş ve araştırma konusu yazar tarafından belirlenmiştir.

Sınamayı yapabilmek için daha önceden geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiş olan iki ölçek kullanılmıştır. Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde ikâmet eden 18-30 yaş arası kişiler evren olarak belirlenmiştir. Veri toplama sürecinin sonucunda kişilerin dijital oyun bağımlılığı, koronavirüs kaygıları ve demografik özellikleri hakkında veriler elde edilmiştir. Elde edilen veriler, frekans, güvenilirlik, Mann Whitney U, Kruskal Wallis ve Regresyon analizleri yardımıyla test edilmiştir.

Araştırmaya katılan 505 kişinin 270'i (%53,5) kadın, 235'i (%46,5) erkektir. 467'si (%92,5) bekâr, 38'i (%7,5) evlidir. 152'si (%30,1) 18-20; 113'ü (%22,4) 21-23; 141'i (%27,9) 24-26; 99'u (%19,6) 27-30 yaş arasındadır. 96'sı (%19) ortaöğretim; 87'si (%17,2) ön lisans; 283'ü (%56) lisans; 39'u (%7,7) lisansüstü eğitim seviyesindedir. 158'i (%31,3) düşük; 331'i (%65,5) orta; 16'sı (%3,2) yüksek gelir seviyesindedir. 200'ü (%39,6) spor alanına sahipken, 305'i (%60,4) sahip değildir. 227'si (%45) 0-30 dk; 141'i (%27,9) 31-60 dk; 54'ü (%10,7) 61-90 dk; 32'si (%6,3) 91-120 dk; 51'i (%10,1) 121 dk ve üzerinde günlük oyun süresine sahiptir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre sporcuların dijital oyuna yönelik bağımlılık durumlarının orta düzeyde olduğu, Covid-19 kaygı seviyelerinin de orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte sporcuların covid-19 kaygılarının dijital oyun bağımlılıkları üzerinde %2'lik bir oranda etki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Marufoğlu (2020) tarafından 9-14 yaş arasında yer alan 100 öğrenci ile yapılan çalışmada, dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ile uyku

alışkanlıkları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre dijital oyun bağımlılığıyla fiziksel aktivite ile uyku alışkanlığı arasında bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Araştırma sonucu çalışmamızın sonucu ile eşdeğer değildir.

Cinsiyet değişkeni açısından dijital oyun bağımlılığı değerlendirildiğinde, erkeklerin daha yüksek oyun bağımlılığı düzeyi içerisinde yer aldığı belirlenmiştir. Belirlenen yüksekliğin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin daha yüksek dijital oyun bağımlılığına sahip olmalarının gündelik yaşamda da oyun oynama konusundaki duyarlılıkları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Marufoğlu (2020) tarafından ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisinin araştırıldığı çalışmada, dijital bağımlılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gündoğdu (2020) tarafından 'Dijital oyun kavramına yönelik: bir meta sentez betimleme' başlıklı çalışmada dijital oyunların öznel iyi oluş üzerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları, çalışmamızla eşdeğer değildir.

Medeni durum değişkeni bakımından dijital oyun bağımlılığı incelendiğinde evli katılımcıların bekârlara göre daha yüksek dijital oyun bağımlılığına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat belirlenen yükseklik istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Gündoğdu (2020) tarafından 'Dijital oyun kavramına yönelik: bir meta sentez betimleme' başlıklı çalışmada dijital oyunların öznel iyi oluş üzerinde medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Belirlenen sonuç, çalışmamızın sonucunu destekler niteliktedir.

Spor yapılacak alan durumu değişkeni açısından katılımcıların dijital oyun bağımlılık seviyeleri değerlendirildiğinde, spor yapılacak alan durumu bulunmayan kişilerin bulunanlara kıyasla dijital oyunlara bağımlılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak ulaşılan sonuç, istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Yaş değişkeni açısından dijital oyun bağımlılığı incelendiğinde, 24-26 yaş grubu arasında yer alan kişilerin en yüksek bağımlılık seviyesine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat tespit edilen farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Gündoğdu (2020) tarafından 'Dijital oyun kavramına yönelik: bir meta sentez betimleme' başlıklı çalışmada dijital oyunların öznel iyi oluş üzerinde yaş

değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Belirlenen sonuç, çalışmamızın sonucunu destekler niteliktedir.

Eğitim değişkeni açısından dijital oyun bağımlılığı değerlendirildiğinde, lisansüstü grubunda yer alan katılımcıların en yüksek bağımlılık seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Ancak gruplar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Kestane (2019) tarafından “Dijital Oyun Bağımlılığının İlköğretim İkinci Kademe Çağındaki Öğrencilerin Akademik Başarısı İle İlişkisi” başlıklı çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ailenin eğitim durumu değişkenine göre oyun bağımlılığının anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuç, çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Gelir değişkeni açısından katılımcıların dijital oyun bağımlılık seviyeleri değerlendirildiğinde, orta gelir grubunda yer alan katılımcıların daha yüksek bağımlılık seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Fakat tespit edilen farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Soyöz Semerci ve Balcı (2020) tarafından “Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerine Bir Alan Araştırması: Uşak Örneği” başlıklı araştırma yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, ailenin gelir durumuna göre dijital oyun bağımlılığı istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Araştırmanın sonucu, çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Oyun süresi değişkeni bakımından katılımcıların dijital oyun bağımlılık seviyeleri değerlendirildiğinde, 91-120 dakika arasında olan grubun daha yüksek bağımlılık seviyesine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca belirlenen sonuç istatistiksel açıdan anlamlıdır. Aktaş ve Bostancı Daştan (2021) tarafından pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılık düzeyleri araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, pandemi döneminde dijital oyun oynama süreleri önemli artış göstermiştir. Ayrıca söz konusu oyun bağımlılığının en fazla telefon ile yapıldığı tespit edilen diğer sonuçlar arasındadır. Taştekin (2019) tarafından öğrencilerin dijital oyun oynama alışkanlıkları, öğrenci ile velilerin görüşleri aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrenciler günlük oyun oynama sürelerinin 3,23 saat olduğunu belirtirken, veliler günlük 2 saat olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte en fazla ev ile internet kafe kapsamında oyun oynadıkları tespit edilen sonuçlar arasında yer almaktadır. Sağlam (2011) tarafından ergenlik çağındaki öğrenciler üzerinde bilgisayar

oyunlarını oynama durumları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre örneklemin günlük oyun oynama süresi 0-1 saat arasındadır. İncelenen çalışma sonuçları genel mânada çalışmamızın sonuçları ile eşdeğerdir. Marufoğlu (2020) tarafından ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisinin araştırıldığı çalışmada, dijital bağımlılık ile oyuna harcanan vakit arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucu, çalışmamızın sonucunu destekler niteliktedir.

Cinsiyet değişkeni açısından covid-19'a yakalanma kaygısı değerlendirildiğinde, kadınların daha yüksek kaygı düzeyi içerisinde bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca tespit edilen yükseklik, istatistiksel bakımdan anlamlıdır. Kadınların daha yüksek korona kaygısına sahip olmalarının duygu durumları ve dolayısıyla duygusal olmaları ile ilişkili olduğu öngörülmektedir. Erdoğan ve Revan (2019) tarafından üniversite gençliğinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip olduğu tespit edilmiştir. Duman (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin covid-19 korkusu ile belirsizliğe ilişkin tahammül düzeyleri araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin covid-19 korkusu ile belirsizliğe tahammül durumları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermemektedir. Çalışmamızın sonuçları Erdoğan ve Revan ile eşdeğer iken, Duman ile eşdeğer değildir.

Medeni durum değişkeni açısından kişilerin covid-19'a yakalanma kaygıları değerlendirildiğinde, bekârların kaygı düzeyinin evlilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat belirlenen farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Tönbul (2020) tarafından 'Koronavirüs (covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi' başlıklı çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre medeni durum değişkeni açısından psikolojik dayanıklılık durumunun anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Belirlenen sonuç çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Spor yapılacak alan durumu değişkeni açısından kişilerin covid-19'a yakalanma kaygıları incelendiğinde, spor yapılacak alanı bulunmayan kişilerin bulunanlara göre daha yüksek kaygı seviyesine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak belirlenen farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Ercan ve Keklice (2020) tarafından pandemi sebebiyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite

seviyelerindeki etki durumları araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde fiziksel inaktivite oranları önemli derecede artış göstermiştir. Bununla birlikte düzenli şekilde fiziksel aktivitelerini yapma konusunda kararlı olan katılımcıların aktivite şekillerinde değişiklikler oluşturmak suretiyle sürece uyum gösterdikleri elde edilen diğer sonuçlar arasındadır. Ağduman (2021) tarafından spor yapan kişilerin pandemi döneminde covid-19'a yakalanma kaygı düzeyleri araştırılmıştır. Sporlarını kapalı alanda yapan kişilerin açık alandaki kişilere kıyasla daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaların sonuçları genel mânada çalışmamızın sonuçları ile eşdeğerdir.

Yaş değişkeni açısından kişilerin covid-19'a yakalanma kaygıları değerlendirildiğinde, 27-30 yaş grubunda yer alan katılımcıların en yüksek kaygı seviyesine sahip olduğu tespit edilmiştir. Fakat söz konusu yükseklik, istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Bilgin ve Diğer (2021) küresel salgın (covid-19) sürecinde kişilerin evde yaşam tatminini araştırmışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre, yaş değişkeni açısından en yüksek yaşam tatmin seviyesine sahip olan grup 26-35 yaş aralığındaki gruptur. Ayrıca elde edilen sonuç istatistiksel bakımdan anlamlıdır. Araştırma sonucu çalışmamız ile eşdeğer değildir.

Eğitim değişkeni açısından kişilerin covid-19'a yakalanma kaygıları incelendiğinde, lisansüstü grubundaki katılımcıların en yüksek kaygı seviyesine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak belirlenen yüksekliğin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tönbül (2020) tarafından 'Koronavirüs (covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi' başlıklı çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre eğitim değişkeni açısından psikolojik dayanıklılık durumunun anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Belirlenen sonuç çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Gelir değişkeni bakımından covid-19'a yakalanma kaygısı değerlendirildiğinde, düşük gelir grubunda yer alan kişilerin daha yüksek kaygı düzeyi içerisinde bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuç, istatistiksel açıdan anlamlıdır. Düşük düzeyde yer alan bireylerin daha yüksek korona kaygısına sahip olmalarının gündelik hayatı ikâme edebilme durumları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Pandemi sürecinde birçok kişi işsiz kalmış, esnaflar iş yapamamış ve dolayısıyla ücretsiz izin durumları ile yüksek düzeyde karşı

karşıya kalınmıştır. Söz konusu durumlardan en fazla düşük gelir seviyesinde yer alan kişiler etkilenmiştir. Dolayısıyla çalışmada ulaşılan sonuç ile toplumsal yaşamda yaşananlar eşdeğerdir. Bilgin ve Diğer (2021) küresel salgın (covid-19) sürecinde kişilerin evde yaşam tatminini araştırmışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre, gelir değişkeni açısından yaşam tatmin seviyesinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucu, çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Oyun süresi değişkeni açısından kişilerin covid-19'a yakalanma kaygıları değerlendirildiğinde, 61-90 dakika arasında olan grubun en yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Fakat belirlenen farklılığın istatistiksel bakımdan anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilgin ve Diğer (2021) küresel salgın (covid-19) sürecinde kişilerin evde yaşam tatminini araştırmışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre, "Korona sürecinde çeşitli araçlar (kitap, enstrüman, oyun vb.) ile zamanımı değerlendirdim." sorusuna % 67,2'si katıldığını belirtmiştir. Araştırma sonucu, çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Araştırmanın başında 16 tane hipotez belirlenmiştir. Söz konusu hipotezlerin kabul durumu analizler akabinde sonuçlanmıştır. Buna göre araştırmanın beş hipotezi kabul edilirken (H1, H2, H8, H9, H12); on hipotez reddedilmiştir (H0, H3, H4, H5, H6, H7, H10, H11, H13, H14, H15).

### **Hipotezler**

### **Kabul Durumu**

**H<sub>0</sub>:** Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısının dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkisi yoktur.

**Red**

**H<sub>1</sub>:** Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısının dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkisi vardır.

**Kabul**

**H<sub>2</sub>:** Dijital oyun bağımlılığı cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

**Kabul**

**H<sub>3</sub>:** Dijital oyun bağımlılığı yaşa göre farklılık göstermektedir.

**Red**

**H<sub>4</sub>:** Dijital oyun bağımlılığı medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

**Red**

**H<sub>5</sub>:** Dijital oyun bağımlılığı gelire göre farklılık göstermektedir.

**Red**

**H<sub>6</sub>:** Dijital oyun bağımlılığı eğitime göre farklılık göstermektedir.

**Red**

<b>H<sub>7</sub>:</b> Dijital oyun bağımlılığı spor alanı durumuna göre farklılık göstermektedir.	<b>Red</b>
<b>H<sub>8</sub>:</b> Dijital oyun bağımlılığı günlük oyun süresine göre farklılık göstermektedir.	<b>Kabul</b>
<b>H<sub>9</sub>:</b> Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	<b>Kabul</b>
<b>H<sub>10</sub>:</b> Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı yaşa göre farklılık göstermektedir.	<b>Red</b>
<b>H<sub>11</sub>:</b> Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	<b>Red</b>
<b>H<sub>12</sub>:</b> Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı gelire göre farklılık göstermektedir.	<b>Kabul</b>
<b>H<sub>13</sub>:</b> Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı eğitime göre farklılık göstermektedir.	<b>Red</b>
<b>H<sub>14</sub>:</b> Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı spor alanı duruma göre farklılık göstermektedir.	<b>Red</b>
<b>H<sub>15</sub>:</b> Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı günlük oyun süresine göre farklılık göstermektedir.	<b>Red</b>

Araştırmanın temel hipotezi olan “**H<sub>1</sub>**: Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısının dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkisi vardır.” hipotezi kabul edilmiştir. Buna göre sporcuların koronavirüs döneminde virüs kaygılarının dijital oyunlara yönelik bağımlılıkları üzerinde etki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu etki pozitif yönlü olup, sporcuların virüs kaygısı nedeniyle spordan uzak kalmaları onların dijital oyuna bağımlılıkları üzerinde %2 oranında etki oluşturmuştur.

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda çalışmayla paralel bazı öneriler aşağıda sunulmuştur:

- Pandemi sonrasında kişilere yönelik sunulacak olan psikolojik yardımlar ile koronavirüs kaygısının azaltılacağı düşünülmektedir.
- Fiziksel aktiviteye katılımın teşviki konusunda yapılacak çalışmalar ile dijital oyuna yönelik bağımlılığın azaltılacağı öngörülmektedir.
- Pandemi sürecinde evde çok daha fazla zaman kişilerin spora ve dolayısıyla fiziksel aktivitelere katılımlarının artırılması gerektiği düşünülmektedir.
- Çalışmanın evrenin sadece Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden oluşması bir sınırlılık olarak kabul edilmekte olup, evrenin daha genişletilmesi suretiyle daha etkili sonuçlar elde edileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte bölgeler arası uygulamalar ile karşılaştırmalı analizler de yapılabilir.
- Araştırmanın yapılacağı örneklemin özelliklerine bağlı olarak demografik özellikler (koronaya yakalanma durumu, aşı olma/olmama vb.) genişletilebilir.
- Ölçüm yönteminin farklılaşması (ilişki vb.) ya da farklı analizler ile farklı sonuçlara ulaşılabilir.

## Kaynaklar

- Açıl, A. A. (2006). *Şizofrenik hastalarda fiziksel egzersizin ruhsal durum ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Ağduman, F. (2021). Sporcuların pandemi döneminde Covid – 19'a yakalanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 1-14.
- Aktaş, B. ve Bostancı Daştan, N. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22 (2), 129-138.
- Apaydın, M. B., & Polat, M. (2021). Farklı branşlardaki spor okulu öğrencilerine uygulanan temel eğitim programının bazı motorik özelliklere etkisinin karşılaştırılması. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1), 83-92.
- Aral, B. K., & Kalyon, D. M. (1997). Viscoelastic material functions of noncolloidal suspensions with spherical particles. *Journal of Rheology*, 41(3), 599-620.
- Ardıç, F. (2014). Egzersiz reçetesi. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 60(2), 1-8.
- ARIK, F. Ş. (1991). Selçuklular Zamanında Anadolu'da Veba Salgınları. *Tarih Araştırmaları Dergisi*, 15(26), 27-57.
- Ayan, S., & DüNDAR, H. (2009). Eğitimde okul öncesi yaratıcılığın ve oyunun önemi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 63-74.
- Babayığıt, M. A., & Bakır, B. (2004). HIV enfeksiyonu ve AIDS: Epidemiyoloji ve korunma. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(11), 280-90.
- Bilgin, R., ve Diğer, H. (2021). Küresel Salgın (Covid-19) Sürecinde Evde Yaşam Tatmini. *Alternatif Politika*, 13 (2), 409-438.
- Binark, M., & Bayraktutan-Sütcü, G. (2008). *Kültür endüstrisi ürünü olarak dijital oyun* (Vol. 13). Kalkedon.
- Branca, F. (2007). Nikogosian h, Lobstein T. *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response*. *WHO, copeenhagen*, 1-17.

- Brown, S. D., & Montie, T. C. (1977). Beta-adrenergic blocking activity of Yersinia pestis murine toxin. *Infection and immunity*, 18(1), 85-93.
- Burtscher, J., Burtscher, M., & Millet, G. P. (2020). (Indoor) isolation, stress and physical inactivity: vicious circles accelerated by Covid-19?. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*.
- Caner, Z. G., Ünal, M., Apaydın, Z., Dağ, A., Okur, Ş., Kara, E., & Bildik, C. (2020). Covid-19 hastalığı ve ev egzersizlerinin önemi. *Journal of Medical Sciences*, 1(3), 25-33.
- 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*, 100(2), 126.
- Ceyhan, M. (2006). Avian influenza (kuş gribi, tavuk vebası): yaşadığımız bir salgının ardından. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 49, 81-89.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2), 103.
- COVID-19 (2020) Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at *Johns Hopkins University*.
- Crump, J. A., & Mintz, E. D. (2010). Global trends in typhoid and paratyphoid fever. *Clinical infectious diseases*, 50(2), 241-246.
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO declares COVID-19 a pandemic. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 91(1), 157.
- Çakır, H. (2013). Bilgisayar oyunlarına ilişkin ailelerin yaklaşımı ve öğrenci üzerindeki etkilerin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 138-150.
- Çamsari, T., Çavdar, C., Yemez, B., Özkahya, M., Atabay, G., Alkin, T., & Akçiçek, F. (1999). Psychosexual function in CAPD and hemodialysis patients. *Peritoneal dialysis international*, 19(6), 585-588.
- Çavuş, S., Ayhan, B., & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (43).

- Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., & İlhan, E. L. (2020). Athlete's Anxiety to Catch the Novel Coronavirus (Covid-19) Scale (AACNCS): Validity and reliability study: Sporcuların yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygısı ölçeği (SYTKYKÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 458-468.
- Deseni, A. Ç., Toplanması, B. V., Hazırlanması, D. M., & Sağlanması, E. M. İ. Dijital oyun oynama tutumu ölçeği (DOOTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1): 1-18.
- Dorman, S. M. (1997). Video and computer games: Effect on children and implications for health education. *Journal of School Health*, 67(4), 133-138.
- Duman, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Covid-19 Korkusu Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4 (8), 426-437.
- Durgut, A. (2016). *Meslek Yüksekokulu öğrencileri için eğitsel matematik oyunu geliştirilmesi ve başarıya etkisinin incelenmesi*. Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Edwards, P., & Tsouros, A. D. (2006). *Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi: Yerel yönetimlerin rolü*. Dünya Sağlık Örgütü.
- Eni, B. (2017). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve algıladıkları ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi*. Haliç Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Ercan, Ş. ve Keklicek, H. (2020). COVID-19 pandemisi nedeniyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5 (2), 69-74.
- Erdem, B., Yıldırım, A. D., Erdem, F., Esencan, T. Y., & UYAR, N. Covid-19 pandemi mücadelesinde Kadıköy ilçe sağlık müdürlüğünün organizasyonel yapısı. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(1), 170-178.
- Erdoğan, B. ve Revan, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 1-7.
- Ersoy, G. (2013). *Fiziksel uygunluk (fitnes) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler*. Ankara:Nobel Kitapevleri.

- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological science*, 20(5), 594-602.
- Gorbalenya, A. E., Baker, S. C., Baric, R. S., de Groot, R. J., Drosten, C., Gulyaeva, A. A., ... & Ziebuhr, J. (2020). Coronaviridae Study Group of the International Committee on Taxonomy of Viruses. The species severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nat. Microbiol*, 5(4), 536-544.
- Griffiths, M. D., & Davies, M. N. (2005). Videogame addiction: does it exist?.
- Günay, G. (2011). *Şiddet içerikli online bilgisayar oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık tepkileri üzerindeki etkisi*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Günüç, S., & Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlilik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.
- Haskell, W. L., & Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American journal of clinical nutrition*, 72(2), 541S-550S.
- Hazar, Z., & Hazar, M. (2017). Digital Game Addiction Scale for Children Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203-216.
- Hekim, M. (2014). Küresel bir sorun olan hareketsiz yaşam tarzının ortaya çıkardığı sağlık sorunları ve hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan sağlık sorunlarının önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemi. II. *Uluslararası Davraz Kongresi*, 29-31.
- Horzum, M. B., Ayas, T., & Çakır, Ö. B. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği.
- Ibrahim, S., Karim, N. A., Oon, N. L., & Ngah, W. Z. W. (2013). Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley. *BMC public health*, 13(1), 1-10.
- Işık, E., Kanbay, Y., Aslan, Ö., Işık, K., & Çınar, S. (2013). Aile hekimliği birimine başvuran bireylerde obezite sıklığı ve ilişkili etmenler: Artvin örneği.

- İnal, A. G. Y., & Çağıltay, K. (2005). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihlerini etkileyen faktörler. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*
- Kalaycı, M., Güleroğlu, F., Gönülüşaş, B., & Kalaycı, M. C. (2021). Covid-19 pandemisinde fiziksel aktivite ve egzersizin önemi. *GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 30-40.
- Keklioğlu, M., & Tuzcu, M. (1995). The Merck Manual Tanı-Tedavi El kitabı.
- Kelkit, Ş., Eskici, G., Kelkit, A., & Koç, H. (2020). Pandemi döneminde egzersizli günler. *PANDEMİ İNSAN*, 96.
- Kestane, M. (2019). *Dijital oyun bağımlılığının ilköğretim ikinci kademe çağındaki öğrencilerin akademik başarısı ile ilişkisi*. Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi.
- Kılıç, P., & Çınar, F. (2021). Pandemi ve medikal turizme genel bir bakış. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 77-86.
- Koçyiğit, S., & Baydilek, N. B. (2015). Okul öncesi dönem çocuklarının oyun algılarının incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 1-26.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229.
- Makar, E. (2016). *Spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi
- Martinez-Garza, M. M., Clark, D. B., Killingsworth, S. S., & Adams, D. M. (2018). Beyond Fun: Pintrich, Motivation to Learn, and Games for Learning. In *Gamification in Education: Breakthroughs in Research and Practice* (pp. 32-65). IGI Global.
- Marufoğlu, S. (2020). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisinin araştırılması*. İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Mokgothu, C. J. (2007). *Effects of physical fitness on attention, memory and decision making in children* (, University of Pittsburgh): Doctoral dissertation

- Nahas, M. V., Goldfine, B., & Collins, M. A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60(1), 42.
- Nkamba, L. N., Manga, T. T., Agouanet, F., & Mann Manyombe, M. L. (2019). Mathematical model to assess vaccination and effective contact rate impact in the spread of tuberculosis. *Journal of biological dynamics*, 13(1), 26-42.
- Nolte, K. (2020). Pandemie-und Seuchengeschichte als Pflegegeschichte?. *NTM Zeitschrift für Geschichte der Wissenschaften, Technik und Medizin*, 28(2), 203-210.
- Owen, N., Sparling, P. B., Healy, G. N., Dunstan, D. W., & Matthews, C. E. (2010, December). Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 85, No. 12, pp. 1138-1141). Elsevier.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul. İş Bankası Kültür Yayınları.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., ... & Wilmore, J. H. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*, 273(5), 402-407.
- Peckham, R. (2020). Viral surveillance and the 1968 Hong Kong flu pandemic. *Journal of Global History*, 15(3), 444-458.
- Petry, N. M., Rehbein, F., Gentile, D. A., Lemmens, J. S., Rumpf, H. J., Mößle, T., ... & O'Brien, C. P. (2014). An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 109(9), 1399-1406.
- Riddoch, C. J., & Boreham, C. A. (1995). The health-related physical activity of children. *Sports Medicine*, 19(2), 86-102.
- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). Generation m 2: Media in the lives of 8-to 18-year-olds. *Henry J. Kaiser Family Foundation*.
- Sağlam, H. (2011). *Bilgisayar oyunlarının ergen öğrencilerin sosyalleşme süreci ve şiddet eğilimleri üzerindeki etkileri*. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.

- Sansi, A., & Özer, D. (2019). Down sendromlu gençlerin fiziksel uygunluk düzeylerinin normal gelişim gösteren akranları ile karşılaştırılarak incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 491-503.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30(3), 202-216.
- Say, F. S. (2016). *Yedinci sınıf fen bilimleri dersine yönelik tasarlanan bilgisayar oyununun öğrencilerin fene yönelik öz-yeterliklerine, motivasyonlarına ve saldırganlıklarına etkisi*. Pamukkale Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Doktora tezi.
- Sayöz Semerci, Ö. U., & Balcı, E. V. (2020). Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı üzerine bir alan araştırması: *Uşak Örneği*. *Journal of Humanities and Tourism Research*. 10 (3), 538-567.
- Sharp, P. A. (2005). 1918 flu and responsible science. *Science*, 310(5745), 17-18.
- Söğüt, A. (2020). Covid-19 pandemisi sonrası normalleşme sürecinin sürdürülebilirliğe etkisi. *Mimarlık Bilimlerinde Güncel Araştırmalar*, 55.
- Şahin, C., & Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 4(3), 115-130.
- Şirin, H., & Özkan, S. (2020). Dünyada ve Türkiye’de Covid-19 Epidemiyolojisi. *Kulak Burun Boğaz ve Baş Boyun Cerrahisi Dergisi. Aksaray, Türkiye. (1924-1950)*
- T.C Sağlık Bakanlığı Covid-19 bilgilendirme platformu. (2020) *SARS-CoV-2 enfeksiyonu rehberi*. [https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19\\_Rehberi.pdf](https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf) Erişim Tarihi: 03.09.2020.
- T.C Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Merkezi. (2020). *Yeni koronavirüs hastalığı*. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19> Erişim Tarihi: 16.06.2020
- T.C Sağlık Bakanlığı. (2020). *Covid-19 bilgilendirme platformu*. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19> Erişim Tarihi: 16.06.2020

- T.C Sağlık Bakanlığı. (2020). *Covid-19 bilgilendirme platformu*. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19> Erişim Tarihi: 16.06.2020
- Taştekin, E. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama alışkanlıklarının öğrenci ve veli bakış açısından incelenmesi*. Balıkesir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Temel, M. K. (2015). *Gelmiş geçmiş en büyük katil: 1918'İspanyol gribi*. BETİM, Beşikziade Tıp ve İnsani Bilimler Merkezi.
- Toraman, M. (2013). *İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinin incelenmesi*. Fırat Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Tunay, V. B., & Tedavi, F. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. *Sağlık Bakanlığı Yayını*, 1-16.
- Üste, A. N. (2020). Dünya sağlık örgütü'nün 6. evre pandemik uyarısı ve uluslararası sistemin evrilme olasılığı. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(02), 370-379.
- Üstün, Ç., & Özçiftçi, S. (2020). COVID-19 pandemisinin sosyal yaşam ve etik düzlem üzerine etkileri: Bir değerlendirme çalışması. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(Special Issue on COVID 19), 142-153.
- Vural, Ö. Eler, S. & Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Coronavirus (COVID-19) dashboard* covid19.who.int/table Erişim Tarihi.14.05.2021
- World Health Organization (WHO). (2020). *Coronavirus disease (Covid-19) Pandemic*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>
- Winston, K. I. (2016). *Medical Community Distrust and the Influenza Vaccination Rates of Black Americans* (Doctoral dissertation, Walden University).
- Wu, X., Cai, Y., Huang, X., Yu, X., Zhao, L., Wang, F., ... & Zhan, Q. (2020). Co-infection with SARS-CoV-2 and influenza A virus in patient with pneumonia, China. *Emerging infectious diseases*, 26(6), 1324.

Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ., & Osman, Erol (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144.



## EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi



### T.C. VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN ETİK KURUL BAŞKANLIĞI

#### ETİK KURUL KARARLARI

**TOPLANTI TARİHİ: 30.12.2020**

**OTURUM SAYISI: 2020/15**

**TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 54**

Evrak Tarih ve Sayısı: 11.01.2021-90

**Sayfa: 41/54**

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 30/12/2020 tarihinde saat 14.00' da Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlük toplantı salonunda Prof. Dr. Orhan DENİZ başkanlığında yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları almıştır:

**KARAR NO 2020/15-41.** Danışmanlığını, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Öğr. Üyesi Kemal SARĞIN'ın yaptığı, yüksek lisans öğrencisi Seyithan ÇAKI'ya ait "Covid-19 Sürecinde Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesinde Fiziksel Aktivite Yapamayan 18-30 Yaş Arasındaki Gençlerin Oyun Bağımlılığına Yönelimleri" adlı tez çalışmasında kullanılacak olan araçlar incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına karar verilmiştir.

	<b>BAŞKAN</b>	
	Prof. Dr. Orhan DENİZ Edebiyat Fakültesi	
<b>ÜYE</b> Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇIKAR İlahiyat Fakültesi	<b>ÜYE</b> Prof. Dr. Mehmet KARATAŞ Eğitim Fakültesi (Katılmadı)	<b>ÜYE</b> Prof. Dr. Zafer KANBEROĞLU İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
<b>ÜYE</b> Prof. Dr. Zihni MEREY Eğitim Fakültesi	<b>ÜYE</b> Prof. Dr. Gülsen BAŞ Edebiyat Fakültesi	<b>ÜYE</b> Prof. Dr. Ferit İZCİ İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi (Katılmadı)

## **EK-B: Etik Beyanı**

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

04/10/2021

SEYİTHAN ÇAKI



## EK-C: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimler Enstitüsü

27/09/2021

Tez Başlığı / Konusu

COVID-19 Sürecinde Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesinde Fiziksel Aktivite Yapamayan 18-30 Yaş Arasındaki Gençlerin Dijital Oyun Bağımlılığına Yönelimi

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 94 sayfalık kısmına ilişkin, 27/09/2021 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından "Turnitin" intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 15 (on beş)'tir.

### Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

27.09.2021

Seyithan ÇAKI

Adı, Soyadı, İmza

**Adı Soyadı** : Seyithan ÇAKI  
**Oğrenci No** :  
**Anabilim Dalı** : Beden Eğitimi ve Spor  
**Programı** : Beden Eğitimi ve Spor  
**Statüsü** : Y. Lisans  Doktora

**DANIŞMAN**

Kemal SARGIN

**ENSTİTÜ ONAYI**

**U Y G U N D U R**

...../...../20....

Servet CAN

**Enstitü Sekreteri**

## EK-D: Sosyodemografik Bilgiler

Cinsiyet: a)Kadın b)Erkek

1-Yaş aralığınız:

- a) 18-20
- b) 21-23
- c) 24-26
- d) 27-30

2- Medeni Durumunuz:

- a) Evli
- b) Bekâr

3-Eğitim Durumunuz:

- a)İlköğretim
- b)Ortaöğretim
- c)Önlisans
- d)Lisans
- e)Lisansüstü

4- Gelir Durumunuz:

- a)Düşük
- b)Orta
- c)Yüksek

5- Evinizin Bulunduğu Bölgede Spor Yapacak Alan Var mı?

- a)Evet
- b)Hayır

6- Günlük Dijital Oyun Oynama Süreniz?

- a)0-30
- b)30-60
- c)61-90
- d)91-120
- e)121dk ve üzeri

**EK-E: Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)**

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Yeni tip koronavirüsün performansımı düşürebileceğini düşününce endişelenirim.	1	2	3	4	5
2	<i>Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşsam bile kendimi rahat hissederim.**</i>	1	2	3	4	5
3	Sportif ortamlarda bulunursam yeni tip koronavirüs bana bulaşacak diye korkarım.	1	2	3	4	5
4	Yeni tip koronavirüs yaşamımı kısıtlayacağı için gerilirim.	1	2	3	4	5
5	Yeni tip koronavirüsün vücudumda yaratacağı fiziksel tahribattan korkarım.	1	2	3	4	5
6	Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşmaktan endişe ederim.	1	2	3	4	5
7	Yeni tip koronavirüsün bende yaratacağı duygusal tahribattan korkarım.	1	2	3	4	5
8	Yeni tip koronavirüse yakalanırsam kendi ihtiyaçlarımı karşılayamam diye endişelenirim.	1	2	3	4	5
9	Yeni tip koronavirüs bana bulaşmış olsa kaygılı hissederdim.	1	2	3	4	5
10	Yeni tip koronavirüs bulaştığında başıma neler geleceğini bilememek beni tedirgin eder.	1	2	3	4	5
11	Yeni tip koronavirüs bulaşırsa ne kadar sürede iyileşeceğimi bilememek beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5
12	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye dışarı çıkmaktan sakınırım.	1	2	3	4	5
13	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye antrenmanlarımı ertelerim.	1	2	3	4	5
14	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye alış verişimi ertelerim.	1	2	3	4	5
15	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye egzersiz yapmak için dışarı çıkmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
16	Yeni tip koronavirüs bulaşır diye kalabalığa girmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5

## EK-F: Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (DOOTÖ)

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Dijital oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
2. <i>Dijital oyunun faydaları konusunda şüphelerim var.*</i>	1	2	3	4	5
3. <i>Dijital oyunların zaman kaybı olduğu kanısındayım.*</i>	1	2	3	4	5
4. Dijital oyunların el-göz koordinasyonunu geliştirdiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
5. <i>Dijital oyun oynamak insanı asosyalleştirir.*</i>	1	2	3	4	5
6. <i>Dijital oyun oynayarak harcanan zamana üzülürüm.*</i>	1	2	3	4	5
7. <i>Dijital oyun oynamayı sevmem.*</i>	1	2	3	4	5
8. Kafa dağıtmanın en iyi yolu dijital oyun oynamaktır.	1	2	3	4	5
9. Dijital oyunlarda bir üst bölüme geçmek beni heyecanlandırır.	1	2	3	4	5
10. <i>Dijital oyunlar hakkında konuşmak beni sıkır.*</i>	1	2	3	4	5
11. Dijital oyun oynarken güçlendirici, ödül, kupa kazanmak için çabalarım.	1	2	3	4	5
12. Arkadaşlarımla dijital oyunlar hakkında konuşurum.	1	2	3	4	5
13. Arkadaşlarıma dijital oyunlardaki silah, güçlendirici, kupaların yerini anlatırım.	1	2	3	4	5
14. Yeni çıkan dijital oyunları bilgisayar/telefonuma indiririm.	1	2	3	4	5
15. Bulduğum her fırsatta dijital oyun oynarım.	1	2	3	4	5
16. Dijital oyunlarda seviyeleri geçene kadar oynamaya devam ederim.	1	2	3	4	5
17. Verilen görev/talimatları yerine getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
18. <i>Dijital oyunlarla ilgili arkadaşlarıma anlatacağım birşeyim yok.*</i>	1	2	3	4	5