GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

SPORA YÖNELİK TUTUM, DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI-FARKINDALIK VE EĞİLİMLER: X, Y İLE Z KUŞAĞININ KARŞILAŞTIRILMASI

Gönül Tekkurşun Demir

DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EYLÜL, 2021

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren bir (1) yıl sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Gönül

Soyadı : Tekkurşun Demir

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

İmza :

Teslim tarihi : 29/09/2021

TEZİN

Türkçe Adı : Spora Yönelik Tutum, Dijital Oyun Bağımlılığı- Farkındalık ve Eğilimler: X, Y ile Z Kuşağının Karşılaştırılması

İngilizce Adı: The Attitude to Sports, Digital Game Addiction- Awareness and Trends: Comparison of Generation X, Y and Z

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Gönül TEKKURŞUN DEMİR
İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Gönül TEKKURŞUN DEMİR tarafından hazırlanan "Spora Yönelik Tutum, Dijital Oyun Bağımlılığı- Farkındalık ve Eğilimler: X, Y ile Z Kuşağının Karşılaştırılması" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Prof. Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU)

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği A.B.D., Gazi Üniversitesi) …..……

Başkan: (Prof. Dr. Baki YILMAZ)

(Spor Bilimleri Bölümü A.B.D., Yıldırım Beyazıt Üniversitesi) ……...……...

Üye: (Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN)

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği A.B.D., Gazi Üniversitesi) ..……

Üye: (Prof. Dr. Ebru ÇETİN)

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği A.B.D., Gazi Üniversitesi ..……

Üye: (Prof. Dr. Hakan SUNAY)

Spor Yönetim Bilimleri A.B.D., Ankara Üniversitesi ..……

Tez Savunma Tarihi:29/09/2021

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda Doktora Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Yücel GELİŞLİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü ……..……

TEŞEKKÜR

Akademik ve sivil yaşantımda desteğini esirgemeyen, baba koruyuculuğu, yönlendiriciliğiyle bana destek olan, bilgi ve tecrübeleriyle yoluma ışık olan, çalışmalarımı ve tezimi önerileriyle güçlendiren kıymetli hocam, manevi babam Sayın Prof. Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU'na sonsuz teşekkür ederim. Tezime desteğini esirgemeyen, görüşleri ve deneyimleri ile çalışmamın şekillenmesine emeği geçen değerli hocam Sayın Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN'a şükranlarımı sunarım. Değerli görüşleri, desteği ve hayatıma abla gibi dokunuşlarından dolayı Sayın Prof. Dr. Ebru ÇETİN'e teşekkür ederim. Tez izleme komitesi üyesi değerli hocam Sayın Prof. Dr. Baki YILMAZ'a Sayın Pof. Dr. Hakan SUNAY'a titizlikle tezimi okudukları ve tecrübeleriyle bana destek oldukları için teşekkürlerimi sunarım. Tezime bilimsel açıdan katkıları ve samimi yaklaşımı için sevgili Doç. Dr. Emrah SERDAR'a teşekkür ederim. Tez yazım sürecinde benden desteğini esirgemeyen, psikolojik yönden motivasyon dolu görüşlerini bildiren, bilimsel yönden katkılarıyla yanımda olan kıymetli arkadaşlarım Doç. Dr. Sevinç NAMLI, Doç. Dr. Zekihan HAZAR, Doç. Dr. Özkan IŞIK, Arş. Gör Tuğba MUTLU BOZKURT ve Selda KOCAMAZ ADAŞ'a teşekkür ederim. Doktora tezimin hazırlık evresinin ilk gününden son gününe dek hep yanımda olan, zorlu günlerin sonundan aydınlığın geleceğine ikna eden çok değerlilerim Ali TEKKURŞUN ve Hürmet TEKKURŞUN'a sonsuz teşekkür ederim. Tüm zorlukları yeneceğime inandıran, gücüme güç katan, her zaman desteğini hissettiğim kıymetli eşim Gökhan DEMİR'e şükranlarımı sunarım. Tezimde karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeme katkı sağlayan, yardımlarını ve desteğini esirgemeyen güzel kardeşim Özlem ARSLAN'a teşekkür ederim.

SPORA YÖNELİK TUTUM, DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI-FARKINDALIK VE EĞİLİMLER: X, Y İLE Z KUŞAĞININ KARŞILAŞTIRILMASI

(Doktora Tezi)

Gönül Tekkurşun Demir
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Eylül 2021

ÖZ

Araştırmada bir yıldan beri günde en az 6 saat eSpor oyunu oynayan, X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik tutumunun, dijital oyun bağımlılığının, dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığının belirlenmesi ve katılımcıların spor ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin eğilimlerinin saptanması amaçlanmıştır. Karma modelde yürütülen araştırmanın nicel basamağına 255'i X kuşağından, 348'i Y kuşağından ve 451'si Z kuşağından olmak üzere toplam 1054, nitel basamağına X kuşağından 173, Y kuşağından 201, Z kuşağından 218 olmak üzere 592 eSpor oyuncusu katılmıştır. Spora Yönelik Tutum Ölçeği, Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği ile açık uçlu form'un kullanıldığı araştırmanın nicel analizinde MANOVA ve Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Verilerin nitel analizinde ise içerik analizinden yararlanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; X ve Y kuşağındaki kadınların spora yönelik tutumlarının erkeklerinkinden; Y ve Z kuşağındaki erkeklerin oyun bağımlılığının kadınlarınkinden ve X, Y ve Z kuşağındaki erkeklerin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının kadınlarınkinden yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmada düzenli spor yapan Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik tutumlarının, düzenli spor yapmayanlardan; Z kuşağındaki düzenli spor yapanların dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının, düzenli spor yapmayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Düzenli spor yapma durumunun oyun bağımlılığı düzeyini etkilemediği saptanmıştır. X kuşağındaki lisans mezunlarının spora yönelik tutumunun, lise ve ortaokul mezunlarından yüksek olduğu görülmüştür. Ortaokul mezunu Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının oyun bağımlılığının lise ve lisans olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu lisans olan X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital

oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin ortaokul ve lise olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ekonomik durumu yüksek olan Z kuşağındaki eSpor oyuncuların spora yönelik tutumlarının, ekonomik durumu orta olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların ekonomik durumuna göre oyun bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığının anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ekonomik durumu yüksek olan Z kuşağındaki eSpor oyuncuların spora yönelik tutumlarının, ekonomik durumu orta olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların ekonomik durumuna göre oyun bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığının anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Zararlı alışkanlığı olmayan Y kuşağındakilerin spora yönelik tutumunun zararlı alışkanlığı olanlardan, Y kuşağında zararlı alışkanlığı olanların oyun bağımlılığının zararlı alışkanlığı olmayanlardan ve zararlı alışkanlığa sahip olmayan Y ile Z kuşağındakilerin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının zararlı alışkanlığa sahip olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Y kuşağındaki beden kitle indeksi normal olan eSpor oyuncularının spora yönelik tutumlarının obez olanlardan, Y kuşağında yer alan beden kitle indeksi obez olanların oyun bağımlılığının normal ve zayıf olanlardan, beden kitle indeksi normal olan X ve Y kuşağındakilerin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığının obez olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca SYTÖ ile OBÖ arasında negatif yönde düşük düzeyde; DOBİFÖ ile OBÖ arasında negatif yönde düşük düzeyde; SYTÖ ve DOBİFÖ arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmanın nitel basamağında X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerinin farklı temalar altında toplandığı görülmüştür. Spora yönelik, X kuşağındaki eSpor oyuncularının olumlu, olumsuz ve zararlı temaları yönünde görüş bildirdiği; Y kuşağındaki eSpor oyuncularının ikincil ve önemli temaları yönünde görüş bildirdiği; Z kuşağındaki eSpor oyuncularının ikincil ve gereklilik temaları yönünde görüş bildirdiği saptanmıştır. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına yönelik görüşlerinin ise benzer ve farklı alt kategorileri oluşturduğu belirlenmiştir. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı hakkındaki görüşlerinin toplandığı benzer temaların; zararlı ve ret temaları olduğu; dijital oyun bağımlılığının birey üzerinde olumsuz etkilerinin olmasından dolayı, dijital oyun bağımlılığının zararlı görüldüğü saptanmıştır. Sonuç olarak X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik tutumlarının yüksek, oyun bağımlılığı düzeyinin orta, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin de orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının çoğunlukla sporu ikincil bir seçenek olarak gördüğü aynı zamanda da sporun yararlarına ilişkin görüş sahibi olduğu; X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının çoğunluğunun da dijital oyun bağımlılığının zararlarını vurguladığı, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ile ilgili farkındalık sahibi olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler : Spor, dijital oyun, bağımlılık, farkındalık
Sayfa Adedi : xviii + 348
Danışman : Prof. Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU

THE ATTITUDE TO SPORTS, DIGITAL GAME ADDICTION-AWARENESS AND TRENDS: COMPARISON OF GENERATION X, Y AND Z

(Ph. D Thesis)

Gönül Tekkurşun Demir

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

September 2021

ABSTRACT

The current research aimed to examine the attitudes, digital game addiction, and awareness of digital game addiction of eSports players of the Generations X, Y and Z who play eSports games for at least 6 hours a day, and to determine their tendencies regarding sports and digital game addiction. The quantitative part consisted of 1054 eSports players (Generation X:255; Generation Y: 348; Generation Z:451), and the qualitative part included 592 eSports players (Generation X: 173; Generation Y: 201; Generation Z: 218). Data were collected through Sports Attitude Scale (SAS), Game Addiction Scale (GAS), Awareness of Digital Game Addiction Scale (ADGAS), and open-ended form. Regarding quantitative analysis, MANOVA and Pearson Correlation analysis were used. Content analysis was used for the qualitative data. Findings indicated that the attitudes of women in Generations X and Y towards sports were higher than those of men, that the game addiction of the men in Generations Y and Z was higher than that of the women, and that the awareness of the digital game addiction of the men in Generations X, Y and Z was higher than that of the women. The attitudes of eSports players in Generations Y and Z who do sports regularly were found to be higher than those who do not do sports regularly, and the awareness of digital game addiction of those who do sports regularly in Generation Z was higher than those who do not do regular sports. It was found that regular sports had no effect on the level of game addiction. Considering Generation X, the attitudes of undergraduate graduates towards sports were higher compared to those of high school and secondary school graduates. Regarding Generations Y and Z, the game addiction of secondary school graduate eSports players was higher compared to high school and undergraduate players. The awareness level of digital game addiction of undergraduate

eSports players in Generation X was higher than those of secondary and high school players. The attitudes of eSports players in Generation Z with high economic status towards sports were found higher than those with medium economic status. Besides, the awareness of game addiction and digital game addiction did not differ significantly according to the economic status of the participants. The attitude towards sports of those in Generation Y, who did not have harmful habits, was higher than those who had harmful habits. The game addiction of those in Generation Y, who had harmful habits, was higher than those who did not have harmful habits. The awareness of digital game addiction of Generations Y and Z, who did not have harmful habits, was higher than those who had harmful habits. For Generation Y, eSports players with normal body mass index were found to have higher attitudes towards sports than those who were obese, and the game addiction of those with obese body mass index was higher than those who were normal and thin. The awareness of digital game addiction of Generation X and Y with normal body mass index was higher than the obese ones. Besides, a low negative correlation was found between SAS and GAS; A low level of negative correlation was found between ADGAS and GAS; A moderately significant positive correlation was found between SAS and ADGAS. The qualitative data displayed that the views of eSports players in Generations X, Y, and Z were gathered under different themes. Regarding sports, eSports players of Generation X commented on positive, negative, and harmful themes; eSports players of Generation Y expressed their views on secondary and important themes; eSports players of Generation Z commented on secondary and necessity themes. It found that the views of eSports players in Generations X, Y, and Z on digital game addiction had formed similar and different sub-categories. The similar ones were harmful and rejection themes, and since digital game addiction was seen harmful, digital game addiction had negative effects on individuals. As a result, the attitudes of eSports players in Generations X, Y, and Z generations towards sports were high, the level of game addiction was medium, and the level of awareness about digital game addiction was moderate. Also, it was concluded that the eSports players in Generations X, Y, and Z mostly considered sports as a secondary option and had positive opinions about sports. Moreover, most of the eSports players emphasized the harms of digital game addiction, and they were found to be aware of digital game addiction.

Key Words : Sports, digital game, addiction, awareness
Page Number : xviii+348
Supervisor : Prof. Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU ..... **i**

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI ..... **ii**

JÜRİ ONAY SAYFASI ..... **iii**

TEŞEKKÜR ..... **iv**

ÖZ ..... **v**

ABSTRACT ..... **vii**

İÇİNDEKİLER ..... **ix**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **xiii**

ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xvi**

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ ..... **xviii**

BÖLÜM I **1**

GİRİŞ **1**

1.1. Problem Durumu **1**

1.2. Amaç **3**

1.3. Araştırmanın Önemi **5**

1.4. Varsayımlar **8**

1.5. Sınırlılıklar **8**

BÖLÜM II **9**

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **9**

2.1. Türkiye'de ve Dünyada Spora Yönelik Tutum ile İlgili Yapılan Araştırmalar **9**

2.2. Türkiye'de ve Dünyada Dijital Oyun ile İlgili Yapılan Araştırmalar **12**

2.3. Türkiye'de ve Dünyada Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar **15**

2.4. Türkiye'de ve Dünyada Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar 18

BÖLÜM III.....21

KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....21

3.1. Spor Kavramı.....21

3.2. Sporun/ Egzersizin Faydaları 22

3.2.1. Fiziksel Faydaları.....22

3.2.2. Psikolojik Faydaları.....24

3.2.3. Bilişsel Faydaları.....25

3.2.4. Sosyal Faydaları.....26

3.3. Tutum ve Spor.....27

3.4. Spor, eSpor ve Oyun.....29

3.4.1. Oyun Kuramları.....32

3.4.2. Oyunların Sınıflandırılması 33

3.5. eSpor oyunları.....34

3.5.1. eSporun Tarihsel Gelişimi.....35

3.5.2. Türkiye eSpor Federasyonu (TESFED).....36

3.6. Dijital Oyun Kavramı ve Türleri.....37

3.6.1. Dijital Oyun Kavramı.....37

3.6.2. Dijital Oyun Türleri.....38

3.7. Dijital Oyunların İnsan Hayatındaki Yeri ve Önemi 39

3.7.1. Dijital Oyunların Pozitif Etkileri.....40

3.7.2. Dijital Oyunların Negatif Etkileri 42

3.8. Bağımlılık Kavramı 43

3.8.1. Dijital Oyun Bağımlılığı (Problemli Oyun Oynama Davranışı).....44

3.9. Farkındalık Kavramı.....45

3.9.1. Farkındalık Kavramının Bileşenleri 47

3.9.2. Farkındalık ve Tutum.....49

3.10. Kuşak Kavramı 50

3.10.1. X, Y, Z Kuşakları 51

BÖLÜM IV 53

YÖNTEM 53

4.1. Araştırma Modeli 53

4.2. Çalışma Grubu 56

4.2.1. Çalışma Grubu 1 57

4.2.2. Çalışma Grubu 2 58

4.3. Veri Toplama Araçları 59

4.3.1. Nicel Verileri Toplama Araçları 59

4.3.1.3. Oyun Bağımlılığı Ölçeği (OBÖ) 60

4.3.1.4. Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (DOBİFÖ) 60

4.3.2. Nitel Verileri Toplama Aracı 60

4.4. Verilerin Analizi 61

4.4.1. Nicel Verilerin Analizi 62

4.4.2. Nitel Verilerin Analizi 64

BÖLÜM V 67

BULGULAR 67

5.1. X, Y ve Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularına Ait Betimsel Analizler 67

5.3. X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Görüşleri 78

5.4. Y Kuşağındaki espor Oyuncularının Spora İlişkin Görüşleri 84

5.6. X kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Görüşleri 98

5.7. Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Görüşleri 105

5.8. Z kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Görüşleri 113

BÖLÜM VI 121

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER 121

6.1. Tartışma 121

6.1.1. Araştırmanın Nitel Basamağı 162

6.1.1.1. X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Görüşleri 162

6.1.1.2. Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Görüşleri 175

6.1.1.3. Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Görüşleri 195

6.1.1.4. X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Görüşleri 210

6.1.1.5. Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Görüşleri 231

6.1.1.6. Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Görüşleri 248

6.2. Sonuç 270

6.3. Öneriler 276

KAYNAKLAR 279

EKLER 341

Ek 1. İzin Belgesi 342

Ek 2. İzin Belgesi 343

Ek 3. Kişisel Bilgi Formu 344

Ek 4. Spora Yönelik Tutum Ölçeği 345

Ek 5. Oyun Bağımlılığı Ölçeği 346

Ek 6. Araştırmadaki Nitel Sorular (Doldurulması Zorunlu Olmayan Son 4 Soru) 347

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. *X, Y ve Z Kuşağındakilerin SYTÖ, OBÖ ve DOBİFÖ'ye İlişkin Tamamlayıcı İstatistik Değerleri* *62*

Tablo 2. *SYTÖ, OBÖ ve DOBİFÖ Güvenirlik Analizleri ve DFA Sonuçları* *63*

Tablo 3. *eSpor Oyuncularının Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzde Değerleri* *67*

Tablo 4. *eSpor Oyuncularının Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Değerleri* *67*

Tablo 5. *eSpor Oyuncularının Eğitim Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Değerleri* *68*

Tablo 6. *eSpor Oyuncularının Ekonomik Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Değerleri* ... *68*

Tablo 7. *eSpor Oyuncularının Zararlı Alışkanlığa Sahip Olma Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Değerleri* *68*

Tablo 8. *eSpor Oyuncularının BKİ'ne Göre Frekans ve Yüzde Değerleri* *69*

Tablo 9. *eSpor Oyuncularının X, Y ve Z Kuşaklarına Göre MANOVA Test Sonuçları* *69*

Tablo 10. *X, Y ve Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Cinsiyetlerine Göre MANOVA Test Sonuçları* *70*

Tablo 11. *X, Y ve Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre MANOVA Test Sonuçları* *71*

Tablo 12. *X, Y ve Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Eğitim Durumuna Göre MANOVA Test Sonuçları* *72*

Tablo 13. *X, Y ve Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Ekonomik Gelir Düzeyine Göre MANOVA Test Sonuçları* *74*

Tablo 14. *X, Y ve Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Zararlı Alışkanlığa Sahip Olma Durumuna Göre MANOVA Test Sonuçları* *75*

Tablo 15. *X, Y ve Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının BKİ'ye Göre MANOVA Test Sonuçları* *76*

Tablo 16. *"SYTÖ", "OBÖ" ve "DOBİFÖ" İlişkisi* *77*

Tablo 17. *X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spor Kavramına İlişkin Olumlu Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları* *79*

Tablo 18. *X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Olumlu Temasının Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar* *80*

Tablo 19. *X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spor Kavramına İlişkin Gereksiz Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları* *82*

Tablo 20. *X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Olumsuz Temasının Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar* *83*

Tablo21. *Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spor Kavramına İlişkin İkincil Olma Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları* *86*

Tablo22. *Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin İkincil Olma Temasının Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar* *87*

Tablo 23. *Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spor Kavramına İlişkin Önemli Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları* *89*

Tablo 24. *Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Önemli Temasının Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar* *90*

Tablo 25. *Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spor Kavramına İlişkin İkincil Olma Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları* *93*

Tablo 26. *Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin İkincil Olma Temasının Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar* *94*

Tablo 27. *Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spor Kavramına İlişkin Gereklilik Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları* *96*

Tablo 28. *Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Gereklilik Temasının Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar* *97*

Tablo 29. *X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Zararlı Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları* *100*

Tablo 30. *X Kuşağındaki Espor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığının Yarattığı Olumsuz Etkilere Yönelik Oluşturulan Zararlı Teması Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar* *101*

Tablo 31. *X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı Kavramına İlişkin Ret Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları* *103*

Tablo 32. *X Kuşağındaki Espor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Ret Alt Kategorisine Ait Frekans ve Kodlar* *104*

Tablo 33. *X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Kararsız Teması Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar* *105*

Tablo 34. *Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Zararlı Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları* *107*

Tablo 35. *Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Zararlı Teması Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar* *109*

Tablo 36. *Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Yararlı ve Zararlı Teması, Kategori, Alt Kategori ile Katılımcı Yorumları* *111*

Tablo 37. *Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Yararlı ve Zararlı Temasının Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar* *112*

Tablo 38. *Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı Kavramına İlişkin Ret Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları* *112*

Tablo 39. *Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Ret Alt Kategorisine Ait Frekans ve Kodlar* *113*

Tablo 40. *Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Zararlı Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları* *115*

Tablo 41. *Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Zararlı Teması Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar* *116*

Tablo 42. *Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı Kavramına İlişkin Ret Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları* *118*

Tablo 43. *Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Ret Teması Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar* *118*

Tablo 44. *Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Yararlı ve Zararlı Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları* *119*

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma modelindeki akış şeması. 54

Şekil 2. Araştırma sürecine yönelik basamaklama. 55

Şekil 3. X kuşağındaki espor oyuncularının spora yönelik görüşlerine ait temalar. 78

Şekil 4. X kuşağındaki espor oyuncularının spora ilişkin "olumlu" teması ve kategorileri. 79

Şekil 5. X kuşağındaki espor oyuncularının spora ilişkin "olumsuz" teması ve kategorileri. 81

Şekil 6. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerine ait temalar. 84

Şekil 7. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spor kavramına ilişkin ikincil olma teması ve kategorileri. 85

Şekil 8. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spor kavramına ilişkin önemli teması ve kategorileri. 88

Şekil 9. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerine ait temalar. 91

Şekil 10. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spor kavramına ilişkin ikincil olma teması ve kategorileri. 92

Şekil 11. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spor kavramına ilişkin gereklilik teması ve kategorileri. 95

Şekil 12. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik benzer ve farklılaşan görüşleri. 97

Şekil 13. X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerine ait temalar. 99

Şekil 14. X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "zararlı" teması ve kategorileri. 99

Şekil 15. X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "ret" teması ve kategorileri. 102

Şekil 16. X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "kararsız" teması ve kategorileri. 104

Şekil 17. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerine ait temalar. 106

Şekil 18. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "zararlı" teması kategorileri. 106

Şekil 19. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "yararlı ve zararlı" teması ve kategorileri. 110

Şekil 20. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "ret" teması ve kategorisi. 112

Şekil 21. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerine ait temalar. 113

Şekil 22. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "zararlı" teması ve kategorileri 114

Şekil 23. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "ret" teması ve kategorileri. 117

Şekil 24. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "kararsızlık" teması, kategori ve alt kategorileri. 119

Şekil 25. X, Y ve Z kuşağındaki espor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin benzer ve farklılaşan görüşleri. 120

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

CGS	Şampiyona Oyun Serileri
CSGO	Counter-Strike: Global Offensive
LOL	League of Legends
MLG	Major League Gaming
s.	Sayfa
T.C.	Türkiye Cumhuriyeti
TESFED	Türkiye eSpor Federasyonu
vb.	Ve benzeri
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
WCG	Dünya Siber Oyunları
X kuşağı	1961- 1980 doğumlular
Y kuşağı	1981-1995 doğumlular
Z kuşağı	1996 sonrası doğanlar

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları ve sınırlılıklarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Spor, rekabet ve aynı zamanda paylaşma duygularını gerektiren, sosyolojik, psikolojik ve fiziksel faydaları bulunan dünya da en büyük seyirci kitlesi olan bir olgudur. Topluma entegre olan spor, dünya çapında milyonlarca kişiyi aynı anda sevindirebilen veya üzüntü duymalarını sağlayan bir yapıdır (Türkel, 2010). Spor ile ilgilenen bireyler, kültürel sermayelerini arttırarak, toplumda yer edilme çabalarına katkı sağlamaktadırlar (Erciş, 2012). Spor ister amatör ister profesyonel olsun yapan kişilerin zevk alması ilk koşuldur. Başarılı olabilmek için yaptığı spor branşını sevmesi kadar, sağlıklı olabilmek için egzersiz amaçlı yapılan sporlarda da tutumlarımız önemli bir yer teşkil etmektedir.

Tutum, bir kişiye, nesneye, yapılacak olan bir eyleme veya etkinliğe yönelik çıkarımlarının toplamıdır. Soyut ya da somut bir nesneye olan tutumu olumlu veya olumuz da olabilmektedir (Vogel ve Wanke, 2016). Değişime karşı direnç gösterdiği bilinen tutumlar, insan psikolojisinde önemli bir yer edinmektedir. Bireyin olumsuz tutum sergilediği bir nesneye bir bakıma ön yargı ile yaklaşması muhtemeldir. Aynı şekilde olumlu tutumu ise yapacağı eylemde başarılı olmasına eğer kişi veya topluluk ise sosyal ilişkilerinin daha güçlü olacağını söyleyebiliriz. Bu nedenle tutumlar eyleme geçme aşamasında önemli bir belirleyicidir.

Günümüzün teknoloji çağı ve toplumumuzun teknoloji toplumu şeklinde isimlendirilmesinde bilgisayar teknolojisi mühim bir görev üstlenmiştir. Özellikle günden güne iyileşen internet teknolojisi ve bilgisayar bireylerin günlük yaşamını birçok yönden

etkilemektedir. Özellikle son zamanlarda oyuncak ile oyun ve geleneksel oyunlar yerine telefon-tabletle oynanan oyunların, konsol oyunların, bilgisayar oyunların yani dijital oyunların tercih edilmesi söz konusudur (Demir ve Bozkurt, 2019).

Prensky (2001) teknoloji döneminde yaşayan insanların, bir evvelki nesilden değişik bilişsel yapı, ilgi odakları ve alışkanlıklara sahip olduğunu vurgulamaktadır. Teknoloji döneminde yaşayanlar ve öncesinde yaşayalar arasındaki bu değişiklik dijital oyunların mantığıyla örtüşmektedir (Kula ve Erdem, 2005). Dijital oyun, PC'de, oyun konsollarında, cep telefonlarında oynanabilen, farklı dijital teknolojilerinin programlanmasının akabinde kullanıcılar için görsel zemin hazırlanıp, kullanıcı girişi yapılarak oynanan oyunlardır (Çetin, 2013). Bu oyunların X, Y ve Z kuşağında zamanla temel ihtiyaçları erteleme noktasına dek uzandığı, bağımlılık halini aldığı ve karşımıza "dijital oyun bağımlılığı" olarak çıktığı bilinmektedir.

Lemmens, Valkenburg ve Peter (2009) dijital oyun bağımlılığını, birey üzerinde birçok soruna neden olmasına rağmen, bireylerin dijital tabanlı oyunları takıntılı ve aşırı düzeyde oynamaya devam etmesi şeklinde tanımlamıştır. Griffiths ve Meredith'e (2009) göre, yapılan bilimsel araştırmalar sonucunda, dijital oyun bağımlılığının bireyler üzerinde psikolojik ve fizyolojik birçok etkisinin olduğu görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığının psikolojik açıdan; bireyin dijital oyun oynarken kendini mutlu, zinde algılaması, dijital oyun oynama aktivitesini durduramaması ve kesememesi, dijital oyun oynamaya özlem durması, dijital oyun oynama süresinin artması, bireyin ailesini ve arkadaşlarını görmezden gelmesi, dijital oyun oynayamadığı anlarda sinirli ve yalnız hissetmesi, dijital oyun oynama konusuyla ilgili bireyin yakın çevresine yalan söylemesi ve okul ve iş hayatında sorunlara maruz kalması gibi problemleri ortaya çıkarır. Ayrıca "fizyolojik açıdan; karpal tünel sendromu, göz kuruluğu, baş ve sırt ağrısı, düzensiz beslenme, kişisel bakım ve temizliğin aksatılması ve uyku bozukluğu gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden, oyun bağımlılığı üzerinde düşünülmesi gereken ve daha fazla araştırma yapılması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır" (Horzum, Ayas ve Balta, 2008).

Farkındalık Ford'a (2016) göre bireyin bir durum karşısında koşulsuz veya bir beklentiye girmeden gelişen durumu, bireyin dikkatini yaşanan vakte yönlendirmesini içeren dikkati düzenleme sürecidir. Baer'e (2003) göre ise farkındalık, "içsel ve dışsal uyarıcıların akışının yargısız bir şekilde gözlemlenmesi"dir. Farkındalığı yüksek olan bireylerin kendisiyle ilgili yaşamış olduğu ana yönelik bilinç geliştirmesi, bulunduğu an içerisinde gerçekleşen olayların ve gelecekte ortaya çıkabilecek durumların bilincinde olması

şeklinde ifade edilmekte ve bilinçli yaşam için bir ön koşul olarak görülmektedir (Beitel, Ferrer ve Cecero, 2005). Farkındalık, bireyi içsel ve dışsal tecrübelerin etkisi ile ortaya çıkan durumlara, realiteye yönelten bir süreçtir. Ayrıca farkındalık durmaksızın devam edebilir (Brown ve Ryan, 2003). Farkındalık, bireyin kendi duygularını gözlemlemesiyle, bulunduğu zamandaki durumu idrak etmesi, bu durumu önyargısız şekilde içsel ve dışsal yönden kabullenmesi, bireyin farkındalık düzeyinin belirleyicisidir. Ayrıca farkındalık, kişinin tutumunu etkileyen temel etkenlerden biridir (Demir ve Cicioğlu, 2020). Goleman'ın (2006) beş boyutlu duygusal zekâ modelinin bireysel yeterlilikler başlığın altında incelenen; "kendiyle ilgili farkındalık, özbilinç/öz-farkındalık, aynı zamanda dış kaynakların da etkisiyle şekillenen, kişinin değerlerine, duygularına, hedeflerine, bilgisine, yeteneklerine ve kapasitesine dayanan bir süreç olarak tanımlanmaktadır". Literatürde farklı bileşenler altında farkındalık araştırmalarının bulunduğu bilinmektedir. Bunlar duygusal zeka ve farkındalık (Demir ve Cicioğlu, 2020; Goleman, 2006; Jordan ve Ashkanasy, 2006; Kauer, 2010; Kauer, 2012), bilişsel farkındalık (Geller ve Shaver, 1976; Goverover, Chiaravalloti ve Deluca., 2005; Ferrari, 2001; Moeller ve Goldstein, 2014; Piras vd., 2016), sosyal farkındalık (Clarke, 2017; Yan ve Wong, 2005) konuları incelenmiştir. Ancak alan yazında farkındalık ile ilgili dijital oyun bağımlılığına ilişkin yalnızca bir araştırmanın olduğu (Can ve Demir, 2020) saptanmıştır ve bu konuda alan yazında bir boşluk olduğu görülmektedir. Bu bağlamda X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyunlara olan ilgisi ve bu oyunların hayatın vazgeçilmezleri arasında oluşu göz önüne alarak araştırma konusu düzenlenmiştir. Bu noktada X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik tutumu, dijital oyun bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık düzeyleri ve görüşlerinin ne yönde olduğu akla gelmektedir. Günümüzde eSpor oyunlarının spor kapsamında değerlendirilmesi ve değerlendirilmemesi ile ilgili tartışmalar sürerken, X, Y ve Z kuşağından eSpor oynayanların eSpor oyuncularının spora yönelik tutumu, dijital oyun bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık düzeyleri ve görüşlerinin incelenmesi, tartışmalara yeni bir yön verebilir.

1.2. Amaç

Araştırmada günde en az 6 saat League of Legends eSpor oyunu oynayan, X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik tutumunun, dijital oyun bağımlılığının, dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık düzeyinin belirlenmesi ile birlikte X, Y ve Z

kuşağındaki eSpor oyuncularının spor ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin eğilim-görüşlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik tutumu, dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyi arasında anlamlı fark var mıdır?
2. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının cinsiyetine göre spora yönelik tutum, dijital bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyi arasında anlamlı fark var mıdır?
3. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının düzenli spor yapma durumuna göre spora yönelik tutum, dijital bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyi arasında anlamlı fark var mıdır?
4. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının eğitim durumuna göre spora yönelik tutum, dijital oyun bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyi arasında anlamlı fark var mıdır?
5. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının ekonomik gelir düzeyine göre spora yönelik tutum, dijital oyun bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyi arasında anlamlı fark var mıdır?
6. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının zararlı alışkanlıklara sahip olup olmamasına göre spora yönelik tutum, dijital oyun bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyi arasında anlamlı fark var mıdır?
7. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının beden kitle indeksi ile spora yönelik tutum, dijital oyun bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyi arasında anlamlı fark var mıdır?
8. Spora yönelik tutum, dijital oyun bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
9. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı kavramına ilişkin görüşleri nasıldır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Toplumların sosyal ve kültürel farklarını dikkate almaksızın tümünü içerisine alabilen bir yapı olan spor (Yıldırım vd., 2006), sosyalleşmeden sağlık boyutuna, geçim sağlamaktan boş zamanlarını değerlendirmeye kadar birçok faydaları bulunan bir olgudur (Yetim, 2011). Rekabet, kazanma, kaybetme, mutluluk veya üzüntü gibi duyguları yaşatabilmesi, düzenli spora katılımın dış görünüm kaygısını azaltması, toplumda yer edinme çabasına pozitif etkileri, sağlıklı yaşamın ilk basamağını oluşturması gibi etkenler açısından pek çok sosyal aktiviteden daha fazla tercih edilmesinin sebepleri arasındadır. Birbirini hiç tanımayan insanların aynı çatı altında aynı amaçla toplanıp kaynaşmasını ve işbirliği duygularını geliştiren etkenlere sahiptir. Bir spor salonunda veya bir spor karşılaşmasında kişilerin kaynaşması ve sosyalleşmesi muhtemel bir olasılıktır.

Sporun saymakla bitmeyen pozitif etkileri hangi amaçla yapılmak istendiği ile doğru orantılıdır. Sağlık için mi?, boş zamanları değerlendirmek için mi?, yoksa maddi kazanç elde edebilecek (profesyonel anlamda) bir uğraş haline dönüştürmek mi? Bu amaçlar bizim spora yönlenmemiz ve devamlılık kazanmamızda da etkilidir. Örneğin sağlık düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinde artışın yaşanması, boş zamanları değerlendirecek aktivitede bulunmak olumsuz duygulardan uzaklaşmayı, sporu maddi kazanç kapısına dönüştürmek ise gelecek kaygısını azaltıcı etkilerinin yaşanması beklenebilir.

Spor niçin yapılmak istendiği kadar, ona karşı beslenen duygularında önemi büyüktür. Bu ön koşul duygulara özetle tutumlar denilmektedir. Tutum bireyin yakın çevresinde bulunan, daha çok deneyim ve istekler ile bir nesne ya da sosyal harekete karşı olumlu veya olumsuz duygularının bütünüdür (İnceoğlu, 2004). Bireyin bir nesneye karşı olan tutumu onun eyleme geçme aşamasının belirleyicisi olmaktadır. Bu nedenle spora karşı tutumları belirlemek sağlıklı yaşamın ön koşulu olan egzersiz ve sporun kitlelere entegresinde ve spora başlanma aşamasında önemli bir yer teşkil etmektedir. Oyun kavramının ne zaman başladığı ve nasıl geliştiğine dair kesin bilgiler bulunmamaktadır. Bu durumla ilgili olarak bilinen şey, ilk insanoğlunun kabilenin, toplumun tarihi kadar eski olduğudur (Hazar, 2016).

Doğuşu uzun yıllara dayanan oyunun yapısında bazı değişimler olsa da "temel oyun anlayışında" farklılık bulunmamaktadır. Genel anlamda tüm oyunlar kendi içinde eğlence, öğrenme, kaliteli zaman geçirme, kafa dağıtma gibi hedefler doğrultusunda istendik şekilde yapılan bazen kuralsız, bazen belirli kurallar dahilinde zihinsel ve bedensel aktivitelerden oluşmaktadır. İnsanlar kendinden daha güçlü olduğunu düşündüğü canlıları, doğa

olaylarını alt etmek için başlattıkları oyun olgusu, günümüzde dijital oyunlar ile bazı değişikliklere uğramıştır. Günümüzde oyun oynama algısının genelde çocuk yaştakilere atfedilme önyargısını dijital oyunların kırması, istendiği anda oyun oynayarak kafa dağıtma imkanı sunması ve günlük yaşanan sorunların unutulması için köprü görevi gören dijital oyunlar her yaştan, her kesime hitap etmektedir.

Teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesi ile birlikte birçok teknolojik alet (bilgisayar, cep telefonu, tablet vb.) insanların rahatça ulaşabildiği ve kullanabildiği bir duruma gelmiştir. Farklı amaçlarla kullanılan teknolojinin kullanım alanı olarak önemli bir bölümünü dijital oyunlar oluşturmaktadır. Dijital oyunların boş zamanları değerlendirmede, günlük stresin ve yorgunluğun azaltılmasında ve eğlence unsuru olarak kullanılmasında yararlanılan bir araç olmasına rağmen günden güne bir hastalık gibi bireyleri sardığı bir gerçektir.

Dijital oyunlar yaşamın hemen hemen her alanında (iş, ev, vb.) yoğun şekilde oynanabilmektedir. Hatta oyun oynayabilmek için bireyler pek çok sorumluluk ve temel ihtiyaçlarını (beslenme, uyuma, vb.) aksatmaktadırlar (Demir ve Hazar, 2018).

Şahin ve Tuğrul'a (2012) göre dijital oyun bağımlılığı, bir tür davranış bağımlılığıdır. Dijital oyun bağımlılığı, oynanan oyun süresinin uzaması, bu süreyi kontrol edememe, gündelik hayatta sıklıkla oyun hamlelerini hayal etme problemlerine neden olan ve bireye zarar veren bir hastalıktır (Griffiths, Davies ve Chappell, 2003; Ögel, 2012; Young, 2009). Demir ve Hazar'a (2018) göre bireyin gerçek yaşamda yapamadıklarını sanal ortamda yapabilmesi, dijital oyun oynayarak eğlenme, dijital oyunlardaki güce sahip olma, oyunlardaki yeni seviyelere ulaşma isteği gibi motivasyonel ögeler dijital oyun bağımlılığının tetikleyicisidir.

Dijital oyun bağımlılığı, teknoloji tabanlı tüm oyunlara gereğinden fazla zaman ayırma, sosyalleşmeye, ev-iş hayatında problemlere ve bağımlılık sürecine neden olmaktadır. Ayrıca devinimsel bozukluklara, ruh ve beden sağlığına ilişkin sorunlara, yüksek kaygı düzeyine, antisosyal davranışlara, çevreyle ilişkilerde kötüleşmesine neden olmaktadır (Celik, Şahin ve Eren, 2014).

Son yıllarda dijital oyunların zararlı yüzü olarak "bağımlılık" kavramının ön plana çıktığı ifade edilmektedir. Bağımlılık kavramı alkol, sigara gibi kavramlarla kullanılırken, dijital oyunların kontrolsüzce oynanması sonucunda dijital oyun bağımlılığı kavramı ortaya çıkmıştır. Günümüzde dijital oyun bağımlılığı kavramı Dünya Sağlık Örgütü tarafından ruhsal bir sağlık problemi içeren hastalık olarak kabul görmüştür.

Özellikle bireyin dijital oyun bağımlılığına ilişkin bilgi sahibi olmaması, dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık düzeyinin düşük olması bireyin bu ruh hastalığından kurtulmasında ve dijital oyun bağımlılığına maruz kalmamasında önemli bir etkendir. Farkındalık, kişinin yaşadığı çevre ile kendini yargılamaktan uzak, geçmiş veya geleceğe takılmadan içinde olduğu anın ve durumun farkına varması olayıdır (Kabat-Zinn, 2009). Brown ve Ryan (2003) ise farkındalığı, içsel ve dışsal algılamalar sonucunda kazanılan tecrübeler ile bireyi gerçek duruma yönelten süreç olarak tanımlamakta ve farkında olma durumunu ise, bu süreçte içsel duygularını ve dışsal çevresini sürekli gözlemleyen bir radar olarak belirtmişlerdir. Farkındalık bir bakıma içerisinde bulunulan durumun kabullenilmesidir. Literatüre baktığımızda, genel olarak anı yaşamak, içinde bulunulan durumu yargılamadan kabul etmek ve anlamak olduğunu görmekteyiz (Baer, 2003; Leary ve Tate, 2007; Verplanken ve Fisher, 2014). Farkındalık kişinin odak noktasının bir yönde toplanması durumudur (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Zaman olarak şimdiki zamanı baz alan farkındalık, bireyin var olan durumu algılaması, algılanan durumu anlamlandırmasıdır (İlhan ve Esentürk, 2015). Demir ve Cicioğlu (2020) yaşanılan ana yönelik gözlemleri doğrultusunda kişinin yargısız kabullenmesini gerektiren ve bu doğrultuda farkındalığın artması ile doğru tutum, davranışı sergileme olasılığını yükselten süreç olduğunu belirtmektedir.

Bireyleri saatlerce hareketsiz bir şekilde ekranlara bağlayan dijital oyunların bağımlılığa dönüşümü çoğu zaman fark edilmemektedir. Başlangıçta bir oyun veya birkaç dakika boş zamanı geçirmek amacıyla başlanan dijital oyunlar kazanma hırsları ile beraber tutkuya ve daha sonra bağımlılığa dönüşebilmektedir. Bu noktada oyun oynamanın zararlı olduğu düşüncesi yanlıştır. Önemli olan nokta ne kadar zaman ayırıldığıdır. Özetle sorulması gereken soru kişi bağımlı olduğunun farkında mıdır? Tamda bu dönemde farkındalık kavramı devreye girmektedir. İçsel ve dışsal uyarıcıların etkisi ile anın farkında olma, bu doğrultuda harekete geçme bireyin zaman yönetimini iyi kullanmasına katkıda bulunmaktadır. Çevresinde olup biten olayların farkına varması bireyin özgüvenini, oto kontrolünü ve dolayısıyla kendisini daha iyi tanımasını sağlamaktadır. Kendisinde dijital oyunlara yönelik bir bağımlılığının olup olmadığının farkına varması bu sorunla baş edebilmesinin ilk basamağını oluşturmaktadır. Çünkü farkında olunmayan dijital oyun bağımlılığı psikolojik, sosyal, duygusal ve fiziksel sorunlara neden olabilmektedir. Bu bağlamda bireylerin spora yönelik tutumlarının ortaya konması ve dijital oyun bağımlılığı düzeyinin bilinmesi önemlidir. Çünkü gün geçtikçe artan hareketsizlik, obezite, asosyallik

sorunları günümüzün en önemli sorunları arasındadır. Özellikle günde en az 6 saat League Of Legends ismindeki eSpor oyununu oynayan X, Y ve Z kuşağının dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının belirlenmesi ile bireylerin bu konudaki farkındalıkları ortaya konularak, dijital oyun bağımlılığından korunmak adına nelerin yapılabileceği konusuna odaklanmanın kolaylaşacağı düşünülmektedir. Buna göre League Of Legends eSpor oyununu oynayan X, Y ve Z kuşağının spora yönelik tutum, dijital oyun bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık düzeyleri ve görüşlerinin tespit edilmesi, literatürde önemli bir yere sahiptir.

1.4. Varsayımlar

1. Katılımcıların uygulanan ölçeğe samimi cevap verdikleri kabul edilmiştir.
2. Katılımcıların görüşlerinin gerçek düşünceleri olduğu kabul edilmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki şekilde belirtilmiştir;

1. Araştırma League Of Legends eSpor oyununu oynayan oyuncular ile sınırlıdır.
2. Araştırma en az 12 aydan beri günde en az 6 saat ve üzeri LOL eSpor oyunu oynayan oyuncularla sınırlıdır.
3. Araştırmaya katılan X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spor ve egzersiz kavramları arasındaki farkı bilmeleri, algılamaları ile sınırlıdır.

BÖLÜM II

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Türkiye'de ve Dünyada Spora Yönelik Tutum ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Tomik, Olex-Zarychta ve Mynarski (2012) tarafından yapılan *"Social Values of Sport Participation and Their Significance for Youth Attitudes towards Physical Education and Sport"* isimli araştırmada, "spora yönelik tutum, kişinin kendi fiziksel uygunluğuna ve gelişimine karşı tutum ve kendini kontrol etme ve kendini değerlendirmeye yönelik tutum düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada "beden eğitimi ve sporun sosyal değerleri" ve "beden eğitimi ve sporda bilişsel aktivite" gibi parametreler tarafsız bir tutumu yansıttığı saptanmıştır. Hiçbir tutum parametresi olumsuz veya çok olumsuz olarak puanlanmamıştır. Katılımcılardan elde edilen tüm tutum parametrelerinin ortalama değerleri, ilgili olmayan akran grubundan daha yüksek olduğu görülmüştür. "Erkeklerde tüm parametrelerin ortalama değerleri anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Okul Spor Kulüplerinin üyelerinin spor sürecine dahil olmayan akranlarından daha fazla spora yönelik sosyal yanlısı tutum sergiledikleri tespit edilmiştir".

Yıldız, Arı ve Yılmaz (2017) tarafından spor dışındaki alanlarda öğrenim gören 650 (391 kız, 259 erkek) üniversite öğrencisinin spora ilişkin tutumunun incelenen araştırmada, spor tutum, Psikososyal Gelişme ve Fiziksel Gelişme alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık saptanmıştır. Zihinsel Gelişme alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların spora katılım durumuna göre spor tutumu düzeyi ve tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. "Öte yandan Anne ve Baba eğitim düzeyine göre farklılık tespit edilememesinin yanında öğrencilerin öğrenim gördüğü fakültelere göre farklılıklar tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucunda, kız ve erkek öğrencilerin genel olarak spora yönelik tutum puanlarının yüksek olduğu" saptanmıştır.

Kaya, Cicioğlu ve Demir (2018) tarafından çeşitli fakültelerde 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören toplam 481 (241 kadın, 240 erkek) üniversite öğrencisinin spora yönelik

tutumlarının ve algılarının incelendiği araştırmada, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutum alt boyutları ile yaş değişkeni arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Spora yönelik tutum alt boyutlarının, cinsiyete göre kadınların lehine; bölüm değişkenine göre, psikososyal gelişim ve zihinsel gelişim boyutlarının öğretmenlik bölümü öğrencileri lehine; sınıf değişkenine göre psikososyal gelişme ve zihinsel gelişme boyutlarında anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Araştırmanın nitel boyutunda üniversite öğrencilerinden elde edilen metaforların yaşam kaynağı, fayda sağlayıcı, değer, gıda, keyif-haz verici, mesleki çağrışım, doğa, bağımlılık, zaruriyet kategorilerinde toplandığı saptanmıştır. Araştırmanın sonucunda ise üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca spora yönelik metaforlarının genellikle olumlu metaforlardan oluştuğu görülmüştür.

Atalay'ın (2006) Türkiye'de lise çağındaki 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını incelediği araştırmanın çalışma grubuna, Türkiye'nin yedi farklı coğrafi bölgesindeki 21 ilde öğrenim gören 5862 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda Türkiye genelindeki 4. sınıf lise öğrencilerinin, orta gelirli bir aileye sahip olan öğrencilerin ve anne eğitim durumu yüksek olan öğrencilerin spora katılım konusunda daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.

Sivrikaya ve Sadık'ın (2018) *"Spor Bilimleri Alanında Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Gelişim Düzeyleriyle Spor Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"* isimli araştırmasına 301 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda, "katılımcıların ahlaki olgunluk düzeyleri ve spor tutumları, cinsiyet, bölüm, branş değişkenlerine göre farklılaştığı; sınıf değişkenine göre ise anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların ahlaki olgunluk düzeyi arttıkça spora yönelik tutumunun da arttığı, yani pozitif yönlü bir etkinin olduğu" ileri sürülmüştür.

Namlı ve Demir'in (2020) lise düzeyindeki 227 öğrencinin dijital oyun oynama tutumu ve spor tutumu ilişkisini incelediği araştırma sonucunda, dijital oyuna yönelik tutumu ile spora yönelik tutum arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda dijital oyuna ilişkin tutumun artmasının, spora yönelik tutumları azalttığı ifade edilmiştir. Yeterli düzeyde dijital oyunların oynanması durumunda dijital oyunların öğrencilerin bazı alanlarda gelişimine katkı sağladığı belirtilse de dijital oyunların bireyi olumsuz yönde etkilediği vurgulanmıştır. Ayrıca araştırmada fiziksel aktivite içeren dijital oyunların zihinsel ve fiziksel gelişime olumlu etkileri hakkında öğrencilerin bilgilendirilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Tomik'in (2008) *"Adolescent Attitudes towards Sport Depending on School Level, Gender and School Sports Club Membership"* isimli araştırmasında, ergenlerin spor faaliyetlerinin farklı yönlerine yönelik tutumları okul düzeyi, cinsiyet ve bir okul spor kulübüne üyeliği açısından incelenmiştir. Araştırma Polonya'daki 623 kulüpten 2704 katılımcı ile yapılmıştır. Yapılan araştırmada elde edilen sonuçların benzer düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca edilen sonuçlara göre okul düzeyinin ergenlerin spora yönelik tutumlarında anlamlı farklılıklara neden olmadığı sonucuna varmışlardır.

Dalaman (2017) tarafından yapılan *"Investigating Female Pre-Service Preschool Teachers' Attitudes towards Sport"* isimli araştırma sonucunda "kadın okul öncesi öğretmenlerinin psikososyal gelişim, fiziksel gelişim ve toplam tutum düzeylerinin yüksek, zihinsel gelişim tutum düzeylerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur". Geçmiş yaşantısında spor ve şuanda düzenli spor yapma değişkenine göre spora yönelik tutum düzeyinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Ayrıca "spora yönelik tutumları, sınıf düzeyi, geçmişte spor yapmama nedeni, spora ilgi düzeyi ve spor yapan bir aile üyesinin varlığına bağlı olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Sonuçta geçmişte spor yapmanın ve şu anda düzenli spor yapmanın spora yönelik tutumları olumlu etkilediği" belirtilmiştir.

Türkiye Üniversiteler Voleybol 2. Liginde Oynayan Öğrenci-Sporcuların Spora Yönelik Tutumlarını inceleyen Atalay, Akbulut, Yücel, Göral ve Korkmaz (2015), Antalya'da düzenlenen Üniversiteler Voleybol 2. Lig müsabakalarında oynayan öğrenci-sporcuları araştırma grubuna dahil etmiştir. Araştırma sonucunda, "tüm katılımcıların spora yönelik tutum puanlarının, kız öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının, erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur". Sonuçta lisans düzeyindeki okullarda voleybol takımında oynayanların spora ilişkin tutumunun iyi yönde oladuğu saptanmıştır. "Cinsiyet değişkenine göre spora yönelik tutumun kız öğrenciler lehine daha yüksek olduğu; ancak aile eğitim durumu, gelir, yaş ve not ortalaması gibi değişkenler spora yönelik tutumda farklılık yaratmadığı" saptanmıştır.

Papaioannou, Karastogiannidou ve Theodorakis (2004) tarafından yapılan *"Sport Involvement, Sport Violence and Health Behaviours of Greek Adolescents"* isimli araştırmada;

> Yunan ergenlerden oluşan çalışma grubunun egzersize yönelik tutum ve davranışları, spora katılımı, sporla ilgili olaylarda şiddet, meyve yeme, sigara ve esrar veya ecstasy kullanımı arasındaki ilişki" incelenmiştir. Araştırma sonucunda "öğrencilerin sporla ilgili olaylarda şiddete katılımı, bir yandan sigara ve esrar veya ecstasy kullanımı, diğer yandan meyve yemek ve spor ve egzersize katılımla ilgili bildirimleri arasında olumlu ilişkiler saptanmıştır. Buna karşılık, sporla ilgili olaylarda spor katılımı ve şiddet arasında düşük düzeyde pozitif ilişki

> tespit edilmiştir. Sağlıkta riskli davranışlara yönelik tutumlar, sağlığı geliştirici davranışlara yönelik tutumlarla ters yönde ilişki göstermiştir. Tutumlar, karşılık gelen davranışlarla pozitif yönde ilişki göstermiştir. Spor katılım ve düzenli egzersiz yapma durumunda azalma görülmüş ve bununla birlikte sigara ve esrar veya ecstasy kullanımının da yaşla birlikte artış gösterdiği tespit edilmiştir. Sporla ilgili etkinliklerdeki şiddet eylemlerine kadınlardan daha fazla erkeklerin katıldığı vurgulanmıştır. Erkeklerin sportif şiddete katılımının yaşla birlikte arttığı

saptanmıştır.

Kalfa (2019) tarafından yapılan *"Diş Hekimliği Fakültesindeki Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları"* isimli araştırmaya 1. sınıfta eğitimine devam eden 108 diş hekimliği bölümü öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonunda "Öğrencilerin spora yönelik tutumları toplam olarak değerlendirildiğinde %39,6'sının yüksek, %47,2'sinin orta, %13,2'sinin ise düşük tutuma sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin spora yönelik tutumlarının yaş, vücut kitle indeksi, büyüdüğü yer ve derse aktif katılım durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği" saptanmıştır. Buna ek olarak katılımcıların spora ilişkin tutumunun cinsiyet, refah düzeyi, spor yapma durumu ve ailede spor yapma durumu gibi bağımsız değişkenler yönünden anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Atalı, Uzuner ve Çolak ve Bayazıt (2018) tarafından yapılan araştırmada, spor bilimleri fakültesi dışındaki sporla ilgili ders alan öğrencilerin, spora ilişkin tutumları incelenmiştir. Yapılan araştırmaya farklı bölümlerden 87 erkek ve 25 kadın olmak üzere toplam 112 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda seçmeli beden eğitimi derslerini seçen öğrencilerin, "spora yönelik tutumlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin spor yapma durumu değişkenine göre spora yönelik tutum puanları ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, cinsiyet değişkenine göre yalnızca zihinsel gelişme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur".

2.2. Türkiye'de ve Dünyada Dijital Oyun ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Dijital oyun da çeşitli olgu ya da kavramlar gibi, farklı öznelere, yaklaşım ve perspektiflere göre farklı anlam ve ifadeler taşıyabilir. Örneğin, bir araştırmacı için incelenecek kültürel ve yaratıcı bir endüstri ürünü, bir anlatı biçimi, sıkı bir oyuncu için bir tutku, sıradan bir oyuncu için kafa boşaltmanın yollarından biri, bir oyun geliştirici için üretim nesnesi ya da sanatsal ifade aracını niteliyor olabilir. Bu araştırmaya katılan oyun geliştiriciler de dijital oyunu kimi zaman sanat, kimi zaman zanaat ya da endüstri ürünü olarak kavramaktadırlar. Buradan hareketle, dünyada ve Türkiye'de dijital oyun çalışmalarının da farklı disiplinler içerisinden ve farklı perspektiflerden ele alındığı, incelendiği görülmektedir. Oyun çalışmaları; psikoloji, sosyoloji, antropoloji ve edebiyat gibi disiplinlerin yanı sıra

mühendislik, tasarım gibi pek çok alanda çalışılan interdisipliner bir alandır. Bunun yanında, çok katmanlı ve çok yönlü yapısı sayesinde farklı yaklaşımlar ile ele alınabilir. Dijital oyun, pek çok özelliği ile kültürel bir olgudur.

Pala ve Erdem (2011) tarafından yapılan *"Dijital Oyun Tercihi ve Oyun Tercih Nedeni ile Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Öğrenme Stili Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Çalışma"* isimli araştırmaya 99 (78 erkek, 21 kız) öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmada nitel ve nicel modelden yararlanılmıştır. Buna göre "cinsiyetle oyun tercihi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Erkeler gerçek, tüm zamanlı oyunları yakın oranlarda tercih ederken kızlar gerçek zamanlı oyunları tüm zamanlı oyunlara tercih etmektedirler. Ayrıca oyun tercihi oyun tercih nedenleri arasındaki dağılım incelendiğinde öğrencilerin bilinçli seçimler yaptığı sonucuna varılmıştır".

Yang, ve Chang (2013) tarafından yapılan *"Empowering Students through Digital Game Authorship: Enhancing Concentration, Critical Thinking, and Academic Achievement"* isimli araştırmada dijital oyun yoluyla öğrencileri güçlendirerek konsantrasyonu, eleştirel düşünmeyi ve akademik başarıyı artırma ilişkisi incelmemiştir. Deneysel olarak tasarlanan araştırmada;

> 19 haftalık deneye 7. sınıftan ortaokul düzeyindeki 67 öğrenci katılmış ve bir deney grubuna (dijital oyunlar tasarlayan 32 öğrenci) ve bir karşılaştırma grubuna (Flash animasyonları tasarlayan 35 öğrenci) ayrılmıştır. Disiplinler arası yaklaşım ile araştırma tasarlanmıştır. Deney grubundaki öğrenciler biyoloji ders içeriğine dayalı dijital oyunlar tasarlarken, karşılaştırma grubu aynı ders içeriğine dayalı olarak ortaklaşa Flash animasyonları üretti. Ön test, son test ve gecikmiş son test puanları için kullanan analizlerde deneysel sonuçlar, hem ders içeriğinin hem de eleştirel düşünme becerilerinin gecikmeli son test için gözlenen artmasıyla eleştirel düşünme becerilerinde ve akademik başarıda önemli gelişmeler olduğunu göstermektedir. Konsantrasyon için, karşılaştırma grubu ile karşılaştırıldığında deney grubu için nispi bir avantaj not edildi, ancak istatistiksel anlamlılığa ulaşmadı. Bu çalışmanın sonuçlarına dayanarak, programlama veya bilgisayar biliminin dijital oyun yazımı için diğer kurslarla entegrasyonu ve yaratıcı düşünme, problem çözme ve akış gibi diğer öğrenme çıktılarının değerlendirilmesi de dahil olmak üzere uygulayıcılar ve araştırmacılar için çıkarımlar sağlanmaktadır.

Hazar, Tekkurşun ve Dalkıran (2017) tarafından yapılan *"Ortaokul Öğrencilerinin Geleneksel Oyun ve Dijital Oyun Algılarının İncelenmesi"* isimli araştırmaya 5., 6., 7. ve 8. sınıfta eğitimine devam eden ortaokul öğrencileri dahil edilmiştir. Nitel araştırma modelinin kullanıldığı araştırmanın sonucunda ortaokul öğrencilerinin;

> hem geleneksel hem de dijital oyunlara yönelik oluşturduğu saptanmıştır. Bu bağlamda benzer temalar; Duyuşsal imgeler, Olumsuz imgeler, Mücadele imgeleri, Birey imgeleri, Sağlık imgeleri, Motivasyon imgeleri, Doğa imgeleri, Zaman imgeleri, Değer yükleme imgeleri ve Soyut imgeler şeklindedir. Farklılaşan temalar ise geleneksel oyunlarda; Milli imgeler, Eğitim imgeleri olarak görülürken, dijital oyunlarda; Şiddet imgeleri, Bağımlılık imgeleri, Doğaüstü güç imgeleri ve Teknoloji imgeleri olarak belirlenmiştir. Katılımcıların, dijital oyunları birçok olumsuz ifade ile özdeşleştirmiş olması, dijital oyunlar ile geleneksel oyunlar arasındaki en önemli farklılaşma noktası olarak karşımıza çıkmaktadır. Geleneksel oyunların yararları

> yönünde daha çok metafor kullanılırken, dijital oyunların zararlı sonuçlarına yönelik metaforların daha çok kullanılması ve bu metaforların bilimsel araştırma sonuçları ile paralellik göstermesi bu problemlerin çözümüne yönelik yapılacak araştırmalara yol gösterici bir nitelik taşımaktadır.

Toran, Ulusoy, Aydın, Deveci ve Akbulut (2016) tarafından yapılan *"Çocukların Dijital Oyun Kullanımıma İlişkin Annelerin Görüşlerinin Değerlendirilmesi"* isimli nitel araştırmaya 20 gönüllü anne dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen annelerin 5 yaş çocuğa sahip çocuğu bulunmaktadır.

> Araştırmanın analizleri sonucunda annelerin çocuklarının dijital oyun oynamaları üzerinde bir çok faktörün etkili olduğu bu bağlamda süre kısıtlamasını çok güç başarabildikleri ancak çoğunlukla süreyi çocuğun belirlediği, ailede dijital oyun kullanımına ilişkin yetişkin modellerin varlığının bu süreci hızla desteklediği, dijital oyunların daha çok eğlenceli oldukları için tercih edildiği, dijital oyun kullanım yaşının çok erken yaşlara indiği bulgulanmıştır. Buna ilaveten çocukların dijital oyunları birçok platformda (tablet, bilgisayar, akıllı telefon vb.) oynadıkları görüşmüştür. Dijital oyunların çocukların gelişimleri ve eğitimleri üzerinde bir etkisinin olmadığı, dijital oyunların kullanımlarının olumlu ya da olumsuzluklarına ilişkin annelerin farkındalığının oldukça düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca dijital oyun kullanımının sadece anne-çocuk etkileşimini değil aynı zamanda diğer aile üyeleri ile etkileşimi de olumsuz etkilediği bulgulanmıştır. Özellikle dijital oyun oynama süresinin uzunluğu ve çocuğun dijital oyun oynamaya olan bağımlılığına yönelik annelerin uzman desteği talep etmedikleri yine bulgular arasında yer almaktadır.

Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) tarafından yapılan *"Dijital Oyun Oynamanın Çocukların Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri"* isimli nitel araştırmaya 7-15 yaş arasında çocuğu olan 139 ebeveyn dahil edilmiştir. Araştırmada

> çocukların dijital oyun oynamaya başlama yaş ortalaması 4,5 yıl ve gün içinde dijital oyun oynama süresinin ise 180 dakika civarında olduğu tespit edilmiştir. Gün içinde dijital oyun oynama süresinin erkeklerde ve ortaokul öğrencilerinde daha fazla olduğu saptandı. Ebeveynlere göre dijital oyun oynama çocuklarında dijital oyun oynama bağımlılığı, anksiyete ve agresif tutum ve depresyon, asosyalleşme gibi ruhsal ve kas-iskelet sistemi problemleri, gözlerde kuruluk, ağrı ve kızarıklık ve uyku kalitesinde bozulmaya gibi fiziksel sağlık sorunlarına neden olduğu bulundu. Araştırma sonucunda dijital oyun oynama çocuklarda, anksiyete ve agresif tutum ve depresyon gibi ruhsal ve kas iskelet sistemi problemleri, gözlerde kuruluk, ağrı ve kızarık ve uyku kalitesinde bozulma gibi fiziksel sağlık sorunlarına neden olabileceği

ortaya konulmuştur.

Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından yapılan *"Fiziksel Aktiviteye Katilim Motivasyonu ile Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"* isimli nicel araştırmaya 9., 10., 11. ve 12. sınıfta eğitimine devam eden 305 lise öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda;

> FAKMÖ toplam puanı ile DOOMÖ arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanırken, yaş değişkenine göre farklılık saptanmamıştır. Cinsiyete göre başarı ve canlanma ile merak ve sosyal kabul alt boyutlarında erkekler lehine anlamlılık saptanmıştır. Sınıf düzeyine göre merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik ve FAKMÖ puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Katılımcıların günlük dijital oyun oynama süresine ve fiziksel aktiviteye katılım süresine göre anlamlılık saptanmıştır. Araştırmada, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek düzeyde olduğu, fiziksel

> aktiviteye katılım motivasyonları arttıkça bireylerin dijital oyun oynamaya yönelik dijital oyun oynama arzusu, dijital oyun vasıtasıyla eğlenme güdüsünün azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bozkurt ve Tamer (2020) tarafından yapılan *"Dijital Oyun Motivasyonu ile Beden Kitle İndeksi İlişkisi"* isimli nicel araştırmaya 5., 6., 7. ve 8. sınıfta eğitimlerine devam eden 199 ortaokul öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmada;

> ortaokul öğrencilerinin beden kitle indeksi, yaş, cinsiyet, sınıf, okul takımında oynama durumu, anne ve baba eğitim durumuna göre dijital oyun oynama motivasyonu arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre katılımcıların dijital oyun oynama motivasyonu arttıkça beden kitle indekslerinin de arttığı, dijital oyun oynama motivasyonu ile yaş arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Erkek katılımcıların içsel ve dışsal motivasyon ortalamalarının kadınlardan yüksek olduğu, 8. sınıf öğrencilerinin dışsal motivasyon kaynaklarının 5. sınıfların puanlarından yüksek olduğu, okul takımında oynamayanların dijital oyun oynama kaynaklarının daha yüksek olduğu, anne baba eğitim düzeyi yüksek çocukların dijital oyun oynama motivasyonlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

2.3. Türkiye'de ve Dünyada Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde davranışsal bağımlılıklar ile ilgili yapılan çalışmalar arasında, ergenler ve erken erişkin bireylerde oyun bağımlılığının incelendiği görülmektedir. Yapılan çalışmalar arasında, Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılığı düzeyini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmaya 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 146 kişilik örneklem grubu dahil edilmiştir. Çalışmada bilgisayar oyunu bağımlılık düzeyine etki eden faktörler arasında cinsiyet, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenleri bakımından anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca, erkek öğrencilerin, ebeveynlerin yüksek eğitim düzeyinde olmasının ve günde 3 saatten fazla oyun oynama durumunun bilgisayar oyunu bağımlılığı açısından risk faktörü oluşturabilecek değişkenler olduğu ifade edilmiştir.

Romer-Thomsen ve arkadaşları (2018) gençlerin bağımlılık benzeri davranışlarındaki dürtüsel kişilik özelliklerini incelemişlerdir. Yaşları 16 ile 26 arasında değişen 109 katılımcıyla yapılan araştırmada katılımcıların madde veya madde dışı bağımlılık sorunları ile UPPS dürtüsellik başlıkları incelemiştir. İlişkisel analiz bulgularında dürtüsel kişilik belirleyicilerinin bağımlılık davranışlarının problemli internet bağımlılığı dışında kalan bütün tiplerle anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, bireylerin bağımlılık davranışlarına yönelimi ile ilişkilendirilen kişilik özellikleri arasında, yenilik arayışı yer almaktadır.

Braun ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu çalışmada, dijital oyunlar oynayan, bilgisayar oyunu bağımlılığı ve bilgisayar oyunu oynamayan gruplarda kişilik özelliklerini incelemiştir. 2891 kişiden oluşan çalışma grubuyla sürdürülen araştırmada çalışma

grubundakilerin bilgisayar oyunu oynama değişkenine göre, bilgisayar oyun oynayanların tercih ettiği oyun şekline göre, kategorize edildiği çalışmada saptanan sonuçlarda, bilgisayar oyunu bağımlılığı olan katılımcıların mücadeleci yönlerinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca, oyun tiplerine göre katılımcıların kişilik özelliklerine göre anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Aksiyon türünde oyunları tercih eden katılımcıların düşük nörotisizm ve yüksek dışadönüklük özelliği bildirdiği saptanmıştır.

Chou ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan diğer bir çalışmada internet bağımlılığı, DEHB ve sosyal beceri eksikliği arasındaki ilişki incelenmiştir. 300 ergen bireyle yapılan çalışmada tüm katılımcılar DEHB tanısı almış bireylerden oluşmaktadır. Araştırmada, öğrencilerin DEHB düzeyleri, sosyal beceri eksiklikleri, ebeveyn özellikleri ve internet bağımlılığı düzeyi incelenmiştir. Yapılan ilişkisel analiz sonucunda, sosyal beceri eksikliğinin internet bağımlılığı için risk faktörü oluşturduğu belirtilmiştir.

Çavuş, Ayhan ve Tuncer (2016) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, bilgisayar oyun bağımlılığını üniversite öğrencilerinin oluşturduğu örneklemde incelenmiştir. 435 öğrenciyle yürütülen çalışmada, katılımcılara Young'ın (1998) geliştirdiği "İnternet bağımlılığı ölçeği'nin bilgisayar oyunlarına göre uyarlaması" yapılarak uygulanmıştır. Çalışma grubunda, her 5 katılımcıdan birinin oyun bağımlılığı risk grubunda yer aldığı saptanmıştır. Aynı zamanda, erkeklerin oyun bağımlılığı riskinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, anne eğitim düzeyi ve gelir düzeyinin artmasıyla öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Wölfling Flor ve Grüsser'in (2008) yapmış olduğu çalışmada, ergenlerde oyun bağımlılığının tanı sürecinin karmaşık olduğu ifade edilmiştir. Bu durumu netleştirmek amacıyla Almanya'da yürütülen çalışmada, örneklemde yer alan ve %6,3'ünü oluşturan 221 katılımcının beyan ettiği bilgiler doğrultusunda, dijital oyun bağımlılığının tetikleyicisi olarak görülen davranışın kişilerin duygu düzenleme stratejisi olarak dijital oyun oynamayı tercih etmesi şeklindedir. Öte yandan, dijital oyunlar oynayan kişilerin kısıtlı bilişsel esnekliğe sahip olduğu tespit edilmiştir.

Wittek ve arkadaşlarının (2016), dijital oyun oynayan katılımcılarla yürüttükleri yaygınlık çalışmasında, Norveç'te yaşayan bireylerle yapılan incelemelerde katılımcıların %7,3 problemli oyun oynayıcısı ve %1,4'ünün oyun bağımlısı olduğu saptanmıştır. Ayrıca, oyun bağımlılığına ilişkin risk faktörleri arasında cinsiyet ve yaş yer almaktadır. Buna göre, erkeklerin ve genç yaşta olanların oyun bağımlılığı için risk faktörü oluşturduğu görülmektedir.

Erboy ve Vural (2010) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler incelenmiştir. Yüksek lisans tezi olarak yayınlanan çalışmada öğrencilere bilgisayar oyunu bağımlılığı ölçeği ve yabancılaşma ölçeği uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda bilgisayar oyunu bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ve erkeklerin oyun bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Şahsi bilgisayara sahip olma değişkeninin aynı zamanda bilgisayar oyunu bağımlılığı ile ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bilgisayar oyunu bağımlılığının sosyal soyutlanma ve sınıf düzeyi değişkenleri tarafından açıklayıcı analizinin incelendiği çalışmada sosyal soyutlanma puanlarının yüksek olması ve 4. sınıf öğrencilerinde bilgisayar oyunu bağımlılığı ile anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Balıkçı (2018) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 317'si kadın ve 308'i erkek olmak üzere 625 öğrenci katılmıştır. Yaşları 10-19 arasında değişen katılımcılara çevrimiçi oyun bağımlılığı ve saldırganlık değişkenlerine yönelik anket çalışması yürütülmüştür. Çalışmada elde edilen bulgulara göre;

> Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile saldırganlığın ilişkili olduğu; erkek çocukların/ergenlerin fiziksel saldırganlıklarının, kadınlardan daha fazla olduğu; lise öğrencilerinin saldırganlıklarının ortaokul öğrencilerinden, ortaokul öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılıklarının ise lise öğrencilerinden yüksek olduğu; kendisine ait odası, şahsi bilgisayarı ve oyun konsolu olanların, olmayanlara kıyasla daha çok çevrimiçi oyunlara bağımlı ve saldırgan olduğu; ailesinin ekonomik durumunu kötü ve orta görenlerin saldırganlıklarının iyi görenlerden yüksek olduğu; çevrimiçi oyunları tercih edenlerin, çevrimdışı oyun tercih edenlere kıyasla saldırganlıklarının daha yüksek olduğu; annesinin eğitim durumunun saldırganlıkta farklılık yarattığı; sınıf düzeylerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve saldırganlık açısından fark yarattığı; akıllı telefona sahip olanların saldırganlıklarının olmayanlardan yüksek olduğu; oyun oynamak için seçilen platformların çevrimiçi oyun bağımlılığı ve saldırganlıkta fark yarattığı; baba eğitim durumunun, evinde internet bağlantısı ve ortak bilgisayar olmasının çevrimiçi oyun bağımlılığı ve saldırganlık açısından fark yaratmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Spekman ve arkadaşlarının (2013) bilgisayar oyunu bağımlılığı, tanımı ve ölçümü üzerine yaptığı araştırmada, 11-18 yaşlarındaki 1004 ergen erkek bireyin verileri incelenmiştir. Araştırma grubundakilere MMPI-2 ölçeği uygulanmış ve oyun bağımlılığı ile hangi psikopatolojik kişilik özelliği ile ilişkisi olduğu incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda madde kullanım bozukluğu ve problemli internet kullanımı ile psikopatolojik kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Walther, Morgenstern ve Hanewinkel'in (2012) yapmış oldukları çalışmada, bağımlılık davranışlarının nüksünde kişilik özelliklerinin rolü incelenmiştir. Yaşları 12 ile 25 arasında değişen ve Almanya'da yürütülen çalışmada, 2553 katılımcının verileri incelenmiştir.

Çalışmada, madde kullanımı ve problemli internet kullanımı değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, 12 tip kişilik özelliği üzerinden değerlendirilen madde ve madde-dışı bağımlılık bozukları arasında problemli sanal kumar oynama ve dijital oyunlar oynama arasında zayıf düzeyde; fakat pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Moor ve Anderson'ın (2019) *"Sistematik Gözden Geçirme Çalışmasında Kişilik Özellikleri ve Antisosyal Çevrimiçi Davranışları Arasındaki İlişki"* isimli araştırmasında, literatürde yer alan 26 araştırma değerlendirilmiştir. 26 araştırma üzerinden yapılan değerlendirme sonucunda, antisosyal "kişilik özelliklerinin bireylerde siber zorbalık, problemli sosyal medya kullanımı, problemli çevrimiçi oyun oynama, sanal takip, sanal iletişim üzerinden şiddet içerikli paylaşımlarda bulunma gibi problemlerle ilişkili olduğu" sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan problemli davranışların temelinde psikopatinin bulunduğu ifade edilmiştir.

2.4. Türkiye'de ve Dünyada Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatürde farkındalık ile ilgili yapılan beden eğitim ve spor alanında bazı araştırmalar yer almaktadır. Örneğin Eski (2010) tarafından ortaöğretim öğrencilerinin kış sporlarına yönelik farkındalık düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla 656 kişi üzerinde yapılan çalışmada, genel, bilişsel ve psikomotor açıdan kış sporlarına yönelik farkındalıklarının az olduğu ifade edilmiştir. Araştırmada katılımcıların duyusal farkındalıklarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların genel farkındalık düzeyinin okul türü, sınıf düzeyi, baba mesleği gibi değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Araştırmada katılımcıların bilişsel farkındalık düzeylerinin, anne iş durumu, ailede spor yapanlar, ekonomik durum gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların duyusal farkındalık düzeyleri ile cinsiyet, sınıf düzeyi, ekonomik gelir gibi değişkenlerin anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Katılımcıların psikomotor farkındalık düzeyleri ile sınıf düzeyi, cinsiyet, okul türü değişkenleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Çoknaz, Noordegraaf, Güler ve Çotuk (2010) tarafından *"Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Olimpik Konulara Yönelik Farkındalıkları ve Olimpik Kavramlara Ilişkin Görüşleri"*nin belirlenmesi amacıyla Türkiye'nin altı farklı bölgesindeki beden eğitim ve spor yüksek okulundaki 726 öğrencinin katıldığı araştırmada, öğrencilerin %77,8'inin yılda dört kez olimpiyat oyunlarının yapıldığını bildiği tespit edilmiştir. Katılımcıların %71,1'inin Türkiye'deki olimpiyat temsilcisine yönelik bir fikri

olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın nitel boyutunda olimpiyat oyunlarında yer alan halkaların farkında oldukları görülmüştür. Araştırmada FairPlay ruhundan ve sporda saygı ile dostluk kavramlarından bahsedildiği tespit edilmiştir.

Esentaş Işıkgöz, Güzel ve Özbey (2018) tarafından bir ölçek uyarlama çalışması yapılmıştır. Buna göre Araştırmaya Gençlik ve Spor Bakanlığı'nda çeşitli pozisyonlarda görev alan (şef, müdür, vb.) 133 spor yöneticisi dahil edilmiştir. Geçerlik ve güvenirliği yapılan ölçeğin 48 madde ve dört faktörden oluştuğu tespit edilmiştir.

Vatansever (2018) tarafından sağlıklı bireylerin vücut farkındalığı ile denge ve postürü arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bağlamda araştırmaya 18 ile 65 yaş arasındaki bireyler dahil edilmiştir. Yapılan araştırma sonunda yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye katılan bireylerin vücut farkındalığının, yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye katılmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Vücut farkındalığı ile denge arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir.

Demir ve Cicioğlu (2020) tarafından bireylerin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyinin tespit edilmesi amacıyla "Dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği" geliştirmiştir. Geliştirilen, geçerlik ve güvenirliği yapılan ölçeğin 12 maddeden ve iki faktörden oluştuğu ve araştırmaya X, Y ve Z kuşaklarından toplam 431 dijital oyun oynayıcısının katıldığı görülmüştür.

Berry, Nolan ve Dollman'ın (2016) Avustralya'da 15 yıl sürdürülen fiziksel aktivite farkındalığı kampanyasının etkileri ve davranışlarının yansıma düzeylerinin incelediği araştırmada, katılımcıların sadece %19'unun farkındalık kampanyalarındaki tavsiyeleri gerektiği şekilde hatırladığı tespit edilmiştir. Ayrıca 2402 kişinin katıldığı araştırmada tavsiye edilen günlük fiziksel aktivite süresini katılımcıların dikkate almadığı saptanmıştır.

Küçük, Rodopman ve Bozkurt'un (2016) sporcu ailelerinin sporda çocuk koruma hakkındaki farkındalık düzeyini incelediği araştırmada, çocuklarını Kadıköy ve Beykoz ilçelerindeki spor okullarına götüren 161 ailenin sporda çocuk koruma hakkındaki farkındalıklarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ailelerin yarısından fazlasının daha önce sporda çocuk koruma hakkında herhangi bir bilgiye sahip olmadığı bulgulanmıştır.

Kılıç, Yılmaz ve Şahin'in (2007) 240 beden eğitimi öğretmeninin olimpiyatlar hakkındaki farkındalık düzeylerinin belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada öğretmenlerin; ülkemizin olimpiyat oyunlarını tertip edebilecek güce sahip olduğunu, "olimpiyat oyunlarının düzenleneceği şehrin kapladığı saha ve nüfus ile olimpiyatlara ev sahipliği yapmaya yeterli

olduğunu, olimpiyat oyunlarının başarılı sporcuların, olimpik bilince sahip seyircinin yetişmesi konusunda faydalı olacağını, ülkede yapılması istenen olimpiyat organizasyonunun ülke turizmine, ekonomisine büyük katkılar sağlayacağını" görüşünü desteklediği saptanmıştır.

Vrondou, Kriemadis, Douvis ve Leivadi (2017) tarafından yapılan araştırmada Atina Olimpiyat Oyunları'ndaki sponsor farkındalığı incelenmiştir. Bu noktada katılımcıların Atina Olimpiyat Oyunları'ndaki sponsorlar hakkında farkındalığının olduğu tespit edilse de sponsor markayı tercih etme noktasında bir kargaşa yaşadıkları tespit edilmiştir.

Ekinci'nin (2017), rekreatif etkinliklere yönelik farkındalık düzeyinin incelendiği araştırmada, boş zamanlarında spor yapan bireyler ile spor yapmayan bireylerin ölçeğin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme şekilleri ile haz eğlence alt boyutu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda boş zamanlarını sportif etkinliklere katılarak değerlendiren katılımcıların reaksiyon farkındalığının, boş zamanlarını hareketsiz bir şekilde dinlenme pozisyonunda değerlendiren katılımcıların reaksiyon farkındalığından yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Türkoğlu'nun (2016), beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersi öğretim programı hakkındaki farkındalık düzeylerini incelediği araştırmasında beden eğitimi öğretmenlerinin öğretim programlarına yönelik farkındalık düzeylerinin sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların kendi derslerinde beden eğitimi öğretim programı ile beden eğitim dersindeki uygulama durumu arasında farklılık olduğu saptanmıştır. Beden eğitim öğretmenlerinin öğrenci merkezli yaklaşımı benimsemediği ortaya konmuştur. Ayrıca beden eğitim öğretmenlerinin okul takımlarına öncelik verdiği, öğretmenlerin derslerinin öğrenciler tarafından deşarj olma dersi olarak görüldüğü bulgulanmıştır.

Gülşen (2012) tarafından ilkokul çağındaki öğrencilerin futbola yönelik farkındalık düzeyleri incelenmiştir. Bu bağlamda araştırmaya 298 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen kız öğrencilerin genel, bilişsel ve psikomotor alt boyutta futbol branşına ilişkin farkındalıklarının, erkeklere kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırmaya dahil edilen kız öğrencilerin duyusal farkındalıklarının, erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM III

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

3.1. Spor Kavramı

Spor geçmişten günümüze kadar bireyin temel ihtiyaçları arasında olan hayatta kalma ve beslenme ihtiyaçlarından doğmuştur. İnsanın insan ile doğadaki diğer varlıklar ile ve kendisi ile rekabeti sonucunda ortaya çıkan bir kavramdır. Spor bireyin biyolojik tabanlı içgüdülerinin neden olduğu dürtülerin, hedefe varmasına yardımcı olur ve aynı zamanda ana ihtiyaçların da karşılanmasına aracılık eder. Spor yapmak sadece psikomotor bir eylem değildir, aynı zamanda topluma ayak uydurma ve sosyalleşmeye yardımcı olan hareketleri içeren olgudur. Spor bireyin ruhsal sağlığını iyi eden, bireyin sosyalleşmesine yardım eden, devinimsel ve zihinsel açıdan belirli bir düzeye getiren, biyolojik ve pedagojik anlamları olan oldukça geniş bir olgudur. Spor bireyin duyuşsal, bilişsel ve psikomotor gelişimi açısından olumlu yönde etkiler. Spor bireyin eğlenmesine, eğitici ve öğretici bütün faaliyetlere ulaşmasına kadar tüm durumları kapsamaktadır. Sporda birey vaktini eğlenerek geçirebilir, hareketli şekilde dinlenebilir, vaktini neşe ve mutluluk içerisinde geçirebilir. Spor bireylerin kazanma ve yarışma hatta diğer insanlardan üstün olma amacı ile yaptığı temel kuralları olan bedensel hareketlerdir.

Sönmez ve Sunay'a (2004, s. 1) göre spor insanların varoluşundan beri bugüne dek gelen bir kavramdır. Spor bir bilim dalıdır. Ayrıca bireylerin eğlenmesine sağlıklı yaşamasına neden olan önemli bir araçtır. Sporda başarıya ulaşma, yarışmada üstün gelme hedefi vardır. Spor bireyin başarı gücünü arttırmak için ve kişisel açıdan en iyi performansı göstermek için yaptığı yoğun çabaları içerir (Aracı, 2006, s. 3). Kuru'ya (2000, s. 1) göre ise spor bireyin mücadele hırsını kullanarak yenmek ve daha başarılı olmak için belirli kurallar içinde yaptığı psikomotor etkinliklerdir. Kazanmak ve üstün gelmek, başarıya ulaşmak amacıyla düzenlenmiş belirli kuralları olan sistemli psikomotor etkinliklerdir. Öztürk Kuter ve Kuter'e (2012) göre spor bireyin fiziken ve ruhen sağlığının gelişimi

demektir. Aynı zamanda spor bazı kurallar kapsamında, rekabet içerisinde yapılan yarışma, mücadele ve üstün gelme arzusu taşımaktır. Spor kuralları olan ve belirli bir alanda yapılan ve bunların tümünü kapsayan geniş bir terimdir (Schwarz ve Hunter, 2018). Spor yarışmaya dayalı olmalıdır. Sporun standart bir takım kuralları olmalıdır. Spora katılan bireylerin özel spor ekipmanı olmalıdır ve spora özel spor alanı olmalıdır. Heper'e (2012, s.13) göre spor, şampiyon olma veya branşında rekor kırma gibi amaçları taşır. Ayrıca spor bazı kurallar dahilinde belirli alanlarda yapılmaktadır. United Nations (2015) ise sporu, bireylerin toplumsal ve toplumlar arası iletişimini, etkileşimini belirli bir düzene sokan, hayati devamlılık içinde bulunan sosyolojik, psikolojik ve toplumsal kontrol olarak tanımlamaktadır. Toplumlarda spor sınıf farkını ortadan kaldırır. Tüm sınıftaki bireyleri birleştirir ve bütünleştirir. Bu bağlamda yapılan özel spor organizasyonları ve günleri sayesinde insanlar birleşir ve böylece spor insanların yaşamına entegre edilir.

3.2. Sporun/ Egzersizin Faydaları

Spor, insan hayatına çok yönlü olumlu etkileri bulunan bir olgudur. Psikolojik etkilerinden tutunda sosyalleşmeye kadar geniş yelpazede olumlu etkileri bulunan spor, aynı zamanda ekonomik olarak da katkılarından söz etmek mümkündür. Büyük çaplı spor organizasyonlarının yapıldığı ülkenin ekonomisine olan katkısı yadsımanz bir gerçektir. Esasen sporun faydaları adı altında bir başlık açıldığında, "hangi yönden" sorusuna cevap aramak daha doğru olacaktır. Çünkü spor, farklı birçok yönden hem kişisel hem toplumsal yararları bulunan bir kavramdır.

3.2.1. Fiziksel Faydaları

Sporun insan vücudunda birçok fizyolojik adaptasyona ve bir takım değişime sebep olduğu kaçınılmaz bir gerçektir. Temel olarak birçok alanda zindeliği geliştirmeyi amaçlar. Kardiyovasküler ve solunum kapasitesinin artırılması, dayanıklılığın geliştirilmesi, kuvvet, güç, esneklik, koordinasyon, çeviklik, denge ve hız gibi parametrelerde performans artışı gibi birçok fizyolojik etkisi bulunmaktadır (Guyton vd., 2007; Özbay, Ulupınar ve Özkara, 2018). Farklı türdeki egzersizler, farklı set ve tekrar sayıları ve farklı dinlenme aralıkları ile birçok şekilde uygulanabilen ve egzersiz ve spor programları, yapılan çalışmalarla test edilmiş ve fizyolojik etkileri kanıtlanmıştır (Smith, Sommer, Starkoff ve Devor, 2013). Bazı egzersiz programları, jimnastik egzersizlerini içermeleri ve kolaylıkla

uygulanabilmesi ve erişilebilir olmaları nedeniyle oldukça kullanışlı egzersiz programları olarak görülmektedir (Claudino vd., 2018).

Egzersiz yapmanın kas sistemi üzerine fizyolojik etkilerine en önemli örnek olarak direnç antrenmanlarına cevaben belirli bir süre içerisinde çalıştırılan kas grubunda hipertrofiye neden olması, kas içi mitokondri sayısının artırılması ve ATPaz enzim aktivitelerinin artırılması, depo edilen enerji miktarının artırılması gibi özellikler gösterilebilir (Guyton vd., 2007; Schoenfeld, Ogborn ve Krieger, 2006). Direnç antrenmanları aynı zamanda iskelet kası kütlesini korumada da önemli bir faktördür. Bugüne kadar, egzersiz ile ilgili çalışmaların çoğu hacim, yoğunluk ve dinlenme aralığının çeşitli manipülasyonlarından oluşmuştur ve bu araştırmaların sonucunda bilimsel literatürde genel bir uzlaşma söz konusudur (Robbins, Marshall ve McEwen, 2012). Bu araştırmalar sonucunda hem güç hem de hipertrofik adaptasyonlar için egzersizin çok önemli rol oynadığı ve inaktif bireylerin daha sağlıklı kas sistemi yapısı için günlük rutinlerine dahil edilmesi gerektiği bilim dünyası tarafından büyük ölçüde kabul edilmiştir (Rhea, Alvar, Burkett ve Ball, 2003).

Sporun bir parçası olan egzersizin kardiyovasküler sistem üzerine birçok etkisi bulunmaktadır. Egzersiz, kalp damar sağlığının geliştirilmesi, kalbin sol ventrikülünde meydana gelen hipertrofiden dolayı kalp atım hacminin artırılması, koroner arterlerde elastikiyete sebep olması, dinlenik kalp atım sayısının düşük olması ve kalbin daha güçlü ve ekonomik çalışması gibi birçok önemli olaya sebep olmaktadır. Bu nedenle uzmanlar tarafından kardiyovasküler sağlığın korunmasında egzersizin önemli bir rol üstlendiğini oldukça kabul edilmiş bir olgudur (Günay ve Onay, 1999; Karapolat ve Durmaz, 2008). Ayrıca fizyolojik etkilerine kas ve kardiyovasküler sistemden ayrı olarak respiratuar sistem, immun sistem, endokrin sistem, lenf sistemi gibi diğer sistemlerde görülen adaptasyonlar ve değişimler de örnek olarak gösterilebilir (Gençoğlu ve Akkuş, 2020). Bu nedenle genel vücut sağlığın korunması, hastalıklardan korunma ve bağışıklığın artırılması gibi birçok nedenden dolayı egzersiz, kısacası spor insan vücudunda oldukça kritik bir öneme sahiptir (Guyton vd., 2007; Karapolat ve Durmaz, 2008).

Spor, yapısal ve kassal olarak fiziksel bütünlüğün sağlanmasında oldukça önemli bir fonksiyona sahiptir. Fiziksel performansın devamı ve korunmasında etkin rol oynaması spor yapan ve yapmayan insanlar gözle görülecek derecede ayırt edilebilmelerini sağlamaktadır (Açak, 2006, s. 6). Düzenli egzersiz ve spor yapan kişilerde yağ oranının düştüğü, kas oranlarında ve kemik mineral yoğunluklarında artış sağladığı, bu bireylerin

kolesterolünü düşürdüğü, kalp krizi riskini azalttığı ve beden kitle indeksinin düşürdüğü gibi birçok faydasının olduğu yapılan araştırmalar ile tespit edilmiştir (Sritara vd., 2015). Alan yazına bakıldığında sporun fiziksel faydalarına ilişkin birçok çalışmaya rastlamak mümkündür.

Bilim, Çetinkaya ve Dayı (2016) 12-17 yaş arası 271 öğrenciyi dâhil ettikleri çalışmalarında, spor yapanların kassal dayanıklılıklarının fazla, kuvvet ve denge testlerinde daha başarılı oldukları, vücut yağ oranlarının daha düşük olduğu tespit etmişlerdir.

Buchan ve arkadaşları (2011) yaş ortalaması 17 olan 47 erkek 10 kız katılımcı üzerine yaptıkları araştırmada antrenman sürelerinin kardiovasküler dayanıklılık üzerinde anlamlı derecede etkisi olduğunu belirlemişlerdir.

Şimşek (2018) okul sporlarına katılan ve katılmayan 60 öğrencinin bazı parametrik ölçümlerini yaptığı çalışmasında, vücut kitle indeksi, gövde, kol ve bacak yağ yüzdelerinde, kas ağırlığı, koşu, mekik, dayanıklılık, esneklik gibi testlerde spor yapanların yapmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar sergilediklerini tespit etmiştir.

3.2.2. Psikolojik Faydaları

Yoğun iş hayatı, ağır yaşam koşulları içerisinde insanlar biraz nefes almak biraz kendilerine vakit ayırmak adına spor veya sanat dallarına yönelmektedirler. Bu faaliyetlere katılarak hem fiziksel hem de psikolojik rahatlık sağlamayı hedeflemektedirler. Özellikle egzersiz ve spora yönlenerek hareketsiz yaşamın doğurduğu olumsuzlukların önüne geçmeyi istemektedirler.

Mental olarak hareketsiz kalmak fiziksel olduğu kadar psikolojik olumsuzluklara da yol açmaktadır. Hareketsiz yaşam, hormon salınımlarındaki düzensizlik nedeniyle tükenmişlik, stres, motivasyonsuzluk ve kaygı durumlarını ortaya çıkmasında ve var olanların ise seviyesinde artışa yol açmaktadır. Alan yazın incelendiğinde sporun, mental iyi oluşa (Lök, 2017; Öner, 2019), mutluluk düzeyine (Huang ve Humphreys, 2012; Doğan Yılmaz, Kabadayı ve Mayda, 2018; Gönener, Öztürk ve Yılmaz, 2017; Yücekaya, 2020) ve zihinsel dayanıklılığa (Gülşen, Yıldız, Yılmaz ve Şahan, 2019) pozitif yönde etkilerinden söz edilen birçok araştırmaya rastlandığı görülmektedir.

Arslan, Güllü ve Tutal'ın, 2011 yılında 502 ilköğretim öğrencisinin depresyon düzeylerini tespit etmek amacıyla yaptıkları çalışmada spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunduğunu tespit etmişlerdir. İlköğretim ikinci kademe

öğrencilerinin dahil olduğu bu çalışma aktif spor yapan öğrencilerin depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu özellikle liselere geçiş sınavına hazırlanan sekizinci sınıf öğrencileri arasında bu farkın daha fazla olduğu görülmüştür.

Bir başka çalışmada Başar'ın (2018) düzenli egzersizin faydalarını ortaya koymak amacıyla yaptıkları çalışmada depresyon, psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerindeki etkiye bakmayı amaçlamışlardır. Bu amaçla haftada en az 3 kez düzenli egzersiz yapan gurup ile düzensiz veya hiç egzersiz yapmayan gurubun karşılaştırmasını yapmışlardır. Sonuç olarak düzenli egzersiz yapan gurubun her üç psikolojik testten aldıkları puanlar düzensiz spor yapanlara oranla daha yüksek çıkmıştır. Kısacası düzenli egzersiz yapan kişilerin depresyon düzeyleri düşük, mutluluk seviyeleri ise yüksektir diyebilmekteyiz.

Araştırmalardan da görüldüğü üzere sporun/egzersizin insan psikolojisi üzerinde birçok faydaları bulunmaktadır. Kottke, Stiefel ve Pronk (2016) zihinsel (mental) iyi oluşun artması insanoğlunun içerisinde yaşadığı çevreyi anlamlandırmasına, zevk almasına etki sağladığını belirtmişlerdir. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) ise kişinin çevresini ve kendisini iyi algılaması, insan ilişkilerinde iyi olması, özerkliğini kazanması, kendi potansiyelini keşfetmesi, arzu ve isteklerinin farkında olup kendini o yönde geliştirmek istemesi mental iyi oluş düzeyinin artması ile mümkün olacağını savunmaktadırlar.

3.2.3. Bilişsel Faydaları

Biliş, insanların dünyayı anlaması ve anlamlandırması için gerekli olan zihinsel yetenekler olarak özetlenmektedir. Yaşantı zenginliği ile beraber biyolojik olgunluğa erişilmesi de bilişsel gelişimi etkileyen faktörlerdendir (Senemoğlu, 2004, s. 18). Erken çocukluk döneminde bebeğin dünyayı adlandırması fiziksel hareketler ve onların doğurduğu sonuçlar yani deneyimler ile gerçekleşmektedir (Orhan, 2019, s. 2). Özetle bebek hareket ettikçe motor gelişimi kadar zihinsel gelişimi de artmaktadır. Piaget, Freud, Vygotsky gibi gelişim alanında isim yapmış bilim insanları bilişsel gelişimin evreler halinde incelemiş ve motor gelişimin bilişsel gelişim ile olan ilişkisi üzerinde durmuşlardır.

Özellikle çocuklarda karar verme ve problem çözme becerileri üzerine etkisi olan sporun, erken yaşlarda başlanması bilişsel gelişime pozitif yönde etki etmektedir. Buna ek olarak yaşlı bireyler üzerinde yapılan araştırmalar sporun uyarılmışlık halini arttırdığı, mental iyi oluşa etkide bulunarak olumlu düşünme ve algılama yeteneklerini yükselttiği tespit edilmiştir (Etnier vd., 1997).

Spor yapmanın veya düzenli egzersize katılmanın insan gelişimi üzerine psikolojik, fiziksel ve sosyal olduğu kadar bilişsel olarak da katkıda bulunduğu bilinmektedir (Metan ve Küçük, 2017). Problem çözme becerilerinin gelişmesinde bireysel sporlar kadar takım sporlarının da etkili olduğu görülmüştür (Anan ve Ataoğlu, 2010).

Sporun akademik anlamda katkılarını inceleyen çalışmalara bakıldığında, matematik dersine ve matematik problemleri çözme becerilerine katkıları olduğu görülmüştür. Deneysel bir çalışma yapan Vazou ve Skrade'nin (2016) sınıf ortamında matematik dersine uyarlanmış fiziksel aktivitenin öğrencilerin matematik çözme becerileri üzerinde olumlu katkıları olduğunu tespit etmişlerdir.

3.2.4. Sosyal Faydaları

İnsanların yaşam tarzlarında meydana gelen değişiklikler, dijital iletişim araçlarının gelişmesi ile birlikte yüz yüze görüşmeler yerini iletişim araçlarına bırakmıştır. Bununla birlikte yoğun çalışma koşulları insanları yalnızlaşmaya itmiş, sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılayamamaya neden olmuştur.

Sosyalleşmeye kavram olarak baktığımızda, insanın çevresindeki insanlar ile işbirliği ve uyum içinde doğumundan yaşamının sonuna kadar devam eden bir süreci kapsayan bir olgudur (Tezcan, 1996, s. 27). Aynı zamanda bireylerin insanlar ile olan ilişkilerinde özellikle yetişkinlik döneminde yaşadığı çevredeki değer yargılarına ve kurallara davranış şekli oluşturmasını kapsayan bir süreçtir (Binbaşıoğlu, 1982).

Farklı tanımlara baktığımızda ise sosyalleşmenin bireye toplumda üstleneceği rolleri, nasıl hareket etmesi gerektiğini, düşünme biçimlerini kazandıran bir yapıdır (Dönmezer, 1994). Toplumda bireyin kabul görebilmesi için kendinden beklenen davranışları sergilemeli, toplumsal değerlere itaat etmesi ve uyum içerisinde olması gerekmektedir. Bu uyum sürecinin bir parçası olarak sosyal aktivitelere katılıp sosyalleşme ihtiyacını gidermektedir.

Sosyal aktivitelere katılıma bakıldığında spor diğer aktivitelerden daha fazla tercih edildiği gözükmektedir. Spor sadece sağlık için değil aynı zamanda toplumda beğeni kazanmak için dış görünüşü düzenleyen bir aktivitedir. Çevresinde beğeni kazanmak, özgüven oluşturmak, toplumda bir yer edinmek amacıyla bireyi birçok yönden geliştiren bir aktivite olma özelliği taşımaktadır. Çaha'ya (2000) göre, spor sadece yapan kişileri değil izleyicilerinde kendi aralarında etkileşimini sağlayan bir aktivitedir. Tabi ki bu birliktelik

sadece canlı olarak bir araya gelmesi değil televizyon karşısında binlerce hatta milyonlarca insanın bir arada izlediği karşılaşmaları da kapsamaktadır.

Sporun kendi doğallığı içerisinde her yaştan gurubun katılımıyla toplumsal etkileşimi sağlaması yatmaktadır. Şahan (2007) kaybetme ve kazanma duygusunu, takım halinde çalışmayı, farklı düşüncelere saygı duymayı gerektirdiğinden sporun sosyal sorumlukları kazandırmada etkili bir yol olduğundan bahsetmektedir. Kısaca spor toplumda sosyalleşme anlamında çok önemli bir misyon üstlenmekte ve yaşamın vaz geçilmez bir parçası olmaktadır.

Spor aktivitelerine düzenli katılım ruhsal ve fiziksel gelişimin yanı sıra irade gelişimi açısından da önemlidir. Güçlü bir iradeye sahip bireylerde özgüven düzeyleri artmakta ve kişilikleri şekillenmektedir. Özellikle toplu katılım gerektiren spor aktiviteleri sosyal gelişimlerine olumlu etki yaparak kişiler arası etkileşimi fazlalaştırdığından sosyal statülerine de katkı sağlamaktadır (Bal, 2010). Sporun sosyalleşme üzerinde etkilerini Açak (2005) şu şekilde belirtmiştir;

- Spor aktivitelerine katılan bireylerin daha çok kişi tarafından tanındığı ve buna örnek olarak okul takımında yer alan öğrencilerin okulda popülaritesinin daha fazla oluğunu,
- Profesyonel anlamda spor yapanların gelir düzeylerinin daha fazla olduğu, bu durumun profesyonel spor meslek guruplarına ilgiyi arttırdığı,
- Amatör veya profesyonel spor branşlarında kulüpler arası transferlerin olduğu kısaca coğrafi konum değiştirme gibi etkilerin yeni ortamlar ve yeni insanlar ile tanışmaya zemin hazırladığı,
- Spor aktiviteleri ve etkinliklerinin dayanışma duygusunu geliştirerek toplumda yer edinmesine katkı sağladığını bildirmiştir.

3.3. Tutum ve Spor

Tutum hayatta olup bitenler karşısında davranış ve tavırlarımızı kapsar. Tutum bireyi diğer insanlardan ayıran özellikler arasındadır. Tutum yaşam boyu geçirilen deneyimler ve yetişme tarzıyla ilişkilidir. Bireyin çevresi ve çevresinde yer alan kişiler değiştikçe, birey onlara karşı da belirli tutumlar gösterir. Hogg ve Vaughan'a (2010) göre tutum bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlerden oluşmaktadır. Tutumun bilişsel bileşeni, olay veya olguya dair bireyin inançlarını içerir. Duygusal bileşen, bireyin olay veya olguya ilişkin olumlu veya olumsuz duygularını temsil etmektedir. Tutumun davranışsal bileşeni ise,

bireyin bir olay veya nesneye yönelik fikirlerini eyleme geçirmek için hazır olma durumunu temsil etmektedir. Buna göre tutum bireyin fikir, beğenme veya beğenmeme gibi hislerinden ve devinimsel niyetinden oluşur. Eagly ve Chaiken'e (2005, s. 753) göre tutum bilişsel, duyuşsal ve davranışsal ögeleri kapsamaktadır. Tutum değerlendirmeye alınırken, bilişsel açıdan "zihinsel bir nesne ile ilişkili duygu", duygusal açıdan "tutum nesnesi ile ilgili değerlendirici veya duygusal özel bir ilgi türü" ve davranışsal açıdan "bir nesneye, bireye veya fikre olumlu veya olumsuz yanıt veren bir kişinin durumu" şeklinde belirir.

Tutum kavramı birçok sosyal psikolog tarafından farklı şekillerde tanımlansa da tutum en genel anlamda "bir bireye atfedilen ve onun bir psikolojik obje ile duygu, düşünce ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan eğilimlerdir. Tutumlar, insanların çevrelerine daha kolay adapte olmalarını sağlar. Bunun yanında kişilerin davranışlarına etki eden bir özelliği de bulunmaktadır. Tutumun davranışa olan etkisi kısaca kişinin bir duruma karşı eğiliminin olması/oluşması halidir. Bireyin daha önceden bir nesneye karşı edindiği olumlu ya da olumsuz bilgi veya inançları o davranışa yönelme noktasında kişiye etki edecektir. Yani birey o nesneye karşı olumlu yargıya sahipse bunu davranışa dönüştürmesi daha kolay, olumsuz ir yargıya sahipse davranışa dönüştürmesi daha zor olacaktır". Tutum bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özelliklerin bütünüdür (Schiffman ve Kanuk, 2004'ten akt. Makanyeza, 2014). İnsanlık tarihinin ilk zamanlarında zorlu yaşam koşulları ile başa çıkmak için bireylerin yaptıkları etkinlikler bugünkü spor branşlarının temellerini oluşturmaktadır. 17. yüzyıl dolaylarında "sport" kelimesi Latince kökeninde Desport ya da Disportare olarak kullanılmaktaydı. Bu kelimeler ayrıştırma, dağıtma gibi anlamları içermekteydi. Daha sonraları ise "sport" olarak değişerek bugünkü anlamıyla yürüme, koşma gibi anlamıyla halk diline yerleşmiştir (Heper, 2012, s. 11). Fiziksel aktivitelerin bütününü tarif etmek kullanılan spor kelimesi esasında daha profesyonel yapılan yarışma ve rekabete dayalı bir aktivitedir.

Spor etkinlikleri geçmişten günümüze artarak gelen bir ilgiye sahiptir. İnsan ve spor kavramı zamanla birbirinden ayrılmaz bir bütün haline gelmiş ve dünyada en çok tercih edilen bedensel etkinliklerin başına yerleşmiştir (Dever, 2010, s. 21). Fizyolojik, psikolojik ve biyomekanik alanları kapsayan spor, izleyenlerde heyecan ve estetik duygularını uyandıran bir olgu olma özelliğini de taşımaktadır (Çoban ve Ünveren, 2007, s. 1). Aynı zamanda sporun bütünleştirici ve sosyalleşme etkileri birçok araştırmacı tarafından ortaya konulmaktadır (Filiz, 2010, s. 192; Özdinç, 2005, s. 77). Psikolojik faydalarına ek olarak

alan yazında yapılan çalışmalara göz attığımızda, düzenli spor yapan insanlarda kemik mineral yoğunluğunun arttığını (Sritara vd., 2015, s. 37), menopoz döneminde kemik erimesi tehdidi ile karşı karşıya kalan kadınlarda düzenli sporun kemik sağlığını koruduğu tespit edilmiştir (Shedd vd., 2007, s. 2189). Bunlara ek olarak spor yapmadaki amacın, sağlık için mi, sosyalleşme ihtiyacını karşılamak mı, zayıflamak veya vücut geliştirmek için mi kısacası yapılma nedeni de o yöndeki faydasını ortaya çıkarmada etkilidir. Tabi ki önyargılar yani tutumlar da düzenli spor yapma ve olumlu yönlerini keşfetmede göz ardı edilmeyecek öneme sahiptir.

3.4. Spor, eSpor ve Oyun

Sağlıklı yaşam, kafa dağıtma arzusu, sosyalleşme, eğlence arayışında olan insanların bedenen, ruhen, psikolojik açıdan, duygusal açıdan spora yönelmesi beklenir. Spor bireyleri mutluluğa ve sağlıklı yaşama götüren, belirli kuralları olan ve belirli alanda yapılan aktif faaliyetlerinin tümüdür. Son zamanlarda teknoloji ve spor bir arada anılmaya başlanmıştır. Nitekim günden güne gelişen teknoloji insan yaşamının her alanını etkilediği gibi geleneksel spor alanını da etkilemiştir. Spor insanoğlunun varlığından bu yana süregelen ve her zaman hayatında olmuş bir olgudur. Dünya üzerinde her gelişmeden etkilenen spor, farklı disiplinler ile etkileşim içerisindedir. Bu noktada sporun gelişen teknolojiden etkilenmemesi imkânsızdır. Gelişen teknolojiden etkilenen sporun günden güne kapsamının genişlediği, bazı değişimlere uğradığı düşünülebilir.

Sporda günümüzün teknolojisi günden güne daha fazla yerini almakta ve değişim göstermektedir. Dijital teknoloji ve sporun birleştiği bir çok alan bulunmaktadır. Dijital teknoloji ve sporun birleştiği noktada, sporcular lehine geliştirilen ve telefon gibi cihazlara kolayca indirilen cep uygulamalar yerini almıştır. Bunlara kol saatleri de dahildir. Bir sporcunun müsabaka esnasında ne kadar koştuğu ve takıma ne kadar katkı sağladığı teknolojinin verileri depolaması ile analiz edilmektedir. Teknolojik ortamlardan elde edilen bu veriler doğrultusunda, sporcu kendi antrenman metotlarını belirleyebilir, antrenörü ile daha sağlıklı iletişim kurabilir ve takımına olumlu yönde katkı sağlayabilir. Sporcuların sağlıklı yaşaması için de teknolojinin önemi vardır. Teknoloji ve sporun birleştiği noktada sporcuların kalp atım sayıları tespit edilebileceği gibi bazı sağlık uygulamaları indirilerek sporcuların antrenmanlar sırasındaki sağlık durumu takip edilebilmektedir. Böylece sporcu ve antrenör doğru antrenman metotlarını geliştirebilir. Ayrıca teknoloji sayesinde

sporcunun sağlık durumu takip edilerek sakatlanma ve ani ölüm gibi sorunların yaşanması azaltılabilir (Dal, 2004).

Teknoloji ve sporun birleştiği diğer çatılardan bir tanesi de nanoteknolojidir. Günlük yaşantımızın çoğu aşamasında nanoteknoloji ile karşılaşılmaktadır. Özellikle spor sektöründe yatırım yapılan alanlardan biri de nanoteknolojik ürünlerdir. Örneğin kayak sporu gibi branşlarda kullanılan ekipmanlarda, karbon fiberler arasındaki boşluklar nedeniyle stres noktaları oluştuğu için, ekipmanların ömrü kısalır. Nanoteknoloji ile bu ekipmanlar daha dayanıklı hale gelebilir. Böylece ekipmanlara daha az bakım gerekeceği gibi ekonomik açıdan kar sağlar (Sarman ve Bulut, 2012).

Son zamanlarda teknoloji ve sporun birleştiği diğer alanlar içerisine eSporlar dahil olmuştur. eSporların spor olup olmadığı günümüzde hala tartışılan konular içerisindedir. eSpor oyunlarının geleneksel spordaki gibi fiziksel hareketlilik ve mekânsal bir kural içerisinde yapılmamasından dolayı, spor olarak kabul edilemeyeceği hususunda tartışmalar sürmektedir. Öte yandan eSporların spor çatısı altında kabul edilmesine yönelik şu görüşler bulunmaktadır: eSporlar yüksek düzeyde popülerlik içermektedir ve tıpkı geleneksel spordaki gibi hırs, zaman yönetimi, yenme arzusu, rekabet, popülerlik, taktik kullanımı ve oyunda başarıya ulaşmak için antrenman yapma özellikleri taşıdığı için geleneksel sporlar altında değerlendirilmelidir. Hatta bedensel hareketlilik ve belli bir alanda spor yapmak kriterleri geleneksel sporlar ile "modern sporlar olarak adlandırılan eSpor"un ayrımı için yeterli etkenler değildir (Burns, 2014).

Fiziksel hareketlilik olmaksızın ve belirli bir alanda yapılma zorunluluğu olmaksızın oynanan Satranç oyununun spor olarak kabul edilmesi fakat eSporun bir spor olarak kabul edilmemesi düşündürücü bir olgudur. Son zamanlarda eSporların Olimpiyatlar içerisine dahil edilmesi ile ilgili bazı girişimler bulunmaktadır. 2024 yılında yapılacak olan olimpiyatlara eSpor oyunlarının dahil edilmesi için Uluslararası Olimpiyat Komitesi, çeşitli profesyonel eSpor organizasyonlarıyla ve oyun şirketleri ile görüşmede bulunmuştur (Paris Olympic Bid Committee is Open to Esports on 2024 Olympic Program, 2017). Uluslararası Olimpiyat Komitesi başkanı olan Bach, olimpiyatlara eSporun dahil edilmesi konusunda iki adet sorunu dile getirmiştir. Bunlardan ilki saldırgan oynama şekline sınırlamalar getirmelerinin gerekli olduğudur. İkincisi ise eSporların koordine olabilmesi için küresel onay mekanizmasındaki eksikliktir (Good, 2017). Bu bağlamda eSpor oyunlarının olimpiyatlara dahil edilip edilmemesi ile ilgili yaşanan tereddütün League of Legends (LOL), CS-GO, DATA gibi eSpor oyunlarında yer alan saldırganlık ve şiddet içeriklerinin,

eSpor oyuncuları arasında da saldırgan davranışa neden olabileceği konusundan kaynaklandığı düşünülebilir. Öte yandan ülkemizde TC Gençlik ve Spor Bakanlığı çatısı altında 2011 yılında Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu'nun ve hatta Türkiye eSpor Federasyonu'nun kurulduğu bilinmektedir.

Tüm bu teknolojik gelişmeler sporun ve eSporun bir çatı altında birleşimine, çeşitli gelişmelere zemin hazırlayabilir. Günden güne teknolojinin gelişmesi ve her gelişimden etkilenen spor olgusunun birleşimi sonucunda önümüzdeki yıllarda birçok yeniliğin hayatımıza sunulacağı düşünülebilir. Tüm bunların kökeni yani sporun ve eSporun kökeni oyunlara dayanmaktadır.

Eski bir geçmişe dayanan oyunun eski çağlardan beri nasıl olduğu ve nasıl olması gerektiği konusunda pek çok görüş bildirilmektedir. "Ancak bütün bu görüşlerin ortak kanaati oyunun çocukların en önemli uğraşı olması hakkındadır. Kelimenin anlamı ne kadar çok olursa olsun, Mc Luhan'ın da söylediği gibi oyun, herhangi bir sanat formu gibi yaşanması zor bir olayın somut örneğidir" (Çalışkan ve Karadağ, 2008, s. 28). Oyun; bireyin özgür iradesi doğrultusunda dahil olduğu, belli bir döngüsü olan eğlenceli zaman geçirmeyi sağlayan bedensel ve zihinsel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Caillois, 2001). Oyun kavramından yola çıkarak birçok görüşten de faydalanarak da oyun hakkında bir fikir edinilebilir. Bunlar ise şöyledir; oyun, çocukların duygusal yönlerini ve hayallerini anlatan, çevresini tanımlayıp ve bunun yanında tecrübe edinmesini de sağlayan, bütün gelişimine katkı sağlayan, çocuklar içinse, mutluluk kaynağı olup ve son olarak da hayatlarında yapacaklarının bir yansıması olarak görünen aktivite olarak tanımlanabilir (Cinel, 2006). Oyun terimi; kültür, coğrafya ve zamana göre değişiklik gösterebileceği gibi, çocukların bilişsel gelişimine göre değişikliklerde olabileceği gibi, oyunun yapısı, kuralları ve amaçları da değişebilmektedir (Pilten ve Pilten, 2013). Literatüre bakıldığında elde edilen bilgiler sonucunda oyun kavramını tanımlayabilmek için yapılan çalışmaların sonucunda oyun tercihlerini etkileyen faktörler olduğuna varılmıştır. Padovani (2009) cinsiyet ayırmaksızın çocukların en çok tercih ettiği oyuncağın "top" olduğunu belirtmektedir. Colwell ve Lindsey (2005) ise okul öncesi çocuklarla yaptıkları çalışmada erkek çocukların kaba-yuvarlanma oyunlarına kız çocuklarında daha fazla zaman ayırdıklarını belirlemişlerdir.

3.4.1. Oyun Kuramları

Kuramcılar oyun kavramı hakkında birçok fikirler ortaya çıkarmış ve kuramları oluşturmuşlardır. Bazı kuramcılar oyunu içgüdüsel olarak tanımlarken bazıları tam tersi olarak eğlenme, dinlenme gibi çeşitli faaliyetler şeklinde savunmuştur (Dönmez, 2000). Oyun kuramları üç başlık altında toplanmıştır. Bunlar: "Klasik Oyun Kuramları", "Dinamik Oyun Kuramları" ve "Diğer Oyun Kuramları"dır.

Klasik Oyun Kuramları: Çocuğun neden oyun oynadığı merak konusu olup onunla ilgilenmişlerdir. Bu kuram dört alt başlıktan oluşmaktadır. Bunlar: "Fazla Enerji Kuramı", "Dinlenme Kuramı", "Öncül Deneme Kuramı", "Tekrarlama/Özünü Yenileme Kuramı"dır.

Fazla Enerji Kuramı: Fazla enerji kuramının öncülerinden Schiller ve Spencer tarafından çıkan bu kuram çocuğun var olan enerjisinin ortaya çıkmasıyla sergilediği amaçsız faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Bu kurama göre; oyunun içeriğinin bir önemi olmayıp asıl önemli olan fazla enerjinin tüketilmesidir (Poyraz, 2003, s. 9).

Dinlenme Kuramı: Dinlenme kuramının öncülerinden olan Lazarus ve Patrick, fazla enerji kuramının tam tersine olarak, oyunun harcanan enerjinin geri kazanılmasıyla ortaya çıkan enerji açığının kapatılması amaç bilinerek oynandığını savunmaktadırlar. Çocukların oyun oynama istekleri bu kuramdan kaynaklanmaktadır. Bu kurama göre, oyunun içeriğinin ve şeklinin bir önemi yoktur (Verenikina, Harris ve Lysaght, 2003).

Öncül Deneme Kuramı: Öncül Deneme Kuramının temsilcilerinden Gross oyunu; gelecekte hayatına kendisini adapte etmek amacıyla yeteneklerinin ortaya çıkması olarak savunmaktadır. Bu kuramda oyunun içgüdülere dayanarak olduğu savunulmaktadır. Öncül Deneme Kuramına göre; çocuklar gelecekteki davranış ve rolleri içgüdüsel olarak oyun içerisinde göstererek beceriler kazanırlar (Özdoğan, 2000, s. 25).

Tekrarlama/ Özünü Yineleme Kuramı: Darwin'in evrim teorisinden esinlenerek ortaya çıkan bu kuramın öncülerinden Stonley Hall'e göre; çocuk, kendi özünden kazanılan tecrübeleri tekrarlamaktadır. Bu kurama göre oyun gelecekte olan davranışların değil geçmişteki davranışların yenilenmesidir (Öğretir, 2008).

Dinamik Oyun Kuramları: Çocuğun oynadığı oyunların içeriği anlaşmaya çalışılmıştır. İki alt başlıktan oluşmaktadır. Bunlar: "Psikanalitik Oyun Kuramı", "Bilişsel (Zihinsel) Oyun Kuramı"dır (Öğretir, 2008).

Psikanalitik Oyun Kuramı: Sigmund Freud öncülüğünde ortaya çıkan bu kuram oyunun; çocukların duygusal sorunlarını ortaya çıkararak bilgi edinmeye yarayan olgu olarak tanımlanmaktadır. Psikanalitik Oyun Kuramına göre oyun; çocuğun hayatındaki gerçeklerden sıyrılıp, saldırgan dürtülerini rahatlıkla ortaya çıkarabileceği güvenli bir ortam olarak görülür. Oyun, mantıksal düşüncenin ve egonun oluşumuyla son bulur (Topkaya, 2004, s. 23).

Bilişsel (Zihinsel) Oyun Kuramı: Jean Piaget tarafından ortaya çıkan bu kuramda oyun; bilişsek bir faaliyettir ve çocukların deneyimledikleri olaylardan edindikleri tecrübeleri sonucu ortaya çıkmıştır. Oyun, çocuğun bilgiyi en iyi şekilde işleyebileceği araç olarak görülmektedir. Çocuğa bir şeyler öğretmenin en iyi yol etkileşim ve zihinsel işlem yoluyla gerçekleşeceğini savunurlar (Fink, 1994).

Ayrıca iki alt başlıktan oluşan diğer oyun kuramları da bulunmaktadır. Bunlar: "Sistem Kuramı" ve "İçten Uyarılma Kuramı"dır. Sistem Kuramı Bu kuramın hem öncüsü hem de sahibi olan Helenko'ya göre oyun, birey ve çevre arasında bir ilişkiden ibarettir. Oyunun oynanabilmesi için dışarıdan hiçbir müdahale olmadan oyun nesneleri ve oyun arkadaşlarını kendi seçmelidir. Bu kurama göre; oyun ortamı sayesinde çocuklar dışarıdan gelebilecek bütün olumsuz etkenlere karşı korunmaktadır. İçten Uyarılma Kuramı Sistem kuramı baz alınarak içten uyarılma kuramını geliştiren ve öncüsü olan Berlyne heyecan arama kavramını ortaya çıkarmıştır. Berlyne'ne göre oyun esnasında oluşan uyarılma mekanizması, organizma tarafından kontrol altına alınıp sonunda zevk duygusu yaşanmaktadır (Nicolopoulou, 2004).

3.4.2. Oyunların Sınıflandırılması

Oyunlar, içerikleri ve hayata etkileri olarak sınıflandırılabilir. En temel haliyle soyut ve somut olarak ele alınır. Soyut oyunlar, gerçek hayatı temsil etmeyen hayali bir dünyası olan, kendi kuralları olan oyun türleridir. Somut oyunlar ise tamamıyla gerçek hayatı yansıtmaktadır. Bazı teorisyenler bu iki ayrımın sağlıklı olmadığını savunmaktadırlar. Johan Huizinga'nın Homo Ludens ve Roge Caillois'in Man, Play and Games adlı eserleri klasik oyun teorisine temel teşkil eden iki temel kaynaktır (Hazar, 1996). Oyunlarla ilgili başka bir sınıflandırma Sutton-Smith (2008) tarafından yapılmıştır. Sutton-Smith oyunları, "akılsal- düşünsel oyun, yalnız oyun, oyunsu davranış ile eylem, informal sosyal oyun, temsili oyun, performansa dayalı oyun, kutlama ve festivaller, spor müsabakaları, riskli oyunlar" şeklinde sınıflamıştır.

Bu sınıflandırılan oyunlar haricinde teknoloji kullanım sıklığına göre "geleneksel oyun", "dijital oyun" olarak ayrılabilir. Geleneksel oyunlar; herhangi bir teknoloji kullanımı olmaksızın oynanan oyunlardır (saklambaç, körebe, sek sek vb.). Dijital oyunlar ise; bilgisayar, tablet, oyun konsolları ve mobil cihazlar olanağı ile oynanan oyunlardır. Oyunlar amaçlarına göre ayrıldığında "eğitsel oyunlar", "dijital eğitsel oyunlar" ve "öğretsel oyunlar" olarak sınıflandırılabilir. Eğitsel ve dijital eğitsel oyunlar, bir şeyler öğretme amacı gütmeyen oyunlardır. Öğretsel oyunlar ise; bir şeyleri öğretme amacı güden oyunlardır. Günümüzde teknoloji hızla gelişen ve yaygınlaşmasıyla büyük bir öneme sahip olmasıyla birlikte dijital oyunlara da olan ilgi artmıştır. Artan ilgi sayesinde dijital oyunların gelişmesinde ve oyun türlerinde büyük bir artış olmuştur. Dijital oyun türleri "taktik, yap-boz, macera, aksiyon, spor, rol yapma, simülasyon gibi oyunları" şeklinde sınıflandırılmaktadır. Dijital oyun sektörü için 2014 yılında harcanan para 75 milyar dolar iken, 2016 yılında yaklaşık 100 milyar dolara ulaşıp, 2019 yılında bu sektörün 120 milyar dolarlık bir boyuta ulaşması beklenmektedir (Newzoo, 2019).

3.5. eSpor oyunları

Değişen dünya şartlarında dijitalleşme çağı ile birlikte eğitimden birçok alana sektörlerin yavaş yavaş dijital ortama taşındığını görmekteyiz. Bu sektörlerden biri olan spor endüstrisinin de bazı branşları dijital ortamda oynanmaya başlanmıştır. Aslında dijital çağdan çok önceleri atarilerle başlayan bu dijital süreç şimdiki dönemlerde karşımıza eSpor olarak çıkmaktadır.

Literatürde eSpor ile ilgili pek çok bilimsel araştırma yapılmış olsa da eSpor kavramının ortak ve genel bir tanımı bulunmamaktadır. Genel olarak profesyonel olarak oynanan oyun şeklinde tanımlanmaktadır. Ayrıca profesyonel kuralları bulunan rakip ile karşı karşıya mücadele ederek oynanan dijital oyunlar olarak tanımlanmaktadır. eSporda bireyler teknolojiden yararlanarak bilgi birikimleri doğrultusunda zihinsel ve bedensel yeteneklerini dijital ortamda geliştirir ve eSpor bir spor faaliyetidir (Wagner, 2006, s. 2). eSpor, sporun pek çok yönünün dijital ortamda, teknolojik araçlar aracılığı ile karşılandığı spor biçimidir. Ayrıca eSpor sayesinde sporun öncelikli tarafları dijital ortamda kolayca birey tarafından uygulanabilir. Takım ve bireysel açıdan da eSpor insana ve dijital gereçlere ara yüz formuyla vasıta sağlamaktadır (Hamari ve Sjöblom, 2017, s. 201). T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na (2017) göre eSpor, takım olarak ya da bireysel olarak, bireylerin hızlı hareket etmelerini sağlayan reflekslerin gelişimini sağlayan, el-göz koordinasyonu

geliştiren, bireyin hızlı bir şekilde karar vermesine olanak sağlayan, takıma ayak uydurma ve kaynak idaresinde özgüven sağlayan, bireylerin kendi yeteneklerini farkına vardıran dijital ortamda yer alan bir yarışma platformudur. Newzoo'ya (2018) göre eSpor, organize edilmiş platformda, yarışmaya ve kurallara dayalı olarak düzenlenen etkinliklerdir. Ayrıca belli bir amaç doğrultusunda, belirli bir hedefe varmak için (para, galip olma, vb.) yapılan karşılaşmalardır. Rekabetin üst düzeyde olduğu ve dijital platformdaki oyun olarak adlandırılan eSporda teknoloji kullanılmakta ve dijital platformlarda eSpor çatısında lig ile etkinlikler düzenlenmektedir. Düzenlenen etkinliklere ve liglere profesyonel, amatör oyuncular bireysel veya takım şeklinde katılmaktadır. eSporun kendine özgü kuralları, eSpor izleyicileri, eSpor organizatörleri, eSpor geliştiricileri, eSpor sponsorları bulunmakta ve bir spor dalı olarak kabul edilmektedir (Jenny, Manning, Keiper ve Olrich, 2017). eSpor elektronik oyunlar, dijtal oyun, çevrimiçi oyun gibi isimlerle de anılmaktadır. eSporda yeryüzünde bulunan ve internete bağlanan tüm insanların nerede olduğu fark etmeksizin, büyük organizasyonlar içinde, milyonlarca izleyici karşısında karşılaşıp oyun oynayabilecekleri spor müsabakalarıdır. eSpor, eSpor oynayanların hem zihinsel hem de bedensel yönden spordaki efordan çok daha üst düzeyde efor sarf ettirebilen bir spordur. eSpor tek yönlü değildir. eSpor, okçuluk sporundaki gibi tepki zamanı, beyzboldaki gibi hızlı hareket etme, satrançtaki gibi derinlemesine düşünmeyi gerektiren bir spordur (Schaeperkoetter vd., 2017).

3.5.1. eSporun Tarihsel Gelişimi

Bilgisayar oyunları endüstrisinin, oyun faaliyetlerinin ve kültürlerinin son on yılda olağanüstü bir şekilde ve evrensel olarak büyümesi, ikinci modernitede sosyal ve kültürel dönüşümün hızının ve karakterinin temsilcisidir olarak değerlendirilmektedir. Son yıllarda ortaya çıkan ve giderek 'medyatikleşen' sosyal gerçeklikleri anlamak istiyorsak, çeşitli oyun etkinliklerinin devam eden sosyolojik araştırmasını yapmak ve sosyolojik olarak açıklamak gerekmektedir. Çünkü dünya çapında siber sporcuların sayısı ve bu tarz organizasyonlar oldukça artarak devam etmektedir. Dünya Siber Oyunları (WCG) 2000 yılından beri devam eden ve her yıl popülerliği artmaya devam eden popüler bir uluslararası rekabetçi bilgisayar oyunu yarışması ve aynı zamanda bir oyun, bilgisayar, medya ve de siber bir spor etkinliğidir (Hutchins, 2008). Bu etkinliğin tanıtımının ve sonraki başarısının yanı sıra Major League Gaming (MLG), Şampiyona Oyun Serileri (CGS) gibi diğer Kuzey Amerika yarışmalarının ve yeni gelişmekte olan uluslararası etkinliklerin olduğu da

bilinmektedir (Chanplin ve Ruby, 2005). Bu gibi sosyal sistemler ve etkinlikler ise eylemde büyük ölçekli bir dönüşümün veya "meta değişimin" göstergesi olarak nitelendirilmektedir (Beck, 2005; Beck ve Lau, 2005; Chanplin ve Ruby, 2006). Medya ve eSpor arasındaki ilişkinin artık yapısal bir ilişki haline geldiği kabul edilmekte ve içerik, seyirci ve kâr oranı bakımından da eSpor; dünya çapında maddi entegrasyonun da söz konusu olduğu bir mecra olarak kabul edilmiştir (Hutchins, 2008).

eSporun tarihsel geçmişine baktığımızda iki dönemde inceleyebileceğimiz bir yapı görülmekte olup, atari ve internet dönemleri olarak ayırabilmekteyiz (Lee ve Schoenstedt, 2011). 1980 yılı eSporun başlangıç yılı olarak kabul edilmektedir. Pac-Man, Galaga, Centipede, Frogger gibi oyunların çıkış zamanları bu yıllara denk gelmekte ve 1981- 1982 yıllarında atari oyunlarından beş milyon dolar civarı bir kazanç elde edilmiştir (Borowy ve Jin, 2013). Bu oyun süreçlerindeki gelişmeleri takiben internetin yaygınlaşması ile beraber oyun platformlarına olan ilgi eSporun profesyonel anlamda kurulmasına zemin hazırlamış ve ilk olarak 1997'de Siber atlet Profesyonel Lig, 2000 yılında Elektronik Spor Ligi, 2002'de Büyük oyun liglerinden sonra Uluslararası eSpor Federasyon 2008 yılında kurulmuştur. Böylece dünyaca tanınır hale gelmiştir.

3.5.2. Türkiye eSpor Federasyonu (TESFED)

Ülkemizde Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu 2011 yılında kurulmuş ve Spor bakanlığı tarafından buradaki profesyonel oyunculara eSpor lisansı verilmeye başlanmıştır (Yükçü ve Kaplanoğlu, 2018). Daha sonra Türkiye eSpor Federasyonu (TESFED), 24 Nisan 2018 Gençlik veSpor Bakanlığı'nın onayı ile Spor Genel Müdürlüğüne bağlı olarak kurulmuştur. 2020 Aralık ayı itibariyle federasyonun 70 ilde temsilcisi ve Türkiye geneli 19 noktada tescilli eSpor salonları bulunmaktadır (Türkiye eSpor Federasyonu, 2020).

Türkiye'de üç ayrı lig de yürütülen eSpor karşılaşmaları riot games şirketi tarafından organize edilmektedir. 2006 yılında kurulan ve dünyada çapında 2500 çalışanı ve 20'den fazla ofisi bulunan şirket, 2009 yılında ilk oyunları olan League of Legends oyunu ile eSpor liglerinin başlamasını sağlamışlardır (Riotgames, 2020). Türkiye'de 2012 yılından bu yana oynanan League of Legends başlangıçta internet kafe serüveni ile start almış olsa bile artan ilgi ve sponsor destekleri resmi lige dönüşümünün başlangıç noktasıdır denilebilir. Turkish Championship League (Türkiye Şampiyonası Ligi), Turkey Academy League (Türkiye Akademi Ligi) Turkish Promotion League/Challenger Series (Türkiye Terfi Ligi/ Challenger Serisi) Türkiye'de düzenlen liglerdir. eSpor oyunları Dijital Oyunlar

Branşında faaliyetlerine devam etmektedir. Bu faaliyetler arasında eSpor oynayan profesyonel eSpor oyuncularına Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü tarafından eSporcu lisansı verilmektedir (Yükçü ve Kaplanoğlu, 2018). Türkiye'de Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın 61. federasyonu olan Dijital Oyunlar Federasyonu'ndan sonra 2018'de devlet tarafından kurulan Türkiye eSpor Federasyonu ile Riot Games iş birliği yapmaktadır. Bu noktada Riot Games ve In Game Group ile Türkiye'de resmi organizasyon ve liglerin düzenlenmesi için çeşitli protokoller yapılmıştır (Türkiye eSpor Federasyonu, 2018). 2006 yılından beri Riot Games oyun geliştiren bir şirkettir. Riot Games'in yükseliş oyunu olarak adlandırılan ve Riot Games'in yükselişini sağlayan eSpor oyunu League of Legends'tır. Bu oyun çıktığından beri en çok oynana eSpor oyunu olmuş, Riot Games'in ortaya çıkışına ve eSporun gelişimine önemli katkı sağlamıştır. 2500'den fazla çalışanı olan Riot Games, dünya genelinde 20'den fazla ülkeyle protokol imzalamıştır (Newzoo, 2018). 2012 yılından itibaren Riot Games tarafından geliştirilen League of Legends oyunu üzerinden Türkiye'de gün geçtikçe daha büyük ödüllerin verilerek eSpor turnuvaları düzenlenmektedir. Önceleri internet kafelerdeki amatör bireylerin katıldığı bu turnuvalarda, zaman içerisinde organizasyonlar, sponsorlar yerini almış, artan oyuncu kitlesiyle birlikte inanılmaz sınırlara ulaşmış ve ulaşmayı sürdürmektedir. Yaz ve kış döneminde Türkiye Şampiyonası Ligi'nde 19 turnuva düzenleyen Riot Games, yıllar geçtikçe ödülleri dağıtmaya devam etmekte ve bu para ödülleri oldukça dikkat çekmektedir.

3.6. Dijital Oyun Kavramı ve Türleri

3.6.1. Dijital Oyun Kavramı

İnsanlar ihtiyaç sahibi varlıklardır. Bu ihtiyaçlar arasında insanın yerine getirmesi gereken zorunlu ihtiyaçları bulunmaktadır (yeme, içme, uyuma vb.). Yaşam şekillerinin zamanın şartlarına bağlı bir şekilde değişmesine paralel olarak zorunlu ihtiyaçlarda farklılık görülmektedir. Teknolojinin ilerlemesi ile birlikte temel ihtiyaçlarını teknolojiyle karşılayabilen çocukların varlığı söz konusu olmuştur. Bireyler aile yapısının değişmesi, betonlaşan şehirler, oyun oynanabilecek mekân ve alanların azalması gibi sebeplerden dolayı boş zamanların ciddi bir oranını TV, bilgisayar ve cep telefonu gibi teknolojik aletlerin başında geçirmekte ve zamanla teknolojiden ayrılamaz hale gelmektedir. Bu

noktada insanların yaşamını sarmalayan ve insan yaşamının önemli bir zamanı ele geçiren dijital oyunlar dikkat çekmektedir.

İnternet kullanımı ve dijital oyun oynama edimi, bireylerin hayatlarını, akademik başarılarını ve psikolojik iyi oluşlarını mühim miktarda etkileyen ve bu yönüyle de araştırmacıların dikkatini çeken güncel bir durumdur (Çakır, 2013, s. 140) ve dijital oyun kavramı pek çok şekilde isimlendirilmektedir (bilgisayar oyunları, video oyunları, vb.). Dijital oyun kavramına ilişkin farklı tanımların birkaçı şöyledir: "Dijital oyun, temelde görsel bir çıktı alınabilecek monitör, televizyon ve kontrol edebilmek için girdi sağlayabilecek klavye, joystick veya gamepad gibi araçlarla sanal ortamda oynanan oyun türüdür" (Dönmez, 2012, s. 48). Dijital oyun, yenilenen teknoloji ortamındaki dijitallik, etkileşimlilik, sanallık, değişkenlik ögelerini içeren ve bu ögeleri sanal ortamda oyun oynama davranışına dönüştüren bireysel iletişim sahasıdır (Yengin, 2012, s. 111). Geleneksel oyun stillerinin PC, cep telefonu ve iletişim teknolojisi ile bütünleşmesi sonucunda ortaya çıkan durum geleneksel oyunlarla mukayese edildiğinde, oyunculara yeni tecrübeler sunmaktadır. Dijital oyunlar bireylerin sanal platformda etkileşime girdiği karmaşık düzenlerdir. Ayrıca dijital oyun, belli bir zaman diliminde bireylerin görevlerini tamamlanmasını gerektiren gerçek zamanlı çoklu ortam uygulamalarıdır (Öcal, 2016, s. 51).

3.6.2. Dijital Oyun Türleri

Dijital oyun türleri kullanıcıların tercih ve beğenileri dikkate alınarak dijital oyun üreticileri tarafından oluşturulmuş dijital oyun çeşitleridir. Bu oyunlar tek bir çeşidi olabildiği gibi, birden fazla oyunun özelliklerini de kendi içinde barındırabileceği belirtilmiştir (Akkemik, 2007). Sayın'a (2016) göre dijital oyunların türleri sınıflandırılırken çoğunlukla oyunların oynanış biçimleri ve içeriği dikkate alınmakla birlikte başka sınıflandırma biçimleri de vardır. Dijital oyunun diğer sınıflandırma biçimleri, hedef sektörü dikkate alınarak "eğlence, devlet, sağlık, vb." hedef kitlesi dikkate alınarak "yaş grupları, cinsiyet, eğitim grupları, vb" sınıflandırılabilir (s. 81).

Dijital oyun türleriyle ilgili literatürde kesin bir görüş birliliği olmamakla birlikte, aksiyon, macera, rol yapma oyunu, simülasyon, strateji ilgili diğer oyun çeşitleri olarak ayrılmaktadır. Ana başlık altında incelenen bu dijital oyun türleri kendi içerisinde de alt bölümlere ayrılmaktadır. Dijital oyun türlerini anlamak, oyunculara oyun oynamanın

mekaniğini ve oyun bağlamında müzakere yollarını, oyuncuların uygulamalarını ve oyun geliştiricilerin tasarımını öğrenen bir uygulamadır (Gee, 2003, s. 41).

3.7. Dijital Oyunların İnsan Hayatındaki Yeri ve Önemi

Çağımızda teknolojinin hızlı gelişmesiyle birlikte kullanılan teknolojik ürünler, insan yaşamını basitleştiren parçası ve insan yaşamının vazgeçilmez unsuru haline gelmiştir. Bilgisayar ve internetin teknolojik ürünler dahilinde farklı bir yeri vardır. Son yıllarda bilgisayar ve cep telefonlarına ulaşan internet bu teknolojik araçlara bireylerin bakış açısını değiştirmiş ve insanlarca cazip araçlar olarak algılanmasına neden olmuştur. İnternet ve teknoloji sayesinde bireyler tek tuş ile faturalarını ödeyebildiği gibi, en sıkıntılı anlarından dijital oyunlar yardımı ile kafa dağıtabilmektedir. Ayrıca dijital oyun oynayarak sosyalleşme konusunda adım atamayan bireylerin, online dijital oyunlar ile sosyalleşebildiği bilinmektedir. Dijital oyunlar, sokak oyunlarının yerini gün geçtikçe daha da doldurmaktadır. Doğal yaşam alanlarının gün geçtikçe beton binalarla doldurulması ve sokak oyunlarının terk edilmesi dijital oyuna bireylerin yönlenmesine neden olmuş ve bir noktada da bu durum bireylerin dijital oyun oynamasına zorlamıştır. Zamanla aktif şekilde sokağa çıkarak rahatlama ihtiyacının yerini dijital oyun oynama ihtiyacı almıştır. Bireyle dijital oyunlarla eğlenceli zaman geçirebilmekte, günlük sorunlardan uzaklaşabilmekte, rekabet hissini tadabilmekte, boş zamanlarını oyunla değerlendirebilmekte, stratejik düşünme ve hızlı karar verme becerilerini geliştirebilmektedir. Böylece dijital oyunlar X, Y ve Z kuşağındaki bireylerin tercihleri arasında hızlıca girmiştir. Günümüzde çalışan X ve Y kuşağındaki bireyler dahi iş yerinde, evde, otobüste, kısa molalarda dijital oyunları oynayabilmekte ve dijital oyunlara ciddi zaman harcayabilmektedir.

Dijital oyun oynama kişilerin zihinsel gelişiminde ve psikolojik açıdan sağlığında önemli bir noktadadır. Çünkü "geçmişte açık alanlarda oyun parkı, sokaklar, vb. yerlerde etkileşim halinde gerçekleştirilen oyun oynama ve eğlenceli vakit geçirme kavramı, günümüzde özellikle bilgi iletişim teknolojisinin gelişimiyle birlikte sanal ortamdaki kişilerle oynanmaya başlanmıştır" (Özhan, 2011, s. 21).

Dijital oyun oynamak günlük eğlence alanında oldukça yaygın bir fenomen haline gelmiştir. Günümüzde bireyler birçok nedenden dolayı dijital oyun oynamaktadır. Birey ilk etapta söz konusu oyun oynama ediminin popülaritesini anlamaya ve açıklamaya çalışırken, buna ek olarak dijital oyunların insan eylemiyle ilgili motivasyonel süreçleri hakkında daha fazla araştırma yapılmasına ve bireylerin yaşamındaki yerinin

sorgulanmasına neden olmaktadır. Ayrıca oyun oynamak için sebepleri anlamak, dijital oyunları oynamanın pozitif ya da negatif etkileri ile ilgili araştırma soruları için gerekli bir başlangıç noktası sağlar (Ferguson ve Olson, 2013, s. 154).

3.7.1. Dijital Oyunların Pozitif Etkileri

Yeterli ve doğru şekilde oynanan dijital oyunların bireye pozitif etkileri vardır. Kontrollü şekilde oynanan dijital oyunlar pek çok faydayı yanında getirir. Bunlar kısaca şöyle özetlenebilir: Dijital oyun oynayarak geçirilen sürenin kontrollü şekilde geçirilmesi ile bireyler zihinsel, duygusal ve bazen fiziksel yönden kendini geliştirebilir. Öte yandan dijital oyunlar ile çeşitli öğrenme ortamlarının bireylere sunulması, bireylerin akademik anlamda da kendini geliştirmesine zemin hazırlamaktadır. Dijital oyunlarda kullanılan temel dilin İngilizce olması ile dijital oyunlar bireylerin yabancı dil öğrenmesine zemin hazırlamaktadır. Dijital platformlarda bireylerin karşısına çıkan problemleri çözerek ilerlemesi, onların soyut düşünme becerilerinin gelişmesine de yardımcı olur. Öte yandan oyun içerisinde yapılan hamlelerin, hızlı karar verme, stratejik düşünme ve çok seçenekli düşünme geliştirdiği bilinmektedir. Online oynanan dijital oyunlarda ise, bireyin grup ile hareket etme, lidere uyum sağlama, takım içerisinde kendini gösterebilme özelliklerinin gelişmesi beklenir. Dijital oyunlarda çeşitli görevleri yerine getirebilen bireylerin özgüvenleri gelişir. Böylece birey, dijital yaşam ile kazandığı özgüveni gerçek yaşamına da yansıtabilir. Dijital oyun oynarken bireyin merak duygusunun arttığı ve çok yönlü düşünme becerisinin geliştiği bilinmektedir. Birey dijital oyun oynarken problem çözme becerisini arttırdığı gibi merak duygusunu da tatmin eder. Günlük yaşam içerisinde sıkılan, beynindeki problemlerden kaçmak isteyen insanların dijital oyunlar yardımına koşmaktadır. Ayrıca hareketli şekilde oynanan dijital oyunlar (kinect oyunlar) bireylerin hareketsiz yaşamasına engel olarak, bireyleri çeşitli hastalıklardan korunabileceği gibi bireylerin sokağa çıkmadan hem dijital oyun oynamasına hem de hareketlilik göstermesine yardımcı olur.

Valkenburg ve Peter (2011) dijital oyunların oyuncular üzerinde eğitici bir rolü olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca dijital oyunların bireyleri dinlendiren bir özelliğinin olduğunun yanı sıra kişileri eğlendirirken onları eğittini vurgulanmıştır. Bireylerin dijital oyun oynarken zihinsel yönden birçok kazanım elde ettiği ifade edilmektedir. Bu kazanımlar içerisinde karar verme stratejilerinin gelişmesi, bireyin çevresini tanıma özelliğinin artması, bireyin merak duygusunu tatmin etme becerisinin gelişmesi ve bireyin oyunda karşılaştığı

problemlerin üstesinden gelerek problem çözme yeteneğini geliştirmesi bulunmaktadır (Horzum, 2011, s. 58).

Dijital oyun içindeki etkileşim ve zorluklarla mücadele bireylere mutluluk sağlamaktadır. Dijital oyun oynayarak öğrenilen beceriler akademik ve iş dünyasındaki olası uygulamaların potansiyel negatif etkilerini ortadan kaldırabilir. Aslında bazı araştırmalar, dijital oyun oynayan bireylerin oyun oynama sürecinde öğrendikleri beceriler nedeniyle hem akademik hem de iş alanlarında oyun dışı oyunculara karşı bazı avantajları olduğunu öne sürmektedir (Beck ve Wade, 2004; Gee, 2003). Dijital oyunlar içerisinde oyuncuya gönderilen talimatları okumak ve bu talimatları uygulamak bireyin eğitimine katkı sağlamaktadır (Sayın, 2016). Dijital oyun ortamında yer alan komutların ve yönergelerini takip edilebilmesi o zaman zaman İngilizce dilinin bilinmesine neden olmaktadır. Çünkü bu talimatlar ve komutlar İngilizce verilmektedir. Online oyun oynayan bireylerin bu ortamlarda farklı kültürlerle karşılaşarak onlarla diyalog kurması da oyuncuların İngilizce dilinin kullanmasına neden olur. Böylece dijital oyun dijital oyun oynayıcılarının İngilizce dilini öğrenmesine zemin hazırlamaktadır (Binark ve Sütçü, 2008, s. 144). Bu bağlamda, dijital oyun oyuncuları farklı kültürel ve etnik kökenlerden insanlarla tanışma ve öğrenme ve böylece toplumsal çevresini genişletebilirler. Toplumsal çevresini genişleten dijital oyun oyuncuları, işgücüne girince, önemli olan konularda daha rekabetçi bir tutum geliştirmesinin yanında, aynı zamanda güçlü takım çalışması becerileri geliştirirler (Green ve McNeese, 2008, s. 260).

Dijital oyunlar kurgusu gereği bazen zor kademeler içermektedir ve bu zorlaşan kurgularından dolayı, oyuncular bu kurguları aşmak için daha fazla efor sarf etmektedir. Bu durum dijital oyun oynayıcılarının azimli olmasına neden olmakta ve onların konsantrasyon yeteneklerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Sayın, 2016).

Dijital oyunların bireylerin el göz koordinasyonunu geliştirdiği ve onların konsantrasyon kapasitesine olumlu etkisi olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca dijital oyun kurgusunda yer alan karmaşık görsel ortamları bulunmaktadır. Oyuncular bu karmaşa içerisinde oyun içi gerekli nesneleri birbirinden ayırt edebilmektedir. Bu durum dijital oyun oynayanların dikkat kapasitesini artırmaktadır (Latham, Patston ve Tippett, 2013).

3.7.2. Dijital Oyunların Negatif Etkileri

Dijital oyunların zararları, dijital oyun oynayıcılarının dijital oyunlar başında kaldığı süre ile doğru orantılıdır. Uzun süre dijital oyun oynayan bireylerin, dijital oyunların negatif etkilerine maruz kaldığı bilinmektedir. Nitekim uzun süre dijital oyun oynayan bireylerin sağlığının olumsuz yönde etkilendiği ifade edilmektedir. Son zamanlarda dijital oyunların gerek gazetelerde gerek televizyonda gerekse bilimsel araştırmalarda sıklıkla gündeme gelmesinin ana nedeni, dijital oyunların birey üzerindeki olumsuz etkileridir. Ayrıca dijital oyunlar bireyler üzerinde, tıbbi vakalara ulaşan dijital oyun bağımlılığı, obezite, fiziksel hastalıklar gibi negatif etkiler oluşturmaktadır. Son zamanlarda sıklıkla, yeni konuşmaya başlayan çocukların dahi teknolojik cihazları kullandığı ve dijital oyunları oynadığı görülmektedir. Gün boyu evde veya dışarıda çalışan ebeveynlerin, çocuklarına teknolojik cihazları vermesi, çocuklarının sakinleşmesi veya oyalanması için dijital oyunların "bakıcı" gibi görülmesi, dijital oyun bağımlılığına zemin oluşturmaktadır. Özellikle dijital oyun bağımlılığı yüzünden bireyler ölümle sonuçlanan intihar ile yüz yüze gelmektedir.

Dijital oyun oynayan bireylerin genellikle çevresindeki insanların en çok korktuğu durumlardan bir tanesinin, dijital oyun oynayanların dijital ortamda çok fazla zaman geçirmesi ve dijital oyunların kurgusunda yer alan şiddete ve oyun bağımlılığına maruz kalmasıdır. Bu noktada literatürde dijital oyunların kişilerin sağlığına olumsuz etkileri ve dijital oyunların içerisinde yer alan şiddet unsurunun dijital oyun oynayıcılarının davranışlarına olan tesirleri incelenmektedir ve bu konular çağımızın merak edilen konuları arasında yerini almaktadır. Literatürde genellikle dijital oyunların zararları ve dijital oyunların, oynayanlar üzerindeki etkileriyle ilgili araştırmalar yürütüldüğü görülmektedir (Griffiths, 2002; Steinkuehler, 2010).

Dijital oyun oynama süresine sınır konmadığı ve dijital oyun oynama süresinin arttığı sürece, bireylerin dijital oyun bağımlılığının arttığı bununla birlikte saldırganlık duygularının ve davranışlarının da arttığı ifade edilmektedir (Güvendiği ve Demir, 2019). Dijital oyun oynama davranışı özellikle çocuklarda kaygı ve saldırganlık ile beraber ruhsal ve kassal hastalıklarını tetikleyebilmektedir. Ayrıca dijital oyun oynamak bireylerin gözlerinde kuruluğa, ağrıya ve kızarıklığa neden olabildiği gibi bireylerin uyku kalitesinde sorunlara da neden olabilir (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018).

Dijital oyunlar ile haşır neşir olan bireylerin süreç içerisinde yalnızlaşması beklenen sonuçlar arasındadır (Wack ve Tantleff-Dunn, 2009). Dijital oyunları uzun süre oynayan bireylerin süreç içerisinde depresyona yakalanması ve anksiyete gibi sorunlarla

karşılaşması beklenir (Mentzoni vd., 2011). Uzun süre dijital oyun oynayan ve dijital oyunlara bağlanan bireylerin uyku düzeninde bozulmalar görülmektedir (King vd., 2013). Ayrıca uzun süre dijital oyun karşısında hareketsiz şekilde dijital oyun oynayan bireyler, aldığı kalorileri harcayamadığı için ve hareketsiz şekilde dijital oyun oynamaya devam ettiği için obeziteye maruz kalır (Ballard, Gray, Reilly ve Noggle, 2009). Dijital oyun oynayan bireylerin iskelet sisteminde sorunların yaşandığı ifade edilmektedir (Jacobs, Hudak ve McGiffert, 2009). Oyunların içerisinde yer alan şiddet unsurları, uzun süre dijital oyun oynayan bireylerin tavırlarına da yansır ve zaman içerisinde şiddete eğilimli hale gelir (Fischer, Kastenmüller ve Greitemeyer, 2010).

3.8. Bağımlılık Kavramı

Bir bireye veya bir nesneye hem maddi olarak hem de manevi açıdan düşkünlük göstermesi olarak bilinen bağımlılık, TDK'ya (2020) (Türk Dil Kurumu) göre sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı gibi kötü alışkanlıklara zaaf gösterme olarak ifade edilmektedir. DSM-V'e göre (American Psychiatric Association, 2013) bağımlılık ve alkol uyuşturucu maddenin tekrarlayan kullanımıdır. Bağımlı olan kişi, alkol veya uyuşturucu maddenin istemsiz şekilde kullanımına engel olamamasıdır. Bağımlılık tanısı koyabilmek için DSM-V tanı kriterlerinin olması gerekmektedir. Bu kriterler esas olarak; "tolerans geliştirme, yoksunluk belirtileri, aşırı tüketim, kontrol kaybı, madde kullanan kişinin sosyal, kültürel ve kişisel alanlarda hayatını kısıtlaması, sürekli madde temini ile meşgul olmak, problemlere rağmen kullanmaya devam etmek"tir. Amerikan Psikiyatri Birliği (2000) "Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı"nda bağımlılık kavramı için yedi ölçütten bahsetmektedir. Ayrıca Amerikan Psikiyatri Birliği, bir bireyin bağımlı olup olmadığına bir yıl içinde bu yedi ölçütten en az üçünü göstermesini referans gösterir. Buna göre bağımlılık belirtileri:

> Tolerans; kullanıcının aynı miktarda alkol ya da madde alması durumunda giderek etkinin azalması ya da istenilen etkiyi sağlamak için artan miktarlarda madde alma gereği hissetmedir. Yoksunluk belirtileri; alkol ya da madde kullanmaya son verildiğinde fiziksel ya da psikolojik bulguların ortaya çıkması ya da bu bulgular ortaya çıkmasın diye aynı maddenin alınmasına devam etmektir. Aşırı tüketim; madde sıklıkla planlanan dozdan daha fazla ya da daha uzun süre kullanılır. Kontrol kaybı; madde kullanımını kontrol etmek ya da bırakmak için istek ve başarısızlıkla sonuçlanmış çaba söz konusudur. Sürekli madde temini ile meşgul olmak; alkol ya da madde kullanmak ya da elde etmek için aşırı zaman harcamak. Madde kullanım sebebiyle sosyal, ailevi ve iş ile ilgili sorumluluklarını aksatmak. Devam eden ya da tekrarlayan fizyolojik ve psikolojik problemin varlığına rağmen bağımlılık yapıcı maddenin kullanımına devam etmek, şeklindeki yedi ölçüte göre belirlenmektedir (Vardar, 2012, s. 170).

Bağımlı olunan unsurun yokluğunda, sıkıntı ve tekrar tedarik etmeye yönelik karşı konulamaz şekilde arzu duyulan, bedensel ve zihinsel yönden kötüleşmeye sebep olan bir

unsurun yineleyen ve durmadan artan kullanımına bağımlılık (addiction) denir (Sadock, Sadock, Kaplan ve Bozkurt, 2009). Bağımlılığın madde, süreç-davranışsal gibi türleri bulunmaktadır. Davranışsal bağımlılıklar kategorisinde problemli oyun oynama davranışı yani diğer adı ile dijital oyun bağımlılığı karşımıza çıkmaktadır.

3.8.1. Dijital Oyun Bağımlılığı (Problemli Oyun Oynama Davranışı)

Dijital oyun bağımlılığı problemli oyun oynama davranışı adıyla da anılmakla beraber dijital oyun bağımlılığının herkesçe kabul edilmiş net bir tanımı bulunmamaktadır. Dijital oyun bağımlılığı bir tür davranış bağımlılığı şeklinde görülmekte ve dijital oyunları uzun süre boyunca oynamak, oyun oynama isteğine karşı koyamama davranışı olarak değerlendirilmektedir.

Griffiths (2000) kontrolsüz ve aşırı düzeyde interneti kullanan bireylerin aslında bağımlı olmadıklarını ifade etmektedir. Ayrıca bu bireylerin internette uzun süre kalmalarının, oynamalarının farklı diğer bağımlılıklarının tatminini sağlamak olduğu ileri sürülmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) günümüzde dijital oyun bağımlılığını bir hastalık olarak tanımasa da, literatürde ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından internetin ve buna bağlı olarak dijital oyunların bireyleri bağımlı hale getirdiğine yönelik görüşler yer almaktadır. Bu bağlamda araştırmacıların internet ve dijital oyun bağımlılığını DSM V'e girmesinin uygun olduğu ve gerekli olduğuna yönelik görüş bildirdiği bilinmektedir (Block, 2008).

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM-5) (APA, 2013) beşinci baskısında "problemli oyun oynama davranışı" ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2018) tarafından Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının on birinci baskısındaki "Oyun Bozukluğu" DSM-5'teki problemli oyun oynama davranışı teşhisindeki dokuz kriteri içermektedir. Uluslararası Hastalık Sınıflandırması, oyun oynama bozukluğunu kalıcı bir davranış biçimi olarak nitelendirmektedir. Bu dokuz kriterleri içeren tekrarlayan çevrimiçi veya çevrimdışı oyun davranışı aşağıda verilmiştir (Billieux vd., 2017). Problemli oyun oynama davranışında veya oyun bozukluğunda, oyun aktivitesi klinik anlamda yaşam kalitesinde bozulmaya yol açıyorsa, oyun bozukluğunun teşhis edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Ma, Wu ve Wu, 2013).

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (DSM-5) göre (795-796), problemli oyun oynama davranışının (dijital oyun bağımlılığı) özellikleri şunlardır:

1. Meşgul olma: Bireyin sürekli oyunu düşünmesidir. Daha önceki oyun hamlelerini veya oynayacağı zamanki hamlelerinin hayalini kurması; yani bireyin internet oyunlarının günlük hayatında baskın aktivite haline gelmesidir.
2. Geri çekilme; internette oyun oynamanın durdurulması durumunda tipik olarak hissedilen sinirlilik, kaygı veya üzüntü olarak tanımlanır.
3. Tolerans; her geçen gün artarak internet oyunlarına zaman harcama isteği.
4. İnternet oyunlarına katılımı kontrol etmeye yönelik başarısız girişim.
5. Önceki hobilere ilgi kaybı; internet oyunları dışında kalan ve bu oyun öncesindeki hobilere ve eğlenceye yönelik ilgi kaybı.
6. İnternet oyunlarının psikososyal sorunlar yarattığını bilmesine rağmen internet oyunlarının aşırı kullanımına devam etmek.
7. Aile üyelerini, terapistleri, vb. oyun oynama süresiyle ilgili kandırmak.
8. Olumsuz ruh halinden kaçmak veya rahatlatmak için internet oyunlarının kullanılması (örneğin, çaresizlik, suçluluk, kaygı duyguları).
9. İnternet oyunlarına katılım nedeniyle önemli bir ilişkiyi, işi veya eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye atmak veya kaybetmek (akt. Nielsen ve Karhulahti, 2017).

Dijital oyun bağımlılığı, problemli oyun oynama davranışı teşhisinde, bireyin internetin sürekli ve tekrarlayan kullanımı, bir yıllık bir süreçte yukarıdakilerden beşi (veya daha fazlası) ile gösterildiği takdirde klinik olarak önemli bozulma veya sıkıntı görülür. Uzun süre internet başında dijital oyun oynayan bireylerin ciddi oyun oynama davranışı bozukluğunun olması beklenebilir.

3.9. Farkındalık Kavramı

Farkındalık kavramının uzun yıllardan beri kullanıldığı bilinse de son 20 yılda anlamı değişerek gelmiştir (Bakes, 2015). Yıllardan beri kullanılan farkındalık kavramı, son zamanlarda psikolojinin odak konusu haline gelmiştir (Bishop vd, 2004). Farkındalık sözcüğü bir Budizm öğretisi dili olan "Pali" kökeninden gelir. "Pali" dilinde bulunan "Sati" sözcüğü, "hatırlama, farkındalık ve dikkat" anlamlarını temsil etmektedir (Germer, 2004).

Farkındalık tanımı ile ilgili bir kargaşa bulunsa da, bu kavram ile ilgili ilkyazılar Budizm kökenli yazıtlarda yerini almıştır. Budizm açısından incelendiğinde farkındalık, bireyin

kendini anlaması ve yeryüzündeki yerini irdeleyerek içinde olduğu ana yönelik bir bilinç kazanmasıdır. Farkındalık bireyin kendini fark etmesi, tanıması ve bu doğrultuda bireyin kendisi için doğruları bulmaya çalışmasına şeklinde tanımlanmaktadır. Farkındalık kavramında genellikle insanoğlunun psikolojik durumu ile bilinci ilişkilendirilir. Ayrıca olgunlaşmış durumda olan insanoğluyla da ilişkilendirildiği bilinmektedir. Birey kendi hayatı ve tavırlarının nedenlerini anlayabilmek için, kendi ruhsal durumu, fikirleri ve tavırları arasındaki ilişkiyi irdeler. Ayrıca farkındalıkta bireyin kendi fikirlerine ve tavırlarına bilinçli olarak yaklaşabilmesi, kendini inceleyebilmesi ve hatta aynı şekilde diğer bireyleri inceleyebilmesi önemlidir. Farkındalık düzeyi yüksek bireyin kendi hakkında ve çevresindeki bireyler, durumlar hakkında fikir üretebilme yeteneğinin olduğu kabul edilebilir.

Farkındalık genel anlamıyla incelendiğinde bireyin kendisi dışındaki insanların ruhsal durumunu, fikirlerini, davranışlarını fark etmede aynı beceriyi gösterebilmesidir (Gough, 1975). Baer'e (2003) göre ise farkındalık, "içsel ve dışsal uyarıcıların akışının yargısız bir şekilde gözlemlenmesi"dir. Farkındalığı yüksek olan bireylerin kendisiyle ilgili yaşamış olduğu ana yönelik bilinç geliştirmesi, bulunduğu an içerisinde gerçekleşen olayların ve gelecekte ortaya çıkabilecek durumların bilincinde olması şeklinde ifade edilmekte ve bilinçli yaşam için bir ön koşul olarak görülmektedir (Beitel, Ferrer ve Cecero, 2005). Kabat-Zinn (2009) farkındalığı, "dikkatin istemli bir şekilde ve yargısızca anlık deneyimlerin akışına yöneltilmesi" şeklinde tanımlanmaktadır. Farkındalıkta bireyin içinde yaşadığı deneyimleri herhangi bir eleştiriye tabi tutmadan kabullenmesi ve kendi dikkatini bulunduğu ana vermesidir (Roemer, 2002). Gardner ve arkadaşlarına (2005) göre farkındalık çevresel etkenlerin tesiri ile ortaya çıkan, bireyin değer yargılarına, duyuşsal durumuna, amaçlarına, bilgisine, becerilerine ve hatta kapasitesine dayalı bir süreçtir.

Chambers, Gullone ve Allen'a (2009) göre farkındalık, bireyin duygusal açıdan hissettiği duygularının anlamlandırmasıdır. Ayrıca farkındalık bireyin hissettiklerini anlayabilmesindeki yükseliştir. Farkındalıkta bireyin duygularına yönelik gözlemleri bulunur. Bireyin kendi duygularını gözlem altına almasıyla, bulunduğu zamandaki durumu algılaması, bu durumu koşulsuz şekilde içsel ve dışsal yönden kabul etmesi, bireyin farkındalık düzeyinin belirleyicisidir. Ayrıca farkındalık, kişinin tutumunu etkileyen temel etkenlerden biridir. Farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler zaman içerisinde doğru tutum gösterebilir (Demir ve Cicioğlu, 2020).

Birey içinde bulunduğu ana yönelik bir bilinç kazandığında, yaşadığı durumun getirebileceği tüm ihtimalleri fark eder. Bu duruma göre birey bir yaşam tarzı ve tavır geliştirebilir. Farkındalık ile birey uyanıklık hali geliştirir. Kendi yaşamını düzenler ve vücudundaki duygulara veya durumlara odaklanarak zihin düzenlemesi yapar. Kendinde ortaya çıkan bu farkındalık kişinin farklılıkları eleştirmeksizin kabul etmesi ile gerçekleşir (Kabat-Zinn, 2005). Farkındalık durumu koşulsuz şekilde kabul ederek ve herhangi bir beklenti içerisine girmeden, bireyin odak noktasını yaşadığı zamanın içine yoğunlaştırılması ve dikkat kesilmesidir (Ford, 2016).

Farkındalık kavramına göre kişi gerçekle yüzleşir. Çünkü tüm durum ve olayları koşulsuz şekilde kabul eder. Bireyin dikkatini çeken bir vaka olduğunda, birey o duruma odaklanır, bu noktada algı yükselir ve birey bu durumu algılamaya çalışır (Karunamuni, 2017). Farkındalık düzeyi artan bireyin çevresinde olan bitene ilgisinin artması, öğrenme isteğinin artması ya da çevresinde olan biteni farklı bir şekilde algılaması şeklinde tanımlanır. Farkındalık ile ilgili "bireyin bilinçlilik durumu, bireyin fark etmesi, bilinç" gibi terimler literatürde yerini almaktadır. Bununla birlikte farkındalık kavramı, kullanıldığı bilimsel alana göre değişiklik gösterebilmekte, farklı farkındalık tanımları görülebilmektedir (Dökmen, 2002). Ayrıca farkındalık, "anlık deneyimlerin kabullenmeyle ayrımsanması" şeklinde de tanımlanmaktadır (Siegel, 2009). Brown ve Ryan'a (2003) göre farkındalık "şimdiki anda gerçekleşen olaylara ve deneyimlere odaklanmış salt alıcı (receptive) dikkat" demektir. Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman (2006) farkındalığı "niyet (intention), dikkat ve tutum bileşenlerinden oluşan üç parçalı bir model" şeklinde ifade etmiştir. Meager ve arkadaşlarına (2012) göre farkındalık kazanmak için, bireyin yaşadığı anı fark etmesi, durumu özümsemesi ve duruma odaklanması gerekir.

Farkındalık bireyin bir olay, durum, olgu karşısında sorgulama yapmadan, o olay, durum ve olguyu kabul etmesi, yargılamadan özümsemesi, içinde bulunduğu ana odaklanarak gözlem yapması sürecinden oluşur.

3.9.1. Farkındalık Kavramının Bileşenleri

Farkındalık kavramı, duygusal ve bilişsel bir bütündür. Bireyin yeni bir uyarıcı ile karşılaşması, uyarıcıyı fark etmesi ve yargılamaksızın kabul etmesi sonrasında farkındalık oluşur. Bunun için bireyin zihninde yeni şemalar oluşmalıdır. Bireyin bir şeye yönelik farkındalık kazanması için, yeni uyarıcıya yönelik şemalar geliştirmesi, onu tanıması, yeni uyarıcı ile temasa geçme arzusu içinde olması gerekir (Dökmen, 2002). Farkındalık

kazanmak için bireyin karşılaştığı herhangi yeni bir uyarıcıya duygusal açıdan hevesli olmasına, bu uyarıcıyı tanımak için heyecanlı olmasına ihtiyaç vardır.

Germen, Siegel ve Fulton (2005) farkındalığın kavramsal olmama, şimdi odaklı olma, yargılayıcı olmama, maksatlı olma, katılımcı gözlemini gerektirme, sözel olmama, keşfe dayalı olma, özgürleştirici olma bileşenlerinden oluştuğunu ifade etmiştir. Buna göre farkındalığın şuana ait olması gerektiğini ve yaşanılanlarla ilgili fikirlerden oluşması gerektiğini vurgulamıştır. Ayrıca bireyin farkındalığının yaşadıklarından kaynaklı olması gerektiğini belirtmişlerdir.

Akkoyun'a (2005) göre farkındalık üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlar algısal, bedensel, hayal gücüne ilişkin farkındalıktır. Farkındalığın birinci bileşeni olan algısal farkındalıkta beş duyu organımız devreye girmektedir. Bedensel farkındalık ise, bireyin vücudunda gelişen durumları anlayabilmesi ve buna ilişkin bilinç kazanmasıdır. Akkoyun'a göre farkındalığın sonuncu bileşeni olan hayal gücüne ilişkin farkındalık, bireyin zihninde veya hayalinde kurguladığı şeylere yönelik farkındalığıdır. Bireylerin bazen isteyerek bazen de farkında olmadan gelecek ile ilgili düşünceleri, planları vardır. Bu plan ve düşünceler bireyin hayal gücüne ilişkin farkındalığını belirler.

Brown ve Ryan'a (2003) göre farkındalık, içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılır. İçsel farkındalık ve dışsal farkındalık bileşenleri içerisinde, farkındalık bir bütündür. İlhan ve Esentürk'e (2015) göre "farkındalık bireyin, tüm duyularıyla yaşadığı çevreyi anlamlandırmasının yanında bilinmesi gereken şeylerden haberdar olması, kavranması gereken bir şeye dikkat etmesi ya da hassasiyet göstermesidir".

Baltzell ve Summers'a (2017, s. 9) göre farkındalık dört bileşenden oluşmaktadır. Bunlar konsantrasyon, duru görüş, zihnin muhafazası ve zihin dengesidir. Buna göre farkındalığın bileşenlerinden biri olan konsantrasyon; bireyin zihninde bir şeyleri tutmak için konsantre olma yeteneğini temsil eder. Böylece birey neye konsantre olacağının, ne gibi durumlara dikkat etmesi gerektiğinin farkında olur. Farkındalığın diğer bir bileşeni olan duru görüş; bireyin kendi yaşantısı ile bağlantı kurarak yargılarından uzaklaştığı durumda çevresinde olan olayları yargılamaksızın görmesidir. Zihnin muhafazasında ise bireyin kendi beynini düşüncelerini korumasında bilinçli hale gelmesi sonucunda farkındalığın artmasıdır. Böylece birey kendisine zarar verecek ve farklı şekilde düşünmesine neden olacak düşünceleri ayırt edebilir. Farkındalığın dördüncü bileşeni olan zihin dengesi bireyin bilincinde belirir. Bireyin düşünce yetisi olmadan duygusal durumunun ve farkındalığının bilinçte oluşması mümkün değildir. Zihin dengesinde, bireyin kendi yaptığı hatalardan yola

çıkarak kendisini eleştirmesi, başkalarını suçlamaması meydana gelir ve birey kendisine ve çevresindekilere gerçekçi şekilde yaklaşabilir.

Literatürde farkındalığın bilişsel ve duyuşsal bileşenlerden oluştuğu da görülmektedir. Bilişsel farkındalık daha çok öğrenme metotlarıyla ilgilidir. Örneğin bireyin bilgiye ulaşmada nasıl bir metot kullandığı ve bilgiye nasıl erişerek öğrendiği şeklindedir. Duyuşsal farkındalık ise hazır bulunuşluk düzeyi devreye girer. Buna göre bireyin çevresindekileri veya kendisini fark etme şeklidir. Bireyin bu fark etme şekli zaman zaman tutum, algı, dikkat gibi şekillerde kendini gösterir (Yakar ve Duman, 2017).

3.9.2. Farkındalık ve Tutum

Farkındalıkta bireyin kendi duygularını gözlem altına almasıyla, bulunduğu zamandaki durumu algılaması, bu durumu koşulsuz şekilde içsel ve dışsal yönden kabul etmesi, bireyin farkındalık düzeyinin belirleyicisidir. Farkındalık, kişinin tutumunu etkileyen temel etkenlerden biridir. Farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler zaman içerisinde doğru tutum gösterebilir (Demir ve Cicioğlu, 2020).

Sosyal psikoloji literatüründe farkındalığın tutum-davranış ilişkisine dayandığı ifade edilmektedir. Farkındalığın tutum-davranış ilişkisi şu şekilde ifade edilmektedir:

1- Farkındalık tutumlara ulaşmayı kolaylaştırır. Birey farkındalığı yüksek olduğunda herhangi bir konudaki tutumun ne olduğunu daha iyi bilir. Bu tutumlar belleğe daha kolay çağrılır ve dolayısıyla davranışları daha kolay etkiler.

2- Bireyin bir davranışta bulunmasını gerektiren durumlarda, bireyin o durumla ilgili tutumuna odaklanır. Bu tutumun davranışına öncülük etmesine izin verir. Davranışta bulunmadan önce içinden geçilen bir tür bilişsel süreç, davranışların çevresel faktörlerden çok, tutumlardan etkilenmesine neden olur ve tutum-farkındalık ilişkisine neden olur (Kağıtçıbaşı,1999'dan aktaran Uyar, 2020).

Tutum bireyin bir durum veya nesneye yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özelliklerinin devreye geçmesiyle ortaya çıkar. Bu noktada bireyin bu üç özelliğinin bir durum veya olguya yönelik ortaya çıkması için o durum veya nesneyi fark etmesi, algılaması ve anlamlandırması gerekmektedir. Farkındalık ise bireyin bir durumu veya nesneyi yargılamamaksızın, koşulsuz şekilde anlamlandırması ve fark etmesidir. Birey kendisi, çevresindekiler, nesne veya eşyaları fark ettikten sonra onlara yönelik tutum geliştirir. Bu noktada bireyin farkındalık düzeyi ve kendisi, çevresindekiler, nesne veya eşyaları anlamlandırma şekli, onun tutumunun yönünü etkileyeceğinden tutum ve farkındalık arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır.

Sonuçta kendisinin, çevresinin, nesne veya eşyaların farkında olan birey, onları hayatına aktarma ve harekete dönüştürme hususunda farkındalık ve tutum kazanır. Birey kendisi, çevresi, nesne veya eşyalara yönelik kazandığı içsel ve dışsal farkındalığı doğrultusunda karar verir ve olumsuz ya da olumlu bir tutum sergiler. Eğer yaşantısında edinmiş olduğu farkındalık olumsuz ise bireyin olumsuz bir tutum gösterme olasılığı yüksektir. Eğer yaşantısında edinmiş olduğu farkındalık olumlu ise, bireyin olumlu tutum gösterme olasılığı da yüksek olacaktır. Buna göre bireylerin durumları, olguları, canlı veya cansız varlıklara yönelik farkındalığı arttıkça tutumu da (olumlu veya olumsuz yönde) artacaktır.

3.10. Kuşak Kavramı

TDK Büyük Türkçe Sözlüğü'nde kuşak "aynı tarihsel zamanda ve aralıklarda doğmuş, aynı çağın şartlarını, dolayısıyla birbirine benzer sıkıntıları, kederleri paylaşmış, dönemin kültürel özellikleriyle büyümüş ve benimsemiş, ekonomik, sosyal hareketlerden oluşmuş zaman aralıklarına ya da belirli bir sosyal gruba mensup olanlar" şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2020). Ayrıca kuşak TDK sözlüğünde yapılan tanımlamalar kuşak "yaş kümelerini oluşturan bireyler öbeği, göbek, nesil, batın, jenerasyon" olarak isimlendirilmektedir (https://sozluk.gov.tr/). Benzer ve aynı dönemlerde doğmuş insanların tarihsel açıdan toplumla ilişkisini açıklamak için kullanılan kavrama kuşak denir (Alwin ve McCammon, 2007, s. 220). Aşağı yukarı aynı dönemde doğup gelişen ve aynı tarihsel vakalarla karşılaşan bireylerin tanımlanması için kuşak kavramı kullanılır (Edmunds ve Turner, 2005, s. 560). Farklı zamanlarda yetişen insanları yani farklı kuşaklara ait insanları sistemleri oluşturan çeşitli farklılıklar (ebeveynler, akranlar, kritik ekonomik ve sosyal olaylar) birbirinden ayırır (Twenge, Campbell, Hoffman ve Lance, 2010, s. 1118). Belirli bir zaman dilimini paylaşan insanlar ortak bir bilinç, ortak fikirler, sloganlar ve deneyimler geliştirir. Kuşakları birbirinden ayıran temel unsur yaş kavramıdır. Belli zaman periyotlarında doğan, büyüyen ve yaşamını sürdüren bireyler aynı kuşakta yer almaktadır. Ayrıca yaşam periyodunda aynı tarihsel gelişimlere, olaylara maruz kalanlar dolayısıyla benzer bakış açısına sahip bireyler, insan grupları kuşakları oluşturur (Zemke, Raines ve Filipczak, 2013, s. 78). Doğdukları günden itibaren benzer politik, sosyal olaylara maruz kalan, kendilerine has inaç ve değer sistemleri olan birbirine benzeyen karakter özellikleri taşıyan bireylerden oluşan toplulukları kuşaklar oluşturur. Ayrıca "söz konusu dönem içerisinde toplumda gerçekleşmiş olan olayları; politik olaylar veya tehditler, sosyo-ekonomik değişim süreçleri, endüstri eğilimleri, işsizlik oranları, güvenlik veya kıtlık

hakkında hissedilen düşünceler içermektedir" (Bolton, Houlihan, Lamm ve Meeks, 2009, s. 615).

3.10.1. X, Y, Z Kuşakları

Kuşak tanımı konusunda bir netlik olsa da bu kuşakların tarihsel olarak ayrımında kesinlik bulunmamaktadır. Araştırmacılara göre yapılan kuşak sınıflandırmasında bir kuşağın hangi yıllar arasında yer aldığına yönelik fikir ayrılığı bulunmaktadır (Reeves ve Oh, 2008, s. 296). Bu bağlamda X, Y ve Z kuşağının belirtilmesinde farklı sınır tarihlerine rastlanmaktadır.

Bazı kaynaklarda 1965-1979'lu yıllar arasında doğanlara X kuşağı adı verilse de (Kyles, 2005, s. 54) bazı kaynaklarda X kuşağındakilerin 1961- 1980 yılları arasında doğduğu belirtilmektedir (Deneçli, 2014, s. 4). X kuşağının teknolojiyle doğduktan belirli bir süre sonra tanıştığı ve yaşamına aldığı ifade edilmektedir. X kuşağının yaşamına teknolojinin girmesi ile kısa sürede, X kuşağındakilerin teknolojiye adapte olduğu belirtilmektedir. X kuşağındaki bireyler kısa sürede teknolojik gelişmelere ayak uydursa da, teknolojik ürünleri kısa sürede kullanmasa da Y kuşağındaki bireylerin gerisinde kalmıştır. Ayrıca X kuşağı kuşaklar arasında "geçiş kuşağı" ve "gelenekselci kuşak" adıyla yerini almıştır (Toruntay, 2011, s. 74). X kuşağındaki bireyler genellikle özgür ruhlu, yetenekli ve kendine güvenen bireylerden oluşmaktadır. X kuşağındaki bireyler atılgan ruhlu olup değişim ve gelişim ile karşılaştıklarında son derece uyumlu ve esnek tavır sergileyebilmektedirler. X kuşağının geçiş kuşağı adıyla anılmasının sebebi; söz konusu senelerde dünyanın mühim değişimler ve gelişimler yaşamaya başlamasından kaynaklanmaktadır (Senbir, 2004, s. 24).

Y kuşağı ile ilgili olarak bazı kaynaklar 1978 ile 2000 arasında doğanları (Broadbridge, Maxwell ve Ogden, 2007), bazı kaynaklar 1981 ile 2001 yılları arasında doğanları (Lower, 2008), bazı kaynaklar ise 1977-1994 arasında doğanları (Williams ve Page, 2011) işaret etmektedir. Alan yazın incelendiğinde Y kuşağı ile ilgili birçok yaş aralığından bahsedilmektedir. Y kuşağı "milenyum kuşağı, gelecek kuşak, dijital kuşak" adıyla kuşaklar arasındaki yerini almıştır (Kapoor ve Solomon, 2011). Globalleşme, ekonomik yönden gelişim ve dijitalleşme döneminde büyüyen Y kuşağındakiler, çalışma grubundaki genç kuşağı temsil etse de düzenli olarak bir işe devam etme olasılıkları düşük, işten ayrılma potansiyelleri ise yüksektir. Y kuşağındaki bireylerin teknolojik gelişimi takip ettiği ve dijital ortama bağımlılık derecesinde kullandığı ifade edilmektedir. Y kuşağındaki bireylerin internet ve teknolojiyi iyi düzeyde kullandığı ve en önemli iletişim aracı olarak

gördüğü belirtilmektedir. Y kuşağındaki bireyler teknolojinin takipçisidirler ve aktif olarak kullanırlar (Behrstock-Sherratt ve Coggshall, 2010).

Bazı kaynaklarda 2000 yılı ve sonrası (Adıgüzel, Batur ve Ekşili, 2014, s. 174), bazı kaynaklar ise 2001 yılı ve sonrası (Twenge vd., 2010, s. 1130) yıllarda, bazılarında ise 1996 sonrası (Şengül, 2018, s. 9) doğan bireylerin Z kuşağı olarak adlandırıldığı ifade edilmektedir. Z kuşağındaki bireyler "kristal nesil", "internet kuşağı, i-kuşak" (Vogel, 2015, s. 50), "yeni sessiz kuşak, Google kuşağı" (Hayes ve Ninemeier, 2009, s. 413; Singh, 2014) isimleriyle kuşaklar arasındaki yerini almıştır. Z kuşağındaki bireyler amaçları uğruna mücadele veren, hırslı bireyler olmakla birlikte maddeye, paraya, pula, şöhrete ve haz almaya düşkün bireylerdir (Patranabis, 2012, s. 97). Z kuşağındaki bireylerin hayatlarının ciddi bir bölümü teknolojiye ayrılmış durumdadır. Bu nedenle, "Z kuşağının yaratıcı, yenilikçi ve değişen bir ortamda çoklu görevleri yönetme becerilerinin olduğu varsayılmaktadır" (Lanier, 2017, s. 289) Yüksek oranda işsizlik, yüksek düzeyde çekilen banka kredileri ile dalgalanan ekonomik bütçe sebebinden dolayı ekonomik stres yaşayan ebeveynlerini gözlemleyen Z kuşağının ve ebeveynlerinin de bu sorunlarından etkilenmesi beklenir. Ayrıca bu stres içinde yaşayan Z kuşağındaki bireylerin işsizlik gibi sorunlara karşı ekonomik yöneltim farkındalığa sahip olabilir, farklı ekonomik gelir stratejileri geliştirebilirler (Turner, 2015, s. 104).

BÖLÜM IV

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması, verilerin analizi, geçerlik ve güvenirlik başlıklarına yer verilmiştir.

4.1. Araştırma Modeli

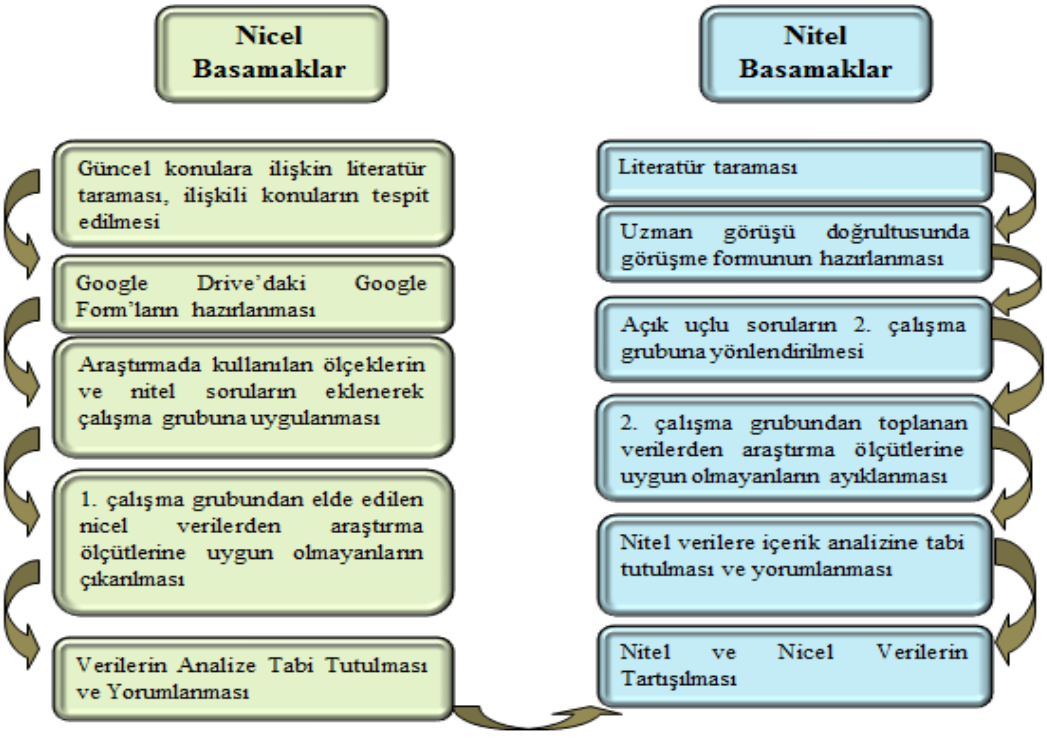
Araştırma modeli, araştırma amacı doğrultusunda ve kolay şekilde, verilerin katılımcılardan alınması ve çözümlenebilmesi için gerekli ortamların düzenlenmesidir. Bu araştırma; verilerin toplama şekli, analizi ve yorumlanmasında nitel ve nicel desenin bir arada kullanıldığı karma modelde tasarlanmıştır. Karma model, nicel yöntemde kesin ve net olarak anlaşılamayan noktaların, nitel yöntemle desteklenerek anlaşılma durumunun arttırmasını sağlar. Karma model nicel ve nitel yöntemin bir arada kullanılmasıdır (Creswell ve Plano, 2015, s. 4). Karma modelde kullanılan nicel ve nitel model tanımları şu şekildedir: Nitel model, "gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncü bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma yöntemidir" (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s. 351). Nitel modeli nicel modelden ayıran temel özellikler bulunur. Bunlar, derinlemesine betimleme, katılımcı yorumu, katılımcıların bakış açılarının saptanması gibi özellikleriyle nicel araştırmadan ayrılır (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s. 55). Bu bağlamda nicel ve nitel araştırmaların birbirini bütünlediği ve iki yönlü yapılan araştırmaların gerçeği daha derin şekilde yansıttığı söylenebilir. Araştırmada kullanılan nicel model ise, "gerçekliği araştırmacıdan bağımsız gören, kendi dışında olan gerçekliğin de nesnel olarak gözlenip, ölçülüp analiz edilebileceğini kabul eden pozitivist görüş" araştırmalarını ifade eder. En basit anlamda nicel model, verilerin toplanmasını ve analizini gerektiren çalışmalardır. Değişkenler arasındaki ilişkiler kanıtlanmaya çalışılır." (Büyüköztürk, Çakmak Kılıç, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013, s. 12).

Karma model yöntemlerinden zenginleştirilmiş (triangulation) desende kullanılarak tasarlanan araştırmanın model basamaklarını gösteren akış şeması Şekil 1'de yer almaktadır.

Şekil 1. Araştırma modelindeki akış şeması.

Şekil 1'de görüldüğü üzere araştırmada katılımcıların hem nicel hem de nitel verilerini elde etmek amacıyla (Creswell, 2010, s. 19) karma modelden yararlanılmıştır. Nitel ve nicel modelin birleştirilmesi ile ortaya çıkan karma model, nitel ve nicel modelin doğasında var olan sınırlıklar dengelemektedir (Fırat vd., 2014, s. 96). Karma model daha kesin ve doyurucu bilgiler sunmaktadır. Bu bağlamda iki modelin (nicel ve nitel) birleşimi daha zengin veri sunmaktadır (Creswell, 2010, s. 20). Bu iki modelden oluşan karma model nispeten yenidir ve "çeşitli disiplin alanlarından birçok akademisyen ve araştırmacı için büyüyen bir metodolojik seçim alanı" olarak tanımlanmaktadır (Cameron 2011, s. 96). Araştırmacının, tek bir çalışmada veya bir sorgulama programında hem nicel hem de nitel verilerden çıkarımlar topladığı ve analiz ettiği araştırma metodudur. Karma yöntem araştırması, felsefi varsayımların yanı sıra araştırma yöntemlerine sahip bir araştırma tasarımıdır. Bir metodoloji olarak, tek bir çalışmada veya bir dizi çalışmada veri toplama ve analizinin yönünü ve nitel ve nicel verilerin karışımını yönlendiren felsefi varsayımlar içerir. Temel dayanağı, nicel ve nitel yaklaşımların birlikte kullanılmasının, ya tek başına yaklaşan araştırma problemlerinin daha iyi anlaşılmasını sağlamasıdır (Creswell ve Plano, 2007, s. 6). Teddlie ve Tashakkori (2010, s. 5) karma model metodolojisini "belirli yöntemlerin seçimine rehberlik eden ve karma yöntem uygulayıcıları için ortak olan kavramsal konumlarla bilgilendirilen geniş sorgulama mantığıdır" şeklinde tanımlar. Araştırmada benimsenen karma modelde nitel ve nicel veriler aynı anda toplandığı için araştırmanın modelinde zenginleştirilmiş (triangulation) desenden yararlanılmıştır. Bu

desen birleşik desen, eş zamanlı desen, olarak da adlandırılmaktadır (Morse ve Niehaus, 2009'dan aktaran Yıldırım ve Şimşek, 2013, s. 355). Zenginleştirilmiş (triangulation) desende nicel ve nitel model bir arada kullanılır. Bu desenin amacı bir modelin zayıf olan yanlarını, diğer modelin güçlü yanları ile tamamlama ve araştırmayı çeşitlendirmektir. Bu desende iki modelin de eşit düzeyde önemi vardır. Nitel ve nicel veriler ayrı ayrı analiz edilerek raporlaştırılır (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s. 355; Creswel ve Plano, 2015, s. 77). Bu desen iki modele hemen hemen eşit öncelik sağlar, fakat analiz esnasında bu modelleri birbirinden ayrı tutar ve daha sonra sonuçlar verilir ve son olarak genel sonuç belirtilirken sonuçlar birleştirir (Creswell ve Plano, 2015, s. 79). Araştırmada zenginleştirilmiş (triangulation) desenin tercih edilmesinin en mühim nedeni katılımcılardan toplanan (nicel verileri) spora yönelik tutum, dijital oyun bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyinin genel durumunu ortaya koyarken, aynı zamanda spora ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin eğilimlerin derinlemesine analizini yapmak ve mevcut durumu daha iyi açıklayabilmektir.



Şekil 2. Araştırma sürecine yönelik basamaklama.

Şekil 2'de X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik tutumu, dijital oyun bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık düzeyleri ve eğilimlerinin derinlemesine incelenmesi için kullanılan nicel ve nitel modele ilişkin basamaklar yer almaktadır.

4.2. Çalışma Grubu

Araştırmaya X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncuları dahil edilmiştir. X kuşağı için 1961- 1980 yılları arasında doğan (Deneçli, 2014, s. 4) eSpor oyuncuları, Y kuşağı için 1981-1995 yılları arasında doğan eSpor oyuncuları ve Z kuşağı için 1996 sonrası doğan eSpor oyuncuları araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2019 yılında bir eSpor oyunu olan League Of Legends (LOL) oyununu 12 aydan beri günde en az 6 saat oynayan X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncuları oluşmaktadır. Araştırmaya günde en az 6 saat eSpor oyunu oynayan X, Y ve Z kuşağındaki bireylerin dahil edilmesinde, Griffiths'in (2009) problemli oyun oynama davranışları arasında yer alan günde en az 3 saat oyun oynama süresi kriteri gözetilmiştir. Araştırmaya eSpor oyuncularının dahil edilme nedeni, eSpor oyuncularının uzun süre dijital oyun oynamak için zaman harcaması ve Newzoo'nun açıklamasıdır. Newzoo'nun (2019) Gamers in Turkey raporunda Türkiye'de 16-50 yaş arasındaki 83 milyon 154 bin bireyin oyun oynadığı belirtilmiştir. Ayrıca oyuncuların %50,2'sini (41 milyon 721 bin 136 kişi) erkeklerin, %50,1'ini (42 milyon 433 bin 861 kişi) kadınların oluşturduğu ifade edilmiştir. Yayınlanan raporda, Türkiye'deki oyuncuların %61'inin oyun içinde para harcadığı ve dünyadaki oyun oynama sıralamasında oyun oynayanların, Türkiye'yi 3. sıraya taşıdığı açıklanmıştır. Ayrıca LOL oyunu oynayan katılımcıların çalışma grubuna seçilmesinin diğer nedeni ise, Ekim 2009'da piyasaya sürülen LOL oyununun, dünya çapında 8 milyon eşzamanlı en yüksek oyuncuya, 100 milyondan fazla (CBNC, 2019) eş zamanlı izleyiciye sahip en büyük oyunlardan biri olması ve günümüzde her kuşaktan bireyin dikkatini çekmesidir. League of Legends (LOL), Riot Games tarafından geliştirilen bir Multiplayer Online Battle Arena (MOBA) dijital eSpor oyunudur. LOL'deki ana oyun modu, iki gruptan oluşan, beşer oyunculu takım, mavi ve kırmızı takımlar arasındaki bir maçtır. "Sihirdar Vadisi" adlı haritada iki takımlar yarışır. Bir maç genellikle 20-40 dakika sürer. Başlangıçta, iki takım haritanın zıt uçlarında yer alan üslerinde bulunur. Bir maçı kazanmak için bir takımın diğerinin üssünü yok etmesi gerekir. Bu oyunu oynayan bireyler amatör ve profesyonel eSpor oyuncuları olarak ikiye ayrılır.

Araştırmanın çalışma grubu 2 farklı gruptan oluşmaktadır. Çalışma gruplarının seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada çalışma grubunun seçiminde "12 aydan beri günde en az 6 saat ve üzerinde LOL isimli eSpor oyununu oynamak" ölçüt olarak belirlenmiştir. Ölçüt örnekleme, araştırma yapan kişi önceden oluşturduğu ölçüt veya ölçütleri amacına göre belirleyebilmektedir (Şimşek

ve Yıldırım, 2013, s. 27). Ölçüt örneklemeye göre katılımcıların seçiminde araştırmacı tarafından önemli olduğu düşünülen kriterler belirlenir (Tavşancıl ve Aslan, 2001, s. 15).

4.2.1. Çalışma Grubu 1

Araştırmanın birinci çalışma grubunu, spora yönelik tutum, dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeklerini gönüllü olarak dolduran, LOL oyununu 12 aydan beri günde en az 6 saat ve üzeri sürede oynayan X, Y ve Z kuşağındaki 2972 eSpor oyuncusu oluşturmaktadır. Buna göre, araştırmanın birinci çalışma grubunu, Hextech Kutusu hediyesi karşılığında, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden X, Y ve Z kuşağındaki 1054 eSpor oyuncusu oluşturmaktadır. Hextech Kutusu eSpor oyuncuları tarafından LOL oyununda kullanılmak üzere oyun içinde satın alınan bir güç unsurudur. Araştırmaya X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının gönüllü olarak katılımlarını sağlamak amacıyla LOL oyuncularına çalışmaya katılması durumunda yine LOL içerisindeki 125 Riot Points (LOL oyunu parası) değerindeki Hextech Kutusu'nun hediye edileceği açıklanmıştır. Ardından araştırmacı tarafından toplu olarak satın alınmış olan Hextech Kutusu, araştırmaya katılan X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularına teker teker hediye edilmiştir. Oyun içinde Hextech Kutusu fiyatı, 125 Riot Points'tir. Araştırmaya katılan toplam eSpor oyuncusunun sayısı 2972 kişidir. Bu bağlamda toplam harcanan oyun parası 125x2972=371500 Riot Points'tir. League Of Legends'ta 12800 Riot Points 300 TL'dir. 300 TL olan 12800 Riot Points'ten toplam 29 paket alınmıştır. Bu bağlamda, X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının, araştırmaya gönüllü olarak katılım göstermelerini ve sorulan sorulara yüksek motivasyonla cevap vermelerini sağlamak için, eSpor oyuncularına toplam 8.700 TL'lik Hextech Kutusu hediye edilmiştir. Hediye karşılığında araştırmaya katılan X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncuları arasından, çalışmanın ölçütü olan "12 aydan beri günde en az 6 saat ve üzeri LOL eSpor oyununu oynamak" kriterini karşılamayan katılımcılar tespit edilmiştir. Bu kriterin sağlanıp sağlanmadığını tespit etmek için, katılımcıların bilgilerini elde etmek amacıyla hazırlanan kişisel bilgi formunda eSpor oyuncularına "günde ne sıklıkla LOL oynadığı" sorulmuştur. Sorulan bu soruya cevap olarak "her gün oynamıyorum", "1 saatten az", "1-2,5 saat", "3-4,5 saat", "6 saat ve üzeri" seçenekleri eklenmiştir. Burada amaç günde 6 saat ve üzeri eSpor oyunu oynamayan katılımcıları araştırma dışı bırakmaktır. Bu amaç doğrultusunda "günde 6 saat ve üzeri" seçeneği dışındaki seçenekleri işaretleyen 1919 katılımcının cevapları değerlendirmeye alınmamıştır. Daha sonra araştırmanın birinci çalışma grubuna,

ölçüt örnekleme kriterlerine uyan (eSpor oyunu olan LOL'u günde 6 saat ve üzeri süre zarfında oynayan), X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncuları dahil edilmiştir. Bu bağlamda araştırmaya 255'i X kuşağından (48 kadın, 207 erkek), 348'i Y kuşağından (113 kadın, 235 erkek) ve 451'si Z kuşağından (69 kadın, 382 erkek) olmak üzere toplam 1054 (230 kadın, 824 erkek) eSpor oyuncusu katılmıştır.

4.2.2. Çalışma Grubu 2

Araştırmanın ikinci çalışma grubunu, spora yönelik tutum, dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığı ölçeklerini dolduran, birinci çalışma grubunda kalma kriterine sahip olan (12 aydan beri günde en az 6 saat ve üzerinde eSpor oyunu oynayan) ve araştırmacı tarafından oluşturulan nitel sorulara cevap veren X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncuları oluşmaktadır. Bu bağlamda ikinci çalışma grubunda, araştırmada kullanılan üç ölçeği dolduran, bununla beraber spora ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerini açıkça yazan X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncuları yer almaktadır. İkinci çalışma grubu ve gönüllü olarak açık uçlu nitel sorulara yorumlarını yazan eSpor oyuncularından oluşmaktadır. Bu doğrultuda, araştırmanın ikinci çalışma grubuna gönüllülük ilkesi doğrultusunda, X kuşağından 173 (27 kadın, 146 erkek), Y kuşağından 201 (19 kadın, 182 erkek), Z kuşağından 218 (31 kadın, 187 erkek) olmak üzere 592 eSpor oyuncusu katılmıştır. Araştırmaya dahil edilen ikinci çalışma grubundaki X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının açık uçlu sorulara verdiği yanıtlar üç farklı dosyaya ayrılmış ve kendi içinde değerlendirilerek kodlanmıştır. İkinci çalışma grubundaki eSpor oyuncuları birinci çalışma grubunda yer aldıkları sıralama dikkate alınmamıştır. Çünkü her katılımcı yaş grubuna, bulunduğu kuşağa göre ayıklanmış ve her kuşak farklı dosyalar altında incelenmiştir. Ayrıca X, Y ve Z kuşağındaki ikinci çalışma grubundaki eSpor oyuncuları yaş gruplarına ve cinsiyetlerine göre kodlanmıştır. Bu kodlamalarla araştırmaya katılan ikinci çalışma grubundaki X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının kişisel özelliklerinin tanınması ve bunula beraber bu katılımcıların fikirlerinin kolayca ortaya konması amaçlanmıştır. Bu bağlamda ikinci çalışma grubunun kişisel özelliklerinin tanınması için yapılan kodlamada sırası ile şu basamaklar takip edilmiştir: İlk olarak eSpor oyuncuları kuşaklarına göre (örn: X, Y, Z) göre dosyalara ayrılmış, kodlanmıştır. İkinci aşamada nitel sorulara cevap veren X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncuları cinsiyetlerine göre (örn: XE, YK, ZK) kodlanmıştır. Son olarak katılımcıların ilk iki özelliğine katılım sıraları eklenerek (örn: XK1, YK1, ZK1) kodlama yapılmıştır. Örneğin X, Y ve Z

kuşağındaki kadın ve birinci sıradaki eSpor oyuncuları XK1, YK1, ZK1; X, Y ve Z kuşağındaki erkek ve ikinci sırada yer alan eSpor oyuncuları XE2, YE2, ZE2 şeklinde belirtilmiştir.

4.3. Veri Toplama Araçları

Öncelikle araştırmaya katılan X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularına çalışmanın amacı anlatılmış ve elde edilen verilerin sadece bilimsel çalışma için kullanılacağı belirtilmiştir. Nicel ve nitel verilerin toplanmasında Google Drive'da hazırlanan Google Formlar'dan yararlanılmıştır. Bu araştırmada nicel veri toplama araçları olarak; "kişisel bilgi formu", "Spora Yönelik Tutum Ölçeği", "Oyun Bağımlılığı Ölçeği", "Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği" kullanılmıştır. Nitel veri aracı olarak "açık uçlu form" kullanılmıştır.

4.3.1. Nicel Verileri Toplama Araçları

Araştırmanın bu bölümünde X, Y ve Z kuşağının spora yönelik tutum, oyun bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının tespiti için kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

4.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan katılımcıların kişisel bilgilerini (yaş, cinsiyet, düzenli spor yapma durumu, eğitim durumu, ekonomik durum, zararlı alışkanlığa sahip olma durumu, beden kitle indeksi) elde etmek amacıyla tasarlanmıştır.

4.3.1.2. Spora Yönelik Tutum Ölçeği (SYTÖ)

Koçak (2014) tarafından geliştirilen 22 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan, beşli likert tipindeki ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin Psikososyal Gelişme alt boyutunda 12, Fiziksel Gelişme alt boyutunda 6, Zihinsel Gelişme alt boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Ölçek toplam puan üzerinden de incelenebilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 22, en yüksek toplam puan ise 110'dur. Ölçekten alınan puanların yükselmesi spora yönelik tutumun arttığını gösterir. Spora yönelik tutum; düşük tutum (0-36.52), orta düzeyde tutum (36.74-73.26), yüksek tutum (73.48-110) olarak üç gruba ayrılmıştır.

4.3.1.3. Oyun Bağımlılığı Ölçeği (OBÖ)

Lemmens, Valkenburg ve Peter (2009) tarafından geliştirilen ve Akın, Usta, Başa ve Özçelik (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 7 maddeden oluşmakta ve beşli likert tipindedir. OBÖ'den alınan puanlar yükseldikçe oyun bağımlılığı artmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek 35'tir.

4.3.1.4. Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (DOBİFÖ)

Demir ve Cicioğlu (2020) tarafından geliştirilen ölçeğin 12 maddesi ve 3 boyutlu yapısı bulunmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir. Ölçeğin ilk 5 maddesi İçsel Farkındalık alt boyutunu, son 6 maddesi ise Dışsal Farkındalık alt boyutunu oluşturmaktadır. DOBİFÖ toplam puan üzerinden yapılan analizlerde katılımcıların alacağı 12-28 düşük, 29-44 orta, 45-60 yüksek düzeyde dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığa sahip olduğu şeklinde açıklanır (Demir ve Cicioğlu, 2020).

4.3.2. Nitel Verileri Toplama Aracı

Nicel verilerden elde edilemeyen görüşlerin ortaya konması, bu görüşlerin derinlemesine incelenmesi ve araştırma konusuna yönelik katılımcıların rahatça kendini ifade edebilmesi için nitel veri toplama basamağından yararlanılmış tır. Araştırmanın nitel basamağında spor ve dijital oyun bağımlılığı hakkındaki düşüncelerini derinlemesine ve özgürce ifade etme fırsatı veren açık uçlu soru formu X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularına uygulanmıştır. Bu bağlamda X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularına yöneltilecek olan açık uçlu soru formunun hazırlanması için öncelikle literatür incelemesi yapılmıştır. Katılımcıların görüşlerini ve onların bu görüşleri nasıl ifade ettiğini anlamak için açık uçlu soru formu oluşturulmuştur. Bu bağlamda Bogdan ve Biklen'in (2003, s. 113) önerdiği ve katılımcıların belirli konu ile ilgili düşüncelerini özgürce ifade etmelerine fırsat vermek için katılımcılardan açık uçlu soru formundaki açık uçlu sorulara cevap vermeleri istenmiştir. Açık uçlu soru formu aracılığı ile X, Y, ve Z kuşağının fikirlerini ve bu fikirleri nasıl anlamlandırdıkları tespit edilebilir. Bu yüzden odaklanılan konu katılımcıların hikayeleri, açıklamaları ve düşünceleridir. Açık uçlu sorular hazırlanmadan önce literatüdeki spora yönelik yapılan araştırmalar (Atalay, 2016; Caz, Bıçakçı, Nakipoğlu ve Fizruzan, 2019; Kaya, Cicioğlu ve Demir, 2018; Namlı ve Demir, 2020; SalehNia, Mizany, Sajadi ve Rahimizadeh, 2012; Singh ve Devi, 2013; Subramanian ve Silverman, 2007) ile

dijital oyun bağımlılığına yönelik yapılan araştırmalar (Ayas, Çakır ve Horzum, 2011; Bekir, 2018; Dursun ve Eraslan Çapan, 2018; Göldağ, 2018; Güvendi, Tekkurşun Demir ve Keskin, 2019; Horzum, 2011; Poli ve Agrimi, 2012) incelenmiştir. Literatür incelemesi soncunda açık uçlu sorular hazırlanmıştır. Ayrıca araştırma ile ilgili bilimsel yayınlar taranarak önemli sorunlar temel alınmıştır. Hazırlanan sorular 6 uzman tarafından değerlendirilmiş ve soruların uygun görülmesi sonucunda uygulamaya alınmıştır. Bu bağlamda her gün 6 saat ve üzerinde eSpor oyunu oynayan X, Y ve Z kuşağındaki katılımcılara "Spor kavramı size neyi ifade ediyor? Örneklerle açıklayınız", "Spor neden yapıyorsunuz veya yapmıyorsunuz?", "Dijital oyun bağımlılığı kavramı size neyi ifade ediyor? Örneklerle açıklayınız", "Sizce dijital oyun bağımlılığının bireyin gelişimine etkisi nasıldır? (örn: fiziksel, sosyal, zihin gelişimine) soruları sorulmuş ve katılımcıların bu konuyla ilgili görüşlerinin açıklanması istenmiştir. Bu sorular ile katılımcıların iç dünyasına girmek ve onun bakış açısını anlamak amaçlanmıştır (Yılmaz ve Şimşek, 2013, s. 47). Hazırlanan soruların kısa ve anlaşılır şekilde yazılmasına önem verilmiştir. Katılımcılara uygulanan ölçeklerin Google Drive'da Google Formlar üzerinden sorulduğundan dolayı ve hazırlanan açık uçlu sorular da bu Google Formlar üzerinden toplanmıştır. Bu nedenle X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerini saptamak için hazırlanan sorular kısa tutulmuştur. Ayrıca X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularına bu açık uçlu sorulara katılım zorunluluğu olmadığı, sıkıldıkları takdirde ölçek sorulanı cevaplamak şartı ile açık uçlu soruları cevaplamaksızın Google Form'u gönderebilecekleri belirtilmiştir. Bu bağlamda açık uçlu soruların ilgi çekici, basit, kısa ve kolay anlaşılır olması, soruların iç tutarlılığının sağlanması ve eksik kalan noktaların tespit edilmesinde uzman görüşlerine sıkça başvurulmuştur. Açık uçlu sorular, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Eğitim Programları ve Öğretim Bölümü'nden iki, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden dört akademisyene sunulmuştur. Uzman görüşü doğrultusunda son halini alan yarı yapılandırılmış görüşme formu anket soruları ile birlikte 30 eSpor oyuncusunda Google Form üzerinden pilot uygulama yapılmış, hazırlanan sorulara ilişkin görüş alınmış ve hazır hale getirilen form uygulamaya alınmıştır.

4.4. Verilerin Analizi

Araştırmada nicel ve nitel verilerin analizinde farklı metodlardan yararlanılmıştır.

4.4.1. Nicel Verilerin Analizi

Nicel verilerin analiz edilmesi için SPSS 20.0 programından yararlanılmıştır. eSpor oyuncularından elde edilen demografik bilgilere ilişkin dağılımları belirmek için yüzde ve frekans yöntemi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini ortaya koymak için çarpıklık ve basıklık katsayısı incelenmiş olup (Can, 2013, s. 44), verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Bu bağlamda, değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenebilmesi için çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ile birlikte ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. MANOVA analizinde, veriler normal dağılım göstermelidir. Bağımlı değişkenlere ait kovaryanslar arasında anlamlı fark yoktur. Bağımlı değişkenlerin varyansları homojendir. Bu homojenlik Levene's Test of Quality of Error Variances testi ile sınanır. MANOVA'da her bir veri diğerinden bağımsızdır (Can, 2013, s. 192). Yapılan MONOVA testi için sınanan çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1.

X, Y ve Z Kuşağındakilerin SYTÖ, OBÖ ve DOBİFÖ'ye İlişkin Tamamlayıcı İstatistik Değerleri

Ölçekler	Kuşaklar	N	$\bar{x}$	ss	çar.	bas.
SYTÖ	X	255	81.98	17.21	-.23	-3.5
	Y	348	87.44	16.59	-.78	.21
	Z	451	84.14	15.33	-.51	-.95
OBÖ	X	255	18.31	7.45	-.44	-.40
	Y	348	16.13	6.95	-.55	-.28
	Z	451	19.07	6.56	-.79	-.35
DOBİFÖ	X	255	35.87	9.06	-.28	-.30
	Y	348	38.95	9.99	-.55	-.09
	Z	451	35.60	9.20	-.49	-.31

Tablo 1'de araştırmaya katılan X, Y ve Z kuşağının SYTÖ, OBÖ ve DOBİFÖ ortalamaları yer almaktadır. Buna göre X kuşağının SYTÖ ortalaması 81.98 ± 17.21; OBÖ ortalaması 18.31 ± 7.45; DOBİFÖ ortalaması 35.87 ± 9.06'dır. Y kuşağının SYTÖ ortalaması 87.44 ± 16.59; OBÖ ortalaması 16.13 ± 6.95; DOBİFÖ ortalaması 38.95 ± 9.99'dur. Z kuşağının SYTÖ ortalaması 84.14 ± 15.33; OBÖ ortalaması 19.07 ± 6.56; DOBİFÖ ortalaması 35.60 ± 9.20'dir. Elde edilen tanımlayıcı istatistikler doğrultusunda X, Y ve Z kuşağının spora yönelik tutumun yüksek, oyun bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyinin orta düzeyde olduğu Tablo 1'de de görülmektedir.

Ayrıca araştırmada kullanılan bağımlı değişkenlerin (SYTÖ, OBÖ ve DOBİFÖ) X, Y ve Z kuşağındaki üç örneklem grubuna uygunluğunun ispatlanması edilmesi için Lisrel 8.8'de yapılan DFA analizinden yararlanılmıştır. Bu bağlamda araştırmaya katılan X, Y ve Z kuşağındaki katılımcıların SYTÖ, OBÖ ve DOBİFÖ puanlarına uygulanan Cronbach's Alpha Analizi (α) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları aşağıda sunulmuştur (Tablo 2).

Tablo 2.

SYTÖ, OBÖ ve DOBİFÖ Güvenirlik Analizleri ve DFA Sonuçları

Ölçekler	Madde sayısı	Kuşaklar	α	DFA Sonuçları
SYTÖ	22 madde	X	.95	x^2= 1053.05, sd= 366, RMSEA= .083, NFI= .95, CFI= .94, IFI= .95, CFI= .93, GFI= .90
		Y	.95	x^2= 1395.66, sd= 477, RMSEA= .093, NFI= .93, CFI= .94, IFI= .98, CFI= .94, GFI= .94
		Z	.93	x^2= 986.66, sd= 518, RMSEA= .087, NFI= .90, CFI= .98, IFI= .98, CFI= .91, GFI= .93
OBÖ	7 madde	X	.88	x^2= 47.33, sd= 16, RMSEA= .090, NFI= .97, CFI= .98, IFI= .98, CFI= .98, GFI= .95
		Y	.89	x^2= 45.85, sd= 16, RMSEA= .088, NFI= .95, CFI= .96, IFI= .97, CFI= .96, GFI= .96
		Z	.83	x^2= 46,17, sd= 14, RMSEA= .098, NFI= .97, CFI= .98, IFI= .98, CFI= .98, GFI= .95
DOBİFÖ	12 madde	X	.80	x^2= 77,13, sd= 29, RMSEA= .087, NFI= .98, CFI= .93, IFI= .95, CFI= .94, GFI= .96
		Y	.88	x^2= 506.53, sd= 182, RMSEA= .071, NFI= .93, CFI= .95, IFI= .95, CFI= .93, GFI= .97
		Z	.82	x^2= 263,98 sd= 140, RMSEA= .077, NFI= .96, CFI= .97, IFI= .95, CFI= .98, GFI= .98

SYTÖ, OBÖ ve DOBİFÖ'nün güvenirlik analizleri için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısından ve ölçeğin yapısı için Doğrulayıcı Faktör Analizi'nden (DFA) yararlanılmıştır. X, Y ve Z kuşağındaki katılımcılardan elde edilen verilere göre yapılan güvenirlik analizleri sonucunda ölçeklerin güvenirlik düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Nitekim Cronbach Alpha katsayısının .40'tan düşük olması ölçeğin güvenilir olmadığını gösterir. Cronbach Alpha katsayısının .60 ve .90 arasında olması ölçeğin oldukça güvenilir olduğunun göstergesidir (Can, 2013, s. 391). X kuşağına göre SYTÖ'nün DFA sonucu x^2= 1053.05, sd= 366, RMSEA= .083, NFI= .95, CFI= .94, IFI= .95, CFI= .93, GFI= .90'dır. Y kuşağına göre SYTÖ'nün DFA sonucu x^2= 1395.66, sd= 477, RMSEA= .093, NFI= .93, CFI= .94, IFI= .98, CFI= .94, GFI= .94'tür. Z kuşağına göre SYTÖ'nün DFA sonucu x^2= 986.66, sd= 518, RMSEA= .087, NFI= .90, CFI= .98, IFI= .98, CFI= .91, GFI= .93'tür. Analiz sırasında 1-3 ve 16-12 arasında modifikasyon

yapılmıştır. OBÖ'nün X kuşağına göre DFA sonucu x^2= 47.33, sd= 16, RMSEA= .090, NFI= .97, CFI= .98, IFI= .98, CFI= .98, GFI= .95'tir. Analiz sırasında 3-7 arasında modifikasyon yapılmıştır. OBÖ'nün Y kuşağına göre DFA sonucu x^2= 45.85, sd= 16, RMSEA= .088, NFI= .95, CFI= .96, IFI= .97, CFI= .96, GFI= .96'dır. Analiz sırasında 2-6 arasında modifikasyon yapılmıştır. Z kuşağına göre OBÖ'nün DFA sonucu x^2= 46,17, sd= 14, RMSEA= .098, NFI= .97, CFI= .98, IFI= .98, CFI= .98, GFI= .95'tir. DOBİFÖ'nün X kuşağına göre DFA sonucu x^2= 77,13, sd= 29, RMSEA= .087, NFI= .98, CFI= .93, IFI= .95, CFI= .94, GFI= .96'dır. Y kuşağına göre DOBİFÖ'nün DFA sonucu x^2= 506.53, sd= 182, RMSEA= .071, NFI= .93, CFI= .95, IFI= .95, CFI= .93, GFI= .97'dir. DOBİFÖ'nün Z kuşağına göre DFA sonucu x^2= 263,98 sd= 140, RMSEA= .077, NFI= .96, CFI= .97, IFI= .95, CFI= .98, GFI= .98'dir.

X, Y, Z kuşağından elde edilen verilere uygulanan DFA sonucuna göre SYTÖ, OBÖ, DOBİFÖ'nün yapı geçerliğinin kabul edilir ve iyi aralıkta olduğu saptanmıştır (Özdamar, 2016, s. 185).

4.4.2. Nitel Verilerin Analizi

Araştırmada X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularından elde edilen görüşlerin veriye dönüştürülmesi sürecinde içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizi, katılımcılardan elde edilen verilerin öncelikle kavramsallaştırılmasını amaçlar. Ayrıca içerik analizi tespit edilen kavramlar doğrultusunda verilerin tutarlı şekilde düzenlenmesini ve daha sonra düzenlenen verileri temsil eden temaların ortaya konmasıdır. İçerik analizinde, uzun uzun anlatılmış olan konuların ve yoğun metin yığınlarının, analize tabi tutulması ile vurgulanan, önemli görülen noktaların belirlenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s. 259). İçerik analizi kapsamında, açık uçlu soru formundan elde edilen görüşler araştırmacı tarafından kodlanmış ve frekanslarıyla birlikte analiz edilmiştir. Kodları oluşturan görüşler birleştirilerek alt kategorileri oluşturmuştur. Daha sonra ilişkili alt kategoriler bir araya gelerek kategorileri ortaya çıkarmıştır. Benzer yönleri ile bir araya getirilen kategoriler de çalışmanın ana hatlarını oluşturan temalar altında toplanmıştır. Verilere içerik analizi uygulandıktan sonra elde edilen kavramsal kategori ve alt kategorilerin, temaları temsil edip etmediğinin belirlemek için, üç uzman görüşü alınmış ve her birinin analiz yapması istenmişitr. Uzman görüşü doğrultusunda kodların yer aldığı alt kategoriler, alt kategorilerin temsil ettiği kategoriler ve temalar karşılaştırılmıştır. Bu bağlamda uzman görüş birliği uyuşum yüzdesi hesaplanmıştır.

Uzman görüş birliğinin hesaplanması için, katılımcıların görüşleri, elde edilen kodlar, alt kategoriler, kategori ve temalar okunmuş ve uzmanlara işaretleme yapması istenmiştir. Uzmanlar elde edilen kodları aynı alt kategori, alt kategorileri aynı kategori, aynı kategorileri aynı tema altına işaretlediğinde görüş birliğinin sağlandığı, farklı alt kategoriye, kategoriye ve temaya kodun yerleşmesini uygun görerek farklı işaretleme yaptığında da görüş ayrılığı olduğu kabul edilmiştir. Bu bağlamda aşağıda yer alan Miles ve Huberman'ın (1994) uyuşum yüzdesi (güvenirlik analizi) uygulanmıştır.

$$\text{Güvenirlik} = \frac{\text{Görüş Birliğine Varılan Form Sayısı}}{\text{Toplam Form Sayısı}} \times 100$$

Yapılan nitel analizin güvenirliğini ortaya koymak amacıyla yapılan kodlayıcı uzmanlar arasında tutarlılığın sonucu önemlidir. Yapılan nitel analizin güvenirliğinin saptanması amacıyla analizler uzman görüş birliğine sunulmuştur. Bu bağlamda nitel verilerin geçerlik ve güvenirliğinde Miles ve Huberman'ın (1994) (Görüş birliği/(Görüş birliği + Görüş ayrılığı) x 100) formülü kullanılmış ve .92 olarak doğrulanmıştır. İnandırıcılık, güvenilirlik ve uygunluk kavramları ile ifade edilen geçerlik ve güvenirlik katsayısı bir araştırma için .70 ve üzerinde olmalıdır (Yıldırım Şimşek, 2013, s. 292). Bu kritere göre nitel analizde elde edilen Miles ve Huberman katsayısının oldukça geçerli ve güvenilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM V

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularından elde edilen nicel ve nitel verilerin analizi ile katılımcılara aile betimsel analizler sunulmuştur.

5.1. X, Y ve Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularına Ait Betimsel Analizler

Aşağıda X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının cinsiyetine, düzenli spor yapma durumuna, eğitim durumuna, ekonomik duurmuna, zararlı alışkanlığa sahip olma durumuna ve beden kitle indeksine ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır.

Tablo 3.

eSpor Oyuncularının Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	f	%
Kadın	230	21.8
Erkek	824	78.2
Toplam	1054	100

Araştırmaya katılan eSpor oyuncularının cinsiyet değişkenine göre 230'u (%21.8) kadın ve 824'i (%78.2) erkeklerden oluşmaktadır.

Tablo 4.

eSpor Oyuncularının Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Düzenli spor yapma durumu	f	%
Evet	328	31.1
Hayır	726	68.9
Toplam	1054	100

Araştırmaya katılan eSpor oyuncularının 328'i (%31.1) düzenli spor yapan ve 726'sı (%68.9) düzenli spor yapmayan grubu oluşmaktadır.

Tablo 5.

eSpor Oyuncularının Eğitim Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Eğitim Durumu	f	%
Ortaokul	85	8.1
Lise	519	49.2
Lisans	450	42.7
Toplam	1054	100

Araştırmaya katılan eSpor oyuncularının eğitim durumuna göre katılımcıların 85'i (% 8.1), 519'u (% 49.2) ve 450'si (% 32) lisans mezunudur.

Tablo 6.

eSpor Oyuncularının Ekonomik Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Ekonomik Durum	f	%
Düşük	216	20.5
Orta	594	56.4
Yüksek	244	23.1
Toplam	1054	100

Araştırmaya katılan eSpor oyuncularının ekonomik durumuna göre 216'sının (% 20.5) ekonomik durumu düşük, 594'ünün (% 56.4) ekonomik durumu orta ve 244'ü (% 23.1) yüksektir.

Tablo 7.

eSpor Oyuncularının Zararlı Alışkanlığa Sahip Olma Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Zararlı Alışkanlığa sahip olma durumu	f	%
Evet	316	30.0
Hayır	738	70.0
Toplam	1054	100

Araştırmaya katılan eSpor oyuncularının 316'sı (%30) zararlı alışkanlığa sahiptir. Katılımcıların 738'inin (%70) zararlı alışkanlığı bulunmamaktadır.

Tablo 8.

eSpor Oyuncularının BKİ'ne Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

BKİ	f	%
Zayıf	163	15.5
Normal	446	42.3
Aşırı Kilolu	292	27.7
Obez	153	14.5
Toplam	1054	100

Araştırmaya katılan eSpor oyuncularının BKİ değişkenine göre eSpor oyuncularının 163'ü (%15.5) zayıf, 446'sı (%42.3) normal, 292'si (%27.7) aşırı kilolu ve 153'ü (%14.5) obezdir.

5.2. X, Y ve Z Kuşağındaki eSpor Oyuncuların Demografik Özelliklerine Ait Nicel Analizler

Aşağıda X, Y ve kuşağındaki eSpor oyuncularının bulunduğu kuşaklara, cinsiyetlerine, düzenli spor yapma durumuna, eğitim durumuna, ekonomik durumuna, zararlı alışkanlığa sahip olma durumuna ve beden kitle indeksine göre SYTÖ, OBÖ, DOBİFÖ puanlarının incelendiği nicel analizler yer almaktadır.

Tablo 9.

eSpor Oyuncularının X, Y ve Z Kuşaklarına Göre MANOVA Test Sonuçları

Bağımlı Değişken	Kuşak	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
SYTÖ	X	255	81.98	17.21	2-1051	8.794	.00*
	Y	348	87.44	16.59			
	Z	451	84.14	15.33			
OBÖ	X	255	18.31	7.45	2-1051	18.266	.00*
	Y	348	16.13	6.95			
	Z	451	19.07	6.56			
DOBİFÖ	X	255	35.87	9.06	2-1051	13.848	.00*
	Y	348	38.95	9.99			
	Z	451	35.60	9.20			

$p<0.05$

Tablo 9'da X, Y ve Z kuşağında yer alan eSporcuların "SYTÖ", "OBÖ" ve "DOBİFÖ" den elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır. MANOVA sonuçları, X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının "SYTÖ", "OBÖ" ve "DOBİFÖ" üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda= 0.943$, $F_{(6,2098)}$

=10.426; p<.05]. Buna göre SYTÖ ölçeğinde Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının ortalama puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. OBÖ'nün Z kuşağında yer alan katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. DOBİFÖ de ise Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 10.

X, Y ve Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Cinsiyetlerine Göre MANOVA Test Sonuçları

Bağımlı Değişken	Kuşak	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
SYTÖ	X	Kadın	48	88.41	19.22	1-253	8.492	.00*
		Erkek	207	80.49	16.40			
	Y	Kadın	113	91.11	14.63	1-346	8.374	.00*
		Erkek	235	85.67	17.20			
	Z	Kadın	69	86.75	15.46	1-449	2.357	.12
		Erkek	382	83.67	15.28			
OBÖ	X	Kadın	48	17.70	9.69	1-253	.395	.53
		Erkek	207	18.45	6.84			
	Y	Kadın	113	12.26	6.02	1-346	60.630	.00*
		Erkek	235	17.99	6.61			
	Z	Kadın	69	15.65	7.49	1-449	23.198	.00*
		Erkek	382	19.69	6.19			
DOBİFÖ	X	Kadın	48	42.04	7.93	1-253	30.491	.00*
		Erkek	207	34.44	8.72			
	Y	Kadın	113	43.89	8.40	1-346	46.197	.00*
		Erkek	235	36.57	9.84			
	Z	Kadın	69	41.59	9.48	1-449	37.162	.00*
		Erkek	382	34.52	8.74			

p<0.05

Tablo 10'da X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının cinsiyetlerine göre "SYTÖ", "OBÖ" ve "DFÖ" den elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır. MANOVA sonuçları, X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının cinsiyetlerine göre "SYTÖ" üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [λ= 0.888, $F_{(3,251)}$ =10.538; p<.05]. Cinsiyet değişkeninin ana etkisi açısından X [F (1-253) = 8.42; p<.05] ve Y [F (1-346) = 8.374; p<.05] kuşağında yer alan katılımcıların "SYTÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadınların ortalama puanları erkeklerinden daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların "OBÖ" puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının cinsiyetleri üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır [λ= 0.776, $F_{(3.344)}$ =33.121; p<.05]. Cinsiyet değişkeninin ana etkisi

açısından Y $_{[F\ (1\text{-}346) = 60.630;\ p<.05]}$ ve Z $_{[F\ (1\text{-}449) = 23.198;\ p<.05]}$ kuşağında yer alan katılımcıların "OBÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Erkek katılımcıların ortalama puanları kadınlardan daha yüksektir.

"DOBİFÖ"nün X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının cinsiyetleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu anlaşılmıştır [λ= 0.879, $F_{(3,447)}$ =20.455; p<0.05]. Cinsiyet değişkeninin ana etkisi açısından X $_{[F\ (1\text{-}253) = 30.491;\ p<.05]}$, Y $_{[F\ (1\text{-}346) = 46.197;\ p<.05]}$ ve Z$_{[F\ (1\text{-}449) = 37.162;\ p<.05]}$ kuşağında yer alan katılımcıların "SYTÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. "DOBİFÖ" puan ortalamaları incelendiğinde, kadınların ortalama puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 11.

X, Y ve Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre MANOVA Test Sonuçları

Bağımlı Değişken	Kuşak		n	Ort.	Ss	Sd	F	p
SYTÖ	X	Evet	85	84.64	16.74	1-253	3.067	.08
		Hayır	170	80.65	17.33			
	Y	Evet	91	92.57	16.96	1-346	12.155	.00*
		Hayır	257	85.62	14.38			
	Z	Evet	152	87.94	15.14	1-449	14.431	.00*
		Hayır	299	82.22	15.05			
OBÖ	X	Evet	85	17.35	6.28	1-253	2.147	.14
		Hayır	170	18.80	7.94			
	Y	Evet	91	16.06	6.45	1-346	.012	.91
		Hayır	257	16.15	7.14			
	Z	Evet	152	18.61	6.29	1-449	1.132	.22
		Hayır	299	19.30	6.69			
DOBİFÖ	X	Evet	85	36.20	9.19	1-253	.160	.69
		Hayır	170	35.71	9.02			
	Y	Evet	91	38.58	10.99	1-346	.170	.68
		Hayır	257	39.08	9.63			
	Z	Evet	152	36.32	9.23	1-449	5.394	.02*
		Hayır	299	34.20	9.12			

p<0.05

Tablo 11'de X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının düzenli spor yapma durumuna göre "SYTÖ" ve "DOBİFÖ" den elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır. MANOVA sonuçları, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının düzenli spor yapma durumuna göre "SYTÖ" üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [λ= 0.982, $F_{(3\text{-}251)}$ =1.519; p<.05]. Düzenli spor yapma

durumu değişkeninin ana etkisi açısından Y $_{[F\ (1\text{-}253)\ =\ 12.155;\ p<.05]}$ ve Z $_{[F\ (1\text{-}346)\ =14.431\ p<.05]}$ kuşağında yer alan eSpor oyuncularının "SYTÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Düzenli spor yapanların ortalama puanları düzenli spor yapmayanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların "DOBİFÖ" puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının düzenli spor yapma durumu üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır [λ= 0.954, F $_{(3\text{-}344)}$ =5.506; p<.05]. Düzenli spor yapma durumu değişkeninin ana etkisi açısından Z $_{[F\ (1\text{-}449)\ =5.394;\ p<.05]}$ kuşağında yer alan katılımcıların "DOBİFÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Düzenli spor yapanların ortalama puanları düzenli spor yapmayanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 12.

X, Y ve Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Eğitim Durumuna Göre MANOVA Test Sonuçları

Bağımlı Değişken	Kuşak	Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
SYTÖ	X	Ortaokul	45	68.13	24.24	2-252	9.657	.00*
		Lise	152	81.30	16.31			
		Lisans	58	89.04	15.17			
	Y	Ortaokul	46	90.00	15.27	2-345	.515	.59
		Lise	58	89.78	12.85			
		Lisans	244	87.09	17.03			
	Z	Ortaokul	64	81.67	15.64	2-448	.983	.37
		Lise	289	84.49	15.26			
		Lisans	98	84.75	15.37			
OBÖ	X	Ortaokul	45	20.53	8.24	2-252	.720	.44
		Lise	152	18.13	7.10			
		Lisans	58	18.35	8.52			
	Y	Ortaokul	46	23.66	6.88	2-345	6.529	.00*
		Lise	58	18.50	7.03			
		Lisans	244	15.69	6.82			
	Z	Ortaokul	64	19.67	6.01	2-448	5.120	.00*
		Lise	289	19.14	6.54			
		Lisans	98	17.24	6.70			
DOBİFÖ	X	Ortaokul	45	35.40	10.53	2-252	13.724	.00*
		Lise	152	34.44	8.45			
		Lisans	58	41.75	8.77			
	Y	Ortaokul	46	37.16	8.65	2-345	.674	.51
		Lise	58	37.34	11.14			
		Lisans	244	39.19	9.87			
	Z	Ortaokul	64	34.65	9.44	2-448	1.849	.15
		Lise	289	35.30	9.10			
		Lisans	98	37.13	9.29			

p<0.05

Tablo 12'de X, Y ve Z kuşağında yer alaneSpor oyuncularının eğitim durumuna göre "SYTÖ", "OBÖ" ve "DOBİFÖ" den elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır. MANOVA sonuçları, X kuşağında yer alan eSpor oyuncularının eğitim durumuna göre "SYTÖ" üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [λ= 0.850, $F_{(6\text{-}500)}$ =7.064; p<.05]. Eğitim durumu değişkeninin ana etkisi açısından X $_{[F\ (2\text{-}252)\ =\ 9.657;\ p<.05]}$ kuşağında yer alan katılımcıların "SYTÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Eğitim durumu lisans olanların ortalama puanları lise ve ortaokul olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların "OBÖ" puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının eğitim durumu üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır [λ= 0.950, $F_{(6\text{-}686)}$ =2.943; p<.05]. Eğitim durumu değişkeninin ana etkisi açısından Y $_{[F\ (2\text{-}345)\ =\ 6.529;\ p<.05]}$ ve Z $_{[F\ (2\text{-}448)\ =\ 5.120;\ p<.05]}$ kuşağında yer alan katılımcıların "OBÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre eğitim durumu ortaokul olanların ortalama puanları lise ve lisans olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların "DOBİFÖ" puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre X kuşağında yer alan eSpor oyuncularının eğitim durumu üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır [λ= 0.966, $F_{(6\text{-}892)}$ =2.609; p<.05]. Eğitim durumu değişkeninin ana etkisi açısından X $_{[F\ (2\text{-}252)\ =\ 13.724;\ p<.05]}$ kuşağında yer alan katılımcıların "DOBİFÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre eğitim durumu lisans olanların ortalama puanları ortaokul ve lise olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 13.

X, Y ve Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Ekonomik Gelir Düzeyine Göre MANOVA Test Sonuçları

Bağımlı Değişken	Kuşak	Ekonomik Durum	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
SYTÖ	X	Düşük	56	78.34	20.81	2-252	2.006	.13
		Orta	117	81.62	16.01			
		Yüksek	82	84.58	16.57			
	Y	Düşük	97	86.77	16.95	2-345	.702	.49
		Orta	187	88.36	15.43			
		Yüksek	64	85.75	19.18			
	Z	Düşük	73	83.31	15.15	2-448	4.054	.01*
		Orta	280	83.01	15.48			
		Yüksek	98	88.02	14.57			
OBÖ	X	Düşük	56	19.84	8.32	2-252	1.709	.18
		Orta	117	18.40	7.31			
		Yüksek	82	17.32	7.07			
	Y	Düşük	97	17.09	7.12	2-345	1.473	.23
		Orta	187	15.60	6.98			
		Yüksek	64	16.23	6.54			
	Z	Düşük	73	20.42	7.27	2-448	2.982	.05
		Orta	280	18.51	6.24			
		Yüksek	98	19.66	6.77			
DOBİFÖ	X	Düşük	56	33.82	8.99	2-252	1.444	.23
		Orta	117	36.35	9.01			
		Yüksek	82	36.29	9.13			
	Y	Düşük	97	37.93	10.43	2-345	1.888	.15
		Orta	187	39.91	9.58			
		Yüksek	64	37.68	10.33			
	Z	Düşük	73	35.97	9.75	2-448	.083	.92
		Orta	280	35.58	8.97			
		Yüksek	98	35.39	9.55			

$p<0.05$

Tablo 13'te X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının ekonomik gelir düzeyine göre "SYTÖ", "OBÖ" ve "DOBİFÖ" den elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır. MANOVA sonuçları, Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının ekonomik durumuna göre "SYTÖ" üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda= 0.970$, $F_{(6\text{-}500)}=1.284$; $p<.05$]. Ekonomik durum değişkeninin ana etkisi açısından Z $[F_{(2\text{-}448)} = 4.054;\ p<.05]$ kuşağında yer alan katılımcıların "SYTÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Ekonomik durumu yüksek olanların ortalama puanları orta olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 14.

X, Y ve Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Zararlı Alışkanlığa Sahip Olma Durumuna Göre MANOVA Test Sonuçları

Bağımlı Değişken	Kuşak	Zararlı Alışkanlık	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
SYTÖ	X	Evet	99	80.72	18.43	1-253	.868	.35
		Hayır	156	82.78	16.40			
	Y	Evet	135	83.82	17.20	1-346	10.754	.00*
		Hayır	213	89.73	15.80			
	Z	Evet	82	84.86	14.28	1-449	.219	.64
		Hayır	369	83.98	15.57			
OBÖ	X	Evet	99	17.26	6.63	1-253	3.274	.07
		Hayır	156	18.98	7.86			
	Y	Evet	135	17.48	7.03	1-346	8.529	.00*
		Hayır	213	15.27	6.78			
	Z	Evet	82	19.60	7.54	1-449	.669	.41
		Hayır	369	18.95	6.33			
DOBİFÖ	X	Evet	99	35.56	9.42	1-253	.192	.66
		Hayır	156	36.07	8.85			
	Y	Evet	135	37.06	9.48	1-346	8.024	.00*
		Hayır	213	40.15	10.14			
	Z	Evet	82	35.13	8.68	1-449	5.498	.01*
		Hayır	369	37.75	9.26			

$p<0.05$

Tablo 14'te X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının zararlı alışkanlığa sahip olma durumuna göre "SYTÖ", "OBÖ" ve "DOBİFÖ" den elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır. MANOVA sonuçları, Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının zararlı alışkanlığa sahip olma durumuna göre "SYTÖ" üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda= 0.980$, $F_{(3-251)} =1.705$; $p<.05$]. Zararlı alışkanlığa sahip olma durumu değişkeninin ana etkisi açısından Y $_{[F\ (1-346)\ =\ 10.754;\ p<.05]}$ kuşağında yer alan katılımcıların "SYTÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Zararlı alışkanlığa sahip olmayanların ortalama puanları, zararlı alışkanlığı olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların "OBÖ" puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının zararlı alışkanlığa sahip olma durumu üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda= 0.949$, $F_{(3-344)} =6.106$; $p<.05$]. Zararlı alışkanlığa sahip olma durumu değişkeninin ana etkisi açısından Y $_{[F\ (1-346)\ =\ 8.529;\ p<.05]}$ kuşağında yer alan katılımcıların "OBÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre zararlı alışkanlığa sahip olanların ortalama puanları, zararlı alışkanlığa sahip olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların "DOBİFÖ" puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre Y ve Z kuşağında yer alan beSpor oyuncularının zararlı alışkanlığa sahip olma durumu üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır [λ= 0.986, $F_{(3\text{-}447)}$ =2.132; p<.05]. Zararlı alışkanlığa sahip olma durumu değişkeninin ana etkisi açısından Y $_{[F\ (1\text{-}346)\ =\ 8.024;\ p<.05]}$ ve Z $_{[F\ (1\text{-}449)\ =\ 5.498;\ p<.05]}$ kuşağında yer alan katılımcıların "DOBİFÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre zararlı alışkanlığa sahip olmayanların ortalama puanları, zararlı alışkanlığa sahip olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 15.

X, Y ve Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının BKİ'ye Göre MANOVA Test Sonuçları

Bağımlı Değişken	Kuşak	BKİ	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
SYTÖ	X	Zayıf	40	84.70	25.87	3-251	.829	.47
		Normal	58	84.48	16.02			
		Aşırı Kilolu	66	81.27	16.04			
		Obez	91	80.57	17.88			
	Y	Zayıf	43	88.88	18.35	3-344	3.083	.02*
		Normal	145	89.41	14.20			
		Aşırı Kilolu	107	85.90	17.49			
		Obez	53	80.66	20.41			
	Z	Zayıf	110	85.07	16.99	3-447	2.092	.10
		Normal	203	85.27	14.55			
		Aşırı Kilolu	101	81.98	14.31			
		Obez	37	78.57	18.16			
OBÖ	X	Zayıf	40	23.60	9.16	3-251	2.421	.06
		Normal	58	19.16	8.09			
		Aşırı Kilolu	66	17.64	6.57			
		Obez	91	17.73	7.29			
	Y	Zayıf	43	14.93	7.46	3-344	5.101	.00*
		Normal	145	14.99	6.39			
		Aşırı Kilolu	107	17.60	7.09			
		Obez	53	18.63	7.31			
	Z	Zayıf	110	18.68	6.92	3-447	.837	.47
		Normal	203	18.88	6.70			
		Aşırı Kilolu	101	19.51	5.93			
		Obez	37	20.89	6.34			
DOBİFÖ	X	Zayıf	40	36.30	8.39	3-251	3.280	.02*
		Normal	58	38.16	9.77			
		Aşırı Kilolu	66	36.44	9.00			
		Obez	91	33.87	8.35			
	Y	Zayıf	43	39.53	10.81	3-344	3.402	.01*
		Normal	145	40.35	9.56			
		Aşırı Kilolu	107	37.78	9.62			
		Obez	53	35.00	11.09			
	Z	Zayıf	110	36.47	9.73	3-447	.643	.58
		Normal	203	35.14	9.29			
		Aşırı Kilolu	101	35.86	8.68			
		Obez	37	34.36	8.23			

p<0.05

Tablo 15'te X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının BKİ'sine göre "SYTÖ", "OBÖ" ve "DOBİFÖ" den elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

MANOVA sonuçları, Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının BKİ'sinin "SYTÖ" üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [λ= 0.922, $F_{(9\text{-}606)}$ =2.301; p<.05]. BKİ değişkeninin ana etkisi açısından Y [$F_{(3\text{-}344)}$ = 3.083; p<.05] kuşağında yer alan katılımcıların "SYTÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Beden kitle indeksi normal kiloya sahip katılımcıların ortalama puanları, obez olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların "OBÖ" puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının BKİ'si üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır [λ= 0.933, $F_{(9\text{-}832)}$ =2.690; p<.05]. BKİ değişkeninin ana etkisi açısından Y [$F_{(3\text{-}344)}$ = 5.101; p<.05] kuşağında yer alan katılımcıların "OBÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre beden kitle indeksi obez olanların ortalama puanları, normal ve zayıf olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların "DOBİFÖ" puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre X ve Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının BKİ'si üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır [λ= 0.978, $F_{(9\text{-}1083)}$ =1.105; p<.05]. BKİ değişkeninin ana etkisi açısından X [$F_{(3\text{-}251)}$ = 3.280; p<.05] ve Y [$F_{(3\text{-}447)}$ = .643; p<.05] kuşağında yer alan katılımcıların "DOBİFÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Beden kitle indeksi normal kiloya sahip katılımcıların ortalama puanları, obez olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 16.

"SYTÖ", "OBÖ" ve "DOBİFÖ" İlişkisi

		SYTÖ	OBÖ	DOBİFÖ
SYTÖ	r	1	-.208**	.359**
	p		.00	.00
OBÖ	r	-.208**	1	-.162**
	p	.00		.000
DOBİFÖ	r	.359**	-.162**	1
	p	.00	.00	

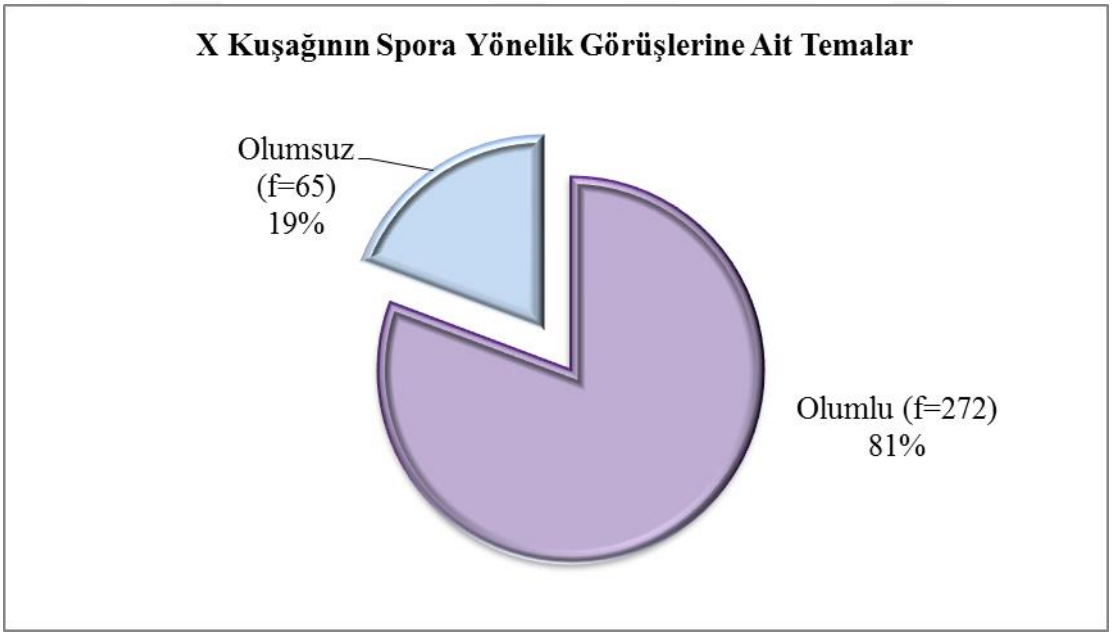
p<0.05

Tablo 16'da eSpor oyuncularının SYTÖ, OBÖ ve DOBİFÖ puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi yer almaktadır. Yapılan analiz

sonucunda SYTÖ ile OBÖ arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki (r=-.208; p<.05), SYTÖ ile DOBİFÖ arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki (r=.359; p<.05) tespit edilmiştir. DOBİFÖ ile OBÖ arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır (r=-.162; p<.05).

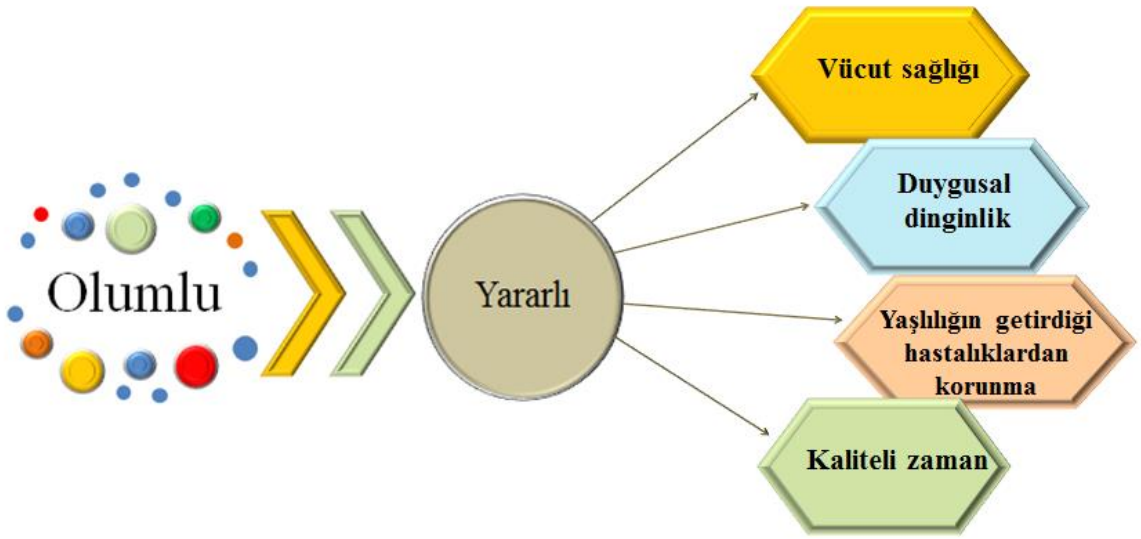
Aşağıda X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin eğilimlerinin ortaya konması amacıyla yapılan nitel analizler yer almaktadır. Bu bağlamda Sırasıyla X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ve dijital oyun bağımlılığı hakkındaki görüşlerine ilişkin analizler aşağıda yer almaktadır.

5.3. X Kuşağındaki Espor Oyuncularının Spora İlişkin Görüşleri



Şekil 3. X kuşağındaki espor oyuncularının spora yönelik görüşlerine ait temalar.

Şekil 3'te görüldüğü üzere X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşleri 2 tema altında yer almaktadır. Bunlar olumlu ve olumsuz temalarıdır. X kuşağındaki eSpor oyuncularının 272 kez olumlu temasına ait görüş bildirdiği ve X kuşağındaki eSpor oyuncularına ait tüm görüşlerin %81'inin olumlu teması altında toplandığı görülmektedir. Katılımcıların 65 kez ise spora ilişkin olumsuz görüş bildirdiği ve bu olumsuz görüşlerin araştırmaya katılan X kuşağındaki eSpor oyuncularının %19'unu oluşturduğu saptanmıştır.



Şekil 4. X kuşağındaki espor oyuncularının spora ilişkin "olumlu" teması ve kategorileri.

Şekil 4'te X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin olumlu teması ve yararlı kategorisi yer almaktadır. Buna göre X kuşağının spora yönelik olumlu temasında spor yapmanın bireye olumlu etkileri tek tema ve tek kategoride toplanmıştır. Bu bağlamda olumlu temasında yararlı kategorisi yer almaktadır.

Tablo 17.

X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spor Kavramına İlişkin Olumlu Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları

Tema	Kategori	f	Alt Kategori	Katılımcı Yorumları
Olumlu	Yararlı	111	Vücut sağlığı (37)	…Yurtdışında yaşıyorum. Bu ülkede güneş görmüyoruz desek olur. Fazla, soğuk bir memleket o nedenle pek evden çıkmıyorum. Ama kireçlenmeye, kilo almaya karşı günde 1 koşuyorum (XK11).
			Duygusal dinginlik (31)	…Yaşlandıkça aklıma daha sık olumsuz düşünceler, yaşadığım zorluklar, ömrümün azaldığı stresli düşünceler geliyor. Az da olsa spor yaptığımda rahatlıyorum, o sesler sanki susuyor (XK77).
			Yaşlılığın getirdiği hastalıklardan koruma (23)	…Kolesterol ve tansiyonum yüksekti. Sülalemizde de yaşla beraber kalp krizleri yaşandı. 42 yaşımdan ilk gün aldığımda yaşlanmaktan korktuğumu fark ettim. Bunu daha az hissetmek ve genç kalmak için spora başladım. Şimdi sporla hastalıklardan korunup, gençleşiyorum (XE38).
			Kaliteli zaman geçirme (20)	…Sadece spor yapmak gerçekten zamanı güzel kullandığımı hissettiriyor. Emekli olduğumdan beri sadece Tv izle, oyun oyna, gazete oku, yemek ye, uyu! Zamansız, uykusuz vakit geçiriyordum. Ama torunumla spora başladığımdan beri birçok şeyi planlamaya başladım (XE95).

Tablo 17'de X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin olumlu teması, kategori, alt kategori ve katılımcı yorumları görülmektedir. Buna göre olumlu temasında sporun olumlu yönleri tek kategori ve 4 alt kategoride toplanmıştır. Elde edilen en yüksek frekansa sahip olan alt kategoriler sırasıyla, vücut sağlığı (f=38), duygusal dinginlik (f=13), yaşlılığın getirdiği hastalıklardan koruma (f=12), kaliteli zaman geçirme (f=12)'dir.

Tablo 18.

X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Olumlu Temasının Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar

Olumlu Teması Alt Kategoriler	Kodlar
Vücut sağlığı (37)	Obeziteyi engelleme (18) Fiziksel dinçlik sağlama (10) Kilo kontrolünü sağlama (9)
Duygusal dinginlik (31)	Stresi azaltma (15) Mutluluk verme (7) Huzuru arttırma (5) Özgüveni arttırma (4)
Yaşlılığın getirdiği hastalıklardan korkma (23)	Kolesterolü düşürme (9) Kireçlenmeyi engelleme (5) Tansiyonu düşürme (5) Kalp krizini engelleme (4)
Kaliteli zaman geçirme (20)	Zamanı dolu geçirme isteği (8) Zamanı doğru kullanma isteği (7) Zamanı disiplinli kullandırtma (5)

Tablo 18'de X kuşağındaki eSpor oyuncularının olumlu teması alt kategorilerine ait frekans ve kodlar yer almaktadır. Buna göre vücut sağlığı alt kategorisi; obeziteyi engelleme (f=18), fiziksel dinçlik sağlama (f=10), kilo kontrolünü sağlama (f=9) şeklindeki kodlarından oluşmaktadır. Duygusal Dinginlik alt kategorisinde stresi azaltma (f=15), mutluluk verme (f=7), huzuru arttırma (f=5), özgüveni arttırma (f=4) kodları yer almaktadır. Yaşlılığın getirdiği hastalıklardan korkma alt kategorisinde, kolesterolü düşürme (f=9), kireçlenmeyi engelleme (f=5), tansiyonu düşürme (f=5), kalp krizini engelleme (f=4) kodları bulunmaktadır. Kaliteli zaman geçirme alt kategorisi; zamanı dolu geçirme isteği (f=8), zamanı doğru kullanma isteği (f=7), zamanı disiplinli kullandırtma (f=5) kodlarından oluşmaktadır.

Şekil 5. X kuşağındaki espor oyuncularının spora ilişkin "olumsuz" teması ve kategorileri.

Şekil 5'te X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin olumsuz görüşlerinin yer aldığı olumsuz teması ile gereksiz ve zararlı kategorileri görülmektedir.

Tablo 19.

X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spor Kavramına İlişkin Gereksiz Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları

Tema	Kategori	f	Alt Kategori	Katılımcı yorumları
Olumsuz	Gereksiz	125	Spor yapmak için geç kalmışlık algısı (47)	…Ya annem aslında isterdim spora gitmeyi. Tabi genç olsaydım ve şimdiki aklım olsaydı. Hop diye kalkar giderdim. Artık gidemem bu benim için gereksizleşti. Eğer gençken spora başlayıp devam etseydim, şimdi spor yapabilirdim yavaş yavaş. Hep oturdum, hep yedim hiç spor yapmadım ki hayatımda. Hiç sevmezdim. Yani spor yapmadım hiç. Şimdi başlamak için de geç kaldım… Şimdi spor yapmaya kalkmak benim için fuzuli bir uğraş yavrum. Temel yok inşaata girişmeye de gerek yok. Ama yaşlanmak çok kötü, hayal ettiklerin ve yapabildiklerin arasında uçurum var. Lanet yaşlılık! (XK156).
			Yaşlılar için sporun yararsız olduğu algısı (44)	…Harcadığım zamanı karşıladığını düşünmüyorum. Benim için artık bir yararı yok. Çünkü bu yaştan sonra muhteşem kaslarım, sağlıklı bir kalbim olmayacak. Atı alan Üsküdar'ı geçmiş. Kısacası gerekli görmediğimden yapmıyorum, geç kaldım. Sonuç olarak faydasız (X_E5).
			İşsizlik (43)	…Spor yapmak bana göre ayranı yok içmeye tahterevalli ile gider uçmaya sözüdür. 48 yaşındayım hala düzgün bir işim, eşim ve yaşamım yok. Spor yapmayı neden isteyeyim. Yeğenimden eSporu gördüm öğrendim de oyundan kazandığım parayla geçiniyorum. E birde tek başıma olduğumdan işe git diye başıma ekşiyen de olmuyor. İşin özü spora para harcamam işim bile yokken (XE83).
			Bütçe darlığı (34)	…Bin liraya ayakkabı alamadığım gibi spor yapmaya da gidemem. Bu nedenle de spor yapmıyorum. Çünkü spor salonları uçuk fiyatlardan söz ediyor. Spor salonuna verecek param yok. Benim için şuan eSpor oynamak gerekli. Spor salonu gibi para kaybettirmiyor. Aksine para kazandırıyor (XE103).
	Zararlı	77	Vücut yaralanmaları (43)	…Spor yapmak, eSpor oynamaktan daha zararlıdır. Çünkü kolumu bacağımı kırma riski yüksek (XE160).
			Yorgun beden (34)	…İşten eve yorgun geliyorum. Soğukta spora gitmek yerine evde eSpor oynamak daha mantıklı geliyor. Ayrıca sporun beni daha da yoracağını ve zaman kaybı yaratacağını bildiğim için spor yapmanın benim yaşımdaki birine dezavantajı hatta zararı olduğunu düşünüyorum. Bu nedenle hem dinleniyorum hem LOL oynuyorum (XE54).

Tablo 19'da X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin olumsuz teması, kategori, alt kategori ve katılımcı yorumları görülmektedir. Buna göre olumsuz temasında sporun olumsuz yönleri 2 kategori ve 6 alt kategoride toplanmıştır. Elde edilen en yüksek frekansa sahip olan kategoriler sırasıyla, gereksiz (f=125), zararlı (f=77)'dır.

En yüksek frekansa sahip olan ve sporun ileri yaştan - ekonomik açıdan gereksiz yönlerinin ele alındığı gereksiz kategorisi 4 alt kategoriden oluşmaktadır. Bunlar spor yapmak için geç kalmışlık algısı (f=47), yaşlılar için sporun yararsız olduğu algısı (f=44) işsizlik (f=34) ve bütçe darlığı (f=10)'dır. İkinci en yüksek frekansa sahip olan ve sporun X

kuşağı üzerindeki olumsuz yönlerinin ele alındığı zararlı alt kategorisinde Vücut yaralanmaları (f=43), Yorgun beden (f=34) alt kategorileri yer almaktadır.

Tablo 20.

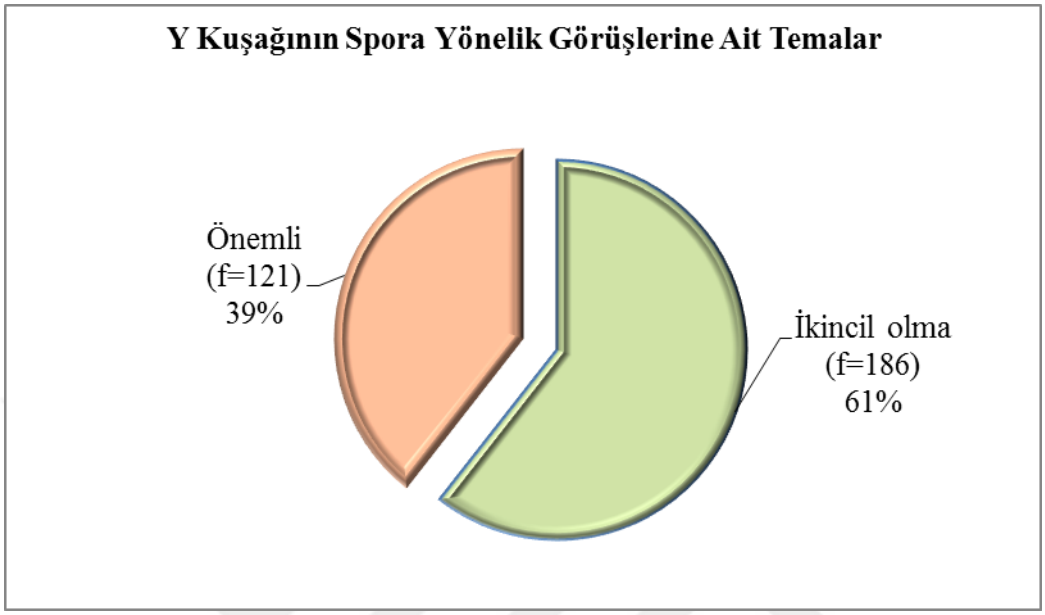
X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Olumsuz Temasının Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar

Ret temasının alt kategorileri	f	Kodlar
Spor yapmak için geç kalmışlık algısı	47	Spor yapmak için genç olmak gerektiği düşüncesi (47)
Yaşlılar için sporun yararsız olduğu algısı	44	Sporun yaşlı bedene faydasızlığı (27) Harcanan zamanı karşılamaması (17)
İşsizlik	43	İşten çıkarılma (23) İş bulamama (20)
Bütçe darlığı	34	Ekonomik yetersizlikten kaynaklı gereksizlik (27) Özel ihtiyaçlara ayrılan bütçeden spora para kalmaması (7)
Vücut yaralanmaları	43	Uzuvların kırılmasına neden olma (18) Bol- bacakta çıkığa neden olma (12) Sakatlanma sonrası zor iyileşme (13)
Yorgun beden	34	Bedeni yorma (17) Yorulmaktan kaçınma (17)

Tablo 20'de X kuşağının olumsuz teması alt kategorilerine ait frekans ve kodlar yer almaktadır. Buna göre spor yapmak için geç kalmışlık algısı alt kategorisi; spor yapmak için genç olmak gerektiği düşüncesi (f=47) kodlarından oluşmaktadır. Yaşlılar için sporun yararsız olduğu algısı alt kategorisinde sporun yaşlı bedene faydasızlığı (f=27), harcanan zamanı karşılamaması (f=17) kodları yer almaktadır. İşsizlik alt kategorisi işten çıkarılma (f=23), iş bulamama (f=20) kodlarından oluşmaktadır. Bütçe darlığı alt kategorisinde ekonomik yetersizlikten kaynaklı gereksizlik (f=27), özel ihtiyaçlara ayrılan bütçeden spora para kalmaması (f=7) kodları yer almaktadır. Vücut yaralanmaları alt kategorisi uzuvların kırılmasına neden olma (f=18), bol- bacakta çıkığa neden olma (f=12), sakatlanma sonrası zor iyileşme (f=13) kodlarından oluşmaktadır. Yorgun beden alt kategorisinde bedeni yorma (f=17), yorulmaktan kaçınma (f=17) kodları yer almaktadır.

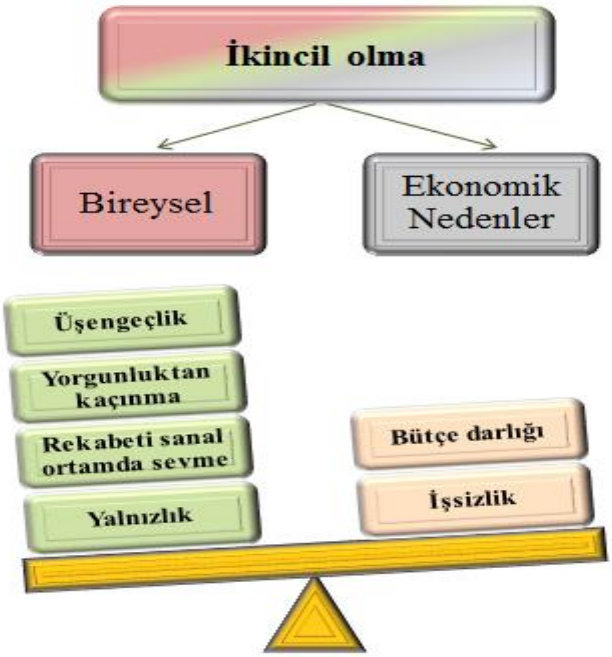
5.4. Y Kuşağındaki espor Oyuncularının Spora İlişkin Görüşleri

91'inin spor yaptığı, 257'sinin ise spor yapmadığı tespit edilen Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik eğilim ve görüşlerine ait analizler aşağıda yer almaktadır.



Şekil 6. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerine ait temalar.

Şekil 6'da Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşleri 2 tema altında toplandığı görülmektedir. Bunlar ikincil olma ve önemli temalarıdır. Buna göre Y kuşağındaki eSpor oyuncularının 186 kez ikincil olma temasına ait görüş bildirdiği ve bu görüşlerin %61'inin ikincil olma teması altında toplandığı tespit edilmiştir. Ayrıca Y kuşağındaki Y kuşağındaki eSpor oyuncularının 39 kez spor kavramını önemli bir unsur olduğunu ifade ettiği ve Y kuşağına ait tüm görüşlerin %39'unun önemli teması altında yer aldığı saptanmıştır.



Şekil 7. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spor kavramına ilişkin ikincil olma teması ve kategorileri.

Tablo 7'de Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spor kavramına ilişkin ikincil olma teması ve kategorileri yer almaktadır. Buna göre Y kuşağının spora ilişkin görüşlerinin toplandığı ikincil olma temasının bireysel nedenler ve ekonomik nedenler kategorilerinden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 21.

Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spor Kavramına İlişkin İkincil Olma Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları

Tema	Kategori	f	Alt Kategori	Katılımcı yorumları
İkincil olma	Bireysel nedenler	129	Üşengeçlik (57)	…Spora yapma fikri benim için dağı oymak için ayağa kalmak demek. Sporu üşendiğim için yapmıyorum ve bacaklarım ağrıyabilir diye de erteleyip duruyorum. Ama açıkçası üşeniyorum, üşeniyorum ve üşeniyorum. Ayrıca benim için daha önemli işler var ve onlarla uğraşıyorum (YE45).
			Rekabeti sanal ortamda sevme (33)	…Spor yapmaktan önemli işlerim var. Ayrıca benim için spor yapmak eSpor oynamaktır. Yani spor yapıyorum ama eSpor olarak. Çünkü gerçek yaşamda spor yapmaktansa eSpor yapıp sanal ortamda bulunmayı seviyorum (YE19).
			Yalnızlık (21)	…Spor yalnızlıktır. Ne zaman spor yapmak aklıma gelse hep yalnız olduğum ve çevremde birlikte spor yapacak kimsenin olmadığı aklıma geliyor. O nedenle spor yapmayı erteliyorum ve eSpor oynamayı tercih ediyorum spor yapmak yerine. eSpor oynarken yalnız değilim çok arkadaşım var. Daha sonra bir gün sporu da tercih ederim sanırım (YE73).
			Yorgunluktan kaçınma (18)	…Spor yapmak yorgunluk yaratır. Ben yeterince yoruluyorum zaten bu hayattan. Mecbur kalmadıkça spor yapmayı tercih etmem. İşin aslı ben yorulmak değil dinlenmek istiyorum (YK29).
			Engellilik (13)	…Spor yapmak sağlıklı olmayı sağlar ama sağlıksız doğduysanız önemli değildir… Engelli iseniz spor yapamazsınız ama eSpor oynayabilirsiniz. Doğduğum günden beri bedensel engelliyim. Spor yapmak cazip gelmiyor. Arada kol kaslarımı geliştireyim biraz spor yapayım diyorum ama şeytan diyor ki "engellisin". eSpor yetiyor bana spor yapmasam da önemli değil. Bir eksiklik olmuyor hayatımda (YE162).
	Ekonomik nedenler	57	Bütçe darlığı (33)	…Paran yeterince yoksa spor yapmak lükstür. Düğünümü bile yapamadım parayı denkleştirip. Önce beslenme, giyinme gibi ihtiyaçlarını karşılayacaksın sonra para artarsa spor salonuna gidip keyif yapacaksın… Ayrıca eSpor oynayarak az da olsa para kazanıyorum hem de keyif yapıyorum(YE61).
			İşsizlik (24)	…Gelmişim 42 yaşına hala işim yok spora nasıl para harcayayım! Spor yapmak demek para harcamak demektir. Para harcayıp spor yapmak yerine para kazandıran şeyleri öncelikli olarak seçerim. Vaktimi kolum büyüsün diye değil beynim büyüsün diye düşünen biriyim. Spor yapmamak benim sosyal statümü hiç düşürmedi. İnsanlarla iyi geçiniyorum ama statüm işsizim. Ülkemin ekonomik durumu yüzünden. 10 yıllık iş tecrübem olmadığı için ve markette kasiyer olmayı egoma yediremediğim için işsizim siz de spordan dem vuruyorsunuz. 2 diplomam var. İşsiz adam nasıl sporu düşünsün? 10 aydan beri iş arıyorum bir de spor yapıp işsiz iken para mı harcayayım? Kimse bana oo ne güzel kol kasların var hadi iş verelim demedi... Spor yararsız değil ama herkes spor yapacak diye bir şey de yok... Ayrıca eSpor oynayıp para kazanmak daha mantıklı (E51)

Tablo 21'de Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin yer aldığı ikincil olma teması, kategori, alt kategori ve katılımcı yorumları görülmektedir. Buna göre ikincil

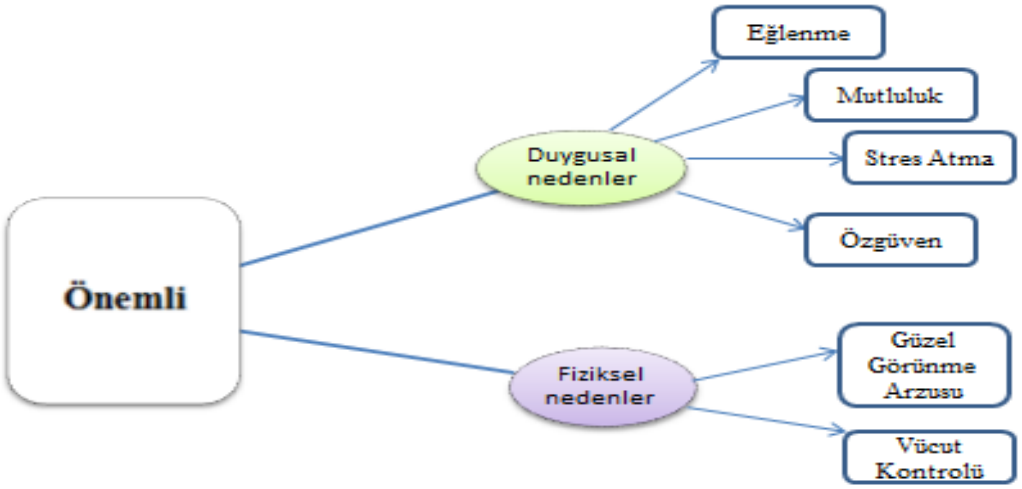
olma temasında, sporun temel ve öncelikli olan ihtiyaçlardan sonra geldiğine yönelik iki kategori yer almaktadır. Elde edilen en yüksek frekansa sahip olan kategoriler sırasıyla, bireysel nedenler (f=129), ekonomik nedenler (f=57)'dir. Bireysel nedenler kategorisinin üşengeçlik (f=57), rekabeti sanal ortamda sevme (f=33), yalnızlık (f=21), yorgunluktan kaçınma (f=18), engellilik (f=13) alt kategorilerinden oluştuğu saptanmıştır. Ekonomik nedenler kategorisinde bütçe darlığı (f=33) ve işsizlik (f=24) alt kategorilerinin yer almaktadır.

Tablo 22.

Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin İkincil Olma Temasının Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar

İkincil olma temasının alt kategorileri	f	Kodlar
Üşengeçlik	57	Spor yapmaya erinme (29) Tembellik (28)
Rekabeti sanal ortamda sevme	33	Spor yapmak yerine sanal ortamda rekabetin tercihi (33)
Yalnızlık	21	Yalnız başına spor yapma isteksizliği (13) Çevrede birlikte spor yapacak kimsenin olmaması (8)
Yorgunluktan kaçınma	18	Bedeni yormak istememe (18)
Engellilik	13	Spor yapmak için engelli olmamak gerekir algısı (13)
Bütçe darlığı	33	Temel ihtiyaçlara ilişkin harcamalardan para kalmaması (21) Ekonomik sıkıntılar (12)
İşsizlik	24	İşten çıkarılma (19) İş bulamama (5)

Tablo 22'de Y kuşağındaki eSpor oyuncularının ikincil olma teması alt kategorilerine ait frekans ve kodlar yer almaktadır. Buna göre üşengeçlik alt kategorisinde; spor yapmaya erinme (f=29), tembellik (f=28) kodları yer almaktadır. Rekabeti sanal ortamda sevme alt kategorisi, spor yapmak yerine sanal ortamda rekabetin tercihi (f=33) kodlarından oluşmaktadır. Yalnızlık alt kategorisi ise yalnız başına spor yapma isteksizliği (f=13) ve çevrede birlikte spor yapacak kimsenin olmaması (f=8) kodlarından oluşmaktadır. Yorgunluktan kaçınma alt kategorisinde Bedeni yormak istememe (f=18) kodu yer almaktadır. Engellilik kategorisi, spor yapmak için engelli olmamak gerekir algısı (f=13) kodunu içermektedir. Bütçe darlığı alt kategorisi temel ihtiyaçlara ilişkin harcamalardan para kalmaması (f=21), ekonomik sıkıntılar (f=12) kodlarından oluşmaktadır. İşsizlik kategorisinde ise işten çıkarılma (f=19) ve iş bulamama (f=5) kodları yer almaktadır.



Şekil 8. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spor kavramına ilişkin önemli teması ve kategorileri.

Şekil 8'de Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spor kavramına ilişkin önemli teması ve kategorileri yer almaktadır. Buna göre Y kuşağının önemli temasında duygusal nedenler ve fiziksel nedenler kategorilerinin bulunduğu görülmektedir.

Tablo 23.

Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spor Kavramına İlişkin Önemli Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları

Tema	Kategori	f	Alt Kategori	Katılımcı yorumları
Önemli	Duygusal nedenler	84	Eğlenme (27)	…Spor bana göre eğlenmek demek. Tüm gün yorulan beynim bedenime ilaç gibi geliyor. Dünyadan nefret ederken birden eğlencenin göbeğine gelmiş gibi rahatlatıyor (YK57).
			Mutluluk (23)	…Spor bana göre mutluluktur. Hayatımda her daim olmuş ve olacak bir durum. Spor yapmak beni mutlu ettiği için ve spor yaparken her şeyden uzaklaşabildiğim için spor benim vazgeçilmezim diyebilirim. Tabi ki sporun sağlık açısından önemi de bunlar için önemli bir etken (YE147).
			Stres atma (21)	…Yaşlandıkça aklıma daha sık olumsuz düşünceler, yaşadığım zorluklar, ömrümün azaldığı stresli düşünceler geliyor. Az da olsa spor yaptığımda rahatlıyorum, o sesler sanki susuyor ve stresim azalıyor (YE120).
			Özgüven (13)	…Spor birşeyleri yapabildiğinin ispatı ve kendine güvenin ortaya çıkarıcısı bence. Mesela iş yerinde, evde, nerdeyse her alanda hep çekingen biriyim. Spor özgüveni arttırdığı için ben de bu huydan belki kurtulurum diye spora gidiyorum (YE97).
	Fiziksel nedenler	37	Güzel görünme arzusu (23)	…Spor güzel görünüm için önemli bence... Spor yapıyorum çünkü evde kalma korkusu yaşıyorum. Yaşım ilerlediği için yaşlanmaktan ve beğenilmemekten korkuyorum. Yemek yemeyi çok seviyorum ve güzel görünmeyi de çok sevdiğim için 2 senedir yapıyorum. Güzel ve çekici görünmek için spor yapmak aslında eğlenceli ama LOL'de hedef belirleyip bu amaç uğrunda çalışınca ve başardığını görünce spor yapmak yerine eSpor oynamak daha eğlenceli geliyor ve kendine bağımlı yapıyor bence (YK62).
			Vücut kontrolü (14)	…Spor yapmak bedeni kontrol altına almaktır bana göre. Ben kendi sağlığım için spor yapıyorum. Obezite sorunum var. Genellikle bilgisayar başında zaman geçirdiğim ve abur cubur yediğim için sağlığımı kaybettim. Doktor tavsiye etti sporu. Bunları aşmak için uğraşıyorum şu ara. Spor yapınca kendimi zinde hissediyorum ve kendime daha çok güveniyorum. 145 kiloydum şuan 85 kiloyum ve vermeye de devam ediyorum (YK118)

Tablo 23'te Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin önemli teması, kategori, alt kategori ve katılımcı yorumları görülmektedir. Buna göre önemli temasında sporun olumlu yönleri iki kategoride toplanmıştır. Elde edilen en yüksek frekansa sahip olan kategoriler sırasıyla, duygusal nedenler (f=84), fiziksel nedenler (f=37)'dir. Duygusal nedenler kategorisi; eğlenme (f=27), mutluluk (f=23), stres atma (f=21), özgüven (f=13) alt kategorilerinden oluşmaktadır. Fiziksel nedenler kategorisinde ise güzel görünme arzusu (f=23) ve vücut kontrolü (f=14) alt kategorileri yer almaktadır.

Tablo 24.

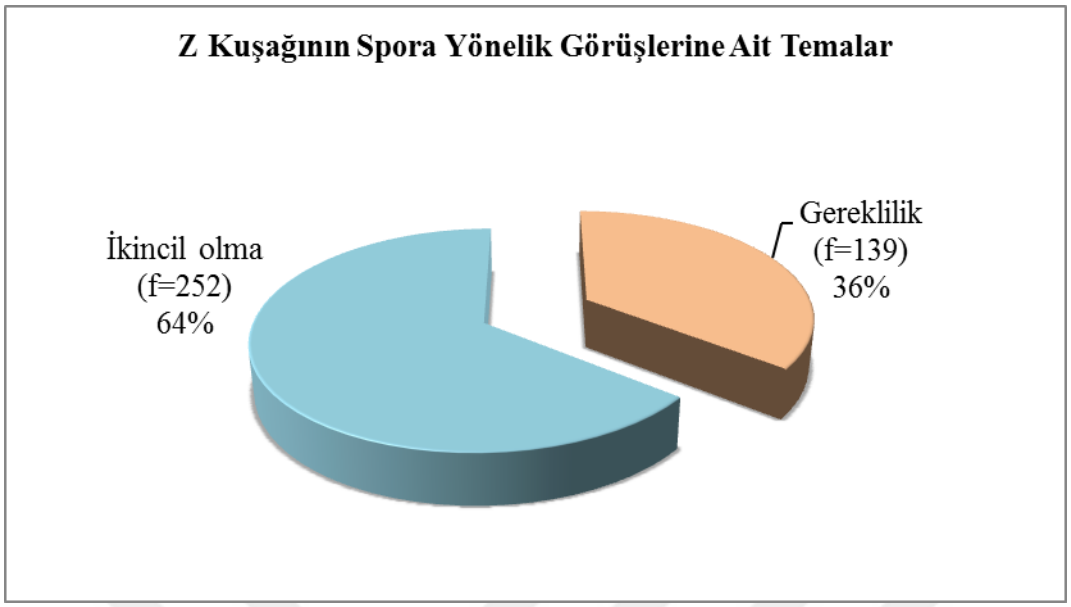
Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Önemli Temasının Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar

İkincil olma temasının alt kategorileri	f	Kodlar
Eğlenme	27	Güzel ve eğlenceli zaman geçirme (27)
Mutluluk	23	Neşe kaynağı olma Seratonin salgılama
Stres atma	21	Sıkıntıyı unutma (8) İş stresinden uzaklaşma (7) Dertleri unutturma (6)
Özgüven	13	Yeteneklere ilişkin özgüven artışı (7) Duygusal yönden özgüven artışı (6)
Güzel görünme arzusu	23	Kaslı görünme Estetik görünme
Vücut kontrolü	14	Fit olma (6) Zinde olma (5) Kilo kontrolü (3)

Tablo 24'te Y kuşağındaki eSpor oyuncularının önemli teması alt kategorilerine ait frekans ve kodlar yer almaktadır. Buna göre eğlenme alt kategorisi, güzel ve eğlenceli zaman geçirme (f=27) kodundan oluşmaktadır. Mutluluk alt kategorisinde neşe kaynağı olma (f=13), seratonin salgılama (f=10) kodları yer almaktadır. Stres atma alt kategorisinde sıkıntıyı unutma (f=8), iş stresinden uzaklaşma (f=7), dertleri unutturma (f=6) kodları bulunmaktadır. Özgüven alt kategorisi yeteneklere ilişkin özgüven artışı (f=7), duygusal yönden özgüven artışı (f=6) kodlarını içermektedir. Güzel görünme alt kategorisinde kaslı görünme (f=14) ve estetik görünme (f=9) kodları yer almaktadır. Vücut kontrolü alt kategorisinde fit olma (6), zinde olma (f=5), kilo kontrolü (f=3) kodları bulunmaktadır.

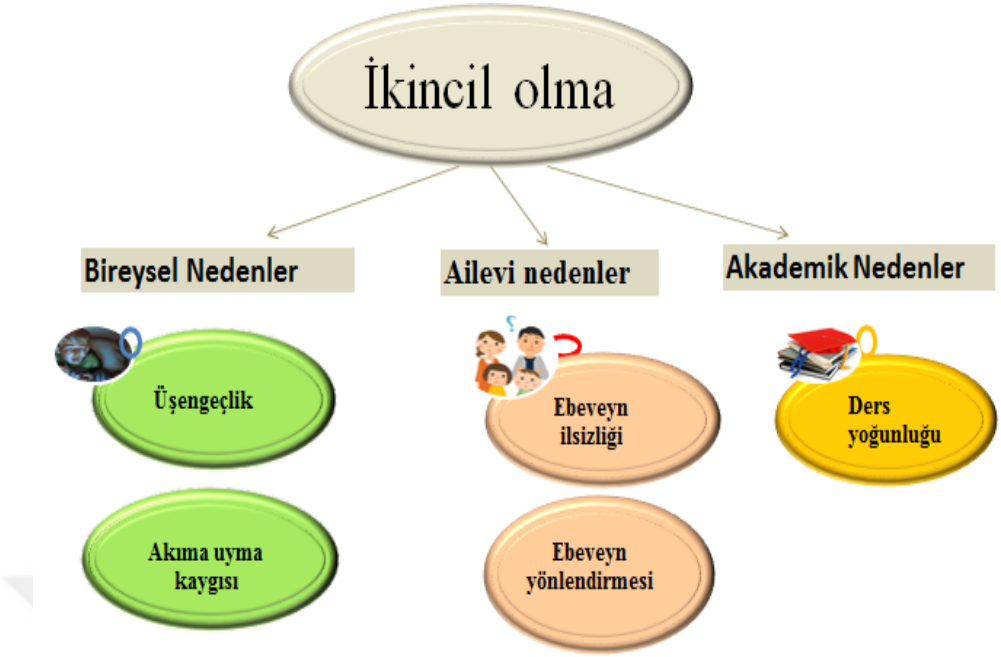
5.3. Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Görüşleri

152'sinin spor yaptığı, 299'unun ise spor yapmadığı tespit edilen Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik eğilim ve görüşlerine ilişkin analizler aşağıda yer almaktadır.



Şekil 9. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerine ait temalar.

Şekil 9'da Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin 2 tema altında toplandığı görülmektedir. Bunlar ikincil olma ve gereklilik temalarıdır. Buna göre Z kuşağındaki eSpor oyuncularının 252 kez spora yönelik görüşlerini ikincil olma temasında bildirdiği ve bu görüşlerin %64'ünün ikincil olma teması altında toplandığı tespit edilmiştir. Ayrıca Z kuşağındaki eSpor oyuncularının 139 kez sporu birey için gerekli bir unsur olarak belirttiği saptanmıştır. Buna göre Z kuşağına ait bu görüşlerin de %36'sı gereklilik teması altında yer almaktadır.



Şekil 10. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spor kavramına ilişkin ikincil olma teması ve kategorileri.

Şekil 10'da Z kuşağının spor kavramına ilişkin ikincil olma teması ve kategorileri yer almaktadır. Buna göre Z kuşağının spora ilişkin görüşlerinin toplandığı ikincil olma temasının bireysel nedenler, akademik nedenler ve ailevi nedenler kategorilerinden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 25.

Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spor Kavramına İlişkin İkincil Olma Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları

Tema	Kategori	f	Alt Kategori	Katılımcı yorumları
İkincil olma	Bireysel nedenler	98	Üşengeçlik (71)	…Her yer tehlikeli… Sapık ve tecavüzcü dolu her yer… Yaşım ilerleyince yaparım ben de babam gibi… Spor yapmak için üşenmemek lazım. Ben spor yapmaya üşeniyorum. Hatta şuan size sporla ilgili görüş yazmaya bile üşeniyorum. Spor yapmak benim için sonraki ihtiyaçlar arasında. Dijital ve eSporla ilgili sorduğunuz soruları keyifle cevapladım ama bu şuan için ilgilimi çekmiyor. Spor ilgimi çekse sporcu olurum… Üşendiğim için sporcu değilim. Sağlığım da kilom da gayet normal. Açıkçası şimdilik benim için spor yapmak bir ihtiyaç değil, belki ilerde yaparım (ZK21).
			Akıma uyma kaygısı (27)	…Beş kişilik bir grubumuz var. Üç buçuk yıl önce spora yazılalım dedim yüzüme doğru hönkürdüler… Spor yapmıyorum, kimse yapmıyor ki... Çünkü artık teknoloji ile her şey değişti. Değişen bu dünyaya ayak uydurmaya zaman ayırmak gerekir… Spor yapmak demodelikten öteye gitmez… Spor yapmaya gitmek eski çağ insanlarının yaptığı şeydir… Etrafına bak, sokakta spor yapman mı var? Ayrıca sanki dijital oyun oynayan insanlar korkunç, asosyal ve kötü değil. Biz alfa kuşağıyız ve bizimle gelen yeniliklere alışmak hatta ayak uydurmak zorundasınız. Sizin çağ bitti kapişşş! (ZE13).
	Akademik nedenler	72	Ders yoğunluğu (72)	…Okul saatlerinin çok ters zaman diliminde olması (8.00-15.40) spora gitmemi engelliyor… Derslerim, ödevlerim çok. Ne yazık ki gün içerisinde yapabileceğim aktiviteleri kısıtlıyor… Bana sadece akşam saatleri kalıyor. Akşam saatlerinde dışarı çıkmam yasak. Ben de evde zaman geçiriyorum. Derslerden azıcık zaman bulunca ders çalışma masamın dibinde eSpor oynamaya ancak zamanım oluyor. Böylece evde, aynı yerde ders çalıştığım ve ödev yaptığım gibi eSpor oynayarak kafamı dağıtıyorum. Spor yapmaya gidersem derslerim olumsuz etkilenir. Çünkü dışarı çıkmış olurum ve arkadaş edinir gezerim. Bu yüzden sporu sonra yaparım (ZE139).
	Ailevi nedenler	66	Ebeveyn ilgisizliği (42)	…Spor yapanlar bana havalı geliyor ama sporu büyüyüp paramı kazanınca yapacağım anlaşılan… Okul takımına girmek için uğraştım olmadı. Aileme spora yazılmak istediğimi söylüyorum ama onlar saçma sapan bahanelerle geçiştiriyorlar. Varsa yoksa davaları, müvekkilleri… Beni anlayan yok anlayacağın (ZK91).
			Ebeveyn yönlendirmesi (24)	Spor yapmak demek sokağa çıkmak demek. Ben ne spor yapabilirim ne de öyle sokağa çıkabilirim. Babamlar evde zaman geçirmemi istiyor. Başka odada bile durmama izin vermeyecekler yakında. Gözlerinin önünde olmam için ellerinden geleni yapıyorlar. "Evin içinde ne istersen yap" diyorlar. Melina'nın babası yüzmeye yazdırmış Melina'yı. Dedim "ben de yüzmeye gideyim" diye ama babamın cevabı "boğulursun sen, n'apacaksın sanki spor yapıp, ev batıyor mu, olmaz" oldu. O nedenle üniversiteyi kazanınca spor salonundan çıkmayacağım. Muhabbet kuşu gibiyim bu evde (ZK109).

Tablo 25'te Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin ikincil olma teması, kategori, alt kategori ve katılımcı yorumları bulunmaktadır. Buna göre ikincil olma temasında yaşam sporun ikincil sırada olarak görülen bulunan yönleri 3 kategori ve 6 alt kategoride

toplanmıştır. Elde edilen en yüksek frekansa sahip olan kategoriler sırasıyla, bireysel nedenler (f=98), akademik nedenler (f=72) ve ailevi nedenler (f=38)'dir.

En yüksek frekansa sahip olan bireysel nedenler kategorisi 2 alt kategoriden oluşmaktadır. Bunlar üşengeçlik (f=71) ve akıma uyma kaygısı (f=27)'dır. İkinci en yüksek frekansa sahip olan akademik nedenler kategorisinde ders yoğunluğu (f=72) alt kategorisi yer almaktadır. Ailevi nedenler kategorisinde ise ebeveyn ilgisizliği (f=42) ve ebeveyn yönlendirmesi (f=24) alt kategorileri bulunmaktadır.

Tablo 26.

Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin İkincil Olma Temasının Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar

	f	Kodlar
Üşengeçlik	71	İsteksizlik (38) Tembellik (33)
Akıma uyma kaygısı	27	Spor yapmak demodeliktir algısı (15) Yaşıtlarının spora değil eSpora katılması (12)
Ders yoğunluğu	72	Ders ve ödev yoğunluğu (43) Okul saatlerinin tüm günü kaplaması (29)
Ebeveyn ilgisizliği	42	Ailede sporun çocuk üzerine etkisine yönelik ilgisizliği (27) Ailedekilerin spora katılıma yönelik vurdumduymazlığı (15)
Ebeveyn yönlendirmesi	24	Ebeveynlerin spor yerine ev içi aktivitelere yönlendirmesi (24)

Tablo 26'da Z kuşağının ikincil olma teması alt kategorilerine ait frekans ve kodlar yer almaktadır. Bu bağlamda üşengeçlik alt kategorisinde; isteksizlik (f=38), tembellik (f=33) kodları bulunmaktadır. Akıma uyma kaygısı alt kategorisinde spor yapmak demodeliktir algısı (f=15), yaşıtlarının spora değil eSpora katılması (f=13) kodları yer almaktadır.

Ders yoğunluğu alt kategorisi; ders ve ödev yoğunluğu (f=43), okul saatlerinin tüm günü kaplaması (f=29) kodları yer almaktadır. Ebeveyn ilgisizliği alt kategorisinde; ailede sporun çocuk üzerine etkisine yönelik ilgisizliği (f=27) ve ailedekilerin spora katılıma yönelik vurdumduymazlığı (f=15) kodları yer almaktadır. Ebeveyn yönlendirmesi alt kategorisi; ebeveynlerin spor yerine ev içi aktivitelere yönlendirmesi (f=24) kodundan oluşmaktadır.

Şekil 11. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spor kavramına ilişkin gereklilik teması ve kategorileri.

Şekil 11'de Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spor kavramına ilişkin gereklilik teması ve kategorileri yer almaktadır. Buna göre Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin toplandığı gereklilik temasının fiziksel ve duyuşsal kategorilerinden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 27.

Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spor Kavramına İlişkin Gereklilik Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları

Tema	Kategori	f	Alt Kategori	Katılımcı yorumları
Gereklilik	Fiziksel	103	Kilo kontrolü (69)	…Okuldayken spor yapmak benim için olmazsa olmazdır. Okulda her boş anımda yediğim abur cuburların vicdan azabından spora koşuyorum. Çünkü evde ya ders başındayım ya da bilgisayarda oynarım… Ergenlikle bitmeyen sivilce ve kilo sorunum başladı. Bu dönemin biteceğini biliyorum ama ergenliğimi şişko biri olarak sonlandırmamak için spor yapıyorum. Ama ne yapsam kilodan da sivilceden de kurtulamıyorum… Arkadaşlarım benim yanımda fare gibi kalıyor (ZK76).
			Güzel görünme arzusu (34)	Spor yapmak sağlıklı yaşamak için gerekli. Ama bana göre en önemlisi güzel görünmek için spor yapmak şart… Kaslarımla ve görüntümle ilgi çekmek hoşuma gidiyor… Bu nedenle spor yapıyorum (ZE27).
	Duyuşsal	36	Duygusal iyilik (36)	Ortaokuldan beri spor yapıyorum. Spor yapmanın 18 yaş için ne kadar gerekli bir ihtiyaç olduğunu bildiğim halde bir dönem spor yapmayı -üşenmekten dolayı- bıraktım. Ben spor yaparken daha huzurlu ve hayata karşı öz güvenli oluyorum. En azından bizimkilerin boşanma hikâyelerini ve kavgalarını unutuyorum. Genel olarak spor da oldukça vakit isteyen bir hobi. Bazen üşengeçliğim tutsa da spor fazla zaman alsa da kafamı boşaltıyor ve huzur doluyorum (ZE47).

Tablo 27'de Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin gereklilik teması, kategori, alt kategori ve katılımcı yorumları yer almaktadır. Buna göre gereklilik temasında sporun olumlu yönleri iki kategoride toplanmıştır. Elde edilen kategoriler sırasıyla, fiziksel (f=103), duyuşsal (f=36)'dır.

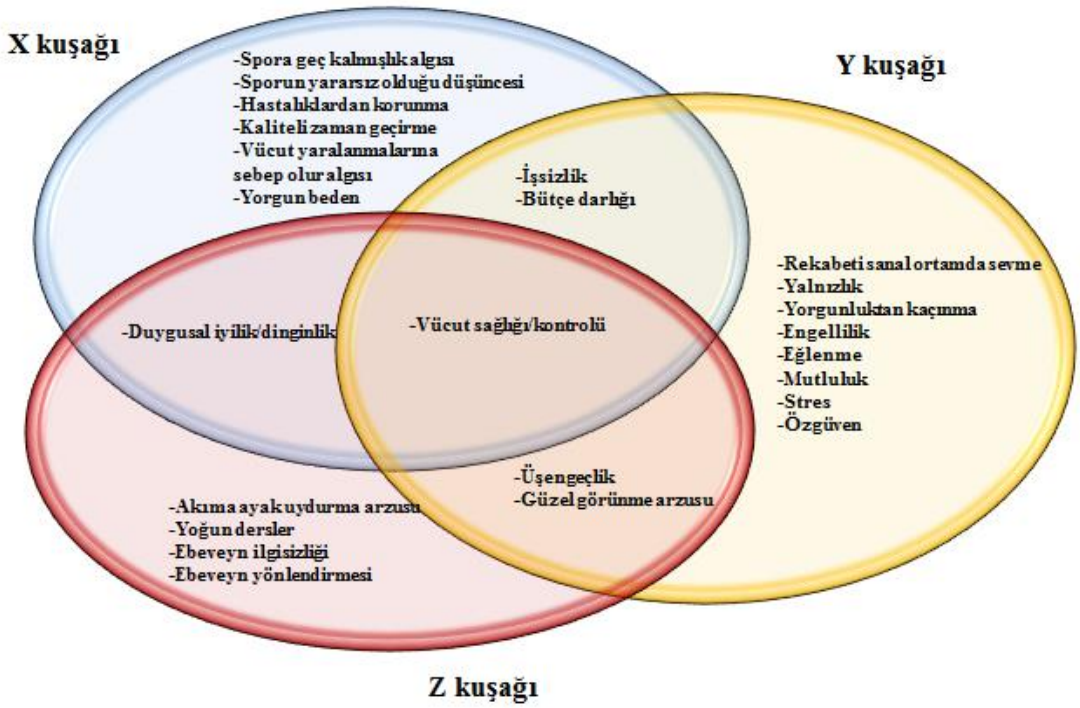
En yüksek frekansa sahip olan ve sporun bedensel açıdan olumlu yönlerinin ele alındığı fiziksel kategorisi 2 alt kategoriden oluşmaktadır. Bunlar kilo kontrolü (f=69), Güzel görünme arzusu (f=34)'dur. İkinci en yüksek frekansa sahip olan ve sporun z kuşağı üzerindeki olumlu yönlerinin ele alındığı duyuşsal kategorisinde duygusal iyilik (f=36) alt kategorisi yer almaktadır.

Tablo 28.

Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Gereklilik Temasının Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar

Gereklilik temasının alt kategorileri	f	Kodlar
Kilo kontrolü	69	Kilo verme isteği (42) Kilo alma isteği (27)
Güzel görünme arzusu	34	Atletik vücut (24) Estetik görünüş (10)
Duygusal iyilik	36	Huzur (19) Özgüven (14) Ruhsal dinginlik (3)

Tablo 28'de Z kuşağındaki eSpor oyuncularının gereklilik teması alt kategorilerine ait frekans ve kodlar yer almaktadır. Buna göre kilo kontrolü alt kategorisi; kilo verme isteği (f=42) ve kilo alma isteği (f=27) kodlarından oluşmaktadır. Güzel görünme arzusu alt kategorisinde atletik vücut (f=24) ve estetik görünüş (f=10) kodları yer almaktadır. Duygusal iyilik alt kategorisi huzur (f=19), özgüven (f=14), ruhsal dinginlik (3) kodlarından oluşmaktadır.

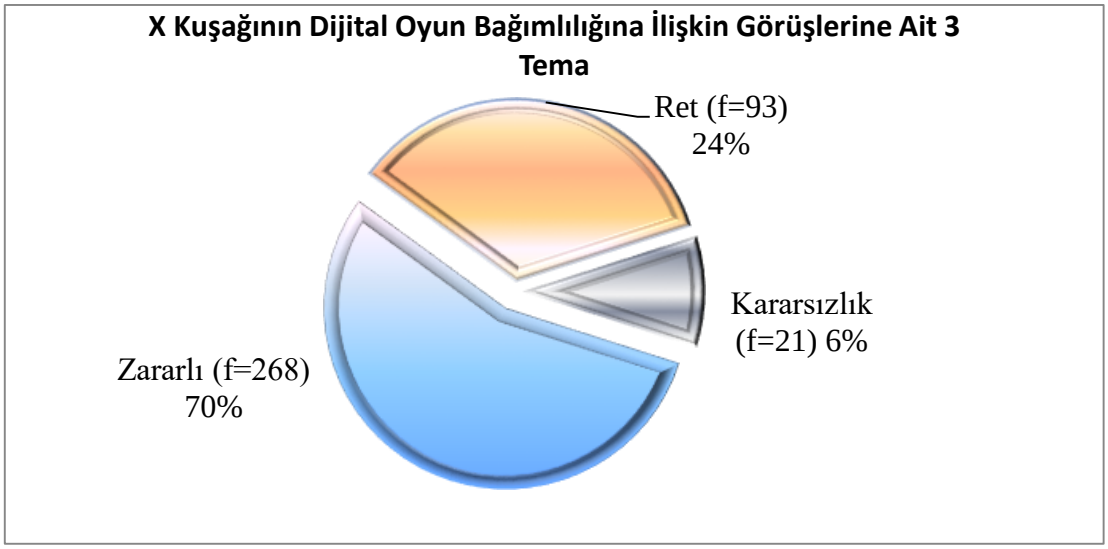


Şekil 12. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik benzer ve farklılaşan görüşleri.

Araştırma sonucunda X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerinin farklı temalar altında tanımlandığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda X kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinin olumlu, olumsuz ve zararlı temaları altında; Y kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinin ikincil ve önemli temaları altında; Z kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinin ikincil ve gereklilik temaları altında toplandığı tespit edilmiştir. Şekil 12'de görüldüğü gibi X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spor hakkındaki görüşlerinin toplandığı benzer ve farklı alt kategoriler yer almaktadır. Buna göre X, Y ve Z kuşağındaki katılımcıların benzer görüşlerinin vücut sağlığı/kontrolü alt kategorisinden oluştuğu; X ve Y kuşağındaki eSpor oyuncularının benzer görüşlerinin işsizlik ve bütçe darlığı alt kategorilerinden oluştuğu; X ve Z kuşağındaki katılımcılarının benzer görüşlerinin duygusal iyilik/dinginlik alt kategorilerinden oluştuğu; Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının benzer görüşlerinin üşengeçlik ve güzel görünme arzusu alt kategorilerinden oluştuğu tespit edilmiştir. X kuşağının farklılaşan alt kategorilerinin spora geç kalmışlık algısı,-sporun yararsız olduğu düşüncesi, hastalıklardan korunma, kaliteli zaman geçirme, vücut yaralanmalarına sebep olur algısı, yorgun beden olduğu; Y kuşağındaki eSpor oyuncularının farklılaşan alt kategorilerinin rekabeti sanal ortamda sevme, yalnızlık, yorgunluktan kaçınma, engellilik, eğlenme, mutluluk, stres, özgüven olduğu; Z kuşağındaki eSpor oyuncularının farklılaşan alt kategorilerinin akıma ayak uydurma arzusu, yoğun dersler, ebeveyn ilgisizliği, ebeveyn yönlendirmesi olduğu saptanmıştır.

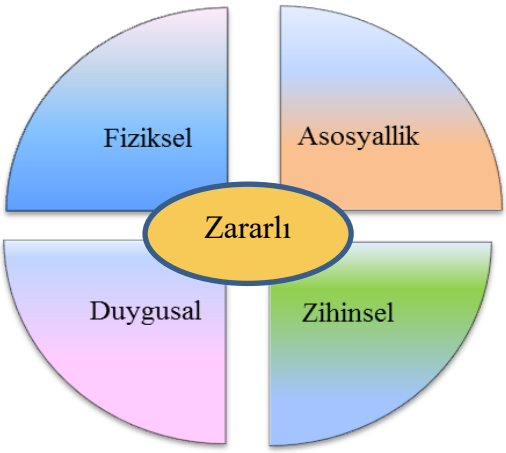
5.6. X kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Görüşleri

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına yönelik eğilim ve görüşlerine ilişkin analizler aşağıda yer almaktadır.



Şekil 13. X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerine ait temalar.

Şekil 13'te görüldüğü üzere X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşleri 3 tema altında yer almaktadır. Bunlar zararlı, ret ve kararsızlık temalarıdır. X kuşağındaki eSpor oyuncularının 268 kez zararlı temasına ait görüş bildirdiği ve X kuşağına ait tüm görüşlerin %70'inin zararlı teması altında toplandığı görülmektedir. Katılımcıların 93 kez dijital oyun bağımlılığı kavramını ret ettiği ve X kuşağına ait tüm görüşlerin %24'ü ret teması altında yer aldığı Şekil 1'de görülmektedir. Ayrıca X kuşağındaki eSpor oyuncularının 21 kez dijital oyun bağımlılığının yarar ve zararına yönelik kararsızlık içeren görüş bildirdiği ve X kuşağına ait tüm görüşlerin %6'sının kararsızlık teması altında toplandığı saptanmıştır.



Şekil 14. X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "zararlı" teması ve kategorileri.

Şekil 14'te X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "zararlı" teması ve kategorileri yer almaktadır. Buna göre X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin zararlı temasında dijital oyun bağımlılığının bireye olumsuz etkileri tek tema ve 4 alt kategoride toplanmıştır. Bu bağlamda zararlı teması altında fiziksel, asosyallik, duygusal ve zihinsel kategorileri elde edilmiştir.

Tablo 29.

X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Zararlı Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları

Tema	Kategori	f	Alt Kategori	Katılımcı yorumları
Zararlı	Fiziksel	91	Vücut sağlığı (43)	Bana göre kötü bir şeydir… İşten ayrılınca hem para hem zaman için oyuna bağlandım ama zararını gördüm… Mesela bana fiziksel yönden zararı dokundu. 6-7 saatten fazla bilgisayar başında oturduğumda spor yaptığımda bile duruşumu ve omuzlarımı ağrıtıyor. Aslında yaşla beraber ne yapsam da sağlığım olumsuz etkileniyor ama bu LOL'e bağlandığımdan beri vücut sağlığım daha da bozuldu. Özellikle gözüme çok zararı oldu. Gözlük numaram koşarak arttı… Elim ve kolumu sürekli ovdurma isteğim geldi. Çünkü kolumla elim fareyi tutmaktan olsa gerek çok ağrı yapıyor. Bazen gece bile ellerimin ağrısı uyandırıyor. Ama yine de vazgeçemiyorum (XK91).
			Kilo sorunu (31)	…İnsanı hareketsiz olarak yaşama mahkûm eder. Fiziksel olarak zararlıdır… Uzun saatler oyunun başında otururken hareket etmeyince bir de bilgisayar başında kötü beslenince kilo aldırdı (XE101).
			Uykusuzluk (10)	Sadece uykusuzluk olmasa idare edilebilecek bir eğlence türüdür. Hele ki yalnız yaşıyorsanız… Ama zararlıdır alkol gibi. Uykusuzluk dedim çünkü büroya sürekli geç kalıyorum. Bu oyun resmen beni benden aldı. Uykusuzluktan yorgunum bir de her yerim dökülüyor. Oynamadığımda rahat edemiyorum, oynadığımda da yeterince uyumadığım için sabah kalkamıyorum ve uykusuzluktan bedenimi taşıyamıyorum (XE36).
	Asosyallik	83	Toplumdan soyutlanma (34)	Dijital oyun bağımlılığı soyutlanmaya neden olur. Günün altı saatini oyun oynayarak geçirince çevrenden soyutlabiliyorsun. Aklında hep Sihirdar Vadisi oluyor ve sosyal hayatta, aile ve iş hayatında büyük sıkıntılara yol açıyor. Biri ilgi istiyor. Biri müşterilere bakmamı istiyor. Soruları cevapsız kalıyor. Kıyamet kopuyor (XE80).
			Aile ilişkilerinde kopma (31)	Ben kendimden örnek verecek olursam ailemle iletişimimin kopmasına ve asosyal bir birey olmama neden oldu. Bu yüzden bana göre zararlı bir şey bu. Bir de bir arkadaşım oyunu evde, hep evde oynuyor. Eee oyuna evde fazla zaman harcadığından hanımı şikâyet etmiş bana zaman ayıramıyorsun hep oynuyorsun diye ve sık sık kavga ediyorlarmış ama ben sadece iş yerimde oynadığım için artık hanımla problem yaşamıyorum (XE23).
			Yalnızlaşma (18)	…İnsanı yalnız kalmaya itiyor… Genellikle evde veya işte konuşulan konular dikkatimi çekmiyor, boş geliyor. Oyun içerisinde ilgi alanım benzer insanlarla sohbet etmek daha cazip. Ama tabi insanı yalnızlaştırdığı da bir gerçek (XE139).
	Duygusal	51	Olumsuz Duygular (51)	Bence beyni sulandırır, sinirsel yapar insanı... oyun bazen beni strese soktuğu gibi, çevremdekilere tahammülsüz davranmama ve onlara öfkelenmeme neden oluyor. Masada duran suya, ışığın açısına bazen deli oluyorum. Kendimi anlamaya ve sakinleştirmeye çalıştığımda bu sefer kendimden nefret ediyorum… Nasıl anlatabilirim o anki hislerimi bilmem. Allahtan sık sık olmuyor… Bir derdim mi var neden böyle oluyorum diye doktora gittim antideprasan verdi. Oyun oynamayı azalt yoksa büyük sıkıntı yaşayabilirsin dedi. Ama ben para da kazanıyorum oyun sadece keyif değil ki geçim kapısı aynı zamanda (XE73).
	Zihinsel	43	Zihinsel karmaşa (43)	Zihinsel anlamda diğer tüm bağımlılıklar gibi, dijital oyun bağımlılığı da zararlıdır… Bazen zihnimin Sihirdar Vadisi'nden çıkamadığını düşünüyorum. Mesela gerçek hayatta kendimi hero gibi algılıyorum. Ölsem de dönerim arabaya diyorum. Sonra da sürekli dikkatli ol, bu minyon feedlemeye benzemez. Oyunda ölünce bir daha canlanırsın ya da minyon kesince sorun değil ama bu gerçek hayat deyip duruyorum araba sürerken kendime (XE134).

Tablo 29'da X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin zararlı teması, kategori, alt kategori ve katılımcı yorumları görülmektedir. Buna göre zararlı

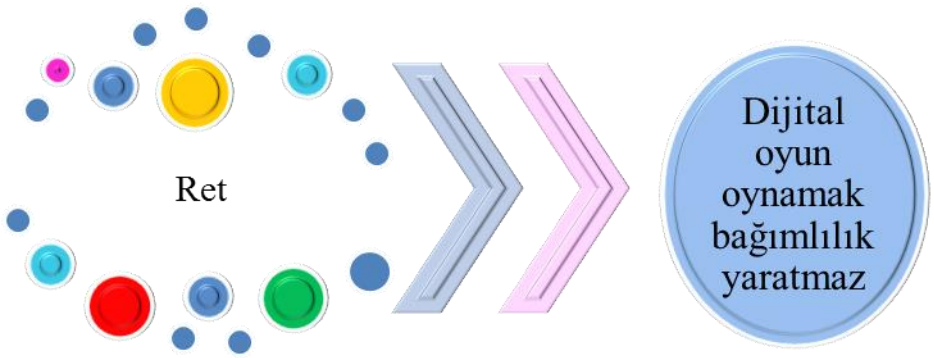
temasında dijital oyun bağımlılığının olumsuz yönleri 4 kategori ve 8 alt kategoride toplanmıştır. Elde edilen en yüksek frekansa sahip olan kategoriler sırasıyla, fiziksel (f=91), asosyallik (f=83), duygusal (f=51), zihinsel (f=43)'dir. En yüksek frekansa sahip olan ve dijital oyun bağımlılığının beden sağlığı üzerindeki olumsuz yönlerinin ele alındığı fiziksel kategorisi üç alt kategoriden oluşmaktadır. Bunlar vücut sağlığı (f=43), kilo sorunu (f=31) ve uykusuzluk (f= 10)'tur. İkinci en yüksek frekansa sahip olan ve dijital oyun bağımlılığının çevre ile iletişim üzerindeki olumsuz yönlerinin ele alındığı asosyallik kategorisinde toplumdan soyutlanma (f= 34), aile ilişkilerinde kopma (f=31), yalnızlaşma (f=18) yer almaktadır. Duygusal kategorisinde olumsuz duygular (f=51) adı altında tek alt kategori bulunmaktadır. Zihinsel kategorisinde ise zihinsel karmaşa alt kategorisi (f=43) yer almaktadır.

Tablo 30.

X Kuşağındaki Espor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığının Yarattığı Olumsuz Etkilere Yönelik Oluşturulan Zararlı Teması Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar

Zararlı Teması Alt Kategoriler	f	Kodlar
Vücut sağlığı	43	Omuz ağrısı (21) Postüral duruş bozukluğu (11) Göz bozukluğu (7) Kas erimesi (2) Bitkin bir vücut yaratma (2)
Kilo sorunu	31	Hareketsiz yaşam (9) Kötü beslenme (8) Obezite (8) Zayıflık (6)
Uykusuzluk	10	Uykusuz kalma sorunu (7) Uykusuzluk kaynaklı işe- büroya geç kalma sıkıntısı (3)
Toplumdan Soyutlanma	34	Sosyal çevreden kopma (14) Toplumsal olayları umursamama (20)
Aile ilişkilerinde kopma	31	Aile içi kavga ve gerginlik (13) Oyuncunun çocuklarıyla kaliteli zaman geçirememesi (13) Ailevi görevlerin aksaması (market alışverişi, fatura ödeme, vb.) (5)
Yalnızlaşma	18	Çevrede konuşulanları umursamama (10) Sohbete dahil olmak istememe (8)
Olumsuz Duygular	51	Saldırganlık (19) İnsanı strese sokma (8) Kaygı durumunu arttırma (7) Depresyona neden olma (6) Öfke duyma (5) Nefret duyma (3) Asabiyet hissi (3)
Zihinsel karmaşa	43	Gerçek ile sanal yaşam arasındaki ortam farkını anlama zorluğu (24) Gerçek yaşamın gerçekliğinden koparma (19)

Tablo 30'da X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının yarattığı olumsuz etkilere yönelik oluşturulan zararlı teması alt kategorilerine ait frekans ve kodlar yer almaktadır. Buna göre vücut sağlığı alt kategorisinde; omuz ağrısı (f=21), postüral duruş bozukluğu(f=11), göz bozukluğu (f=7), kas erimesi (f=2), bitkin bir vücut yaratma (f=2) kodları yer almaktadır. Kilo sorunu alt kategorisi; hareketsiz yaşam (f=9), kötü beslenme (f=8), obezite (f=8), zayıflık (f=6) şeklindeki kodlardan oluşmaktadır. Uykusuzluk alt kategorisi; uykusuz kalma sorunu (f=7), uykusuzluk kaynaklı işe-büroya geç kalma sıkıntısı (f=3) kodlarını içermektedir. Toplumdan soyutlanma alt kategorisinde; sosyal çevreden kopma (f=14), toplumsal olayları umursamama (f=20) kodu yer almaktadır. Aile ilişkilerinde kopma alt kategorisi, aile içi kavga ve gerginlik (f=13), oyuncunun çocuklarıyla kaliteli zaman geçirememesi (f=13), ailevi görevlerin aksaması (market alışverişi, fatura ödeme, vb.) (f=5) kodlarını içermektedir. Yalnızlaşma alt kategorisinde; çevrede konuşulanların umursanmaması (f=10), sohbete dahil olmak istememe (f=8) kodları yer almaktadır. Olumsuz Duygular alt kategorisinde; saldırganlık (f=19), insanı strese sokma (f=8), kaygı durumunu arttırma (f=7), depresyona neden olma (f=6), öfke duyma (f=5), nefret duyma (f=3), asabiyet hissi (f=3) kodları bulunmaktadır. Zihinsel karmaşa alt kategorinde ise, gerçek ile sanal yaşam arasındaki ortam farkını anlama zorluğu (f=24) ve gerçek yaşamın gerçekliğinden koparma (f=19) kodları yer almaktadır.



Şekil 15. X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "ret" teması ve kategorileri.

Şekil 15'te X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "ret" teması ve "dijital oyun oynamak bağımlılık yaratmaz" kategorisi yer almaktadır.

Tablo 31.

X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı Kavramına İlişkin Ret Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları

Tema	Kategori	f	Alt Kategori	Katılımcı yorumları
Ret	Dijital oyun oynamak bağımlılık yaratmaz	93	Dijital oyun oynamak zararsızdır (50)	…Oyunda karımla tanıştım. Ben şimdiye kadar bana ve karıma bir zararını görmedim. Oyun oynayanlar bağımlı (peh), obez, asosyal değildir. Sadece çoğu kişi bunu bahane olarak kullanıyor. Ben günde 10 saat oyun oynayıp para kazanıp üstüne de 2 saat spor yapabiliyorum. İnsan ortamında da rahatça arkadaş edinebiliyorum ama insanlar kendilerinde hata aramayı sevmez. Bu yüzden bu önyargılar var. Uzun uzun saatler boyunca oyun oynamak sizi aptallaştırmaz. Sizi bağımlı yapmaz. Obez yapmaz. Tembelleştirmez. Spor yapmanıza engel de olmaz. Zararsızdır. Hele ki kazık kadar olmuş adamlara bunu yaftalamak saçmalıktır. Bunların hepsi yalan… (XE17).
			Dijital oyun bağımlılığı diye bir şey yoktur (43)	Bence abartılıyor… Gündem yaratıp yalan haberlerle bizi meşgul ediyorlar… Dijital oyundan bağımlılık mı oluşur? Eskiden beri çok oynarım ama ne işimden, ne çocuğuma ilgimden ne de sosyalliğimden ödün vermedim. Ayrıca oyun oynamak bir bağımlılık değildir. Sadece gündem yaratıyorlar boş boş… İnsanlar dışarda boş boş serserilik yapıp milletin karısına kızına salça olurken, kimseye zararı olmayıp sadece eğlenmek için vaktini geçiren insanlara karşı bu tutum kadar saçma bir şey görmedim. Oyun oynamak zararsız hatta faydalıdır. Serserilikten ve elalemin kızına askıntı olan biri olmaktan korur (XE112).

Tablo 31'de X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin zararlı teması, kategori, alt kategori ve katılımcı yorumları görülmektedir. Buna göre dijital oyun oynamanın bağımlılık oluşturmadığını ifade eden katılımcıların görüşleri ret teması adı altında toplanmıştır. Bu temaya ait "dijital oyun oynamak bağımlılık yaratmaz" (f=93) kategorisinin; dijital oyun oynamak zararsızdır (f=50) ve dijital oyun bağımlılığı diye bir şey yoktur (f=43) alt kategorilerinden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 32.

X Kuşağındaki Espor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Ret Alt Kategorisine Ait Frekans ve Kodlar

Ret temasının alt kategorileri	f	Kodlar
Dijital oyun oynamak zararsızdır	50	Zararsız olduğunu savunma (37) Para kazandıran şeyler zararsızdır algısı (13)
Dijital oyun bağımlılığı diye bir şey yoktur	43	Dijital oyun bağımlılığı abartılı bir yalandır (43).

Tablo 32'de X kuşağındaki eSpor oyuncularının ret teması alt kategorilerine ait frekans ve kodlar yer almaktadır. Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığının zararsız olduğuna, bunun olumsuz sonuçları olmadığına ilişkin görüşleri oluşturan ret teması zararsız ve abartılıyor olmak üzere 2 alt kategorilerinden oluşmaktadır. Dijital oyun oynamak zararsızdır alt kategorisi; zararsız olduğunu savunma (f=37), para kazandıran şeyler zararsızdır algısı (f=13) kodlarından oluşmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı diye bir şey yoktur alt kategorisi ise dijital oyun bağımlılığı abartılı bir yalandır (f=43) kodundan oluşmaktadır.

Şekil 16. X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "kararsız" teması ve kategorileri.

Şekil 16'da X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "dijital oyun bağımlılığının zararı veya yararı ile ilgili kararsızlık" kategorisi yer almaktadır.

Tablo 33.

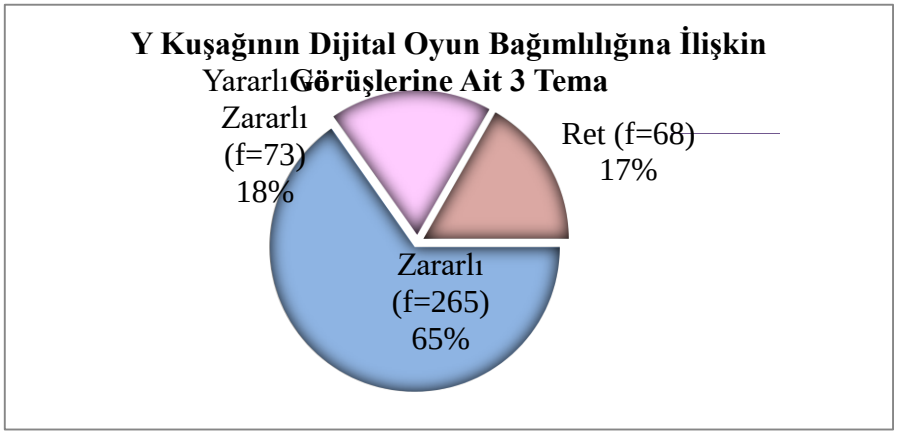
X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Kararsız Teması Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar

Tema	Kategori	f	Alt Kategori	Katılımcı yorumları
Kararsızlık	Dijital oyun bağımlılığının zararı veya yararı ile ilgili kararsızlık	21	Emin olmama (12)	Bence dijital oyun bağımlılığı LOL demektir… Oğlan az daha büyürse onla oynayıp paraları arttıracağız... Beni sinirden kurtarıyor ama zararlı olabilirmiş... Karımın dırdırından kurtarıyor hem borçları düşünmekten uzaklaştırıyor da televizyon zararlı diyor… Ama dijital oyun bağımlılığı iyi midir kötü müdür ben emin değilim… Eğer meslek edinmiş, hayatına yön vermişse sıkıntı olmaz sanırım… Aslında tam olarak emin değilim şuanda (XE59).
			Bilgi eksikliği (8)	Bilmiyorum son zamanlarda pek okumuyorum bir şeyleri… Kaptırdım oynuyorum işte… Oynamadığımda sanki büyük bir boşluğa düşüyorum o nedenle iyi bir şey de olabilir... Aslında yararlı mı zararlı mı onu da bilmem ama daha çok öğrenim durumundaki gençler için zararlı olabilir… Fayda ve zarar konusu uzun uzun tartışılır. Bu konuda çok da bilgi sahibi değilim ve bağımlı olup olmadığımı da bilmem. Ben boşuna doldurdum bunları bir şeye karar veremedim (XK81).

Tablo 33'te X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin kararsızlık teması, kategori, alt kategori ve katılımcı yorumları görülmektedir. Buna göre dijital oyun oynamanın bağımlılık oluşturup oluşturmadığı konusunda emin olmayan katılımcıların görüşlerinden oluşan kararsızlık teması "dijital oyun bağımlılığının zararı veya yararı ile ilgili kararsızlık (f= 21)" kategorisinden emin olmama (f=12) ve bilgi eksikliği (f=8) alt kategorisinden oluşmaktadır.

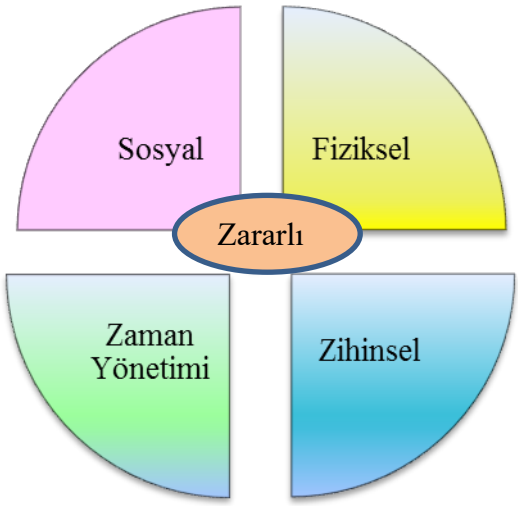
5.7. Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Görüşleri

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına yönelik eğilim ve görüşlerine ilişkin analizler aşağıda yer almaktadır.



Şekil 17. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerine ait temalar.

Şekil 17'de Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşleri 3 tema altında toplandığı görülmektedir. Bunlar zararlı, yararlı ve zararlı, ret temalarıdır. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının 265 kez zararlı temasına ait görüş bildirdiği ve Y kuşağına ait tüm görüşlerin %65'inin zararlı teması altında toplandığı görülmektedir. Y kuşağındaki katılımcıların 73 kez dijital oyun bağımlılığı için hem yararlı hem de zararlı olduğuna ait görüş bildirdiği, bu görüşlerin yararlı ve zararlı teması altında toplandığı ve toplam görüşlerin %18'ni oluşturduğu saptanmıştır. Ayrıca Y kuşağındaki eSpor oyuncularının 68 kez dijital oyun bağımlılığı kavramını ret ettiği ve Y kuşağına ait tüm görüşlerin %17'si ret teması altında yer aldığı tespit edilmiştir.



Şekil 18. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "zararlı" teması kategorileri.

Şekil 18'de görüldüğü üzere Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin zararlı temasında dijital oyun bağımlılığının olumsuz yönleri 4 kategoride toplanmıştır. Bu bağlamda asosyallik, fiziksel, zaman yönetimi ve zihinsel kategorileri elde edilmiştir.

Tablo 34.

Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Zararlı Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları

Tema	Kategori	f	Alt Kategori	Katılımcı yorumları
Zararlı	Asosyallik	103	Aile içi problem (43)	…bu oyuna bağımlı olmak diye sorduğunuz şeyin ailede olay çıkarma özelliği var… LOL oynuyorum diye evlendiğimden beri bitmeyen bir kavga içindeyim. Eşim bana normal davranmadığımı, oyuna ayırdığım sürenin yarısını ona ayırmadığımı, kızımızla yeterince oynamadığımı, boşanmak isteğini çünkü dijital oyun bağımlısı olduğumu söyledi… 13 gün önce çocuğu alıp kayınvalideye gitti. 13 gün bana 13 yıl gibi geldi. Diğer taraftan annemle de konuştu galiba ki annem de arayıp bizi arayıp sormuyorsun, artık yaşlandık bizi çok ihmal ediyorsun, bırak şu oyunu dedi… Şimdi fark ediyorum ki LOL'u düşünce odaklarımın sadece oyun üzerine olmasına neden oluyor. Bu da kesinlikle ailevi ve sosyal hayatımın kalitesini düşür oldu… Kimse para kazanıyorsun oyundan saygı duyalım demiyor yok bağımlı… yok boşanma… (YE74).
			Yalnızlaşma (38)	… Bazen insanı cidden sosyal hayattan koparıyor… Kendimden örnek verecek olursam insanlarla sosyalleşmem zayıf. Konuşma problemi yaşıyorum ve kilomdan dolayı ortamlarda ötekileştiriliyorum. Devamlı internet ile yaşadığım için kendimi yalnız ve oyun oynarken daha mutlu, huzurlu hissediyorum. Oyunda istediğim gibi konuşabiliyor ve iletişim kurabiliyorum. Oyun oynamayı bıraktığımda çevremde gerçekte kimsenin olmadığını fark ediyorum. Yalnızlıktan bunaldığımda tekrar oyun oynayıp gevşiyorum… Aslında bazen dijital oyunun beni daha da yalnızlaştırdığını düşünüyorum ama yalandan da olsa birileri ile yazışıyorum oyunda… Belki etrafımdakilerin konuşmalarının aptalca gelmesi beni oyunlara itti. Belki de oyun ortamının cazibesi beni yalnızlığa itti… (YK125).
			İletişimsizlik (22)	… Günde 6 7 saat oynayan biri olarak bağımlı olduğumu söyleyebilirim ama çok yararlı bir yanı olduğunu söyleyemem. Oyuna çok fazla odaklandığım için insanlarla iletişim kurarken cümle kurmakta sıkıntı yaşayabiliyorum. Bazen bir şey sorulduğunda anlatacağım şeye odaklanmam daha uzun sürebiliyor. Bazen de sorulan sorunun ne sorduğunu anlamakta zorlanabiliyorum… Anlatacağım şeyleri anlatmak bana külfet gibi gelebiliyor ve kimseyle iletişim kurmak gelmiyor içimden çoğu zaman (YE128).

		Kilo sorunu (35)	…Sadece fiziksel açıdan ciddi zararlı olduğunu söyleyebilirim. Günde en az 7 saat hareketsiz bir şekilde oturunca fiziksel olarak beni hantallaştırıyor. Ciddi anlamda şişmanlatıyor sırt ağrılarını arttırıyor. Ben ve LOL'da samimi olduğum arkadaşlarımı düşününce şişko olduğumuzu söyleyebilirim. Ayrıca bilgisayarda oynarken ciddi anlamda yeme içme isteği duyuyorum. Bu da kilo almama neden oluyor (YE144).
Fiziksel	94	Vücut sağlığı (33)	… Bu oyun aşkı var ya vücudumu uçurdu… Ben oyun aşkı derim sen bağımlılık de. Ben bağımlıyım kendim de derdimi çekerim. Bence çok da zararlı bir şey değil ama tabi zararı var tıpkı alkol gibi. O da zararlı ama fena güzel yapıyor kafamı. Oyun aşkı da öyle. Bence fiziksel açıdan sağlığa biraz zararı olan bir şey ama kazanç kapısı… sürekli oturduğum için önce benim bel, sırt, bacak ve boyunda ağrılarım oldu. İlerleyen safhalarda fıtığa kadar geldi dayandı. Ayrıca epilepsi hastalığımın da bu oyundan kaynaklandığını düşünmeye başladım (YK131).
		Uykusuzluk (26)	… Dijital oyun bağımlılığı fiziksel açıdan uykusuzluktan sebepli yorgunluk yaptığı için zararlıdır… Ben uyku düzeni açısından zararını görüyorum. Geceleri çok geç saatte yatıyorum. Gündüz de işe gitmem gerektiği için uyuyamıyorum ve erken kalkıyorum. Tabi gözlerimin altı mosmor. Yani uykular haram oldu. İşten çıkarken bugün oyun oynamayacağım gidip yatacağım diye karar alıyorum ama akşam yemeğinden hemen sonra kendimi yine oynarken buluyorum. Oyun bölünmesin diye de uykusavar filtre kahve aldım onu içiyorum. Resmen arada halüsinasyon görür oldum (YE198).
Zaman yönetimi	43	Zamanı etkin kullanamama (43)	… Bazen kısıtlı zamanımı gelecek vadetmeyen oyunlarda harcıyorum diye üzülüyorum. Ama eğer ben bağımlıysam şöyle açıklık getireyim tek sorun zaman. Zamanı düzgün kullanmakta sorunum var… Bazen kısıtlı zamanımı hiçbir şey elde etmeyeceğim oyunlarda harcıyorum diye üzülüyorum. Ama oynamayı bıraktığımda daha çok üzülüyorum. Değişik bir keder, acı, huzursuzluk ne bileyim değişik bir hal oluyor. Hiçbir şeyden keyif alamıyorum. Oyuna başladığımda zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum ve biriyle buluşmayı, iş yerindeki sorumluluğumu ve KPSS'ye hazırlığı istemeden ötelemek zorunda kalıyorum. Doğru zamanda doğru şeyleri yapmakta zorlanıyorum (YE183).
Zihinsel	25	Zihinsel karmaşa (25)	… Yalnızca zihinsel açıdan zararını gördüm. 6-7 saat bilgisayara bakınca bazen beyin hücrelerimin öldüğünü ya da onları kullanamaz hale geldiğimi hissediyorum. Dış çevreye olan bakış açım, olaylar hakkında düşüncelerim, cümlelerim sığlaşabiliyor. Nerdeyim napıyorum kafam karışıyor bazen. Ben oyun oynarken alkol alıyorum. Belki de oyunun değil de alkolün zararıdır diye düşünüp alkolü suçlamak istedim ama ne alkolden ne de Lol'den kopamam. Hatta oyun oynamayayım diye kız arkadaşımla zaman geçirmeye çalıştığım zamanlarda beynimin aptallaştığını daha çok fark ettim. Kafamı döndüğümde diğer takımın üssünü göreceğimi oradan saldırı geleceğini sanıyorum… Uzaylıların dünyayı istila ettiği, kaçırıldığım anlarda nasıl savaşırım gibi oyunlardaki senaryolara benzer şeyler düşünüp duruyorum ama en kötüsü hiçlik hissi (YE157).

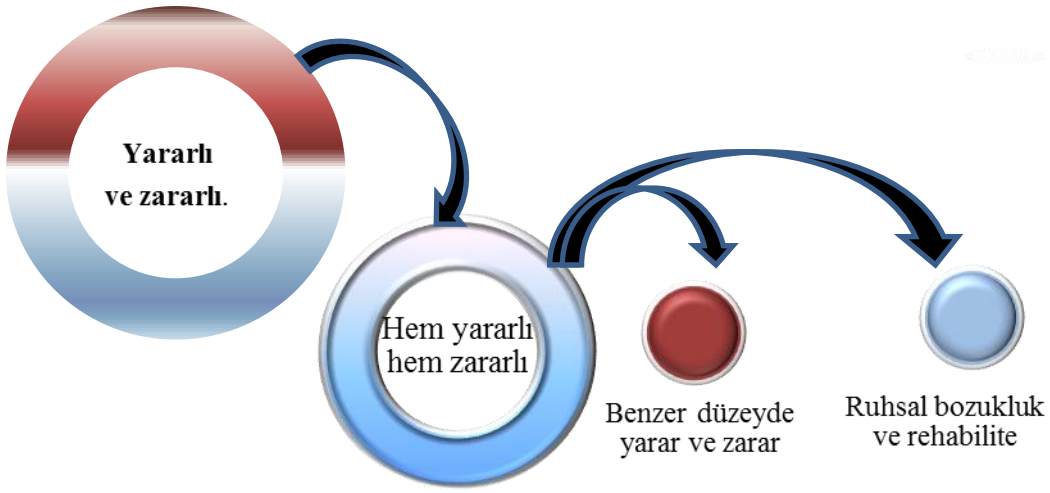
Tablo 34'te Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin zararlı teması, kategori, alt kategori ve katılımcı yorumları görülmektedir. Zararlı temasında elde edilen en yüksek frekansa sahip olan kategoriler sırasıyla, asosyallik (f=103), fiziksel (f=94), zaman yönetimi (f=43), zihinsel (f=25)'dir. En yüksek frekansa sahip olan ve dijital oyun bağımlılığının sosyalleşmeye olumsuz etkilerinin belirtildiği asosyallik kategorisi üç alt kategoriden oluşmaktadır. Bunlar aile içi problem (f=43), yalnızlaşma (f=38) ve iletişimsizlik (f= 22)'tir. İkinci en yüksek frekansa sahip olan ve dijital oyun bağımlılığının psikomotor gelişim ve sağlığı üzerindeki olumsuz yönlerinin ifade edildiği fiziksel isimli kategorisinde kilo sorunu (f=35), vücut sağlığı (f=33) ve uykusuzluk (f=26) alt kategorileri yer almaktadır. Zararlı temasının diğer kategorisi zaman yönetimidir. Bu kategorinin tek alt kategorisi, zamanı etkin kullanamama (f=43)'dır. Son kategori olan zihinsel kategorisinin tek alt kategorisi zihinsel karmaşa (f=25)'dır.

Tablo 35.

Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Zararlı Teması Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar

Zararlı Teması alt kategorileri	f	Kodlar
Aile içi problem	43	Aile içi kavga ve gerginlik (19) Çocuklarıyla kaliteli zaman geçirememe (11) Ailevi görevlerinde (market alışverişi, fatura ödeme, vb.) aksaklık (7) Aile içi iletişimsizlik (6)
Yalnızlaşma	38	Çevrede konuşulanları dinlemek istememe (13) Sohbete dahil olmak istememe (13) Yalnız kalıp oyun oynama isteği (12)
İletişimsizlik	22	Çevredekileri anlamada güçlük (7) Söylenenlere odaklanma sorunu (6) Cümle kurmada sıkıntı (6) Konuşma isteğinde düşüş (3)
Kilo sorunu	31	Şişmanlama (9) Aç kalma (8) Obezite (6) Fastfood beslenme alışkanlığı (4) Zayıflık (4)
Vücut sağlığı	43	Kas ağrıları (bel, sırt, omuz, bacak, avuç) (21) Omurga sağlığında bozulma (10). Göz bozukluğu (7) Boyun fıtığı (3) Kamburluk (2)
Uykusuzluk	26	Uyumayı erteleme (18) Uykuyu kaçırmaya çalışma (8)
Zamanı etkin kullanamama	43	Zamanı planlı yaşayamama (23) Zamanı doğru kullanamama (14) Zamanı boşa harcama (6)
Zihinsel karmaşa	25	Yaşanılan zamanı anlamama (hangi gün, saat, vb) (13) Gerçek yaşam ve sanal yaşamı ayırt etmede güçlük (8) Zihinsel yorgunluk (4)

Tablo 35'te Y kuşağındaki eSpor oyuncularının zararlı teması alt kategorilerine ait frekans ve kodlar yer almaktadır. Buna göre Aile içi problem alt kategorisinde; aile içi kavga ve gerginlik (f=19), oyuncunun çocuklarıyla kaliteli zaman geçirememe (f=11), ailevi görevlerinde (market alışverişi, fatura ödeme, vb.) aksaklık (f=7), aile içi iletişimsizlik (f=6) kodları yer almaktadır. Yalnızlaşma alt kategorisinde; çevrede konuşulanları dinlemek istememe (f=13), sohbete dahil olmak istememe (f=13), yalnız kalıp oyun oynama isteği (f=12) kodları bulunmaktadır. İletişimsizlik kategorisi; çevredekileri anlamada güçlük (f=7), söylenenlere odaklanma sorunu (f=6), cümle kurmada sıkıntı (f=6), konuşma isteğinde düşüş (f=3) kodlarından oluşmaktadır. Kilo sorunu kategorisinde şişmanlama (f=9), aç kalma (f=8), obezite (f=6), fastfood beslenme alışkanlığı (f=4), zayıflık (f=4) kodları yer almaktadır. Vücut sağlığı kategorisinde; kas ağrıları (bel, sırt, omuz, bacak, avuç) (f=21), omurga sağlığında bozulma (f=10), göz bozukluğu (f=7), boyun fıtığı (f=3), kamburluk (f=2) kodları yer almaktadır. Uykusuzluk kategorisi, uyumayı erteleme (f=18), uykuyu kaçırmaya çalışma (f=8) kodlarından oluşmaktadır. Zamanı etkin kullanamama kategorisinde; zamanı planlı yaşayamama (f=23), zamanı doğru kullanamama (f=14), zamanı boşa harcama (f=6) kodları yer almaktadır. Zihinsel karmaşa kategorisi ise yaşanılan zamanı anlamama (hangi gün, saat, vb) (f=13), gerçek yaşam ve sanal yaşamı ayırt etmede güçlük (f=8), zihinsel yorgunluk (f=4) kodlarından oluşmaktadır.



Şekil 19. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "yararlı ve zararlı" teması ve kategorileri.

Şekil 19'da Y kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinden elde edilen "yararlı ve zararlı" temasına ait "hem yararlı hem zararlı" kategorisi ve "Benzer düzeyde yarar ve zarar", "Ruhsal bozukluk ve rehabilite" alt kategorisi yer almaktadır.

Tablo 36.

Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Yararlı ve Zararlı Teması, Kategori, Alt Kategori ile Katılımcı Yorumları

Tema	Kategori	f	Alt Kategori	Katılımcı yorumları
Yararlı ve zararlı	Hem yararlı hem zararlı	73	Benzer düzeyde yarar ve zarar (43)	…Dijital oyun bağımlılığı dijital oyunları çok oynamaktır… Dijital oyun bağımlılığının katkısı kadar zararı olduğunu düşünüyorum. Çünkü başında geçirdiğim süre çoğu zaman beni fiziksel ve sosyal olarak yıpratan bir süreç olabiliyor. Ancak maddi durum, sosyal ve zihin gelişimi açısından bana katkısı var ve bence bu oyun platformları aynı düzeyde yararlı ve zararlıdır. Çünkü para kazanmak, çağımızda teknoloji gelişmişliğinden ötürü insanlarla iletişim kurmak ve birlikte geçirilen süreç sosyal gelişim açısından baya başarılı olabiliyor. Aynı şekilde zihinsel gelişim açısından da oynanan oyunlarda ki karar verme durumları ve düşünmeye sevk etmesinden ötürü zihinsel gelişim açısından da etkili buluyorum. Sonra zararlı tarafı düşünüyorum aynı yönlere de zararı olabiliyor. Asosyalleştirebiliyor. Kimseyle konuşası gelmiyor oynarken insanın. Hep bilgisayara bakınca zihin körleşebiliyor ve karar vermede sorun çıkabiliyor (YK25).
			Ruhsal bozukluk ve rehabilite (30)	… dijital oyun bağımlılığı ruha bir arının konması gibi bir şey. Arı hem sokar, acıtır insanı hem de bal verir… kötü kötü haberlerden ve karalamalardan sıkıldığımı da buradan paylaşmak istiyorum. Hep kötülüğü yok bunun… aslında şöyle açıklayayım az önce oyunda tanıştığım birinin, başkalarına zarar verebilecek bağımlı bir psikopat olduğunu düşündüm. Bunun da oyunun etkisi olabileceği geçti aklımdan. Ama şu da bir gerçek ki bazılarını sağda solda insan kesip saldırganlaştırabilir. ben şunu deneyimledim mesela aşırı derece öfkeli olduğumda, masaya oturup oynamaya başladığımda beni oyunda yaptıklarım rehabilite ediyor ve beni sakinleştiriyor. Bu yüzden bence dijital oyun bağımlılığında ruhun hastalanması mümkün olduğu gibi ruhun şifa bulması aynı anda olur (YE18).

Tablo 36'ya göre Y kuşağındaki eSpor oyuncularının alınan verilerin yararlı ve zararlı temasında dijital oyun bağımlılığının olumlu ve olumsuz yönlerinin 1 kategori ve 2 alt kategoride toplandığı görülmektedir. Hem yararlı hem zararlı kategorisi "benzer düzeyde yarar ve zarar (f=43) ve "Ruhsal bozukluk ve rehabilite" (f=30) alt kategorilerinden oluşmaktadır.

Tablo 37.

Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Yararlı ve Zararlı Temasının Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar

Yararlı ve zararlı teması alt kategorileri	f	Kodlar
Benzer düzeyde yarar ve zarar	43	Eşit düzeyde fayda ve zarar (43)
Ruhsal bozukluk ve rehabilite	30	Saldırganlık, öfke, depresyon yaratma ve rehabilite etme (13) Günlük gerginliği arttırma ve en aza indirme (17)

Tablo 37'de Y kuşağındaki eSpor oyuncularının yararlı ve zararlı teması alt kategorilerine ait frekans ve kodlar yer almaktadır. Buna göre benzer düzeyde yarar ve zarar alt kategorisinde; eşit düzeyde fayda ve zarar (f=43) kodu yer almaktadır. Ruhsal bozukluk ve rehabilite alt kategorisi; saldırganlık, öfke, depresyon yaratma ve rehabilite etme (f=13), günlük gerginliği arttırma ve en aza indirme (f=17) şeklindeki kodlardan oluşmaktadır.

Şekil 20. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "ret" teması ve kategorisi.

Şekil 20'de Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "ret" teması ve "dijital oyun oynamak bağımlılık yaratmaz" alt kategorisi yer almaktadır.

Tablo 38.

Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı Kavramına İlişkin Ret Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları

Tema	Kategori	f	Alt Kategori	Katılımcı yorumları
Ret	Dijital oyun oynamak bağımlılık yaratmaz	68	Dijital oyun oynamak zararsızdır (68)	Dijital oyun, bağımlılık yaftasıyla engellenemez. İnsanların sevdiği şeyleri yapması gerekir. Dijital oyunların hiçbir zararı yoktur. Fiziksel ve zihinsel olarak gelişimini tamamlamış bireylerde ne gibi bir sıkıntı yaşanabilir ki. İnsanlar da en az 5 saat TV izliyor. Onlar da bağımlı o zaman. Üstelik dijital oyunlar günümüzde insanların sosyalleşmesine katkıda bulunuyorken bağımlılık gibi saçma laflara gerek yok. Bırakın bu işleri ve oyun oynamayı karalamayı (YE2).

Tablo 38'de Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin zararlı teması, kategori, alt kategori ve katılımcı yorumları görülmektedir. Buna göre dijital oyun oynamanın bağımlılık oluşturmadığına yönelik görüşlerinden elde edilen "dijital oyun

oynamak bağımlılık yaratmaz" kategorisi dijital oyun oynamak zararsızdır (f=68) alt kategorisinden oluşmaktadır.

Tablo 39.

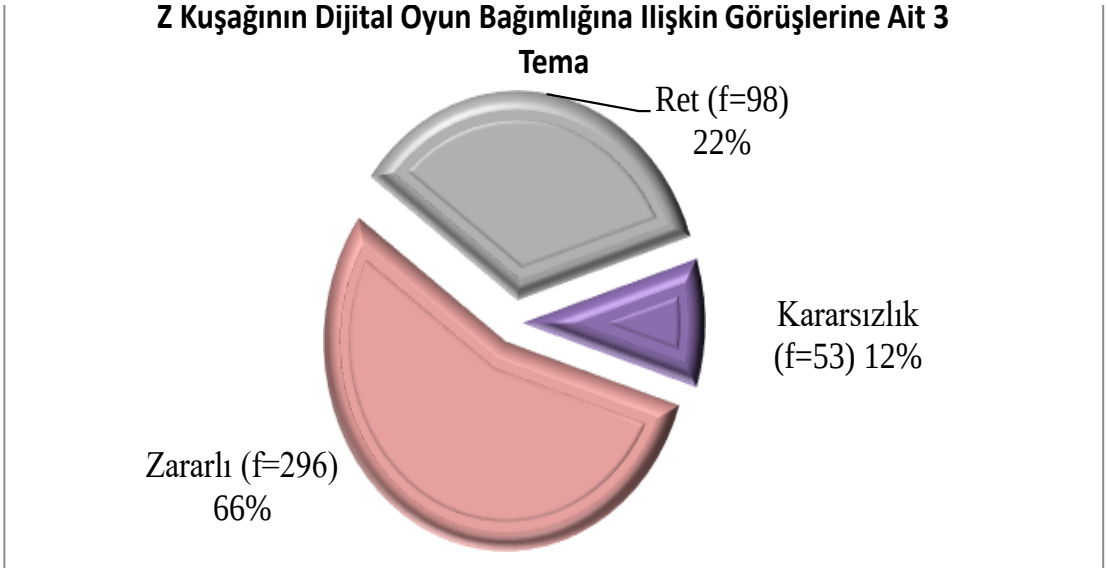
Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Ret Alt Kategorisine Ait Frekans ve Kodlar

Ret teması alt kategorisi	f	Kodlar
Dijital oyun oynamak zararsızdır	68	Bağımlılık adıyla karalama yapıldığı (58) Zararı olduğuna inanmama (5) Para kazandırdığından dolayı zararsız olma (5)

Tablo 39'da Y kuşağındaki eSpor oyuncularının ret teması alt kategorilerine ait frekans ve kodlar yer almaktadır. Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığı kavramının yalan olduğu, oyun oynamanın bireyde bir sorun yaratmadığına ilişkin görüşleri oluşturan ret teması dijital oyun oynamak zararsızdır kategorisinden oluşmaktadır. Dijital oyun oynamak zararsızdır alt kategorisi; bağımlılık adıyla karalama yapıldığı (f=58), zararı olduğuna inanmama (f=5), para kazandırdığından dolayı zararsız olma (f=5) kodlarından oluşmaktadır.

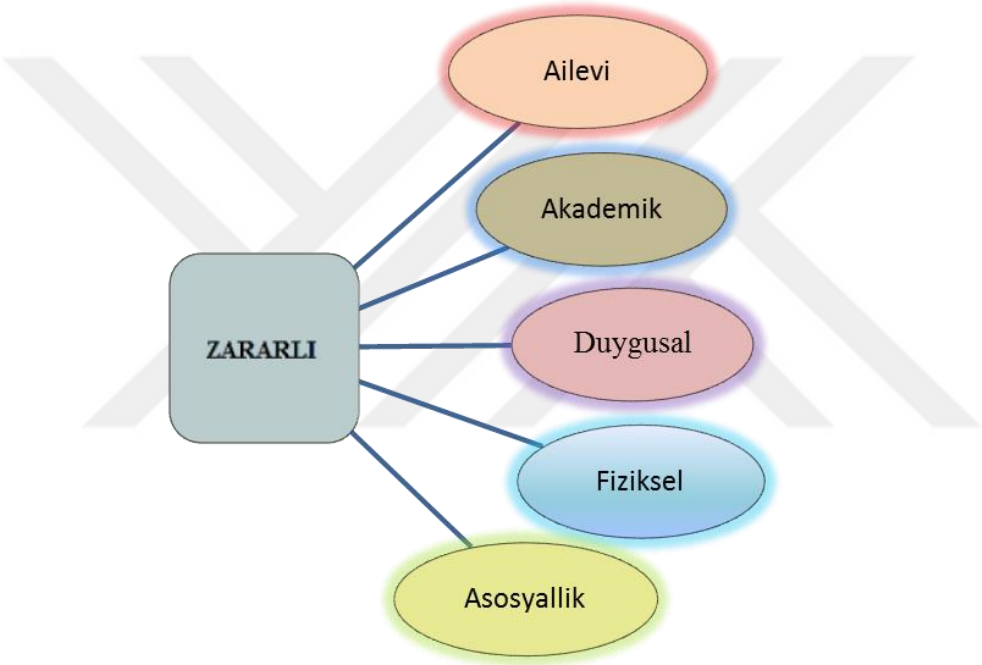
5.8. Z kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Görüşleri

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına yönelik eğilim ve görüşlerine ilişkin analizler aşağıda yer almaktadır.



Şekil 21. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerine ait temalar.

Şekil 21'de göre Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşleri 3 tema altında toplanmaktadır. Bunlar zararlı, ret ve kararsızlık temalarıdır. Buna göre Z kuşağında yer alan Z kuşağındaki eSpor oyuncuları 296 kez zararlı temasına ait görüş bildirmiş ve bu görüşlerin %66'sının zararlı teması altında toplandığı saptanmıştır. Z kuşağındaki katılımcıların dijital oyun bağımlılığı kavramını ret eden 68 görüş bildirdiği ve Z kuşağına ait tüm görüşlerin %22'sinin ret teması altında yer aldığı saptanmıştır. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının 53 kez dijital oyun bağımlılığının yarar veya zararı ile ilgili kararsız görüş bildirdiği ve bu görüşlerin %12'sinin kararsızlık temasında yer aldığı görülmektedir.



Şekil 22. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "zararlı" teması ve kategorileri

Şekil 22'de Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "zararlı" teması ve kategorileri yer almaktadır. Buna göre Z kuşağının dijital oyun bağımlılığına ilişkin zararlı temasında dijital oyun bağımlılığının olumsuz yönleri 5 kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler ailevi, akademik, duygusal, fiziksel ve asosyalliktir.

Tablo 40.

Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Zararlı Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları

Tema	Kategori	f	Alt Kategori	Katılımcı yorumları
Zararlı	Ailevi	77	Aile iletişimsizliği (40)	Bence insanı sessizleştirir bir de kendi kendine kalır insan yani yalnız… Sıra arkadaşımla ilişkilerimi azalttı, dersleri aksattı ama en önemlisi aile iletişimim yok oldu... Annemler evde mi, misafirlikte mi hiç haberim olmuyor. Onlar da beni böyle kabullendi… abimle bile sohbetim de bitti (ZK127).
			Aile içi şiddet (37)	Güzel ama zararları var… Aslında itiraf edemesem de sanırım ben bağımlıyım… Günde 7-8 saat LOL oynuyorum. 3-4 saat film izliyorum. Çok kiloluyum. Arkadaşlarımla görüşmez oldum. Sanırım buraya kitlendim ve çok zaman kaybediyorum gibi hissediyorum ama kendimi bu platformdan uzaklaştıramıyorum. Oynamazsam resmen delirecek gibi oluyorum, sinirlenip kardeşimi dövüyorum. Bir de sinirli anlarımda dayanamayıp hep anneme bağırıyorum. Annemle sürekli küsüz. Bir de beni her akşam babama şikâyet ediyor. Her akşam evde harp var… Erkek adam olmasam LOL oynuyorum diye dayak yediğimi de yazardım (ZE15).
	Akademik	73	Akademik başarıda düşüş (44)	…Herkes bir şeyler diyor zararlı falan diye… Tek sorun sürekli oyun oynamak istiyorum fakat hiç ders çalışmak istemiyorum. Tabi bu da notlarımın düşmesine neden oldu… Geleceğim için zararı var yani evet (ZK211)
			Okula ilginin azalması (29)	…Bugün pazar diye sabahtan beri LOL'dayım. Meğer pazartesiymiş ve sınavı kaçırdım… Babam beni öldürecek… Okula meslek sahibi olmam para kazanmam için yolluyorlar. Bence okulda eSpor dersleri olsa bugün pazartesi olduğunu unutmazdım. Bu hem meslek hem bu da para kazandırıyor (ZE24).
	Duygusal	69	Olumsuz Duygular (69)	…Bence çok zararlı ama ben vazgeçemiyorum. Sürekli sinirliyim, gerginim ve biri bir şey söylediğinde kavga edesim geliyor… Özellikle istila edildiğimde bile takım arkadaşlarımın bana yardım etmemesi sinirimi iyice bozuyor… Tilt yaşıyorum bazen… Geçenlerde sinirden klavyeyi kırdım, çevremdekiler umurumda değil falan yani zararlı bence ama vazgeçemiyorum (ZE149).
	Fiziksel	43	Kilo sorunu (23)	…Aslında zararlı bir şeydir. Çünkü fiziksel olarak fazla zayıf veya fazla kilolu olunmasına sebep olduğunu düşünüyorum. Dışarıda kötü insanlar olduğu için dışarı çıkmıyorum. Fiziksel olarak, tüm gün bilgisayar başında oturup hareket etmeden durduğum ve sürekli yemek yediğim için kilo aldım ve vücudumu kötü oranda etkiledi (ZK168).
			Vücut sağlığı (20)	…bence zararlıdır. Yani ben zararını gördüm desem yalan olmaz… Şimdilerde kendimi kısıtladım ve 7 saatten fazla oynamıyorum. Çünkü kas ağrılarım arttı, annem kamburlaştığımı söyledi, uykusuzluktan ve karanlıkta ekrana bakmaktan gözlerimin kızarıyor ve gözaltlarımın şişmesine neden oluyor (ZE72).
	Asosyallik	34	Yalnızlaşma (19)	…Sosyal hayatı da dijital oyunlardaki gibi yönetmeye çalıştığımda, gerçek hayatta durumların daha farklı olması nedeniyle bunu tam olarak gerçekleştirememek sinirimi ve stresimi artırıyor. Bu da tahammül eşiğimi düşürdüğünden çevreyle sosyal ilişkilerime zarar veriyor. Bu nedenle kimseyle görüşmek, konuşmak istemiyorum… Özellikle LOL'de kısa ve pratik yolları tercih etmek her ne kadar hızlı düşünmeyi sağlasa da çevremdekilerle iletişimimin bayağılaşmasına ve sohbet sabrımın daralmasına yol açtı... Çevremdekilerle ne konuşabilirim ki ortak bir konumuz mu varmış. Özellikle LOL'den bi haber olanlar daha sıkıcı konuşuyor ya da bana öyle geliyor. Ben de takım arkadaşlarımla goygoy yapıyorum sonra da babamdan asosyal, içine kapanık damgası yiyorum (ZE134).
			Toplumdan soyutlanma (15)	…zararlı olduğunu düşünsem de gerçekteki saçmalıklardan kurtardığına inanıyorum. İnsanların boş öğütlerini dinlemekten daha mantıklı oyun oynamak… sürekli değişen başka yöne çekiyorlar haberleri takip etmek gereksiz… Gerçek dünyadan uzaklaştırır… emine teyze kanser miymiş, savaşa mı gitmişler, babaannem yine kavga mı çıkarmış, gündemde ne var, kardeşim pişik mi olmuş banane… Umurumda değil… Saçma hepsi. Ben kendime LOL'de para kazandıran yaşam oluşturdum (ZE93).

Tablo 40'ta Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin zararlı teması, kategori, alt kategori ve katılımcı yorumları yer almaktadır. Buna göre zararlı temasında dijital oyun bağımlılığının birey üzerindeki olumsuz etkileri 5 kategori ve 9 alt

kategori altında incelenmiştir. Elde edilen en yüksek frekansa sahip olan kategoriler sırasıyla ailevi (f=77), akademik (f=73), duygusal (f=69), fiziksel (f=43) ve asosyallik (f=13)'tir.

En yüksek frekansa sahip olan ve dijital oyun bağımlılığının aile bireyleri arasındaki sorunlara neden olmasının ele alındığı ailevi kategorisi iki alt kategoriden oluşmaktadır. Bunlar aile iletişimsizliği (f=40) ve aile içi şiddet (f=37)'tir. İkinci en yüksek frekansa sahip olan akademik kategorisi akademik başarıda düşüş (f=44) ve okula ilginin azalması (f=29) alt kategorilerinden oluşmuştur. Duygusal kategorisinde ise olumsuz duygular (f=69) alt kategorisi yer almaktadır. Fiziksel kategorisinde kilo sorunu (f=23) ve vücut sağlığı (f=20) bulunmaktadır. Asosyallik kategorisinde ise yalnızlaşma (f=8) ve toplumdan soyutlanma (f=5) alt kategorileri yer almaktadır.

Tablo 41.

Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Zararlı Teması Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar

Zararlı temasının alt kategorileri	f	Kodlar
Aile iletişimsizliği	40	Aile bireylerinden uzaklaşma (28) Aile içi sohbetlere katılmak istememe (12) Aileden soyutlanma (10)
Aile içi şiddet	37	Aile içi kavga ve gerginlik (19) Aile içi şiddet/darp (18)
Akademik başarıda düşüş	44	Ödev ihmali (25) Ödevi umursamama (13) Notlarda düşüş (6)
Okula ilginin azalması	29	Okuldan soğuma (21) Okula gitme isteğinde azalma (8)
Olumsuz Duygular	69	Öfke duyma (39) Asabiyet hissi (18) Kaygı durumunu arttırma (12)
Kilo sorunu	23	Zayıflık (11) Aç kalma (7) Şişmanlama (5)
Vücut sağlığı	20	Göz bozukluğu (12) Kas ağrıları (bel, sırt, omuz, bacak, avuç) (8)
Yalnızlaşma	19	Çevredekilerle sohbet etmek istememe (8) Gerçek yaşamda arkadaş edinmek istememe (7) Sanal arkadaşlıklardan daha çok keyif alma (2) İçe kapanma (2)
Toplumdan soyutlanma	15	Çevredeki olaylara ilgisizlik (10) Toplumsal olayları umursamama (5)

Tablo 41'de Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının neden olduğu olumsuz durumları oluşturan alt kategori ve bu alt kategorilere ait kodlar görülmektedir. Buna göre aile iletişimsizliği alt kategorisinde; aile bireylerinden uzaklaşma (f=28), aile içi sohbetlere katılmak istememe (f=12), aileden soyutlanma (f=10) kodları yer almaktadır. Aile içi şiddet alt kategorisinde; aile içi kavga ve gerginlik (f=19), aile içi şiddet/darp (f=18) kodları bulunmaktadır. Akademik başarıda düşüş alt kategorisinde; ödev ihmali (f=25), ödevi umursamama (f=13), notlarda düşüş (f=6) kodları vardır. Okula ilginin azalması alt kategorisi; okuldan soğuma (f=21), okula gitme isteğinde azalma (f=8) kodlarından oluşmaktadır. Olumsuz duygular alt kategorisi; öfke duyma (f=39), asabiyet hissi (f=18), kaygı durumunu arttırma (f=12) kodlarından oluşmaktadır. Kilo sorunu alt kategorisinde; zayıflık (f=11), aç kalma (f=7), şişmanlama (f=5) kodları bulunmaktadır. Vücut sağlığı alt kategorisi; göz bozukluğu (f=12), kas ağrıları (bel, sırt, omuz, bacak, avuç) (f=8) kodlarından oluşmaktadır. Yalnızlaşma alt kategorisinde; çevredekilerle sohbet etmek istememe (f=8), gerçek yaşamda arkadaş edinmek istememe (f=7), sanal arkadaşlıklardan daha çok keyif alma (f=2), içe kapanma (f=2) kodları yer almaktadır. Toplumdan soyutlanma alt kategorisi; çevredeki olaylara ilgisizlik (f=10), toplumsal olayları umursamama (f=5) kodlarından oluşmaktadır.

Şekil 23. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "ret" teması ve kategorileri.

Şekil 23'te Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "ret" teması ve "dijital oyun oynamak bağımlılık yaratmaz" kategorisi yer almaktadır.

Tablo 42.

Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı Kavramına İlişkin Ret Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları

Tema	Kategori	f	Alt Kategori	Katılımcı yorumları
Ret	Dijital oyun oynamak bağımlılık yaratmaz	98	Dijital oyun oynamak zararsızdır (98)	…Hiçbir zararı yok. Zararsız! Bunu bağımlılık olarak belirten kişiler sadece oyun oynayamayacak kadar beceriksiz oldukları için beceren insanlara sallıyorlar. Bağımlılık yoktur sadece merak vardır… Bence üzerlerine (benim de) çok geliniyor abartılan bir şey olduğunu düşünüyorum ama bu bir yaşam biçimidir ve saygı duyulmalıdır (ZE10).

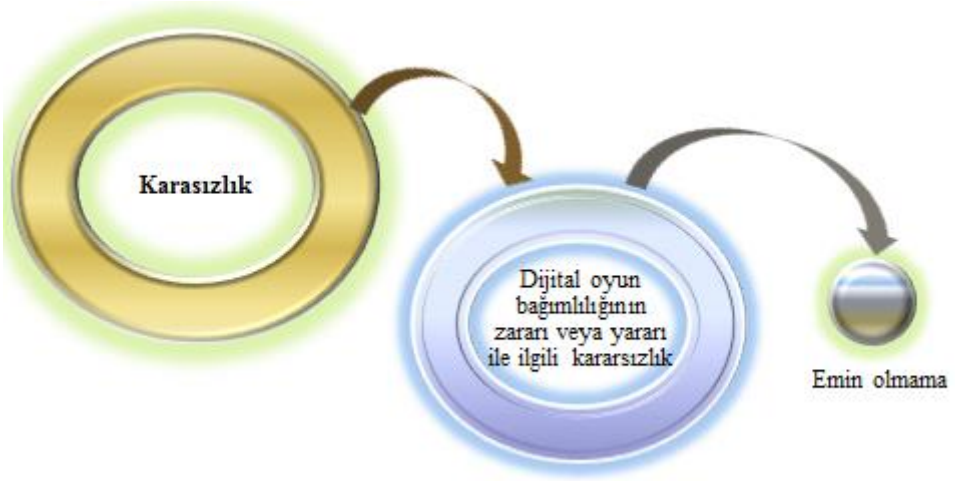
Tablo 42'de Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin ret teması, kategori, alt kategori ve katılımcı yorumları yer almaktadır. Ret teması altında dijital oyun oynamak bağımlılık yaratmaz kategorisi yer almaktadır. Dijital oyun oynamanın bağımlılık olarak adlandırılmaması gerektiğini ifade eden katılımcıların görüşlerinden elde edilen dijital oyun oynamak bağımlılık yaratmaz kategorisi, dijital oyun oynamak zararsızdır (f=98) alt kategorisinden oluşmaktadır.

Tablo 43.

Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Ret Teması Alt Kategorilerine Ait Frekans ve Kodlar

Ret temasının alt kategorileri	f	Kodlar
Dijital oyun oynamak zararsızdır	98	Zararlı oluğuna inanmama (48) Dijital oyun bağımlılığı konusunun abartıldığı (33) Bağımlılık adıyla karalama yapıldığı (17)

Tablo 43'te Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının zararsız olduğuna, bunun olumsuz sonuçları olmadığına ve abartılan bir olgu olduğuna ilişkin görüşleri içeren ret temasına ait alt kategori ve kodlar yer almaktadır. Bu bağlamda dijital oyun oynamak zararsızdır alt kategorisi; zararlı oluğuna inanmama (f=48), dijital oyun bağımlılığı konusunun abartıldığı (f=33), bağımlılık adıyla karalama yapıldığı (f=17) kodlarından oluşmaktadır.



Şekil 24. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin "kararsızlık" teması, kategori ve alt kategorileri.

Şekil 24'te Z kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerden elde edilen "kararsızlık" temasına ait "dijital oyun bağımlılığının zararı veya yararı ile ilgili kararsızlık" kategorisi ve "emin olmama" alt kategorisi yer almaktadır.

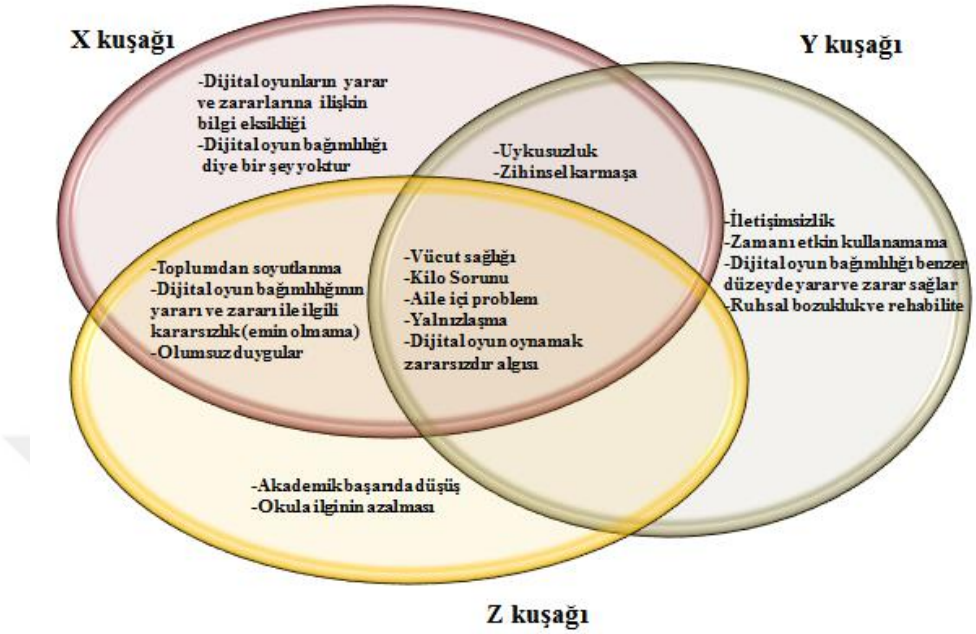
Tablo 44.

Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Yararlı ve Zararlı Teması, Kategori, Alt Kategori ve Katılımcı Yorumları

Tema	Kategori	f	Alt Kategori	Katılımcı yorumları
Kararsızlık	Dijital oyun bağımlılığının zararı veya yararı ile ilgili kararsızlık	53	Emin olmama (53)	…Emin değilim ama zararı yararından çok ya da yararı zararından çok olabilir… Çünkü şimdiden para kazanmayı, takım olmayı, takım ruhunu, yeri geldiğinde liderliği ve emir almayı öğreniyorsun. Bu oyunlar insana tek başına karar vermeyi, stratejik düşünmeyi, yaratıcılığı, yabancı dil konuşmayı öğretiyor ve üstelik hatalardan ders çıkarabiliyorsun. Başarmanın sınırı olmadığını, isteyince her şeyi başarabileceğini insana öğretir. Sadece kişileri yalnızlaştırıyor o da bazen… bir de gözleri ağrıtabiliyor… Bir de ablam çok oynadığım için sürekli bağımlı olduğumu ve bunun bana çok zarar vereceğini söyleyip annemlere şikayet ediyor… Ama sonuç olarak dijital oyuna bağımlı olmak yararlı mı zararlı mı karar veremedim şimdi (ZK55).

Tablo 44'te Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin kararsızlık teması, kategori, alt kategori ve katılımcı yorumları görülmektedir. Buna göre dijital oyun oynamanın bağımlılık oluşturup oluşturmadığı konusunda emin olmayan katılımcıların görüşlerinden oluşan kararsızlık teması "dijital oyun bağımlılığının zararı veya yararı ile

ilgili kararsızlık (f=53)" kategorisinden ve "emin olmama (f=53)" alt kategorisinden oluşmaktadır.



Şekil 25. X, Y ve Z kuşağındaki espor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin benzer ve farklılaşan görüşleri.

Şekil 25'te görüldüğü üzere araştırmada X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına yönelik görüşlerinin benzer ve farklı temalar altında tanımlandığı tespit edilmiştir. Benzer temaların zararlı ve ret temaları olduğu tespit edilmiştir. Yukarıda şekilde ise X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı hakkındaki görüşlerinin toplandığı benzer ve farklı alt kategoriler yer almaktadır. Buna göre X, Y ve Z kuşağındaki katılımcıların benzer görüşlerinin vücut sağlığı, kilo sorunu, aile içi problem, yalnızlaşma, dijital oyun oynamak zararsızdır algısından oluştuğu; X ve Y kuşağındaki eSpor oyuncularının benzer görüşlerinin uykusuzluk, zihinsel karmaşadan oluştuğu; X ve Z kuşağındaki katılımcılarının benzer görüşlerinin toplumdan soyutlanma, dijital oyun bağımlılığının yararı ve zararı ile ilgili kararsızlık (emin olmama), olumsuz duygulardan oluştuğu görülmektedir. X kuşağının farklılaşan alt kategorilerinin dijital oyunların yarar ve zararlarına ilişkin bilgi eksikliği, dijital oyun bağımlılığı diye bir şey yoktur olduğu; Y kuşağındaki eSpor oyuncularının farklılaşan alt kategorilerinin iletişimsizlik, zamanı etkin kullanamama, dijital oyun bağımlılığı benzer düzeyde yarar ve zarar sağlar, ruhsal bozukluk ve rehabilite olduğu; Z kuşağındaki eSpor oyuncularının farklılaşan alt kategorilerinin akademik başarıda düşüş, okula ilgilinin azalması olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM VI

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Tartışma

Spor, maddi, kültürel ve sosyal yaşamın ana bileşenidir. Bireyin fiziken ve mental sağlığını geliştiren, bireyin karakter ve kişilik gelişimi ile birlikte yetenek, bilgi donanımına destek olan, çevreye uyumda kolaylık sağlayan faaliyetleri içerir (Yetim, 2000). Spor, ruh ve beden sağlığını dengeli bir şekilde geliştirir. Bireyin rekabetçi hayat şartlarına dayanma gücünü arttırarak, hayata uyumu sağlar. Spor dünya genelinde yaşayan insanların tümünü etkileyen, bireyselleşmenin ötesinde, toplumsal bir faaliyettir. Sporun fiziken ve ruhen iyi oluşu, kurallar dahilinde mücadele ruhunu hissetmeyi, mücadele etmeyi, heyecan ve hırs duygusunu, yenme ve yenilmeyi, üstün gelme duygusu ile en üst düzeye ulaşma çabasını içerdiği düşünülürse, spor yapmak birey için önemli, bireyin sağlıklı yaşam sürmesi için kaçınılmaz bir olgudur. Çağımızda spor ve fiziksel aktivite gibi bedensel hareketlilik içeren faaliyetlerin azalması söz konusudur. Pek çok nedene bağlı olarak bireylerin fiziksel açıdan hareketlilik göstermekten uzaklaştığı bilinmektedir. Bireylerin zihinsel açıdan yoğun olması, kitle ulaşım araçlarının kullanılması, geleneksel oyunların ve fiziksel hareketliliğe alternatif olarak dijital oyunların tercih edilmesi gibi nedenler sportif etkinliklere ve fiziksel aktiviteye uzak yaşam biçimi davranışı sergilenmesinin nedenleri arasındadır (Demir ve Cicioğlu, 2019). Bireyler açık alanlarda egzersiz yapmak, etkinlik ve spor aktiviteleri yapmak yerine dijital ortamlarda etkinlik yapmakta veya dijital oyun, eSpor oyunları oynamaktadır. Ögel'e (2012) göre dijital oyunlar, aksiyon oyunları, macera oyunları, dövüş oyunları, eğlence türü oyunlar, rol oynama oyunları, simülasyon oyunlar, strateji oyunları, görev içerikli oyunlar ve spor oyunları şeklinde sınıflandırılmaktadır. eSpor, günümüzde spor oyunu olarak değerlendirilmektedir. eSpor son yıllarda geleneksel spor ile kültürün bir bileşeni halini almıştır ve kısa sürede her yaş grubundan oyuncu kitlesine ulaşmıştır (Cakir, 2013). eSpor fiziksel bir performans sergilenmesi açısından sınırlılıklara sahip olmasına rağmen modern sporlar ile oldukça benzerlik göstermektedir. eSpor oyuncularının düzenli olarak antrenman yapması, modern sporlarda yer alan

kurallara benzer kuralların olduğu turnuvaların yapılması, eSpor oyuncularının sporcular gibi rekabet ruhu taşıması, modern sporlarda olduğu gibi büyük izleyici kitlelerinin olması ve bu kitleleri peşinden sürüklemesi öne çıkan benzerliklerdir. Fakat eSpor oyunları dahil olmak üzere oynanan dijital oyunların uzun süre oynanması sonucunda görev ve sorumluluk ihmali, spor-fiziksel aktiviteden uzaklaşma, beslenme bozukluğu gibi zararlı sonuçlara ulaşması ile ortaya çıkan dijital oyun bağımlılığı günümüzün problemleri arasında yerini almaktadır. Bireylerin iş-okul saatlerinden dolayı, fiziksel aktivite ve spora zaman ayıramaması sonucunda dijital oyuna yönelme, zaman içerisinde dijital oyun bağımlılığı hastalığına neden olabilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı bireyin kontrolsüz şekilde, görev ve sorumluluklarını ihmal ederek, gün içinde çoğu zaman oyunu hayal ederek, oyun oynayamadığı zamanlarda huzursuzluk ve yoksunluk hissederek, kişinin uzun süreler boyunca kendini dijital oyun oynamaktan alamaması ile başlar. Dijital oyun oynama isteği ve bağımlılığı fiziksel aktivite düzeyi ve isteğinin azalmasına neden olmakta (Demir ve Cicioğlu, 2019; Hazar, Tekkurşun Demir ve Dalkiran, 2017) ve bireylerin psikolojik, sosyal, mesleki problemler yaşamasına yol açmaktadır (Cho, Kim, Lee ve Park, 2018). Dijital oyun bağımlılığı, mental bir hastalık olarak kabul edilmekte ve pek çok problemi beraberinde getirmektedir. Kontrolsüzce uzun süre dijital oyun oynamak, yaşam doyumu oranını düşürmekte ve kaygı, depresyon, saldırganlık düzeyini arttırmaktadır (Männikkö, Mendes, Barbosa ve Reis, 2014). Bireylerin akademik yaşamlarında düşüşe, okula devamda aksaklıklara, uyku düzeninde bozukluklara, yaşamına son vermeye ilişkin düşüncelerde artışa, aktivitelerde azalmaya, psikolojik şiddet ve strese (Rehbein, Kleimann, Mediasci ve Mößle, 2010, s. 269) neden olmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı bireyler arasındaki iletişimi (Celik, Şahin ve Eren, 2014) zayıflatmaktadır. Ayrıca dijital oyun bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin dikkat sorunu yaşadığı, yalnız hissettiği, saldırgan tavırlar sergilediği, çevreye ve kendine zarar verdiği (Güvendi, Tekkurşun Demir ve Keskin, 2019; Şengül ve Güncel, 2016; Young, 2009) gözlenmiştir. Dijital oyun oynamak uzun süreç alan bir etkinlik olduğu için birey, uyumayı, spor yapmayı, çevresi ile etkili zaman geçirmeyi, sağlıklı beslenmeyi, hobilerini gerçekleştirmeyi ihmal eder, öteler veya unutur. Bu nedenle bireyler dijital oyun bağımlılığı semptomlarını göstermeye başladığını hissettiği durumda, bireyin dijital oyuna ayırdığı süreyi kısıtlayabilmesi için dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık geliştirmesi önemlidir. Farkındalık, bireyin bulunduğu durumu içsel ve dışsal algıları ile deneyimleri doğrultusunda anlamak, gerçekçi yorumlar yapma sürecidir (Brown ve Ryan, 2003). Kişinin yaşadığı anı gözlemlemesi, yaşadığı anı algılaması, içinde bulunduğu durumu tüm açılarıyla içsel ve dışsal açıdan

kabul etmesi (Demir ve Cicioğlu, 2020), yaşadığı anda var olan duruma dikkat etmesi ve hassasiyet göstermesidir (İlhan ve Esentürk, 2015). Dijital oyun bağımlılığı farkındalığı düşük olan bireyler, bulundukları anı bir bütün olarak gerçekçi şekilde, içsel ve dışsal farkındalık yoluyla algılayamadıkları için, çoğu zaman kendisinde bulunan bağımlılık semptomlarını inkar etmektedir. Fakat bağımlılığa ilişkin farkındalık geliştirmek önemlidir. Çünkü bireyler dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarını arttırdıkları zaman, içinde bulundukları durumu fark edip duruma gerçekçi yaklaşabilir ve kendilerini gerçekçi bir şekilde gözlemleyebilirler. Bireylerin içsel ve dışsal algıları ile davranışları arasındaki ilişkiyi etkileyen temel unsurlardan biri farkındalıktır. Farkındalık kişiyi zaman akışı içinde doğru davranış ve farkındalığa yönlendirmektedir (Demir ve Cicioğlu, 2020). Bu bağlamda dijital ortamda oynanan oyunların bağımlılık oluşturmaması için bireylerin dikkatli olması, bağımlılık semptomlarına yönelik farkındalık geliştirmesi ve spor ile iç içe bir yaşam sürmeye dikkat etmesi gerekmektedir. Araştırma dünyada ve ülkemizde niceliksel anlamda hızla artan eSpor oyuncuları üzerinde yapılmıştır. Araştırmada eSpor oyuncularının uzun süre bilgisayar başında oturması, hareketsiz kalması göz önüne alınarak, onların spora yönelik tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte araştırmada eSpor oyuncularının dijital bir oyun olan aynı zamanda modern sporlar içinde değerlendirilen eSpor oyunları başında geçirdikleri süreden kaynaklanabilecek olan dijital oyun bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığı ve spor ile dijital oyun bağımlılığına eğilimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının "SYTÖ", "OBÖ" ve "DOBİFÖ" puanları incelenmiştir. X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının "SYTÖ", "OBÖ" ve "DOBİFÖ" üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Buna göre SYTÖ ölçeğinde Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının ortalama puanlarının X ve Z kuşağında yer alan eSporcuların SYTÖ puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna neden olarak Y kuşağındaki eSpor oyuncularının X ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularına göre sporun psikolojik ve fiziksel açıdan bireye faydalarını daha fazla bildiği söylenebilir. Y kuşağındaki bireylerin X ve Z kuşağındakilere kıyasla bilişsel, duyuşsal ve davranışsal açıdan spora yönelik yaklaşımlarının daha olumlu olduğu düşünülebilir. Buna neden olarak Y kuşağının diğer kuşaklara göre daha fazla fiziksel aktivite, egzersiz, spora katılım faaliyetlerine önem vermesinden ve sporun sağlık üzerine olumlu etkilerinin bilmesinden kaynaklandığı ileri sürülebilir. Ayrıca araştırmanın nitel basamağında Y kuşağındaki eSpor oyuncularının sporu "mutluluk, özgüven" kaynağı

olarak gördüklerine yönelik görüşlerinin olması da buna kanıttır. Li ve arkadaşlarının (2012) Y kuşağı üzerinde yaptığı araştırmada, Y kuşağında yer alan bireylerin spora ve beden eğitimine yönelik tutumlarının yüksek olduğu saptanmıştır. SalehNia, Mizany ve Sajadi'nin (2012) aktif ve aktif olmayan Y kuşağındaki bireylerin spor ve fiziksel aktiviteye ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, katılımcıların spor ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Singh ve Devi (2013) Hindistan'da yaşayan Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumlarını araştırmıştır. Bu araştırma sonucunda Y kuşağındaki bireylerin spora ilişkin olumlu tutum geliştirdikleri tespit edilmiştir. Atalı, Uzuner, Çolak ve Bayazıt (2018) tarafından Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumlarının incelendiği araştırmada, Y kuşağındaki katılımcıların, % 95'inin spora yönelik tutumlarının yüksek düzeyde olduğu ifade edilmiştir. Hünük ve Demirhan (2003) tarafından Y ve Z kuşağının spora yönelik tutumlarının incelendiği araştırmada, Y kuşağındaki bireylerin Z kuşağındakilere göre spora ilişkin tutumlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu ifade edilmiştir. Kaya, Cicicoğlu ve Demir'in (2018) Y kuşağındaki bireylerin spora ilişkin tutumları ile metaforik algılarını incelediği araştırmada, düzenli spor yapan Y kuşağındaki bireylerin düzenli spor yapmayanlara göre spora ilişkin tutumlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Türkmen, Abdurahimoğlu, Varol ve Gökdağ'ın (2016) islami bilimler fakültesinde eğitim ve öğrenimine devam eden Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumlarını incelediği araştırmada, katılımcıların spora ilişkin tutumlarının yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir. Togo ve Öztürk'ün (2020) spor organizasyonlarına katılan Y kuşağındaki çalışanların spora yönelik tutumlarını incelediği araştırmasında, Y kuşağındaki katılımcıların spora yönelik tutumlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışma bulgularına paralel olarak Aksoy, Canlı ve Atmaca'nın (2020) Y kuşağının spora yönelik tutumlarını incelediği araştırmasında, Y kuşağı örneklem grubunun spora yönelik tutum puanlarının yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Balyan, Balyan ve Kiremitçi'nin (2012) Z kuşağının beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelendiği araştırmada, Z kuşağında yer alan örneklem grubunun beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının orta düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Yıldırım, Araç ve Uslu'nun (2018) Z kuşağının spora yönelik tutumunu incelediği araştırmada, Z kuşağının spora yönelik tutumunun orta düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırma bulgularından farklı olarak Kangalgil ve arkadaşlarının (2006) Y ve Z kuşağının beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarını incelediği araştırmada, yaş arttıkça spora yönelik tutumun arttığı belirtilmiştir. Gökdağ, Türkmen ve Akyüz'ün (2019) X kuşağında yer alan okul yöneticilerinin spora yönelik

tutumlarını incelediği araştırmasında, X kuşağındaki bireylerin spora ilişkin tutumlarının yüksek olduğu, 40 yaş ve altındaki yöneticilerin spora yönelik tutumlarının, 41-50 yaş ile 51 ve üstü yöneticilerin spora yönelik tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak yöneticilerin yaşının arttıkça, spora olan ilgilerinin, spora ilişkin tutumlarının düştüğü ileri sürülmüştür. Ünver, Kara ve Kocaman'ın (2019) X ve Y kuşağındaki öğretmenler ile yaptığı "Farklı Branşlardaki Öğretmenlerin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi" isimli araştırmasında, X kuşağındaki farklı branşlardaki öğretmenlerin spora yönelik tutumlarının, Y kuşağındaki farklı branşlardaki öğretmenlerin spora yönelik tutumlarından yüksek olduğu fakat anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Temel (2019) X ve Y kuşağındaki yöneticilik kademesinde görev yapmakta olan çalışanların spora ilişkin tutumları ile düşünme stillerini incelediği araştırmasında, katılımcıların spora yönelik tutumlarının yüksek olduğu ve her iki kuşağın puanlarının birbirine benzer düzeyde olduğu sonucuna varmıştır.

Araştırmada OBÖ'nün ortalama puanlarının Z kuşağındaki eSpor oyuncularının lehine olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda Z uşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin X ve Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığını düzeyinden yüksek olduğu söylenebilir. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyunların içinde doğup büyümüş olması, onların dijital oyunlara düşkün olmasına neden olabilir. Nitekim bireyin yaşamının içinde küçük yaştan itibaren dijital oyun oynama davranışının olması, bireyde oyunların günlük yaşamın bir parçası olduğuna yönelik görüş uyandırabilir ve birey dijital oyun oynama şiddetini zamanla arttırabilir. Zamanla oyun oynama davranışının artması sonucunda oluşan bu alışkanlık bağımlılığa dönüşebilir ve dijital oyun oynayarak büyüyen bireylerin bu davranışın bağımlılığa dönüştüğünü ret etmesine sebep olabilir. Nitekim araştırmaya katılan Z kuşağındaki eSpor oyuncularından elde edilen nitel verilerde de dijital oyun oynamanın bağımlılık yaratmadığına ve bu durumun zararsız olduğuna ilişkin görüşler elde edilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularına benzer araştırma sonuçları yer almaktadır. Nitekim Arslan, Kırık, Karama ve Çetinkaya'nın (2015) Y ve Z kuşağını içeren katılımcıların üzerinde yaptığı araştırmada, Z kuşağının dijital oyun bağımlılığının Y kuşağındakilerden yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu bağımlılığın bireylerde zamanla fiziksel, psikolojik yönden zarara neden olabileceği belirtilmektedir (Tamer ve Koç, 2010). Demirtaş Madan ve Çakılcı (2014) "Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık" isimli, 18-40 yaşındaki Y ve Z kuşağındaki bireyleri dahil

ettiği araştırmasında, yaş ile oyun bağımlılığı arasında negatif ilişki olduğunu belirtmiştir. Buna göre Demirtaş Madan ve Çakılcı'nın (2014) araştırma bulgularına paralel olarak Z kuşağındaki bireylerin oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek tespit ettiğini söyleyebiliriz. Kneer, Glock, Beskes ve Bente (2014) araştırma bulgularına benzer bir ifade kullanmıştır. Bu bağlamda Z kuşağında yer alan bireylerin sorumluluk ve bireysel ihtiyaçlarını erteleyecek kadar oyun oynama davranışı gösterdiklerini ifade etmiştir. Ayrıca dijital oyun oynamada yaşın önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir. Festl, Vogelgesang, Scharkow ve Quandt (2016) Z kuşağından 14-18 yaş, Y kuşağından 19-38 yaş ve X kuşağından 40 yaş üstü bireylerle yapmış olduğu "Ergenler, gençler ve yetişkinlerde problemli bilgisayar oyunu oynama" isimli araştırmada, Z kuşağında yer alan 14-18 yaş katılımcıların oyun bağımlılığı düzeylerinin Y ve X kuşağındaki bireylerin oyun bağımlılığı düzeyinden anlamlı ölçüde yüksek olduğu saptanmıştır. Ekinci, Yalçın, Özer ve Kara (2017) Z kuşağında yer alan lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyini incelediği araştırmasında, Z kuşağındaki lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmiştir. Dijital oyun bağımlılığının bilinen zararlı sonuçları olan davranışların tekrarı olduğu bilinmektedir (Kovac, 2013). Yıldız (2019) Z kuşağında yer alan bireylerle yaptığı araştırmada, Z kuşağının dijital oyun bağımlılığının yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bilgin (2015) Z kuşağındaki bireylerin dijital oyun bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, katılımcıların riski düzeyde dijital oyun bağımlılığına sahip olduğunu ileri sürmüştür.

DOBİFÖ'de ise Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının puanlarının X ve Z kuşağına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre Y kuşağında yer alan bireylerin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin X ve Z kuşağından anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir. Buna neden olarak X ve Z kuşağı arasında köprü durumunda olan Y kuşağındaki bireylerin dijital oyun bağımlı semptomlarına ilişkin daha fazla bilgi sahibi olmasından, bağımlılık semptomlarının ne yönde olduğunu gözlemleyebilmesinden ve gerçekçi şekilde yorumlayabilmesinden kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca Y kuşağındaki eSpor oyuncularının Z kuşağında yer alan çocukların ebeveyni olmasından dolayı dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının daha yüksek olduğu düşünülebilir. Ayrıca araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularından elde edilen nitel verilerde de dijital oyun bağımlılığının "iletişimsizlik, zihinsel karmaşa" gibi sorunları yarattığına ilişkin farkındalıklarının olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, dijital oyun bağımlılığı farkındalığına ilişkin araştırmalara dair az sayıda

çalışma yapıldığı bulunmuştur. Araştırma buğularına benzer olarak Whitman (2009) tarafından Y kuşağında bulanan 91 kişi ile yapılan araştırmada, Y kuşağındaki bireylerin bağımlılık semptomlarına ilişkin farkındalık düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca Y kuşağındaki bireylerin bağımlılık farkındalığının kişisel davranışlar üzerindeki öneminin incelendiği araştırmada, katılımcıların stresi azaltmak için bağımlılık yaratacak düzeyde etkinliklere (dijital oyun, egzersiz, vb.) katılmadığı, bireylerin bağımlılığa yakalanmamak için kendi kişisel sınırlarının farkında oldukları ifade edilmiştir. Bireyin yaşamı boyunca bağımlılık olgusuna ilişkin farkındalığının yüksek olmasının, bireyin kendi sınırlarını belirlemesinde etken olduğu ve bunun önemli olduğu ileri sürülmüştür. Moeller ve Goldstein (2014) kendine ilişkin farkındalık düzeyi düşük olan bireylerin bağımlılığa maruz kalabileceğini belirtmektedir. Can ve Tekkurşun Demir'in (2020) Y kuşağında yer alan eSpor oyuncuları ile sporcuların dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerini incelediği araştırmada, sporcuların dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin orta, eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin ise yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dönmez (2018) tarafından yapılan X, Y ve Z kuşağındaki bireylerin "çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi" isimli araştırmada, X, Y ve Z kuşağından oluşan katılımcıların genelinin bilinçli farkındalık puanlarının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmaya dahil edilen Z kuşağındaki katılımcılar ile X, Y kuşağında bulunan katılımcıların yaşlarına göre bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında farklılık bulunmamıştır. Çay'ın (2018) Z kaşağındaki bireylerin internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık düzeyine etkisini incelediği araştırmasında, bağımlı ve bağımlı olmayan gruplar oluşturulmuş ve bağımlı olan gruptakilerin farkındalık düzeylerinin, bağımlı olmayanların farkındalık düzeylerinden düşük olduğu bildirilmiştir. Kubat ve Şentürk'ün (2018) Y ve Z kuşağındaki beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yaptığı araştırmada, örgütsel farkındalık ve örgütsel güven düzeyinin ilişkisini incelenmiş, katılımcıların mükemmel düzeyde farkındalık düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Demir (2017) Y ve Z kuşağındaki bireylere bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programı uygulaması ve katılımcıların kaygı düzeyine etkisini araştırmıştır. Araştırmaya kaygı düzeyleri orta ve yüksek, 11 kadın-5 erkekten oluşan, made bağımlılığı ve psikolojik sorunları olan bireyler dahil edilmiştir. Katılımcılara bilinçli farkındalık programları doğrultusunda yönergeler verilmiş ve katılımcılardan elde edilen verilere öntest sontest uygulanmıştır. Uygulanan bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programı sonucunda bireylerin kaygı düzeylerinin azaldığı ifade edilmiştir. Nitekim farkındalık düzeyi artan

bireylerin psikolojik açından iyi olması beklenebilir. Bowlin ve Baer (2011) Z kuşağındaki bireylerin gündelik hayattaki bilinçli farkındalıkları, kendini kontrol etme düzeyleri ve psikolojik işlevsellik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda Z kuşağındaki bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilmiştir. Karabacak ve Demir'in (2017) Y kuşağındaki bireylerin yakın ilişkilerinde bağlanma stilleri, duygu düzenleme ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, Y kuşağındaki bireylerin farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Van Rooij (2011) çağımızda Z kuşağında yer alan bireylerin dijital oyunların bulunmadığı bir dünyanın var olduğunun farkında olmadıklarını belirtmektedir. Keskin (2019) tarafından Z kuşağındaki bireylerin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelendiği araştırmada, Z kuşağındaki katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Turan Ağca'nın (2019) Z kuşağından sporcuları dahil ettiği araştırmasında deneysel model kullanmıştır. Araştırmasında sporcuların kaygı düzeyleri, duygu düzenleme durumu, bilinçli farkındalık düzeylerini, bilinçli farkındalık temelli yönlendirme sonucuna göre incelemiş, deney grubunun öntest-sontest puanlarında bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı ve anlamlı farklılık gösterdiği ifade edilmiştir. Kesler'in (2020) Y ve Z kuşağındaki elit güreşçileri dahil ettiği araştırmada, sporcuların bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda Kesler, Y ve Z kuşağındaki güreşçilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin orta düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Ögel, Sarp, Tamar Gürol ve Ermağan'ın (2014) X ve Y kuşağındaki bağımlı ve bağımlı olmayan bireylerde bilinçli farkındalığın bağımlılık üzerindeki etkileyici rolünü saptamak ve farkındalığı etkileyen etmenleri tespit etmek amacıyla alkol ve madde bağımlılığı merkezinde tedavi sürecini yatar vaziyette gören hastalar ile bağımlı olmayan bireyler üzerinde araştırmada bulunmuşlardır. Araştırmalarının sonunda alkol ve madde bağımlılığı merkezinde yatan bağımlı hastalar ile bağımlı olmayan bireylerin farkındalık düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir. Buna neden olarak da araştırma grubuna has bir durum olabileceği ifade edilmiştir. Köse, Gül ve Keskin'in (2017) yaygın olarak kullanılan bağımlılık yapıcı maddelere yönelik farkındalık ve bilgi düzeyleri hakkında bilgi etmek amacıyla yaptığı araştırmaya Z kuşağından bireyler katılmıştır. Araştırmada Z kuşağında yer alan bireylerin bağımlılık yapıcı maddelere yönelik farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Tekin (2020) tarafından madde kullanım bozukluğu yaşayan X, Y ve Z kuşağındaki bireylerin ilişkilerindeki bağlanma stilleri, duygu

düzenleme güçlüğü ile bilinçli farkındalık düzeyinin tedavi motivasyonunu yordayıcı etkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan araştırmada, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca X, Y ve Z kuşağındaki bireylerin farkındalık düzeyler arasında anlamlı farkındalık olmadığı, farkındalık düzeylerinin benzer düzeyde olduğu saptanmıştır.

X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının cinsiyetine göre "SYTÖ", "OBÖ" ve "DOBİFÖ" puanları incelenmiştir. Elde dilen sonuçlar X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının cinsiyetlerine göre "SYTÖ" üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Cinsiyet değişkeninin ana etkisi açısından X ve Y kuşağında yer alan katılımcıların "SYTÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre X ve Y kuşağındaki kadınların SYTÖ ortalama puanları erkeklerinden daha yüksek bulunmuştur. Bu duruma neden olarak X ve Y kuşağındaki kadınların estetik görünüşe düşkün olması, iyi görünme arzusu, fit olma isteğinden dolayı spora yönelik tutum puanlarının erkeklerinkinden daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca bu kuşaklarda yer alan eSpor oyuncusu olan kadınların ebeveyn oldukları düşünülürse, anne-çocuk ilişkisinin sorumlulukları arasında yer alan sağlıklı yaşam biçimine rol model olma davranışı üstlenmelerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Fakat literatürde aksi sonuçlara rastlanmıştır. Toplumsal görev ve sorumluluklar çatısı altında toplumsal cinsiyet olgusu düşünüldüğünde, kültürlerarasında değişiklikler görülse de yapılan araştırmaların erkeklerin kadınlardan daha fazla spora yönelik tutuma sahip olduğu görülmüştür. Caz, Bıçakçı, ve Nakipoğlu-Firuzan'ın (2019) Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutum ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, Y kuşağındaki kadınların spora yönelik tutumlarının, erkeklerin spora yönelik tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca Y kuşağının spora yönelik tutumlarının yaşam kalitesi düzeylerine etkisinin incelendiği başka bir çalışmada Y kuşağı kadınlarının spora yönelik tutum puanlarının, erkeklerin spora yönelik tutumlarına oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Çoban, Bayazıt, ve Merve, 2020). Tükel'in (2018) reaktif amaçlı spor yapan X ve Y kuşağındaki bireyleri ele aldığı araştırmasında, spora yönelik tutum açısından kadınlar lehine anlamlı farklılık saptamıştır. Bu bağlamda araştırma bulgularından farklı olarak Singh ve Devi (2013) Hindistan'da yaşayan Y kuşağındaki erkek katılımcıların spora yönelik tutumlarının, kadın katılımcıların spora yönelik tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ileri sürmüştür. Kızılyallı (2014) tarafından Y kuşağında bulunan kadınların spora ilişkin görüşlerinin incelendiği

araştırmada, katılımcıların sporun erkeklere göre bir etkinlik olduğu görüşünde oldukları görülmüştür. Lök ve Lök'ün (2016) X kuşağındakilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve bilişsel durumlarının arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, X kuşağındaki kadınların % 33'ünün, erkeklerin ise % 29'unun inaktif olduğu tespit edilmiştir. Kangalgil ve arkadaşları (2006) X ve Y kuşağının beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarını incelemiş ve erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık saptamıştır. Yazıcı, Kalkavan ve Özdilek (2016) Y kuşağındaki bireylerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarını incelediği araştırmada, kadın ve erkek katılımcıların beden eğitimi ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı farklılık saptamamıştır. Türkmen, Abdurahimoğlu, Varol ve Gökdağ'ın (2016) eğitim ve öğrenimine devam eden Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumlarını incelediği araştırmada, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre spora ilişkin tutumlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir. Gökdağ, Türkmen ve Akyüz'ün (2019) X kuşağında yer alan okul yöneticilerinin spora yönelik tutumlarını incelediği araştırmasında, erkek yöneticilerin spora yönelik tutum puanlarının kadın yöneticilerin spora yönelik tutum puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ünver, Kara ve Kocaman'ın (2019) X ve Y kuşağındaki öğretmenler ile yaptığı araştırmasında, cinsiyeti erkek olan X ve Y kuşağındaki farklı branş öğretmenlerin spora yönelik tutum puanlarının, cinsiyeti kadın olan X ve Y kuşağındaki farklı branş öğretmenlerin spora yönelik tutum puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca erkek öğretmenlerin spora olan ilgisinin ve sporla yaşama yönelik tutumlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu ileri sürülmüştür. Togo ve Öztürk'ün (2020) spor organizasyonlarına katılan Y kuşağındaki çalışanların spora yönelik tutumlarının incelediği araştırmasında, erkeklerin spora yönelik tutum puanlarının, kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca erkeklerin spora olan ilgisinin, aktif spor tutumunun ve sporla yaşama yönelik tutumlarının kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir. Temel (2019) tarafından X ve Y kuşağındaki yöneticilik kademesinde görev yapmakta olan çalışanların spora ilişkin tutumları ile düşünme stillerinin incenlediği araştırmada, erkek yöneticilerin spora ilişkin tutum puanlarının, kadın yöneticilerin spora ilişkin tutum puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca Y kuşağının spora yönelik tutumun incelendiği başka bir araştırmada, erkeklerin spora yönelik tutumlarının kadınların spora yönelik tutumlarından yüksek olduğu saptanmıştır (Koçak, 2014). Varol, Varol ve Türkmen'in (2017) Y kuşağı üzerinde yaptığı spora yönelik tutum konulu araştırmasında, erkeklerin spora yönelik tutumlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır.

Yıldız, Arı ve Yılmaz (2017) tarafından Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumlarının incelendiği araştırmada, Y kuşağında yer alan erkeklerin spora yönelik tutumlarının kadınların spora yönelik tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir. Öte yandan literatürde spora yönelik tutumların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini saptayan çalışmalara da rastlanmaktadır. Bu konuda Aksoy, Canlı ve Atmaca'nın (2020) Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumlarını incelediği araştırmasında, kadın ve erkek katılımcıların spora yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Ayrıca Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumunun incelendiği başka bir araştırmada, kadın ve erkeklerde spora yönelik tutumun benzerlik gösterdiği ifade edilmiştir (Koçak, Tuncel, ve Tuncel, 2015).

Katılımcıların "OBÖ" puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının cinsiyetleri üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeninin ana etkisi açısından Y ve Z kuşağında yer alan katılımcıların "OBÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre elde edilen farklılığın Y ve Z kuşağındaki erkek eSpor oyuncularının lehine olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuca göre erkeklerin dijital oyunlara daha düşkün olduğu, daha fazla dijital oyun oynayarak zaman harcadığı ve bu nedenle kadınlara oranla dijital oyun bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Buna neden olarak Türk kültür yapısı gereği kızların ev işlerindeki sorumluluğunun fazla olması, internet kafeye çıkmakta aileden izin alamaması ve evde zaman geçirme süresinin erkeklerden daha fazla olması gösterilmektedir (Güvendi ve Demir, 2019). Nitekim cinsiyete göre dijital oyun oynama durumunun incelendiği araştırmalarda, erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla dijital oyun oynadığı bilinmektedir (Bonanno ve Kommers, 2010). Literatür incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı puanlarının, Z kuşağında yer alan erkeklerin lehine tespit edildiği araştırmalar yer almaktadır. Arslan ve arkadaşlarının (2015) Y ve Z kuşağını içeren katılımcıların üzerinde yaptığı araştırmada, cinsiyete göre dijital oyun bağımlılığı düzeyinde erkeklerin lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Poli ve Agrimi (2012) tarafından Z kuşağındaki 2533 İtalyan öğrenci üzerine yapılan "Internet addiction disorder: Prevalence in an Italian student population" isimli araştırmada erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının kadın öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir. Arslan'ın (2019) Z kuşağındaki bireylerin dijital oyun bağımlılığını incelediği araştırmasında erkeklerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kızlara göre dikkat çekici düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir. Güvendi ve

Demir (2019) “Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık” isimli Z kuşağındaki bireyler üzerinde yürüttüğü araştırmasında, erkekler lehine anlamlı farklılık saptamıştır. Göldağ (2018) Z kuşağında yer alan ortaokul öğrencilerinin oyun bağımlılığı ile saldırganlık düzeyini incelediği araştırmasında, erkeklerin oyun bağımlılığı düzeyinin kadınların oyun bağımlılığı düzeyinden yüksek olduğunu belirtmiştir. Emir, Yalçın, Özer ve Kara’nın (2017) Z kuşağında yer alan lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyini incelediği araştırmasında, erkek öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyinin kadınlardan yüksek olduğunu ifade etmiştir. Horzum’un (2011) Z kuşağında yer alan ilköğretim dönemindeki bireyler üzerinde yaptığı araştırmada, dijital oyun bağımlılığı düzeyini erkeklerin lehinde anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Balcı ve(Balcı, Şükrü, Gülnar’ın (2009) Y kuşağındaki bireylerle yaptığı araştırmasında erkeklerin kadınlara göre yüksek düzeyde bağımlılık puanlarına sahip olduğu saptanmıştır. Y kuşağındaki bireylerin oyun bağımlılığının inceleyen Yeşildal, Dömbekci ve Erişen’in (2019) üniversite öğrencilerinin çevirimiçi oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri üzerine yaptığı araştırmasında, cinsiyete göre erkekler lehine oyun bağımlılığı puanının yüksek olduğu belirtmiştir. Derin ve Bilge’nin (2016) araştırmasında, Y kuşağındaki erkek bireylerin oyun bağımlılığı düzeyinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Balıkçı’nın (2018) erkeklerin kadınlardan oyunlara bağımlı olduğunu ifade etmiş ve bu duruma neden olarak üretilen oyun içeriklerinin büyük bir kısmının oyun üreticileri tarafından erkekleri hedef alması gösterilmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Arslan’ın (2019) “Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği” isimli araştırmasında, araştırmaya dahil ettiği Z kuşağındaki kadın katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Madan ve Çakılcı (2014) 18-40 yaşındaki Y ve Z kuşağıyla yaptığı araştırmasında, kadın ve erkek katılımcıların cinsiyetlerine göre oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Aydoğdu’nun (2018) Z kuşağındaki bireyler ile yapmış olduğu “Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” isimli araştırmada, kız ve erkeklerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı belirtilmiştir. Gökçearslan ve Seferoğlu’nun (2016) Z kuşağında yer alan bireylerin oyun bağımlılığı düzeylerini incelediği araştırmasında, erkek katılımcıların oyun bağımlılığı düzeylerinin kadın katılımcılara göre yüksek olduğunu bildirmiştir. Kars’ın (2010) 9-11 yaşındaki Z kuşağındaki bireylerle yaptığı araştırmasında, erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla dijital oyun oynadıklarını ifade etmiştir.

“DOBİFÖ”nün X, Y ve Z kuşağında yer alan katılımcıların cinsiyetleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Cinsiyet değişkeninin ana etkisi açısından X, Y ve Z kuşağında yer alan katılımcıların “DOBİFÖ” puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. “DOBİFÖ” puan ortalamaları incelendiğinde, X, Y ve Z kuşağında yer alan kadınların ortalama puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buna göre X, Y ve Z kuşağında yer alan kadın katılımcıların dijital oyun bağımlılığının belirtileri hakkında erkeklere kıyasla daha fazla bilgi sahibi olduğu ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Ülkemizde erkeklerin yetiştirilme şekli ve toplumun kadın erkek cinsiyetlerini algılamasında bulunan farklılıklar sebebi ile erkeklerin kendi hislerini anlayıp, kendi duygusal tepkilerini kabullenebilmeleri ve kendi duygularını göstererek açıklamaları zor bir durum olarak görülmektedir. Bağımlılığı olan ve bu duruma yönelik kendi duygu, düşüncesinin farkındalığı olmayan kişiler, temelde bağımlılık davranışını oluşturan dürtülerin kontrolünde sorun yaşamaktadır (Tekin, 2020). Bireylerin özellikle erkeklerin kendi duygularını anlama ve ifade etme konusunda yaşadığı sorunlar farkındalığın-öz anlayışın düşük olduğu ve duygu düzenleme stratejilerinde de duygu düzenleme zorluğu yaşadığı söylenebilir (Gratz ve Roemer, 2004). Araştırma bulgularından farklı olarak Can ve Tekkurşun Demir’in (2020) Y kuşağında yer alan eSpor oyuncuları ile sporcuların dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerini incelediği araştırmada, eSpor oyuncuları ile sporcuların dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının cinsiyete göre benzerlik gösterdiği belirtilmiştir. Araştırmaya dahil edilen kadın ve erkek eSpor oyuncular ile sporcuların dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Kesler’in (2020) Y ve Z kuşağındaki elit güreşçileri dahil ettiği araştırmada, sporcuların bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya katılan Y ve Z kuşağındaki elit güreşçilerin cinsiyetine göre bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulmuş ve bu farklılığın nedeninin erkeklerin puanlarından kaynaklandığını, erkeklerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir. Şehidoğlu’nun (2014) Z kuşağındaki bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, erkeklerin ve kadınların bilinçli farkındalık düzeylerindeki artışın problemli internet kullanımı isteğini düşürdüğü ileri sürülmüştür. Fakat Z kuşağındaki kadın ve erkek katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı

belirtilmiştir. Brown, West, Loverich ve Biegel'in (2011) Z kuşağında bulunan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini incelediği araştırmada, Z kuşağındaki erkekler ile kızların bilinçli farkındalık düzeyinin benzer olduğu ve anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dönmez'in (2018) X, Y ve Z kuşağındaki bireylerin oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelediği araştırmada, X, Y ve Z kuşağında bulunan kadın ve erkek katılımcıların bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bowlin ve Baer (2011) Z kuşağındaki bireylerin gündelik hayattaki bilinçli farkındalıkları, kendini kontrol etme düzeyleri ve psikolojik işlevsellik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda araştırmaya katılan Z kuşağındaki kadın ve erkek bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı belirtilmiştir. Ögel, Sarp, Tamar Gürol ve Ermağan'ın (2014) X ve Y kuşağındaki AMATEM'de yatar vaziyette tedavi gören bağımlı grup ve bağımlı olmayan öğretmen, banka memuru gibi mesleğe sahip bireylerin farkındalığını etkileyen etkenleri araştırmaya ve farkındalığın bağımlılık üzerindeki rolünü anlamaya çalıştığı araştırmasında, kadın ve erkek katılımcıların farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptamamıştır. Ayrıca katılımcıların cinsiyetlerine göre farkındalık düzeylerinin benzer düzeyde olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmada X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının düzenli spor yapma durumuna göre "SYTÖ" ve "DOBİFÖ" incelenmiştir. Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının düzenli spor yapma durumunun "SYTÖ" üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Araştırmada düzenli spor yapma durumu değişkeninin ana etkisi açısından Y ve Z kuşağında yer alan katılımcıların "SYTÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bağlamda Y ve Z kuşağındaki düzenli spor yapanların SYTÖ ortalama puanlarının, düzenli spor yapmayanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre düzenli spor yapan Y ve Z kuşağındaki katılımcıların spora yönelik tutumlarının yüksek olduğu ve düzenli spor yapma davranışının onların tutumunu etkilediği söylenebilir. Buna neden olarak düzenli olarak spor yapan eSpor oyuncularının spor yaptıkça kendilerine sağlık, fit görünüm, olumlu duygular, psikolojik iyi oluş ve sosyalleşme gibi kazanımlar sağlamasından kaynaklandığı düşünülebilir. Öte yandan spora karşı güçlü bir tutuma sahip olmak, düzenli spor yapma isteğine, fiziksel aktiviteye katılma motivasyonuna neden olabilir. Araştırma bulgularına paralel olarak Kalfa'nın (2019) Y kuşağındaki diş hekimliği fakültesinde okuyan bireylerin spora yönelik tutumunu incelediği araştırmasında, Y kuşağında yer alan ve spor yapan öğrencilerin spora yönelik

tutumunun, spor yapmayan öğrencilere oranla daha yüksek bulmuştur. Y kuşağının spora yönelik tutumlarının incelendiği başka bir çalışmada düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının, düzenli spor yapmayanların spora yönelik tutumlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Simsek ve Karahüseyinoğlu, 2020). Memiş'in (2014) Z kuşağının fiziksel aktiviteye katılım düzeyini araştırdığı çalışmasında, Z kuşağında yer alan örneklem grubunun yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye katılmağı sonucuna varmıştır. Ayrıca Yavuz ve Yücel'in (2019) Y kuşağındaki spor yöneticiliği bölümünde okuyan bireylerin spora yönelik tutumlarını incelediği çalışmada, düzenli spor yapan spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutum puanlarının, düzenli spor yapmayan ve spor yapmayan spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutum puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Y kuşağı üzerinde yapılan ilk ve acil yardım ön lisans programı öğrenci ve mezunlarının spora yönelik tutumlarını değerlendiren çalışmada Y kuşağında bulunan ve düzenli spor yapanların spora yönelik tutumlarının yüksek olduğu saptanmıştır (Azade ve Taylan, 2020). Koçak'ın (2014) Y kuşağının spora yönelik tutumunu incelediği araştırmada, Y kuşağında yer alan ve düzenli spor yapan bireylerin spora yönelik tutum puanlarının, düzenli spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alemdağ, Öncü, ve Sakallioğlu'nun (2014) Y kuşağı üzerinde yaptıkları sınıf öğretmeni adaylarının beden eğitimi dersine yönelik tutumlarını inceledikleri araştırmada Y kuşağı sınıf öğretmeni adaylarından düzenli spor yapan öğretmen adaylarının tutumları spor yapmayanlardan daha yüksek olarak bulunmuştur. Y kuşağının spora yönelik tutumlarının incelendiği araştırmada düzenli spor yapanların spora yönelik tutum puanları ara sıra spor yapan veya hiç yapmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır (Varol, 2017). Akandere, Özyalvaç, ve Duman'ın (2010) Z kuşağının spora yönelik tutumlarını inceledikleri araştırmada, Z kuşağı örneklem grubunda boş zamanlarında sık sık spor yapan öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının, ara sıra veya nadiren spor yapan öğrencilerin spora yönelik tutum puanından daha yüksek olduğunu saptamışlardır. SalehNia ve arkadaşlarının (2011) aktif ve aktif olmayan Y kuşağındaki bireylerin spor ve fiziksel aktiviteye ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında aktif olarak spora yapan katılımcıların spora ilişkin tutumlarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Kangalgil ve arkadaşlarının (2006) X ve Y kuşağının beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarını incelediği araştırmada, düzenli spor yapan lisanslı sporcuların, spor lisansı olmayanlara göre beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ileri sürmüştür. Alp ve Süngü (2016) Y kuşağındaki bireylerin beden eğitimi ve spor dersine

katılımının, bu bireylerin spora yönelik tutumunu etkileyip etkilemediğini araştırmıştır. Deneysel modelde tasarlanan araştırmada, fiziksel aktivitelere dahil edilen deney grubunun spora yönelik tutumlarının yükseldiği, kontrol grubundaki bireylerin ise spora yönelik tutumunun değişmediği ileri sürülmüştür. Atalay (2016) Z kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumlarını incelemiş ve düzenli spor yapan Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumlarının düzenli olarak spora yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir. Kaya ve Gürbüz (2015) Y kuşağındaki spor yapan bireylerin spora yönelik tutumlarının spor yapmayan akranlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ifade etmiştir. Türkmen ve arkadaşlarının (2016) Y kuşağında yer alan islami bilimler fakültesinde eğitim ve öğrenimine devam eden bireylerin spora yönelik tutumlarının incelendiği araştırmada, düzenli spor yapan katılımcıların ara sıra spor yapan, nadiren spor yapan ve hiç spor yapmayan katılımcılara kıyasla spora yönelik tutumlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Gökdağ, Türkmen ve Akyüz'ün (2019) X kuşağındaki okul yöneticilerinin spora yönelik tutumlarını incelediği araştırmada, düzenli spor yapan okul yöneticilerinin spora olan ilgi ve tutumlarının düzenli spor yapmayan yöneticilerin spora olan ilgi ve tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca düzenli spor yapan X kuşağındaki yöneticilerin sporla yaşamaya yönelik tutumlarının ve aktif spor yapmaya yönelik tutumlarının, düzenli spor yapmayan yöneticilerin sporla yaşamaya yönelik tutumlarından ve aktif spor yapmaya yönelik tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir. Singh ve Devi'nin (2013) Z kuşağının oyun ve spora yönelik tutumunu incelediği araştırmasında, düzenli spor yapan Z kuşağındaki katılımcıların spora yönelik tutumlarının, düzenli spor yapmayan katılımcıların spora yönelik tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ünver, Kara ve Kocaman'ın (2019) farklı branşlardaki öğretmenlerin spora yönelik tutumlarını çeşitli değişkenlere göre incelediği araştırmasında, düzenli spor yapan X ve Y kuşağındaki öğretmenlerin spora ilişkin tutumlarının, düzenli spor yapmayan X ve Y kuşağındaki öğretmenlerin spora ilişkin tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca düzenli spor yapan X ve Y kuşağındaki öğretmenlerin spora olan ilgilerinin, sporla yaşama tutumunun ve aktif spor yapma yaklaşımının, düzenli spor yapmayan X ve Y kuşağındaki öğretmenlerinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ileri sürmüşlerdir. Temel'in (2019) X ve Y kuşağındaki yöneticilik kademesinde görev yapmakta olan çalışanların spora ilişkin tutumları ile düşünme stillerini incelediği araştırmasında, düzenli spor yapan yöneticilerin spora yönelik tutumlarının, düzenli olarak spor yapmayan yöneticilerin spora yönelik tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu

sonucuna varılmıştır. Ayrıca düzenli spor yapan yöneticilerin spora olan ilgi, sporla yaşama ve aktif spor yapma tutumunun, düzenli olarak spor yapmayan yöneticilerin tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ifade edilmiştir. Güllü ve arkadaşları (2016) tarafından Z kuşağında yer alan bireylerin beden kitle indeksi ile beden eğitimi ve spora yönelik tutumları arasındaki ilişki incelenmiş ve aktif olarak spor yapan Z kuşağındaki bireylerin aktif olarak spor yapmayanların beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Atalı, Uzuner, Çolak ve Bayazıt'ın (2018) spor ile ilgili ders alan Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumlarını incelediği araştırmada, düzenli spor yapan ve düzenli olarak spor yapmayan Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumlarının benzer düzeyde olduğunu ve anlamlı farklılık göstermediğini ifade etmişlerdir. Bireylerin spora ilişkin tutumlarının beden eğitimi dersi ve beden eğitimi öğretmeni ile ilişkili olduğu söylenebilir. Fiziksel aktiviteye katılmak, egzersiz ve spor yapmak beden eğitimi öğretmeninin bireylere aşılaması gereken önemli kazanımlar arasında yer almaktadır. Bu bağlamda beden eğitimi öğretmeninin spor eğitim modelinin ve bireye tutumunun, spora yönelik tutumu etkileyen önemli bir unsur olduğu ileri sürülebilir. Literatür incelendiğinde Konukman, Schneider ve Marriott'un (2013) beden eğitimi dersinde kullanılan spor eğitimi modelinin spora yönelik tutumu etkileyip etkilediğini araştırdığı görülmüştür. Araştırma basketbol branşı üzerine yapılmış ve Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumlarında artış olduğu, basketbola yönelik büyük ilgi ve motivasyonla katıldıkları ifade edilmiştir.

Araştırmada düzenli spor yapma değişkeninin OBÖ üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. eSpor oyuncularının düzenli olarak spora katılmalarının ve katılmamalarının dijital oyun bağımlılığı düzeyine bir etki göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Buna neden olarak düzenli spor yapan ve düzenli olarak spor yapmayan eSpor oyuncularının benzer düzeyde dijital oyuna ilgilisinin olması ve benzer düzeyde dijital oyun oynama dürtüsüne sahip olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Öte yandan katılımcıların düzenli olarak spor yapan ve spor yapmayan eSpor oyuncuların, eSpor oynayarak boş zamanlarını değerlendirme anlayış ve alışkanlıklarının benzer olduğu söylenebilir. Alanyazında bu sonuçtan farklı olarak, dijital oyun bağımlılığı ile düzenli spor yapma arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır (Kim, Kim ve Lee, 2015). Nitekim dijital oyun bağımlılığının yok edilmesi için spor, egzersiz, fiziksel aktivite önerilmektedir (Pallesen, Lorvik, Bu ve Molde, 2015). Güvendi ve Demir'in (2019) Z kuşağında yer alan 279 ortaokul öğrencisi ile yaptığı araştırmasında,

fiziksel aktiviteye çocuklarını yönlendiren ve fiziksel aktiviteye katılan çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin, çocuğunu fiziksel aktiviteye yönlendirmeyen ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyi düşük olan çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya konmuştur. Ekinci, Yalçın, Özer ve Kara'nın (2017) Z kuşağında yer alan lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyini incelediği araştırmasında, düzenli spor yapmayan Z kuşağı öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyinin, düzenli spor yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyinden yüksek olduğu ifade edilmiştir. Hazar'ın (2016) dijital oyun bağımlılığı yüksek olan 11-14 yaş grubundaki Z kuşağı üzerinde yaptığı deneysel araştırmada, 12 hafta deney grubundaki katılımcılara fiziksel aktivite içeren oyunlar oynatmış, araştırma sonunda fiziksel aktivite içeren oyunlara katılan katılımcıların dijital oyun bağımlılığının azaldığı sonucuna varmıştır. Öte yandan fiziksel aktivite içeren oyunlara dahil edilmeyen kontrol grubundaki katılımcıların ise dijital oyun oynama saatlerinin arttığını saptamıştır. Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından yapılan "Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi" isimli araştırmada, fiziksel aktiviteye katılım süresindeki artışın dijital oyun oynama isteğindeki azalmaya neden olduğu, dijital oyun oynama süresindeki artışın ise fiziksel aktiviteye katılım isteğindeki azalmaya neden olduğunu belirtilmiştir. Kırcaburun ve arkadaşlarının (2019) dijital oyun oynama isteğindeki artışa neden olarak fiziksel aktivite içeren etkinliklere katılımın azalmasını göstermektedir. Hazar ve arkadaşlarının (2017) Z kuşağındaki ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı "Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" isimli araştırmasında düzenli olarak spor yapmayan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığının, düzenli spor yapanların dijital oyun bağımlılığı düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Günümüz dünyasında bireyler, egzersiz ve sosyalleşmeyi artık oyun oynama olarak görmekte ve bu nedenle oyunları egzersiz gibi düşünmektedir (Poli ve Agrimi, 2012). Sınırlı deneysel araştırma, spor programlarının insanların bağımlılıktan kurtulmasına sağlayabileceği katkıyı inceler (Crabbe, 2009). 1985 yılından beri İngiltere'de alkol bağımlılığından kurtulmak isteyenlere yardım eden bir kuruluş olan Calton Athletic Recovery Group, büyük başarılar elde etmesine rağmen (Malloch, 2011), sporu psikolojik ve farmakolojik müdahalelere alternatif olarak veya tamamlayıcı olarak kullanma konusunda bir isteksizdir. Bu gibi kuruluşların sporun faydalarından yararlanarak, bağımlı bireylerin rehabilite edilmesi için önemli bir araç olduğu unutulmamalıdır. Örneğin Landale ve Roderick (2014) sporun birey üzerindeki psikolojik ve bedensel faydalarının bilinmesine rağmen

(Neale, Bloor ve Mckeganey 2009), bağımlılığa karşı önemli bir mücadele aracı olan spordan gerektiği kadar faydalanılmadığını ifade etmektedir. Ayrıca bağımlılık ile ilgili sorun yaşayan bireylere spor yaptırılarak önemli düzeyde fayda sağlanabileceğini belirtmiştir. Gelecekte sağlıklı bireylerin varlığını koruması için, spor yapan bireylere ihtiyaç vardır. Fakat günümüzde spor yapmaktan çok dijital oyun oynamaya sabırsızlanan bireylerin varlığından dolayı sağlıklı birey olmak veya sağlıklı birey yetiştirmek zordur (Güvendi ve Demir, 2019). Sporun birey üzerindeki faydaları düşünüldüğünde, sporun bağımlı bireyler üzerindeki iyileştirici etkisinin olacağı, bağımlı olan bireyleri sporla destekleyerek problemin üstesinden gelinebileceğini ifade etmiştir (Landale ve Roderick, 2014). Oyun bağımlılığı bireylerin yaşamdaki başarısızlıklarını faklı başarılar ile telafi etme çabasıyla ortaya çıkabileceği, depresyon hastalarındaki gibi olumsuz bilişsel durumların bulunmasından dolayı ortaya çıktığı ifade edilmekle birlikte (Young, 2007), oyun bağımlılığının tedavisinde, bireylerin bağımlılık düzeylerinin düşürülmesinde Davis (2001) düzenli spor yapmanın bir alternatif olduğunu ortay koymuştur. Endonezya'da bağımlı bireylerin psikolojik sorunlarını yenmeleri, bağımlılıktan kurtulmaları için fiziksel aktivite içeren etkinliklere katılmaları veya düzenli olarak spor yapmaları konusunda eğitimler düzenlenmiştir. Endonezya'nın kendine ait geleneksel oyunlarının genelinde fiziksel aktivite içeren oyunların bulunduğu vurgulanmış ve kendi geleneksel oyunlarının bağımlılığı olan bireyler için başarılı bir müdahale şekli olabileceğinden bahsedilmiştir (Nawangsari, 2016).

Katılımcıların "DOBİFÖ" puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının düzenli spor yapma durumu üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Düzenli spor yapan Z kuşağındaki katılımcıların "DOBİFÖ" puanlarının, düzenli spor yapmayanların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Z kuşağındaki düzenli spor yapanların ortalama puanlarının, düzenli spor yapmayanlardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre spor yapmanın, dijital oyunlarda geçirilen zamana ve bireyde bağımlılık yaratan semptomların varlığına ilişkin farkındalığı arttırdığı söylenebilir. Araştırma sonucunu destekleyici nitelikte olan Kesler'in (2020) Y ve Z kuşağındaki elit güreşçileri dahil ettiği araştırmada, sporcuların bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, spor yapma yaşının, süresinin artmasıyla bilinçli farkındalık düzeyinin artması arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Araştırma bulgularına benzer olarak Can ve Tekkurşun Demir (2020)

’in eSpor oyuncuları ile sporcuların dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri ilişkisinin incelendiği araştırmaya düzenli olarak spor yapan sporcu ve eSporcular dahil edilmiştir. Araştırmada haftada en az iki kez düzenli olarak spor yapan sporcuların dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının orta düzeyde, haftada en az iki kez düzenli olarak spor yapan eSporcuların dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının ise yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Hazar ve arkadaşlarının (2019) Z kuşağındaki bireylerin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerini incelediği araştırmasında, dijital oyun bağımlılığı yüksek olan ve düzenli spor yapamayan bireylerin, fiziksel aktivite içerikli oyunlardan uzaklaşmalarının beklenen çıktılar arasında olduğu belirtilmiştir. Oysa bireylerin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının orta veya yüksek düzeyde olması, düzenli spora ve fiziksel aktiviteye yönlenmede önemli bir başlangıçtır. Hazar, Demir ve Dalkıran’ın (2017) Z kuşağındaki bireyler üzerinde yaptığı “Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: karşılaştırmalı metafor çalışması” isimli araştırmasında, Z kuşağındaki bireylerin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının olduğu ifade edilmiştir. Bu bağlamda araştırmanın örneklem grubundaki bireylerin dijital oyunları “bağımlılık imgeleri” ile ifade ettiği ileri sürülmüştür. Ayrıca Z kuşağındaki bu katılımcıların dijital oyunu, “bağımlılık”, “uyuşturucu”, “hastalık”, “kaybolmak”, “doymamak” metaforları ile açıkladığı belirtilmiştir. Bu durum onların, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının olduğunu göstergesi olarak ifade edilmiştir. Burada dikkat çekilen nokta Z kuşağında yer alan bireylerin dijital oyun oynama eylemi ile bağımlılık kavramı arasındaki ilişkinin Z kuşağı yaş grubundakiler tarafından kurulabilmiş olmasıdır.

Araştırmada X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının eğitim durumuna göre “SYTÖ”, “OBÖ” ve “DOBİFÖ” puanları incelenmiştir. Eğitim durumuna göre X kuşağında yer alan katılımcıların “SYTÖ” puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Eğitim durumu lisans olan X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik tutum puanları lise ve ortaokul olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre X kuşağındaki eğitim durumu lisans olan eSpor oyuncularının sporun faydaları, birey üzerindeki fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal yönden olumlu etkileri hakkında davranış, bilgi ve duygularının daha güçlü olduğu söylenebilir. Ayrıca eğitim durumu yükseldikçe eSpor oyuncularının spora yönelik tutumlarının da olumlu yönde arttığı söylenebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak Temel’in (2019) X ve Y kuşağındaki yöneticilik kademesinde görev yapmakta olan çalışanların spora ilişkin tutumları ile düşünme stillerini

incelediği araştırmasında, eğitim durumu lisansüstü olan yöneticilerin spora ilişkin tutumlarının, eğitim durumu ön lisans, lisans ve lise ve ilkokul mezunu olan yöneticilerin spora ilişkin tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca X ve Y kuşağındaki yöneticilik kademesinde görev yapmakta olan çalışanların eğitim durumu arttıkça, spora olan ilgi, sporla yaşama ve aktif spora yönelik tutumlarının da arttığı ifade edilmiştir. Araştırma bulgularına paralel olarak Gökdağ'ın (2018) X ve Y kuşağının spora yönelik tutumlarını incelediği araştırmada örneklem grubunun çoğunluğunu X kuşağının oluşturduğu ve örneklem grubunun lisans eğitimlerini tamamlayan okul yöneticilerinden oluştuğu bilinmektedir. Bu araştırma sonucunda lisans mezunu örneklem grubunun spora yönelik tutumları yüksek olarak saptanmıştır. Z kuşağı üzerinde yapılan orta öğretimde yer alan örneklem grubunun beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelendiği araştırmada, sınıf düzeyi arttıkça beden eğitimi dersine yönelik tutum düzeylerinin düştüğü saptanmıştır (Okut, 2017). Bu durumda yapılan araştırmada Z kuşağına mensup bireylerin spora veya beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının düşük olduğunu söyleyebiliriz. Bu araştırmaya paralel olarak Ryan, Todorovich, Bridges ve Mokgwathiand'ın (2009) Z kuşağı üzerindeki araştırmasında yaş düzeyi arttıkça egzersiz yapma düzeyinin azaldığı saptanmıştır. Yanık ve Çamlıyer'in (2015) Z kuşağında yer alın lise 1. sınıf öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını inceledikleri araştırmada örneklem grubunun spora ilişkin tutumlarının orta seviyede olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgularından farklı olarak Togo ve Öztürk'ün (2020) spor organizasyonlarına katılan Y kuşağındaki çalışanların spora yönelik tutumlarını incelediği araştırmasında, lisans mezunu olan ve spor organizasyonlarına katılan Y kuşağındaki çalışanların spora yönelik tutumları ile yüksek lisans mezunu olan ve spor organizasyonlarına katılan Y kuşağındaki çalışanların spora ilişkin tutumları arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Ayrıca eğitim durumu lisans ve yüksek lisans olan spor organizasyonlarına katılan Y kuşağındaki çalışanların, spora olan ilgi, sporla yaşama ve aktif spora yönelik tutumlarının benzer olduğu tespit edilmiştir. Dalkılıç (2011) tarafından Z kuşağında yer alan ilköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, Z kuşağındaki katılımcıların ebeveynlerinin gelir düzeyi ile Z kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutum arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Subramanian ve Silverman'ın (2007) Z kuşağında yer alan gençlerin spora ve beden eğitimine ilişkin tutumunu incelediği araştırmada, bireylerin sosyal ve sportif ortamlarda yer almasının spora ilişkin tutuma etkisinin, bireylerin ekonomik durumunun etkisinden daha fazla olduğunu ileri sürülmüştür. Varol (2017) Y kuşağında yer alan bireylerin spora yönelik

tutumlarını ve kadınların spor etkinliklerine katılımlarına dair görüşlerini incelediği araştırmasında, Y kuşağındaki katılımcıların ekonomik durumlarının spora yönelik tutumlarını etkilemediği tespit etmiştir. Göktaş, Şentürk ve Evren'in (2019) Z kuşağı spor lisesi öğrencilerinin spora yönelik tutum düzeylerini inceledikleri çalışmada spor lisesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının yüksek olduğunu saptamışlardır. Zengin, Hekim ve Hekim'in (2016) Z kuşağı üzerinde yaptıkları ve lise ve ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının araştırıldığı çalışmada Z kuşağı örneklem grubunun beden eğitimi dersine yönelik tutum puanlarının yüksek olduğunu saptamıştır.

Katılımcıların "OBÖ" puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının eğitim durumu üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre Y ve Z kuşağındaki eğitim durumu ortaokul olanların oyun bağımlılığı ortalama puanlarının lise ve lisans olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre ortaokul mezunu olan Y ve Z kuşağındaki katılımcıların lise ve lisans mezunu olanlara göre daha fazla dijital oyun oynadığı, dijital oyun oynamaktan kendini alamadığı, dijital oyun oynamadığı anlarda eksiklik hissettiği söylenebilir. Buna neden olarak ortaokul mezunu genç ve orta yaş eSpor oyuncularının dijital oyun oynamamak için daha fazla boş zamana sahip olmaları gösterilebilir. Eğitim durumu ne olursa olsun günümüzde yaşanan yoğun iş-okul saatleri, günlük problemler insanları yormakta ve yıpratmaktadır. Bu nedenle bireyler dijital oyunları stres atma aracı olarak görebilmektedir. Horzum, Ayas, ve Çakırbalta (2008) bireylerin dijital oyuna yönelme sebepleri arasında, gündelik sıkıntıdan kurtulmak için, farklı seçenek arayışı olduğunu ifade etmektedir. Yıldız'ın (2019) Z kuşağında yer alan bireylerle yaptığı araştırmada, katılımcıların dijital oyun oynama nedenleri arasında günlük yaşam sıkıntılarından uzaklaşma ve kafa dağıtma arzusu olduğunu ifade etmiştir. Ülkemizdeki sınav maratonunun lise ve ortaokul dönemlerindeki bireyler üzerinde bir sendrom oluşturduğu ve bu nedenle dijital oyun oynayarak bireylerin kafa dağıttığı düşünülebilir. Kulu ve Özsoy'un (2020) internet kafeye giden Y ve Z kuşağındaki 50 kişi ile yaptığı araştırmada, katılımcıların %37'sinin oyun oynadığını saptamıştır. Bu X ve Y kuşağındaki bireylerin lise ve üniversite mezunu olduğu ve eğitim durumuna göre liseliler lehine bağımlılık düzeyinde farklılık olduğunu belirtmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Şahin ve Tuğrul'un (2012) araştırmasında, Z kuşağındaki bireylerin bilgisayarda oynanan dijital oyun bağımlılığını incelemiştir. Araştırmada sonucunda katılımcıların anne eğitim

düzeyi arttıkça, katılımcıların oyun bağımlılık düzeylerinin arttığını ifade etmiştir. Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya'nın (2015) Y ve Z kuşağının dijital bağımlılık düzeyleri üzerinde 325 katılımcı ile yaptığı araştırma sonucunda, anne eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların oyun bağımlılığı puanının, anne eğitim düzeyi ilkokul olanların dijital oyun bağımlılığı puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların "DOBİFÖ" puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre X kuşağında yer alan eSpor oyuncularının eğitim durumu üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Buna göre eğitim durumu lisans olanların ortalama puanları, ortaokul ve lise olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Elden edilen bu sonuca göre X kuşağındaki eğitim durumu lisans olanların dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin, eğitim durumu ortaokul ve lise olanlardan daha yüksek olduğu, X kuşağındaki lisans mezunu katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ile ilgili semptomların, içsel ve dışsal bağımlılık semptomlarının daha fazla farkında oldukları söylenebilir. Buna neden olarak eğitim durumu arttıkça eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin içsel ve dışsal farkındalık düzeylerinin artmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Nitekim farkındalık, bireyin kendini içsel olarak algılaması ve bunu bilgece ve amaçlı olarak dış yaşamının gerçekliğiyle harmanlaması sonucunda, bu iki dünya arasında bireyin kendine yönelik içsel ve dışsal bir ilişki kurmasıdır. Brown, Ryan ve Creswell'e (2007) göre farkındalık, herhangi bir yargılama yapmaksızın içinde bulunulan zamanın deneyimine açık bulunma ve dikkat kesilme becerisidir. Dijital oyun bağımlılığı ve pozitif psikoloji ile ilgili araştırmaları arasında, negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Örneğin yapılan araştırma sonuçlarına göre, dijital oyun bağımlılığı azaldıkça, hayal kırıklığı farkındalığının (Iskender ve Akin, 2011; Ko, Yen, Yen, Chen ve Wang, 2008) arttığı saptanmıştır. Ayrıca farkındalık düzeyi arttıkça akademik başarının da arttığı elde edilen sonuçlar arasındadır (Emrahoğlu ve Öztürk, 2010; Rezvan, Ahmadi ve Abedi, 2006; Tok, Özgan ve Döş, 2010). Bu bağlamda eğitim durumu arttıkça dijital oyun bağımlılığı azalmakta ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığın arttığı düşünülebilir. Çin'in Shenzhen şehrinde yaşayan orta öğretim ve üstü eğitim düzeyindeki X ve Y kuşağındaki bireylerin, dijital oyun oynama bozukluğu, stres, hayal kırıklığı toleransı, farkındalık ve sosyal destek arasındaki etkileşimin incelendiği araştırmada, eğitim düzeyi ile farkındalık arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Buna göre eğitim durumu arttıkça bireylerin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin yükseldiği ileri sürülmüştür (Yu, Mao ve Wu, 2018). Bağçeci, Döş ve Sarıca'nın (2011) Z kuşağında yer alan bireylerin

üstbilişsel farkındalık düzeyleri ile akademik başarısı arasındaki ilişkisini incelediği araştırmasında, katılımcıların eğitim durumu (sınıf düzeyi) arttıkça farkındalık düzeylerinin arttığını tespit etmişler ve farkındalık düzeyinin akademik başarıyı yordadığını belirtmişlerdir. Başka bir araştırmada da Y kuşağında yer alan üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerinin akademik başarıları ile pozitif yönde ilişki gösterdiğini tespit edilmiştir (Tok, Özgan ve Döş, 2010). Dijital oyunların oynanmasında bağımlılık unsurlarının farkında olunmayışı ve teknolojik aletlerin kontrolsüzce kullanılması, bireylerin akademik başarısızlığa neden olmaktadır (Kılınç ve Doğan, 2014). Bu nedenle eğitim durumu arttıkça ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyinin arttığı söylenebilir. Araştırma bulgularından farklı olarak Ögel ve arkadaşlarının (2014) X ve Y kuşağındaki bağımlı ve bağımlı olmayan bireylerin farkındalığını etkileyen etkenleri araştırmaya ve farkındalığın bağımlılık üzerindeki rolünü anlamaya çalıştığı araştırmasında eğitim durumu ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite olan katılımcıların farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptamamıştır. Ayrıca katılımcıların eğitim durumuna göre farkındalık düzeylerinin benzer düzeyde olduğu ifade edilmiştir. Z kuşağında yer alan öğrencilerin internet bağımlılığı, biliş üstü farkındalık ve akademik başarı düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, katılımcıların farkındalık düzeyleri artıkça bağımlılık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Fakat bu araştırmada ironi olarak yüksek farkındalık ve yüksek bağımlılığa sahip Z kuşağındaki katılımcıların akademik başarılarının da yüksek olduğu ifade edilmiştir (Kılınç ve Doğan, 2014). Tekin (2020) tarafından madde kullanım bozukluğu yaşayan X, Y ve Z kuşağındaki bireylerin ilişkilerindeki bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlüğü ile bilinçli farkındalık düzeyinin tedavi motivasyonunu yordayıcı etkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan araştırmada, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda eğitim durumu ilköğretim, lise, üniversite ve lisansüstü olan X, Y ve Z kuşağındaki bireylerin benzer düzeyde farkındalık puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Nitekim eğitim düzeyindeki artışın motivasyon açısından bireylerin yaşam beklentisini pozitif yönde etkilediği ve onların bireysel farkındalığını arttırdığı ortaya konmuştur (Ocakoğlu, 2020).

Araştırmanın diğer bulgusunda X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncuların ekonomik durumuna göre "SYTÖ", "OBÖ" ve "DOBİFÖ" puanları incelenmiştir. Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının asgari ücrete göre ekonomik durumunun "SYTÖ" üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve Z kuşağında yer alan katılımcıların "SYTÖ" puanlarında

istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre Z kuşağındaki eSpor oyuncularından ekonomik durumu yüksek olanların "SYTÖ" ortalama puanları, ekonomik durumu orta olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen sonuca göre Z kuşağındaki ekonomik durumu yüksek olan eSpor oyuncularının sporu sevme, spordan hoşlanma gibi duygularının ve spora katılım davranışı sergileme düzeylerinin daha fazla olduğu söylenebilir. Buna neden olarak Z kuşağındaki eSpor oyuncularının asgari ücrete göre ekonomik durumu yüksek olanların, spora katılım imkanlarının ve spora yönelik ilgilerinin daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Araştırma bulgularından farklı olarak Türkmen ve arkadaşlarının (2016) Y kuşağında yer alan islami bilimler fakültesinde eğitim ve öğrenimine devam eden bireylerin spora yönelik tutumlarının ekonomik durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Salehnia ve arkadaşlarının (2011) İran'da yaşayan, aktif ve inaktif olan Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumunu incelediği araştırmada, spora yönelik tutum düzeyinin ekonomik duruma göre değişmediği tespit edilmiştir. Ünver, Kara ve Kocaman'ın (2019) "Farklı branşlardaki öğretmenlerin spora yönelik tutumlarının incelenmesi" isimli araştırmasında çalışma grubuna X ve Y kuşağındaki öğretmenleri dahil etmiş ve ekonomik durum ile spora yönelik tutum arasından anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Ayrıca ekonomik durumuna göre bireylerin spora olan ilgilerinin, sporla yaşama tutumlarının ve aktif spor yapma yaklaşımlarının farklılaşmamakla birlikte benzerlik gösterdiğini ileri sürmüştür. Togo ve Öztürk'ün (2020) spor organizasyonlarına katılan Y kuşağındaki çalışanların spora yönelik tutumlarını incelediği araştırmasında, ekonomik durum ile spora yönelik tutum arasında anlamlı bir farklılık saptanmadığını belirtmiştir. Ayrıca spor organizasyonlarına katılan Y kuşağındaki çalışanların ekonomik düzeyine göre spora olan ilgilerinin, sporla yaşama tutumlarının ve aktif spor yapma yaklaşımlarının farklılaşmadığı, benzerlik gösterdiği ifade edilmiştir. Temel'in (2019) X ve Y kuşağındaki yöneticilik kademesinde görev yapmakta olan çalışanların spora ilişkin tutumları ile düşünme stillerini incelediği araştırmasında, ekonomik duruma göre spora yönelik tutum düzeyinde anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemekle birlikte spora olan ilgi, sporla yaşama ve aktif spor yapma tutumlarının da benzer düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Sivrikaya ve Kılçık (2017) tarafından Z kuşağında yer alan ilkokul ikinci kademe öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, ailelerin ekonomik durumu arttıkça Z kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumlarının arttığı ifade edilmiştir. Kızılyallı (2014) tarafından Y kuşağında bulunan kadınların spora ilişkin görüşlerinin incelendiği araştırmada, spora yönelik tutum puanlarının ekonomik durumu yüksek olanların lehine anlamlı farklılık gösterdiği

saptanmıştır. Uğurlu'nun (2012) Y kuşağında yer alan bireylerin sportif faaliyetlere katılımının, sosyal uyumunun ve iletişim becerilerinin ilişkisini incelediği araştırmada, gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin spora yönelik tutumlarının arttığı ifade edilmiştir. Güllü ve arkadaşları (2016) tarafından Z kuşağında yer alan bireylerin beden kitle indeksi ile beden eğitimi ve spora yönelik tutumları arasındaki ilişki incelenmiş ve ekonomik durumu iyi olan ebeveynlerin çocuklarının beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarının, gelir durumu orta ve düşük olan ebeveynlerin çocuklarının beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Kaya'nın (2020) Z kuşağının spora yönelik tutumlarını incelediği çalışmada ekonomik durum alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Özyalvaçın'ın (2010) Z kuşağı ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının akademik başarıyla ilişkisini incelediği araştırmasında ailelerin aylık geliri ile örneklem grubunun beden eğitimi dersine yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Yıldırım, Araç Ilgar ve Uslu'nun (2018) Z kuşağı üzerinde yaptıkları çalışmada aile gelir seviyesi yükseldikçe spora yönelik tutumun düştüğünü ve bu örneklem grubunun spor dışındaki etkinliklere yöneldiklerini ifade etmişlerdir. Yanık ve Çamlıyer'in (2015) Z kuşağı 9. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarını araştırdıkları çalışmada Z kuşağında yer alan örneklem grubunun ekonomik durumu düştükçe öğrencilerin spora ve beden eğitime yönelik tutum puanlarının yükseldiği saptanmıştır.

Araştırmada OBÖ puanı ile ekonomik gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu bağlamda X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının ekonomik gelir düzeyi algısının oyun bağımlılığı düzeyinde farklılığa neden olmadığı, yüksek, orta ve düşük gelirli eSpor oyuncularının benzer oyun bağımlılığı düzeyine sahip olduğu söylenebilir. Günümüzde yüksek, orta ve düşük gelir seviyesine sahip insanların çoğunda akıllı telefon olması eSpor oyunu oynama şansını eşit düzeyde sunmaktadır. Bu nedenle araştırmaya katılan X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının oyun bağımlılığı düzeyi ile gelir düzeyi arasında farklılaşma görülmemiş olabilir. Ayrıca elde edilen sonuca göre oyun bağımlılığının algılanan ekonomik düzeyden bağımsız olduğu düşünülebilir. Arslan ve arkadaşlarının (2015) Y ve Z kuşağındaki bireylerin dijital oyun bağımlılığını çeşitli değişkenlere göre incelediği araştırmasında, ekonomik durum ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı farklılık saptamamıştır. Balcı ve Gülnar'ın (2009) Y kuşağındaki bireylerle yaptığı araştırmasında sosyo ekonomik duruma göre oyun bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık saptanmamıştır. Yıldız'ın (2019) Z kuşağındaki lise öğrencileri ile yapmış olduğu

araştırmada aylık gelir düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kulu ve Özsoy (2020) internet kafeye giden Y ve Z kuşağındaki 50 kişi ile yaptığı araştırmada, lise ve üniversite mezunu bireylerin ekonomik duruma göre bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptamamıştır. Araştırma bulgularından farklı olarak Bayraktar (2001) ekonomik duruma göre, yüksek geliri olanların dijital oyun bağımlılığının yüksek olduğunu belirtmiştir. Horzum (2011) Z kuşağındaki bireyler üzerinde yaptığı araştırmada yüksek gelir düzeyindeki ailelerin çocuklarının oyun bağımlılığı düzeylerinin ekonomik durumu orta ve düşük düzeydeki ailelerin çocuklarının oyun bağımlılığı düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Odabaşı (2016) tarafından Y kuşağındaki bireyler üzerinde yapılan çalışmada gelir azaldıkça bağımlılık artmaktadır. Demirbozan'ın (2019) araştırmasında ailenin ekonomik durumuna göre dijital oyun bağımlılığının farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Literatürde yapılan bu araştırma sonuçlarında ekonomik durumdaki iyileşmenin dijital oyun bağımlılığındaki artışa neden olduğuna yönelik bulguları sunmaktadır. Bu sonuçlara göre ekonomik durumu yüksek olan bireylerin ve ekonomik durumu yüksek olan ailelerin çocuklarının, ekonomik durumu kötü olanlara göre teknolojik cihazlara ulaşım kolaylığının etkili bir faktör olduğu düşünülebilir. Bireylerin ve ailelerin maddi gelirinin artması, bireylerin teknolojik aletleri satın alma gücünün artmasını doğurabilmekte, bu durum da oyun bağımlılığının artmasını tetikleyebilmektedir. Hatta ekonomik durumu iyi olan ailelerin, okuma yazma bile bilmeyen küçük yaştaki çocuklarının akıllı telefon ve tablet gibi teknolojik cihazlarla oyun oynayabildikleri bilinmektedir. Bu şekilde yetişen bireylerin zaman içinde kontrolü kaybederek, oyun bağımlısı olması beklenebilir (Yıldız, 2019). Yeşildal, Dömbekci, ve Erişen'in (2019) üniversite öğrencilerinin çevirimiçi oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri üzerine yaptığı araştırmasında, gelir düzeyinin oyun bağımlılığı üzerinde etkisinin olduğu belirtilmiştir. Göldağ'ın (2018) Z kuşağında yer alan ortaokul öğrencilerinin oyun bağımlılığı ile saldırganlık düzeyini araştırdığı çalışmasında, gelir düzeyi yüksek aileye sahip bireylerin oyun bağımlılığının, gelir düzeyi düşük olan aileye sahip bireylerin oyun bağımlılığı düzeyinden düşük olduğu ifade edilmiştir. Ekinci, Yalçın, Özer ve Kara (2017) araştırmasında Z kuşağında yer alan lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyini incelemiş ve Z kuşağındaki aile gelir düzeyi yüksek olan bireylerin dijital oyun bağımlılığı seviyesinin, aile gelir düzeyi düşük olanların dijital oyun bağımlılığı seviyesinden yüksek olduğunu belirtmiştir. Bilgin'in (2015) Z kuşağındaki bireylerin dijital oyun bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, katılımcıların ekonomik durumuna göre dijital oyun bağımlılığı arasında

anlamlı farklılık bulunduğunu ve bu farklılığın ekonomik durumunun artması ile dijital oyun bağımlılığının artmasıyla ilişkili olduğunu saptamıştır. Başka bir araştırmada sosyoekonomik düzeyi yüksek ve düşük ailelerin Z kuşağındaki çocuklarını ele alınan "yüksek ve düşük sosyoekonomik koşullara sahip öğrencilerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi" isimli araştırmada ekonomik geliri yüksek ailelerin çocuklarının dijital oyun bağımlılığı düzeyinin, ekonomik durumu düşük ailelerin çocuklarının dijital oyun bağımlılığı düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Kayri ve Günüç, 2016).

Araştırmada X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının ekonomik durumuna göre "DOBİFÖ" puanında anlamlı bir etki saptanmamıştır. Buna göre, araştırmaya katılan X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncuların ekonomik durumunun, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyinde anlamlı farklılık yaratmadığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyi üzerinde etki göstermediği sonucuna varılmıştır. Dönmez'in (2018) X, Y ve Z kuşağındaki bireylerin oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelediği araştırmada, X, Y ve Z kuşağında bulunan katılımcıların ailelerinin ekonomik durumlarına göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ayrıca ekonomik durumu iyi düzeydeki aileye sahip olan katılımcıların bilinçli farkındalık puan ortalamaları ile ekonomik durumu kötü düzeydeki aileye sahip olan katılımcıların bilinçli farkındalık puan ortalamalarının benzerlik gösterdiği ve ekonomik durumun bilinçli farkındalık düzeyi üzerine etkisinin bulunmadığı belirtilmiştir. Araştırma sonucunu destekler nitelikte olan Tekin'in (2020) madde kullanım bozukluğu yaşayan X, Y ve Z kuşağındaki bireyler üzerindeki araştırması bulunmaktadır. Araştırmaya katılan X, Y ve Z kuşağındaki bireylerin ilişkilerindeki bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlüğü ile bilinçli farkındalık düzeyinin tedavi motivasyonunu yordayıcı etkisinin incelendiği araştırmada, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin ekonomik durum açısından anlamlı farklılık göstermediği, ekonomik durumun bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi olmadığı saptanmıştır. Literatürde dijital oyun bağımlılığı farkındalığı ile ekonomik durum arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan bir araştırmaya göre, sosyoekonomik düzeyi yüksek ve sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerin çocuklarının dijital oyun bağımlılığı düzeyini etkileyen faktörler arasında sosyoekonomik durumun yer aldığı belirtilmekte ve bununla birlikte ailelerin teknoloji kullanımı-bağımlılığı konusundaki farkındalığının da yüksek olması gerektiği ifade edilmektedir (Kayri ve Günüç, 2016). Araştırma bulgularına benzer olarak Tuncer'in

(2017) Y kuşağındaki bireyler üzerinde yapmış olduğu, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinin incelendiği araştırmada, ekonomik durum ile farkındalık arasında anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmamıştır. Araştırma bulgularından farklı olarak Azak'ın (2018) Y kuşağındaki bireylerin farkındalık düzeylerini incelediği araştırmasında, sosyoekonomik durumu orta olanların farkındalık düzeylerinin, sosyoekonomik durumu yüksek ve düşük olan bireylerin farkındalık düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Kocaarslan'ın (2016) Y kuşağının müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stillerin incelediği araştırmasında, sosyoekonomik durumu yüksek olan katılımcıların farkındalık düzeyinin, sosyoekonomik durumu düşük olan katılımcıların farkındalık düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamıştır. Buna neden olarak da ekonomik durumu yüksek olan bireylerin farkındalık kazanmak için kendini geliştirme imkânlarından daha fazla yararlanması olarak yorumlanmıştır. İflazoğlu ve Saban (2008) tarafından Y kuşağındaki bireylerin bilişsel farkındalıkları ile güdülerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenen araştırmada, sosyoekonomik durumu orta olanların farkındalık düzeylerinin, sosyoekonomik durumu alt ve yüksek olan bireylerin farkındalık düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Pappas, Ginsburg ve Jiang (2003) tarafından orta ve yüksek ekonomik düzeye sahip olan bireylerin, ekonomik durumu düşük olanlara göre daha fazla farkındalığa sahip olduğu ve ortaya çıkan durumları daha ayrıntılı inceleyebildiği ifade edilmektedir.

Araştırmada X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının zararlı alışkanlığa sahip olma durumuna göre "SYTÖ", "OBÖ" ve "DOBİFÖ" puanları incelenmiştir. Araştırmada Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının zararlı alışkanlığa sahip olma durumunun "SYTÖ" üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve bu katılımcıların "SYTÖ" puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Buna göre Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularından zararlı alışkanlığa sahip olmayanların "SYTÖ" puanlarının, zararlı alışkanlığı olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuca göre zararlı alışkanlığı olmayan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tutumlarının, zararlı alışkanlığı olanlardan daha fazla olduğu söylenebilir. Buna neden olarak Y kuşağındaki zararlı alışkanlığa sahip olmayan katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına daha fazla düşkün olması gösterilebilir. Arabacı ve Çankaya'nın (2007) Y kuşağındaki beden eğitimi öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerini incelediği araştırmada, öğretmenlerin % 12,8'i alkol, % 38'8'i sigara kullandığını tespit etmiştir. Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin zararlı alışkanlıklarına

göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu ifade etmiş, genel olarak beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu sonucunu vurgulamıştır. Burton ve Turrell'in (2000) X, Y ve Z kuşağındaki bireyler üzerinde yapmış olduğu, fiziksel aktivite, meslek ve boş zaman kavramlarının ilişkisini incelediği araştırmada, zararlı alışkanlık kullanımının artmasıyla fiziksel aktivitede ciddi bir azalma olduğu ileri sürülmüştür. Erdoğan, Certel ve Güvenç'in (2011) Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde masabaşında çalışan Y kuşağındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine göre çeşitli değişkenleri incelediği araştırmasında, araştırma bulgularından farklı sonuçlar elde edilmiştir. Elde edilen sonuçta tütün kullanan masabaşında çalışan Y kuşağındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ile tütün kullanmayan masabaşında çalışan Y kuşağındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların %3.8'inin tütün kullanan ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan bireylerden, %6.5'inin ise tütün kullanmayan ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan bireylerden oluştuğu ifade edilmiştir. Yıldırım ve arkadaşlarının (2011) amatör futbolcuların sigara kullanım alışkanlıklarının incelediği araştırmada, amatör futbolcuların %41,5'nin sigara kullanım alışkanlıklarının olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca düzenli spor yapan ve sigara kullanan amatör futbolcuların %64,5'nin kendilerini sigara bağımlısı olarak algıladıklarını ileri sürmüştür. Saygın, Göral ve Gelen'in (2009) Y ve Z kuşağındaki amatör ve profesyonel sporcularla yaptığı araştırmada profesyonel sporcuların %25,4'ünün, amatör futbolcuların %54,2'sinin sigara kullandığı belirtilmiştir. Zararlı alışkanlıklar arasında yer alan sigara, alkol gibi maddelerin satışının yasal olması ve satın alma durumunun kolaylıkla sağlanması, eş-dost meclislerinde ikram edilmesi, spor-fiziksel hareketlilik gerektiren etkinliklere katılımın düşük olması ile bireylerin bu zararlı alışkanlığa başlaması, zamanla bağımlı olması söz konusudur. Sportif etkinliklere katılan bireylerin, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını benimsemesinden ve performans kaybı yaşamak istememesinden dolayı zararlı alışkanlıklardan uzak durması beklenir. Fakat son yıllarda sporcular arasında dahi zararlı alışkanlıkların kullanım oranının arttığı bilimsel araştırmalarda da yerini almıştır. Aksoy, Canlı ve Atmaca'nın (2020) Y kuşağının spora yönelik tutumunu inceledikleri araştırma bulgularına göre Y kuşağında bulunan bireylerin sigara içme veya alkol kullanma gibi zararlı alışkanlıklara sahip olup olmamaları durumunun spora yönelik tutumlarını etkilemediğini saptamışlardır. Yılmaz, Döşyılmaz, Karademir ve Şirin'in (2009) Y kuşağı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören örneklem grubu üzerinde yaptıkları araştırmada bu alanda öğrenim gören örneklem grubunun sigara ve alkol kullanım oranlarının yüksek seviyede olduğunu tespit etmişlerdir.

Bu çalışmaya paralel olarak Yilmaz, Ibis ve Sevindi'nin (2007) Y kuşağının Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinin sigara ve alkol düzeylerinin değerlendirildiği araştırmada Y kuşağı örneklem grubunun sigara ve alkol tüketim düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin bu tür zararlı alışkanlıkları kullanma düzeylerinin yüksek olmasının beklenmedik bir bulgu olması nedeniyle bu duruma sebep olan etmenlerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin daha dışadönük ve sosyal olmaları gerekçesiyle sosyal alanlarda bulundukları ortamlar vasıtasıyla zararlı alışkanlıklarının yüksek çıktığı düşünülmektedir.

Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının zararlı alışkanlığa sahip olma durumunun "OBÖ" puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve Y kuşağında yer alan katılımcıların "OBÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre zararlı alışkanlığa sahip olanların oyun bağımlılığı ortalama puanları, zararlı alışkanlığa sahip olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda, zararlı alışkanlığa sahip olan katılımcıların dijital oyun oynama isteklerinin, zararlı alışkanlığa sahip olmayanlardan daha güçlü olduğu söylenebilir. Buna neden olarak Y kuşağındaki zararlı alışkanlığa sahip olanların monitör karşısında geçirdikleri zaman zarfında sigara, alkol gibi ürünleri tüketerek, temel ihtiyaçlarını ertelediği, bunun da daha fazla oyun oynama fırsatı sunduğu söylenebilir. Yani zararlı alışkanlığa sahip olanların açlığını ve susuzluğunu alkol ve sigara gibi zararlı alışkanlıklar ile ötelemesi sonucunda, daha fazla oyun oynama süresi kazanması nedeniyle dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin arttığı düşünülebilir. Nitekim oyun bağımlılığı, git gide artan düzeyde oyun başında zaman geçirme, oyun oynamadan geçirilen vaktin önemini kaybetmesi, oyun oynamaktan yoksun kalındığı zamanlarda gerginlik, asabilik, stres, huzursuzluk, zararlı madde kullanımı problemlerini doğurabilmektedir. DSM-5'in son güncellemelerinde dijital oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkları içerir (Van Rooij vd., 2011; Tao vd., 2010). "İnternet- dijital oyun bozukluğu" DSM-5 içinde" daha fazla araştırma gerektiren bozukluklar" bölümünde yer almaktadır. Gerçekten de, ortaya çıkan nörogörüntüleme araştırmaları, davranışsal bağımlılıkların beynin aynı bölgelerinin çoğunu ilaç bazlı bağımlılıklarla aktive ettiğini bulmuştur (Kuss ve Griffiths, 2012; Olsen, 2011). Dijital oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar genellikle alkol, uyuşturucu ve sigara gibi kimyasalları içeren bağımlılıklardan ayrı olarak düşünülse de, araştırmalar şimdi aynı şemsiye altında düşünmeye başlamaktadır. Çünkü bağımlılık ile zararlı alışkanlıklar benzer ve birbirini

çağrıştıran olgulardır (Grant vd., 2010; Petry, 2006; Rogers, 2000; Volkow ve Wise, 2005; Wang vd., 2008). Oyun bağımlılığı bireyin aile yaşamında, iş-okul ve sosyal yaşamında ortaya çıkan problemlerin sebebi olabilir (Young, 2007). Dijital oyun bağımlılığı aynı zamanda bireyde zararlı alışkanlıkların kullanılması ile ilişki içindedir (Van Rooij vd., 2011). Yıldız'ın (2019) lise döneminde ergenlerin sigara kullanımı ile dijital oyun bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma, mevcut araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir. Yıldız'ın (2019) araştırmasında Z kuşağındaki sigara kullanan ergenlerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının, sigara kullanmayan ergenlerin dijital oyun bağımlılığı puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. June, Sohn, So, Yi ve Park'a (2007) göre dijital bağımlılık, sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıkların kullanımı arasında bir ilişki bulunmaktadır. Buna neden olarak dijital oyun oynayan bireylerin, arkadaşları ile aynı ortamlarda oyun oynaması ve buna bağlı olarak oyun arkadaşlarının zararlı alışkanlığı olması durumunda onları örnek alması gösterilebilir. Öte yandan internet kafe ve oyun salonunda dijital oyunları oynayan oyuncuların sosyal çevreden etkilenmesi söz konusu olabilir. eSpor turnuvalarında oyun oynamanın keyfine varan bireylerin arkadaşlık ortamlarında sigara ile tanışması olası bir ihtimaldir. Nitekim zararlı alışkanlıklara olan bağımlılık ile oyun bağımlılığı birey üzerinde benzer etki göstermektedir. Fizyolojik açıdan zararlı alışkanlıkların bireyde yarattığı arzu ve istek dijital oyuna yönelmede de yaşanmaktadır (Yıldız, 2019). Yen ve arkadaşlarının (2009) Z ve Y kuşağındaki bireylerin oyun bağımlılığı ve zararlı alışkanlık kullanımı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, alkol, sigara kullanımı ve internet bağımlılığı arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının zararlı alışkanlığa sahip olma durumunun "DOBİFÖ" puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve Y ile Z kuşağında yer alan katılımcıların "OBÖ" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Y ile Z kuşağında yer alan ve zararlı alışkanlığa sahip olmayanların ortalama puanları, zararlı alışkanlığa sahip olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Buna göre Y ile Z kuşağındaki zararlı alışkanlığa sahip olmayan katılımcıların dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının zararlı alışkanlığa sahip olanlardan daha yüksek olduğu, dijital oyun bağımlılığı belirtilerine ilişkin daha fazla bilgi ve farkındalığa sahip oldukları söylenebilir. Buna neden olarak zararlı alışkanlığı olmayan eSpor oyuncularının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını gerçekleştirmek için, bilgisayar veya oyun başından kalktığında, dijital oyun bağımlılığını oluşturan etmenleri daha rahat gözlemlemesinden kaynaklandığı

düşünülebilir. Nitekim Zgierska ve arkadaşları (2008) tarafından sigara, alkol gibi zararlı alışkanlık kullanımına yönelik dürtüselliğin farkındalık düzeyini olumsuz yönde etkilediği ifade edilmiştir. Öte yandan zararlı alışkanlık kullanımının (alkol, sigara, vb.) bireyin farkındalık düzeyi üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu ve bireyin farkındalık düzeyini düşürdüğü ileri sürülmektedir (Murphy ve MacKillop 2012). Araştırma bulgularına paralel olarak Zgierska ve arkadaşları (2008) X ve Y kuşağında yer alan bağımlı olan bireyler ile bağımlı olmayan bireylere bilinçli farkındalık temelli meditasyonların uygulandığı deneysel bir çalışma yapmışlardır. Araştırmada bağımlı, zararlı alışkanlığı olmayan bireylerin bağımlı, zararlı alışkanlığı olanlara göre farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Dakwar, Vale ve Uribe (2011) bağımlılık yaratan zararlı alışkanlıkların genellikle farkındalık düzeyi düşük kişilerde görüldüğünü belirtmiştir. Ayrıca araştırmalarında farkındalık düzeyindeki düşüşün oluşmaması veya farkındalık düzeyinde düşüş görülen ve zararlı alışkanlıkları bulunan bireylere farkındalık terapilerinin uygun olacağı ileri sürülmüştür. Literatürde araştırma bulgularından farkla sonuçlara ulaşan araştırmalara rastlanmaktadır. Örneğin Can ve Tekkurşun Demir'in (2020) Y kuşağında yer alan eSpor oyuncuları ile sporcuların dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerini incelediği araştırmada, eSpor oyuncuları ile sporcuların zararlı alışkanlığa sahip olma durumuna göre, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Araştırmaya zararlı alışkanlığa sahip olan eSpor oyuncuları ile sporcuların dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri ile zararlı alışkanlığa sahip olmayan eSpor oyuncuları ile sporcuların dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bowen ve Marlatt (2009) Y kuşağındaki bireylerin bilinçli farkındalık düzeyinin sigara kullanım alışkanlığı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya sigara kullanma alışkanlığını bırakmak isteyen Y kuşağından bireyler katılmıştır. Araştırmada bilinçli farkındalık temelli yönergelerin verildiği bir grup (deney) ve bilinçli farkındalık temelli yönergelerin verilmediği bir grup (kontrol) olmak üzere toplam iki grup bulunmaktadır. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık yönergesi verilen deney grubunda sigara kullanımında azalma görülmesine rağmen, deney ve kontrol grubunun bilinçli farkındalık puan ortalamalarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ayrıca her iki grupta yer alan katılımcıların sigara içmeye duyulan isteklerinde farklılık olmadığı belirtilmiştir. Buna neden olarak bilinçli farkındalık yönergelerinin bireyde oluşan sigara içme isteğini azaltmasa da sigara içme davranışına verdiği tepkiyi değiştirebileceği ileri sürülmüştür. Ögel ve arkadaşlarının (2014) bağımlı ve bağımlı olmayan bireylerin farkındalığını

etkileyen etkenleri araştırarak ve farkındalığın bağımlılık üzerindeki rolünü anlamaya çalıştığı araştırmasına X ve Y kuşağından Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezinde yatarak tedavi görmekte olan 191 bağımlı ile bağımlı olmayan 75 öğretmen, 25 banka memuru katılmıştır. Araştırma sonucunda araştırmaya katılan X ve Y kuşağındaki bağımlı olan grup ile bağımlı olmayan grup arasındaki farkındalık puanlarının anmalı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada bağımlı olan bireyler ile bağımlı olmayan bireylerin farkındalık düzeylerinin benzer olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmanın diğer bulgusunda X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının BKİ'ye göre "SYTÖ", "OBÖ" ve "DOBİFÖ" puanları incelenmiştir. Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının BKİ'sinin "SYTÖ" üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve Y kuşağında yer alan katılımcıların "SYTÖ" puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Buna göre Y kuşağındaki beden kitle indeksi normal olan eSporcuların "SYTÖ" puanları, obez olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Buna göre Y kuşağındaki beden kitle indeksi normal olan katılımcıların spora yönelik ilgi ve bilgilerinin obez olanlardan daha fazla olduğu söylenebilir. Ayrıca beden kitle indeksi normal olan eSporcuların sporun birey üzerindeki rahatlatıcı, sağlık verici ve vücut proporsiyonundaki iyileştirici etkilerinin olduğuna ilişkin daha fazla fikir sahibi olduğu düşünülebilir. Çağımızda fiziksel hareketlilik, egzersiz ve spora yönelik tutum düzeyi azaldıkça obezite gibi pek çok sağlık sorunu gündeme gelmektedir. Bu tarz beden kitle indeksini direkt olarak etkileyen unsurlardan olan spora katılım ve egzersizler her yaşa göre planlanmalıdır (Ünver, Kara ve Kocaman, 2019). Araştırma bulgularına paralel olarak Arabacı ve Çankaya'nın (2007) beden eğitimi öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerini incelediği araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerin beden kitle indeksi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin beden kitle indekslerini şu şekilde dağıldığı belirtilmiştir: Beden eğitimi öğretmenlerinin % 3,2'si zayıf, % 64,4'ü normal, % 27,6'sı hafif şişman ve % 4,8'i şişmandır. Fiziksel olarak hareketlilik, spora katılım düzeyinin düşmesi ile beden kitle indeksinin arttığını ifade eden araştırmalar bulunmaktadır (Hallal, Victora, Wells, ve Lima, 2003). Sarı ve Taylan'ın (2020) X ve Y kuşağı üzerinde yaptıkları araştırmada vücut kitle indeksine göre psikososyal gelişme puanlarında anlamlı fark olduğunu ve bu farkın zayıf ve normal kilolu öğrencilerin psikososyal gelişimlerinin daha yüksek olmasından kaynaklandığını ifade etmişlerdir. Hamer ve arkadaşlarının (2012) X kuşağındaki bireylerle yapmış olduğu, fiziksel aktivitenin kardiyovasküler ölüm risklerine karşı

koruyucu etkisinin olup olmadığını incelediği araştırmada, fiziksel aktiviteye katılan, spora yönelik eğilimi olan bireylerin beden kitle indekslerinin düşük olduğu ifade edilmiştir. Biernat ve arkadaşları (2010) tarafından masabaşında çalışan Y kuşağındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiş ve beden kitle indeksi yüksek olan masabaşı çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir. Çakir (2019) tarafından Z kuşağındaki bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile beden kitle indeksi arasındaki ilişki incelenmiş ve beden kitle indeksi obez olanların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, isteği ve arzularının düşük olduğu belirtilmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Ünver, Kara, Kocaman'ın (2019) X ve Y kuşağında yer alan farklı branşlardaki öğretmenlerin spora yönelik tutumlarının incelediği araştırmada BKİ ile spora yönelik tutum arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Erdoğan, Certel ve Güvenç'in (2011) Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde masabaşında çalışan Y kuşağındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine göre çeşitli değişkenleri incelediği araştırmasında, araştırma bulgularından farklı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre masabaşında çalışan Y kuşağındaki bireylerin BKİ değerlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fakat masabaşında çalışan Y kuşağındaki bu bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin genel olarak yetersiz düzeyde olduğu, bununla birlikte obez katılımcıların %62.2'si aktif olmayan grupta, fazla kilolu katılımcıların %55.0'i düşük düzeyde fiziksel aktivite yapan grubunda, normal kilolu katılımcıların ise % 6.5'inin yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapan grubunda bulunduğu ifade edilmiştir. Güllü ve arkadaşları (2016) tarafından Z kuşağında yer alan bireylerin beden kitle indeksi ile beden eğitimi ve spora yönelik tutumları arasındaki ilişki incelenmiş ve Z kuşağındaki bireylerin beden kitle indeksleri ile beden eğitimi ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı belirtilmiştir. Kalfa'nın (2019) Y kuşağı üzerinde yaptığı spora yönelik tutumu incelediği araştırmasında vücut kitle indeksinin spora yönelik tutum üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Ulaş Kadıoğlu, Uncu, Nazik ve Sönmez'in (2015) Y kuşağı üzerinde yaptığı iki üniversite öğrencilerinin kilofobi ve fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri araştırmada örneklem grubunun vücut kitle indeksi alt boyutuna göre anlamlı bir farkın olmadığını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların "OBÖ" puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının BKİ'si üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu ve Y kuşağında yer alan katılımcıların "OBÖ" puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği

saptanmıştır. Buna göre beden kitle indeksi obez olanların ortalama puanları, normal ve zayıf olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu bağlamda Y kuşağındaki obez olan katılımcıların dijital oyun oynama isteğinde süreklilik, aşırılık, kontrolsüzlük olduğu ve dijital oyun oynamadığı zamanlarda kendini normal ve zayıf olanlardan daha kötü ve eksikli hissettiği düşünülebilir. Dijital oyun oynama isteğinin hareketsiz bir yaşam şeklini beraberinde getirdiği düşünülürse beden kitle indeksi obez düzeyinde olan bireylerin dijital oyun bağımlılıklarının daha yüksek olması beklenebilir. Dijital oyunların dikkat, hızlı karar verme, stratejik düşünme gibi yeteneklerin gelişimi üzerine olumlu etkileri olmasına rağmen obezite başta olmak üzere birçok sağlık sorununa neden olmaktadır. Ayrıca bireylerin dijital oyuna olan ilgisinin artması kilo problemiyle beraber spora olan ilginin azalmasına neden olmaktadır (Namli ve Demir, 2020). Son on yılda dijital oyunlar kötü beslenme seçimleriyle birlikte gündeme gelmektedir. Nitekim bireylerin dijital oyuna yönelmesi fiziksel aktivite düzeylerinde azalmasına, aşırı kilo ve obezitenin artmasına neden olmaktadır. Bu durum endişe verici durumlar arasında bulunan faktörler arasındadır. Özellikle eSpor oyunlarının her yaştan kesime hitap etmesi nedeniyle teknolojik alet başında geçen süre uzamakta ve hareketsiz yaşam sonucu obezite riski ortaya çıkmaktadır. Genç ve yetişkin örneklerinde dijital oyun oynama ile obezite, fiziksel aktiviteye katılım arasındaki ilişkileri araştıran bazı ampirik çalışmalar (Carvalhal, Padez, Moreira, 2007; Shingo, 2002; Vandewater ve Shim, 2004), düşük düzeyde fiziksel aktivite düzey ve kilo problemlerinin, dijital oyunlara adanan yaşam şekilleri ile ilişkili olduğu iddialarını desteklemektedir. Obezite, hareketsiz yaşam, fiziksel aktiviteden uzaklaşma sonucunda sağlık risklerini gündeme getiren olgulardan birinin teknolojik cihazların, eSpor oynamak veya dijital oyun oynamak gibi nedenlerle uzun süre kullanımıdır (Mustafaoğlu, Zirek, Yasacı ve Özdinçler, 2018). Gereğinden fazla oyun oynayarak teknolojik aletlerin kullanımının yaşam boyu obezite ve kardiyovasküler problemlerle yakından ilişki olduğu için sağlık sorunlarına zemin hazırladığı ve bu ilişkinin çağımız dünyasında artık erken çocukluk evresinden itibaren görüldüğü iddia edilmektedir (Bel-Serrat vd., 2013). Bozkurt ve Tamer'in (2020) Z kuşağında yer alan ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonu ile beden kitle indeksi ilişkisini incelediği araştırmada, beden kitle indeksi arttıkça bireylerin dijital oyun oynama isteğinin, motivasyonunun arttığı belirtilmiştir. Ayrıca Bozkurt ve Tamer'in (2020) araştırması sonucunda Z kuşağındaki obez katılımcıların fazla kilolu, normal ve zayıf katılımcılara göre dijital oyun oynamada daha fazla içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarından beslendiklerini ifade etmişlerdir. Bağımlılık türleri, aşırı iştah geliştirebileceği herhangi bir faaliyetle ortaya çıkabilir

(Orford, 2001). Dijital oyun, eSpor oyunu oynama cihazlarının kullanım süresi uzun olanların, bu teknolojik cihazları daha az kullananlara ve kullanmayanlara göre iki kat obez olma ihtimalleri bulunmaktadır (Sisson, Broyles, Baker ve Katzmarzyk, 2010). Z kuşağında yer alan ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama davranışını "doymamak" benzetmesi ile açıklaması, Z kuşağındaki bireylerin zihin haritalarında, bu oyunların sınırsız ve abartı davranışı, aşırı beslenme ile ilişkilendirildiğine dair derinlemesine bir yanıt oluşturmaktadır (Hazar, Tekkurşun ve Dalkıran, 2017). Paspastergiou'nun (2009) yaptığı meta analiz araştırmasında, uzun zaman boyunca kontrolsüz şekilde dijital oyun oynayan bireylerin obezite gibi sağlık sorunlarıyla karşılaşmasında bir etken olduğu ifade edilmiştir. Başdaş ve Özbey (2020) araştırmasında X kuşağındaki bireylerin dijital oyun bağımlılığı, obezite ve sosyal kaygı ilişkisini incelemiş ve obezite ile dijital oyun bağımlılığı arasında obez olanların lehine farklılık olduğunu ileri sürmüştür. Araştırma bulgularından farklı olarak Tanrıverdi ve Yekelenga'nın (2019) Y kuşağı üzerinde yaptığı ve genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığının sağlıklı yaşam parametreleri üzerine etkisini incelediği araştırmasında katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek risk içermediği ve katılımcıların çoğunun beden kitle indeksinin normal aralıkta olduğu ifade edilmiştir. Wack ve Tantleff-Dunn'ın (2009) Y kuşağındaki üniversite öğrencisi erkeklerin dijital oyun, obezite ve psikososyal işlevsellik ilişkisini incelediği araştırmasında dijital oyun oynama durumu ile obezite arasında ilişki tespit etmediğini ifade etmiştir. Ayrıca araştırmasındaki Y kuşağı üzerinde yaptığı sonuçlar arasında dijital oyunların beden kitle indeksine olumsuz düzeyde etki etmediği gibi bireye zararından çok sosyalleşme, rahatlama sağladığını ifade etmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Namlı ve Demir'in (2020) Y ve Z kuşağının dijital oyun oynama tutumu ile spora katılım tutumu ilişkisini incelediği araştırmasında beden kitle indeksinin dijital oyuna yönelmede bilişsel, duyuşsal ve davranışsal açıdan anlamlı farklılık göstermediğini, benzer düzeyde dijital oyun oynamaya yöneldiklerini bildirmiştir.

Katılımcıların "DOBİFÖ" puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre X ve Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının BKİ'si üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu ve BKİ'sine göre X ile Y kuşağında yer alan katılımcıların "DOBİFÖ" puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Beden kitle indeksi normal kiloya sahip X ve Y kuşağındaki eSpor oyuncularının DOBİFÖ ortalama puanları, obez olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu bağlamda X ile Y kuşağındaki beden kitle indeksi normal kiloya sahip katılımcıların dijital oyun bağımlılığının oluşum aşamaları,

belirtileri ve bireyde uyandırdığı yoksunluk ile ilgili bilgisinin obez olanlardan daha fazla olduğu söylenebilir. Bu duruma neden olarak normal beden kitle indeksine sahip olan eSpor oyuncularının daha fazla fiziksel aktivite içinde olması ve obez olanlara göre daha az dijital oyun oynamaya zaman ayırmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Özellikle son yıllarda X, Y ve Z kuşağındaki bireylerde sıkça olarak görülen dijital oyun bağımlılığının, bireylerin bedensel ve ruhsal gelişimlerini negatif yönde etkilediği, bireylerde hem kilo problemlerine hem de psikolojik sorunlara neden olduğu ve bireyin kişisel gelişimine olumsuz etkide bulunarak, bireyi bağımlı hale getirdiği bilinmektedir. Bu bağlamda bireyin bağımlı olmasına neden olan, bağımlılık semptomlarının ortaya konması, bu semptomlara maruz kalma nedenlerinin araştırılması ve bunlara yönelik farkındalık çözümlerinin yaratılması önem taşımaktadır. Literatürde dijital oyun bağımlılığı farkındalığı ile beden kitle indeksi arasındaki etkinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Beden kitle indeksi, vücut ağırlığı ve boy ölçümlerinin hesaplanmasında, sonuca basitçe ulaşılan, cinsiyet fark etmeden bütün insanlar için kullanılabilen, en fazla tercih edilen ve güvenilen kilo-boy indeksi kabul edilir. Bireylerdeki beden kitle indeksinin farklılık gösterme nedeni bireylerin biyolojik yatkınlığının bulunması, kitlesel veya çevresel etkilere kadar uzanan geniş bir yelpaze içinde yer alır. Hangi sebepten olursa olsun bireyin ihtiyacı olandan fazla veya az kalori alması bireyin beden kitle indeksinde anormalliğe neden olduğu söylenebilir. Fakat kronik şekilde bireyin gereğinden fazla kalori alımının göstergesi hareketsiz yaşam şekli ve fiziksel açıdan aktivite azlığıdır (Oktay, 2015). Literatürde uluslararası yapılan araştırmalar için kriter olarak BKİ hesaplamalarının yapılması önerilmektedir (Bailey ve Ferro-Luzzi, 1995). Orford (2001) önceleri keyif veren, eğlenme amacıyla oynanan dijital oyunların, zaman içerisinde kontrol edilemez bir biçimde tekrarlanması, bazı anlarda farkında olarak bazı zamanlarda da farkında olmadan anlamsız biçimde dijital oyuna karşı hissedilen özlemin şiddetinin artması, dijital oyun oynama özleminin zorunluluğa dönüşmesi görülür. Dijital oyun oynamaya zorunlu hissetme durumunda dijital oyun bağımlılığının ortaya çıktığı bilinmektedir. Fakat dijital oyun bağımlılığı, minimal düzeyde farkındalık, tekrar eden ve zamanla alışkanlık davranışları halini alan davranışlar, bilinçli karar verme davranışları ile ortaya çıkabilir (Wiers ve Alan, 2006). Tek başına bir alışkanlığın varlığı, yani bağımlılığın varlığı, zararlı olduğu bilinmesine, farkındalığın oluşmasına rağmen davranışı sürdürme dürtüsüne neden olabilir (Orford 2001). Bununla birlikte, zaman içinde tekrarlanan davranışlar, davranışla ilgili ipuçları, farkındalık ve uyaranlarla eşleşir (Kovac, 2013; Martin vd., 2013; Orford, 2001; Robinson ve Berridge, 2000). Son yıllarda dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığın

arttığı söylenebilir. Nitekim günümüzde dijital oyun bağımlısı olan bireyler yavaş yavaş fiziksel hareket içeren sanal gerçeklik oyunlarına yönelim göstermektedir. Bu yönelim, dijital oyun oynamayan bireyleri, dijital oyunların verdiği keyiften koparmayacağı gibi kilo problemlerinden ve hareketsiz yaşamdan uzaklaştırarak, dijital oyun oynamaya gereğinden fazla zaman ayıran bireylerin aktif yaşam sürmelerine olanak sağlamaktadır.

Araştırmada eSpor oyuncularının SYTÖ, OBÖ ve DOBİFÖ puanları arasındaki ilişki incelenmiş ve SYTÖ ile OBÖ arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bu ilişki, araştırmaya katılan eSpor oyuncularının spora yönelik tutumları ile oyun bağımlılığı düzeyleri arasında ters ilişki olduğunu göstermektedir. Buna neden olarak spora ayrılan zaman, sporun bireye kattığı sağlıklı yaşam becerileri ile oyun bağımlılığı davranış ve yaşam şekli arasında farklılıkların olması gösterilebilir. Buna göre eSpor oyuncularının spor ile iç içe yaşam sürmeleri, düzenli spora katılmaları, egzersiz ve fiziksel aktivite içeren faaliyette bulunmaları, onların dijital oyun bağımlılığını, dijital oyun oynama isteklerini ve dijital oyun yoksunluğu yaşamamalarına neden olabilmektedir. Nitekim literatürde de sporun dijital oyun bağımlılığını ve dijital oyun oynama motivasyonunu azalttığı yer almaktadır. Spor ile bireylerin dijital oyuna yönelik tutumlarının da azaldığı saptanmıştır. Literatürde fiziksel aktivite içeren faaliyetlere ve spor yönelik tutumun arttıkça dijital oyunlara olan ilgilin azaldığını saptayan araştırmalar yer almaktadır. Örneğin araştırma bulgularına paralel olarak Namlı ve Demir'in (2020) Y kuşağındaki bireylerin spora ve dijital oyuna yönelik tutumunu incelediği araştırmasında, spora yönelik tutumun arttıkça dijital oyuna yönelik tutumun azaldığı, spora yönelik tutum ile dijital oyuna yönelik tutum arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca bireyin dijital oyun oynamasının, dijital oyunlarla ilgili dergi, online haber vb. gelişmeleri takip edip zaman ayırmasının, spora yönelik tutumun düşmesine neden olduğunu belirtmişlerdir. Çakır (2013) araştırmasında dijital oyunlara ayrılan zaman nedeni ile bireylerin diğer aktivitelerden yoksun kaldığını belirtmiştir. Demirel, Cicioğlu ve Tekkurşun-Demir'in (2019) Z kuşağının dijital oyun motivasyonu düzeyini çeşitli değişkenlere göre incelediği araştırmasında fiziksel etkinliklere az katılan öğrencilerin dijital oyunlara daha fazla katıldığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgusundan farklı olarak Hazar, Demir, Namlı ve Türkeli'nin (2017) Z kuşağının dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyini incelediği araştırmasında dijital oyun oynama süresi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmadığını ileri sürmüşlerdir. Biddiss ve Irwin'in (2010) Z kuşağındakilerin fiziksel aktivite ve hareket

sensörlü oyun konsollarıyla oynanan oyunlar arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, hareket sensörlü oyun kumandalarıyla oynana oyunların bireyleri spora, fiziksel aktivite içeren faaliyetlere katılmaya motive ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Graf, Pratt, Haster ve Short'un (2009) Z kuşağındakilerin aktivite içeren video oyunlarını ve fiziksel aktivite düzeyini incelediği araştırmasında, fiziksel hareketlilik içeren dijital oyunların bireylerde fiziksel olarak aktif olma ve egzersiz yapma isteğini tetiklediğini ve arttırdığını ileri sürülmüştür. DOBİFÖ ile OBÖ arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ile oyun bağımlılığı düzeyi arasında ters ilişki olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuca göre dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık arttıkça eSpor oyuncularının oyun bağımlılığı düzeyinin azaldığı söylenebilir. Nitekim eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığını oluşturan öğeler hakkında farkındalık ve bilgi sahibi olmasıyla, bireylerin zaman içinde bağımlılık semptomlarını gösterip göstermediğini algılaması ve oyun bağımlılığından kurtulması veya kendini korumasına ilişkin adımlar atması kolaylaşabilir. Araştırma bulgularına paralel olarak, Whitman (2009) tarafından Y kuşağı ile yapılan bağımlılık farkındalığının kişisel davranışlar üzerindeki öneminin incelendiği araştırmada, bağımlılığa ilişkin farkındalık düzeyi arttıkça, bağımlılık hastalığının azaldığı ifade edilmiştir. Ayrıca bireyin yaşamı boyunca bağımlılık olgusuna ilişkin farkındalığının yüksek olmasının, bireyin kendi sınırlarını belirlemesinde etken olduğu ve bunun önemli olduğu ileri sürülmüştür. Moeller ve Goldstein (2014) kendi kişisel ilgi ve sınırlılıklarının farkında olamayan bireylerin bağımlılığa maruz kalabileceğini belirtmektedir. Nitekim farkındalığın düşük veya eksik olması bağımlılık semptomunun inkâr edilmesine, bağımlılık kavramının reddedilmesine neden olmaktadır (David, Bedford, Wiffen ve Gilleen, 2012). Fakat dijital oyunu oynayan tüm bireylerin, gereğinden fazla oynanan oyunların bağımlılık yaratabileceğinin farkında olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda dijital oyunu oynayan tüm bireylerin bağımlılık hastalığına yakalanmamaları için bunun hastalık olduğunu fark etmeleri, oyun oynama sürelerini kontrol altına almaları önemlidir (Demir ve Cicioğlu, 2020). Bu bağlamda dijital oyunların bağımlılık semptomlarının ortaya çıkaran etkileri göz önüne alındığında, dijital oyun oynayıcılara dijital oyunların neden olabileceği problemlerden korumak adına, dijital oyunlar alanında farkındalık kazandırma çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016). Can ve Demir'e göre (2020) dijital oyun bağımlılığından korunmak için bireylerin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığının arttırılması gerekmektedir. Şehidoğlu'nun (2014) Z kuşağındaki bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile problemli internet kullanımı

arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça problemli internet kullanımı düzeyinin azaldığı saptanmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyleri ile problemli internet kullanımı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Keskin (2019) tarafından Z kuşağındaki bireylerin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelendiği araştırmada, dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık saptanmıştır. Dönmez'in (2018) X, Y ve Z kuşağında yer alan bireylerin oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelediği araştırmada, katılımcıların oyun bağımlılığındaki artışın, bilinçli farkındalık düzeyinde düşüşe neden olduğu belirtilmiştir. Çay (2018) tarafından Z kuşağındaki bireyler üzerinde yapılan "ergenlerde internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi" isimli araştırmada internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında negatif yönde anlamlılık bulunduğu, katılımcıların internet bağımlılığının arttıkça farkındalık düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca SYTÖ ve DOBİFÖ ile arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre spora yönelik tutum arttıkça dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyinin arttığı söylenebilir. Nitekim spora duyulan ilgi, sporun bireye kattığı fiziksel, duygusal, sosyal katkıların farkındalığına sahip bireylerin, dijital platformdan bir nebze de olsa uzaklaşmasıyla, dijital oyun bağımlılığına sahip olma niteliklerine ilişkin farkındalığının artabileceği düşünülebilir. Literatürde spora yönelik tutum ile dijital oyun bağımlılığı farkındalığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bireylerin spora yönelmesi, spora yönelik ilgi ve tutumlarının yükselmesi durumunda, bireyin dijital oyunların başında harcadığı süre hakkında bilinçlenme ve farkındalık kazanma durumu ortaya çıkabilir. Böylece bireyin dijital oyun oynayarak harcadığı sürenin bağımlılık olgusunun tetikleyici unsur olduğunu fark etmesi, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyinin artması ile doğru orantılı bir süreci doğurur. Carter (2015), Copello ve Orford (2002), Lee ve Bowen (2015), Levola ve arkadaşlarının (2014) belirttiği üzere bağımlılık hastalığı olan bireylerin, hastalıklarına ilişkin daha yüksek düzeyde bir farkındalık geliştirmeyi başardıkları durumlarda, iyileşme oranları artar. Bu da öznel mutluluk duygusuna, belirti yoğunluğunda bir azalmaya ve kişilerarası ilişkilerde olumlu yönde bir değişikliğe dönüşür. Ayrıca bireyin spora yönelmesi ile özyeterliliğinde bir artış olması beklenir. Çünkü spor bireyin özgüvenini ortaya çıkaran önemli bir sosyal girişimdir. Özyeterliliği artan bireylerin dijital oyun bağımlılığından kurtulma, korunma ile ilgili davranış geliştirmesi beklenir. Çünkü dijital oyun oynama süresini kontrol edemeden,

uzun süreler boyunca dijital oyun başında zaman geçiren bireylerin spor aracılığıyla özyeterlilik düzeyinin gelişmesi ile onların dijital oyun bağımlılığından kurtulmak için harekete geçecek gücü kendinde bulmasına neden olabilir.

6.1.1. Araştırmanın Nitel Basamağı

6.1.1.1. X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Görüşleri

Araştırmanın nitel basamağının ilk aşamasında X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin elde edildiği bulgular yer almaktadır. eSpor, bireyin fiziksel ve zihinsel becerilerini beraber kullandığı ve geliştirdiği stratejik oyunları kapsamaktadır (Mustafaoğlu, 2018). Bu bağlamda eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin ortaya konulması amacıyla X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşleri alınmıştır. X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin olumlu ve olumsuz temaları altında toplandığı saptanmıştır. X kuşağındaki eSpor oyuncularına ait tüm görüşlerin %81'inin olumlu teması altında toplandığı, %19'unun ise olumsuz tema altında toplandığı bulunmuştur. Buna göre X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yaklaşımlarının genellikle yönde pozitif olduğu ve çoğunun sporun birey üzerindeki olumlu etkilerinin farkında olduğu söylenebilir. Literatürde araştırma bulgularına paralel olarak, genellikle sporun olumlu yönlerine ilişkin görüşlerin belirtildiği farklı örneklem gruplarına uygulanan nitel araştırmalar yer almaktadır (Demir vd., 2017; Güler, Tekkurşun Demir ve Dursun, 2019; Hazar vd., 2017; Kaya vd., 2018; Tekkurşun Demir vd., 2016; Temel 2019; Yeniçeri, 2019).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin olumlu görüşlerinin yer aldığı, olumlu teması yararlı kategorisinden oluşmaktadır. Yararlı kategorisinde sporun bireye olumlu etkileri vücut sağlığı, duygusal dinginlik, yaşlılığın getirdiği hastalıklardan koruma, kaliteli zaman geçirtme alt kategorileri altında incelenmiştir. Vücut sağlığı alt kategorisinde X kuşağı spora yönelik görüşlerini; obeziteyi engelleme, fiziksel dinçlik sağlama, kilo kontrolünü sağlama kodlarıyla belirtmiştir. Buna göre X kuşağındaki K11 kodlu eSpor oyuncusunun vücut sağlığı alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Yurtdışında yaşıyorum. Bu ülkede güneş görmüyoruz desek olur. Fazla, soğuk bir memleket o nedenle pek evden çıkmıyorum. Ama kireçlenmeye, kilo almaya karşı günde bir koşuyorum (XK11).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin olumlu yönde olduğu söylenebilir. Sporun özellikle X kuşağındaki bireylerin vücut sağlığını koruyucu bir kalkan

olduğu düşünülürse, X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik eğilimlerinin olumlu yönde olduğu ve sporun vücut sağlıklarını korumada bir etken olduğuna dair görüş bildirdiği söylenebilir. Nitekim X kuşağının görüşlerinden sporu, fiziksel açıdan, beden sağlığını koruyucu ve zinde kalmayı sağlayıcı bir araç olarak düşündüğü düşünülebilir. Araştırma bulgularına benzer olarak Tekkurşun Demir, Yılmaz, Esentürk ve İlhan'ın (2016) X kuşağında yer alan okul müdürlerinin, beden eğitimi ve sporun öğrenci üzerindeki etkileri hakkındaki görüşlerini elde etmek amacı ile yaptığı "Perceptions of the school directors with respect to the physical education course" isimli araştırmada, katılımcıların beden eğitimi ve sporun olumlu yönlerini vurguladıkları tespit edilmiştir. Bu bağlamda, X kuşağındaki bu bireylerin beden eğitimi ve sporu önemli bulduğu, sporun sağlıklı yaşamayı sağladığı, obeziteyi engellediği, kasları geliştirdiği ve bedenin kontrolünü sağladığı yönünde görüşlerinin olduğu ifade edilmiştir. Temel'in (2019) X ve Y kuşağındaki yöneticilik kademesinde görev yapmakta olan çalışanların spora ilişkin tutumları ile düşünme stillerini incelediği araştırmasında, X ve Y kuşağındaki yönetici kademesindeki katılımcıların sağlık için spor yaptıkları sonucuna ulaşmıştır. Mull (1997) X kuşağındaki yetişkin kişilerin spora katılım amaçları arasında, bireylerin spor yaparak kendi sağlığını koruma arzusu taşıdığını ifade etmiştir. Fakat yetişkinlerin spora katılımının genç bireylerin amaç ve arzularından farklı olduğunu da ileri sürmüştür. Yeniçeri (2019) X ve Y kuşağındaki bireyler üzerinde yaptığı "Farklı branş öğretmenlerinin beden eğitimi öğretmenlerine ve beden eğitimi ve spor dersine yönelik algılarının metaforik analizi" isimli araştırmasında, beden eğitimi ve spor dersi için % 97.69 olumlu metafor üretildiğini saptamış ve beden eğitimi ve sporun sağlık ve huzur kaynağı olarak tanımlandığını belirtmiştir. Tekkurşun Demir, İlhan, Cicioğlu ve Kabak'ın (2017) "Headmaster and teacher opinions for special olympics young athletes program" isimli araştırmada özel öğrencilerin normal gelişim gösteren öğrenciler uyarlanmış fiziksel aktiviteler ve spor çatısı altında 6 hafta boyunca bir proje kapsamında buluşturulmuştur. Tekkurşun Demir, İlhan, Cicioğlu ve Kabak'ın (2017) araştırmasında proje sonunda X kuşağında yer alan okul müdürü ve projeye katılan öğrencilerin anasınıfı öğretmeni ile yaptıkları görüşme çıktılarından elde edilen görüşlerin olumlu yönde olduğu ileri sürülmüştür. Arpa'ya (2014) göre spor ve insan hayatı birbirinin parçasıdır, ayrılamaz ve bireyin hayatı boyunca sağlıklı olması, ruhsal yönden zinde olmasında spor önemli bir yer tutmaktadır. Kurtipek ve Sönmezoğlu'nun (2018) X kuşağında yer alan bireylerin spora ilişkin algılarını metafor yoluyla belirlenmek için yaptığı araştırmada, X kuşağındaki

bireylerin sporu sağlık için temel ihtiyaç olarak gördüğü, fiziksel faydalarının olduğunu düşündükleri belirlenmiştir.

X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin olumlu görüşlerinin yer aldığı, duygusal dinginlik alt kategorisinde stresi azaltma, mutluluk verme, huzuru arttırma, özgüveni arttırma kodlarının yer aldığı saptanmıştır. Buna göre X kuşağındaki K77 kodlu eSpor oyuncusunun duygusal dinginlik alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Yaşlandıkça aklıma daha sık olumsuz düşünceler, yaşadığım zorluklar, ömrümün azaldığı stresli düşünceler geliyor. Az da olsa spor yaptığımda rahatlıyorum, o sesler sanki susuyor (K77).

Buna göre X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik pozitif yönde algısının olduğu söylenebilir. Ayrıca X kuşağındaki eSpor oyuncularının sporun duygusal dinginliği saylayan bir vasıta olduğunu düşündükleri söylenebilir. Bireylerin depresif duygulardan kaçınmak için dijital oyun oynaması öz düzenlemeyi zayıflattığı ve dijital oyun oynama isteğini arttırdığı belirtilinse de (Larose, Lin ve Eastin 2003) araştırmaya katılan X kuşağındaki bu bireylerin duygusal dinginlik için sporu tercih etme ihtimalinin olduğu söylenebilir. Ayrıca Mull (1997) X kuşağındaki yetişkin kişilerin spora katılım amaçları arasında, hayatın sıkıntı, stresinden kurtulma düşünceleri bulunduğunu ifade etmiştir. Literatürde sporun bireylerin ruhsal gelişimi üzerine olumlu etkilerinin olduğuna ilişkin benzer araştırmalar yer almaktadır. Örneğin Özel Olimpiyatlar Minik Sporcular Projesi altında özel öğrencilerle normal gelişim gösteren öğrencilere yaptırılan uyarlanmış fiziksel aktiviteler ve spor aktiviteleri sonunda Tekkurşun Demir, İlhan, Cicioğlu ve Kabak (2017) bu projeye yönelik X kuşağındaki müdür ve öğretmen görüşlerini araştırmalarında incelemiştir. Araştırma sonucunda, X kuşağındaki müdür ve öğretmenin projenin ilk etabında sporun özel öğrenciler üzerine bir etkisi olmayacağını düşündüklerini, fakat uyarlanmış fiziksel aktivitelere tabi tutulan öğrencilerin gelişimlerini gözlemlediklerinde, özel öğrencilerdeki gelişim karşısında şaşkınlık, hayranlık ve mutluluk duydukları saptanmıştır. Bu bağlamda Tekkurşun Demir, İlhan, Cicioğlu ve Kabak'ın (2017) araştırmasında eğitim kurumlarının en önemli aktörleri olarak gösterilen okul müdürü ve öğretmenlerin farklı gelişim gösteren öğrencilerine yönelik bilinç düzeyi, farkındalığı, tutumu gibi değişkenlerin öğrencilerin özel eğitim hayatlarında belirleyici olduğu temelinden hareketle üniversite ve sivil toplum örgütü işbirliği ile organize edilen tüm dünyada yaygınlaşmış Özel Olimpiyatlar Türkiye Temsilciliği'nin bir faaliyeti olan Minik Sporcular Projesi'nin ardından öğrencileri ile birlikte katılım gösteren ve baştan sona öğrencilerini takip eden okul müdürü ve anasınıfı öğretmeninin özel çocuklar üzerindeki

gözlemlerinin, görüşlerinin olumlu yönde olduğu ileri sürülmüştür. Ayrıca X kuşağında yer alan müdür ve anasınıfı öğretmeninin sporun, uyarlanmış fiziksel aktivitelerin ruhsal gelişim açısından olumlu etkilerinin olduğunu ifade ettiği tespit edilmiştir. Yeniçeri'nin (2019) X ve Y kuşağındaki bireyler üzerinde yaptığı "Farklı branş öğretmenlerinin beden eğitimi öğretmenlerine ve beden eğitimi ve spor dersine yönelik algılarının metaforik analizi" isimli araştırmasında X ve Y kuşağındaki katılımcıların beden eğitimi ve spor dersini değer ve duyguların ifadesi alarak tanımladığı belirtilmiştir. Tekkurşun Demir, Yılmaz, Esentürk ve İlhan'ın (2016) X kuşağında yer alan okul müdürlerinin, beden eğitimi ve sporun gençler üzerindeki etkisinin ne yönde olduğunu düşündüklerini tespit etmek için yaptığı araştırmada, X kuşağındaki katılımcıların, beden eğitimi ve sporun gençler üzerindeki olumlu etkilerinin üzerinde durduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, katılımcıların görüşlerinin, beden eğitimi ve spor sayesinde bireylerin duygusal ve psikolojik açıdan rahatladığı, stresi azalttığı, özgüveni arttırdığı ve mutluluğu arttırdığı yönünde olduğu ifade edilmiştir.

X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin olumlu görüşlerinin yer aldığı, yaşlılığın getirdiği hastalıklardan koruma alt kategorisinde, kolesterolü düşürme, kireçlenmeyi engelleme, tansiyonu düşürme, kalp krizini engelleme kodları bulunmaktadır. Buna göre X kuşağındaki E38 kodlu eSpor oyuncusunun yaşlılığın getirdiği hastalıklardan koruma alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Kolesterol ve tansiyonum yüksekti. Sülalemizde de yaşla beraber kalp krizleri yaşandı. 42 yaşımdan ilk gün aldığımda yaşlanmaktan korktuğumu fark ettim. Bunu daha az hissetmek ve genç kalmak için spora başladım. Şimdi sporla hastalıklardan korunup, gençleşiyorum (E38).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının yaşların ilerlemesi ile birlikte ortaya çıkan hastalıkların engellenmesinde sporu engelleyici önemli bir unsur olarak gördüğü düşünülebilir. X kuşağındaki eSpor oyuncularının sporun, kandaki kötü yağı azalttığına, kireçlenme riskini düşürdüğüne, tansiyon-kalp hastalıklarını azalttığına ilişkin görüşü olduğu ve sporun gençlikten ölüme kadarki süreci sağlıklı şekilde yönetmeye yardımcı olduğuna inandığı söylenebilir. Literatürde araştırma bulgularını destekleyici bulgu ve bilgiler yer almaktadır. Sporun erken yaşta başlanıp yaşlılıkta yapılması durumunda, bireyin yaşlandığı dönemde ortaya çıkabilecek birçok hastalığın önlenmesinde bir kalkan görevi gördüğünü belirtmiştir. Nitekim yaşlılıkla beraber bireyin doku ve fonksiyonlarında değişim olması kaçınılmazdır. Fakat bireyin vücuda aldığı besinlerin doku ve hücrelere sağlıkla iletilmesinde, kalp damar hastalıklarının önlenmesinde, kilonun korunmasında yaşlılık döneminde sporun önemli etkisi bulunmaktadır (Kale ve Jung 2002). Çetin (2002) X

kuşağındaki bireylerin sağlıklı yaşam sürmeleri için egzersiz yapmalarının ve düzenli fiziksel aktivite içinde olmalarının önemli olduğu konusuna değinmektedir. Smith ve Smith (2005) X kuşağındaki bireylerin spora katılımının onların kas kuvvetini arttıran, kas iskelet sistemini güçlendiren aktivite olduğunu belirtmektedir. Ayrıca spora katılan X kuşağındaki bireylerin kalp-damar hastalıklarından korunabilmesi, postüral açıdan iyilik ve denge halinin sağlanabilmesi için sporun önemli yerinin olduğu görüşündedir. Eskiyurt ve Karan (2004) X kuşağındaki bireylerin tempolu yürüyüş dahi yapmaları durumunda kalp hastalıklarından korunabileceğini ifade etmektedir. Ayrıca X kuşağındaki bireylerin spor yaparak kalp hastalıklarından dolayı ani ölümden % 25 oranında kaçınabilecekleri görüşündedir. Kaymak vd., (2019) araştırmalarında X kuşağının kaliteli yaşam sürmeleri ve yaşlılık sürecini kaliteli şekilde geçirmeleri için sporun önemini vurgulamıştır. Van Cauwenberg ve arkadaşları (2010) sağlık sorunlarının yalnızca X kuşağına ait olmadığını belirtmiş, X kuşağındaki bireylerin sağlık sorunlarına yakalanmaması ve sağlık sorunlarını kolayca atlatabilmesi, hastalıklardan korunabilmesi için yalnızca kontrollü ve sağlıklı beslenmenin yeterli olmadığının, bunun yanında spor yapma alışkanlığı kazanmanın önemli olduğunun altını çizmiştir. X döneminde yer alan bireyler üzerine yapılan pek çok araştırmada, sporu tercih eden bireylerin yaşam standartlarının arttığı ve sağlıklarının olumlu yönde etkilendiği saptanmıştır. Bu bağlamda X kuşağındaki bireylerin tekrardan sosyalleşmesine ve hastalıklardan korunmasında sporun katkı sağladığı kanıtlanmıştır (Lee, Kim ve Yi, 2014). Tekin, Parlar ve Ercan (2020) X kuşağındaki bireylerle yaptığı nitel araştırmada da sporun bu yaştaki bireylere sağlıklı yaşam sunmada önemli bir gereklilik olduğunu vurgulamıştır.

X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin yer aldığı kaliteli zaman geçirme alt kategorisi; zamanı dolu geçirme isteği, zamanı doğru kullanma isteği, zamanı disiplinli kullandırtma kodlarından oluşmaktadır. Kaliteli zaman geçirme alt kategorisinde X kuşağı sporun; zamanı dolu geçirme isteği, zamanı doğru kullanma isteği, zamanı disiplinli kullandırtma gibi olumlu etkilerinin olduğunu belirtmiştir. Buna göre X kuşağındaki E95 kodlu eSpor oyuncusunun kaliteli zaman geçirme alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Sadece spor yapmak gerçekten zamanı güzel kullandığımı hissettiriyor. Emekli olduğumdan beri sadece Tv izle, oyun oyna, gazete oku, yemek ye, uyu! Zamansız, uykusuz vakit geçiriyordum. Ama torunumla spora başladığımdan beri birçok şeyi planlamaya başladım (E95).

Bu bağlamda X kuşağındaki eSpor oyuncularının yaşın verdiği tecrübeden kaynaklı olarak sporun etkili zaman yönetimine faydasına ilişkin farkındalıklarının yüksek olduğu ve

zamanı kaliteli geçirme aracı olarak gördüğü söylenebilir. X kuşağındaki eSpor oyuncularının sporun bireyi disipline ederek zamanı etkin şekilde kullanma olarak nitelendirdiği düşünülebilir. Nitekim sporun bireyin duyuşsal, bilişsel, sosyal ve psikomotor gelişimine, salığına yaptığı önemli bir yatırım olduğu düşünülürse, spor yaparak geçen sürenin zaman kullanımı açısından kaliteye ullaştırdığı düşünülebilir. Araştırma bulgularına benzer olarak Mull (1997) X kuşağındaki yetişkin bireylerin boş zamanlarını kaliteli şekilde değerlendirmek için spora katıldığını belirtmiştir. Temel'in (2019) X ve Y kuşağındaki yöneticilik kademesinde görev yapmakta olan çalışanların spora ilişkin tutumları ile düşünme stillerini incelediği araştırmasında, yönetici kademesindeki katılımcıların boş zamanlarını spor gibi kaliteli bir aktivite ile geçirmek için yaptıklarını ileri sürülmüştür. X kuşağındaki bireylerin yaşam kalitelerinin yükselmesine yardımcı olmak için bireylerin spora katılması ve bunu kaliteli zaman geçirme aracı olarak görmesi önemlidir (Van-Cauwenberg vd., 2010). Sevil (2015) araştırmasında boş zamanlarda X kuşağındaki bireylerin spora yönelimleri ile boş zamandan tatmin olma düzeylerinin yaşam kalitesi tatminine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda X kuşağındaki bireylerin spor ile kaliteli zaman geçirme durumlarında yaşam kalitesini arttırdıkları ve boş zaman geçirmedeki rekreasyonel aktivitelerden dolayı mutluluk duydukları, özgüven kazandıkları ifade edilmiştir. Ayrıca Sevil (2015) tarafından X kuşağındaki bireylerin yaşam kalitesi ile yaş ömrünün uzadığı, buna bağlı olarak kaliteli zaman geçirmek, sağlıklı olmak, yaşlılığı en az hastalık olayları ile geçirmek için sporun önemli bir rolü olduğu belirtilmiştir. Çünkü X kuşağının sağlıklı olması, iyi zaman geçirebilmesi, geçirdiği zamandan keyif alabilmesi ile sportif aktiviteleri içeren terapatik rekreasyonun temel amaçları ile kesişmektedir. Nitekim Subaşi ve Hayran (2005) tarafından X kuşağı için kaliteli zaman geçirmede spor aktivitelerinin yaşamdan keyif alma duygusunu arttırdığı ifade edilmektedir. Lee ve Zhang'ın (2010) araştırmasında en popüler kaliteli zaman geçirme aktivitesi olarak spor çatısı altında yer alan tempolu yürüyüşün, X kuşağındakilerin yaşam tatmini duygusunu olumlu yönde etkilediğini savunmaktadır. X kuşağının yaşlılık dönemine geçişinde boş zaman spor aktivitelerine katılımın, rahatlatıcı, huzur verici, kaliteli zaman geçirici ve genellikle bireysel faaliyetlerden oluşabileceği ifade edilmektedir (Jim ve Chen 2009). X kuşağındaki bireylerin kendini ifade etmesini, kaliteli zaman geçirmesini, özgüven kazanmasını sağlayan boş zamanda yapılan spor aktiviteleri sonucunda elde edilen tatmin, eğlence ve huzur hissi boş zamanı kullanma durumuna göre değişse de spor aktivitelerine katılımın X kuşağında psikolojik fonksiyonların gelişmesini sağladığı bilinmektedir (Koeneman vd.,

2012). Araştırma bulgularından farklı olarak Yeniçeri'nin (2019) X ve Y kuşağındaki bireyler üzerinde yaptığı araştırmasında, beden eğitimi ve spor dersinin kaliteli zaman geçirme aracı olmadığı, aksine külfet olarak görüldüğü tespit edilmiştir.

X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin yer aldığı olumsuz teması altında gereksiz ve zararlı kategorilerinin toplandığı bulunmuştur. X kuşağından elde edilen görüşler doğrultusunda oluşan olumsuz temasının X kuşağının spora ilişkin görüşlerinin yer aldığı gereksiz kategorisinde spor yapmak için geç kalmışlık algısı, yaşlılar için sporun yararsız olduğu algısı, işsizlik ve bütçe darlığı alt kategorileri yer almaktadır. X kuşağındaki eSpor oyuncularının olumsuz görüşlerinden elde edilen, spor yapmak için geç kalmışlık algısı alt kategorisi; spor yapmak için genç olmak gerektiği düşüncesi kodundan oluşmaktadır. Buna göre X kuşağındaki K156 kodlu eSpor oyuncusunun spor yapmak için geç kalmışlık algısı alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Ya annem aslında isterdim spora gitmeyi. Tabi genç olsaydım ve şimdiki aklım olsaydı. Hop diye kalkar giderdim. Artık gidemem bu benim için gereksizleşti. Eğer gençken spora başlayıp devam etseydim, şimdi spor yapabilirdim yavaş yavaş. Hep oturdum, hep yedim hiç spor yapmadım ki hayatımda. Hiç sevmezdim. Yani spor yapmadım hiç. Şimdi başlamak için de geç kaldım… Şimdi spor yapmaya kalkmak benim için fuzuli bir uğraş yavrum. Temel yok inşaata girişmeye de gerek yok. Ama yaşlanmak çok kötü, hayal ettiklerin ve yapabildiklerin arasında uçurum var. Lanet yaşlılık! (K156).

Spor yapmak için geç kalmışlık algısı alt kategorisinde X kuşağındaki katılımcıların spora katılım göstermedikleri, buna neden olarak da spora katılımda geç kalmışlık algısı içinde oldukları tespit edilmiştir. X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora gençken başlanması gerektiği düşüncesinde olduğu düşünülebilir. Ayrıca sporun yaşlılar için gereksiz olduğunu düşünen X kuşağındaki katılımcıların spora katılım için motivasyon kaynağının, isteğinin olmadığı söylenebilir. Buna neden olarak X kuşağındaki eSpor oyuncularının sporu kendileri için geç kalınmış, gereksiz bir uğraş olarak görmeleri gösterilebilir. Ayrıca araştırmaya katılan X kuşağındaki eSpor oyuncularının sporun birey üzerindeki olumlu etkilere yönelik farkındalıklarının az olduğu düşünülebilir. X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerinin olumsuz olma nedenleri arasında yeterince sporun faydaları hakkında bilinçlendirilmemelerinin olduğu düşünülebilir. Ayrıca bu katılımcıların spora yaşantılarında az yer verdikleri, sporun psikolojik fonksiyonlarını, motorik özellikleri, duygu durumunu ve sosyalleşme becerilerini geliştirdiği ve bireyi tüm yönleriyle iyileştirerek sardığını göz ardı ettikleri düşünülebilir. Buna neden olarak X kuşağının yaşının ilerlemesinden dolayı sporu gereksiz gördüğü ve ekonomik açıdan gelirinin düşük olmasından kaynaklı sporun önemli ihtiyaçlar arasında görmediği

söylenebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak Lock, Telljohann ve Price'in (1995) X kuşağındaki bireyler ile yaptığı araştırmada, X kuşağından araştırmaya katılan bireylerin spor dersini ve spora katılımı düşünüldüğü kadar önemli görmediği tespit edilmiştir. Ayrıca X kuşağındaki bu bireylerin, spor dersini diğer derslere oranla kıymetsiz gördüğü ve diğer derslerle kıyaslandığında önem sırasının son sıralarda olduğunu ifade ettikleri vurgulanmıştır. Ünal (2011) tarafından yapılan, spor bilincinin yaygınlaşması temel alan araştırmada, X kuşağındaki bireylerin sağlık problemleriyle yüz yüze olduğu, bulundukları yaş kuşağından dolayı ergenlere göre daha çabuk yoruldukları ve zaman zaman halsizlik hissettikleri ifade edilmiştir. Bu durumlardan dolayı da X kuşağındaki bireylerin fiziksel hareketlilik içeren aktivitelerden-spor yapmak gibi- uzak kaldığını belirtmiştir. Ayrıca X kuşağındaki bu bireylerin spor yapmama nedenleri arasında "yeteri kadar yaşadım, artık yaşım belirli seviyeye ulaştı" şeklindeki algının yer alabileceğinin de altını çizmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Memiş ve Yıldıran (2008) sağlıklı yaşam anahtarı olan önemli unsurlardan birinin "spor ve fiziksel aktiviteye katılım" olduğunu ifade etmiştir. Son yıllarda X kuşağındaki bireylerin spora ve fiziksel aktiviteye katılım yerine oturarak vakit geçirdiğini, sedanter yaşam şekline kanalize olduğunu vurgulamıştır. Duray (2013) sporun X kuşağının sağlığı üzerindeki bunca faydasının bilinmesine rağmen, 20. yüzyılda X kuşağındaki bireylerin günden güne hareketsiz yaşamı seçtiğini, böylece kronik hastalıklara daha fazla yakalandığını ileri sürmektedir. Bu bağlamda spor yapmak için geç kalmışlık algısı ile kronik hastalığa yakalanma arasında kuvvetli bir ilişki olduğu düşünülebilir. Soyuer, Şenol ve Elmalı (2012) tarafından 65 yaş üstünde huzurevinde kalan X kuşağındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve çeşitli parametreleri incelediği araştırmada, araştırmaya dahil edilen X kuşağındaki bireylerin yeterince aktif olmadıklarını ifade etmiştir. Spora ve fiziksel aktiviteye katılım, her yaş grubunun sağlıklı gelişimini, sağlıklı yaşamını ve yaşamı sağlıklı idame etme durumunu olumlu yönde etkiler. Bu olumlu etkilerin yanında spor, özellikle X kuşağındaki bireylerin psikolojik ve bedensel sağlığı üzerinde olumlu itici bir güce sahiptir (Bulut, 2013). Fakat X kuşağındaki bir bireyin sporu önemsiz görmemesi ve spora katılması için motivasyon önemlidir. Spora katılmayı ret eden X kuşağındaki bireylerin motivasyon yokluğu yaşadığı düşünülebilir. Nitekim motivasyon yokluğu (apati) bireyin kendini değersiz bulmasından, içinde bulunduğu sosyal normlardan, bireysel tutumlardan kaynaklanabilir (Karan, 2006).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının olumsuz görüşlerinden elde edilen yaşlılar için sporun yararsız olduğu algısı alt kategorisinde; sporun yaşlı bedene faydasızlığı, harcanan zamanı

karşılamaması kodları yer almaktadır. Buna göre X kuşağındaki E5 kodlu eSpor oyuncusunun yaşlılar için sporun yararsız olduğu algısı alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Harcadığım zamanı karşıladığını düşünmüyorum. Benim için artık bir yararı yok. Çünkü bu yaştan sonra muhteşem kaslarım, sağlıklı bir kalbim olmayacak. Atı alan Üsküdar'ı geçmiş. Kısacası gerekli görmediğimden yapmıyorum, geç kaldım. Sonuç olarak faydasız (E5).

Bu alt kategoriye göre araştırmaya katılan X kuşağındaki eSpor oyuncularının, sporun her yaştaki bireyin sağlıklı yaşam sürmesi için gerekli olduğunu bilmediği düşünülebilir. Sporun X kuşağı üzerindeki faydalarının kamu spotları aracılığıyla halka yansıtılmaması sporun gereksiz görülmesindeki diğer etken olabilir. Şehir planlama konusunda, çevrede yeterince sportif alanın yer almaması, araştırmaya katılan X kuşağındaki eSpor oyuncularının aklına "sağlıklı yaşlanmak için spor yapmak" ile ilgili kavramları çağrıştırmamaktadır. Bu durum da spora katılımın X kuşağı tarafından gereksiz, ertelenen ikincil önemsiz bir ihtiyaç olarak görülmesine neden olabilmektedir. Ayrıca Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin iller ve hatta belediyelerde kendine bağlı antrenörleri, X kuşağındaki bireylere sportif etkinlikler yaptırması için yeterince görevlendirmediği için X kuşağındaki bu eSpor oyuncularının spora gereksiz bir olgu olarak baktığı düşünülebilir. Araştırma bulgularından farklı olarak Tekin, Parlar ve Ercan (2020) X kuşağındaki emekli bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılımına yönelik görüşlerini incelediği nitel araştırmada, yaşlılar için sporun gerekli, vazgeçilmez unsurlar arasında yer aldığına değinmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan X kuşağındaki emekli katılımcıların serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılımın kendilerine sağlık kazandırdığına ilişkin alt tema oluşturduğu tespit edilmiştir. X kuşağındaki bireyler için yalnızca bedensel açıdan değil hem sosyalleşme hem de psikolojik açıdan sporun faydasının olduğu bilinmektedir (Şener, 2009). Literatürde X kuşağındaki bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmeleri için sporun bir gereklilik olduğu, sporun X kuşağındaki bireyleri bedensel, psikolojik ve sosyal açıdan iyi olmalarına katkı sağladığı ve spor ile X kuşağının bir bütün olarak yaşam standartlarının yükseltilmesinin amaçlandığı vurgulanmaktadır (Aydın ve Tütüncü, 2017). Spor ve fiziksel aktivite ile ilgilenen bireylerin depresyon ve sıkıntıya düşmesinde azalma görülmektedir (Murphy, 2010). Dupuis ve Smale (1995) spora-fiziksel aktiviteye katılım sıklığının artması ile bireyin iyi oluşunun, huzurunun arttığını, kaygı ve olumsuz düşünceye kapılma durumunun ise azaldığını ileri sürmüştür. Doğumdan ölüme doğru olan süreçte, dikkatli ve sağlıklı geçirilmesinin tavsiye edildiği yaşlılık döneminde, yaşın artması ile bireyde ortaya çıkan fiziksel, duygusal, psikolojik değişimler bireylerin

fonksiyonel kapasitesinde düşüşe sebep olabilir (Kulakçı vd., 2012). Fakat fiziksel aktivite ve spor onların fizyolojik ve psikososyal yönden iyi olmalarını, kendilerini korumalarını, sağlıklı kalmalarını sağlar (Duray, 2013). Nitekim Brach ve arkadaşlarının (2013) X kuşağındaki bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı ile fonksiyonel kapasitesindeki değişimi incelediği araştırmasında, fiziksel uygunluk ve fiziksel uygunluğun farklı parametreleri arasındaki ilişkisi incelenmiş anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca X kuşağındaki bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı ile fiziksel fonksiyonun sürdürülme kapasitesinde önemli bir artış olduğu ifade edilmiştir. Bu nedenle spor yapmanın yaşlılar için hiçbir zaman geç olmadığı söylenebilir.

X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin olumsuz görüşlerinin yer aldığı gereksiz kategorisinde yer alan işsizlik alt kategorisi; işten çıkarılma, iş bulamama kodlarından oluşmaktadır. Buna göre X kuşağındaki E83 kodlu eSpor oyuncusunun işsizlik alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Spor yapmak bana göre ayranı yok içmeye tahterevalli ile gider uçmaya sözüdür. 48 yaşındayım hala düzgün bir işim, eşim ve yaşamım yok. Spor yapmayı neden isteyeyim. Yeğenimden eSporu gördüm öğrendim de oyundan kazandığım parayla geçiniyorum. E birde tek başıma olduğumdan işe git diye başıma ekşiyen de olmuyor. İşin özü spora para harcamam işim bile yokken (E83).

X kuşağında olup işsizlik ile karşı karşıya kalmış olan katılımcıların yaşamlarını idame ettirmek için spora zaman ayıramadıkları düşünülebilir. Ayrıca işsizlik sorunu yaşayan bu eSpor oyuncularının yaşanan gerçek andan kaçmak, gerçek yaşamın stresinden kurtulmak için günlük dijital oyun oynama süresini uzatarak sorunlarla yüzleşmekten kaçtığı için spora yönelmediği de düşünülebilir. Literatürde de dijital oyun oynayarak bireylerin günlük sorun ve stres yaratan gerçek ortamlardan kaçtığı, sanal yaşam içinde zamanı eğlenceli geçirerek günlük sıkıntıları unuttuğuna değinilmektedir (Demir ve Hazar, 2018; Demir ve Bozkurt, 2019). Oysa çağımızda mutluluk ile huzura olan ihtiyacın artması, sorunlardan uzaklaşma isteği sportif etkinliklere yönelimi arttırmaktadır. Çünkü spor yaşama motive olma arzusuna köprü görevi oluşturmaktadır. Nitekim serbest zamanda yapılan sportif aktivitelerin huzurlandırıcı, dinlendirici olduğu ve bireyin kişisel gelişimine olumlu etki sağladığı bilinmektedir (Nimrod, 2007). Fakat bireyin temel ihtiyaçlarını ve geçimini sağlayabilme durumu, spor tesisini kullanmak için tesise giriş ücreti ödeme durumu, sportif malzemeye para harcayabilme durumu ile bireyin işinin olması, maddi durumu yüksek düzeyde ilişkilidir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Ayrıca X kuşağındaki bireylerin spora katılım göstermesi için, öncelikle yaşamını idame ettirecek gelirin kazanılması için, bireyin iş sahibi olması beklenir. Nitekim spor yapmak için bireylerin bir

iş sahibi olmasının ve gelirinin olmasının sportif etkinliklere ve fiziksel aktivite içeren faaliyetlere katılımda önemli bir yeri olduğu ifade edilmektedir (Ekinci, Kalkavan, Gündüz ve Üstün, 2014).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin olumsuz görüşlerinden elde edilen bütçe darlığı alt kategorisinde; ekonomik yetersizlikten kaynaklı gereksizlik, özel ihtiyaçlara ayrılan bütçeden spora para kalmaması kodları yer almaktadır. X kuşağındaki E103 kodlu eSpor oyuncusunun bütçe darlığı alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

Bin liraya ayakkabı alamadığım gibi spor yapmaya da gidemem. Bu nedenle de spor yapmıyorum. Çünkü spor salonları uçuk fiyatlardan söz ediyor. Spor salonuna verecek param yok. Benim için şuan eSpor oynamak gerekli. Spor salonu gibi para kaybettirmiyor. Aksine para kazandırıyor (E103).

Araştırmaya katılan X kuşağındaki eSpor oyuncularının, spora katılımına maddi yetersizliklerin engel olduğu, yeterli bütçeye sahip olmamasından dolayı spora yönelmede sorun yaşadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda eSpor oyuncularının maddi sorunlar ile karşı karşıya kalmasından dolayı sporu ikinci plana atarak, gereksiz gördükleri söylenebilir. Nitekim yaşlılık basamağındaki bu bireylerin maddi gelirlerinin yeterli olmaması durumundan kaynaklı olarak spora yönelim fırsatı bulamadığı, spor için ek bir bütçe ayıramadığı düşünülebilir. Ayrıca yaz kış rahatlıkla spor yapabilmek için bu kuşaktaki bireylerin, belirli ücret ödenen, spor salonuna gitme fikrine sahip oldukları ve "spor yapmak için spor salonuna para ödemek gerekir" düşüncesini benimsemiş oldukları düşünülebilir. Oysa Ekinci vd. (2014) Y kuşağında yer alan bireylerle yaptığı araştırmada, katılımcıların serbest zamanlarında genel olarak sportif aktiviteleri ev içinde yaptıklarını ve spor yaparken ev ortamındaki ögelerden ağırlıklı olarak faydalandıklarını tespit etmiştir. Bu sonuç doğrultusunda araştırmaya katılan X kuşağındaki eSpor oyuncularının spor yapmamak için bütçe darlığını bahane olarak gösterdiği de düşünülebilir. Araştırma bulgularına benzer olarak Tekin, Parlar ve Ercan (2020) tarafından X kuşağındaki emekli 8 katılımcı ile yapılan, serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılıma yönelik görüşlerin incelediği araştırmada, yetersiz bütçe görüşünün yer aldığı tespit edilmiştir.

X kuşağının spora yönelik olumsuz görüşlerin yer aldığı zararlı alt kategorisinde ise; vücut yaralanmaları ve yorgun beden alt kategorileri yer almaktadır. Zararlı alt kategorisinde altında yer alan vücut yaralanmaları alt kategorisinde X kuşağı sporu; uzuvların kırılmasına neden olma, bol- bacakta çıkığa neden olma, sakatlanma sonrası zor iyileşme kodlarıyla açıklamıştır. X kuşağındaki E160 kodlu eSpor oyuncusunun vücut yaralanmaları alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Spor yapmak, eSpor oynamaktan daha zararlıdır. Çünkü kolumu bacağımı kırma riski yüksek (E160).

X kuşağının spor esnasında yaşayabileceği sakatlanma durumunda, hızlıca iyileşememekten korktuğu ve yorgunluk hissinin kendinde zarar vereceğini düşündüğü söylenebilir. Ayrıca X kuşağındaki eSpor oyuncularının sporu, kol bacak kırma riski yüksek bir aktivite olarak gördükleri söylenebilir. Bu yüzden de sporu zararlı olarak algıladığı düşünülebilir. Vücut yaralanmaları alt kategorisi uzuvların kırılmasına neden olma, bol-bacakta çıkığa neden olma, sakatlanma sonrası zor iyileşme kodlarından oluşmaktadır. Yorgun beden alt kategorisinde bedeni yorma, yorulmaktan kaçınma kodları yer almaktadır. X kuşağındaki bireylerin spordan uzaklaşma ve spor yapmayı gereksiz görme nedeninin, yaşın ilerlemesiyle bedensel yorgunluğu daha fazla hissetmeleri olabilir. Buna ek olarak X kuşağındaki bireylerin yaşlılığı, daha az hareketle kaliteli zaman geçirmeme süreci, dijital oyunlarla hareket etmeksizin sosyalleşme dönemi ve vücudu yormadan dinlendirme periyodu olarak düşünmeleri olabilir. Bu bağlamda araştırmaya katılan eSpor oyuncularının spor yapmaktan kaçınmalarındaki nedenin, sakatlanma kaygısı içerdiği ve bu durumun katılımcıların yaşından kaynaklandığı da düşünülebilir. Nitekim Nxumalo ve Edwards (2017) yapmış olduğu araştırmada bireylerin spor yapmama nedenleri arasında sakatlanma ve yaralanma riskinin olduğunu tespit etmiştir. Gökdağ, Türkmen ve Akyüz'ün (2019) X kuşağında yer alan okul yöneticilerinin spora yönelik tutumlarını incelediği araştırmasında, araştırmaya katılan yöneticilerin yaş düzeyindeki artışın, spora olan ilgilerini ve spora ilişkin tutumlarının düşmesini neden olduğunu ileri sürmüştür. Ayrıca X kuşağında yer alan yöneticilerin yaşları yükseldikçe sporla yaşamaya ilişkin tutumlarının ve aktif spor yapmaya yönelik tutumlarının düştüğü ifade edilmiştir. Araştırmaya katılan X kuşağındaki bireylerin görüşlerinin aksine Karan (2006) yaşlılık periyoduna giren bireylerin bu dönemi sağlıklı olarak geçirmeleri için bilinçlendirilmesi gerektiğini ifade etmektedir. X kuşağındaki bireylerin sağlıklı yaşam sürmeleri için sağlıklı beslenmeleri ve doğal ürünleri tüketmeleri hakkında bilinçli olduklarını fakat, kendi yaşlarına uygun olan sporları yapmakta yeterince bilinçlendirilmediklerini vurgulamıştır. Yaşın artması ile birçok organın işlevini yeterince yapmamaya başlayacağı ve kasların zayıflayacağı düşünüldüğünde sporun önemli bir sağlık aracı olduğu ve kas deformasyonun önüne geçeceği belirtilmiştir (Hirvensalo vd., 2005). X kuşağındaki bireylerin, vücutlarında oluşan kas deformasyonlarından dolayı yaralanma kaygısına düşmeleri kaçınılmazdır. Hatta yaralanma, düşme korkusundan dolayı X kuşağındaki bu bireyler aktif olmayan, sedanter yaşam tarzını seçebilmektedirler. Bu durum onların

kaslarının daha da deformasyona uğramasına ve kas güçsüzlüğünden dolayı yaralanma, düşme riskinin artmasına neden olur (Murphy, Dubin ve Gill, 2003; Uz, Özdinçler ve Erdinçler, 2011). Chang, Huang ve Jung (2011) ise X kuşağındaki bireylerin spor ve fiziksel aktiviteye katılarak, çeşitli kas gruplarının çalıştırılması ile bu bireylerin yaralanma, düşme gibi riskli durumlara maruz kalma pozisyonunda azalma olacağını ifade etmiştir. Aoyagive arkadaşları (2009) da günlük yedi sekiz bin adım atan ve 15-20 dakika fiziksel aktivite yapan X kuşağındaki bireylerin fiziksel uygunluklarının korunduğu ve düşme-yaralanma gibi durumların yaşanma sıklığının azaldığını ifade etmiştir. Bu bağlamda X kuşağındaki bireylerin düzenli olarak spora-fiziksel aktiviteye katılması onların fiziksel uygunluğunu, kas grubunu olumlu yönde etkileyeceği gibi, araştırmaya katılan X kuşağının spor yapınca yaralanırım kaygısının gereksiz olduğu, spor yapınca kas gruplarındaki güçlenmeden dolayı düşme-yaralanma durumuna maruz kalınma riskinin azalacağı söylenebilir.

X kuşağındaki eSpor oyuncularının olumsuz görüşlerinden elde edilen zararlı alt kategorisi altında yer alan yorgun beden alt kategorisinde X kuşağının sporu; bedeni yorma olarak kodladığı saptanmıştır. X kuşağındaki E54 kodlu eSpor oyuncusunun yorgun beden alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> İşten eve yorgun geliyorum. Soğukta spora gitmek yerine evde eSpor oynamak daha mantıklı geliyor. Ayrıca sporun beni daha da yoracağını ve zaman kaybı yaratacağını bildiğim için spor yapmanın benim yaşımdaki birine dezavantajı hatta zararı olduğunu düşünüyorum. Bu nedenle hem dinleniyorum hem LOL oynuyorum (E54).

Bu bağlamda X kuşağındaki bireylerin kendini sporun hasta edeceği görüşüne yönlendirdiği düşünülebilir. Fakat Çetin (2002) X kuşağındaki bireylerin aktif olarak yaşamını sürdürmesinin, egzersiz yapmasının önemli olduğunu belirtmektedir. Çünkü X kuşağındaki bireylerin egzersize katılmamaları durumunda bağımlı ve hareketsiz bir yaşama davetiye çıkarması kaçınılmazdır ve bu istenmedik bir durumdur. Bu nedenle araştırmaya katılan X kuşağındaki dijital oyun oynayan eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerinin olumsuz olması ve spor yapmayı kendileri için zararlı olarak addetmeleri, onların sağlıklı yaşlanmalarının önünde ciddi bir engel oluşturabileceği düşünülebilir. Studenski ve Landefeld (2004) bedensel yorgunluğun hareketsizliğin çıktılarından biri olduğu görüşündedir. Hareketsizlik sonucunda kasların zayıflaması ve gittikçe yorgunluk hissinin artması ile sonuçlanır. Yapılan araştırmalarda da spor ve egzersizlerin X kuşağı için önemli olduğu, X kuşağında yer alan kadın ve erkek bireylerin spor-egzersiz sonunda % 50 oranında düşme probleminden uzaklaştığı, iskelet-kas sisteminin kuvvetli olmasına

zemin hazırladığı tespit edilmiştir (Eskiyurt ve Karan, 2004). Nitekim son zamanlarda X kuşağının hareketli kalması için spor ve egzersize katılım göstermesi gerektiğine ilişkin bilinç düzeyi artmaktadır. Bu nedenle sağlık uzmanları artan hızla X kuşağındaki bireyleri spora yönlendirmekte ve hatta onları sevk ile fiziksel hareketlilik gerektiren alanlara yönlendirmektedir (Hirvensalo ve Rantanen, 1998).

6.1.1.2. Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Görüşleri

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin ikincil olma ve önemli temaları altında toplandığı saptanmıştır. Buna göre spora ilişkin Y kuşağındakilerin görüşlerinin %61'inin ikincil olma, %39'unun önemli teması altında toplandığı tespit edilmiştir. Y kuşağının ikincil olma temasının, bireysel nedenler ve ekonomik nedenler kategorilerinden oluşturduğu bulunmuştur. Bu temaya göre Y kuşağındaki araştırmaya katılan bireylerin sporu yaşamlarında önemli sıralama arasına alamadıkları, yapılması gereken önemli etkinlikler arasında görmedikleri ve sporu ikinci plana attıkları söylenebilir. Y kuşağının spora yönelik görüşleri ikincil olma teması altında, bireysel nedenler kategorisi, üşengeçlik, rekabeti sanal ortamda sevme, yalnızlık, yorgunluktan kaçınma, engellilik alt kategorilerinden oluşmaktadır. Bu kategorilere göre Y kuşağının görüşlerinin sporun, temel ve öncelikli olan ihtiyaçlardan sonra geldiği yönünde olduğu şeklinde yorumlanabilir. Buna neden olarak Y kuşağındaki bu bireylerin işe gitme, ev geçindirme, para kazanmaya zaman ayırma ve çocuk büyütme gibi bazı sorumluluklarının olduğu ve bu sorumluluklarından dolayı spora yeterince zaman ayıramadıkları, spor yapmayı ikinci plana attıkları düşünülebilir. Oysa Kaya, Cicioğlu ve Demir (2018) Y ve Z kuşağının spora yönelik tutumunu ve spora ilişkin görüşlerini incelediği karma modelli araştırmada, bireyin yaşadığı herhangi bir sorunda veya gerginlikte, kafa dağıtmak için ilk olarak spor yapmaya yönelim gösterdiği ifade edilmiştir. Bu bağlamda sporun ikincil değil birincil ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır. Araştırmada Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerinin yer aldığı ikincil olma temasında bireysel ve ekonomik nedenler kategorileri bulunmaktadır.

Y kuşağındaki eSpor oyuncularından elde edilen veriler doğrultusunda oluşturulan ikincil olma teması altındaki bireysel nedenler kategorisi, üşengeçlik, yorgunluktan kaçınma, rekabeti sanal ortamda sevme ve yalnızlık alt kategorilerinde oluşmaktadır. Y kuşağındaki eSpor oyuncularından elde edilen veriler doğrultusunda oluşturulan ikincil olma temasındaki üşengeçlik alt kategorisinin; spor yapmaya erinme, tembellik kodlarından

oluştuğu tespit edilmiştir. Y kuşağındaki E45 kodlu eSpor oyuncusunun üşengeçlik alt kategorisine yönelik görüşü şöyledir:

"Spora yapma fikri benim için dağı oymak için ayağa kalmak demek. Sporu üşendiğim için yapmıyorum ve bacaklarım ağrıyabilir diye de erteleyip duruyorum. Ama açıkçası üşeniyorum, üşeniyorum ve üşeniyorum. Ayrıca benim için daha önemli işler var ve onlarla uğraşıyorum" (E45).

Bu alt kategoriye göre araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yapmaya üşendikleri, spor yapmaya isteksiz oldukları için spor yapma konusunda tembel davrandıkları söylenebilir. Nitekim katılımcıların günde en az 6 saat eSpor oyununu oynadığı düşünülürse, Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spor yapmaya üşenmelerinin normal olması beklenebilir. Çünkü gündekil işlerinin ve sorumluluklarının yanısıra en az 6 saat hareketsiz şekilde dijital ortamda oyun oynayan birinin spor yapmaya fırsat bulmaması ve hatta spor yapmaya isteksiz olması beklenebilir. Araştırma bulgusuna benzer olarak Yeniçeri (2019) tarafından X ve Y kuşağındaki öğretmenlerin beden eğitimi ve spor dersi ile öğretmenine yönelik algılarının metaforlarla belirlenmesinin amaçlandığı araştırmada, X ve Y kuşağındaki öğretmenlerin beden eğitimi ve sporu ikinci derece bir ders, boş ders metaforları ile tanımladığı, katılımcıların sporu ikinci plana atan ifadeler kullandığı sonucuna varılmıştır. Oysa gelecek neslin yetiştirilmesinde önemli role sahip olan Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumları ve spora yönelik algıları önemlidir (Kaya vd., 2017). Araştırma bulgularından farklı olarak Ruiz, Ramos ve Molina'nın (2017) Y kuşağındaki bireylerin beden eğitimi ve spora yönelik algılarının incelenmesi amacıyla yaptığı araştırmada, katılımcılar tarafından sporun hayati öneme sahip bir olgu olarak algılandığını tespit etmiştir. Bu bağlamda katılımcıların sporu ikincil bir olgu olarak görmediği veya spora katılımda öteleme, üşengeçlik halinin görülmediği söylenebilir. Adams, Higgins, Adams ve Graves (2004) tarafından yapılan çalışmada bireyin spora katılımı, hareketli bir yaşam sürmesine yönelik görüşlerinin olumlu olmasının önemi vurgulanmış ve aktivite içeren etkinliklere yönelik olumlu görüşe sahip olan bireylerin sağlıkla, egzersiz alışkanlıklarıyla ilgili bilgi ve becerilerinin de arttığını belirtmiştir. Bu nedenle bireyin spora katılımda üşengeçlik göstermemesi gerektiği düşünülebilir. Ayrıca çağımızda bireylerin spora ve fiziksel aktivite içeren etkinliklere katılımının düşme nedenleri arasında birçok iş kolunun hareketsiz şekilde oturarak yapılmasından kaynaklanmasıdır (Baltacı vd., 2018). İş yerlerinde, evde bilgisayar gibi teknolojik aletlerin kullanımının bireyi tembelliğe itmesi de hareketsizliği doğurmakta (Boyce, Boone, Cioci

ve Lee, 2008) ve bu durum da bireyi üşengeçliğe sürükleyebilmektedir. Çünkü günlük yaşam içinde düzenli olarak oturan, oturarak çalışan bireyler hareket etmeye, spor yapmaya erinebilirler.

Y kuşağındaki eSpor oyuncularından elde edilen veriler doğrultusunda oluşturulan ikincil olma teması altındaki rekabeti sanal ortamda sevme alt kategorisinin, spor yapmak yerine sanal ortamda rekabetin tercihi kodundan oluştuğu bulunmuştur. Y kuşağındaki E19 kodlu eSpor oyuncusunun rekabeti sanal ortamda sevme alt kategorisine yönelik görüşü şöyledir:

"Spor yapmaktan önemli işlerim var. Ayrıca benim için spor yapmak eSpor oynamaktır. Yani spor yapıyorum ama eSpor olarak. Çünkü gerçek yaşamda spor yapmaktansa eSpor yapıp sanal ortamda bulunmayı seviyorum" (E19).

Buna göre araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının geleneksel spordaki hırs, heyecan, yarışma unsurlarından zevk aldığı fakat bedensel hareketlilik yerine zihinsel enerji gerektiren eSporu tercih ettikleri söylenebilir. Literatürde eSpor ile spor arasında güçlü bir bağ olduğu, eSporun geleneksel spordaki gibi fiziksel aktivite ögelerini, rekreasyon temasını, rekabet unsurlarını, organizasyon yapısını ve sporların sosyal kabulünü içerdiği ifade edilmektedir (Guttmann, 2004). eSpor, profesyonel veya amatör olarak lig veya turnuva ile koordine edilerek gerçekleştirilen ve aynı zamanda ticari kuruluşlar tarafından desteklenen rekabete dayalı spor organizasyonları olarak tanımlanmaktadır (Hamari ve Sjöblom, 2017). Ayrıca eSporlar her ne kadar dijital oyunlara verilen genel bir isim olsa da pek çok araştırmada eSpor geleneksel sporlar çerçevesinde kategorize edilmektedir (Guttmann, 2004; Hallmann ve Giel, 2018; Hemphill, 2012; Jonasson ve Thiborg, 2010; Rambusch, Jakobsson ve Pargman, 2007; Vallerand vd., 2000). Guttman'ın (2004) modern sporlar modeline göre eSpor rekabet içeren sporların alt basamağında yer almakla birlikte eSporun geleneksel sporlar altında incelendiği ifade edilmektedir. Bu bağlamda araştırmaya katılan Y kuşağındaki bireylerin sporu sanal ortamda yapmayı sevmeleri aslında spor özellikleri taşıyan unsurları sevdiklerinin ispatı şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca bu bireylerin spor özelliği taşıyan unsurları sevdiği gibi ikinci plana attığı ve ertelenen bir davranış olarak gördüğü de söylenebilir. Yapılan bazı araştırmalarda geleneksel oyunların ve sporun yarış ve hırs unsurlarını bireyin ciddi olarak içselleştirmesi sonucunda, rakipten puan almak için mücadele ederken, bireyde dayanılmaz bir mental yük oluştuğu ifade edilmektedir (Adashkevichene, 1992). Geleneksel oyun ve sporda spor yarışmaları düzenlerken, kural olarak, geleneksel dediğimiz spor modeli kullanılır. Bu model rekabetçidir ve yarışmada,

katılımcıların şiddetli şekilde rekabet içine girme arzularını ve şiddet içeren rekabete yönelimi ön plana çıkarır (Salakhova vd., 2016). Sporda amaç, son derece doğru ölçümler temelinde sonuçları karşılaştırmak ve sonuçta kimin daha iyi ve kimin daha kötü olduğunu değerlendirmektir. Geleneksel modelin bir başka özelliği de, spor yarışmasını sanat ve diğer yaratıcı yarışmalardan ayırır (Kalenik vd., 2018). Oysa Y kuşağındaki bireylerin eSpor gibi dijital oyunların yaratıcılığı geliştiren olguları içerdiğini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Aydoğan ve Güney, 2019). Buna göre araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının rekabeti sanal ortamda sevme nedenlerinden birinin, katılımcıların bu bulguya benzer duygular taşımasından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca günümüzde bireyler günlük yaşamda gerçekleştiremediği pek çok şeyi dijital ortamda gerçekleştirebilmekte, gerçek yaşamda karşısındakine meydan okuyamazken sanal ortamda her istediğine meydan okuyabilmekte, gerçek yaşamda sportif anlamda kendini gerçekleştirememişken sanal ortamda daha üst yeteneklere sahip olabilmekte ve kupa, güç gibi ödülleri elde edebilmektedir (Demir ve Bozkurt, 2019). Bu durumdan dolayı bireylerin gerçek yaşamdaki sportif etkinliklerden uzaklaştığı ve kendini tatmin etmek için de sanal ortamlardaki eSpor gibi dijital oyunlara yönlendiği söylenebilir.

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının sporu ikincil olarak gördüklerini ifade ettiği temada yer alan, yalnızlık alt kategorisinin yalnız başına spor yapma isteksizliği ve çevrede birlikte spor yapacak kimsenin olmaması kodlarından oluştuğu tespit edilmiştir. Y kuşağındaki E73 kodlu eSpor oyuncusunun yalnızlık alt kategorisine yönelik görüşü şöyledir:

Spor yalnızlıktır. Ne zaman spor yapmak aklıma gelse hep yalnız olduğum ve çevremde birlikte spor yapacak kimsenin olmadığı aklıma geliyor. O nedenle spor yapmayı erteliyorum ve eSpor oynamayı tercih ediyorum spor yapmak yerine. eSpor oynarken yalnız değilim çok arkadaşım var. Daha sonra bir gün sporu da tercih ederim sanırım (E73).

Elde edilen görüşler doğrultusunda oluşturulan yalnızlık alt kategorisine ve kodlarına göre Y kuşağındaki eSpor oyuncularının sporu yalnızlık olarak algıladığı görülmektedir. Buna neden olarak katılımcıların sporu yalnız yapılmayan, grup olarak yapılması gereken bir aktivite olarak algıladıkları için spor yapmayı ikinci plana atılan bir olgu olarak gördükleri düşünülebilir. Ayrıca bireylerin spor yapmamak için yalnızlığı bahane ederek vicdanlarını rahatlattıkları da düşünülebilir. Nitekim sporun bireyi sosyalleştirici ve rahatlatıcı etkilerinin olduğu bilinmektedir. Sporun, kişinin biyolojik ve ruhsal açıdan sağlığını iyileştiren, sosyalleşme sürecini artıran bilişsel ve motorik açıdan kişiyi iyileştiren

pedagojik bir öge (İlhan, 2008) olduğu düşünülürse, spora tek başına gitmekte isteksizlik yaşanmasının zaman kaybı olduğu düşünülebilir. Araştırma bulgularından farklı sonuçlara ulaşan Yetim ve Kalfa (2019) araştırmasında, Y ve Z kuşağının spora yönelik görüşleri metafor yoluyla almış ve katılımcıların spor etkinliği dersini incelemiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencisi olan Y ve Z kuşağındaki bireylerin spora yönelik görüşlerinin genellikle olumlu olduğu ve sporu sosyalleşme aracı olarak gördüğü, yalnızlıktan uzaklaştırarak çevre ile etkileşimi arttırdığını ifade eden metaforlar kullandığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda kullandıkları metaforların birliktelik, sosyallik, sosyalleşmek, yeni insanlar tanımak gibi ifadelerden oluştuğu görülmüştür. Gonul ve arkadaşlarının (2016) X ve Y kuşağındaki ebeveynlerin çocuklarını yüzme sporuna gönderme nedenlerini belirlemek için yaptığı nitel araştırmada, katılımcıların sporun birey üzerindeki olumlu etkileri çerçevesinde yönlendirilen nitel soruları cevapladıkları ve sporun bireyin sosyalleşmesini sağladığına yönelik görüşleri olduğu tespit edilmiştir. Ruiz, Ramos, ve Molina 'nın (2017) Y kuşağındaki öğretmen adaylarının beden eğitimi ve spora yönelik algılarını incelemek amacıyla katılımcıların metaforlarını toplamıştır. Toplanan metaforlar sonucunda araştırmaya dahil edilen Y kuşağındaki öğretmen adaylarının sporu sosyalleşme olarak algıladığı, metaforlarında iletişim kurma vasıtası olarak tanımladığı tespit edilmiştir. Demir ve Cicioğlu (2018) fiziksel aktivite içeren etkinliklere katılımın birey için önemli olduğunu, bireyin etkili iletişim, sosyalleşmek için fiziksel aktiviteye katılımdan vazgeçemediğini ifade etmiştir. İlhan (2010) sporun birey üzerindeki olumlu etkilerinin pek çok olduğunu ve bunların başında sporun bireyi yalnız yaşamdan uzaklaştırdığını, içe kapanık bireyleri dışa dönük kıldığını, sosyalleştirdiğini belirtmiştir. Kuznetsova ve arkadaşları (2020) spora yapmanın birey üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu belirtmiştir. Bireylerin kendini ifade etmesinde, belli yeteneklerinin ortaya çıkmasında, beceri gelişiminde ve sosyalleşmesinde sporun önemli bir rolü olduğunu vurgulamıştır. Nitekim sporun vücuttaki hormonları uyarması ile mutluluk, neşe, optimizm içeren duygu ve fikirlerin ortaya çıktığı düşünülebilir. Bu durumda da bireylerin sporda yalnızlaşması veya yalnız kalması söz konusu olmayabilir. Aksine sporun birey üzerindeki olumlu etkileri ile dışa dönüklüğün artması ve sosyalleşmenin de artması beklenir. Kremer-Sadlik ve Kim (2007) tarafından Y kuşağındaki bireylerin spor aktivitelerinin birey üzerindeki etkilerine yönelik görüşlerinin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmada, Y kuşağındaki bireylerin, sosyalleşme üzerine sporun olumlu etkilerinin olduğu belirtilmiştir. Spor bireyi duygusal yönden mutlu kılar. Ayrıca bireyin sosyalleşmesinde önemli bir faktördür (Karaküçük ve Yetim, 1997). Dong ve Chick'in (2012) Çin'in Beijing,

Shanghai, Hangzhou, Qingdao, Chengdu, ve Shenzhen şehirlerindeki bireylerin boş zamanlarında sportif etkinliklere katılımını karşılaştırmalı olarak incelediği araştırmada, bireylerin spora giderken eşlik edecek bir partnerinin olmaması, bireyin spora katılımının önündeki engel olarak ifade edilmiştir. Bu bulguda Çin'in altı farklı şehrinde yaşayan bireylerde sporun yalnız kalma fikrini çağrıştırdığı ve bireylerin spora yalnız başına katılmak istemediği düşüncesinin olduğu söylenebilir. Araştırma bulgularını destekler nitelikte olan, bireylerin spora katılımını engelleyen unsurlar arasında yalnızlığın belirlendiği birçok araştırma bulunmaktadır (Kay ve Jackson 1991; Lee ve Zhang 2010). Özdinç (2005) tarafından Y ve Z kuşağındaki katılımcıların sporun ve spora katılımının sosyalleşme ile ilişkisinin incelendiği araştırmada, katılımcıların spor yapmama nedeni olarak arkadaş gruplarında spor yapan kişilerin olmaması tespit edilmiştir. Bu bağlamda Y ve Z kuşağındaki katılımcıların spora yalnız katılmak istemediği ve arkadaşlarının da spora katılmadığı için spor yapmadıkları söylenebilir.

Y kuşağındaki eSpor oyuncularından elde edilen veriler doğrultusunda oluşturulan ikincil olma teması altındaki yorgunluktan kaçınma alt kategorisinin ise bedeni yormak istememe kodunu içerdiği saptanmıştır. Y kuşağındaki K29 kodlu eSpor oyuncusunun yorgunluktan kaçınma alt kategorisine yönelik görüşü şöyledir:

Spor yapmak yorgunluk yaratır. Ben yeterince yoruluyorum zaten bu hayattan. Mecbur kalmadıkça spor yapmayı tercih etmem. İşin aslı ben yorulmak değil dinlenmek istiyorum (K29).

Elde edilen bu alt kategori ve koda göre Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spor yaptığında yorulacağını düşündükleri anlaşılmaktadır. Buna neden olarak Y kuşağındaki katılımcıların gün boyu iş veya evde çalışmasının akabinde fiziksel aktivite gerektiren etkinliklere katılması durumunda bedenen yorulacaklarını düşündükleri, bilişsel olarak yorgun düşen vücutlarını spor yaparak yormak istemedikleri söylenebilir. Günlük yaşamda bireyin kas ve eklemlerini hareket ettirerek enerji tüketmesi sonucunda, bireyin kalp atışı ve nefes alışverişi artmaktadır. Bu durum da farklı şiddette bedensel yorgunluğa neden olmaktadır (Bulut, 2013). Güler, Demir ve Dursun (2019) tarafından Y ve Z kuşağındaki bireylerin spor ve sporcu kavramına yönelik görüşlerinin incelendiği araştırmada, mevcut bulgulara paralel sonuçlar elde edilmiştir. Bu bağlamda elde edilen sonuçlarda sporun sıkıntı verici durum olarak algılandığı ve Y ve Z kuşağındaki bireylerin, sporu vücudu yoran bir eziyet şeklinde açıkladıkları ifade edilmiştir. Sevinç ve Ergenç (2017) tarafından Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik görüşlerinin metaforlarla belirlenmesinin

amaçlandığı araştırmada, katılımcıların sporu işkence olarak tanımladığı saptanmıştır. Araştırma bulgularına paralel olarak Yetim ve Kalfa (2019) tarafından yapılan Y kuşağının spora yönelik görüşlerinin, spor denince akla gelen ilk üç kelimeyi tespit etme ve metafor yoluyla elde edildiği araştırmada, Y kuşağında yer alan katılımcıların sporu olumsuz deneyim ve duygu temasında yorgunluk yaratan bir unsur, yorgun, yorucu, zorluk, karın ağrısı olarak tanımladıkları tespit edilmiştir. Ayrıca Y kuşağındaki katılımcıların sporu zamanı boşa harcamak olarak algıladıkları saptanmıştır. Yeniçeri (2019) tarafından X ve Y kuşağındaki öğretmenlerin beden eğitimi ve spor dersi ile öğretmenine yönelik algılarının metaforlar aracılığıyla belirlenmesinin amaçlandığı araştırmada, X ve Y kuşağındaki öğretmenlerin beden eğitimi ve sporu yorgunluk yaratan bir külfet olarak tanımladıkları tespit edilmiştir. Oysa sporun bilişsel ve bedensel yönden iyileştirici özelliği olduğu bilinmektedir. Fakat araştırmaya katılan bu katılımcıların spor ile ilgili bilgi ve farkındalıklarının düşük olmasından dolayı spor yapma davranışını öteledikleri, ikinci plana attıkları düşünülebilir. Çünkü Baltacı ve arkadaşları (2018) tarafından bireyin fiziksel aktiviteye katılımının bireyin yorgunluğunu azalttığı belirtilmektedir. Hsing ve arkadaşları (1994) tarafından Çin Halk Cumhuriyeti'nde olan Şangay'da Y kuşağındaki bireylerin fiziksel aktivite ve prostat kanseri riskinin incelendiği araştırmada, fiziksel aktivite ve sporun bireyin bedensel yorgunluğunu engellediği ve bireyi prostat kanseri riskinden koruduğu ifade edilmiştir.

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerinin bulunduğu ikincil nedenler temasında, spor yapmayı ikinci plana atma nedenleri arasında yer alan engellilik alt kategorisi, spor yapmak için engelli olmamak gerekir algısı kodunu içermektedir. Y kuşağındaki E162 kodlu eSpor oyuncusunun engellilik alt kategorisine yönelik görüşü şöyledir:

…Spor yapmak sağlıklı olmayı sağlar ama sağlıksız doğduysanız önemli değildir… Engelli iseniz spor yapamazsınız ama eSpor oynayabilirsiniz. Doğduğum günden beri bedensel engelliyim. Spor yapmak cazip gelmiyor. Arada kol kaslarımı geliştireyim biraz spor yapayım diyorum ama şeytan diyor ki "engellisin". eSpor yetiyor bana spor yapmasam da önemli değil. Bir eksiklik olmuyor hayatımda (E162).

Y kuşağındaki eSpor oyuncularından elde edilen görüşler doğrultusunda oluşturulan bu alt kategori ve koda göre Y kuşağındaki bedensel engelli bireylerin spor yapmak için sağlam bir vücuda sahip olma düşüncesine sahip olduğu düşünülebilir. Kişilerin bir veya birden fazla uzuvunda yetersizlik olması ve bireyin bu yetersizlikten dolayı hareket sınırlılığı ya

da duygusal kayıpların ortaya çıkardığı eksiklik engelli bireyi toplumun diğerlerinden farklı kılabilir. Toplumda, engelinden dolayı oluşan bu farklılıkların algılanışı, oluşan fırsatlar, eğitim ve sosyal politikalar kişilerin kendisini geliştirmeleri açısından ciddi anlamda önemlidir (Tekkurşun, İlhan, Esentürk ve Kan, 2018). Bu farklılıklar bireylerin spora katılımında özgüvensiz hissetmesine, motivasyon eksikliği yaşamasına ve sedanter yaşamı tercih etmesine neden olabilir. Bu noktada engelli bireylerin spora katılımları bu bireylerin gerek özgüvenli olmaları, gerekse yaşama dair motivasyon kazanmaları için sağlıklı yaşama açılan bir penceredir. Araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora katılımda gönülsüz oldukları ve spora katılımı ikinci plana attıkları anlaşılmaktadır. Oysa günümüzde bir veya birden fazla uzuvunda yetersizlik yaşayan birçok birey spora katılım göstermekte, hatta engelli bireyler sporun çeşitli branşlarından Dünya ve Avrupa şampiyonu olmaktadır. Çünkü spor, kişinin biyolojik ve ruhsal açıdan sağlığını iyileştiren, bilişsel ve motorik açıdan kişiyi iyileştiren biyolojik ve sosyal bir olgu olduğu için engeli olan kişilerin sosyal uyumlarının iyileştirilmesi sürecinde spor önemli bir araç olarak düşünülmektedir (İlhan, 2008). Sporun engeli olmayan bireyler üzerindeki olumlu etkileri kadar engeli olan bireyler üzerinde de olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Ayrıca spor engeli olanlara, çevre edinme ve çevreye uyum düzeyinin gelişimini arttırma olanağı sağladığı için (Ayvazoglu, Oh, ve Kozub, 2006) engelli bireylerin spora katılımının sosyalleşmeye de olumlu etkisi olduğu ifade edilmektedir (Akçalar, 2007). Sporun tüm engelli bireylerin bütün gelişim sistemi (bedensel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal) üzerinde olumlu etkisi olduğu ve bu gelişim sistemlerini desteklediği ifade edilmektedir (Tekkurşun vd., 2018). Günümüzde sosyal medyada, basın ve yayında engelli sporcuların başarıları, madalyaları yer almakta ve tüm engeli olan-normal gelişim gösteren bireyler tarafından takip edilebilmektedir. Araştırmaya katılan Y kuşağındaki engelli eSpor oyuncularının görüşleri doğrultusunda onların, engelli sporcular hakkındaki haberleri, spordaki başarı hikâyelerini görmediği, umursamadığı veya sporun engelli bireyler üzerindeki olumlu etkilerinin eSpor oyuncuları tarafından yeterince bilinmediği, spora katılım motivasyonlarının düşük olduğu düşünülebilir. Literatürde engelli bireylerin spora yönelik görüşlerinin incelendiği araştırmalarda çalışma bulgularından farklı sonuçların elde edildiği araştırmalar yer almaktadır. Güler, Demir ve Dursun (2019) Y ve X kuşağındaki bedensel engeli olan bireylerin spor ve sporcu kavramına yönelik metaforik algılarını incelemiş, katılımcıların spora yönelik görüşlerini yaşam kaynağı, etkileşim, disiplin, enerji, eğlence, güç ve gelişim metaforlarıyla tanımladıkları tespit edilmiştir. Elde edilen bu metaforlara göre, katılımcıların spora olumlu yaklaştıkları söylenebilir. Fakat aynı

çalışmada Güler ve arkadaşları (2019) engelli bireylerin bir kısmının sporu sıkıntı verici bir durum, eziyet, korku gibi metaforlarla tanımladığı da dikkat çekmektedir.

Y kuşağındaki eSpor oyuncularından elde edilen veriler doğrultusunda oluşturulan ikincil olma teması altındaki

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerinin ikincil olma temasındaki ekonomik nedenler kategorisi; bütçe darlığı ve işsizlik alt kategorilerinden oluşmaktadır. Buna göre bütçe darlığı kategorisinin, temel ihtiyaçlara ilişkin harcamalardan para kalmaması, ekonomik sıkıntılar kodlarından oluştuğu saptanmıştır. Y kuşağındaki E61 kodlu eSpor oyuncusunun bütçe darlığı alt kategorisine yönelik görüşü şöyledir:

Paran yeterince yoksa spor yapmak lükstür. Düğünümü bile yapamadım parayı denkleştirip. Önce beslenme, giyinme gibi ihtiyaçlarını karşılayacaksın sonra para artarsa spor salonuna gidip keyif yapacaksın… Ayrıca eSpor oynayarak az da olsa para kazanıyorum hem de keyif yapıyorum (E61).

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerini bütçe darlığının gölgelediği düşünülebilir. Nitekim katılımcıların kazandığı parayla hayati ihtiyaçlarını karşıladığı ve yeterince spora zaman ayıramadığı söylenebilir. Günümüzde bireylerin zihinsel, bedensel, ruhsal ve duygusal açıdan iyiliğini sağlayan spora yönelmelerine engel olan bir takım maddi sorunlar bulunmaktadır. Bunların başında bütçe darlığı gelmektedir. Bireyler neredeyse en elverişli zamanlarını yalnızca maddi kaygı ile geçirmekte ve spora zaman ayırmakta sorun yaşamaktadır. Bu da günümüzde fiziksel aktiviteye ve spora katılımın erişkin yaş gurubu olan Y kuşağında yetersiz olmasına neden olmaktadır. Ülkemizde Y kuşağındaki bireylerin yeterli zamana sahip olmamasından kaynaklı olarak spora katılımının az olması sık karşılaşılan durumlar arasında yerini almıştır (Genç, Eğri, Kurçer, Kaya ve Karaoğlu, 2002). Günümüzde bireylerin sportif ve rekreatif etkinliklere katılması bireyin bütçesi, maddi durumu ile ilgilidir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Ekinci, Kalkavan, Üstün ve Gündüz (2014) tarafından Y kuşağındaki üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif aktivitelere katılım göstermesinde engel oluşturan unsurların incelendiği araştırmada, sportif etkinliklere katılım düzeyinin bütçesi dar olan katılımcıların, bütçesi iyi olan katılımcılara göre daha az olduğu tespit edilmiştir. Buna neden olarak Y kuşağındaki bu bireylerin bütçe darlığı yaşamasının sportif etkinliklere katılımına engel oluşturabildiği ileri sürülmüştür. Nitekim literatürde bütçe darlığı yaşayan ve para sıkıntısı çeken bireylerin hayati ihtiyaçlarını öncelikle karşılaması gerektiği için bu bireyin spora katılımının ikinci plana atılabileceği vurgulanmış, bütçe durumunun spora

katılımda önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir (Gratton ve Taylor, 2000). Demirel ve Harmandar'ın (2009) Y ve Z kuşağındaki bireylerin sportif etkinliklere katılımına engel teşkil edebilecek unsurları incelediği araştırmada, boş zamanlarında rekreatif ve sportif etkinliklere katılımda bütçe darlığının önemli bir etken olduğu sonucuna varmıştır. Dong ve Chick (2012) tarafından Çin'in Beijing, Shanghai, Hangzhou, Qingdao, Chengdu, ve Shenzhen şehirlerindeki bireylerin boş zamanlarında sportif etkinliklere katılımını karşılaştırmalı olarak incelediği araştırmada en dikkat çekici bulgunun bütçe darlığının, düşük aylık gelirin spora katılıma engel oluşturabileceği olmuştur. Akandere, Baştuğ ve Akdoğan'ın (2009) Y kuşağındaki maratoncuların sosyal çevre ve ekonomik durumun spora katılmaya etkisini incelediği araştırmada, sporcuların gelir düzeyinin dahi katılımcıların yarışlarda aldığı dereceyi etkilediği tespit edilmiştir. Bu bağlamda gelir düzeyinin düşük, orta ve yüksek olmasının spora katılımın ve spora düzenli devam etmenin belirleyicisi olduğu söylenebilir. Nitekim Akandere vd'nin araştırmasında sporcuların dahi düşük bütçe koşullarından kaynaklı olarak sportif derecenin düştüğü ileri sürülmüştür. Görücü (2006) tarafından Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitimine devam eden X ve Y kuşağındaki bireylerin aktif olarak spora katılım durumlarını belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmada, bireylerin bütçelerinin spora katılım ile ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Bütçe darlığı olan X ve Y kuşağındaki bireylerin, bütçesi iyi olanlara göre daha düşük düzeyde aktif spor yaptığı ifade edilmiştir. Elde edilen bu bilgiye göre bireylerin bütçe darlığı yaşamasının spora katılımı azalttığı veya spora katılıma engel oluşturduğu söylenebilir. Ayrıca bireylerin spora katılımı önemli değil de ikincil düzeyde bir seçenek olarak görmesine neden olabilecek unsurlardan birinin bütçe darlığı olduğu düşünülebilir. Ayrıca bütçe durumunun iyi olduğu toplumlarda spora katılımda artış bulunmaktadır. Bütçe darlığı yaşamayan bireyler boş zamanlarını sporla değerlendirme fırsatı ve spora katılım için gerekli harcama fırsatı bulmaktadır (Erkal, Güven ve Ayan, 1998). Araştırma bulgularından farklı olarak Pekel, Aydos ve Onay (2006) tarafından atletizm liginde yarışan Y ve Z kuşağındaki sporcuların, bütçe durumunu belirlenmesi için yapılan araştırmada, bütçe darlığı çeken sporcular ile bütçesi iyi olan sporcuların bütçesine göre spora katılımının ve başarısının paralellik göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca atletizm sporuna katılan bireylerin genellikle bütçe darlığı çektiği ifade edilmiştir.

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerinin ikincil olma temasındaki ekonomik nedenler kategorisinde yer alan işsizlik alt kategorisinin ise, işten çıkarılma ve iş

bulamama kodlarından oluştuğu tespit edilmiştir. Y kuşağındaki E51 kodlu eSpor oyuncusunun işsizlik alt kategorisine yönelik görüşü şöyledir:

> Gelmişim 42 yaşına hala işim yok spora nasıl para harcayayım! Spor yapmak demek para harcamak demektir. Para harcayıp spor yapmak yerine para kazandıran şeyleri öncelikli olarak seçerim. Vaktimi kolum büyüsün diye değil beynim büyüsün diye düşünen biriyim. Spor yapmamak benim sosyal statümü hiç düşürmedi. İnsanlarla iyi geçiniyorum ama statüm işsizim. Ülkemin ekonomik durumu yüzünden. 10 yıllık iş tecrübem olmadığı için ve markette kasiyer olmayı egoma yediremediğim için işsizim siz de spordan dem vuruyorsunuz. 2 diplomam var. İşsiz adam nasıl sporu düşünsün? 10 aydan beri iş arıyorum bir de spor yapıp işsiz iken para mı harcayayım? Kimse bana oo ne güzel kol kasların var hadi iş verelim demedi... Spor yararsız değil ama herkes spor yapacak diye bir şey de yok... Ayrıca eSpor oynayıp para kazanmak daha mantıklı (E51).

İşsizlik alt kategorisine göre Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşleri incelendiğinde, katılımcıların sporu ikincil ihtiyaç olarak görmelerinin nedeninin işsizlik olduğuna, spora katılımda işsizliğin engelleyici bir unsur olduğuna yönelik görüşler elde edilmiştir. Günümüzde işsizlik sorunu yaşayan bireylerin fiziksel olarak aktif olmasının imkansız olmadığı söylenebilir. Çünkü bireylerin herhangi bir ortamda yaratıcı fikirler ile farklı nesneleri kullanılarak yapılabileceği pek çok sportif etkinlik tasarlanabilir. Ayrıca ülkemizde halka açık, herhangi bir ücret talep etmeksizin yapılmış olan pek çok spor tesisi, kort, saha bulunmaktadır. Bu bağlamda araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının sportif etkinliğe katılımda motivasyonlarının düşük olduğu ve bu yüzden sportif bir etkinlik için bir girişimde bulunmadığı söylenebilir. Araştırma bulgularına benzer olarak Kay ve Jackson (1991) tarafından çevremizdeki çeşitli engellere rağmen boş zamanlarda sportif etkinliklere katılımın iş sahibi durumuna ve maddi duruma göre farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Ayrıca sportif etkinliklere katılımda işsizliğin önemli bir belirleyici olduğu ve yaşanan finansal durumun sportif etkinliklere katılımda kısıtlayıcı birrolü olduğu vurgulanmıştır. Gratton ve Taylor (2000) tarafından bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılmasında ve katılamamasında en belirleyici unsurun para olduğu ifade edilmiştir. Bireyin temel ihtiyaçlarını ve geçimini sağlayabilme durumu, spor tesisini kullanmak için tesise giriş ücreti ödeme durumu, sportif malzemeye para harcayabilme durumu ile bireyin işinin olması, maddi durumu yüksek düzeyde ilişkilidir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Dong ve Chick (2012) tarafından Çin'in bazı şehirlerindeki bireylerin boş zamanlarında sportif etkinliklere katılımını karşılaştırmalı olarak incelediği araştırmada da işsizlik ve finansal durumun sportif etkinliklere katılımda kısıtlayıcı olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca pahalı malzeme ve ortamda oynanan golf gibi spor dallarının da bireylerin spora katılımını kısıtladığı, bireylerin sporu ikincil ihtiyaç olarak görmesine neden olduğu belirtilmiştir. Lee ve Zhang, (2010) tarafından Çin'deki Y ve X kuşağındaki kadınların spor ve seyahate katılımdaki memnuniyet düzeyinin incelendiği araştırmada,

katılımcıların işsizlik kaynaklı parasız olma durumlarının spora katılım önünde engelleyici ve memnuniyeti düşürücü bir faktör olduğu, bu nedenle bireylerin spora katılamadıkları tespit edilmiştir.

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerinin yer aldığı önemli teması altında duygusal nedenler ve fiziksel nedenler kategorilerinin yer aldığı tespit edilmiştir. Buna göre Y kuşağının spora ilişkin görüşlerinin yer aldığı duygusal nedenler kategorisinde eğlenme, mutluluk, stres atma, özgüven alt kategoriler saptanmıştır. Buna neden olarak Y kuşağının spor yapmanın birey üzerinde duygusal iyiliği arttırdığı, stresi azaltıp olumlu enerji ve duyguları arttırdığına ilişkin görüşlerinin olduğu söylenebilir. Literatürde Y kuşağının spora yönelik görüşlerinin benzer tema ve kategori altında incelendiği araştırmalar yer almaktadır (Arpa, 2014; Koç, 2020; Koç, Murathan ve Murathan, 2015; Kurtipek ve Sönmezoğlu, 2018; Ruiz vd., 2017; Sevinç ve Ergenç, 2017; Yeniçeri, 2019; Yilmaz vd., 2017). Araştırma bulgularından farklı olarak Sevinç ve Ergenç (2017) tarafından Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik görüşlerinin metaforlarla belirlenmesinin amaçlandığı araştırmada, sporun gereksiz bir uğraş ve önem verilmeyen bir aktivite olarak görüldüğü tespit edilmiştir.

Y kuşağının spora yönelik görüşlerinin yer aldığı önemli temasında bulunan duygusal nedenler kategorisi altında, Y kuşağının eğlenme alt kategorisini oluşturulduğu tespit edilmiştir. Eğlenme alt kategorisi altında ise güzel ve eğlenceli zaman geçirme kodu yer almaktadır. Y kuşağındaki K57 kodlu eSpor oyuncusunun eğlenme alt kategorisine yönelik görüşü şöyledir:

Spor bana göre eğlenmek demek. Tüm gün yorulan beynim bedenime ilaç gibi geliyor. Dünyadan nefret ederken birden eğlencenin göbeğine gelmiş gibi rahatlatıyor (K57).

Bu bağlamda araştırmaya katılan Y kuşağındaki bireylerin sporu bir eğlenme vasıtası olarak gördüğü, spor yaparken eğlendiği ve spordan keyif aldığı düşünülebilir. Nitekim spor; yarışma, zevk, sağlık, estetik, eğlence, oyun, reklam, propaganda, meslek, bilim, boş zamanları değerlendirme biçimi gibi birçok farklı amaç için gerçekleştirilse de, kişisel ve toplumsal ilişkileri düzenleyen bir olgu olması bakımından da önemlidir. Sporun temel unsuru insandır. Bundan dolayı, ister iş verimi yüksek bir toplum yaratmak olsun, ister geleceğin yapıcı, yaratıcı ve sağlıklı gençlerini yetiştirmek olsun, ister toplumsal ayrışmaya ve yabancılaşmaya karşı koyabilecek bir araç olması bakımından, günümüzde vazgeçilmez ve önemli bir sosyal olgu haline gelmiştir (Yetim, 2011). Sporun tanımında, bedensel ve zihinsel aktiviteleri içeren, belli kral dahilinde, bazen bireysel bazen takım olarak yapılan,

yarışa dayalı bireysel eğlence aracı olduğu ifadesi yer almaktadır (Bensiz, 2016). Bu bağlamda Y kuşağındaki eSpor oyuncularının sporu eğlenme olarak tanımlamaları literatür ile tutarlılık göstermektedir. Araştırma bulgularına benzer olarak Yılmaz, Esentürk, Demir ve İlhan (2017) Z kuşağındaki üstün yetenekli bireylerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik metaforik algılarını incelemiş ve araştırma sonucunda katılımcıların beden eğitimi ve spor dersini eğlenceli spora benzeten metaforlarla açıkladığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda spor ve beden eğitiminin eğlenceli bir aktivite olarak görüldüğü söylenebilir. Koç (2020) Y kuşağındaki bireylerin beden eğitimine yönelik görüşlerini incelediği araştırmada, beden eğitimi ve spor dersini eğlence olarak ifade ettikleri tespit edilmiş ve araştırma sonucu ile paralellik içinde olduğu görülmüştür. Sevinç ve Ergenç (2017) tarafından üniversitede eğitimine devam eden Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik görüşlerinin tespit edilmesinin amaçlandığı araştırmada, Y kuşağındaki katılımcıların sporu yaşamı keyifli kılan bir unsur, eğlence olarak tanımladıkları tespit edilmiştir. Yetim ve Kalfa (2019) tarafından yapılan Y kuşağının spora yönelik görüşlerinin, spor denince akla gelen ilk üç kelimeyi tespit etme ve metafor yoluyla alındığı araştırmada, Y kuşağında yer alan katılımcıların sporu olumlu özellikler, duygu ve deneyimler teması altında eğlence, eğlenmek, eğlenme metaforlarıyla tanımladıkları, sporun bireyi eğlendirdiği görüşü taşıdıkları saptanmıştır. Ruiz, Ramos, ve Molina'nın (2017) Y kuşağındaki öğretmen adaylarının beden eğitimi ve spora yönelik algılarını incelemek amacıyla yaptığı araştırmada, katılımcıların sporu eğlence olarak tanımladığı ve algıladığı tespit edilmiştir. Kurtipek ve Sönmezoğlu (2018) X kuşağında yer alan bireylerin spora ilişkin algılarını metafor yoluyla belirlenmek için yaptığı araştırmada, X kuşağındaki bireylerin sporu eğlenceli bir aktivite olarak gördüğü belirlenmiştir. Gonul ve arkadaşlarının (2016) X ve Y kuşağındaki ebeveynlerin çocuklarını yüzme sporuna gönderme nedenlerini incelediği araştırmada, X ve Y kuşağındaki katılımcıların çocuklarını yüzme sporuna yönlendirme nedenleri arasında sporun eğlenceli bir aktivite olmasını düşündüklerinden kaynaklandığı saptanmıştır. Türkeli (2019) tarafından Y kuşağındaki bireylerin egzersize yönelik metaforik algılarının belirlenmesinin amaçlandığı araştırmada, Y kuşağındaki katılımcıların egzersizi eğlence unsuru olarak algıladığı, ürettikleri metaforlar yolu ile tespit edilmiştir. Yeniçeri (2019) tarafından X ve Y kuşağındaki bireylerin beden eğitimi ve spor öğretmeni ile dersine yönelik görüşlerinin metaforlarla belirlenmesinin amaçlandığı araştırmada, katılımcıların beden eğitimi ve sporu eğlenme metaforu ile tanımladığı sonucuna varılmıştır.

Y kuşağının spora yönelik görüşlerinin yer aldığı önemli temasında bulunan mutluluk alt kategorisinde, neşe kaynağı olma, seratonin salgılama kodları yer almaktadır. Y kuşağındaki K147 kodlu eSpor oyuncusunun mutluluk alt kategorisine yönelik görüşü şöyledir:

Spor bana göre mutluluktur. Hayatımda her daim olmuş ve olacak bir durum. Spor yapmak beni mutlu ettiği için ve spor yaparken her şeyden uzaklaşabildiğim için spor benim vazgeçilmezim diyebilirim. Tabi ki sporun sağlık açısından önemi de bunlar için önemli bir etken (E147).

Elde edilen görüşler doğrultusunda oluşturulan mutluluk alt kategorisi ve kodlara göre Y kuşağındaki bireylerin sporu mutluluk kaynağı olarak gördüğü, spor yapma fikrinin onlarda neşe uyandırdığı düşünülebilir. Sporun bireyi rahatlattığı ve spor sayesinde bireyin seratonin hormonunun salgılandığı ve neşesinin yerine geldiği söylenebilir. Araştırma bulgularına benzer olarak sporun bireyleri mutlu ettiğine yönelik görüşlerin elde edildiği araştırmalar yer almaktadır. Örneğin Kaya, Cicioğlu ve Demir (2018) tarafından Y kuşağının spora yönelik görüşleri ve tutumlarının incelendiği araştırmada, Y kuşağındaki çeşitli fakülte öğrencilerinin spora yönelik görüşleri alınmış ve sporun mutluluk verici olduğu tespit edilmiştir. Literatürde benzer kategoriler ile oluşturulmuş spora yönelik metafor çalışmaları yer almaktadır. Sevinç ve Ergenç (2017) tarafından Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik görüşlerinin metaforlarla belirlenmesinin amaçlandığı araştırmada, sporun mutluluk, huzur ve erinç kaynağı olarak algılandığı ifade edilmiştir. Güçlü (2005) sporun, yoğun çalışma saatlerinden ve günlük sorunlardan kaynaklı olarak çağımızda yaşanan olumsuz duyguları uzaklaştırıp bireyin mutlu ve huzurlu hissetmesine olanak sağladığını belirtmiştir. Spor bireye güzel görünmenin, sağlıklı olmanın yanında bireye mutluluk vermektedir (Karaküçük ve Yetim, 1997). Karakaya ve Salici (2016) tarafından yapılan Z kuşağındaki bireylerin spor branşlarına yönelik metaforik ilgilerinin incelendiği araştırmada, katılımcıların spor branşlarını daha çok mutluluk olarak tanımladığı tespit edilmiştir. Yetim ve Kalfa (2019) tarafından yapılan Y kuşağının spora yönelik görüşlerinin metafor yoluyla elde edildiği araştırmada, Y kuşağında yer alan katılımcıların sporu olumlu özellikler, duygu ve deneyim teması altında mutluluk metaforu ile tanımladığı, sporun onlara mutluluk verdiği, neşelerini arttırdığını ifade ettikleri belirlenmiştir. Yeniçeri (2019) tarafından X ve Y kuşağındaki bireylerin beden eğitimi ve spor öğretmeni ile dersine yönelik görüşlerinin metaforlarla belirlenmesinin amaçlandığı araştırmada, katılımcıların beden eğitimi ve sporu mutluluk metaforu ile tanımladığı, beden

eğitimi ve sporun bireye mutluluk gibi olumlu duygular sunduğuna dair görüşlerinin olduğu tespit edilmiştir. Kurtipek ve Sönmezoğlu (2018) X kuşağında yer alan bireylerin spora ilişkin algılarını metafor yoluyla belirlenmek için yaptığı araştırmada, X kuşağındaki bireylerin sporu sağlık için temel ihtiyaç olarak gördüğü, mutluluk kaynağı olarak gördüğü belirlenmiştir. Türkeli (2010) tarafından egzersize ilişkin görüşlerin elde edilmesi amacıyla Y kuşağındaki bireylerle yapılan nitel araştırmada, Y kuşağındaki öğretmen adayların egzersizi mutluluk kaynağı olarak algıladığı sonucuna varılmıştır. Ruiz, Ramos, ve Molina'nın (2017) Y kuşağındaki bireylerin beden eğitimi ve spora yönelik algılarının incelenmesi amacıyla yaptığı araştırmada, sporun duygusal yönden sağlığa olumlu etkisi olduğunun katılımcılar tarafından ifade edildiği belirtilmiştir. Literatürde araştırma bulgularından farklı olarak oyunların ve hatta sporun da dahil edildiği fiziksel aktivitelere bireyin rekabete dahil edilmesinin sonucunda, bu aktivitelerin bireyin ahlakını olumsuz etkilediği, bencillik, saldırganlık, kıskançlık, rakiplere karşı nefret, stres, çatışma vb. kişilik özelliklerinin gelişmesine yol açtığı belirtilmektedir (Adashkevichene, 1992; Kuznetsova vd., 2020).

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerini stres atma alt kategorisinde sıkıntıyı unutma, iş stresinden uzaklaşma, dertleri unutturma kodlarıyla ifade ettikleri saptanmıştır. Y kuşağındaki E120 kodlu eSpor oyuncusunun stres atma alt kategorisine yönelik görüşü şöyledir:

Yaşlandıkça aklıma daha sık olumsuz düşünceler, yaşadığım zorluklar, ömrümün azaldığı stresli düşünceler geliyor. Az da olsa spor yaptığımda rahatlıyorum, o sesler sanki susuyor ve stresim azalıyor (E120).

Elde edilen görüşler doğrultusunda oluşturulan stres atma alt kategorisi ve kodlara göre Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora katılımda olumsuz duygulardan kurtulmak istediği, yoğun geçen iş-ev-okul günleri sonunda stres atmayı arzuladığı, yaşlılığın belirtilenden ve yaşlanma düşüncesinden uzaklaşmak istediği için sporu stres atmak olarak algıladığı düşünülebilir. Ayrıca Y kuşağındaki eSpor oyuncularının günlük yaşamın çıktıları arasında yer alan sorunları, stresi unutmak amacıyla spora katılım gösterdiği veya sporu stresi dağıtıcı olarak imgelediği düşünülebilir. Bilinmektedir ki spor günümüzün hastalığı olan sıkıntı ve stres ile mücadelede olumlu-önemli destek sağlamaktadır. Çünkü spor vasıtası ile birey huzurlanabilmekte, stresten uzaklaşabilmektedir (Güçlü, 2005). Çok sayıda araştırmacı, spor, fiziksel aktivite ile stresten uzaklaşma, depresyondan korunma gibi zihinsel sağlık içeren durumlar arasında bir ilişki olduğunu bildirmektedir (Dunn, Trivedi

ve O'Neal 2001; Jewett vd., 2014). Spor bireyi yalnızlıktan uzaklaştırarak çevre edinmesine sosyalleşmesini sağladığı gibi bireyin günlük stresten uzaklaşmasına olanak sağlar (Karaküçük ve Yetim, 1997). Arpa (2014) sporun hayatımızın ayrılmaz bir parçası olduğunu belirtmiştir. Ayrıca hayatın başından sonuna dek stresten uzaklaşamayacağımızı ama spor ile stresi hayatımızdan uzaklaştırabileceğimizi ifade etmiştir. Araştırma bulguların paralel olarak Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) çağımızda bireylerin olumsuz düşüncelerden uzaklaşmak ve stresle başa çıkmak için fiziksel aktiviteden uzaklaşamadığını ifade etmiştir. Fiziksel aktivite ve sporun, özellikle depresyon ve anksiyete olmak üzere hafif-orta dereceli ruh sağlığı hastalıklarının tedavisinde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Depresyonu, stresi olan kişiler, depresif olmayan bireylere göre fiziksel olarak daha az aktif olma eğilimindedirler (Paluska ve Schwenk, 2000). Buna göre sporun, fiziksel hareketliliğin stresi bedenden uzaklaştırıcı etkisi olduğu düşünülmektedir. İlhan (2010) sporun, modernleşen insanoğlunun yüz yüze kaldığı dijitalleşme ve hareketsizleşme tehlikesine karşı sürekli değişen olguları barındıran ve stres dolu olan yaşamdan uzaklaştıran bir ortam sunarak bireyi rahatlattığını ve bireye sağlıklı yaşam biçimi davranışı kazandırdığını ifade etmektedir. Gerber ve Pühse (2009) düzenli spor yapan kişilerin, kendi yaşıtlarına göre strese bağlı ruh sağlığı bozuklukları geliştirme riskinin daha düşük olduğu bildirmektedir. Türkeli (2010) tarafından Y kuşağındaki bireylerin egzersize yönelik metaforik algılarının belirlenmesinin amaçlandığı araştırmada, Y kuşağındaki katılımcıların egzersizi rahatlık olarak tanımladıkları sonucuna varılmıştır. Humphreys, McLeod ve Ruseski (2014) sporun birey için duyuşsal açıdan önemli olduğunu, bireyin mental açıdan iyi olmasına sporun yararı olduğunu belirtmiştir. Oja ve arkadaşları (2015) bireyin sporu yaşamında öncelikli yapılması gerekenler arasına koyması gerektiğini vurgulamış ve sporun strese, kaygıya iyi geldiğini, depresyon gibi kaygı bozukluğunu durumlarını hafifletirken, hayal kırıklıklarını ortadan kaldıracak güce sahip olduğunu ileri sürmüştür. Mouissi (2016) tarafından fiziksel aktivite ile depresyon, stres veya depresif belirtiler arasında ters bir ilişki olduğu doğrulanmıştır. Yeniçeri (2019) tarafından X ve Y kuşağındaki öğretmenlerin beden eğitimi ve spor öğretmeni ile dersine yönelik algılarının metaforlarla tespit edilmesinin amaçlandığı araştırmada, katılımcıların beden eğitimi ve sporu stresten kurtulma, meditasyon yapma, stres topu metaforu ile tanımladığı, sporun bireylerin stresini atmaya fayda sağlayıcı olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerini özgüven alt kategorisinde yeteneklere ilişkin özgüven artışı, duygusal yönden özgüven artışı kodlarıyla açıkladığı tespit edilmiştir. Y kuşağındaki E97 kodlu eSpor oyuncusunun stres atma alt kategorisine yönelik görüşü şöyledir:

…Spor birşeyleri yapabildiğinin ispatı ve kendine güvenin ortaya çıkarıcısı bence. Mesela iş yerinde, evde, nerdeyse her alanda hep çekingen biriyim. Spor özgüveni arttırdığı için ben de bu huydan belki kurtulurum diye spora gidiyorum (YE97).

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşleri doğrultusunda oluşturulan özgüven alt kategorisi ve kodlara göre Y kuşağındaki eSpor oyuncularının sporu özgüven kaynağı olarak algıladığı söylenebilir. Katılımcıların spor sayesinde yeteneklerini geliştirebileceği, yeteneklerini göz önüne serebileceğine ilişkin görüşleri olduğu düşünülebilir. Ayrıca Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spor sayesinde duygusal yönden yaşanan utangaçlık ve pasiflik gibi durumların yenileceğine, spor ile özgüven geliştirilebileceğine ilişkin görüşlerinin olduğu söylenebilir. Nitekim fiziksel aktiviteden ve spordan uzak yaşam tarzı bireyin silik ve özgüveni düşük biri olmasına ve asosyal özellikler taşımasına neden olabilir. Bu nedenle bireyin kendine güven duyması için birey spor ile desteklenmelidir (Kale, 2002). Araştırma bulgularına benzer olarak Yetim ve Kalfa (2019) tarafından yapılan Y kuşağının spora yönelik görüşlerinin metafor yoluyla elde edildiği araştırmada, Y kuşağında yer alan katılımcıların sporu olumlu özellikler, duygu ve deneyimler kategorisi altında özgüven metaforu ile ifade ettikleri tespit edilmiştir. Gönül ve arkadaşları (2016) tarafından X ve Y kuşağındaki ebeveynlerin çocuklarını yüzme sporuna gönderme nedenlerinin belirlenmesi amacıyla yapılan nitel araştırmada, X ve Y kuşağından araştırmaya katılan ebeveynlerin çocuklarını spora yönlendirme nedenleri arasında, çocuklarına sporun özgüven vermesinin amaçlandığı, çocuklarının sporla özgüveninin artmasını sağlamak olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırmaya katılan ebeveynlerin sporu bireye özgüven veren bir olgu olarak gördüğü söylenebilir. Esentürk ve arkadaşları (2016) tarafından X ve Y kuşağında yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin, ders dışında yapılan spor ve fiziksel etkinliklerin bireye etkisinin ne yönde olduğuna yönelik görüşlerinin belirlenmesi amacıyla yapına nitel araştırmada, sporun ve ders dışı fiziksel etkinliklerin bireyin özgüvenini arttırdığına ilişkin görüşler elde edilmiştir. Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından günümüzde bireylerin dijital oyuna katılım göstermesinden dolayı fiziksel aktiviteye katılımı azalttığı ifade edilmiştir. Fakat Demir ve Cicioğlu (2018) fiziksel aktivitenin ve sporun özgüveni arttırmasından dolayı bireylerin fiziksel aktiviteye

katılımdan kopamadığını belirtmiştir. Kremer-Sadlik ve Kim (2007) tarafından Y kuşağındaki bireylerin spor aktivitelerinin birey üzerindeki etkilerine yönelik görüşlerinin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmada, Y kuşağındaki bireylerin, özgüven duygusu üzerinde sporun olumlu etkisi olduğuna ilişkin duygu, düşünce ve görüşlerinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda Y kuşağındaki katılımcıların birinin spora katılan çocuğu için "…uzun süredir çocuğum spor yapıyor. Futbola yolladığımız ilk yıl ağladı, çünkü çok pasifti. Her oyunda sahada bile durup ağlardı. İkinci yıl çevresindekilerle tanıştı, kaynaştı ve gerçekten spor yapmak hoşuna gitti. Bu yüzden sporun onun için harika bir şey olduğunu düşünüyorum. Çünkü pasif olan çocuğuma güven verdi…" ifadelerini kullandığı vurgulanmıştır.

Y kuşağının spora ilişkin görüşlerinin yer aldığı fiziksel nedenler kategorisinde ise güzel görünme arzusu ve vücut kontrolü alt kategorileri yer aldığı tespit edilmiştir. Y kuşağındaki katılımcıların spora yönelik görüşlerini güzel görünme arzusu alt kategorisinde kaslı görünme, estetik görünme kodlarıyla açıkladığı tespit edilmiştir. Y kuşağındaki K62 kodlu eSpor oyuncusunun güzel görünme alt kategorisine yönelik görüşü şöyledir:

Spor güzel görünüm için önemli bence… Spor yapıyorum çünkü evde kalma korkusu yaşıyorum. Yaşım ilerlediği için yaşlanmaktan ve beğenilmemekten korkuyorum. Yemek yemeyi çok seviyorum ve güzel görünmeyi de çok sevdiğim için 2 senedir yapıyorum. Güzel ve çekici görünmek için spor yapmak aslında eğlenceli ama LOL'de hedef belirleyip bu amaç uğrunda çalışınca ve başardığını görünce spor yapmak yerine eSpor oynamak daha eğlenceli geliyor ve kendine bağımlı yapıyor bence (K62).

Bu bağlamda Y kuşağından araştırmaya katılan eSpor oyuncularının sporu güzel, estetik ve iyi görünmede bir vasıta olarak gördükleri, dış görüntüsünün iyi, kaslı olması ve estetik görünüşe sahip olması için spora yöneldikleri söylenebilir. Ayrıca Y kuşağının spora ilişkin görüşlerinin dış güzelliği olumlu yönde etkilediği yönünde olduğu söylenebilir. Nitekim eski çağlardan günümüze dek uzanan kadınların güzel ve orantılı görünme isteği, erkeklerin kaslı ve güçlü görünme isteği bireylerin fiziksel aktivite içeren hareketliliğe ve spora yönelmelerine neden olabilmektedir. Araştırma bulgularına benzer olarak Yetim ve Kalfa (2019) tarafından yapılan Y kuşağının spora yönelik görüşlerinin metafor yoluyla elde edildiği araştırmada, Y kuşağında yer alan katılımcıların sporu güç, kas geliştirme, kendini geliştirme metaforları ile hareket ve sağlık kategorisi altında algıladığı tespit edilmiştir. Kurtipek ve Sönmezoğlu'nun (2018) X kuşağında yer alan yöneticilerin spora

ilişkin görüşlerini metaforlar aracılığıyla belirlenmek için yaptığı araştırmada, X kuşağındaki yöneticilerin sporu sağlık için temel ihtiyaç olarak gördüğünü, fiziksel faydalarının olduğunu düşündüklerini tespit etmiştir. Bir resmin ve sanatın beğenilmesi, hoş görünmesi amacıyla yapıldığı gibi spor da hoş görünmek, göze güzel görünmek amacıyla yapılmaktadır (Karaküçük ve Yetim, 1997). Gönül ve arkadaşlarının (2016) X ve Y kuşağındaki ebeveynlerin çocuklarını yüzme sporuna gönderme nedenlerini, sporun bireye faydalarını ortaya koymayı amaçladığı nitel araştırmada, ebeveynlerin sporun fiziksel gelişime olumlu etkilerini vurguladığı tespit edilmiştir. Yeniçeri (2019) tarafından X ve Y kuşağındaki bireylerin beden eğitimi ve spor öğretmeni ile dersine yönelik fikir-düşüncelerinin metaforlarla belirlenmesinin amaçlandığı araştırmada, katılımcıların beden eğitimi ve sporu güç metaforu ile tanımladığı, katılımcıların beden eğitimi ve sporu bireyi güçlü kılan, kaslı kılan bir etkinlik olarak düşündükleri belirlenmiştir. Esentürk ve arkadaşları (2016) tarafından X ve Y kuşağında yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin, ders dışında yapılan spor ve fiziksel etkinliklerin bireye etkisinin ne yönde olduğuna yönelik görüşlerinin belirlenmesi amacıyla yapına nitel araştırmada, katılımcıların sporun fiziksel, kas yapısına olumlu etkisi olduğuna dair görüşlerinin olduğu saptanmıştır. Nitekim bireyin spora, fiziksel aktivite içeren hareketliliğe katılımı sonucunda, bireyin kas gücünün, kaslarının dayanıklığının artacağı belirtilmektedir (Strong vd., 2005).

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerinin yer aldığı vücut kontrolü alt kategorisinde ise fit olma, zinde olma, kilo kontrolü kodlarının yer aldığı saptanmıştır. Y kuşağındaki K118 kodlu eSpor oyuncusunun vücut kontrolü alt kategorisine yönelik görüşü şöyledir:

Spor yapmak bedeni kontrol altına almaktır bana göre. Ben kendi sağlığım için spor yapıyorum. Obezite sorunum var. Genellikle bilgisayar başında zaman geçirdiğim ve abur cubur yediğim için sağlığımı kaybettim. Doktor tavsiye etti sporu. Bunları aşmak için uğraşıyorum şu ara. Spor yapınca kendimi zinde hissediyorum ve kendime daha çok güveniyorum. 145 kiloydum şuan 85 kiloyum ve vermeye de devam ediyorum (K118).

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşleri doğrultusunda oluşturulan vücut kontrolü alt kategorisi ve kodlara göre Y kuşağındaki eSpor oyuncularının sporu, hareketsiz yaşam sonunda oluşan kilolardan kurtarıcı, bireyi fitleştirici bir olgu olarak gördüğü söylenebilir. eSpor gibi bilgisayar, tablet başında oynanan dijital oyunlar hareketsizliğe davetiye çıkarmakta ve bireyin sağlıksız bir görüntüye sahip olmasına neden olmaktadır. Ayrıca elde edilen alt kategori ve kodlara göre Y kuşağındaki eSpor

oyuncularının sporu vücut kontrolünde ve obeziteden korunmada önemli bir unsur olarak gördükleri düşünülebilir. Çağımızda, sağlıklı hayat sürmek, fit olmak, zararlı alışkanlıklardan uzak durmak gibi nedenlerle bireyin zihnini boşaltma isteği, şehir karmaşasından uzaklaşma arzusu ve duyuşsal açıdan bireyin doyuma ulaşma amacıyla mutluluk arayan bireylerin spora yönelmesi kaçınılmazdır (Kaya vd., 2018). Toplum için bireyin sporda kendini nasıl hissettiği ve vücudunu nasıl algıladığı önemlidir. Bu nedenle spor ile bireyin çevre ile etkileşimi artabileceği gibi vücut görünümü, fiziksel gelişim ve iyi bir karakter gelişimine ulaşmada da sporun olumlu katkısının olacağı bilinmektedir (Kulaksızoğlu, 2005). Her yaştan bireyin spor yaparak kas ve eklemlerini güçlü tutması, fit görünüme sahip olması, kilo kontrolünü sağlaması için spora katılım göstermesi gerekmektedir (Kale, 2002). Sevinç ve Ergenç (2017) tarafından yapılan, Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik görüşlerinin metaforlarla belirlendiği araştırmada, katılımcıların sporu araştırma bulgusuna benzer olarak zinde olma aracı olarak tanımladığı tespit edilmiştir. Yetim ve Kalfa'nın (2019) Y kuşağının spora yönelik görüşlerinin, spor denince akla gelen ilk üç kelimeyi tespit etme ve metafor yoluyla alındığı araştırmada, Y kuşağında yer alan katılımcıların sporu zindelik, fit olma, fit bir vücut metaforları ile tanımladığı ifade edilmiştir. İlhan (2010) tarafından hareketsiz yaşamın beraberinde getirdiği sakıncalı durumları incelenen araştırmada, hareketsiz yaşamın bireyin fit görüşüne engel olacağı, kilo kontrolünün yerini obezitenin ve kalp damar hastalıkları gibi pek çok hastalığın alacağı ve bu hastalıkların prevelansının artacağı belirtilmiştir. Araştırma bulgularına paralel olan bu sonuç, sporun bireyin sağlıklı bir vücuda sahip olması, fit ve zinde olması için önemli bir yeri olduğunu açık bir şekilde ortaya konmuştur. Türkeli (2010) tarafından Y kuşağındaki bireylerin egzersize yönelik metaforik algılarının belirlenmesinin amaçlandığı araştırmada, Y kuşağındaki katılımcıların egzersizi vücut geliştirme metaforu ile tanımladığı tespit edilmiştir. Ruiz, Ramos, ve Molina'nın (2017) Y kuşağındaki öğretmen adaylarının beden eğitimi ve spora yönelik algılarını incelemek amacıyla yaptığı araştırmada, sporun katılımcılar tarafından fiziksel sağlığa olumlu etkileri olan bir aktivite olarak algılandığını saptanmıştır. Demir ve Cicioğlu (2018) araştırmasında fiziksel aktiviteye katılım ile bireylerin kilo kontrolünü sağladığı ve bu nedenle bireylerin fiziksel aktiviteye katılımdan uzaklaşamadığı ileri sürülmüştür. Son yıllarda hareketsiz yaşam tarzlarının yaygınlığı ve kötü beslenme alışkanlıklarıyla, birçok insan obeziteye bağlı hastalıklardan muzdarip olduğu için (Hsieh vd., 2018), bireyler spora katılım göstererek fit ve sağlıklı yaşam sürebilir (Humphreys vd, 2013). Ayrıca Humphreys ve arkadaşları (2014) düzenli olarak spora katılımın insanın vücut kompozisyonunun iyileştirilmesinde,

fiziksel fonksiyon ve aktivitenin iyileştirilmesinde önemli bir faktör olduğunu ifade etmiştir. Brown, Burton ve Rowan'ın (2007) fiziksel aktivite ve kadın sağlığı ilişkisini güncel kanıtlarla incelediği meta analiz araştırmasında, "fiziksel aktivite, egzersiz, kadın, kadınlar, boylamsal, prospektif, kohort, sağlık, diyabet, kanser, kardiyovasküler, kalp, koroner ve mortalite" anahtar kelimelerinin içerdiği 1997-2006 arasında yapılan araştırmalar incelenmiş, bulgular doğrultusunda spordan uzak bireylerin kilo kontrolünü sağlayamaksızın obezite hastalığına yakalandığı belirtilmiştir.

6.1.1.3. Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Spora İlişkin Görüşleri

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin ikincil olma ve gereklilik temaları altında toplandığı saptanmıştır. Çağımızda gençlerin spor alanlarından evlere kapanmaya, ev içinde dijital oyunlar ile zaman geçirmeye başladığı bir gerçektir. Nitekim günümüz gençlerinin bu tutumundan dolayı, evden çıkmaya üşenmesi, sosyal çevresinin sanal hayattaki dijital platformlardan yazıştığı kişiler olması, sanal hayatta kafa dağıtmayı başarması gibi nedenlerle evden sokağa çıkmadığı, evden çıkmayı ertelediği için spora katılmadığı ve sporu ikinci plana attığı düşünülebilir. Günümüz gençleri olan ve Z kuşağı diye adlandırılan bireylerin dijital oyun oynamaya kendini kaptırıp evde kalmaya devam ettiği bu nedenle de spora katılımı, spor yapmayı ikinci plana attığı söylenebilir. Araştırma bulgularından farklı olarak Koç ve arkadaşları (2015) tarafından Z kuşağındaki bireylerin spora yönelik görüşlerinin tespit edilmesi amacıyla yapılan araştırmada, Z kuşağındaki katılımcıların spora yönelik görüşlerinin genelinin olumlu olduğu ve katılımcıların sporu yapılması gereken sağlıklı yaşam kaynağı olarak algıladığı tespit edilmiştir.

Araştırmada Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin yer aldığı ikincil olma temasının bireysel nedenler, akademik nedenler ve ailevi nedenler alt kategorilerinden oluşturduğu bulunmuştur. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerin yer aldığı bireysel nedenler kategorisinin, üşengeçlik, akıma uyma kaygısı alt kategorilerinden oluştuğu görülmüştür. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin yer aldığı bireysel nedenler kategorisinin üşengeçlik alt kategorisinde, isteksizlik, tembellik kodlarının yer aldığı saptanmıştır. Buna göre Z kuşağındaki K21 kodlu eSpor oyuncusunun üşengeçlik alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Her yer tehlikeli… Sapık ve tecavüzcü dolu her yer… Yaşım ilerleyince yaparım ben de babam gibi… Spor yapmak için üşenmemek lazım. Ben spor yapmaya üşeniyorum. Hatta şuan size sporla ilgili görüş yazmaya bile üşeniyorum. Spor yapmak benim için sonraki ihtiyaçlar arasında. Dijital ve eSporla ilgili sorduğunuz soruları keyifle cevapladım ama bu şuan için

> ilgilimi çekmiyor. Spor ilgimi çekse sporcu olurum… Üşendiğim için sporcu değilim. Sağlığım da kilom da gayet normal. Açıkçası şimdilik benim için spor yapmak bir ihtiyaç değil, belki ilerde yaparım (K21).

Araştırmaya katılan eSpor oyuncularının üşengeçlik alt kategorisi altında yer alan görüşlerine göre Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora katılım göstermek konusunda çok gönüllü olmadıkları ve spora katılımda içsel motivasyonlarının düşük olduğu, katılımcıların spor yapma davranışına yönelmesine bireylerin isteksizlik yaşaması, spor yapmaya üşenmesi gibi durumların engel olduğu söylenebilir. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spor yapmayı birincil ihtiyaç olarak görmediği, ötelediği düşünülebilir. Oysa geleceğimiz olan Z kuşağında yer alan çocukların, gençlerin şeker hastalığı, hipertansiyon, obezite ve kalp krizi gibi günümüzün sinsi hastalıklarından kendilerini koruması, sağlıklı yaşam profili oluşturması için spora yönelik görüş ve tutumunun iyileştirilmesi, sporu birincil ihtiyaç olarak görmesi ve spora katılımda üşengeçlik sergilememesi önemlidir. Çünkü boş zamanlarında üşenmeksizin fiziksel hareketlilik içeren etkinliklere katılan bireylerin, katılmayanlara kıyasla birçok yönden sağlıklı olması beklenir. İlhan (2010) bir bireyin spora katılımı ile kendini daha iyi tanımaya fırsat bulacağını, kendi beceri ve yeterliliklerinin farkında olacağını, boş zamanlarını kaliteli şekilde değerlendirebileceğini belirtmektedir. Araştırma bulgularına paralel olarak Özdinç (2005) tarafından Y ve Z kuşağındaki katılımcıların sporun ve spora katılımının sosyalleşme ile ilişkisinin incelendiği araştırmada, katılımcıların spor yapmama nedeni olarak üşenme cevabı verdikleri ortaya konulmuştur. Bu bağlamda Y ve Z kuşağındaki katılımcıların üşendikleri için spora katılmak istemediği ve spor yapmadığı söylenebilir. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ve fiziksel aktiviteye katılmaya üşenmesinde sedanter yaşam sürmesinin etkisi olduğu da düşünülebilir. Nitekim çağımızda Z kuşağındaki bireylerin bilgisayar, tablet başında dijital oyun oynamaları onların fiziksel aktiviteye ve spora katılımına engel oluşturmakta ve sportif etkinliklere katılımda üşenmesine sebep olmaktadır (Thompson vd., 2001). Nitekim araştırma bulgularından farklı olarak Kaya ve arkadaşlarının (2018) farklı fakültelerin farklı bölümlerinde eğitimine devam eden Y ve Z kuşağındaki üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutum düzeyini ve spora ilişkin görüşlerini metaforlar yoluyla elde etmek amacıyla yaptığı araştırmada, Y ve Z kuşağındaki bireylerin sporu her ne olursa olsun, spor yapmak istensin ya da istenmesin, üşenilsin ya da üşenilmesin her koşulda yapılması gereken bir mekanizma olarak tanımladıkları belirtilmiştir.

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin toplandığı bireysel nedenler alt kategorisinin, akıma uyma kaygısı alt kategorisinde, spor yapmanın demode olarak görüldüğü, katılımcıların yaşıtlarının spora değil eSpora oynadığına ilişkin kodlar yer almaktadır. Buna göre Z kuşağında yer alan E13 kodlu eSpor oyuncusunun akıma uyma kaygısı alt kategorisine ilişkin görüşü şu şekildedir:

> Beş kişilik bir grubumuz var. Üç buçuk yıl önce spora yazılalım dedim yüzüme doğru hönkürdüler… Spor yapmıyorum, kimse yapmıyor ki... Çünkü artık teknoloji ile her şey değişti. Değişen bu dünyaya ayak uydurmaya zaman ayırmak gerekir… Spor yapmak demodelikten öteye gitmez… Spor yapmaya gitmek eski çağ insanlarının yaptığı şeydir… Etrafına bak, sokakta spor yapman mı var? Ayrıca sanki dijital oyun oynayan insanlar korkunç, asosyal ve kötü değil. Biz alfa kuşağıyız ve bizimle gelen yeniliklere alışmak hatta ayak uydurmak zorundasınız. Sizin çağ bitti kapişşş! (E13).

Bu kategoriye göre Z kuşağındaki eSpor oyuncularının sporu eski moda olarak gördükleri, dijital akıma uymak için sporu ikinci plana ittikleri ve bireylerin spor yapmaya yönelim motivasyonlarının az olmasından dolayı üşengeçlik duygularının yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların spora katılımı ikincil ihtiyaçlar arasında gördüğü de söylenebilir. Buna neden olarak teknoloji içinde doğup büyüyen Z kuşağındaki eSporcuların, spor yapmaya niyetleri dahi olsa çevresindekilerin dijital oyun oynaması gibi farklı etmenlerin tesiri altında kaldığı ve bu yüzden spora yönelmeyi ertelenen ihtiyaçlara arasında gördüğü düşünülebilir. Demir ve Bozkurt (2019) çağımızdaki Z kuşağını oluşturan dijital yerlilerin teknoloji içinde büyümesi, teknolojik aletlerle iç içe yaşamasından dolayı, Z kuşağındakilerin spor yapmaya, geleneksel oyun oynamaya yönelik ilgilerinin azaldığını ve dijital oyunlara ilgisinin arttığını ifade etmiştir. Bu da araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Koç ve arkadaşları (2015) tarafından Z kuşağındaki bireylerin spora yönelik metaforik algılarının incelendiği araştırmada, Z kuşağındaki katılımcıların spor yapmanın gereksiz olduğuna ilişkin metaforlar oluşturduğu ve spor yapmanın gerekli bir uğraş olmadığına yönelik açıklamalarda bulunduğu ifade edilmiştir. Sevinç ve Ergenç (2017) tarafından faklı fakültelerin farklı bölümlerinde eğitimine devam eden Y ve Z kuşağındaki bireylerin spora yönelik görüşlerinin metaforlar yolu ile toplanmasının amaçlandığı araştırmada, katılımcıların sporu gereksiz bir uğraşı ve kiralanmış eve gereğinden fazla yatırım yapmak gibi olumsuz metaforlarla açıkladığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda Z kuşağındaki katılımcıların da araştırma bulgusuna benzer olarak sporu demode gördüğü düşünülebilir. Nitekim Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijitalleşen yaşamda dijital oyuna rağbet gösterildiğini gözlemlediği için ve içinde doğduğu teknolojiyi akım ve moda olarak nitelendirdiği düşünülebilir. Nitekim Z kuşağındaki bireylerin kendinden önceki nesle göre farklı olan zihinsel yapı, ilgi ve alışkanlıklarının

olduğu da bilinmektedir (Kula ve Erdem, 2004; Prensky, 2001). Günümüzde bireyler günlük yaşamda yapamadığı şeyleri dijital ortamda yapabildiği için dijital oyunları tercih etmektedir (Demir ve Bozkurt, 2019). Ayrıca bireyler boş zamanlarında dijitalleşen çağa ayak uydurarak, günlük sohbetlerini ve iletişimlerini dijital oyunlar üzerine kurmakta, her fırsatta eSpor gibi dijital oyunları oynamaya yönelmektedir. Bu nedenle X, Y ve Z kuşağındaki bireylerin çoğu için dijital oyunlar popüler bir konu haline gelmekte, bu bireyler günden güne spor, fiziksel aktivite gibi kavramlardan ise uzaklaşmaktadır. Dijital oyunlarda yaşanan bu popülariteden dolayı Z kuşağındaki bireylerin dijital oyuna katılım akımına uyduğu ve bu durumun da onları hareketsiz yaşama ittiği düşünülebilir. Oysa çağın popüler konuları, teknolojik cihazların kullanımının beraberinde getirdiği hareketsiz yaşamın monotonluğundan, sıkıcılığından kurtulmak için spor bir alternatiftir. Spor hareketsiz kalan kasların açılması için, kasların kullanılarak organizmanın fiziksel, duygusal, psikolojik, zihinsel bütününün güçlendirilmesi için, sağlıklı yaşam için yapılan, popülaritesi ve önemi eski uygarlıklardan bu güne dek uzanmış bir mekanizmadır. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının, yüzyıllardır önemini ve popülaritesini kaybetmemiş olan spora yönelik olumsuz görüşlerinin olması, aile bireylerinin spor ile ilişkisinin az olmasından ve katılımcıların ebeveynlerinin katılımcıları spora yönlendirmemesinden, spora özendirmemesinden kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca araştırmaya katılan Z kuşağındaki eSpor oyuncularının bulundukları sosyal çevre ve arkadaş ortamında spor yapan bireylerin olmaması da katılımcıların sporu demode görmesinde önemli bir etken olarak gösterilebilir. Zorba (2006) tarafından sporun yüzyıllardır önemini yitirmeyen, güncel kalan, rutin yaşam ortamını renklendiren, yaşamı olumlu yönde etkileyen bir olgu olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca sporun tercih edilmesinde sadece vücut hareketliliğinin söz konusu olmadığı, bireyin çevresindekilerle iletişim kurarak rutin yaşam ortamından çıkabileceği ileri sürülmüştür.

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin yer aldığı ikincil olma teması altında ikinci en yüksek frekansa sahip olan akademik nedenler kategorisinde, ders yoğunluğu alt kategorisi yer almaktadır. Ders yoğunluğu alt kategorisinde, ders ve ödev yoğunluğu, okul saatlerinin tüm günü kaplaması kodlarının yer aldığı tespit edilmiştir. Buna göre Z kuşağında yer alan E139 kodlu eSpor oyuncusunun ders yoğunluğu alt kategorisine ilişkin görüşü şu şekildedir:

> Okul saatlerinin çok ters zaman diliminde olması (8.00- 15.40) spora gitmemi engelliyor… Derslerim, ödevlerim çok. Ne yazık ki gün içerisinde yapabileceğim aktiviteleri kısıtlıyor… Bana sadece akşam saatleri kalıyor. Akşam saatlerinde dışarı çıkmam yasak. Ben de evde zaman geçiriyorum. Derslerden azıcık zaman bulunca ders çalışma masamın dibinde eSpor

> oynamaya ancak zamanım oluyor. Böylece evde, aynı yerde ders çalıştığım ve ödev yaptığım gibi eSpor oynayarak kafamı dağıtıyorum. Spor yapmaya gidersem derslerim olumsuz etkilenir. Çünkü dışarı çıkmış olurum ve arkadaş edinir gezerim. Bu yüzden sporu sonra yaparım (E139).

Bu kategoride Z kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinin sporun akademik çalışmalardan sonra geldiği şeklinde yorumlanabilir. Buna neden olarak katılımcıların akademik not ortalamasının yüksek tutma isteği ile ortaöğretim, lise ve üniversite kademelerinden sonra yapılan genel sınavların etkisinin olduğu söylenebilir. Fakat Z kuşağındaki eSpor oyuncularının ders yoğunluğundan dolayı spora katılmamaları fakat eSpor oynamaya zaman ayırmaları bir çelişki içermektedir. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının ders yoğunluğu içinde spora katılım göstermeleri durumunda dersleri yeterince çalışamayacaklarını düşündükleri elde edilen bulgular arasındadır. Demir ve Cicioğlu (2018) araştırmasında, Z kuşağındaki bireylerin ve gençlerin iyi bir kariyere sahip olabilmesinde önemli bir basamak olan derslerin ve sınavlara hazırlanma yoğunluğunun bu bireylerin fiziksel aktiviteye katılımına zaman bulamamalarına sebep olduğunu ifade etmiştir. Fakat sporun yoğun ödev ve derse maruz kalan bireylerin zihnini, bedenini rahatlatarak derslere daha kolay motive olmayı sağladığı bilinmektedir. Örneğin Wallhead ve Ntoumanis (2004) tarafından spor eğitimi müdahalesinin Z kuşağındaki bireylerin motivasyonel tepkilerine etkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan araştırmada, beden eğitimi ve sporun bireyin akademik başarısına olumlu etkisinin olduğu ileri sürülmüştür. Bu araştırma mevcut araştırma bulgularından farklılık göstermektedir. Çünkü araştırmamızda katılımcıların ders yoğunluğunun spora katılımı olumsuz etkilediği saptanmışken, Wallhead ve Ntoumanis (2004) araştırmasında sporun akademik yaşamı olumlu etkileyeceğini ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına paralel olarak Stambulova ve arkadaşları (2015) tarafından hem sporcu hem de eğitim hayatını sürdürmeye çalışan Z kuşağındaki bireylerin bu iki yönlü dengeyi korumasındaki durumun incelenen araştırmada, İsveçli Z kuşağındaki bireylerin bu iki yönlü dengeyi koruyamama ve bu duruma uyum sağlayamama gibi sorunların yaşandığı ifade edilmiştir. Ayrıca İsveçli Z kuşağındaki bireylerin süreç içinde sporu veya eğitimi bırakmak zorunda kalabildiği, yani akademik kariyerini veya sporcu kariyerini seçerek biriyle devam etmek zorunda kalabildiği için katılımcıların okul eğitimine genel olarak daha çok önem verdiği ortaya konmuştur. Araştırmada İsveçli katılımcılardan birinin "okulumu seviyorum... spor... Sporu da aynı şekilde önemsiyorum. Spor yaparken kendini iyi hissediyorum ve spor yaptığında kafamı okuldan biraz uzaklaştırıyorum ve sonra çalışmaya devam edebiliyorum. Yani... okul spordan biraz daha önce gelir. Çünkü okul biraz daha önemli." ifadesini

kullandığı görülmüştür. Diğer bir katılımcı da "…spor gerçekten sadece bir hobidir, ders çalışmak önce gelir çünkü iyi bir eğitim almak önemlidir, eğer sporumda başarılı olamazsam, eğitim almaya dönmem gerekir." şeklinde spor ve okul arasındaki tercihte ilk olarak eğitimi seçtiğini belirtmiştir. Yalçınkaya, Saraçoğlu ve Varol (1993) tarafından Y ve Z kuşağındaki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada katılımcıların sporun yararları konusunda farkındalıklarının olduğu tespit edilmekle birlikte, katılımcıların derslerinin yoğunluğundan dolayı spor yapamadıkları ortaya konulmuştur. Koç ve arkadaşları (2015) tarafından Z kuşağındaki bireylerin spora yönelik metaforik algılarının incelendiği araştırmada, araştırmaya katılan Z kuşağındaki bireylerin sporu zaman kaybetmek olarak tanımladığı ve "spor zaman kaybı gibidir. Çünkü spor yaptığımda ders çalışamam" şeklinde cümleler kurduğu tespit edilmiştir. Ryba ve arkadaşları (2017) tarafından Z kuşağındaki bireyler ile yapılan araştırmada mevcut araştırma bulgularından benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Z kuşağındaki genç Finlandiyalı sporcuların spor yaşamları ile eğitim hayatları, gelecekteki kariyer planlarına ilişkin görüşleri, eğitim hayatları ile spor yaşamlarını birbirine entegre etme fikirleri incelenmiştir. Araştırmada katılımcıların "şu anda o kadar çok okulda dersim var ki… O kadar çok dersim var ki, atletizme tam olarak odaklanamıyorum" şeklinde durumunu tanımladığı ileri sürülmüştür. Bu durumda ders saatlerindeki yoğunluğun spora katılıma engel olarak görüldüğü söylenebilir. Fiziksel aktivite içeren etkinliklere katılımın önünde engel oluşturan faktörler arasında sınavlara hazırlık yapmak (Benjamin ve Glow, 2003), yoğun dersler, ödev yapmak (Thompson vd., 2001) faktörlerinin olduğu tespit edilmiştir. Douglas ve Carless (2009) akademik yaşam, spor arasına sıkışan gençlerin bir kısmının tamamen spora yönlenebileceğini ileri sürmüştür. Bu durum, spor yapmak için bireyin diğer yaşam alanlarını ve benliği dışlayarak spor performansına bağlılık göstermesi zorunda kalması olarak tanımlanmıştır. Oysa, Z kuşağındakilerin spora katılımı, pozitif zihinsel sağlığı geliştirebilecek sosyal etkileşim fırsatları sağlar (Brunet vd., 2012). Yani ders saatleri yoğun olan Z kuşağındaki eSpor oyuncularının zihinsel dinginlik sağlayabilmesi için spora katılım göstermesi önemlidir.

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin yer aldığı ikincil olma temasının son kategorisinde ailevi nedenler yer almaktadır. Bu kategori altında ebeveyn ilgisizliği ve ebeveyn yönlendirmesi alt kategorileri bulunmaktadır. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının sporu ikinci plana atmasında ebeveynlerin ilgisizliği, ailede sporun birey üzerindeki etkisine yönelik ilgisizlik ve ailedekilerin spora katılıma yönelik

vurdumduymazlığı kodlarıyla ifade edildiği belirlenmiştir. Buna göre Z kuşağındaki K91 kodlu eSpor oyuncusunun ebeveyn ilgisizliği alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> …Spor yapanlar bana havalı geliyor ama sporu büyüyüp paramı kazanınca yapacağım anlaşılan… Okul takımına girmek için uğraştım olmadı. Aileme spora yazılmak istediğimi söylüyorum ama onlar saçma sapan bahanelerle geçiştiriyorlar. Varsa yoksa davaları, müvekkilleri… Beni anlayan yok anlayacağın (K91).

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının sporu yaşamlarının geri planına atttığı tespit edilse de bu durumun kendi iradeleri dışında meydana geldiği söylenebilir. Katılımcıların ailelerinin tesirinde ve yönlendirmesinde kaldığı ve ailelerinin spora ilişkin yeterince bilgi sahibi olmadığı, bu nedenle de çocuklarını spora yönlendirmediği düşünülebilir. Ayrıca Z kuşağındaki eSpor oyuncularının ebeveynlerinin spora yönelik ilgilerinin olmadığı, anne babaların sporun çocuklarına sağlayacağı faydayı göz ardı ettiği veya sporun çocuğuna sağlayacağı faydanın farkında olmadığı düşünülebilir. Bu kategori ve kodlara göre Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora katılmak istediği fakat anne baba tarafından desteklenmediği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda ebeveynlerin spora yönelik tutumlarının, ilgi, alakalarının düşük olduğu ve buna rağmen bu ebeveynlerin çocuklarının spora yönelik ilgilerinin olduğu da düşünülebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak Özdinç (2005) tarafından Y ve Z kuşağındaki bireylerin spora katılımının onların sosyalleşmesiyle ilişkisi üzerine görüşlerinin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmada, ebeveynlerin spora yönelik ilgisiz olmasının ve spora katılım göstermemesinin çocuklarını etkilemediği ve çocuklarının ebeveynlerin spora ilgisiz olmasına rağmen spora katılım gösterme eğiliminde olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca ebeveynlerin spor yapmaya yönelik ilgisiz olmaları ile çocuklarının spora katılımı arasında ilişki olmadığı ileri sürülmüş, Y ve Z kuşağındaki bireylerin ebeveynleri tarafından spora yapmaya teşvik edilmemesine rağmen, çocuklarının spora ilgi duyabileceğini işaret etmiştir. Nitekim bu bulguya paralel olarak araştırmamızda da spora katılım konusunda vurdumduymaz davranan ebeveynlerin çocuklarının spora katılımda istekli olduğu tespit edilmiştir. Fakat araştırmada Z kuşağındakilerden elde edilen görüşler doğrultusunda ebeveynlerin çocuklarının spora katılımı konusunda umursamazlık göstermesi ve çocuklarını spora yönlendirmemesi, araştırmaya katılan Z kuşağındaki eSpor oyuncularının, eSpora yönelmesine, belki de farklı etkinliklere katılamadığı için katılımcıların dijital oyun bağımlılığına yakalanmasına neden olduğu/olacağı düşünülebilir. Bu bağlamda aile ilgisizliğinin çocukların kişisel gelişimlerinde ve sportif yaşamlarında olumsuz etkisinin olduğu düşünülebilir. Oysa ebeveynlerin çocuklarının spora katılım talebine ve spor yapmaya yönelik ilgili bir yaklaşım göstermesi, çocuklarının doğru seçimler yapmasında etkilidir. Örneğin spor

yapan ebeveynlerin spora ilgisiz olmaması ve bunu çocuğuna yansıtması çocukları için örnek oluşturan bir durumdur. Ayrıca spor yapan anne ve babanın çocuklarının spora merak duymasında ve spora ilgi göstermesinde önemli bir rol model teşkil ettiği ortaya konulmuştur (Amman, İkizler ve Karagözoğlu, 2000). Günümüzde anne ve babalar çocuklarının gelişim düzeylerini, kendilerini gerçekleştirmelerini, sorumluluk almalarını, sorumluluk sahibi olmalarını ve beceri gelişimlerini takip etmekte ve çocuklarına ilgi göstermektedir. Bu nedenle çocuklarının kişisel ve fizyolojik gelişimlerinin olumlu yönde olması için belirli ücret karşılığında çeşitli malzemeler temin ederek, çocuklarının spora katılımını desteklemektedirler (Hutchinson, Baldwin ve Caldwell, 2003). Mevcut araştırma bulgularından farklı olarak Hutchinson ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan araştırmaya katılan ebeveynlerin çocuklarının spora katılımına ve çocuklarının fiziksel olarak aktif olmasına ilgi gösterdiği ve desteklediği söylenebilir. Ailelerin günlük yaşamdaki yoğunluğu, spora olan ilgisizliği, çocuklarının spora katılımından elde edeceği olumlu etkilere yönelik umursamazlığı gibi pek çok nedenden dolayı son 20 yılda fiziksel aktiviteye katılımın azaldığı ifade edilmektedir (Bös vd., 2002).

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin yer aldığı ikincil olma temasında bulunan, ailevi nedenler kategorisi altında yer alan ebeveyn yönlendirmesi alt kategorisinin ise ebeveynlerin spor yerine ev içi aktivitelere yönlendirmesi kodundan oluştuğu saptanmıştır. Buna göre Z kuşağındaki K109 kodlu eSpor oyuncusunun ebeveyn yönlendirmesi alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Spor yapmak demek sokağa çıkmak demek. Ben ne spor yapabilirim ne de öyle sokağa çıkabilirim. Babamlar evde zaman geçirmemi istiyor. Başka odada bile durmama izin vermeyecekler yakında. Gözlerinin önünde olmam için ellerinden geleni yapıyorlar. "Evin içinde ne istersen yap" diyorlar. Melina'nın babası yüzmeye yazdırmış Melina'yı. Dedim "ben de yüzmeye gideyim" diye ama babamın cevabı "boğulursun sen, n'apacaksın sanki spor yapıp, ev batıyor mu, olmaz" oldu. O nedenle üniversiteyi kazanınca spor salonundan çıkmayacağım. Muhabbet kuşu gibiyim bu evde (K109).

Z kuşağındaki eSpor oyuncularından elde edilen görüşler doğrultusunda katılımcıların spora katılımda ebeveynlerinin spora yönlendirmemesinden şikayetçi olduğu, eSpor oyuncularının ebeveynlerinin çocuklarını spor yapmaya teşvik etmediği daha çok ev içi aktivitelere yönlendirdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların ebeveynlerinin sporu ikinci plana attığı, sporun bireyin gelişimi üzerindeki olumlu etkilerinin bilincinde veya sporun gelişim boyutları üzerindeki etkisini umursamadığı olmadığı söylenebilir. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarını spora yönlendirmemesinden dolayı çocuklarının spor yapmadığı ve hatta eSpor oynamaya yöneldiği, dijital ortamda zaman harcadığı düşünülebilir. Nitekim bireyin alışkanlıklarının ilk temelleri aile yönlendirmesi ile

şekillenir. Oysa özellikle Z kuşağındaki bireylerin spora katılım sağlamasında ve boş zamanlarında sporu tercih etmesinde pek çok farklı sebepler olsa da en etkili rollerden birinin ebeveyn yönlendirmesi olduğu bilinmektedir (Yücel, Kılıç, Korkmaz ve Göral, 2015). Dong ve Chick (2012) tarafından Çin'in Beijing, Shanghai, Hangzhou, Qingdao, Chengdu ve Shenzhen şehirlerindeki bireylerin boş zamanlarında sportif etkinliklere katılımını karşılaştırmalı olarak incelediği araştırmada, aile bireylerinin spora yönlendirmemesinin spora katılımı engelleyebileceği ifade edilmiştir. Ayrıca anne babanın spora katılım göstermesiyle, çocuklarının spora katılmasına yönlenmesi ve özenmesi sağlanabilir. İnaktif olan, spor yapmayan ebeveynlerin çocuklarını spora yönlendirmemesi beklenebilecek bir sonuçtur (Köksal ve Özel, 2008). Esentürk ve arkadaşlarının (2016) ders dışı sportif faaliyetlerin beden eğitimi öğretmenleri açısından değerlendirilmesi amacıyla yaptığı nitel araştırmada benzer bulgular elde edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen beden eğitimi öğretmenlerinin ebeveynlerin ve okul müdürlerinin Z kuşağındaki bireylerin ders dışı sportif etkinliklere katılımını desteklemediği tespit edilmiştir. Buna neden olarak da ebeveynlerin ve okul müdürlerinin sportif etkinliklere katılan Z kuşağındaki çocukların derslerini ihmal edeceği ve akademik notlarının düşeceği yönündeki kaygıları gösterilmiştir. Koç ve arkadaşları (2015) tarafından Z kuşağındaki bireylerin spora yönelik metaforik algılarının incelendiği araştırmada, Z kuşağındaki bireylerin spora yönelik metaforlar oluşturduğu ve üretilen metaforların birinde ebeveynlerin spora katılımı desteklemediği tespit edilmiştir. Üretilen olumsuz metaforlarda spor için hastalık metaforunu kullanan katılımcılardan birinin "spor hastalık gibidir. Çünkü spor yapınca terlerim. Annem de bana kızar" şeklinde ebeveynlerin spora yönlendirmediği hatta spora katılan çocuğuna tepki gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda ebeveynlerin çocuklarını spora yönlendirmeme nedenlerinden birinin "spora katılımda hasta olunur algısı taşımak" olduğu düşünülebilir. Amman ve arkadaşları (2000) spora eğitimli anne babaların ilgi gösterdiği ve çocuklarını spora yönlendirdiğini, ebeveynlerin eğitim düzeyinin spora teşvik etmede önemli bir ölçüt olduğunu belirtmiştir. Bu bilgi doğrultusunda araştırmaya katılan Z kuşağındaki eSpor oyuncularının anne baba eğitim düzeyinden dolayı çocuklarını spora yönlendirmediği düşünülebilir. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarını spora yönlendirmemesindeki diğer etkenin geçim sıkıntısı olduğu düşünülebilir. Yapılan bir araştırmada ebeveynlerin çocuklarının başarılı olması ve kaliteli bir kişilik oluşturması adına spora yönlendirdiği ve bunun için de zaman, para harcadığı belirtilmiştir (Coakley, 2006). Çocukların spora yönlendirilmesinde maddi durumun önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir. Gelir düzeyi düşük olan ebeveynlerin çocuklarını spora yönlendiremediği

ifade edilmektedir (Larsen, McMurray ve Popkin, 2000; Seabra vd., 2008). Araştırmaya katılan Z kuşağındaki eSpor oyuncularının ailelerinin kendisini spora yönlendirmediğinden yakınmasının temelinde bu unsurun olduğu düşünülebilir. Ancak sporun Z kuşağındaki bireyler üzerindeki olumlu çıktılarının olduğuna inanan aileler çocuklarını spora yönlendirmekte, çocuklarının spora ve fiziksel aktiviteye katılımını destekleyerek çocuklar üzerinde pozitif bir etki yaratmaktadırlar (Thompson vd., 2001). Bu nedenle pek çok araştırmada mevcut araştırma bulgularından farklı olarak ebeveynlerin çocuklarını spora yönlendirdiği ifade edilmektedir.

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin yer aldığı gereklilik teması altında fiziksel ve duyuşsal kategorilerinin yer aldığı saptanmıştır. Buna göre Z kuşağının spor için yaşamın vazgeçilmez gereklikleri arasında yer aldığını düşündüğü, bireyin fiziksel ve duygusal açıdan faydalarının olduğunu düşündüğü söylenebilir. Nitekim sporun bedensel açıdan olumlu yönlerinin Z kuşağındaki eSpor oyuncuları tarafından ele alındığı fiziksel kategorisi, kilo kontrolü ve güzel görünme arzusu alt kategorilerinden oluşmaktadır. Z kuşağının kilo kontrolü alt kategorisini, kilo verme isteği ve kilo alma isteği kodlarıyla ifade ettiği saptanmıştır. Buna göre Z kuşağındaki K76 kodlu eSpor oyuncusunun kilo kontrolü alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Okuldayken spor yapmak benim için olmazsa olmazdır. Okulda her boş anımda yediğim abur cuburların vicdan azabından spora koşuyorum. Çünkü evde ya ders başındayım ya da bilgisayarda oynarım… Ergenlikle bitmeyen sivilce ve kilo sorunum başladı. Bu dönemin biteceğini biliyorum ama ergenliğimi şişko biri olarak sonlandırmamak için spor yapıyorum. Ama ne yapsam kilodan da sivilceden de kurtulamıyorum… Arkadaşlarım benim yanımda fare gibi kalıyor (K76).

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinden katılımcıların kilo ile ilgili sorunlar yaşadığı, kilo vermek veya kilo almak istedikleri anlaşılmaktadır. Ayrıca kilo problemi yaşayan Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spor yaparak normal beden kitle indeksine kavuşabileceğini düşündükleri söylenebilir. Gelişimlerinin hızlandığı ergenlik döneminde Z kuşağındakilerin ev yemeklerini yemeyi ret ederek fast food yiyecekleri tercih etmesi, TV, bilgisayar gibi teknolojik cihazların başında sedanter bir yaşam sürüp spora ve fiziksel aktiviteye katılmaması, onların kilo verme sorunları yaşamasına neden olabilir. Ergenlik döneminde hızlı bir şekilde boy atan katılımcıların TV, bilgisayar gibi teknolojik cihazların başında geçirdiği zaman süresince sağlıklı beslenmemesi, öğünlerini geçiştirmesi ve yeterli beslenmemesi gibi nedenlerle de kilo almakla ilgili sorunlarla yüz yüze kalması da beklenebilir. Spor Z kuşağındaki bireylerin büyüme, gelişme dönemlerini hem sağlıklı hem de aktif olarak geçirmelerinde önemli bir görev üstlenir. Gelişme döneminde spor yapan Z

kuşağındaki bireylerin bedensel sağlığının ve fiziksel gelişiminin spor yapmayanlara göre önde olduğu bilinmektedir. Ayrıca Z kuşağındaki bireylerin gençlikte edindiği spor yapma alışkanlığının, ilerleyen yaşlarda da ortaya çıkması beklendiği için bireyler spor yapmayı yaşam şekli haline dönüştürebilir ve kilo kontrolünü bir ömür sağlayabilir. Sporu gereklilik olarak gören Z kuşağındaki katılımcıların sporun fiziksel açıdan fit görünmeye ve kilo kontrolü sağlamaya yardımcı bir aracı olarak gördüğü tespit edilmiştir. Nitekim Amman ve arkadaşları (2000) sporun bireyin iyi olmasında çeşitli işlevleri üstlendiği ifade etmektedir. Bu işlevleri de güzel görüntü sağlama, obeziteden koruma, sağlıklı yaşama olarak tanımlamaktadır. Endüstrideki ve teknolojideki gelişmeler sonucunda her geçen gün fiziksel hareketliliği azalan bireylerin kilo problemi yaşamaya maruz kaldığı bilinmektedir. Bu süreç içerisinde kilo problemlerinden kaçınmak, fit görünmek ve genç yaşta çeşitli hastalıklara yakalanmaktan kaçınmak için spora katılım önemlidir (Amman vd., 2000). Araştırma bulgularına paralel olarak Kurtipek ve Sönmezoğlu'nun (2018) spor yöneticilerinin spor kavramına ilişkin algılarının belirlenmesi amacıyla yaptığı metafor analizi çalışmasında katılımcıların sporun fiziksel açıdan bireye olumlu etkilerinin olduğunu ifade ettiği tespit edilmiştir. Kaya ve arkadaşları (2018) tarafından farklı fakültelerin farklı bölümlerinde eğitimine devam eden Y ve Z kuşağındaki bireylerin spora ilişkin duyuşsal, davranışsal ve bilişsel düzeylerinin tespit edilmesi ve spora ilişkin görüşlerinin metaforlar yoluyla elde edilmesi amacıyla yapılan araştırmada, katılımcıların sporun bireylerin fiziksel gelişimine olumlu etkisi olduğunun farkında oldukları tespit edilmiştir. Nitekim sporun özellikle genç bireyleri fiziksel, bilişsel ve iletişim gibi pek çok yönden iyi hissettiren, sağlıklı olmalarını, kötü alışkanlıklardan uzak durmalarını sağlayan fonksiyonları bulunmaktadır.

Ayrıca Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin görüşlerinin yer aldığı güzel görünme arzusu alt kategorisinin altında atletik vücut ve estetik görünüş kodlarının bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre Z kuşağındaki E27 kodlu eSpor oyuncusunun güzel görünme arzusu alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Spor yapmak sağlıklı yaşamak için gerekli. Ama bana göre en önemlisi güzel görünmek için spor yapmak şart… Kaslarımla ve görüntümle ilgi çekmek hoşuma gidiyor… Bu nedenle spor yapıyorum (E27).

Bu alt kategori ve kodlara göre Z kuşağının spor yapmaya yönelik görüşlerinin olumlu olduğu ve sporu olmazsa olmaz bir gereklilik olarak gördüğü düşünülebilir. Ayrıca Z kuşağındaki katılımcıların, spor sayesinde bireylerin kaslı görüntüye sahip olacağına, bireyin kondisyonunu iyi tutacağına inandığı için sporu gereklilik olarak algıladığı

söylenebilir. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora katılımı gereklilik olarak algılamasında güzel görünme arzusunun itici gücünden bahsedilebilir. Bilinçli yaşamın başlangıç basamağında olan Z kuşağındaki eSpor oyuncularının bilgisayar, tablet başında eSpora katılım gösterdiği kadar da spora katılım gösterdiği veya spora katılımda çevredekilere güzel görünme, güzel görünüm ile ilgi çekme, atletik vücuda ve estetik görünüşe sahip olma arzusu motivasyon kaynaklarından beslendiği düşünülebilir. Araştırma bulguların paralel olarak Kalfa ve Yetim (2019) tarafından yapılan, Y ve Z kuşağındaki bireylerin spora ile spor etiği dersine ilişkin görüşlerinin incelendiği araştırmada, Y ve Z kuşağındaki bireylerin sporu güzellik kremine ve atletik bireye benzettiği ileri sürülmüştür. Bu görüş doğrultusunda katılımcıların spora ilişkin görüşlerinin olumlu yönde olduğu, sporu faydalı olarak gördüğü ve güzel görünüşü belirten metaforlarla açıklandığı saptanmıştır. Türkeli (2019) tarafından Y ve Z kuşağındaki öğretmen adayların egzersize ilişkin görüşlerinin metaforlar ile incelenmesinin amaçlandığı araştırmada, Y ve Z kuşağındaki öğretmen adayların egzersizi vücut geliştirme olarak açıkladıkları tespit edilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların egzersize ne kadar çok zaman ayrılırsa vücudun o derece güzelleşeceğini, vücudun kaliteli hale geleceğini belirttiği ifade edilmiştir. Ayrıca katılımcıların fiziksel aktiviteye katıldıkça bireyin güzelleşeceğine dair metafor ürettiği ortaya konulmuştur. Arpa'nın (2014) karate ve taekwondo sporu yapan Z kuşağındaki bireylerin spora yönelme nedenleri ile spora yönelik beklentilerini incelediği tez çalışmasında, Z kuşağındaki bireylerin spor yapma nedenleri arasında güzel bir vücut görünümüne sahip olma isteğinin olduğunu tespit etmiştir. Kaya ve arkadaşları (2018) tarafından X ve Y kuşağındaki bireylerin spora yönelik tutumları ile spora yönelik görüşlerinin incelenmesi amacıyla metafor yolunun kullanıldığı nitel araştırmada, bireylerin spora katılım gösterme nedenleri arasında güzel görünüme sahip olma arzusunun olduğu ileri sürülmüştür. Nitekim Yetim (2011) sporun bireyde yalnızca yarışma ruhunu ortaya çıkarmadığını aynı zamanda bireyin estetik görünüme kavuşmasını sağladığını, sağlığın koruyucusu olduğunu ifade etmiş ve sporun birey için önemli bir olgu olduğunun altını çizmiştir.

Gereklilik temasında, Z kuşağındaki eSpor oyuncuları tarafından, sporun olumlu yönlerinin ele alındığı duyuşsal kategorisinde duygusal iyilik alt kategorisinin yer aldığı bulunmuştur. Buna göre sporun Z kuşağı üzerindeki duygusal iyilik alt kategorisinin huzur, özgüven, ruhsal dinginlik kodlarıyla ifade edildiği tespit edilmiştir. Buna göre Z

kuşağındaki E47 kodlu eSpor oyuncusunun duygusal iyilik alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Ortaokuldan beri spor yapıyorum. Spor yapmanın 18 yaş için ne kadar gerekli bir ihtiyaç olduğunu bildiğim halde bir dönem spor yapmayı -üşenmekten dolayı- bıraktım. Ben spor yaparken daha huzurlu ve hayata karşı öz güvenli oluyorum. En azından bizimkilerin boşanma hikâyelerini ve kavgalarını unutuyorum. Genel olarak spor da oldukça vakit isteyen bir hobi. Bazen üşengeçliğim tutsa da spor fazla zaman alsa da kafamı boşaltıyor ve huzur doluyorum (E47).

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşleri bu kategori altında incelendiğinde, onların sporu duygusal yönden iyiliği çağrıştıran bir kavram olarak algıladığı ve bu nedenle sporu gereklilik olarak ifade ettiği söylenebilir. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerinin olumlu olduğu ve katılımcıların sporun duygusal iyi oluşu destekleyen bir olgu olduğunu düşündükleri söylenebilir. Z kuşağındaki bireylerin hızla değişen çağa ayak uydurması konusunda zorlanması ve bu nedenle psikolojik açıdan problemler yaşaması beklenebilir. Çünkü X ve Y kuşağındaki ebeveynlere sahip olan Z kuşağındaki katılımcıların kuşak çatışması, farklı alışkanlıklar edinmesi olası etkenlerdir. Ergenlik, önemli bir biyolojik değişim ve gelişim potansiyeli dönemidir. Mevcut veriler, yetişkinliğe ulaştıklarında beş çocuktan birinin bir tür ruh sağlığı sorunu geliştirmesinin beklendiğini ve tüm yetişkin ruh sağlığı sorunlarının% 50'sinin ergenlik döneminde geliştiğini tahmin etmektedir (Belfer, 2008; Oddy vd., 2009). Pek çok ruh sağlığı sorunu, geç çocukluk ve erken ergenlik döneminde ortaya çıkar. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, ruh sağlığı sorunlarını, özellikle de depresyonu, gençler arasındaki hastalık yükünün en büyük nedeni olarak tanımlamıştır (Lee ve Kim, 2014). Bu yüzden özellikle ergenlik döneminde fiziksel aktivite, sağlıklı yetişkin yaşam tarzlarının gelişmesine katkıda bulunarak kronik hastalık insidansını azaltmaya yardımcı olabilir (Hallal, Victora, Azevedo ve Wells, 2006). Spora katılımın bireyin sağlığına önemli faydaların yanı sıra, en çok depresyon, anksiyete, benlik saygısı ve genel zihinsel sağlık kanıtı ile duygusal açıdan rahatlama gibi faydalarının da tespit edildiğini bilinmektedir (Abu-Omar, Rütten ve Lehtinen, 2004; Bamber vd., 2000; Kim vd., 2012). Araştırma bulgularına benzer olarak Yıldırım ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan araştırmada Y ve Z kuşağındaki katılımcıların üniversitedeki takım sporlarına katılma eğiliminde oldukları, bu katılımcıların spora katılımdan ve fiziksel aktivite içeren faaliyetlerden keyif aldıkları saptanmıştır. Ayrıca spora katılımın kendilerine duygusal açıdan rahatlatma sunduğu ve spora katılıma ilgi duydukları için spora katılım gösterdikleri ortaya konulmuştur. Hazar, Demir ve Dalkıran (2017) tarafından Z kuşağındaki bireylerin geleneksel oyunlara ve dijital oyuna yönelik görüşlerinin metaforlar yoluyla

incelenmesinin amaçlandığı araştırmada, Z kuşağındaki katılımcıların geleneksel oyunları rahatlatıcı, huzur verici ve stresten uzaklaştırıcı bir faktör olarak ifade ettiği belirtilmiştir. Koç ve arkadaşları (2015) tarafından Z kuşağındaki bireylerin spora yönelik metaforik algılarının incelendiği araştırmada, katılımcıların sporu rahatlamak metaforları ile açıkladığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda katılımcılardan birinin "spor rahatlamak gibidir. Çünkü spor yapınca kuş gibi olurum" şeklinde metafor ürettiği ifade edilmiştir. Kalfa ve Yetim (2019) tarafından yapılan, Y ve Z kuşağındaki bireylerin spora ile spor etiği dersine ilişkin görüşlerinin incelendiği araştırmada, Y ve Z kuşağındaki bireylerin sporu rahatlama, kaçış yolu, meditasyon metaforları ile açıkladığı saptanmıştır. Kaya ve arkadaşları (2018) tarafından farklı fakültelerin farklı bölümlerinde eğitimine devam eden Y ve Z kuşağındaki üniversite öğrencilerinin spora yönelik duyuşsal, davranışsal ve bilişsel düzeylerinin belirlenmesinin ve spora ilişkin görüşlerinin metaforlar yoluyla elde edilmesinin amaçlandığı araştırmada, mevcut araştırma bulgularına paralel görüşlerin elde edildiği belirtilmiştir. Bu bağlamda farklı fakültelerin farklı bölümlerinde eğitimine devam eden Y ve Z kuşağındaki bireylerin sporu huzur veren, terapi eden keyif ve haz verici bir mekanizma olarak tanımladığı tespit edilmiştir. Spor, hangi yaş kuşağında olursa bireyin huzur, mutluluk, özgüven gibi duyuşsal ögelerini ve moral gücünü yükseltmesine destek olur (Yalçınkaya, Saraçoğlu, Varol, 1993). Çağımızda, bireyler kendini bedenen ve ruhen yıpratan, yorgun düşüren yoğun bir tempo içinde yaşamını sürdürmektedir. Bu yüzden yorgunluk ve yıpranma sürecini tolere etmesi ile bilinen spora katılım artmakta ve bireyler huzurlanmak, rahatlamak için spora yönelmektedir (Balcıoğlu, 2003). İlhan'a (2010) göre bilinçli şekilde spora ve fiziksel aktiviteye katılmak, günlük yaşamın getirdiği stresten uzak bir ortam oluşturmakta ve sağlıklı yaşam formu sağlayarak duygusal ve fiziksel açıdan koruyucu hekimlik sağlamaktadır. Mouissi (2016) tarafından fiziksel aktivite ile depresyon, stres veya depresif belirtiler arasında ters bir ilişki olduğu doğrulanmıştır. Bu bağlamda fiziksel aktivite ve spora katılım gösteren bireylerin duygusal ve ruhsal açıdan iyi olması beklenir. Ruh sağlığını olumlu ya da olumsuz yönde doğrudan etkileyen en önemli unsur duygusal durumdur. Duygusal açıdan iyi olan bireyin ruh sağlığının iyi olması, duygusal iyiliği düşük olan bireyin ruh sağlığının kötü olması beklenebilir. Ayrıca birçok çalışmada yüksek aktivite düzeyine sahip bireyler, düşük aktivite düzeyine sahip bireylere göre daha az depresyon veya depresif semptomlar bildirdiği tespit edilmiştir (Abu-Omar, Rütten ve Lehtinen, 2004; Goodwin 2003). Ayrıca fiziksel aktivite ile duygusal sağlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu oratya konmuştur (Jewett vd., 2014). Fiziksel aktivite ve sporun özellikle depresyon ve anksiyete olmak üzere hafif-orta

dereceli ruh sağlığı hastalıklarının tedavisinde önemli bir rol oynayabileceği ifade edilmektedir (Paluska ve Schwenk, 2000). Düzenli egzersiz yapanların, sedanter akranlarına göre strese bağlı ruh sağlığı bozuklukları geliştirme riskinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Gerber ve Pühse, 2009).

Araştırma sonucunda X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerinin farklı temalar altında tanımlandığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda X kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinin olumlu, olumsuz ve zararlı temaları altında; Y kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinin ikincil ve önemli temaları altında; Z kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinin ikincil ve gereklilik temaları altında toplandığı sonucuna varılmıştır. Tüm kuşaklarda yer alan katılımcıların ortak görüşlerinin yer aldığı temaların olmaması onların eSpor oyuncusu olması ile ilişkilendirilebilir. Nitekim her gün en az 6 saat eSpor oyunu oynayan katılımcıların eSpora ilişkin veya dijital oyunlara ilişkin benzer görüşlerinin olması beklenebileceği gibi spora yönelik görüşlerinin farklı olması da beklenebilir. Çünkü ilgi alanlarının geleneksel olan spor olmadığı düşünülebilir. Fakat araştırmada X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spor hakkındaki görüşlerinin toplandığı benzer ve farklı alt kategoriler olduğu tespit edilmiştir. Buna göre X, Y ve Z kuşağındaki katılımcıların benzer görüşlerinin vücut sağlığı/kontrolü alt kategorisinden oluştuğu saptanmıştır. Buna göre üç kuşağında sporu vücut sağlığını ve şeklini koruyucu bir unsur olarak algıladığı düşünülebilir. X ve Y kuşağındaki eSpor oyuncularının benzer görüşlerinin işsizlik ve bütçe darlığı alt kategorilerinden oluştuğu saptanmıştır. Buna neden olarak X ve Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora katılım göstermeyi ikinci plana attığı çünkü maddi açıdan sorunlar yaşadığı ifade edilebilir. X ve Z kuşağındaki katılımcılarının benzer görüşlerinin duygusal iyilik/dinginlik alt kategorilerinden oluştuğu belirlenmiştir. X ve Z kuşağındaki katılımcıların sporun bireyin duygusal iyiliğine neden olduğuna yönelik görüşlerinin olduğu düşünülebilir. Y ve Z eSpor oyuncularının benzer görüşlerinin üşengeçlik ve güzel görünme arzusu alt kategorilerinden oluştuğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora katılımda üşengeçlik yaptığı, sporu ikinci plana attığı ama aynı zamanda sporun güzel görünmede önemli bir anahtar olduğuna yönelik görüşlerinin olduğu düşünülebilir. X kuşağının farklılaşan alt kategorilerinin spora geç kalmışlık algısı, sporun yararsız olduğu düşüncesi, hastalıklardan korunma, kaliteli zaman geçirme, vücut yaralanmalarına sebep olur algısı, yorgun beden olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda X kuşağında yer alan eSpor oyuncularının spora geç kaldığını, spor yaptığında yaralanabileceğine yönelik endişe

taşıdığı fakat sporun kaliteli zaman geçirme unsuru olduğunu ve hastalıklardan koruduğunu düşündüğü söylenebilir. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının farklılaşan alt kategorilerinin rekabeti sanal ortamda sevme, yalnızlık, yorgunluktan kaçınma, engellilik, eğlenme, mutluluk, stres, özgüven olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda Y kuşağındaki Spor oyuncularının spora yönelik olumlu hislerinin yanı sıra olumsuz görüşlerinin olduğu söylenebilir. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının farklılaşan alt kategorilerinin akıma ayak uydurma arzusu, yoğun dersler, ebeveyn ilgisizliği, ebeveyn yönlendirmesi olduğu saptanmıştır. Z kuşağında yer alan katılımcıların spora ılımlı yaklaştığı fakat ailelerinin onları spora yönlendirmemesinden, ders yoğunluğu gibi akademik durumlardan dolayı spora katılamadığı düşünülebilir.

Araştırmanın nitel basamağının ikinci aşamasında ise eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerinin derinlemesine ortaya konulması amacıyla X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşleri alınmıştır. Bu bağlamda X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının bazılarının dijital oyun bağımlılığının zararlı olduğuna yönelik ortak görüşlerinin olduğu ve X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının bazılarının da dijital oyun bağımlılığının zararsız olduğuna yönelik ortak görüşlerinin olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal açıdan X, Y ve Z kuşağındaki bireylerin arasında farklılaşmalar olduğuna ilişkin literatürde araştırma sonuçları olsa da (Twenge ve Campbell, 2008), araştırmanın nitel basamağında bu üç kuşağın dijital oyun bağımlılığına ilişkin benzer görüşlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Nitekim literatürde X, Y ve Z kuşağı arasındaki bahsedilen farklılaşmaların kesin bir çizgide olmadığı, bu konunun net olarak bilinmediği de ifade edilmektedir (Sadullah, 2010, s. 7).

6.1.1.4. X Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Görüşleri

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerinin zararlı, ret ve kararsızlık temaları altında toplandığı saptanmıştır. X kuşağındaki eSpor oyuncularına ait tüm görüşlerin %70'inin zararlı teması, %24'ünün ret teması ve %6'sının kararsızlık teması altında toplandığı tespit edilmiştir. X kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşleri doğrultusunda oluşturulan zararlı temasında dijital oyun bağımlılığının bireye olumsuz etkileri fiziksel, asosyallik, duygusal ve zihinsel kategorileri altında incelenmiştir. Bu bağlamda araştırmaya katılan X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının birey üzerinde istenmedik etkilerinin olduğuna ilişkin görüşleri olduğu

tespit edilmiştir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının bireyin bedensel sağlığına, çevre ile ilişkilerine, duyuşsal durumuna ve bilişsel sağlığına olumsuz etkileri olduğuna ilişkin X kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinin olduğu saptanmıştır.

X kuşağındaki eSpor oyuncularından elde edilen veriler doğrultusunda oluşturulan zararlı teması altındaki fiziksel kategorisi, dijital oyun bağımlılığının bireye olumsuz etkileri vücut sağlığı, kilo sorunu ve uykusuzluk alt kategorileri altında incelenmiştir. Vücut sağlığı alt kategorisinde X kuşağındaki eSpor oyuncuların, dijital oyun bağımlılığına yönelik görüşleri, omuz ağrısı, postüral duruş bozukluğu, göz bozukluğu, kas erimesi, bitkin bir vücut yaratma kodlarından oluşmaktadır. Buna göre X kuşağındaki K91 kodlu eSpor oyuncusunun vücut sağlığı alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Bana göre kötü bir şeydir… İşten ayrılınca hem para hem zaman için oyuna bağlandım ama zararını gördüm… Mesela bana fiziksel yönden zararı dokundu. 6-7 saatten fazla bilgisayar başında oturduğumda spor yaptığımda bile duruşumu ve omuzlarımı ağrıtıyor. Aslında yaşla beraber ne yapsam da sağlığım olumsuz etkileniyor ama bu LOL'e bağlandığımdan beri vücut sağlığım daha da bozuldu. Özellikle gözüme çok zararı oldu. Gözlük numaram koşarak arttı… Elim ve kolumu sürekli ovdurma isteğim geldi. Çünkü kolumla elim fareyi tutmaktan olsa gerek çok ağrı yapıyor. Bazen gece bile ellerimin ağrısı uyandırıyor. Ama yine de vazgeçemiyorum (K91).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının, dijital oyun bağımlılığının bireylerin vücut sağlığını olumsuz yönde etkilediğine, kas ağrısı yaptığına, göz bozukluğu yarattığına, el-kol ağrılarına neden olduğuna ilişkin görüşlerinin olduğu söylenebilir. X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının beden sağlığını kötüleştirerek yorgun bir bedene neden olduğuna yönelik farkındalıklarının olduğu düşünülebilir. Fakat katılımcıların bu farkındalığının düşük olduğu da savunulabilir. Çünkü X kuşağındaki katılımcıların uzun süre dijital oyun oynayarak geçirdikleri süre sonunda fiziksel sorun yaşamalarına rağmen, dijital oyun oynamaktan vazgeçememeleri, onların dijital oyun bağımlılığına yönelik yeterince bilgi sahibi olmadığını ya da bu durumu umursamadığını gösterebilir. Özellikle belirli bir yaşın üstündeki X kuşağındaki bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivite yapması, egzersiz yapması ve hareketsiz kalmaması önerilse de araştırmaya katılan eSpor oyuncularının, buna çok fazla kulak asmadığı ve bu nedenle günde en az 6 saatini bilgisayar başında geçirdiği bilinmektedir. X kuşağındaki eSpor oynayan bu bireylerin oyunun heyecanına, takım ruhuna, sanal ortamdaki arkadaşlıklara ve eSpordan para kazanmaya odaklanarak hareketsiz kalması, yaşla birlikte zayıflayan kas gruplarının daha da zayıflamasına neden olabilir. Kas gruplarına yeterince hareket ettirmeyen X kuşağındaki bireylerin fiziksel açıdan sağlığında ciddi problemler çıkabilir. Bu bağlamda X kuşağındaki eSporcular için bir tutku, bir bağımlılık unsuru haline gelen eSpor

oyunlarını oynamaktan bu bireyler vazgeçmese dahi, X kuşağındaki bireylerin, dijital oyun bağımlılığının ve akabinde yaşanan fiziksel sağlığa olumsuz etkilerinin farkındalığını kazanmasının önemli olduğu savunulabilir. Çünkü X kuşağındaki eSpor oyuncularının fiziksel sağlık açısından sorunlar yaşamasına rağmen oyundan vazgeçememeleri oyun bağımlılığı semptomunun göstergesi olarak da görülebilir. Dijital ortamda gereğinden uzun geçiren X kuşağındaki eSpor oyuncularının, maruz kaldığı oyun bağımlılığının zararları birçok araştırma sonucunda da yerini almıştır. Nitekim araştırma bulgularına paralel olarak dijital oyun bağımlılığının bireyde göz kuruluğuna, sırt ağrısına, baş ağrısına, yeme sorunlarına, Carpal Tunnel Sendromuna, kişisel temizlik eksikliklerine, uyku sorunlarına neden olduğu ve fiziksel açıdan sağlığı olumsuz etkilediği ifade edilmektedir (Ögel, 2012, s. 107). Dijital oyun oynarken klavye ve fareden yararlanan bireylerin, bu araçları uzun zaman boyunca tekrarlayarak kullanması, aynı kas gruplarını çalıştırmasına neden olmakta ve bu da el bileği ve kol kası hizasındaki sendromunu oluşturmaktadır. Bu sendromda uzun saatler boyunca oyun oynayan bireylerin el bileğindeki sinir, el bileğinde yer alan kanala sıkışarak işlevini yerine getiremez hale gelir ve yapısında bozulma oluşur. Böylece el içindeki kasların hareketinden sorumlu olan bu kas, görevini yerine getiremez hale gelir. Daha sonra elde uyuşukluk hissi, ağrı, el gücünde ve becerisinde azalma meydana gelir (Tunç, Kutlu, Coşkun, Okuyucu, Çavdar ve İnan, 2006). Öte yandan sürekli aynı pozisyonda dijital oyun-eSpor oynayan bireylerde omuz ve boyun ağrıları oluşur. Hatta boyun arkasında ve başta ağrı ve boyun kaslarında sertleşme, uyuşukluk oluşur. Bilgisayar başında bireyin gergin olması ve ekrana düzenli olarak hareket etmeksizin bakması da boyun tutulmasına zemin hazırlar (Cengizhan, 2003). Yaşantımızın git gide vazgeçilmez parçası haline gelen bilgisayar, bireyin vücut sağlığını tehdit etmektedir (Gün, Özer, Ekinci ve Öztürk, 2004). Uzun süreli monitöre bakan bireyler el-kol-bilek ağrıları, gözlerde bozulmalar, boyun-omuz kaslarında ağrı ve rahatsızlıklar, baş bölgesinde ağrılar gibi pek çok rahatsız edici durumla karşı karşıya gelmektedir (Erdoğan, Erkoç ve Sakar, 2007). Dijital oyun oynarken bireylerin sürekli monitöre sabit şekilde baktığı bilinmektedir. Sürekli bir yere sabit olarak bakan bireylerin gözlerinde yorgunluk, kızarma, yanma oluşturur (Cengizhan, 2003).

X kuşağındaki eSpor oyuncuları tarafından dijital oyun bağımlılığının fiziksel açıdan zararlarının belirtildiği kilo sorunu alt kategorisinin hareketsiz yaşam, kötü beslenme, obezite, zayıflık şeklindeki kodlardan oluştuğu saptanmıştır. Buna göre X kuşağındaki E101 kodlu eSpor oyuncusunun kilo sorunu alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> İnsanı hareketsiz olarak yaşama mahkûm eder. Fiziksel olarak zararlıdır… Uzun saatler oyunun başında otururken hareket etmeyince bir de bilgisayar başında kötü beslenince kilo aldırdı (E101).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına yönelik kilo sorunu alt kategorisinde olumsuz görüşlerinin yer aldığı, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı yüzünden bireylerde sağlıksız beslenme alışkanlıklarının oluştuğunu düşündüğü söylenebilir. Oyun başında geçen zaman sürecinde az veya çok beslenildiği, bunun obezite veya zayıflığa neden oluğunu düşündüğü de söylenebilir. Katılımcıların dijital oyunların uzun süre oynanması sonucunda, bireylerin aşırı derecede kilo alabileceğine, dengesiz beslenme davranışına zemin hazırlayabileceğine, sağlıksız beslenmeye neden olabileceğine yönelik görüşlerinin olduğu düşünülebilir. X kuşağında yer alan ve gelişim evrelerini tamamlamış, sağlıklı beslenme konusunda bilgi birikimi olduğu kabul edilen bireylerin dijital oyun bağımlılığının, bireyi kilo sorunlarıyla yüz yüze bıraktığına ilişkin farkındalıklarının olduğu düşünülebilir. Nitekim dijital oyun oynayarak uzun süre bilgisayar, telefon başında zaman geçiren bireylerin kilo ile ilgili sorunlarını tetiklediği bilinmektedir. Teknolojik aletlerin fiyatındaki düşüş ile dijital oyun araçlarına ulaşım kolaylığının artması, bireylerin teknolojiyi bilinçli kullanıma ilişkin farkındalığının yeteri düzeyde olmaması, bireylerin yarar yerine zararlarından mağdur olmasına neden olmaktadır. Bu mağduriyetlerden biri de kilo sorunudur. Bu bağlamda dijital oyun bağımlısı olan ve kilo problemi yaşayan bireylerin sayısındaki artış günden güne artmaktadır (Hazar, Demir, Namlı ve Türkeli, 2017). Avcı ve Avşar'ın (2016) dijital ortamlarda sağlık alanına katkı sağlamak amacıyla geliştirilen oyunları inceledikleri çalışmada dijital aletlerin yoğun kullanımına bağlı olarak obezitenin ortaya çıkabildiğini belirtmişlerdir. Fakat sağlık alanında geliştirilen oyun ve uygulamalar yardımıyla sağlık alanında olumlu gelişmeler yaşanacağını da vurgulamışlardır. Akkaş (2020) dijital oyun oynayan bireylerde düzensiz yeme içme alışkanlıklarının ve uzun süre hareketsiz kalmalarının onların fiziksel sağlığını olumsuz etkilediğini bulgulamıştır. Mustafaoğlu, Zirek, Yasacı ve Özdinçler (2017) araştırmalarında dijital araçların kullanımına bağlı olarak bireylerin sağlık durumlarının olumsuz etkilere maruz kaldığını belirtmişlerdir. Bu olumsuz durumlardan birinin de obeziteye varan sorunlar olduğunu vurgulamışlardır. Araştırmaya göre Bireyler dijital ortamlarda daha fazla vakit geçirebilmek için düzensiz veya sağlıksız beslenerek obeziteye yol açabilen sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalabilmektedir. Araştırma bulgularından farklı olarak Bleakley ve arkadaşlarına (2015) göre dijital oyunlar aracılığıyla yaşlı yetişkinlerin yapması gereken fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmeleri sağlanabilir. Yaşa bağlı olarak fiziksel güçlerinin düşmesi ve eski sağlık

durumlarının kötüye gitmesini engellemek ve yaşlarına göre daha sağlıklı olmalarını sağlamak için dijital oyunlar kullanılabilir. Araştırmaya göre dijital oyunlar ile fitness eğitimi ve rehabilitasyon hareketleri yaşlı yetişkinler için kullanılarak onların gerekli hareketleri yapmaları bu oyunlar sayesinde sağlanabilir. Wack ve Tantleff-Dunn (2009) çalışmalarında bireylerin dijital oyun bağımlılığına bağlı olarak obezite ve psikososyal işlevselliği araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre dijital oyun oynama durumu ve obezite arasındaki ilişki arasında herhangi bir bağ tespit edememişlerdir. Tanrıverdi ve Yekelenga (2019) dijital oyun oynama bağımlılığına bağlı olarak bireylerin sağlık parametrelerinin durumlarını incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre dijital oyun bağımlılığına sahip bireyler için bu durum hayati bir riske sahip değildir. Aynı zamanda dijital oyun oynama bağımlılığına sahip katılımcıların çoğunluğunun vücut kitle indeksinin normal değerler arasında olduğu tespit edilmiştir. Hall ve arkadaşları (2012) dijital oyunların X kuşağı sağlığı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. 13 çalışmayı sistematik olarak inceledikleri araştırma sonuçlarına göre dijital oyunların gelişmesiyle ortaya çıkan ve bireylerin hareketliliğini sağlayan oyun sistemleri yetişkin yaşlıların hareketliliği konusunda önemli bir etkiye sahiptir. Araştırma sonuçlarına göre hareket sitemlerinin gelişmesiyle X kuşağı bireylerinin dijital oyunlar sayesinde daha çok hareket etmesi sağlanarak onların sağlık durumlarının desteklendiği sonucuna varılmıştır.

X kuşağındaki eSpor oyuncuları tarafından dijital oyun bağımlılığının bireye zararlarının belirtildiği uykusuzluk alt kategorisinin ise uykusuz kalma sorunu, uykusuzluk kaynaklı işe- büroya geç kalma sıkıntısı kodlarından oluştuğu tespit edilmiştir. Buna göre X kuşağındaki E36 kodlu eSpor oyuncusunun uykusuzluk alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Sadece uykusuzluk olmasa idare edilebilecek bir eğlence türüdür. Hele ki yalnız yaşıyorsanız… Ama zararlıdır alkol gibi. Uykusuzluk dedim çünkü büroya sürekli geç kalıyorum. Bu oyun resmen beni benden aldı. Uykusuzluktan yorgunum bir de her yerim dökülüyor. Oynamadığımda rahat edemiyorum, oynadığımda da yeterince uyumadığım için sabah kalkamıyorum ve uykusuzluktan bedenimi taşıyamıyorum (E36).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının bireylerin uykusunu olumsuz yönde etkilediğine, uykusuzluk kaynaklı yorgunluk hissi yarattığına yönelik görüşlerinin olduğu söylenebilir. Ayrıca katılımcıların dijital oyun bağımlılığının uyuma sorunlarına neden olduğuna ve bunun çalışma hayatını olumsuz etkilediğine yönelik görüşlerinin olduğu düşünülebilir. Bu bağlamda katılımcıların dijital oyun bağımlılığının kişileri bedensel yönden yıprattığını düşündükleri söylenebilir. Çünkü katılımcıların sürekli oyun başında olması ve uykusuz kalması onların dinlenme süresini kısalttığı için, X

kuşağındaki eSpor oyuncularının bedensel deformasyona uğramasına neden olabilir. Literatürde dijital oyunların fazla oynanmasının sonucunda bireylerin uyku ilgili ve uykusuzluğa bağlı sorunlarla karşılaşabileceğine yer verilmiştir. Erkaya (2009, s. 23) araştırmasında internetin fazla kullanılmasına bağlı olarak vücutta istenmeyen rahatsızlıkların oluşabileceğini saptamıştır. İnternette uzun süre geçirmenin epileptik nöbetlere ve uyku düzensizliğine yol açabileceği ifade edilmiştir. Ayrıca Erkaya (2009, s. 25) uyku düzensizliğinin bireyde kan dolaşımının bozulmasına sebep olduğunun ve sonrasında emboli nedeniyle ölüme varan sonuçların ortaya çıkarabileceğinin altını çizmiştir. Bu sonuçlara paralel olarak Ögel'in (2002) araştırma bulgularında ulaştığı sonuçlar bu bulguları destekler niteliktedir. Araştırma sonuçlarına göre dijital oyunun fazla oynanması uyku sorunlarının yanı sıra bireyde göz kuruluğunun oluşmasına, yemek yeme problemlerine, kişisel temizliğinin aksamasına, Carpel tunnel sendromuna ve sırt ağrılarına neden olmaktadır. Atak (2020) dijital bağımlılığının ortaya çıkardığı birçok zarar içinde uyku sorununun da olduğunu belirtmektedir. Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) dijital oyun oynamanın bireyler üzerinde oluşturduğu olumsuz durumlar içerisinde, uyku sorununa da yer vermiştir. Buna ek olarak dijital oyun oynayan bireylerin uyku kalitelerinin bozulduğunu da belirtmiştir. Yalçın, Irmak ve Erdoğan (2016) dijital oyun bağımlılığının bireylerde oluşturduğu sorunlardan birinin de uyku sorunu olduğunu, dijital oyun oynamak için bireylerin uyku düzenini bozduğu ve bireylerin sırf daha çok oyun oynamak için uykularından taviz verdiğini ifade etmiştir. Mustafaoğlu ve arkadaşları (2017) dijital teknolojinin fazla kullanılmasının sağlığa olan etkisini incelemiştir. Araştırmada dijital araçların kullanımı ile sağlığı bozan faktörler ilişkilendirilmiştir. Bu araştırmaya göre dijital araçlarla vakit geçirmek isteyen bireyler sağlıkları için önemli birçok alanı boşlamaktadır. Bu alanlardan biri de uyku düzenidir. Bireyler dijital ortamda daha fazla zaman geçirmek için uykularını ertelemekte ya da uyku düzenlerini bozmaktadır. Avcı ve Avşar'ın (2016) sağlık ile dijital oyunların ilişkisini incelediği çalışmasında, dijital oyunların uyku problemlerine neden olabileceği bulgulanmıştır. Göldağ (2018) dijital oyunların bireylere pozitif ve negatif etkilerini incelemiş, dijital oyunların fazla kullanılmasıyla ortaya birçok fiziksel veya sosyal sorunların çıkabileceğini belirtmiştir. Bu sorunların içerisinde dijital oyun oynamaya bağlı olarak uyku düzeninin bozulması da yer almaktadır. Araştırma bulgularına göre dijital oyunlara bağlı olarak uyku düzeninin bozulmasıyla bireyde sağlık sorunları meydana gelebilir. Akkaş (2020) araştırmasında dijital oyun bağımlılığının psikolojik ve fiziksel zararları olduğunu bulgulamıştır. Dijital oyun bağımlılığının birey üzerindeki fiziksel özelliklerinden birinin de uyku problemleri

olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda dijital oyunları gereğinden fazla oynamanın uyku sorunlarını tetiklediği ve buna bağlı olarak bireyin sağlığını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının birey üzerinde iletişim sorunlarına neden olduğuna yönelik görüşlerinden elde edilen asosyallik kategorisinde toplumdan soyutlanma, aile ilişkilerinde kopma, yalnızlaşma alt kategorileri yer almaktadır. Toplumdan soyutlanma alt kategorisinde; sosyal çevreden kopma, toplumsal olayları umursamama kodlarının yer aldığı saptanmıştır. Buna göre X kuşağındaki E80 kodlu eSpor oyuncusunun toplumdan soyutlanma alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Dijital oyun bağımlılığı soyutlanmaya neden olur. Günün altı saatini oyun oynayarak geçirince çevrenden soyutlabiliyorsun. Aklında hep Sihirdar Vadisi oluyor ve sosyal hayatta, aile ve iş hayatında büyük sıkıntılara yol açıyor. Biri ilgi istiyor. Biri müşterilere bakmamı istiyor. Soruları cevapsız kalıyor. Kıyamet kopuyor (E80).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı yüzünden asosyalleşme, kendini yalnız hissetme, çevre ile ilişkileri zayıflatma ve bireyler arasında iletişimin zayıflaması gibi durumları doğurduğuna yönelik düşüncelerinin olduğu söylenebilir. Dijital oyun bağımlılığının özelliklerinden biri olan, her gün biraz daha fazla oyun oynama isteğinin getirdiği çevreden ve toplumdan soyutlanarak oyun oynama dürtüsü bireyi yavaş yavaş tesiri altına almaktadır. Bu şekilde bireylerin dijital oyun oynamasına eğilimi artarken, bireylerin toplumdan soyutlanmasına sebep olabilmektedir. Toplumdan kopan, diğerleriyle paylaşacak fazla bir şey bulamayan ve sosyal çevreleriyle bütünleşemeyen bireylerin yabancılaşması kaçınılmazdır. X kuşağındaki eSpor oyuncularının internet aracılığıyla tanımaya başladığı kendi kültürüne yabancı unsur ve değerler, bireyleri etkileyebilir ve kendi değerlerine, ailesine, çevresine karşı yabancılık hissetmesine yol açabilir. Yeni bir dünya keşfeden ve gerçek dünyasında bulamadığı pek çok şeyle sanal ortamda karşılaşan bireylerde, kaygı, çatışma, gerçek dünyalarını beğenmeme, hayatlarından hoşnutsuzluk ve kendi hayatlarındaki her şeyi huzursuzluk sebebi olarak görme şeklinde baskın bir psikolojik durum hüküm sürmeye başlayabilir. Bu olumsuz psikolojik durumun yoğun olarak yaşanması ise kişinin yabancılaşmasına, toplumdan soyutlanmasına ivme kazandırabilir. Nitekim literatürde de araştırma bulguların benzer sonuçların yer aldığı araştırmalar bulunmaktadır. İnternet ortamında kurulan ilişkilerin aile kurumu üzerindeki olumsuz etkileri inceleyen Karaca (2007) bulgularında, internet ortamında fazla vakit geçiren bireylerin zamanla gerçek hayattan koparak sanal gerçeklik içinde kaybolduğunu ve bireyin dış dünya ile arasındaki bağı yavaş yavaş yitirdiğini

saptamıştır. Bu durum bireylerin sosyal ilişkilerinden ve çevrelerinden kopup yalnızlaşmalarına içlerine kapanmasına ve bunların sonucunda da toplumdan soyutlanmasına neden olur. Karagülle ve Çaycı'nın (2014) internet çağında bireyler arasındaki sosyalleşme ve yabancılaşma durumunu incelediği araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığının içinde barındırdığı sosyal platformlar, dijital oyunlar bireylerin gerçek hayattan kopup sanal ortama geçmesine sebep olmuştur. Böylece bireyler günlük sosyalleşme zamanlarını da internette geçirerek içinde yaşadıkları toplumdan uzaklaşarak yabancılaşmaya başlamışlardır. X kuşağındaki iş sahibi olan eSpor oyuncularının da bazen ofislerinde, iş yerlerinde LOL oynadığına ilişkin görüşler de tespit edilmiştir. Uzun saatler boyunca oyun oynayan X kuşağındaki eSpor oyuncularının, iş yerinde de LOL oynadığı veya gün boyu LOL'ü aklından çıkaramadığı düşünülürse, onların mesleki açıdan başarısız olabileceği veya iş yerindeki sosyalliğinin ve performansının verimsizleşebileceği düşünülebilir. Nitekim işverenler dijital oyunları uzun süre oynayan, dijital oyuna bağımlı olan bireylerle çalışmayı sevmezler. Çünkü yanlarında çalışan bireylerin internette oyun oynaması veya internette oyun oynamasa da mental olarak oyunu düşünmesi ve oyun oynayacağı saati hayal etmesi işteki performansını, sosyalliğini düşürecektir (Aksoy, 2009; Young, 2004). Bu durum da bireyin ileride belki işsiz kalmasına ve hatta iyice toplumdan soyutlanmasına neden olur. Toplumdan uzaklaşıp başkalarından soyutlanma, bireylerin toplumla bütünleşememesi sonucunu doğurmakta ve sosyal bağların giderek daha çok zayıflamasına ve sosyal ilişkilerin yok olma noktasına gelmesine yol açmaktadır (Karaca, 2007).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin olumsuz görüşlerinin yer aldığı zararlı temasının aile ilişkilerinde kopma alt kategorisinin, aile içi kavga ve gerginlik, oyuncunun çocuklarıyla kaliteli zaman geçirememesi, ailevi görevlerin aksaması (market alışverişi, fatura ödeme, vb.) kodlarından oluştuğu tespit edilmiştir. Buna göre X kuşağındaki E23 kodlu eSpor oyuncusunun aile ilişkilerinde kopma alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Ben kendimden örnek verecek olursam ailemle iletişimimin kopmasına ve asosyal bir birey olmama neden oldu. Bu yüzden bana göre zararlı bir şey bu. Bir de bir arkadaşım oyunu evde, hep evde oynuyor. Eee oyuna evde fazla zaman harcadığından hanımı şikâyet etmiş bana zaman ayıramıyorsun hep oynuyorsun diye ve sık sık kavga ediyorlarmış ama ben sadece iş yerimde oynadığım için artık hanımla problem yaşamıyorum (E23).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının aile içi sağlıklı iletişimi bozduğu, aile içi huzursuzluğa neden olduğu ve bireylerin sorumluluklarını ihmal etmesine neden olduğu yönünde görüşlerinin olduğu söylenebilir. Her ne kadar X kuşağının mendil

kapmaca, saklambaç gibi geleneksel oyunlar oynayarak büyüdüğü ve daha çok gelenekselci olduğu düşünülse de, son zamanlarda bu oyun tercihlerinin zamana uyum sağlayarak değiştiği söylenebilir. Nitekim artık yetişkin olan X kuşağındaki bireylerin günlük sıkıntılardan uzaklaşmak, zaman geçirmek için saklambaç gibi geleneksel oyunları tercih etmesi onları komik duruma düşüreceği kaygısını beraberinde getirebilir. Bu durum X kuşağındaki bireylerin süreç içerisinde yeni nesil oyunlar olarak görülen dijital oyunlara yönlenmesine zemin hazırlamıştır. X kuşağındaki bireylerin sonradan tanıştığı teknolojik aletler ve dijital oyunlar kısa sürede X kuşağını da kendine çekmeyi başarmıştır. Ayrıca LOL gibi oyunlar aracılığıyla kazanılan paraların da çekici bir özelliğinin olduğunun da altını çizmek gerekir. Bu gibi nedenlerle dijital oyun oynamayı tutku haline getirip ve zamanla oyun oynamayı bağımlılık aşamasında taşıyan X kuşağındaki eSpor oyuncularının, aile içi problemlerle yüz yüze kalması kaçınılmazdır. X kuşağında yer alan bireylerin çalışan veya ayrılmış anne baba çocukları döneminden geldiği düşünülürse (Zimmerman, 2010, s.12), ailelerini merkeze almamaları ve dijital oyunu önemsemeleri normal görülebilir. Nitekim X kuşağında yer alan bireyler aile merkezli olarak büyümemişlerdir (Zimmerman, 2010, s.12). Young (2004) da oyun bağımlılığının %53'nün aile içinde, anne-baba ve çocuk arasında, sevgililer arasında büyük sorunların patlak vermesine neden olduğunun altını çizmiştir. Dijital oyun ve internet başında uzun süre zaman geçirmek için bireylerin yaşantısındaki insanlara (aile, çocuk, vb.,) git gide da az zaman ayırmaları bu sorunun doğmasının ana nedenidir. 1980 ve 1990'larda yaşanan yokluklar nedeniyle işsizliğe maruz kalan 'kayıp' ve 'yaralı' kuşak şeklinde adlandırılan X kuşağındaki bireylerin (Krahn ve Galambos, 2014), TV izleme oranının yüksek olduğu (Dou, Wang ve Zhou, 2006) ve TV gibi teknolojik aletlerin ardından zamanla dijital platformda yerini aldığı bilinmektedir. Bu dijital ortamların ve eğlence temelli programların ardından yaşanan kültür değişimi, X kuşağındaki kadın ve erkeklerin boşanma oranlarını arttırmıştır (Davis, Pawlowski ve Houston, 2006). İşe odaklananlar, yaşamdan keyif alanlar, bulunduğu anın tadını çıkaranlar ve geleneksel yaklaşım gösterenler olmak üzere dörde ayrılan X kuşağındaki bireyler (Benezra, 1995), teknolojik aletlerin gelişmesinden etkilenmiş ve internette aktif olarak yer alamaya başlamıştır (Phanthong ve Settanaranon, 2011). X kuşağındaki bu bireylerin yaşamlarına video oyunları ve dijital oyunlar girdikten sonra, bu kelimeler onların anahtar kelimeleri halini almıştır (Dunn-Cane, Gonzalez ve Stewart, 1999; Young, 2004). Bu noktada problemli olarak internet kullanımı başlamış ve aile birliğinde sorunlar ortaya çıkmıştır. Problemli şekilde kullanılan internetle alakalı evli kişilerin birçok sorun yaşadığı ve hatta problemli

şekilde kullanılan internetten dolayı ailelerin boşandığı basın ve yayında yer almaktadır. Problemli şekilde kullanılan internet davranışı ve evlilik doyumunun da olumsuz etkilenebileceği vurgulanmaktadır. Bu noktada uzun süreli internetin kullanımı aile içi bazı problemlerin ortaya çıkmasına neden olmakta ve bu problemler evliliklerde doyumu düşürmektedir. Bu durumda toplumun yapı taşı olan aile birliğini olumsuz şekilde etkilemektedir (Aylıkçı, 2018). Aynı zamanda duygusal yönden açlık yaşayan aile bireylerinin, duygusal ve psikolojik açlığı giderilmeyen eşlerin, yoğun şekilde problemli internet kullanımına yöneldiği ve akabinde aile içinde sorunlar yaşandığı da belirtilmektedir (Karaca, 2007). Uzun süreli internet ortamında kalan bireylerin hayatının olumsuz etkilendiği belirtilmektedir. Bu olumsuzluklardan en çok nasibini alan ve etkilenen şey, aile ortamıdır (Young, 2004). Uzun süre oynanan dijital oyunlar aile fertlerinin birlikte kaliteli zaman geçirmesine engel olmakta ve birlikte yapılacak etkinliklere set çekerek aile içinde huzursuzluğun çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Karaburç, 2017).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin olumsuz görüşlerinin bulunduğu zararlı temasının yalnızlaşma alt kategorisinin ise çevrede konuşulanların umursanmaması, sohbete dahil olmak istememe kodlarından oluştuğu bulunmuştur. Buna göre X kuşağındaki E139 kodlu eSpor oyuncusunun yalnızlaşma alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> …İnsanı yalnız kalmaya itiyor… Genellikle evde veya işte konuşulan konular dikkatimi çekmiyor, boş geliyor. Oyun içerisinde ilgi alanım benzer insanlarla sohbet etmek daha cazip. Ama tabi insanı yalnızlaştırdığı da bir gerçek (E139).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının ifadelerinden dijital oyun bağımlılığının bireylerde tek başınalık hissi yarattığı, bireylerin kendini başkaları ile iletişime kapattığına yönelik görüşlerinin olduğu söylenebilir. Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığının bilişim zehri olduğu düşünülebilir. Nitekim bireyi yalnızlaştırmaktadır. Dijital oyun platformunda ilgi alanı oyun olan bireylerle iletişim içerisinde olan eSpor oyuncularının, dijital ortamda sosyalleştiği düşünülse de bu durum aslında asosyal ağların güçlenmesine neden olmaktadır. Sanal ortamda sosyalleşme denen bu iletişimin bireyi asosyallik zehrine maruz bırakarak, yalnızlaştırdığı bilinmektedir. Günün önemli süresini dijital ortamda geçiren bireyler teknolojik aletlere bağımlı bir yaşam sürmekte ve sosyal çevresinden uzaklaşarak yalnızlığa gömülmektedir. Hazar, Demir, Namlı ve Türkeli' ye (2017) göre günümüz bilgi çağında gelişen teknolojiyle artan dijitalleşme, her alana ulaşmayı çok basit bir hale getirmiştir. Hızla gelişen ve değişen bu duruma ayak uydurmaya çalışan bireyler, bu dijital

dünyanın içinde farkındalık düzeylerini giderek kaybetmekte ve sanal dünyaya hapsolmaktadır. Bu bağlamda ortaya çıkan dijital oyun bağımlılığı, bireylerin kendilerini kontrol etmelerini engelleyerek onların sosyal hayattan kopmasına, buna bağlı olarak da bireylerin yalnızlaşmasına neden olmaktadır. Korkmaz, Usta ve Kur'un (2014) araştırmasında bireylerin dijital dünyaya adım atmasıyla dijital dünyada bilinçlerini kaybettiği bulgulanmıştır. Dijital platformların bireyi kendi içine çekmesi sonucunda bireyler, gerçek yaşamdan, aile ve sosyal yaşantılarından uzaklaşarak bu dünyada yalnızlaşırlar. Oyuncular dijital oyun içindeki rollerine bağlanarak gerçek benliklerinden uzaklaşırlar. Ayrıca oyuncuların dijital oyundaki rollerine bağlanmaları gerçek hayattan kendilerini soyutlamalarına ve giderek tek başına kalmalarına neden olur. Bu sonuçlara ek olarak Koç (2017) araştırmasında dijital ortamda uzun zaman geçiren bireylerin sosyal yaşamlarında iç içe olduğu aile üyeleriyle, iş arkadaşlarıyla veya okul arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin zedeleneceğini ve bireyin yalnızlaşacağını ifade etmiştir. Gürcan (2010) araştırmasında bilinçsiz internet kullanımına bağlı olarak ortaya birtakım sorunların çıkacağını belirtmiştir. Bu sorunlar özellikle evli bireylerin birbiri ile iletişimlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bireylerin sosyal yaşamlarından uzaklaşmalarına, gerçek hayattan kendilerini soyutlamalarına neden olan dijital oyunlar, aslında bireylerin günlük yaşamdaki görevlerini aksatmalarına neden olmaktadır. Bireylerin sorumluluklarını aksatmalarının yanı sıra bireyde psikolojik ve fiziksel zarara neden olabilmektedir. Dijital ortamda geçirilen zamanın kontrolden çıkması, dijital oyun oynama durumunun bağımlılığa neden olması, bireyin hem çevreyle olan ilişkilerini hem de kendi sağlığını olumsuz etkileyecek riskler içermektedir. Ayhan ve Köseliören (2019) dijital oyun kullanıcılarının sosyal hayatlarından uzaklaşarak asosyalleştiklerini belirtmiştir. Akkaş'a (2020) göre dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki vardır. Araştırmaya göre birey yalnız kaldığı zaman sosyalleşme ihtiyacını karşılayamadığı için bu ihtiyacını en kolay şekilde dijital oyunlar sayesinde karşılar. Bazı durumlarda da dijital oyun bağımlılığı nedeniyle birey yalnızlaşabilir. Araştırmada yalnızlık, dijital oyun bağımlılığına neden olabilirken hem de dijital oyun bağımlılığının sonucu olabildiği belirtilmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Wack ve Tantleff-Dunn (2009) çalışmasında dijital oyunun bireylere zararının değil yararının dokunduğunu bulgulamıştır. Araştırma bulguları dijital oyun oynayan bireylerin bu oyunlar sayesinde sosyalleştiğine, günlük yaşamdaki stresten uzaklaştığına ve bu sayede bireyin rahatladığına dikkat çekmektedir. Görgün-Baran, Koçak-Kurt ve Tekeli (2017) tarafından X kuşağında bulunan yaşlıların dijital dünyayla ilişkilerinin incelendiği çalışmada, dijital platformların yaşlı bireylerin sosyalleşmesine katkıda bulunduğu ileri

sürülmüştür. Görgün-Baran ve arkadaşlarına (2017) göre dijital platform hayatımızda önemli bir yere sahiptir ve dijital platform sayesinde yaşlı bireyler sohbet ederek eğlenceli vakit geçirir. Bu araştırma sonucuna göre dijital platformlar bireyleri yalnızlaştırmaz ve onun yerine onların sosyalleşmelerine zemin hazırlar çıkarımında bulunulabilir. Uysal (2020) dijital dünya içinde X kuşağındaki bireylerin sosyalleşme düzeylerini incelemiştir. Ülkemizde bulunan yaşlı bireylerin yaşları gereği fiziksel hareketleri kısıtlı durumdadır ve insanın bir ihtiyacı da sosyalleşme ihtiyacıdır. Bu konuda yeterince sosyalleşme ihtiyacını karşılayamayan yaşlı bireyler, dünyadan soyutlanarak yaşamak zorunda kalır. Fakat dijital teknolojinin gelişmesi ve sosyal platformların giderek yaygınlaşması, X kuşağındaki bireylerin yalnızlığını gidermelerine yardımcı olmuştur. Araştırma sonucunda, mevcut araştırma bulgularından farklı olarak, dijital dünyanın X kuşağı bireylerinin sosyalleşmelerine katkıda bulunduğu sonucuna varılmıştır.

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin olumsuz görüşlerinin bulunduğu zararlı temasının duygusal kategorisinde katılımcılar dijital oyun bağımlılığının olumsuz duygular yaratabileceğine yönelik görüşlerinin olduğu saptanmıştır. Olumsuz duygular alt kategorisinde; saldırganlık, insanı strese sokma, kaygı durumunu arttırma, depresyona neden olma, öfke duyma, nefret duyma, asabiyet hissi kodlarının yer aldığı saptanmıştır. Buna göre X kuşağındaki E73 kodlu eSpor oyuncusunun olumsuz duygular alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Bence beyni sulandırır, sinirsel yapar insanı... oyun bazen beni strese soktuğu gibi, çevremdekilere tahammülsüz davranmama ve onlara öfkelenmeme neden oluyor. Masada duran suya, ışığın açısına bazen deli oluyorum. Kendimi anlamaya ve sakinleştirmeye çalıştığımda bu sefer kendimden nefret ediyorum… Nasıl anlatabilirim o anki hislerimi bilmem. Allahtan sık sık olmuyor… Bir derdim mi var neden böyle oluyorum diye doktora gittim antidepresan verdi. Oyun oynamayı azalt yoksa büyük sıkıntı yaşayabilirsin dedi. Ama ben para da kazanıyorum oyun sadece keyif değil ki geçim kapısı aynı zamanda (E73).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının birey üzerinde saldırganlık, öfke, vb. olumsuz duygulara neden olduğunu düşündükleri söylenebilir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı yüzünden bireyin negatif duygularla yüklendiğine dair görüşlerinin olduğu ve dijital oyun bağımlılığının bireyi depresyona sürüklediğine yönelik inançlarının olduğu düşünülebilir. Uzun süre dijital oyun oynayarak internette zaman geçiren bireylerin, oyun içi rollerinde, dijital platformdaki içeriklerde yer alan savaş, saldırı vb. saldırganlık içeren içeriklerden etkilenerek kavgacı bir yaklaşımı benimsediği düşünülebilir. Ayrıca bireyin uzun süre boyunca oyun içinde bir hedefe kitlenmesi, bir amaca yönelmesi ve başarısızlığa uğraması sonunda ciddi stres ve sinir ataklarına maruz kaldığı söylenebilir. Buna göre dijital oyun bağımlılığı ile beraber bireyin olumsuz duygularının arttığı ve

psikolojik açıdan iyiliğinin azaldığı düşünülmektedir. Lemmens, Valkenburg, ve Peter'e (2009) göre dijital oyun bağımlılığı bireyde psikolojik ve sosyal sorunlara neden olmakta ve dijital oyunların kontrolsüz kullanımıyla paralellik göstermektedir. Simsek ve Karakus-Yılmaz (2020), bağımlılığa sebep olan dijital oyunların, bireyde oluşturduğu olumsuz durumların incelenmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bölükbaş'ına (2005) göre dijitalleşen dünyada artan internet kullanımı hayatı kolaylaştırmanın yanında, insanları olumsuz etkileyen birçok sorunu beraberinde getirmiştir. İnternet kullanım kolaylığı ve hızı açısından insanlara yarar sağlasa da, insanları ekran başına bağlayarak onların gerçek yaşamla bağlarının kopmasına, psikolojik açıdan kötüleşmesine sebep olmaktadır. Bireyin sanal ortamda geçirdiği vakit arttıkça, bireyde ortaya çıkan tahribat giderek artar. Bu tahribatlar arasında olumsuz duygular-psikolojik sorunlar ilk sırada olup toplumdan soyutlanma, yalnızlaşma ve asosyalleşme sorunları da yer almaktadır. Sanal ortamda sosyalleşen bireylerin gerçekte oldukları gibi davranmamaları, kişilerin yalan bir ilişkide vakit kaybetmelerine sebep olmakta ve psikolojik sorunlar yaşamasına zemin hazırlamaktadır. Dijital oyunlardan yarar sağlamak ve bağımlılıktan uzak kalmak için bireyin kendini kontrol edebilmesi ve farkındalık düzeyinin yüksek olması gereklidir. Koç'a (2017) göre dijital yaşam yüzünden bireylerin, gerçek hayatlarındaki ortamlarda ve aile üyeleriyle olan ilişkilerinde sorun yaşanmaktadır. Bu sorunlar bireylerde psikolojik problemlere, kaygıya ve yalnızlığa sebep olmaktadır. Van Mierlo (2014) araştırmasında, dijital platformlarda sıkça geçirilen zamana bağlı olarak bireyde psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunların ortaya çıktığını belirtmiştir. Yalçın Irmak ve Erdoğan (2016) araştırmasında, şiddet içerikli dijital oyunların bireylerde saldırganlığa, odaklanma sorunlarına, anksiyete bozukluğuna, çevreye karşı duyarsızlaşmaya ve yaşamdan zevk almamaya sebep olduğunu vurgulamıştır. Uysal (2020) araştırmasında, X kuşağında bulunan bireylerin dijital gelişmelerin etkisiyle sosyalleşme durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada yaşlı bireylerin dijital ortamlara ayak uydurma konusunda zorlanıp bunun sonucunda korku ve kaygı yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Buna göre dijital platformların X kuşağındaki bireylerin olumsuz duygularını tetiklediği düşünülebilir. Akkaş (2020) saldırgan içerikli dijital oyunların olumsuz duyguları besleyerek, bireyleri agresif ve daha kavgacı hale getirebileceğini vurgulamıştır. Atak (2020) dijital oyunların bireylerde olumsuz duygular oluşturduğuna değinmiştir. Bu duygular arasında bireyin depresyona girmesi, anksiyete bozukluğu olduğu belirtmiş ve bu oyunların uzun süre oynanması sonunda bireyi intihara giden ciddi sorunlara sürüklediğini vurgulamıştır. Yücel ve Şan (2018) dijital oyun bağımlılığının şiddet ile olan ilişkisini

incelemiştir. Araştırmasında saldırgan içerikli dijital oyunların bireylerde saldırgan duygular oluşturduğunu ifade etmiştir. Saldırgan içerikli dijital oyunların, bireyde yarattığı olumsuz duygular arasında, bireyde çevresine karşı duyarsızlık oluşması, düşmanlık hislerinin artması ve hile yapmaya yönelmesi gibi durumların oluşabileceğini belirtmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Bleakley ve arkadaşları (2015) X kuşağında yer alan yaşlı yetişkinlerin hareketli dijital oyunlar aracılığıyla fiziksel aktiviteye katılımlarının kolaylaştığını ifade etmişlerdir. Hareketli dijital oyunları, X kuşağındaki bireylerin beden sağlığını korumasının yanında, aynı zamanda onların dikkat düzeylerini ve motivasyon düzeylerini arttırmıştır. Fakat bu faydaların oynanan oyunların hareket içerikli olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Loos (2017) X kuşağına mensup bireylerin dijital oyun oynama konusunda olumsuz duygular yerine daha motive edici duygular içinde olduklarını saptamıştır. X kuşağı bireylerinin dijital oyunlar sayesinde sosyal etkileşime girdikleri ve rekabet ederek buna kolay bir şekilde erişebildikleri için motive oldukları sonucuna varılmıştır. Bu sonucun araştırma grubundan kaynaklandığı ve araştırma grubunun dijital oyunları gereğinden fazla oynamamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin olumsuz görüşlerinin bulunduğu zararlı temasının zihinsel kategorisinde ise zihinsel karmaşa alt kategorisinin yer aldığı tespit edilmiştir. Zihinsel karmaşa alt kategorisinin gerçek ile sanal yaşam arasındaki ortam farkını anlama zorluğu, gerçek yaşamın gerçekliğinden koparma kodlarından oluştuğu saptanmıştır. Buna göre X kuşağındaki E134 kodlu eSpor oyuncusunun zihinsel karmaşa alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Zihinsel anlamda diğer tüm bağımlılıklar gibi, dijital oyun bağımlılığı da zararlıdır… Bazen zihnimin Sihirdar Vadisi'nden çıkamadığını düşünüyorum. Mesela gerçek hayatta kendimi hero gibi algılıyorum. Ölsem de dönerim arabaya diyorum. Sonra da sürekli dikkatli ol, bu minyon feedlemeye benzemez. Oyunda ölünce bir daha canlanırsın ya da minyon kesince sorun değil ama bu gerçek hayat deyip duruyorum araba sürerken kendime (E134).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının bireyi zihinsel açıdan olumsuz yönde etkilediği görüşüne sahip olduğu söylenebilir. Bu kategoride katılımcılar, oyun bağımlılarının gerçek yaşam ile sanal yaşam arasındaki farkı anlamada güçlük çektiğini ifade etmişlerdir. Dijital oyun oynama davranışı bağımlılık düzeyine gelen bireylerde gerçek dünya ile sanal dünya arasındaki geçiş zorlaşır ve birey gerçek dünya ile sanal dünya arasındaki farkı algılayamaz duruma gelebilir. Buna göre oyun bağımlılığının bireyin bulunduğu anı algılamada sorunlar yarattığı söylenebilir. X kuşağındaki eSpor oyuncuları uzun süre oynanan oyunların sebep olduğu dijital oyun bağımlılığının bireyi sanal ortama hapsettiği ve gerçek yaşama adapte olma sorunu yaşattığı söylenebilir. Chin-

Sheng ve Chiou (2006) araştırmasında dijital oyunların oynama sıklığının artmasıyla bireylerin zihinsel sağlıklarının olumsuz etkilenmesi arasında paralel bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Horzum (2011) tarafından dijital oyun bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelendiği araştırmada, dijital oyun bağımlılığına bağlı olarak ortaya çıkan zararlı durumlar arasında, zihinsel karmaşanın olduğu ileri sürülmüştür. Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığının bireyin içinde bulunduğu dijital ortam ile gerçek yaşamı arasındaki ilişkinin zayıflamasına neden olduğu ve buna bağlı olarak bireyin zihinsel karmaşaya düştüğü tespit edilmiştir. Göldağ'ın (2018) dijital oyunların etkilerini incelediği araştırmaya göre, dijital oyun oynamanın olumlu ve olumsuz etkileri olabilir. Bu olumsuz etkilerden biri olarak dijital oyunlarda fazla zaman geçiren bireylerin gerçeklik duygusunu kaybetmesi gösterilmiştir. Korkmaz ve Korkmaz'a (2019) göre dijital oyun bağımlılığının bireylerin zihinsel gelişimini olumsuz etkilemekte ve bireyin zihin sağlığına kötü yönde tesirler bırakmaktadır. Araştırmaya göre bireylerin zihinsel açıdan sağlıklı olabilmeleri için dijital oyunlardan olabildiğince uzak durmaları gerekir. Yalçın ve Bertiz (2019) araştırmalarında dijital oyun bağımlılığının etkilerini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, dijital oyun oynayan bireylerin dijital oyunla gerçek hayatı ilişkilendirdikleri saptanmıştır. Araştırma bulgularından farklı olarak Başak, Boots, Woss ve Kremer'in (2008) dijital oyunların X kuşağındaki bireylerin bilişsel düzeyine etkisini incelediği çalışmada, video oyunu oynayan X kuşağındaki bireylerin bilişsel aktivitelerinin geliştiğini, odaklanma ve görsel belleklerini kullanma kapasitelerinin arttığını bulgulamışlardır. Yalçın, Irmak ve Erdoğan'ın (2016) dijital oyun bağımlılığı düzeyini incelediği çalışmada, dijital oyunların olumlu ve olumsuz etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarında, öğrenme temelli dijital oyunların zihinsel gelişime katkı sağlayabileceği belirtilmiştir. Fakat dijital oyunların kullanımının, kontrollü ilerletilmesi ve eğitici öğretici tarafının ağırlıklı olması koşuluyla faydalı olabileceğini vurgulamışlardır. Güvendi, Demir ve Keskin'in (2019) araştırmasına göre, dijital oyunların bazıları zihinsel gelişimi olumlu etkilemektedir. Fakat bazı dijital oyunlar ise bireyleri gerçek dünyadan uzaklaştırarak onları sanal dünyaya çekmektedir.

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının karalama olduğuna ve dijital oyun bağımlılığı diye bir şeyin olmadığına yönelik görüşlerinin toplandığı ret temasında dijital oyun oynamak bağımlılık yaratmaz kategorisi yer almaktadır. Bu kategori altında dijital oyun oynamak zararsızdır ve dijital oyun bağımlılığı diye bir şey yoktur alt kategorilerinin yer aldığı saptanmıştır. Dijital oyun oynamak zararsızdır alt kategorisi;

zararsız olduğunu savunma, para kazandıran şeyler zararsızdır algısı kodlarından oluşmaktadır. Buna göre X kuşağındaki E17 kodlu eSpor oyuncusunun dijital oyun oynamak zararsızdır alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Oyunda karımla tanıştım. Ben şimdiye kadar bana ve karıma bir zararını görmedim. Oyun oynayanlar bağımlı (peh), obez, asosyal değildir. Sadece çoğu kişi bunu bahane olarak kullanıyor. Ben günde 10 saat oyun oynayıp para kazanıp üstüne de 2 saat spor yapabiliyorum. İnsan ortamında da rahatça arkadaş edinebiliyorum ama insanlar kendilerinde hata aramayı sevmez. Bu yüzden bu önyargılar var. Uzun uzun saatler boyunca oyun oynamak sizi aptallaştırmaz. Sizi bağımlı yapmaz. Obez yapmaz. Tembelleştirmez. Spor yapmanıza engel de olmaz. Zararsızdır. Hele ki kazık kadar olmuş adamlara bunu yaftalamak saçmalıktır. Bunların hepsi yalan… (E17).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının uzun süre dijital oyun oynanmasını zararsız olarak değerlendirdiği ve dolayısıyla dijital oyun bağımlılığının zararlarını ret ettiği söylenebilir. X kuşağındaki günde 6 saat ve üzerinde eSpor oyunu için dijital ortamda zaman geçiren eSpor oyuncularının, dijital oyun bağımlılığını ret etmesi ve bunu problemli bir davranış olarak görmemesine neden olarak, katılımcıların bu durumu kendinde araması ve kendini iyi hissetmesinden kaynaklandığı düşünülebilir. Araştırma bulgularını destekler nitelikte az araştırma sonucu bulunmaktadır. Örneğin Orben ve Przybylski'ye (2019) göre dijital oyunun zararı ve bağımlılık ilişkisi psikoloji camiasında netlik kazanmamıştır. Dijital oyunların bireye zararı ile ilişki arayan çalışmalar ya sonuçsuz ya da çok küçük etkiler göstermektedir. Fakat X kuşağındaki eSpor oyuncularının gelişimlerini tamamlamış yetişkinler olduğu düşünülürse, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı kavramını ret etmesi ve uzun süre dijital oyun oynama sonucunda oluşan yoksunluk, çatışma gibi içsel faktörleri görmezden gelmesi ironik bir durum olarak algılanabilir. X kuşağındaki eSpor oyuncularının uzun süre boyunca oyun oynamayı ve dijital oyun bağımlılığını zararsız bulması, onların dijital oyun bağımlılığı diye bir olgunun olmadığına inandıklarının göstergesi olarak da gösterilebilir. Oysa literatürde de en az 3 saat boyunca düzenli olarak oynanan dijital oyunların problemli oyun oynama davranışı yarattığına ve bu davranış bozukluğunun birey üzerinde fiziksel, duyuşsal, psikolojik ve sosyal açıdan deformasyon yarattığına ilişkin araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin Chin-Sheng ve Chiou (2006) tarafından yoğun ve kontrolsüz olarak oynanan bilgisayar oyunlarının kişiyi hareketsiz yaşama yönlendirdiği, göz bozukluğuna neden olduğu, yaşamdan bireyin kendini soyutlamasına neden olduğu, zihinsel zararlara yol açtığı, bedensel sağlık sorunlarına neden olduğu belirtilmiştir. Ayrıca yoğun ve kontrolsüz olarak oynanan bilgisayar oyunlarının bireyin oynadığı oyun süresi ile ilgili yalan söyleme gibi etkilerinin olduğu belirtilmiştir. Dijital oyun bağımlılığının bireyin motor becerilerinin bozulmasına, şiddetli baş ağrıları ile göz bozukluğunun oluşmasına neden olabileceği belirtilmektedir. Ayrıca

motor becerilerdeki bozulmanın yanı sıra dijital oyunları aşırı derecede oynayan bireylerin psikolojisinin de olumsuz etkilenebileceği, saldırgan, antisosyal davranışlar gösterebileceği, şiddet içeren tavırlar sergileyebileceği, yaşamdan kopabileceği, gerçek yaşam ile dijital ortam arasındaki farkı anlayamayacak ruh haline bürünebileceği belirtilmektedir (Horzum, 2011). Griffiths ve Meredith'e göre (2009) literatürdeki birçok bilimsel araştırma bulgusunda, dijital oyun bağımlılığının kişi üzerinde ruhsal ve bedensel birçok olumsuz tesirinin olduğu kanıtlanmıştır. Ruhsal açıdan etkileri; kişinin dijital oyun oynarken kendini oldukça mutlu ve enerji dolu hissetmesi, dijital oyun oynamadığı zamanlarda oyunu özlemesi, bireyin dijital oyun oynayamadığı durumda sinirli ve yalnız hissetmesi, vb., şeklindedir. Fiziksel açıdan etkileri; bireyin gözlerinde-omurgasında bozulma, baş ve omuz ağrıları, fazla veya yetersiz beslenme, karpal tünel sendromu, bireysel bakım becerilerinde düşüş ve uykusuzluk gibi problemler ortaya çıkmaktadır. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının birey üzerindeki diğer olumsuz etkileri arasında, bireyin dijital oyun oynama sürecini bitirememesi, dijital oyundan kopamaması, bireyin kontrolsüzce dijital oyun oynama süresinde artış yaşanması gibi olumsuz durumlar ortaya çıkmaktadır (Griffiths ve Meredith, 2009).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının karalama olduğuna ve dijital oyun bağımlılığı diye bir şeyin olmadığına yönelik görüşlerinin toplandığı ret temasında yer alan dijital oyun bağımlılığı diye bir şey yoktur alt kategorisi bulunmaktadır. Bu alt kategorinin dijital oyun bağımlılığı abartılı bir yalandır kodundan oluştuğu saptanmıştır. Buna göre X kuşağındaki E112 kodlu eSpor oyuncusunun dijital oyun bağımlılığı diye bir şey yoktur alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Bence abartılıyor… Gündem yaratıp yalan haberlerle bizi meşgul ediyorlar… Dijital oyundan bağımlılık mı oluşur? Eskiden beri çok oynarım ama ne işimden, ne çocuğuma ilgimden ne de sosyalliğimden ödün vermedim. Ayrıca oyun oynamak bir bağımlılık değildir. Sadece gündem yaratıyorlar boş boş… İnsanlar dışarda boş boş serserilik yapıp milletin karısına kızına salça olurken, kimseye zararı olmayıp sadece eğlenmek için vaktini geçiren insanlara karşı bu tutum kadar saçma bir şey görmedim. Oyun oynamak zararsız hatta faydalıdır. Serserilikten ve elalemin kızına askıntı olan biri olmaktan korur (E112).

X kuşağındaki eSpor oyuncuları dijital oyun bağımlılığı diye bir şey olmadığını, uzun süre de olsa dijital oyun oynamanın birey üzerinde olumsuz etkilerinin olmadığını ve dijital oyun bağımlılığı konusunun abartıldığını belirtmişlerdir. Buna göre X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı kavramını ret ettiği ve abartılan bir kavram olarak sunulduğunu düşündükleri söylenebilir. Buna neden olarak basın-yayında yapılan dijital oyun bağımlılığı haberlerinin genellikle Z kuşağı ekseninde dönmesinden dolayı, araştırmaya katılan X kuşağındaki eSpor oyuncularının kendi yaş grubu için bu davranışın

tehlikeli olabileceğine yönelik farkındalık geliştirmediği düşünülebilir. Nitekim yerel ve yabancı literatürde de genel olarak Z kuşağı üzerine yapılan dijital oyun bağımlılığı araştırmalarının olması ve basın-yayının genelde ilkokul çocuklarına etkisinden söz etmesinden dolayı, katılımcıların X kuşağındakilere dijital oyunların bağımlılık oluşturacağını ilişkilendiremediği söylenebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak bazı araştırmalara göre, dijital oyunların bireye katkısının veya zararının ne olduğu konusunda bir belirsizlik söz konusudur. Bu noktada dijital oyun oynamak, bireye yarar mı sağlamaktadır yoksa bireylerin toplumla ve gerçek dünya ile ilişkisini bozarak bireyleri bağımlı hale mi getirmektedir? Bu konuda sergilenen tüm çabalara rağmen Orben ve Przybylski (2019) dijital oyunların psikoloji üzerindeki etkilerinin ne olduğunun, bu etkilerin ne yönde olduğunun ve oyunların bireyi nasıl etkilediğinin belirsizlik gösterdiğini belirtmiştir. Orben ve Przybylski'ye (2019) göre yapılan araştırmalarda dijital oyunların organizma üzerindeki olumsuz etkileri ile bu olumsuzlukların ilişkisini araştıran çalışmaların sonuçlarının bir kesinlik içermediği ve çok az etkilerinin somutlanabildiği saptanmıştır. Fakat literatürde büyük oranda, uzun süre oynanan dijital oyunların sağlık üzerine olumsuz etkileri vurgulanmakta ve bu konuda bilgilendirme projelerinin, farkındalık kazandırma çalışmalarının önemli olduğunun altı çizilmektedir (Güvendi vd., 2019; Namli ve Demir, 2020). Çünkü tüm bağımlılık türlerinde olduğu gibi dijital oyun bağımlılığında da bireyin bağımlılık semptomlarının farkında olması, kendini dijital oyun bağımlılığından kotarmasını kolaylaştırabilir. Nitekim kendi kişisel alaka ve sınırlılıklarının farkında olamayan bireylerin bağımlılık davranışıyla yüz yüze kalabileceği Moeller ve Goldstein (2014) tarafından vurgulanmaktadır. Ayrıca bireyin farkındalığının düşük veya eksik olması, bağımlılık semptomunun inkar edilmesine, bağımlılık kavramının reddedilmesine neden olmaktadır (David vd., 2012). Teknolojinin gelişimi ile X kuşağındaki bireylerin teknolojik devrimden etkilendiği, teknolojiyi kullanmak zorunda kaldığı ifade edilmektedir (Mengi, 2009). Teknolojiye maruz kalan X kuşağındaki bireylerin zaman içinde teknolojiye alışması ve akabinde dijital oyunlara kanalize olmasının sonunda, X kuşağındaki bireylerde de dijital oyun bağımlılığı semptomlarının görüldüğü söylenebilir. Yu ve Miller (2005) X kuşağındaki bireylerin teknolojiye rahat ayak uydurduklarını, onların yaratıcı ve yenilikleri gönüllü şekilde öğrenmeye istekli olduklarını belirtmiştir. Bu nedenle dijital oyun oynamaya da meraklı oldukları ve zamanla daha fazla oynayarak dijital oyun bağımlılığına kadar sürüklendikleri söylenebilir. Bunun sonunda da araştırmaya katılan X kuşağındaki eSpor oyuncuları her ne kadar dijital oyun bağımlılığı davranışını kabul etmese de, uzun süre oynanan dijital oyunların bireyin sosyal

ilişkilerini azalttığı, mental bir hastalık olduğu, yalnızlaştırdığı, sorunlu insanlar yığınını oluşturduğu belirtilmektedir (Karaca, 2007; Park ve Lee, 2017).

X kuşağının kararsızlık temasında dijital oyun bağımlılığının zararı veya yararı ile ilgili kararsızlık kategorisinin yer aldığı tespit edilmiştir. Bu kategori altında ise emin olmama ve bilgi eksikliği alt kategorisinin yer aldığı saptanmıştır. Buna göre X kuşağındaki E59 kodlu eSpor oyuncusunun emin olmama alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Bence dijital oyun bağımlılığı LOL demektir. Oğlan az daha büyürse onla oynayıp paraları arttıracağız... Beni sinirden kurtarıyor ama zararlı olabilirmiş... Karımın dırdırından kurtarıyor hem borçları düşünmekten uzaklaştırıyor da televizyon zararlı diyor… Ama dijital oyun bağımlılığı iyi midir kötü müdür ben emin değilim… Eğer meslek edinmiş, hayatına yön vermişse sıkıntı olmaz sanırım… Aslında tam olarak emin değilim şuanda (E59).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının zararlı veya yararlı olup olmadığına ilişkin görüşlerinin yer aldığı emin olmama alt kategorisine göre, katılımcıların dijital oyun bağımlılığının birey üzerinde nasıl bir etkisi olduğuna yönelik kesin bir görüşe sahip olmadığı düşünülebilir. Buna neden olarak, uzun süre dijital oyun olan LOL'ü oynayan eSpor oyuncularının, bu oyunların kendisine, çevresine olan etkisi ile ilgili bir kararsızlık yaşamasından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca araştırmaya katılan eSpor oyuncularının dijital oyunu oynarken zararlı mı ya da yararlı mı gibi soruları kendisine daha önce hiç yönlendirmediği, bu konuyu araştırmadığı da düşünülebilir. Dijital bir oyun olan LOL'ü oynayan eSpor oyuncularının, uzun süre bilgisayar karşısında oyun oynamasının kendisine ve oyun oynayanların beden sağlığına, ruhsal iyiliğine, çevre iletişimine, zihinsel iyiliğine ne gibi etkilerinin olabileceğine ilişkin farkındalıklarının olmadığı, bu nedenle eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının zararı-yararı ile ilgili kararsız kaldıkları düşünülebilir. Literatürde bireylerin yapması gereken önemli sorumluluklardan basit sorumluluklarına kadar pek çok sorumluluğu, gereğinden fazla uzun süre dijital oyun oynayan bireylerin ihmal ettiği belirtilmektedir. Yemek yemek, tuvalete gitmek gibi önemli temel yaşamın devamı için yerine getirilmesi gereken becerileri dahi dijital oyun bağımlılarının ihmal ettiği düşünülürse (Demir ve Hazar, 2018), X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının ne olduğu, yararlı veya zararlı olup olmadığı konusunda sorumluluk alması ve bu konuyu araştırması da beklenmeyebilir. Literatürde araştırma bulgularından farklı olarak dijital oyun bağımlılığının zararlarına değinilmektedir. Mesch (2003) araştırmasında Amerikalı ve İsrailli ebeveynlerin internette zaman geçirmeyi zararlı bulduğunu tespit etmiştir. Amerikalı ve İsrailli ebeveynlerin internette uzun zaman geçirilmesinin aile içindeki ilişkiyi, iletişimi zayıflattığını ifade ettikleri saptanmıştır. Ayrıca uzun süre internette

kalmanın bireylerin enerjisini tükettiğin, X kuşağındaki bireylerin kaliteli zaman geçirmelerine engel olduğunun altını çizmiştir. Yıldız ve Bölükbaş (2005) dijital oyunları uzun süre internet başında oynayan bireylerin zaman içinde sosyal yaşamdan soyutlanarak, çevre ilişkilerinin azaldığını ve suça eğilimli hale geldiğini belirtmiştir. Lissitsa ve Kol (2016, s. 304) tarafından, son yıllarda X kuşağındaki bireylerin dijital oyuna ilgisinin arttığı, zamanının önemli bir kısmını internette geçirdiği ve dijital oyunlarda kullanmak üzere çevrimiçi malzeme ile teknolojik malzemelerin satın alımında artış olduğu ileri sürülmüştür. X kuşağındaki bireylerin, dijital oyunların kontrollü şekilde oynandığı zaman yaratıcılık, el-göz koordinasyonu gibi becerileri olumlu yönde etkilediği (Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2016), fakat uzun süre oynanan dijital oyunlarının birey üzerinde ciddi sorunlara neden olduğunu fark etmesi önemlidir. Çünkü bağımlılık düzeyi ile sağlığın olumsuz etkilenmesi birbirine paralel bir özellik gösterir. Yılmaz, Çinar ve Özyazıcıoğlu (2017) tarafından hemşirelik bölümündeki bireylerin teknolojik bağımlılıkları ile ilgili yaptığı araştırmada katılımcıların bir kısmının bağımlı olup olmadığına ilişkin kararsızlık yaşadığı, bazılarının belki bağımlıyım şeklinde düşündükleri ve bağımlı olarak tespit edilen katılımcıların bağımlılık düzeyine paralel olarak üst ekstremite kaslarında ağrı olduğu ifade edilmiştir.

X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının zararlı veya yararlı olup olmadığına ilişkin görüşlerinin yer aldığı bilgi eksikliği alt kategorisi yer almaktadır. Buna göre X kuşağındaki K81 kodlu eSpor oyuncusunun bilgi eksikliği alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Bilmiyorum son zamanlarda pek okumuyorum bir şeyleri… Kaptırdım oynuyorum işte… Oynamadığımda sanki büyük bir boşluğa düşüyorum o nedenle iyi bir şey de olabilir... Aslında yararlı mı zararlı mı onu da bilmem ama daha çok öğrenim durumundaki gençler için zararlı olabilir… Fayda ve zarar konusu uzun uzun tartışılır. Bu konuda çok da bilgi sahibi değilim ve bağımlı olup olmadığımı da bilmem. Ben boşuna doldurdum bunları bir şeye karar veremedim (K81).

X kuşağındaki eSpor oyuncularının katılımcıların dijital oyun bağımlılığının birey üzerinde nasıl bir etkisi olduğuna yönelik kesin bir bilgiye sahip olmadığı düşünülebilir. Bu bağlamda araştırmaya katılan X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ile ilgili TV, gazete, makale gibi basın ve yayında çıkan haberleri takip etmediği veya basın ve yayında çıkan haberlere karşı ilgisiz olduğu, bu nedenle de dijital oyun bağımlılığına yönelik bilgi sahibi olmadığı söylenebilir. X kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının zararlı veya yararlı olup olmadığına ilişkin bilgilerinin olmadığını belirttikleri saptanmıştır. Çevredekilere ve aile yaşamına özen

gösteren (Toruntay, 2011; Yu ve Miller, 2005), özgür ruhlu ve sorumluluklarını erken yaşta alan (Buckley vd., 2001) X kuşağındaki bireylerin, yeli ve yabancı basın-yayında bağımlılık ve bağımlılık türlerinin zararları, tüm bağımlılık davranışlarının problem olarak tanımlandığına (Kwon vd., 2013; Lee, 2006) ilişkin bilgi yetersizliği yaşadığı görülmüştür. X kuşağındaki bireylerin olay ve olgulara şüpheci yaklaştığı (Yusoff ve Kian, 2013), aile hayatı olmak üzere hayatlarında dengeyi önemsedikleri (Lyons, Schweitzer ve Ng, 2015; Kian ve Wan, 2012), genellikle üniversite mezunu oldukları ve çoğu şeyi sorguladıkları (Knight, 2014) ifade edilse de araştırmaya katılan eSpor oyuncularının bu özellikleri taşımadığı ve bu nedenle dijital oyun bağımlılığının zararları ile ilgili bilgi sahibi olmadıkları söylenebilir. Dijital oyuna yönelim motivasyonundaki artış ve oyunda daha başarılı olmak için harcanan süredeki artış ile bireyler kendisini oyuna adayabilir (Binark, 2007, s. 29). Bu adanmışlığın bağımlılığa dönüşüp dönüşmediği konusunda, bireyin araştırma yapmasının dahi önüne geçtiği, bireyin özel işlerinden arta kalan zamanın tümünü yalnızca oyuna harcamasına neden olduğu düşünülebilir. Dijital oyunların zamanın büyük bir kısmını aldığı, araştırma-bilgi edinme konusun dışında da aile içindeki bireylerin birbirinden uzaklaşmasına neden olduğu ifade edilmektedir (Bayraktutan, 2005; Mesch, 2006). Teknolojinin, hızlı ve dinamik gelişmelere bağlı olarak alışılagelmiş küresel, toplumsal ve bireysel davranış ve tutumları değişime zorladığı ifade edilmektedir. Bu değişim bireylerin bilişsel, duygusal, duyusal ve psiko-sosyal yönlerini etkilemekte ve psikolojik problemlere yeni boyutlar kazandırmaktadır (Park ve Lee, 2017). Eskiden beri yaygın olan kanaat bilgisayar oyunlarının görsel-uzaysal dikkati ve göz-el koordinasyonunu geliştirdiği ve bilgisayar becerileri kazanmayı kolaylaştırdığı yönündeydi. Buna karşılık, son yıllarda yapılan araştırmalarda, bilgisayar oyunu (dijital oyun) oynayanların davranışları ve beyin aktiviteleri incelendiğinde, bu oyunların düşünüldüğü gibi masum olmadığı, bağımlılık yarattığı, bireyin hem davranışını hem de beyin gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebileceği ortaya çıkmıştır (Öztütüncü-Doğan, 2006, s. 63). Teknoloji insan yaşamına olumlu yönde birçok katkı sunarken aynı zamanda birçok olumsuzluğu da beraberinde getirmektedir. Bu olumsuzlukların başında ise hareketsiz-pasif yaşam tarzı yer almaktadır. Bunun sonucu olarak insan düşünce ve davranışları değişmekte ve günlük hayattaki birçok yaşam pratiği de buna göre şekillenmektedir. Temel yaşam pratiklerinden birisi olan oyunlar da bu etki ve değişimden payını almaktadır (Hazar, Demir ve Dalkıran, 2018).

6.1.1.5. Y Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Görüşleri

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerinin zararlı, yararlı ve zararlı, ret temaları altında toplandığı tespit edilmiştir. Buna göre dijital oyun bağımlılığına ilişkin Y kuşağının görüşlerinin %65'inin zararlı, %18'inin yararlı ve zararlı, %17'sinin ise ret temasında yer aldığı saptanmıştır. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşleri doğrultusunda oluşturulan zararlı temasında dijital oyun bağımlılığının bireye olumsuz etkileri asosyallik, fiziksel, zaman yönetimi, zihinsel kategorileri altında incelenmiştir. Buna göre Y kuşağındaki katılımcıların yarısından fazlasının dijital oyun bağımlılığının zararlı bir olduğuna ilişkin farkındalıklarının olduğu, bireyin üzerinde olumsuz etkileri olduğuna yönelik de görüşleri olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda katılımcıların dijital oyun bağımlılığı olgusunun birey üzerindeki olumsuz etkilerine odaklandığı, bireyin çevre ile etkileşimine, beden sağlığına, bireyin zamanını kaliteli kullanmasını engellediğine ve bireyin bilişsel süreçlerini olumsuz yönde etkilediğine yönelik görüşleri olduğu saptanmıştır.

Teknolojinin yaygınlaşmaya başladığı 1981-1995 yılları arasında doğan Y kuşağındaki (Downing, 2006; Malthus ve Fowler, 2009) eSpor oyuncularının görüşleri doğrultusunda oluşturulan zararlı teması altındaki asosyallik kategorisinde dijital oyun bağımlılığı; aile içi problem, yalnızlaşma ve iletişimsizlik alt kategorileri altında incelenmiştir. Aile içi problem alt kategorisi; aile içi kavga ve gerginlik, oyuncunun çocuklarıyla kaliteli zaman geçirememe, ailevi görevlerinde (market alışverişi, fatura ödeme, vb.) aksaklık, aile içi iletişimsizlik kodlarıyla açıklanmıştır. Buna göre Y kuşağındaki E74 kodlu eSpor oyuncusunun aile içi problem alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> …bu oyuna bağımlı olmak diye sorduğunuz şeyin ailede olay çıkarma özelliği var… LOL oynuyorum diye evlendiğimden beri bitmeyen bir kavga içindeyim. Eşim bana normal davranmadığımı, oyuna ayırdığım sürenin yarısını ona ayırmadığımı, kızımızla yeterince oynamadığımı, boşanmak isteğini çünkü dijital oyun bağımlısı olduğumu söyledi… 13 gün önce çocuğu alıp kayınvalideye gitti. 13 gün bana 13 yıl gibi geldi. Diğer taraftan annemle de konuştu galiba ki annem de arayıp bizi arayıp sormuyorsun, artık yaşlandık bizi çok ihmal ediyorsun, bırak şu oyunu dedi… Şimdi fark ediyorum ki LOL'u düşünce odaklarımın sadece oyun üzerine olmasına neden oluyor. Bu da kesinlikle ailevi ve sosyal hayatımın kalitesini düşür oldu… Kimse para kazanıyorsun oyundan saygı duyalım demiyor yok bağımlı… yok boşanma… (E74).

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının aile içi sosyalleşmeyi bozduğu, aile içi huzursuzluğa neden olduğu ve bireylerin sorumluluklarını ihmal etmesine neden olduğunu düşündükleri söylenebilir. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı yüzünden aile içi iletişimsizlik, kendini yalnız hissetme ve bireyler arasında

iletişimin zayıflaması gibi durumları doğurduğuna yönelik düşüncelerinin olduğu söylenebilir. Ayrıca Y kuşağında yer alan ebeveyn olan eSpor oyuncularının dijital oyuna ayırdığı zamandan dolayı çocuklarına yeterince zaman ayıramamasına neden olduğu düşünülebilir. Günümüzde ebeveynlerin çocuklarını dijital oyun bağımlılığı gibi sakıncalı durumlardan korumak amacıyla teknolojiyle iç içe olması ve çocuklarından daha fazla bu alanda bilgi edinmeye çalışması bir sakınca yaratabilecek bir durumun önceden engellenebilmesi için önemlidir. Fakat Y kuşağındaki ebeveyn olan eSpor oyuncularının dijital ortamda kaybolarak, dijital oyun oynayarak zamanını geçirmesinden dolayı, çocuğuna yeterince zaman ayırmaması aile içi sorunların çıkmasına temel hazırlayabilir. 2011 yılında yapılan bir projede Türkiye genelinde ebeveynlerin çocuklarına göre teknoloji kullanımını iyi bilmediği, çocukların % 78'inin anne babasından daha fazla donanıma sahip olduğu (Eu Kids Online, 2011) tespit edilse de araştırmamıza katılan eSpor oyuncularının teknolojiyi kullanmada sorun yaşamadığı düşünülebilir. Karakuş ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan ebeveynlerin ve çocuklarının dijital ortamı kullanma durumu ve karşılaştıkları dijital ortam risklerinin tespit edilmesinin amaçlandığı araştırmada, çocuklarının dijital oyun bağımlılığını gözlemlemesi gibi ebeveynlik sorumluluğunu gerçekleştirmesi beklenen anne babaların bağımlılık düzeylerinin ortanın üstünde olduğu saptanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı olan Y ve Z kuşağındaki ebeveynlerin, dijital oyuna olan ilgisinden ve dijital oyuna ayırdığı zamandan dolayı ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirmede sorun yaşayabileceği bildirilmektedir. Ayrıca kişilik gelişim evresinde olan çocukların, dijital oyun bağımlılığı olan ebeveynlerinden yeterli desteği görmemesi ve ebeveynlerin çocuklarına zaman ayırıp denetlememesi gibi aile içi sorunların oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir (Manap, 2020). Araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının, dijital oyun bağımlılığından dolayı sorunlar yaşaması, onların gençlik döneminden kaynaklı olabilir. Örneğin Y kuşağındaki eSpor oyuncularının ebeveynlerinin kendine olan ilgisiz tutumları (Huang vd., 2009) veya katılımcıların kendi aileleri ile problem yaşamış olması, onların dijital oyunlara ve dijital ortama bağlanmasına neden olduğu düşünülebilir. Bireylerin davranış ve tutumları nesilden nesle aktararak öğrendiği düşünülürse, günümüz ebeveyni olan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının ailesine zaman ayırmak yerine dijital oyuna bağlanmış olmasını ve aile içi problem yaşamasını açıklayabilir. Nitekim dijital oyun bağımlılığının bireyin oyunları fazla oynamasından, oyun oynama isteğinin engellenememesinden, oyunlardan uzak kalınan sürenin anlamsız olarak hissedilmesinden, oyun oynama davranışının tekrarlanmamasında (yoksunluk) kavgacı ve saldırgan ruh

halinin doğmasından kaynaklandığı ve aile, sosyal hayatı giderek bozuğu belirtilmektedir (Young, 2004). Koç (2017) internet ortamında uzun süre geçirmesinden kaynaklı bağımlılığın orta çıkabileceğini ve oluşan bağımlılığın bireyin aile hayatını olumsuz etkileyeceğini ifade etmiştir. Ayas, Çakır ve Horzum (2011) tarafından dijital oyun bağımlılığın bireylerin aile içinde sorunlar yaşamasına neden olduğu ve aile içi iletişimde kopmaları tetiklediği ifade edilmiştir.

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin olumsuz görüşlerinin yer aldığı zararlı temasının yalnızlaşma alt kategorisinde; çevrede konuşulanları dinlemek istememe, sohbete dahil olmak istememe, yalnız kalıp oyun oynama isteği kodlarının bulunduğu saptanmıştır. Buna göre Y kuşağındaki K125 kodlu eSpor oyuncusunun yalnızlaşma alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> … Bazen insanı cidden sosyal hayattan koparıyor… Kendimden örnek verecek olursam insanlarla sosyalleşmem zayıf. Konuşma problemi yaşıyorum ve kilomdan dolayı ortamlarda ötekileştiriliyorum. Devamlı internet ile yaşadığım için kendimi yalnız ve oyun oynarken daha mutlu, huzurlu hissediyorum. Oyunda istediğim gibi konuşabiliyor ve iletişim kurabiliyorum. Oyun oynamayı bıraktığımda çevremde gerçekte kimsenin olmadığını fark ediyorum. Yalnızlıktan bunaldığımda tekrar oyun oynayıp gevşiyorum… Aslında bazen dijital oyunun beni daha da yalnızlaştırdığını düşünüyorum ama yalandan da olsa birileri ile yazışıyorum oyunda… Belki etrafımdakilerin konuşmalarının aptalca gelmesi beni oyunlara itti. Belki de oyun ortamının cazibesi beni yalnızlığa itti… (K125).

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinde, dijital bağımlılığın aslında bireyin sosyalleşme ihtiyacından doğduğu fakat bireyi yalnızlaştırdığı belirtilmektedir. Bireyin çevresi ile sosyal bağ kurmak, sosyalleşme durumunu sürdürmek için ve yalnızlıktan kaçmak için dijital oyuna yönelmesi, bireyin dijital oyun bağımlısı olması sonucunu doğurur. Dijital ve teknoloji bağımlısı olan bireylerin neden bağımlılığa kadar bir süreç içinde yaşadığı tartışmalarında hemfikir olunan konu bireyin sosyalleşme ihtiyacı, yalnızlıktan kaçma isteği ve yalnızlaşmasıdır. Bireyin gerçek yaşamda kuramadığı samimiyeti ve sosyalleşme isteğini sanal ortamda kurmaya çalışması, başkalarıyla kendi beden veya yüzünü gizleyerek özgürce konuşabilmesi, duygularını istediği şekilde aktarabilmesi ve canı istediğinde iletişime geçmesi dijital ortamı çekici kılan ve bireyi yalnızlığa sürükleyen etmenlerdir (King, 1996; aktaran Ümmet ve Ekşi, 2016). Literatürde dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ile pozitif yönde ilişkisinin olduğunu belirten araştırmaların (Erdoğan, 2008), hemen hemen hepsinde yalnızlık ile bağımlılık düzeyi arasında yüksek ilişki bulunduğu ifade edilmektedir (Ümmet ve Ekşi, 2016). Yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin; mutsuz olması, asosyalleşmesi (Halley vd., 2014), kaygılı olmasından dolayı dijital oyuna yönlenmesi sonucunda dijital oyun bağımlılığı hastalığına

yakalanması beklenebilir (Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi, 2003). Buna göre dijital oyun bağımlılığının yalnızlıktan, sosyalleşme isteğinden doğan ama bireyi asosyalliğe, yalnızlığa iten bir kısır döngü olduğu söylenebilir. Bu kısır döndü içinde bireylerin yalnızlık hissettiği bu nedenle dijital oyunlara, sanal ortama yönlendiği, bu yönelim sonrasında da internet kullanım süresinin kontrolü kaybederek bağımlılığa yakalandığı ve bu durumun yine yalnızlığa neden olduğuna işaret eden pek çok araştırma bulunmaktadır (Erdoğan, 2008; Ezoe ve Toda, 2013; Whang, Lee ve Chang, 2003). Bu bağlamda araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının, dijital oyun oynayarak yalnızlıktan uzaklaşmaya çalışırken yalnızlık yaşadığı söylenebilir. Ayrıca katılımcıların dijital oyun bağımlılığını, bireyi çevredekilerle sosyalleşmekten kurmaktan alıkoyan, tek başınalık hissi yaratan, bireyin kendini başkası ile görüşmeye kapatmasına neden olan bir durum olarak gördüğü söylenebilir. Ayrıca son yıllarda hızla her yaştan grubundaki bireyler tarafından kullanılan teknoloji ile dijital oyunlara olan rağbetin artmasıyla ortaya çıkan dijital oyun bağımlılığı hastalığının (Demir ve Bozkurt, 2019), yanı sıra yalnızlık, depresyon gibi pek çok sorunu ortaya çıkarmaktadır (Körler, 2011). Araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerine benzer olarak Kim, Larose ve Peng (2009) tarafından, bireylerin dijital oyunlarda geçirdiği sürenin bireyi yalnızlaştırdığı ifade edilmektedir. Teknolojik gelişmelerle birlikte ortaya çıkan internet olanakları ve dijital oyunlar içinde kullanılan efekt, animasyon ve benzeri unsurların bireyi dijital oyun oynama ortamına daha da çekmesi kaçınılmazdır. Bu durumda da bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile yalnızlık duygusunun benzer oranda arttığı düşünülebilir. Koç (2017) internet ortamında bireylerin uzun süre zaman geçirmesinden kaynaklı bağımlılığın orta çıkabileceğini ve oluşan bağımlılığın bireyi gerçek yaşantısında yalnızlaştıracağını ifade etmiştir. Simsek ve Karakuş-Yılmaz (2020) tarafından Türkiye'de dijital oyun bağımlılığı ile ilgili araştırmaların sistematik incelenmesinin sonuçlarının ortaya konması amacıyla yapılan araştırmada dijital oyun bağımlılığının bireyleri yalnızlaştırdığı tespit edilmiştir.

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının sosyalleşmeye olumsuz etkilerine yönelik görüşlerinin yer aldığı zararlı temasındaki iletişimsizlik kategorisinin çevredekileri anlamada güçlük, söylenenlere odaklanma sorunu, cümle kurmada sıkıntı, konuşma isteğinde düşüş kodlarını içerdiği tespit edilmiştir. Buna göre Y kuşağındaki E128 kodlu eSpor oyuncusunun iletişimsizlik alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> … Günde 6 7 saat oynayan biri olarak bağımlı olduğumu söyleyebilirim ama çok yararlı bir yanı olduğunu söyleyemem. Oyuna çok fazla odaklandığım için insanlarla iletişim kurarken cümle kurmakta sıkıntı yaşayabiliyorum. Bazen bir şey sorulduğunda anlatacağım şeye odaklanmam daha uzun sürebiliyor. Bazen de sorulan sorunun ne sorduğunu anlamakta

> zorlanabiliyorum… Anlatacağım şeyleri anlatmak bana külfet gibi gelebiliyor ve kimseyle iletişim kurmak gelmiyor içimden çoğu zaman (E128).

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerine göre, dijital oyun bağımlılığının bireyler arasında karşılıklı bilgi, duygu alışverişine engel oluşturan duruma neden olduğuna yönelik düşünceleri olduğu söylenebilir. Nitekim iletişimin bireyler arasındaki fikir alışverişine, duygu ve haber paylaşımına, bilgi aktarımına dayalı olduğu düşünülürse, Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığından dolayı bireyler arasında iletişimsizlik sorunlarının yaşandığına yönelik görüşlerinin olduğu söylenebilir. Teknolojik gelişmeler sonucunda çağımızda internetin bilgi ve iletişim aracı olarak kullanılmasının ötesinde, bireylerin fazla kullanımından dolayı bu durumun "problemli dijital oyun oynama davranışına- bağımlılığa" dönüşmesi ve bireylerin iletişimsizlik yaşaması kaçınılmazdır. Çoğu birey, dünya üzerinde gerçek yaşamda karşılığını bulamadığı arzu, istek ve tutsaklığı sanal yaşamda aramaktadır (Yıldız ve Bölükbaş, 2005). Dijital oyuna git gide uzun süre ayıran ve dijital ortamda kaybolan bireylerin zamanla davranışları takıntılı hale gelir ve bağımlılık oluşur. Bu durumdan ötürü bireyler çevresindekilerle yüz yüz iletişim kurmaktan koparak sanal hayata hapsolurlar. Bu sanal hapsoluşta bireyler iletişimden uzaklaşır ve internet donanımları, efektleri de bu sorunu destekler (Kim, LaRose ve Peng, 2009; Kraut vd., 1998). Ümmet ve Ekşi (2016) sanal ortamda bireylerin sosyalleştiğini düşünmesi ve git gide çevresinden koparak kimseyle konuşmaması sonucunda, bireylerin iletişimde sıkıntı yaşadığını ve kontrol kaybına uğradığını ifade etmiştir. DSM-5'e göre dijital ortamda oyun oynama bozukluğu yüksek düzeyde olan bireylerin teknolojik cihazlarla çok fazla zaman geçirdiği, bu yüzden çevredeki diğer insanlarla iletişimsizlik yaşadığı ifade edilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Alınan haz sebebiyle zamanla dijital oyuna ayrılan sürenin artması bağımlılıkta görülen temel belirleyicilerdendir. Doğusoy ve İnal (2006) dijital oyunların bireyler arasında iletişim ve etkileşimi arttırdığını ifade etmiş, oyun tasarımcılarının da dijital oyun oynayan bireylerin oyun içinde daha fazla etkileşim içinde olması için çalışmalar yaptığını ve bu amaç merkezinde çeşitli çekici dijital ortamlar tasarladığını belirtmiştir. Bu doğrultuda oyun oynayanların bir arada olması ve iletişim işbirliği içinde olmasının beklendiğini vurgulamıştır. Araştırmamıza katılan Y kuşağındaki espor oyuncularının görüşlerinden dijital oyun oynarken de iletişimsizlik yaşadığı veya dijital ortamdaki iletişimi yüz yüze iletişim ile aynı terazide değerlendirmediği söylenebilir. Nitekim dijital oyun bağımlılığında bireylerin oyuna odaklandığı sürecin artması ile dijital ortamda sosyalleşme sürecinin de arttığı düşünülürse, katılımcıların iletişimsizlik temasında belirttiği yaşanan ve

hissedilen iletişimsizliğin gerçek yaşamda yaşanan iletişimsizlik olduğu düşünülebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak, dijital oyun bağımlılığı semptomları gösteren bireylerin zamanla çevresiyle sosyalleşmesinin azaldığı, bireylerin aile, arkadaşlar ile iletişimsizlik yaşamasına, iletişim kurma becerilerinin azalmasına neden olduğu ifade edilmektedir (NIMF, 2005'ten aktaran Bilgin, 2015). Hatta son yıllarda dijital oyun bağımlılığı kavramının DSÖ tarafından bir mental hastalık olarak kabul edilmesinin ardından dijital oyun bağımlılığı konusu spor bilimleri, psikoloji ve iletişim gibi disiplinlerin ilgi alanına girmiştir. Güvendi, Demir ve Keskin (2019) tarafından uzun süre dijital oyun oynanması durumunda bireylerin sosyal çevre ile etkileşim ve iletişimin azaldığı belirtilmiştir.

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin olumsuz görüşlerinin yer aldığı zararlı temasının fiziksel kategorisinin Y kuşağındaki eSpor oyuncularının kilo sorunu, vücut sağlığı ve uykusuzluk alt kategorilerinden oluştuğu tespit edilmiştir. Buna göre Y kuşağı tarafından dijital oyun bağımlılığının psikomotor gelişim ve sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu ifade edilmiştir. Kilo sorunu kategorisinin şişmanlama, aç kalma, obezite, fastfood beslenme alışkanlığı, zayıflık kodlarından oluştuğu saptanmıştır. Buna göre Y kuşağındaki E144 kodlu eSpor oyuncusunun kilo sorunu alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> …Sadece fiziksel açıdan ciddi zararlı olduğunu söyleyebilirim. Günde en az 7 saat hareketsiz bir şekilde oturunca fiziksel olarak beni hantallaştırıyor. Ciddi anlamda şişmanlatıyor sırt ağrılarını arttırıyor. Ben ve LOL'da samimi olduğum arkadaşlarımı düşününce şişko olduğumuzu söyleyebilirim. Ayrıca bilgisayarda oynarken ciddi anlamda yeme içme isteği duyuyorum. Bu da kilo almama neden oluyor (E144).

Y kuşağındaki eSpor oyuncuları tarafından dijital oyun bağımlılığının fiziksel açıdan zararlarının belirtildiği kilo sorunu alt kategorisinde, katılımcıların dijital oyun bağımlılığının kilo ile ilgili problemleri doğurduğuna ilişkin görüşlerinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların dijital oyun bağımlılığı yüzünden bireylerde kötü beslenme alışkanlıklarının oluştuğunu düşündüğü söylenebilir. Katılımcıların oyun oynarken geçen zaman sürecinde farkında olmaksızın atıştırdıkları abur cubur ürünlerin ve yeme ihtiyacını hızlıca geçiştirmek için fastfood yiyeceklerin tercih edilmesi, çikolata, kek gibi gıdaların tüketilmesi durumundan dolayı bireylerin fazla kilo sorunu yaşadıkları düşünülebilir. Ayrıca bazı eSpor oyuncularının ifadelerinden de dijital oyun bağımlılığı yaşayan bireylerin dijital oyun oynarken yeme, içme gibi temel yaşam ihtiyaçlarını karşılamayı unutabildiği bu nedenle de zayıflık ile ilgili bir kilo sorunu yaşadıkları ifade edilmiştir. Bu bağlamda araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının da az veya

çok beslenerek obezite veya zayıflık yaşandığı düşünülebilir. Teknolojinin ucuzlamasıyla teknolojik dijital oyun araçlarına ulaşım kolaylığının artması, insanların teknolojiye yöneldiği kadar da bilinçli kullanıma yönelik farkındalığının olmaması, bireylerin yarar yerine zararlarına maruz kalacak hale düşmesine sebep olmaktadır. Bu durum da dijital oyun bağımlılığı olan, kilo sorunu yaşayan bireylerin sayısının artmasına neden olmaktadır (Hazar vd., 2017). Nitekim günümüzde bireylerin fiziksel aktiviteye ve spor etkinliklere katılımın motivasyonunun azalmasından (Demir ve Cicioğlu, 2018), yaşam koşulları, çevresel, sosyal ve teknolojik etmenlerdeki değişimden dolayı fiziksel aktiviteye katılım göstermesi ve kilo problemleri yaşaması kaçınılmazdır (Cengiz ve İnce, 2013). Günümüzde çoğu insan yaşamın hemen hemen her anında (ev, yolculuk, vb.) yoğun olarak dijital oyun oynamaktadır. Hatta bu oyunları oynayabilmek adına günlük yaşamın idamesi için gerekli olan beslenme gibi birincil temel ihtiyaçları ötelediği ifade edilmektedir (Demir ve Hazar, 2018). Bilgisayar önünde bireylerin dijital oyuna kendini kaptırarak geçirdiği zaman dilimi içinde atıştırma alışkanlığı edinmesi, fazla enerji alımına neden olduğu için obezite yaşanmasında rol oynar (Karayağız-Muslu ve Bolışık, 2009). Araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinden farklı olarak Wack ve Tantleff-Dunn'ın (2009) Y kuşağındaki üniversite öğrencisi erkeklerin dijital oyun, obezite ve psikososyal işlevsellik ilişkisini incelediği araştırmasında dijital oyun oynama durumu ile obezite arasında ilişki tespit etmediğini ifade etmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Tanrıverdi ve Yekelenga'nın (2019) Y kuşağı üzerinde yaptığı ve genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığının sağlıklı yaşam parametreleri üzerine etkisini incelediği araştırmasında katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek risk içermediği ve katılımcıların çoğunun beden kitle indeksinin normal aralıkta olduğu ifade edilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığına ilişkin Y kuşağındaki eSpor oyuncularının olumsuz görüşlerinin yer aldığı zararlı temasındaki vücut sağlığı kategorisinin; kas ağrıları (bel, sırt, omuz, bacak, avuç), omurga sağlığında bozulma, göz bozukluğu, boyun fıtığı, kamburluk kodlarından oluştuğu saptanmıştır. Buna göre Y kuşağındaki K131 kodlu eSpor oyuncusunun vücut sağlığı alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> … Bu oyun aşkı var ya vücudumu uçurdu… Ben oyun aşkı derim sen bağımlılık de. Ben bağımlıyım kendim de derdimi çekerim. Bence çok da zararlı bir şey değil ama tabi zararı var tıpkı alkol gibi. O da zararlı ama fena güzel yapıyor kafamı. Oyun aşkı da öyle. Bence fiziksel açıdan sağlığa biraz zararı olan bir şey ama kazanç kapısı… sürekli oturduğum için önce benim bel, sırt, bacak ve boyunda ağrılarım oldu. İlerleyen safhalarda fıtığa kadar geldi dayandı. Ayrıca epilepsi hastalığımın da bu oyundan kaynaklandığını düşünmeye başladım (K131).

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının bireylerin beden sağlığını olumsuz yönde etkilediği, postüral duruşu, göz, kas ve beden sağlığını kötüleştirdiğini savundukları söylenebilir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının bireyin sinir sistemini uyardığı ve epilepsi nöbetlerini sıklaştırdığı katılımcı görüşlerinden anlaşılmaktadır. Literatürde bireyin internette uzun zaman geçirmesinden ve interneti yoğun olarak kullanmasından dolayı epilepsi nöbetlerinin görülebileceği ve hatta bu yoğun kullanımın epileptik krizlere doğrudan sebep olduğu ifade edilmektedir (Erkaya, 2009). Dijital ve video oyun oynamanın bireyin vücut sağlığını kaybetmesine kadar uzandığı, tendon iltihabı, epilepsi nöbetlerine benzer kasılmalar, kısmi felç gibi durumları ortaya çıkardığı vurgulanmaktadır (Dolu, Büker ve Uludağ, 2010). Nitekim herhangi bir davranışın uzun süre yapılması ve tekrar edilmesinin bireyin yaşamını olumsuz etkilememesi neredeyse imkansızdır (Chin-Sheng ve Chiou, 2006). Araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının haftada en az 40 saat dijital oyun oynadığı ve internet başında uzun süre zaman harcadığı düşünülürse, K131 kodlu eSpor oyuncusunun epilepsi nöbetine yakalanmasına, kas ağrılarının olmasına oyun başında geçirdiği sürenin neden olduğu düşünülebilir. Ayrıca uzun süre oyun başında dijital oyun oynayanın vücut sağlığını olumsuz etkilediği bilinmektedir. Uzun süre kas ve eklemlerde hareketsiz kalınarak oynanan bu oyunların, boyunda ağrı, boyun tutulması gibi rahatsızlıkları doğurduğu ifade edilmektedir. Uzun süre sabit duran ve sabit bir noktaya bakan bireylerin gözlerinde yorgunluk hissi, kaşıntı, sulanma ve yanma oluşması beklenir. Uzun süre boyunca sabit yere odaklanan oyuncuların bel ve sırt ağrılarının olması, vücutlarında çeşitli noktalarda ağrı hissetmesi beklenen olumsuz sonuçlardır (Akçayır, 2013). Yapılan çalışmalarda da Y kuşağından elde edilen görüşlerin paralellik gösterdiği ve bu sonuçlar doğrultusunda dijital oyun bağımlılığının bireyin vücut sağlığını tehdit eden problemlerin çıkmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Dolu ve arkadaşları (2010) dijital ve video oyun oynamanın bireyin vücut sağlığını olumsuz etkilediğini ve bu olumsuzlukların vücuttaki kısmı kasıntılar, kalp ritminde bozulmalar, nörolojik rahatsızlıklar altında incelenebileceğini ortaya koymuştur. Hazar (2016) Z kuşağındaki bireylerin fiziksel hareketlilik içeren oyunlara katılımının dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini incelediği deneysel çalışmada, bireyin uzun süre oturarak, hareketsiz şekilde dijital oyun oynamasından dolayı, dijital oyun oynayan bireylerin dolaşım sisteminde, kas ve iskelet sisteminde istenmeyen olumsuz etkilerin görülebileceği için dikkat edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda, uzun süre dijital oyun oynayan dijital oyun bağımlısı olan bireyler dijital oyun bağımlılığı hastalığından psikolojik açıdan olumsuz etkilendiği kadar vücut

sağlığı açısından da olumsuz yönde etkilenmektedir. Dijital oyun bağımlısı olan bireylere, dijital oyun bağımlılığı hastalığının vücut sağlığı açısından olumsuz etkileri; göz kuruluğu, aşırı veya yetersiz beslenme ile oluşan kilolardan kaynaklı ağrılar, karpal tünel sendromu örnekler arasındadır (Griffiths ve Meredith, 2009). Ögel (2012) de araştırma bulgularını destekler şekilde, dijital oyun ve internet ortamında uzun süre zaman geçiren bireylerin, vücut sağlığının olumsuz etkilendiğini, bireyin gözlerinde bozukluğun oluştuğunu, kas ağrılarının arttığını (bel, sırt, omuz, bacak, avuç), baş ağrısı gibi sorunlarla yüz yüze kaldığını ifade etmiştir. Ayrıca Chin-Sheng ve Chiou (2006) tarafından yoğun ve kontrolsüz olarak oynanan bilgisayar oyunlarının hareketsiz yaşamı doğurmasından dolayı beden sağlığına olumsuz etkilerinin olduğu, görme kaybı gibi sağlık sorunlarına davetiye çıkardığı belirtilmiştir. Literatürde dijital oyun bağımlılığının bireyin motor becerilerinin bozulmasına neden olduğu ve bireyde şiddetli baş ağrılarına, göz bozukluğuna neden olan sorunları ortaya çıkardığına (Horzum, 2011) ilişkin görüşler de araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir.

Uykusuzluk kategorisinin, uyumayı erteleme, uykuyu kaçırmaya çalışma kodlarından oluştuğu tespit edilmiştir. Buna göre Y kuşağındaki E198 kodlu eSpor oyuncusunun uykusuzluk alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> …Dijital oyun bağımlılığı fiziksel açıdan uykusuzluktan sebepli yorgunluk yaptığı için zararlıdır… Ben uyku düzeni açısından zararını görüyorum. Geceleri çok geç saatte yatıyorum. Gündüz de işe gitmem gerektiği için uyuyamıyorum ve erken kalkıyorum. Tabi gözlerimin altı mosmor. Yani uykular haram oldu. İşten çıkarken bugün oyun oynamayacağım gidip yatacağım diye karar alıyorum ama akşam yemeğinden hemen sonra kendimi yine oynarken buluyorum. Oyun bölünmesin diye de uykusavar filtre kahve aldım onu içiyorum. Resmen arada halüsinasyon görür oldum (E198).

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşleri referans alındığında, dijital oyun bağımlılığı, bireyin aşırı ve yoğun şekilde dijital oyun oynanmasına zemin hazırlayan ve bireyin dijital oyun oynamadan durmasına engel olan bir dürtüyü temsil ettiği düşünülebilir. Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığının bireyin düzenli şekilde uyumasına engellediği, uyku saatlerinde dengesizlik yarattığı söylenebilir. Dijital oyun bağımlılığında bireylerin daha fazla oyun oynayabilmek için uyku saatinden taviz vermesi, uyku saatinde uyumamak için kafein içeren içeceklerin tüketimine yönelmesi gözlenebilir. Bunlar sonucunda da dijital oyun bağımlılığı yaşayan bireylerin uykusuzluk problemleri yaşaması, bağışıklığının düşmesi, halüsinasyonlar görmesi olası diğer sorunları beraberinde getirebilir. Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığına yönelik Y kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinin olumsuz yönde olduğu ve bireyin uykusuz kalmasına neden olarak, fiziksel açıdan bireyi yıprattığı söylenebilir. Çağımızda çoğu insan yaşamın birçok anında (ev,

yolculuk, vb.) yoğun olarak dijital oyun oynamaktadır. Hatta bu oyunları daha fazla oynayabilmek için uykusuzluk çektiği, uykusuz kaldığı belirtilmektedir (Demir ve Hazar, 2018). Dijital oyun bağımlılığında bireyin hareketsiz ve uykusuz kalması sonucunda bireyin kan dolaşımı yavaşlayabilir, emboli yaşayabilir ve bu sorunlar bireyin ölümüyle sonuçlanabilir (Erkaya, 2009). Uzun süre bilgisayar oyunlarına maruz kalan ve kontrolsüzce dijital oyun oynayan bireylerin uykusuzluk problemi çekmesi hatta kişisel ihtiyaçlarını bile karşılamaması görülen semptomlardandır (Ögel, 2012). Griffiths ve Meredith'e (2009) göre birçok bilimsel araştırma sonunda, dijital oyun bağımlısı olan bireylerin psikolojik ve fiziksel açıdan sorunlar yaşadığı kanıtlanmıştır. Bu sorunların başında bireyin uykusuzluk problemi yaşamasına dijital oyun bağımlılığının neden olduğu belirtilmektedir. Hazar (2016) dijital oyun bağımlılığına fiziksel aktivitenin etkisini incelediği doktora tezinde, dijital oyun oynayan bireylerin uzun süre boyunca hareketsiz ve sabit bir oturuş şeklinin olmasının, bireylerin temel yaşam ihtiyaçları arasında yer alan beslenme, tuvalet ve uyuma düzeninin dijital oyun oynamak uğruna aksatılmasının, ötelenmesinin dikkate alınması gereken konular arasında olduğunu belirtmiştir. Kelleci (2008) de araştırma bulgularını destekler şekilde, dış çevreye, sosyal aktiviteye ilgisi azalan ve ilgilerinin büyük bölümünü dijital oyuna yönlendiren bireylerin çoğunun, aile bireyleri ile sorunlar yaşadığını, uykusuz günler geçirdiğini ifade etmiştir. Ayrıca dijital oyun oynama süresi oldukça uzun olan ve bu süre hakkında çevresindekilere yalan söyleyen bu bireylerin, gece geç saatlere kadar dijital oyun oynayarak uykusuzluk çektiği, oyun oynamak için uykudan feragat ettiği, bu nedenle de az bir uyku ile yeni güne başladığı, yeni gün sonunda da tekrar dijital oyun oynama gücünü kendinde bulduğunu belirtmiştir. Dijital oyun oynayarak internette geçirilen yoğun saatler, bireylerin günlük işlerinin aksaması, uykusuzluk, sosyalleşme ve öz bakım becerilerinde ciddi sorunlara neden olabilir (Young, 2004). Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığının bireyde uykusuzluk sorunu yarattığı ve dijital oyun bağımlısı bireylerin bu uykusuzluğa rağmen dijital oyun oynamaktan vazgeçmediği, vazgeçemediği düşünülebilir.

Ayrıca Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerinden elde edilen diğer kategori zaman yönetimi kategorisidir. Bu kategoride zamanı etkin kullanamama kategorisinin yer aldığı tespit edilmiştir. Zamanı etkin kullanamama kategorisinin; zamanı planlı yaşayamama, zamanı doğru kullanamama, zamanı boşa harcama kodlarından oluştuğu saptanmıştır. Bu bağlamda Y kuşağındaki E183 kodlu eSpor oyuncusunun zamanı etkin kullanamama alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> … Bazen kısıtlı zamanımı gelecek vadetmeyen oyunlarda harcıyorum diye üzülüyorum. Ama eğer ben bağımlıysam şöyle açıklık getireyim tek sorun zaman. Zamanı düzgün kullanmakta sorunum var… Bazen kısıtlı zamanımı hiçbir şey elde etmeyeceğim oyunlarda harcıyorum diye üzülüyorum. Ama oynamayı bıraktığımda daha çok üzülüyorum. Değişik bir keder, acı, huzursuzluk ne bileyim değişik bir hal oluyor. Hiçbir şeyden keyif alamıyorum. Oyuna başladığımda zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum ve biriyle buluşmayı, iş yerindeki sorumluluğumu ve KPSS'ye hazırlığı istemeden ötelemek zorunda kalıyorum. Doğru zamanda doğru şeyleri yapmakta zorlanıyorum (E183).

Y kuşağındaki eSpor oyuncuları tarafından dijital oyun bağımlılığının, zaman yönetimi, zamanın doğru şekilde ve planlı olarak kullanma ile ilgili sorunlara sebebiyet verdiği belirtilmiştir. Bu duruma neden olarak, bireylerin oyun oynarken zaman kavramından kopmasından ve kendini dijital oyun oynamaktan alıkoyamamasından kaynaklandığı söylenebilir. Yukarıdaki KPSS'ye hazırlanan ve bir iş yerinde çalıştığı anlaşılan Y kuşağındaki E188 kodlu eSpor oyuncusunun görüşüne göre, katılımcının dijital oyun onamak uğruna doğru yerde ve doğru davranışlar sergileyemediği söylenebilir. Özellikle geleceği çeşitli sınavlara bağlı olan Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının eğitimlerine yönelik düzenlemelerde hedef kitle olan anne babaların (Colosi ve Dunifon, 2003) çocuklarını dijital oyun bağımlılığına karşı uyarması, koruması beklenir. Günümüzde her ne kadar dijital oyun bağımlılığının zararlı olduğu bilinse ve dijital ortamlardan mümkün mertebe uzak durmaya çalışılsa da dijital yaşam gerçeği vardır. Nitekim dijitalleşmeyi reddeden herkesin işlemlerinin çoğunu dijital ortamda yaptığı, kamusal sektördeki işlemlerin çoğunun dijital platformda gerçekleştiği ve dijital ortamın aktif kullanıldığı dünyamızda, dijitalleşmeden kaçmanın imkansız olduğu belirtilmektedir (Selwyn ve Odabaşı, 2001). Ayas, Çakır ve Horzum (2011) tarafından dijital oyun bağımlılığının bireyin sorumluluk alma yeteneklerini olumsuz yönde etkilediği ifade edilmiştir. Bu bağlamda araştırma bulgularına paralel sonuçlar yer almaktadır. Katılımcıların zaman yönetiminde sorunlar yaşadığı bu nedenle sorumluluklarını yerine getirmede sorunlar yaşadığı belirlenmiştir. Çok fazla oyun oynama davranışı gösteren bireylerin dijital oyun bağımlılığı semptomlarını göstermesi beklenirken, bu bireylerin görev ve sorumluluklarını ihmal etmesi de sıkça görülen durumlar arasında yerini almaktadır (NIMF, 2005). Günümüzde çoğu insanın yaşamın hemen hemen her anında (ev, yolculuk, vb.) yoğun olarak dijital oyun oynamaktadır. Bu oyunları oynayabilmek için günlük yaşamı içinde yerine getirmesi gereken bir çok sorumluluk ve görevi sekteye uğrattığı belirtilmektedir (Demir ve Hazar, 2018). Koç (2011) ise bireyin internet platformunda gereğinden fazla uzun süre geçirmesinden kaynaklı olarak bağımlılığın orta çıkabileceğini ve oluşan bağımlılığın bireyin aile, iş hayatındaki sorumluluklarını ve zaman yönetimini olumsuz etkileyeceğini ifade etmiştir. Teknolojinin ucuzlamasıyla teknolojik dijital oyun araçlarına

ulaşım kolaylığının artması, insanların teknolojiye yöneldiği kadar da bilinçli kullanıma yönelik farkındalığının olmaması, bireylerin yarar yerine zararlarına maruz kalacak hale düşmesine sebep olmaktadır. Bu durum da bireysel sorumluluklarını yerine getirmekte sorun yaşayan ve dijital oyun bağımlısı olan bireylerin sayısındaki artışı tetiklemektedir (Hazar vd., 2017). Prensky (2001) tarafından dijital oyunların ve teknolojiyi bireyin yaşam şekli özelliğinden öteye gidip yaşamının doğal bir parçası olduğu ve bunun tüm kuşakların farkında olması gereken bir bilgi olduğu vurgulanmaktadır. Bu görüşe göre araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijitalleşmeye ayak uydurduğu düşünülse de katılımcıların dijital oyun oynama davranışını yaşamın parçası olmasından öteye taşıyarak dijital oyuna bağımlı hale geldiği ve iş, akademik yaşamında zamanını etkili şekilde kullanmasına engel oluşturduğu söylenebilir.

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının zararlı temasının son kategorisi olan zihinsel kategorisinin, tek alt kategorisinin zihinsel karmaşa olduğu saptanmıştır. Zihinsel karmaşa kategorisinde; yaşanılan zamanı anlamama (hangi gün, saat, vb), gerçek yaşam ve sanal yaşamı ayırt etmede güçlük, zihinsel yorgunluk kodlarının yer aldığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda Y kuşağındaki E157 kodlu eSpor oyuncusunun zihinsel karmaşa alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> … Yalnızca zihinsel açıdan zararını gördüm. 6-7 saat bilgisayara bakınca bazen beyin hücrelerimin öldüğünü ya da onları kullanamaz hale geldiğimi hissediyorum. Dış çevreye olan bakış açım, olaylar hakkında düşüncelerim, cümlelerim sığlaşabiliyor. Nerdeyim napıyorum kafam karışıyor bazen. Ben oyun oynarken alkol alıyorum. Belki de oyunun değil de alkolün zararıdır diye düşünüp alkolü suçlamak istedim ama ne alkolden ne de LOL'den kopamam. Hatta oyun oynamayayım diye kız arkadaşımla zaman geçirmeye çalıştığım zamanlarda beynimin aptallaştığını daha çok fark ettim. Kafamı döndüğümde diğer takımın üssünü göreceğimi oradan saldırı geleceğini sanıyorum… Uzaylıların dünyayı istila ettiği, kaçırıldığım anlarda nasıl savaşırım gibi oyunlardaki senaryolara benzer şeyler düşünüp duruyorum ama en kötüsü hiçlik hissi (E157).

Y kuşağındaki eSpor oyuncuları tarafından, dijital oyun bağımlılığının bireyin çeşitli zihinsel güçlükler ile yüz yüze kalmasına neden olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca Y kuşağındaki eSpor oyuncularının, dijital oyun bağımlılığının bireyin hangi gün ve saatte bulunduğunu anlamada bireye sersemlik yaşattığını ve zihinsel yönden bireyi yıprattığını ifade ettikleri saptanmıştır. Bu doğrultuda oyun bağımlılığının, oyunculardaki, bulunduğu anı kavrama sorunu ve zihinsel yıpranma yaratan "zihinsel bir uyuşturucu" olduğu söylenebilir. Buna göre katılımcıların dijital oyun bağımlılığının zihinsel açıdan bireyin üzerine zararlı etkilerinin olduğunu düşündüğü ve dijital oyun bağımlılığının bireyin içinde bulunduğu ortamın sanal veya gerçek ortam olup olmadığı konusunda karmaşaya düşürdüğüne yönelik görüşlerinin olduğu vurgulanabilir. Nitekim katılımcıların gerçek

yaşamdan ara ara koptuğuna ilişkin ifadeleri ve kendini sanal dünyada hissettiğine yönelik görüşleri dikkat çekmektedir. Araştırma bulgularına paralel olarak Ayas ve arkadaşları (2011) tarafından dijital oyun bağımlılığının birey üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu belirtilmiş ve bireyin gerçeklikten uzaklaşabileceği vurgulanmıştır. Bireyin uzun süre ucu bucağı olmayan dijital platforma dalması sonucunda, bireyin kendini bulunduğu zamandan soyutlaması, kendi halinde yaşaması, oyuna kendini kaptırarak çevresinden, sorumluluklarından, iletişimden uzaklaşıp soyutlanması yaşanan durumlar arasındadır. Plowman, McPake ve Stephen (2010) tarafından da kontrolsüz şekilde oynanan dijital oyunların bireyin gerçeklikten uzaklaşmasına, kaygılı davranışlar sergilemesine neden olduğu işaret edilmektedir. Bağımlılık yaratan dijital oyunlara olan rağbet sonucunda bireylerin zihinsel, fizikseli sosyal zararlara maruz kalacağı belirtilmektedir (Torun, Akçay ve Çoklar, 2015). Virilio (1993'ten aktaran Tarcan, 2005) tarafından dijital ortamın bireylerin huzur ve mutluluğuna tehdit oluşturduğu ifade edilmektedir. Ayrıca Virilio dijital ortamın fiziki sınırları yok ederek, bireyleri yalnızlaştırdığını, onları çevresindekilerden izole ettiğini belirtmektedir. İnternetin hayatımıza girmesinin ardından dijital oyunlara olan ilginin artması ile ortaya çıkan dijital oyun bağımlılığının bireylerin davranışlarını, zihinsel gelişimlerinin ve beyin aktivitelerini olumsuz yönde etkilediği ortaya koyulmuştur (Öztütüncü-Doğan, 2006). Literatürde yer alan bu araştırmalar ve mevcut araştırma sonucunda dijital oyun bağımlılığının bireyin zihinsel gelişimini, zihinsel becerilerini, zihinsel dinçliğini olumsuz yönde etkileyen bir bilişim zehri olduğu söylenebilir.

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı kavramına ilişkin olumlu ve olumsuz görüşlerinin bulunduğu yararlı ve zararlı teması altında hem yararlı hem zararlı kategorisi yer almaktadır. Bu kategorinin benzer düzeyde yarar ve zarar ile ruhsal bozukluğa neden olur ve rehabilite eder alt kategorilerinden oluştuğu saptanmıştır. Buna göre dijital oyun bağımlılığı kavramının, birey üzerinde iyi ve kötü yönlerinin olduğuna yönelik görüşlerin bu tema altında toplandığı tespit edilmiştir. Benzer düzeyde yarar ve zarar alt kategorisinin eşit düzeyde fayda ve zarar kodundan oluştuğu saptanmıştır. Buna göre Y kuşağındaki K25 kodlu eSpor oyuncusunun benzer düzeyde yarar ve zarar alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> …Dijital oyun bağımlılığı dijital oyunları çok oynamaktır… Dijital oyun bağımlılığının katkısı kadar zararı olduğunu düşünüyorum. Çünkü başında geçirdiğim süre çoğu zaman beni fiziksel ve sosyal olarak yıpratan bir süreç olabiliyor. Ancak maddi durum, sosyal ve zihin gelişimi açısından bana katkısı var ve bence bu oyun platformları aynı düzeyde yararlı ve zararlıdır. Çünkü para kazanmak, çağımızda teknoloji gelişmişliğinden ötürü insanlarla iletişim kurmak

> ve birlikte geçirilen süreç sosyal gelişim açısından baya başarılı olabiliyor. Aynı şekilde zihinsel gelişim açısından da oynanan oyunlarda ki karar verme durumları ve düşünmeye sevk etmesinden ötürü zihinsel gelişim açısından da etkili buluyorum. Sonra zararlı tarafı düşünüyorum aynı yönlere de zararı olabiliyor. Asosyalleştirebiliyor. Kimseyle konuşası gelmiyor oynarken insanın. Hep bilgisayara bakınca zihin körleşebiliyor ve karar vermede sorun çıkabiliyor (K25).

Araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına yönelik bakış açılarının yarar ve zarar konusunda eşitlik gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığının bireye olumlu etkilerinin yanında olumsuz etkilerinin olacağına ilişkin görüş bildirdiği, bireyi geliştirdiği kadar da gerilettiğine yönelik fikir sahibi olduğu düşünülebilir. Ayrıca Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının bireye kar kadar zarar sağladığına ilişkin görüşlerinin bulunduğu da söylenebilir. Bu sonuca göre eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı hakkında bilinçli olmadığı, dijital oyun bağımlılığının birey üzerindeki olumsuz etkilerine yönelik farkındalık kazanmadığı veya katılımcıların "dijital oyun bağımlılığı" kavramına yönelik görüş bildirmek yerine "dijital oyun" kavramına ilişkin görüş bildirdiği düşünülebilir. Çünkü dijital oyunların bireyi fiziksel açıdan körelttiği, kas ağrılarına neden olduğu, omurganın zedelenmesine sebep olduğu, obezite-zayıflık gibi anormallikleri doğurduğu; sosyal açıdan bireyi yalnızlaştırdığı, içe kapandırdığı, iletişimsizlik yarattığı, çevreden soyutladığı; zihinsel açıdan bireyi yorduğu, zihinsel aktiviteleri kısıtladığı, zihinsel bir uyuşturucu olduğu, zihinsel becerileri olumsuz etkilediği, zihinsel dinçliği kırdığı bilinen gerçekler arasındadır. Zihinsel bir hastalık olan ve bilişim zehri olan dijital oyun bağımlılığının, katılımcılar tarafından bireye olumlu etkileri olan bir olgu olarak ifade edilmesi şaşırtıcı bir bulgudur. Literatürde dijital oyunların birey üzerindeki olumlu yönlerine değinilmiş olsa da aşırı oyun oynamanın bağımlılık yarattığı için bireye zararı olduğu bildirilmektedir. Hazar (2016) Z kuşağındaki bireyler ile yaptığı dijital oyun bağımlılığına fiziksel aktivite düzeyinin etkisini incelediği doktora tezinde, dijital oyunların bireylerin gelişimi ve yaşantısı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilerinin olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda Hazar tarafından, dijital oyunların bireylerin stratejik düşünmesine, teknolojiyi rahatça kullanabilmesine ve doğru zamanda doğru karar verme sürecinin gelişmesine etki edebileceği ifade edilmiştir. Bu olumlu görüşlerin ardından da dijital oyunların olumsuz etkilerinden de bahsetmiştir. Bu bağlamda dijital oyun oynayan bireylerin uzun süre boyunca hareketsiz ve sabit bir oturuş şeklinin olmasının, bireylerin temel yaşam ihtiyaçları arasında yer alan beslenme, tuvalet ve uyuma düzeninin dijital oyun oynamak uğruna aksatılmasının, ötelenmesinin dikkate alınması gereken konular arasında olduğunu belirtmiştir. Ayrıca dijital oyunların dijital oyun oynayıcıları üzerindeki olumsuz etkileri

arasında bireylerin oyun oynarken hareketsiz olmalarından dolayı, solunum, kas ve dolaşım sistemlerinin olumsuz etkilenebileceği ifade edilmiştir. Wack ve Tantleff-Dunn'ın (2009) Y kuşağındaki üniversite öğrencisi erkeklerin dijital oyun, obezite ve psikososyal işlevsellik ilişkisini incelediği araştırmasında, dijital oyunların bireye zararından çok sosyalleşme, stresle başa çıkma, rahatlama sağladığını ifade etmiştir. Dijital oyun ile ilgili yapılan pek çok araştırmada, dijital oyunları faydalı mı yoksa zararlı mı olduğu tartışılmakta ve bazı araştırmacılar dijital oyunların faydalı olduğuna yönelik görüş bildirmektedir. Fakat bazı araştırmacılar ise dijital oyunların zararlı olduğuna yönelik fikir belirtmektedir. Yani literatürde dijital oyunların fayda ve zararları konusunda fikir ayrılığı bulunmaktadır. Fikir ayrılığının tarafları ise ebeveynler, eğitimciler, pikologlar, akademik camia insanlarıdır (İşçibaşı, 2011, s. 28). Bununla birlikte yerli ve yabancı literatürde, dijital oyun bağımlılığı ve türlerinin tümü bir sorun olarak görülmekte (Kwon vd., 2013) ve tanımlanmaktadır (Lee, 2006). Ayrıca dijital oyun bağımlılığının kişinin boş zamanlarında oynadığı oyundan öteye geçerek, yaşamın merkezine oturması, bireyin keyif alma ve huzurlanma alanına evrilmesi nedeniyle şiddet gibi (Aydoğdu-Karaaslan, 2015) negatif durumların ortaya çıkmasından dolayı dijital oyun bağımlılığının ölçülmesinde bu olumsuzluğun dikkate alınması önemlidir (Simsek ve Karakus-Yılmaz, 2020). Literatürde dijital oyunların faydalı veya zararlı olduğu konusuyla ilgili tartışmalar yer alsa da dijital oyun bağımlılığının ciddi bir sorun olduğuna ilişkin kesin bir görüş birliği bulunmaktadır. Dijital oyun bağımlılığının birey üzerindeki olumsuz etkileri basın ve yayında da yerini almaktadır. Bunlara rağmen araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığını benzer düzeyde yarar ve zarar veren bir olgu olarak tanımlaması dikkat çekicidir.

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşleri dikkate alınarak oluşturulan yararlı ve zararlı teması altında yer alan ruhsal bozukluk ve rehabilite alt kategorisinde; saldırganlık, öfke, depresyon yaratma ve rehabilite etme, günlük gerginliği arttırma ve en aza indirme kodlarının yer aldığı saptanmıştır. Buna göre Y kuşağındaki E18 kodlu eSpor oyuncusunun ruhsal bozukluk ve rehabilite alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> … dijital oyun bağımlılığı ruha bir arının konması gibi bir şey. Arı hem sokar, acıtır insanı hem de bal verir… kötü kötü haberlerden ve karalamalardan sıkıldığımı da buradan paylaşmak istiyorum. Hep kötülüğü yok bunun… aslında şöyle açıklayayım az önce oyunda tanıştığım birinin, başkalarına zarar verebilecek bağımlı bir psikopat olduğunu düşündüm. Bunun da oyunun etkisi olabileceği geçti aklımdan. Ama şu da bir gerçek ki bazılarını sağda solda insan kesip saldırganlaştırabilir. Ama ben şunu deneyimledim mesela aşırı derece öfkeli olduğumda, masaya oturup oynamaya başladığımda beni oyunda yaptıklarım rehabilite ediyor ve beni sakinleştiriyor. Bu yüzden bence dijital oyun bağımlılığında ruhun hastalanması mümkün olduğu gibi ruhun şifa bulması aynı anda olur (E18).

Araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerinin yer aldığı bu alt kategoride, dijital oyun bağımlılığının birey üzerinde yararlı ve zararlı etkilerinin olduğu katılımcılar tarafından ileri sürülmüştür. Buna göre Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının bireyi saldırganlaştırması ve sakinleştirmesi gibi iki zıt duyguyu aynı anda yaşatabileceğini düşündükleri söylenebilir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığının bireyde öfke ve depresif duygulara neden olduğuna aynı zamanda da bireyi rehabilite eden bir yönü olduğuna değindikleri görülmüştür. Y kuşağında yer alan katılımcıların dijital oyun bağımlılığının gerçek hayatta yaşadıkları günlük sorun ve sıkıntıları arttırmakla beraber en aza indirdiğine yönelik görüşleri olduğu belirtilebilir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı kavramına yönelik görüşleri doğrultusunda, katılımcıların dijital oyun bağımlılığına yönelik olumsuz görüşlerinin beraberinde dijital oyun bağımlılığına ılımlı bir yaklaşım sergilediği söylenebilir. Buna neden olarak katılımcıların uzun süre eSpor oynaması sonucunda gerek basın, yayında gerekse kendi çevrelerinde yapılan dijital oyun bağımlılığına ilişkin olumsuz yorumları kanıksamadıkları ve bunun beraberinde bir savunma mekanizması yaratarak dijital oyun bağımlılığı gibi "sanal bir morfinin" olumlu yönleri olduğuna kendilerini inandırmak istedikleri düşünülebilir. Dijital oyun oynama davranışının aşırılaşması sonucunda oluşan dijital oyun bağımlılığının birey üzerinde zihinsel, sosyal, bedensel, duyuşsal tüm gelişim evreleri üzerinde zararlı etkisinin olduğu bilinmektedir. Fakat araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının yararlı olduğuna yönelik görüşlerini destekleyen bir araştırma sonucu bulunmamaktadır. Neredeyse dogmatik bir bilgi olarak kabul edilen dijital oyun bağımlılığının zararlı olduğu bilgisine rağmen Y kuşağındaki eSpor oyuncuları tarafından tam aksi yönde görüş bildirilmesi dikkat çekicidir. Dijital oyunların birey üzerinde olumlu etkilerinin olduğu düşünülebilir fakat bağımlılığın zararlı noktalara ulaştığı da bir gerçektir. Literatürde dijital oyun oynamanın bireyin etkileşimini ve iletişimini arttırdığı ifade edilmektedir (Doğusoy ve İnal, 2006). Fakat dijital oyun bağımlılığı düzeyi arttıkça bireyin saldırganlık düzeyinin arttığı (Güvendi ve Demir, 2019) bireyin iletişimini, sosyalleşmesini olumsuz etkilediği de (NIMF, 2005'dan aktaran Yalcin ve Bertiz, 2019) bilinmektedir. Oyun dünyasındaki bireye sunulan zengin çeşitliliğin bireyin zihinsel, bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimlerine katkı sağladığı belirtilse de (Hazar, 2016; Ünal ve Doğusoy, 2006) bir takım fiziksel, ruhsal, sosyal ve zihinsel sorunlara yol açtığı da belirtilmektedir (Horzum, 2011). Dijital oyunların bireyin konsantrasyonunu, el göz koordinasyonunu arttırdığına ilişkin görüşler olsa da son zamanlarda yapılan araştırmalarda incelenen beyin dalgaları ve aktiviteleri

sonucunda dijital oyunları çok da masum olmadığı, bağımlılığa sebep olduğu, bireyin beyin gelişimini olumsuz etkilediği, saldırganlığı tetiklediği tespit edilmiştir (Öztütüncü-Doğan, 2006). Geleneksel oyunlar ve dijital oyunların nitel bir araştırma kapsamında karşılaştırıldığı çalışma sonucunda dijital oyunların bağımlılık yaratan bir etken, hastalık ve uyuşturucu olarak ifade edildiği tespit edilmiştir (Hazar, Demir ve Dalkıran (2017). Nitekim dijital oyunlara ilişkin literatürde olumlu sonuçlar bulunsa da, bireyde huzursuzluk yaratan, oyun oynama süresinin, sıklığının kontrolsüzlüğünü doğuran dijital oyun bağımlılığının zararlı olduğu belirtilmektedir (Muller vd., 2015).

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının ret temasında dijital oyun bağımlılığı kavramının kabul edilmediği "dijital oyun oynamak bağımlılık yaratmaz" kategorisi yer almaktadır. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinin bu kategori altındaki dijital oyun oynamak zararsızdır alt kategorisini oluşturduğu saptanmıştır. Dijital oyun oynamak zararsızdır alt kategorisi; bağımlılık adıyla karalama yapıldığı, zararı olduğuna inanmama, para kazandırdığından dolayı zararsız olma kodlarından oluşmaktadır. Bu bağlamda Y kuşağındaki E2 kodlu eSpor oyuncusunun dijital oyun oynamak zararsızdır alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Dijital oyun, bağımlılık yaftasıyla engellenemez. İnsanların sevdiği şeyleri yapması gerekir. Dijital oyunların hiçbir zararı yoktur. Fiziksel ve zihinsel olarak gelişimini tamamlamış bireylerde ne gibi bir sıkıntı yaşanabilir ki. İnsanlar da en az 5 saat TV izliyor. Onlar da bağımlı o zaman. Üstelik dijital oyunlar günümüzde insanların sosyalleşmesine katkıda bulunuyorken bağımlılık gibi saçma laflara gerek yok. Bırakın bu işleri ve oyun oynamayı karalamayı (E2).

Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı diye bir kavram olduğuna ve bunun zararı olduğuna inanmadığına, dijital oyun oynama davranışının engellenmesi için yalan haber yapıldığına, dijital oyun bağımlılığı diye bir şeyin olmadığına, uzun süre oynanan oyunların para kazanma aracı, hatta bir iş olduğuna yönelik görüşlerinin olduğu söylenebilir. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının eSpor oyunlarından para kazanabilmeleri ve kendi geçimlerini bu oyundan sağlayabilmeleri için uzun süre oyun oynamaları, oyun içi antrenmanlarını sürdürmeleri, sinir kas sistemi arasındaki iletişimi hızlandırmak için çok tekrar yapmaları gerektiği bir gerçektir. Fakat öte yandan da uzun ve kontrolsüz olarak dijital oyun oynamanın bireyde dijital oyun bağımlılığı yarattığı da bilinen bir gerçektir. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının "dijital oyun bağımlılığı gerçeğini" reddetmesi, bu bireylerin uzun süreler boyunca dijital bir oyun olan eSpor oyunlarını oynayarak zaman geçirmesinden, bu oyunlara ayırdığı sürenin katılımcıların kendisine uzun gelmemesinden, katılımcıların uzun süre boyunca ve sürekli artan istekle eSpor oyunları oynamayı dijital

oyun bağımlılığı belirtisi olarak görmemesinden kaynaklandığı düşünülebilir. Dijital oyunların uzamsal yetenekleri destekleme, eğlenceli zaman geçirtme, hayal gücünü genişletme gibi olumlu etkileri olsa da (Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2016), oyun oynama süresi ve oyun oynama sıklığının artmasıyla bireylerin dijital oyun oynaması, kişiye negatif dönütler verir ve bağımlılık yaratır (Ferguson, 2007; Greitemeyer, 2018). Ayrıca Moeller ve Goldstein (2014) kişilerin kendi kişisel ilgi ve sınırlılıklarının farkında olmayan bireylerin bağımlılığa maruz kalabileceğini belirtmektedir. Nitekim bireyin farkındalığının düşük veya eksik olması bağımlılık semptomunun inkar edilmesine, bağımlılık kavramının reddedilmesine neden olmaktadır (David vd., 2012). Bu bağlamda araştırmaya katılan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı kavramını reddetmesi, bunu hastalık olmayan bir olgu olarak kavramsallaştırması ve dijital oyun bağımlılığı kavramını inkar etmesinin nedeni olarak, katılımcıların kendisi ile dijital oyun bağımlılığı kavramını eşleştirmesi, kendini bu kavram üzerinden sorgulaması ve katılımcıların kendisinin "sağlıklı olduğu inancını" sürdürmek istemesinden kaynaklandığı düşünülebilir.

6.1.1.6. Z Kuşağındaki eSpor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Görüşleri

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı kavramına ilişkin görüşlerinin zararlı, ret ve kararsızlık temaları altında toplandığı sonucuna varılmıştır. Buna göre Z kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinin %66'sının zararlı, %22'sinin ret ve %12'sinin kararsızlık temasında yer aldığı saptanmıştır.

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının zararlı temasında dijital oyun bağımlılığına yönelik olumsuz görüşlerinin yer aldığı tespit edilmiştir. Zararlı temasında yer alan görüşler ailevi, akademik, duygusal, fiziksel ve asosyallik kategorileri altında toplanmıştır. Bu bağlamda araştırmaya katılan Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerinin olumsuz yönde olduğu ve katılımcıların dijital oyun bağımlılığının bireyin aile yaşantısına, akademik hayatına, fiziksel-ruhsal sağlığına ve çevre ile iletişimine olumsuz etkilerinin bulunduğuna yönelik görüşlerinin olduğu söylenebilir. Nitekim dijital oyun bağımlısı olan bireylerin dijital oyuna ayırdığı zamanın ve enerjinin fazla olduğu, harcanan bu zaman ve enerjinin sonucunda dijital oyunların tüm gelişim boyutlarına az ya da çok olumsuz tesiri bulunduğu düşünülürse, katılımcıların dijital oyun bağımlılığını zararlı olarak algılamaları normal görülebilir. Bu bağlamda Z kuşağındaki eSpor oyuncularının yarısından fazlasının dijital oyun bağımlılığı davranışını zararlı olarak gördüğü ve dijital oyun bağımlılığının birey üzerindeki olumsuz etkilerini vurguladığı söylenebilir.

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşleri doğrultusunda oluşturulan zararlı teması altındaki ailevi kategorisinin; aile iletişimsizliği ve aile içi şiddet alt kategorilerinden oluştuğu saptanmıştır. Aile iletişimsizliği alt kategorisi Z kuşağı tarafından, aile bireylerinden uzaklaşma, aile içi sohbetlere katılmak istememe, aileden soyutlanma kodlarıyla açıklanmıştır. Buna göre Z kuşağındaki K127 kodlu eSpor oyuncusunun aile iletişimsizliği alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Bence insanı sessizleştirir bir de kendi kendine kalır insan yani yalnız… Sıra arkadaşımla ilişkilerimi azalttı… ama en önemlisi aile iletişimim yok oldu... Annemler evde mi, misafirlikte mi hiç haberim olmuyor. Onlar da beni böyle kabullendi… abimle bile sohbetim de bitti (K127).

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının aile içi iletişimi bozduğu, aile içinde sosyalleşme sorunları yaşattığı ve bireyin aileden uzaklaşmasına neden olduğuna yönelik görüşlerinin olduğu söylenebilir. Gün içerisinde Z kuşağındaki eSpor oyuncularının bazı sorumluluklarını yerine getirdikten sonra (okula gitmek, ders yapmak, vb.) kalan süresini dijital oyun oynayarak geçirdiği düşünülürse, Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyundan kopamayıp aile bireyleri ile etkileşime geçmeyi ret ettiği veya aile etkileşimine kendini kapadığı söylenebilir. Ayrıca Z kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinden yola çıkılarak, dijital oyun bağımlılığının zararlarını yaşayıp deneyimlediği düşünülebilir. Bu noktada Z kuşağındaki eSpor oyuncularının ebeveynlerinin, çocuklarının dijital oyuna olan ilgi ve tutumunu normal karşıladığı, umursamadığı veya dijital oyun bağımlılığı semptomları gösterip göstermediği yönünde ilgili olmadığı, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının düşük olduğu düşünülebilir. Nitekim Çetinkaya'nın (2019) Z kuşağındaki bireylerin dijital telefonlarla olan etkileşimi ile ebeveyn tutumunu incelendiği araştırmada, ihmalkâr, ilgisiz ve izin verici tutum gösteren ailelerin çocuklarının dijital oyun bağımlılığına daha yatkın olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada ihmalkâr, ilgisiz ve izin verici tutum gösteren ailelerin başarısız aile iletişimi Z kuşağındaki çocuğun sadece aile içi sorunlarına sebep olabileceği gibi aynı zamanda gelecekteki sosyal ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyebilir. Dijital oyun bağımlılığı davranışının zararlarının farkındalığını kazanmış olan ebeveynlerin çocuklarının bilgisayar, telefon, vb,. teknolojik aletler ile geçirdiği zamanı kısıtlaması, denetlemesi beklenir. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının günün önemli bir kısmını eSpor oynayarak geçirdiğinden dolayı (en az 6 saat ve üzeri) dijital oyun bağımlılığı semptomları gösterdiği ve bu doğrultuda dijital oyun bağımlılığına yönelik görüş bildirdiği düşünülebilir. Bu bağlamda dijital ortamda fazla zaman geçiren bireylerin, dijital platformdan ayrılmak istememesinden ve aile içinde sosyalleşerek geçirebilecekleri zaman

yerine, dijital ortamda zaman geçirmeyi tercih etmesinden dolayı aile iletişiminin olumsuz etkilendiği söylenebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak Taştekin'in (2019) Z kuşağında yer alan öğrencilerin dijital oyunlarla olan bağlarını incelediği çalışmada öğrencilerin görüşleri ve velilerinin görüşlerini ele almıştır. Bu çalışmaya göre ebeveynler, dijital oyun oynayarak vakit geçiren çocuklarının, aile içindeki ilişkilerinin ve iletişimlerinin olumsuz yönde etkilendiğini belirtmişlerdir. Karaboğa (2019) internet üzerinden medya okuryazarlığında ebeveynlerin eğitiminin önemini incelediği çalışmada, çocuklarının dijital ortamlarda uzun süre vakit geçirdiğini belirten ebeveynlerin, çocuklarının dijital oyun oynamasıyla ilgili endişeli olduğunu, ebeveynlerin çocuklarıyla aile içindeki iletişimlerinin azalarak kalitesizleştiğini saptamıştır. Toran, Ulusoy, Aydın, Deveci ve Akbulut (2016) tarafından yapılan, Z kuşağındaki çocukların bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının ebeveynlerin gözünden incelendiği nitel araştırmada, bilgisayar oyunlarının Z kuşağındaki bireylerin aile içi iletişimini olumsuz etkilediği bulgusuna varılmıştır. Çakmak'ın (2016) Z kuşağı çocuklarıyla dijital oyunlar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, internetin yararlarının yanında getirdiği olumsuz etkilerinin de bulunduğunun altı çizilmiştir. Bu olumsuz etkilerden birinin de aile iletişiminde kopukluklar yaşanmasının olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca dijital oyunların aile içi iletişimi olumsuz etkileyerek bireyi aile içinde asosyalleştirdiği belirtilmiştir. Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) tarafından dijital oyunların Z kuşağındaki çocuklar üzerindeki bedensel ve psikolojik açıdan olumsuz etkilerinin incelendiği araştırmada, ebeveynlerin dijital oyunlar ile aile içi iletişimin negatif yöndeki ilişkisine dikkat çektiği tespit edilmiştir. Ayrıca dijital oyun oynayan çocukların ebeveynlerinin en rahatsız olduğu konular arasında, dijital oyun-aile iletişimsizliği gösterilmiştir. Dijital oyun oynama düzeyleri yüksek olan ya da sık oynayan çocukların aile arasındaki iletişimlerinin azaldığı araştırmanın bulgularındandır. Cakir (2013) tarafından Z kuşağındaki çocukların dijital platformda oyun oynamasına ve bu oyunların çocuklara etkisine ilişkin ebeveyn görüşlerinin incelendiği araştırmada, ebeveynlerin dijital oyunların olumlu ve olumsuz yönlerine değindiği, ebeveynlerin bilgisayar oyunlarının çocuklarıyla aralarındaki iletişimi olumsuz etkilediğine yönelik görüşlerinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Cakir (2013) tarafından çağımızda eğlence aracı olarak görülen dijital oyunlar yüzünden, ebeveynlerin çocuklarıyla iletişim kuramadığı belirtilmiştir. Kestane'nin (2019) Z kuşağında yer alan öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarıyla ders başarıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada teknolojinin getirdiği yeniliklerin bağımlılığa dönüşmesi neticesinde aile ilişkilerinin olumsuz etkilendiği belirtilmiştir.

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerinin yer aldığı ailevi temasında yer alan aile içi şiddet alt kategorisinde; aile içi kavga ve gerginlik ile aile içi şiddet/darp kodlarının bulunduğu saptanmıştır. Buna göre Z kuşağındaki E15 kodlu eSpor oyuncusunun aile içi şiddet alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Güzel ama zararları var… Aslında itiraf edemesem de sanırım ben bağımlıyım… Günde 7-8 saat LOL oynuyorum. 3-4 saat film izliyorum. Çok kiloluyum. Arkadaşlarımla görüşmez oldum. Sanırım buraya kitlendim ve çok zaman kaybediyorum gibi hissediyorum ama kendimi bu platformdan uzaklaştıramıyorum. Oynamazsam resmen delirecek gibi oluyorum, sinirlenip kardeşimi dövüyorum. Bir de sinirli anlarımda dayanamayıp hep anneme bağırıyorum. Annemle sürekli küsüz. Bir de beni her akşam babama şikâyet ediyor. Her akşam evde harp var… Erkek adam olmasam LOL oynuyorum diye babamdan dayak yediğimi de yazardım (E15).

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının aile içi huzursuzluğa neden olduğuna ve aile içi şiddet yaşanmasına, aile bireylerinin arasında darp, aile içi kavga ve gerginliğin artmasına neden olduğunu düşündükleri söylenebilir. Nitekim dijital oyunların bireyi saldırgan davranışlara, gerginliğe ve psikolojik açıdan huzursuzluğa ittiği bilinmektedir. Ayrıca dijital oyun bağımlısı olan bireylerin oynadığı oyunlarda yer alan savaş, saldırı içerikli öğelerin birey üzerinde olumsuz etkiye neden olması da aile içi şiddetin artmasına neden olabilmektedir. Öte yandan dijital oyun bağımlılığı semptomları gösteren bireylerin, oyundan mahrum kalması durumunda yaşadığı yoksunluk hissi ile saldırgan davranışlara yönelebileceği, oyundan mahrum kaldığı süre boyunca hissettiği yoksunluk hissi şiddetinde aile bireylerine, yakın çevresine darp uygulamaya meyilli olabileceği söylenebilir. Nitekim dijital oyun bağımlılığı düzeyi arttıkça bireyin saldırganlık düzeyinin arttığı belirtilmektedir (Güvendi ve Demir, 2019). Dijital oyun bağımlılığının bireyin oyunları fazla oynamasından, oyun oynama isteğinin engellenememesinden, oyunlardan uzak kalınan sürenin anlamsız olarak hissedilmesinden, oyun oynama davranışının tekrarlanmamasında (yoksunluk) kavgacı ve saldırgan ruh halinin doğmasından kaynaklandığı ve aile hayatını olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Young, 2004). Literatürde içe kapanma, saldırganlık gibi bazı kişilik özelliklerinin dijital oyun bağımlılığının önemli yordayıcıları olduğu konusunda fikir birliği bulunmaktadır (Greitemeyer 2018; Grüsser, Thalemann ve Griffiths 2007). eSpor oyunları özellikle üzüntü, öfke ve saldırganlık gibi olumsuz duyguları tetiklemesi ile bilinir (Blom, Bakkes ve Spronck, 2019; Smith, Birch ve Bright, 2019). Cakir (2013) tarafından Z kuşağındaki çocukların dijital platformda oyun oynamasına ve bu oyunların çocuklara etkisine ilişkin ebeveyn görüşlerinin incelendiği araştırmada, ebeveynlerin çocuklarının dijital oyunlardan kaynaklı olarak acımasızlaştığını, şiddet içerikli davranışlar sergilemesine neden olduğunu belirttiği tespit edilmiştir. Çağımızda X, Y ve Z kuşağındaki

her bir bireyin kontrol edilmeksizin dijital oyun oynama isteğinin olması ve bu davranışı yapması çoğu bilim insanına göre uyuşturucu madde kullanmak kadar tehlikeli ve önemli bir konudur (Goswami ve Rani-Singh, 2016). Ayrıca çağımızda çoğu bilim adamını, eğitimciyi ve ebeveyni ciddi anlamda endişelendiren semptomları içermektedir. Endişe kaynağı olarak görülmesine neden olarak, dijital oyun bağımlılığının birey üzerindeki bedensel, ruhsal, sosyal ve zihinsel açıdan bireyi deforme etmesi gösterilebilir. Dijital oyun bağımlısı olan bireylerin saldırgan hareketlerde bulunduğu, çevresindekilere şiddet uyguladığı, şiddete eğilimli olduğu, şiddet içeren davranışları yapan veya bu davranışlara maruz kalan dijital oyun bağımlılığı semptomu taşıyan bireylerin duyarsızlaştığı bilinmektedir. Araştırma bulgularını destekler nitelikte olan ve Anderson ve Dill (2000) tarafından yapılan araştırmada, dijital oyun bağımlılığı olan bireylerin saldırgan davranış gösterme eğilimlerinin paralel şekilde arttığı gözlemlenmiştir.

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerinin yer aldığı zararlı teması altında yer alan akademik kategorisinde; akademik başarıda düşüş ve okula ilginin azalması alt kategorilerinin bulunduğu tespit edilmiştir. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerinin toplandığı akademik başarıda düşüş alt kategorisinde; ödev ihmali, ödevi umursamama, notlarda düşüş kodlarının yer aldığı saptanmıştır. Buna göre Z kuşağındaki K211 kodlu eSpor oyuncusunun akademik başarıda düşüş alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> Herkes bir şeyler diyor zararlı falan diye… Tek sorun sürekli oyun oynamak istiyorum fakat hiç ders çalışmak istemiyorum. Tabi bu da notlarımın düşmesine neden oldu… Geleceğim için zararı var yani evet (ZK211).

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının, okul başarısını düşürdüğüne, ödev yapma sorumluluğunu yitirttiğine, zihinsel becerileri körelterek umursamazlık yarattığına ve dijital oyun bağımlılığının akademik yaşantıyı olumsuz yönde etkilediğine dair görüşlerinin olduğu düşünülebilir. Nitekim okuldaki ders saatleri dışında kalan zaman dilimini eSpor oyunu oynayarak geçiren bireylerin, zamanla dijital oyun oynama davranışını sıklaştırması ve artarak dijital oyun bağımlılığı semptomlarını göstermesi olası bir sonuçtur. Bu sonuç, dijital oyuna ayrılan zamanın artması ve akademik kazanımlar elde etmek için harcanan zamanın azalmasını beraberinde getirebilir. Bu noktada, dijital oyun bağımlılığı artan Z kuşağındaki bireylerin derslere olan ilgisi ve ödevleri yapma sorumluluğunda düşüş yaşanabilir. Literatürde de Z kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerini destekler nitelikte, dijital oyun bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif ilişkinin tespit edildiği araştırmalar yer almaktadır. Örneğin Anderson ve

Dill (2000) ile Drummond ve Sauer (2014) tarafından yapılan araştırmalarda, akademik başarı ile dijital oyun oynamaya ayrılan toplam zaman arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bulbul, Tunc ve Aydil (2018) tarafından yapılan Y ve Z kuşağındaki bireylerin oyun bağımlılığının başarı ve kişisel özelliklerine etkisini incelediği araştırmada, dijital oyun bağımlılığının olumsuz sonuçlarına değinilmiştir. Bu olumsuz sonuçlar arasında oyun bağımlılığının, akademik başarıda düşüşe, dersleri ihmal etmeye, ödev yapmama davranışına ve sınavlara çalışma sorumluluğundaki düşüşe neden olduğu saptanmıştır. Erten (2019) tarafından, Z kuşağında bulunan bireylerin dijital teknolojiyle ilişkilerinin incelendiği çalışmada, katılımcıların teknolojinin kendilerini tembelliğe ittiğine dair görüşlerinin olduğu tespit edilmiştir. Taylan, Kara ve Durğun (2017) Z kuşağında yer alan öğrencilerin dijital oyun oynama alışkanlıkları üzerine bir araştırma yapmış ve araştırma sonucunda Z kuşağındaki öğrencilerin oyun oynamak uğruna ödevlerini geri plana attığı, ödevlerini geciktirdiği bulgusuna ulaşmıştır. İscibasi'nin (2011) Z kuşağında yer alan çocukların dijital oyunlar arasındaki yerini incelediği çalışmasında, Z kuşağındaki öğrencilerin dijital oyunlara gereğinden fazla zaman ayırdığı için ders ve ödevlerini geri plana attığına değinmiştir. Cakir (2013) tarafından Z kuşağındaki çocukların dijital platformda oyun oynamasına ve bu oyunların çocuklara etkisine ilişkin ebeveyn görüşlerinin incelendiği araştırmada, çocukların derslerini dijital oyunlar yüzünden ihmal ettiğine yönelik ebeveyn görüşlerine ulaşılmıştır. Z kuşağında yer alan çocukların dijital oyun bağımlılığını inceleyen Horzum (2011), araştırmasının sonucunda, dijital oyun bağımlılığı düzeyi yüksek olan çocukların, dijital oyun oynamak için zamanlarının büyük bir kısmını kullandığını, başka aktiviteler yapmak veya görevlerini yerine getirmek yerine oyun oynamayı tercih ettiğini tespit etmiştir. Buna bağlı olarak da dijital oyun oynayan Z kuşağındaki ilkokul öğrencilerinin akademik başarılarının düşebileceği sonucuna varmıştır. Z kuşağında yer alan ergen bireylerin dijital telefonlarla olan etkileşimleri ve ebeveyn tutumlarının inceleyen Çetinkaya (2019), çalışmasının sonucunda, dijital platformda geçirilen sürenin artması ile akademik başarıda düşüşün kaçınılmaz olduğuna işaret etmiştir. Kestane'nin (2019) Z kuşağındaki öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarıyla ders başarıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, dijital oyunların, Z kuşağındaki çocukların zihin gelişimini olumsuz yönde etkilediği, akademik başarılarını düşürdüğü ve derse olan ilgilerini azalttığı tespit edilmiştir. Pesen ve Şanlı (2018) tarafından Z kuşağındaki bireylerin dijital oyun bağımlılığının incelenmesi amacıyla yapılan araştırmada, akademik başarı ile oyun bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda dijital oyun

bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Eyimaya ve arkadaşları (2020) tarafından bilgisayar oyun bağımlılığının Z kuşağındaki bireyler üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, akademik başarısı düşük olan bireylerin dijital oyun bağımlılığının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durumun nedeni olarak da çocukların dersleriyle ilgilenmeleri gereken zamanlarda bilgisayar oyunlarıyla ilgilenmeleri gösterilebilir.

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerinin yer aldığı zararlı temasında bulunan okula ilginin azalması alt kategorisinin okuldan soğuma, okula gitme isteğinde azalma kodlarından oluştuğu tespit edilmiştir. Buna göre Z kuşağındaki E24 kodlu eSpor oyuncusunun okula ilginin azalması alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> …Bugün pazar diye sabahtan beri LOL'dayım. Meğer pazartesiymiş ve sınavı kaçırdım… Babam beni öldürecek… Okula meslek sahibi olmam para kazanmam için yolluyorlar. Bence okulda eSpor dersleri olsa bugün pazartesi olduğunu unutmazdım. Bu hem meslek hem bu da para kazandırıyor (E24).

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının, gereğinden fazla tutkuyla oynanan dijital oyunların bağımlılığa neden olduğunu, bunun da bireye zarar verdiğini belirttikleri saptanmıştır. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının eğitim-öğretim kurumu olan ve eğitimin ana temellerinin sağlandığı okula olan ilgiyi azalttığına ilişkin görüşlerinin olduğu tespit edilmiştir. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı yüzünden bireylerin kendini oyuna kaptırıp gün ve zaman kavramından uzaklaştığına ve bu nedenle okulla bağlantılarının kesildiğine, sınavlara gereken önemi vermediklerine, okula olan ilgilerinin azaldığına ilişkin görüşlerinin olduğu söylenebilir. Dijital platformda oynanan oyunlar, ortaya çıktığı günden beri, geçmişten günümüze dek Z kuşağındaki bireylerin ilgi alanına girmiş ve okula olan ilgiyi azaltarak süregelmiştir. Nitekim 1995 yılında Phillips ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada da video oyunlarının Z kuşağındaki ergenleri olumsuz yönde etkilediği, Z kuşağındakilerin sık sık ödevlerini ihmal ederek okula olan ilgilerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre okul çağından olan Z kuşağındaki bireylerin dijital platformdaki oyunlara adapte olarak, okula olan ilgilerinin azaldığı ve eğitim öğretim açısından sorumluluklarını unuttuğu düşünülebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak Taş'ın (2018) Z kuşağı üzerinde yaptığı çalışmada, ergenlik çağındaki bireylerin internet kullanımına bağımlılığı ile okula olan tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda ergenlik çağındaki bireylerde oyun, bilgisayar veya internet bağımlılığı arttıkça bireylerin okulla ilgili tutumlarının ve okula yönelik ilgilerinin düştüğü saptanmıştır. Evgin ve arkadaşlarının (2019) Z kuşağının dijital

oyun bağımlılığına bağlı olarak saldırganlık düzeylerini inceledikleri araştırma sonuçlarına göre, örneklem grubundaki öğrencilerin dijital platformlarda vakit geçirme süreleri ve istekleri okula olan bağlılıklarını ve ilgilerini azaltmaktadır. Erboy'un (2010) Z kuşağı çocuklarında dijital oyun bağımlılığının etkilediği faktörleri incelediği çalışmasına göre, dijital oyun bağımlılığı çocukların okuldan uzaklaşarak okula yabancılaşmalarına neden olmaktadır. Cakir (2013) tarafından Z kuşağındaki çocukların dijital platformda oyun oynamasına ve bu oyunların çocuklara etkisine ilişkin ebeveyn görüşlerinin incelendiği araştırmada, ebeveynlerin çocukların ders çalışmasına dijital oyunların engel olduğuna ve dijital oyun bağımlısı olmasına neden olduğuna yönelik görüş bildirdiği tespit edilmiştir. Koç (2011) bireylerin internet ortamında gereğinden fazla uzun süre geçirmesinden kaynaklı bağımlılığın orta çıkabileceğini ve oluşan bağımlılığın bireyin okul hayatını olumsuz etkileyeceğini ifade etmiştir. Sussman ve arkadaşları (2018) da dijital oyun bağımlılığının Z kuşağındaki bireylerin okula olan ilgisini azalttığını vurguladığı görülmüştür. Araştırma bulgularından farklı olarak, Z kuşağındaki ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık düzeylerini inceleyen Öncel ve Tekin (2015), dijital oyun bağımlılığının öğrencilerin okula olan ilgisini azaltmadığını, akademik başarılarını düşürmediğini tespit etmiştir. Öncel ve Tekin'in (2015) araştırma sonucunun araştırma sonucuyla farklılık göstermesine neden olarak ebeveynlerin çocuklarının ders çalışma saatleri ile dijital oyun oynama süresini dengelemesi olduğu düşünülebilir.

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin olumsuz görüşlerinin yer aldığı zararlı temasının duygusal kategorisinin, olumsuz duygular alt kategorisinden oluştuğu tespit edilmiştir. Olumsuz duygular alt kategorisinde; öfke duyma, asabiyet hissi, kaygı durumunu arttırma kodları yer almaktadır. Buna göre Z kuşağındaki E149 kodlu eSpor oyuncusunun olumsuz duygular alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> …Bence çok zararlı ama ben vazgeçemiyorum. Sürekli sinirliyim, gerginim ve biri bir şey söylediğinde kavga edesim geliyor… Özellikle istila edildiğimde bile takım arkadaşlarımın bana yardım etmemesi sinirimi iyice bozuyor… Tilt yaşıyorum bazen… Geçenlerde sinirden klavyeyi kırdım, çevremdekiler umurumda değil falan yani zararlı bence ama vazgeçemiyorum (E149).

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının olumsuz duygular yaratabileceğine yönelik görüş bildirdiği saptanmıştır. Bu bağlamda katılımcıların dijital oyun bağımlılığının birey üzerinde gerginlik, sinir bozukluğu vb. olumsuz duygulara neden olduğunu düşündükleri söylenebilir. Ayrıca oyunda Tilt yaşadığını ifade eden E239 kodlu eSpor oyuncusunun, "tilt yaşama"sı en iyi performansı sağlayacağı anlarda kendisini etkileyen olumsuz duyguları, hayal kırıklıklarını ifade etmektedir. Dijital oyun bağımlılığı

yaşayan bireylerin ortamın ışığından, sesinden az da olsa etkilenmesi sonucunda yaşayabileceği odaklanma sorununda dahi ani öfke patlamalarının, sinir harplerinin olması beklenebilir. Nitekim dijital oyun bağımlılığı semptomu gösteren bireylerin olumsuz duygularla karşı karşıya kaldığı literatürde de yerini almıştır. Araştırma bulgularına paralel olarak Güvendi ve arkadaşları (2019) tarafından Z kuşağındaki bireylerin dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmada, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık düzeyinin paralel şekilde arttığı, dijital oyun bağımlılığı artışı ile bireylerin saldırganlık duygularının da arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca aileleri tarafından, dijital oyun oynama süreleri kısıtlanmayan çocukların, dijital oyun oynama süreleri kısıtlanan çocuklara göre saldırganlık duygularının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Özmen'in (2019) Z kuşağındaki bireylerin dijital oyun bağımlılığını araştırdığı çalışmasında, dijital oyun bağımlılığı yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olduğuna değinilmiştir. Taylan, Kara ve Durğun'un (2017) Z kuşağında yer alan öğrencilerin dijital oyun oynama alışkanlıkları üzerine yaptığı çalışmada, dijital ortamda oyun oynayan öğrencilerin oynadıkları oyundaki karakterlerle kendilerini özdeşleştirmesi sonucunda, oyun oynarken engellendiklerinde sinirlendikleri ve oynadıkları oyunlarla bu olumsuz duygunun pozitif anlamda ilişkili olduğu saptanmıştır. Burak ve Ahmetoğlu'nun (2015) savaş, kavga veya silah içerikli dijital oyunların, Z kuşağındaki öğrencilerin duyguları üzerindeki etkiyi ortaya koymak amacıyla yaptığı çalışmada, şiddet içerikli oyunların Z kuşağındaki çocukların duygu değişimlerini olumsuz yönde etkilediği, çocukların daha saldırgan, öfkeli olmalarına neden olduğu, sözlü ve fiziksel şiddete eğilimlerinin arttığı tespit edilmiştir. Evcin'in (2010) dijital oyunların Z kuşağı öğrencilerin duygu değişimine etkisini incelediği çalışmada, Z kuşağı öğrencilerinin dijital oyun oynama sürelerindeki artışa paralel olarak, çocukların saldırganlık, öfke veya saldırganlığı sözel bir biçimde aktarma eğilimlerinin de arttığı bulgusuna varmıştır. Ayrıca çocukların saldırganlık ve öfke gibi duygularının artmasında, oynadıkları oyunların şiddet içerikli olmasının da göz ardı edilemeyecek bir payı olduğu düşünülebilir. Açıkgöz ve Yalman (2018) dijital oyunların Z kuşağında yer alan çocukların kişilik değişimine ya da davranış değişikliğine sebep olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, saldırgan içeriğe sahip olan oyunların, Z kuşağındaki çocukların günlük yaşamına, dolayısıyla sosyal ve kişisel gelişimlerine etki ettiğine ve çocukların sanal ortamdaki saldırganlıktan etkilenerek gerçek yaşamda saldırganlık duyguları beslediğine ilişkin sonuçlara yer vermişlerdir. Mustafaoğlu ve arkadaşlarının (2018) dijital oyunlar ve dijital materyallerle etkileşimin, Z kuşağındaki çocukların genel gelişimine

etkilerini incelediği çalışmada, dijital ortamda uzun zaman geçiren Z kuşağındaki çocukların istenmeyen asabi davranışlar gösterebileceği vurgulanmıştır. Z kuşağında yer alan çocukların dijital oyun oynama sıklığının çocukları asabi davranışlara itip itmediğin inceleyen Balıkçı (2018), dijital ortamda uzun zaman geçiren ve online oyunları bağımlılık derecesinde oynayan çocukların, daha az dijital oyun oynayan çocuklara göre daha asabi ve saldırgan davranışlara meyilli olduğunu bulgulamıştır. Yalçın-Irmak ve Erdoğan'ın (2016) Z kuşağındaki çocukların bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmada, Dijital bağımlılığı doğrultusunda şiddet barındıran oyunların çok oynanması durumunda gençlerin psikolojik durumlarının kötü etkileneceğine değinmişlerdir.

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerinin bulunduğu zararlı temasının fiziksel kategorisinde kilo sorunu ve vücut sağlığı alt kategorileri bulunmaktadır. Kilo sorunu alt kategorisinin zayıflık, aç kalma, şişmanlama kodlarından oluştuğu saptanmıştır. Buna göre Z kuşağındaki K168 kodlu eSpor oyuncusunun kilo sorunu alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> …Aslında zararlı bir şeydir. Çünkü fiziksel olarak fazla zayıf veya fazla kilolu olunmasına sebep olduğunu düşünüyorum. Dışarıda kötü insanlar olduğu için dışarı çıkmıyorum. Fiziksel olarak, tüm gün bilgisayar başında oturup hareket etmeden durduğum ve sürekli yemek yediğim için kilo aldım ve vücudumu kötü oranda etkiledi (ZK168).

Z kuşağındaki eSpor oyuncuları tarafından dijital oyun bağımlılığının bireyin fiziksel görünüşünü olumsuz etkilediğine ilişkin görüşlerinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların, daha fazla dijital oyun oynamak isteyen ve kendini oyundan alamayan bireylerin beslenme ihtiyacını ertelediği, bu nedenle dijital oyun bağımlısı bireyin zayıflık problemi yaşadığına ilişkin görüşlerinin olduğu söylenebilir. Katılımcıların, eSpor gibi dijital oyuna kitlenen ve daha iyi performans sağlamak için çabalayan oyuncularının, dijital ortamın büyüsüne kapılarak üç ana öğünü atlaması sonucunda beden kitle indeksinin normalin altında olabileceğine yönelik görüşleri olduğu düşünülebilir. Ayrıca Z kuşağındaki katılımcıların, dijital oyun bağımlılığı semptomu gösteren bireylerin sık sık şekerli, yüksek karbonhidratlı, vb. yüksek kalorili şeyleri farkına varmaksızın tüketerek şişmanlık sonucuyla karşı karşıya kalınabileceğine ilişkin fikirlerinin de olduğu söylenebilir. Nitekim dijital oyuna odaklanarak bilgisayar başında neyi ne kadar yediğini fark etmeyen bireylerin kilo problemi yaşaması kaçınılmazdır. Ayrıca bilgisayar başında hareketsiz olarak eSpor gibi dijital oyunları uzun süre boyunca oynayan bireylerin yağ hücrelerinde genişleme olması beklenebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak Mustafaoğlu ve arkadaşlarının (2018) dijital oyunlar ve dijital materyallerle etkileşimin Z

kuşağındaki çocukların genel gelişimlerine etkisini incelediği çalışmada, çocukların dijital ortamda uzun süre vakit geçirmeleri ve uzun süre sabit bir şekilde oturmaları, onların enerjilerini atmasına ya da hareket etmesine engel olur. Ekran başında Z kuşağındaki çocuklar bütün dikkatini dijital ortama verdiği için genel ihtiyaçlarını ya geçiştirir ya da ertelerler. Bu durumda da çocuklarda obezite baş gösterir. Ekran başında uzun zaman geçiren çocukların beden kitle indeksleri ve ekran başında kalma süreleri arasında anlamlı bir ilişki saptayan Braithwaite ve arkadaşlarına (2013) göre, ekran başında kalma süresi arttıkça beden kitle endeksi bu durumdan olumsuz yönde etkilenmektedir. Maher, Olds, Eisenmann ve Dollman'ın (2012) Z kuşağındaki çocukların ekran başında kalma süreleriyle obezite arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışma sonuçlarına göre ekran başında fazla kalmak beraberinde hareketsizliği getirir. Hareketsizlik ve ekran başında uzun süre kalma sonucunda ise Z kuşağındaki çocuklarda ve gençlerde istenmeyen kilolardan obeziteye kadar varan rahatsızlıklar meydana gelir. Stettler, Signer ve Suter'in (2004) Z kuşağındaki çocukların dijital oyun oynama süresi ve TV başında vakit geçirme süresi ile obezite arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, Z kuşağındaki çocukların dijital oyun oynama süresindeki artışla çocuklarda görülen obezitenin de arttığı saptamışlardır. Araştırma bulgularından farklı olarak Eyimaya ve arkadaşlarının (2020) bilgisayar oyun bağımlılığının Z kuşağındaki çocuklar üzerindeki etkilerini incelediği çalışmada, çocukların bilgisayar oyunu oynama sıklığı ve süresiyle beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki saptamamışlardır. Wack ve Tantleff-Dunn'ın (2009) Y ve Z kuşağındaki bireylerin dijital oyun, obezite ve psikososyal işlevsellik ilişkisini incelediği araştırmasında, dijital oyun oynama durumu ile obezite arasında ilişki tespit etmediği görülmüştür. Kautiainen ve arkadaşlarının (2005) Z kuşağındaki ergenlerin teknolojiyi kullanımının obezite ve aşırı kiloyla ilişkisini inceledikleri çalışma sonuçlarına göre, TV ve bilgisayar ile geçirilen zamanla kızların kilo alımı arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, dijital oyun oynamanın kilo artışına veya obeziteye sebep olduğuna ilişkin anlamlı bir sonuca rastlanmamıştır. Tanrıverdi ve Yelekenga'nın (2019) Y ve Z kuşağı üzerinde yaptığı ve genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığının sağlıklı yaşam parametreleri üzerine etkisini incelediği araştırmasında, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek risk içermediği ve katılımcıların çoğunun beden kitle indeksinin normal aralıkta olduğu ifade edilmiştir.

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin olumsuz görüşlerinin yer aldığı vücut sağlığı alt kategorisi; göz bozukluğu, kas ağrıları (bel, sırt, omuz, bacak,

avuç) kodlarından oluşmaktadır. Z kuşağındaki E72 kodlu eSpor oyuncusunun vücut sağlığı alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> …bence zararlıdır. Yani ben zararını gördüm desem yalan olmaz… Şimdilerde kendimi kısıtladım ve 7 saatten fazla oynamıyorum. Çünkü kas ağrılarım arttı, annem kamburlaştığımı söyledi, uykusuzluktan ve karanlıkta ekrana bakmaktan gözlerimin kızarıyor ve gözaltlarımın şişmesine neden oluyor (ZE72).

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının bireylerin vücut sağlığına zararı olduğunu, kas ağrısına ve göz bozukluğuna neden olduğunu düşündüğü söylenebilir. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının LOL oynamak için teknolojik aletlere uzun süre bakması, benzer pozisyonda oturarak zaman geçirmesi, oyun içinde iyi performans sergilemek için benzer hareketleri tekrarlaması ve aynı kas gruplarının kasılması sonucunda dijital oyun oynayıcılarının vücut sağlığının olumsuz etkilendiği ve katılımcıların bu doğrultuda görüşlerini bildirdiği düşünülebilir. Nitekim uzun süre monitör karşısında hareketsiz şekilde oturarak oynanan dijital oyunların, yalnızca bağımlılık yaratmadığı aynı zamanda vücut sağlığı üzerinde çeşitli olumsuz etkiler bıraktığı söylenebilir. Bu olumsuz etkiler arasında, göz bozukluğu, göz ağrıları, el ve kol kaslarında ağrılar, uykusuzluk, omuz ve boyun ağrıları, bacak ağrıları, kamburluk, baş ağrısı, boyun fıtığı yerini almaktadır. Literatürde de dijital oyun bağımlılığı semptomu gösteren bireylerin vücut sağlığı ile ilgili sorunlar yaşadığı ve dijital oyun bağımlılığının vücut sağlığı üzerine olumsuz etkilerinin olduğu ifade edilmektedir. Araştırma bulgularına paralel olarak Haşıl, Korkmaz, Gökduman, Taner ve Derman'ın (2018) otomativ sanayisinde çalışan ebeveynlerin 5-6 yaş aralığındaki çocuklarının teknolojik alet kullanımını ve dijital oyun oynama algılarını araştırdığı çalışmada, örneklem grubundaki babaların çocuklarının dijital oyun oynamasını zararlı bulduğu ifade edilmiştir. Örneklem grubundaki babaların çocuklarının dijital oyun oynamalarının zararlı olduğuna dair düşüncelerinin nedenleri arasında, dijital oyunların çocuklarının göz sağlığını bozduğu görüşünün yer aldığı belirtilmiştir. Mustafaoğlu ve arkadaşlarının (2018) dijital oyunlar ve dijital materyallerle etkileşimin Z kuşağındaki çocukların genel gelişimlerine etkisini incelediği çalışmada, dijital materyal kullanan çocukların çeşitli açılardan zarar gördüğü ifade edilmiş ve dijital alet kullanan çocukların uykusuzluğa maruz kalarak vücut sağlığının olumsuz etkilendiği belirtilmiştir. Bu bağlamda Z kuşağındaki çocuklar dijital ortamda zamanın nasıl atığını fark etmezler. Günlük görevlerini unutup oturdukları yere sabit kalırlar. Bu sabit kalma durumundan da fiziksel aktivitelerine zaman kalmadığı için çocukların hareketsizliğinin nedenlerinden olan obezite ortaya çıkar. Çalışmada da dijital ortamda fazla zaman geçiren çocukların yaşamı devam ettirmek için gerekli fiziksel

ihtiyaçları yeteri kadar gidermediklerine ya da erteleDiklerine bu erteleme ve ihmalin de çocukların uyku düzenini bozduğuna değinilmiştir. Ögel (2012) dijital oyun ve internet ortamında uzun süre vakit geçiren bireylerin, vücut sağlığının olumsuz etkilendiğini, dijital ortamda uzun süre geçiren oyuncuların gözlerinde bozukluğun oluştuğunu, bel, sırt, omuz, bacak, avuç içi kaslarında ağrıların ortaya çıktığını ve baş ağrısı gibi sorunlarla yüz yüze kaldığını ifade etmiştir. Mustafaoğlu ve Yasacı'nın (2018) Z kuşağındaki çocukların dijital oyun oynaması sonucunda ortaya çıkan bedensel ve psikolojik etkilerin ortaya konması amacıyla yaptığı araştırmada, ebeveynlerin bilgisayar başında uzun süre kalan çocuklarının duruş bozukluğundan kaynaklanan el-kas ağrıları olduğuna ilişkin görüş bildirdiği saptanmıştır. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarının bilgisayar monitörüne bakmaktan gözlerinde kuruluk meydana geldiğine ve uyku bozuklukları yaşadıklarına değindiği ileri sürülmüştür. Akçay ve Özcebe'nin (2012) Z kuşağı çocukları ve ebeveynlerinin dijital oyun oynama sıklıklarını incelediği çalışmada, bilgisayar kullanma ortamlarının ergonomikliğinin yetişkinlere göre düzenlenmesinden dolayı, çocukların bu ortamda uzun zaman geçirmelerinin onların bedensel gelişimini olumsuz etkileyeceği, bu yüzden bilgisayar oyunları yerine aileleriyle fiziksel aktiviteler yapmalarının bedensel sağlıklarını daha olumlu etkileyeceği sonucuna varmışlardır. Cakir'ın (2013) dijital oyun oynamanın Z kuşağı üzerindeki etkilerini ve ailelerinin görüşlerini incelediği çalışmada, dijital oyun oynamanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerinden bahseden ebeveynlerin, dijital oyunların çocuklarının vücut sağlığı üzerinde olumsuzluklar yarattığına ilişkin görüşlerinin de olduğu vurgulanmıştır. Griffiths ve Meredith'in (2009) dijital oyun bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmada, bilgisayar oyunlarının Z kuşağındaki çocukların vücut sağlığını olumsuz etkilediğini tespit etmiştir. Bu olumsuz etkilerden birinin de Z kuşağındaki çocukların ekran başında kalmasından dolayı oluşan göz kuruluğu olduğunu belirtmişlerdir. Eyimaya ve arkadaşları (2020) tarafından Z kuşağındaki çocukların oyun bağımlılığı düzeyi ve uyku durumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmada, dijital oyun bağımlılığı ile göz bozukluğu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Fakat dijital oyun bağımlılığı ile göz bozukluğu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır. Bu duruma örneklem grubundaki çocukların dijital oyun bağımlılıklarının yüksek düzeyde olmaması neden olarak gösterilmiştir.

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşleri doğrultusunda oluşturulan zararlı temasında yer alan Asosyallik kategorisinin yalnızlaşma ve toplumdan soyutlanma alt kategorilerinden oluştuğu saptanmıştır. Yalnızlaşma alt kategorisi; çevredekilerle sohbet

etmek istememe, gerçek yaşamda arkadaş edinmek istememe, sanal arkadaşlıklardan daha çok keyif alma, içe kapanma kodlarından oluşmaktadır. Z kuşağındaki E134 kodlu eSpor oyuncusunun yalnızlaşma alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> …Sosyal hayatı da dijital oyunlardaki gibi yönetmeye çalıştığımda, gerçek hayatta durumların daha farklı olması nedeniyle bunu tam olarak gerçekleştirememek sinirimi ve stresimi artırıyor. Bu da tahammül eşiğimi düşürdüğünden çevreyle sosyal ilişkilerime zarar veriyor. Bu nedenle kimseyle görüşmek, konuşmak istemiyorum… Özellikle LOL'de kısa ve pratik yolları tercih etmek her ne kadar hızlı düşünmeyi sağlasa da çevremdekilerle iletişimimin bayağılaşmasına ve sohbet sabrımın daralmasına yol açtı... Çevremdekilerle ne konuşabilirim ki ortak bir konumuz mu varmış. Özellikle LOL'den bi haber olanlar daha sıkıcı konuşuyor ya da bana öyle geliyor. Ben de takım arkadaşlarımla goygoy yapıyorum sonra da babamdan asosyal, içine kapanık damgası yiyorum (E134).

Z kuşağı dediğimiz internetin içerisinde büyüyüp gelişen çocuklar dijital platformların esiri haline gelerek ve dış çevreden koparak bu esaretten fazlasıyla nasibini almaktadır. Önceleri evde sessizlik içerisinde durmaları için ellerine tutuşturulan teknolojik aletlerle baş başa kalan çocuklar zaman içerisinde bu teknolojik aletlere bağımlı bir yaşam sürmektedir. Bu cihazlarla günün çok büyük kısmını geçiren Z kuşağı çocukları ve hatta aile fertleri kimseyle diyaloğa girmeden yaşamını sürdürebilmektedir. Z kuşağındaki bireylerin dijital oyunları gereğinden fazla oynaması sonucunda gerçek yaşamda arkadaş edinmeyerek, sohbete katılmayarak hatta evden çıkmayarak derin bir yalnızlığa kendilerini mahkûm ettiği fakat bunu dijital ortamda sosyalleşme olarak nitelendirdiği söylenebilir. Oysa saatlerce monitör karşısında gerçek yaşam içinde iletişim kurmayan, dost-arkadaş edinmeyen, kimseyle yüz yüze konuşmayan bu Z kuşağındaki bireylerin ciddi sosyalleşme sorunları ve yalnızlık problemi yaşadığı düşünülebilir. Bunun zararlı olduğunun farkında olan bu bireylerin, dijital oyun bağımlılığının zararına rağmen eSpor oyunlarını, dijital oyunları oynamayı sürdürdüğü ve bu zararları görmezden geldiği ileri sürülebilir. Buna göre Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığını asosyalliğe, yalnızlaşmaya ve sosyal çevreden uzaklaştırmaya neden olan bir olgu şeklinde yorumladığı da söylenebilir. Literatürde de dijital oyun bağımlılığının bireyi yalnızlaştırdığına, bireyin sosyal çevre ile iletişiminin kopmasına neden olduğuna, birey üzerinde asosyallik yarattığına dair bulgular yer almaktadır. Araştırma sonucuna benzer olarak, dijital oyunların Z kuşağındaki ortaokul öğrencilerinin sosyalleşmesine etkilerini inceleyen Çelik ve Ulusoy'un (2019) yaptığı araştırmada, velilerin Z kuşağındaki çocuklarının dijital oyunlardan olumsuz etkilendiğine ve çocuklarını asosyalleştirdiğine dair görüşlerinin olduğu tespit edilmiştir. Gökel'in (2020) Z kuşağındaki öğrencilerin dijital dünyayla olan etkileşimlerinin çocuklara etkisinin, anne ve babaların gözünden incelediği araştırmada, örneklem grubundaki çocukların teknolojik aletlerle geçirdikleri zamanın çocukları mutlu

ettiği ve bu mutluluğu sosyal yaşamda arkadaş ve aileleriyle zaman geçirmeye tercih ettikleri belirtilmiştir. Z kuşağındakilerin internet, dijital oyun vb. interaktif aktiviteleri sosyal yaşama tercih ettiği düşünülebilir. Bu noktada dijital oyunlar yüzünden bireyin doğası gereği sosyalleşme ve insanlarla etkileşim içerisinde bulunma davranışlarını geri plana attığı söylenebilir. Karaboğa'nın (2019) medya okuryazarlığında ebeveynlerin eğitiminin önemini incelediği çalışmada, velilerin çocuklarının interneti kullanma amaçlarının bilgi edinmekten çok keyifli vakit geçirmek ve oyun oynamak olduğunu ifade ettiği tespit edilmiştir. Çocukların dijital oyun oynamak için harcadıkları sürenin uzunluğundaki artışın, onları olumsuz etkilediği ve olumsuz etkilerin artışına neden olduğunu saptanmıştır. Bu olumsuz etkilerden biri de Z kuşağındaki çocukların bilgisayarla oynadıkları süre içinde ve sonrasında daha asosyal bir yaşam sürmeleridir. Çocuklar bilgisayar oyunlarıyla bütünleşerek gerçek dünyadan sanal dünyaya geçiş yaptıkları için gerçeklikten uzaklaşarak içlerine kapanık, yalnız ve asosyal bireylere evrilmeye başlayabilir. Yalçın ve Bertiz'in (2018) dijital oyun bağımlılığının Z kuşağı üzerine etkisini incelediği araştırmada bireylerin sosyal ortamda aktif bir şekilde vakit geçirmek yerine dijital ortamda, sanal alemde vakit geçirmek istedikleri tespit edilmiştir. Bu sonuca göre üniversitede Z kuşağı bireylerinin en çok sosyalleşip aktif bir şekilde gerçek hayatta vakit geçirmeleri gereken süreçte, öğrencilerin pasif bir şekilde bilgisayar başında dijital ortamda vakit geçirmeyi istemeleri öğrencilerin dijital ortamlara karşı zaaflarının olduğunu ve bu zaafların bağımlılığa kadar gittiğinin bir kanıtı olarak gösterilebilir. Yengil, Döner, Güner ve Topkaya'nın (2019) Z kuşağı çocuklarının ve ailelerinin dijital araç kullanımını incelediği çalışmada, oyun çağında olan çocukların, bilgisayar gibi teknolojik aletlerle ilgilenmesi, onların çevreleriyle iletişime geçmesine engel olur ve teknolojik araçlarla vakit geçiren çocukların sosyalleşmede ve çevre ile ilişkilerini düzenlemede zorluk çekebileceği vurgulanmaktadır. Çalışmaya göre yine teknolojik araçlarla vakit geçiren çocuklar yakın çevrelerinde arkadaşlarıyla daha az sosyalleştikleri için paylaşımcılık konusunda da sıkıntı yaşarlar. Mustafaoğlu ve Yasacı'nın (2018) Z kuşağındaki çocukların dijital oyun oynamaları sonucu oluşan bedensel ve psikolojik etkileri inceledikleri çalışmada, örneklem grubunun ebeveynleri dijital oyun oynayan çocuklarının asosyal olduklarını belirtmişlerdir. Tüzün'ün (2002) Z kuşağının teknolojik araç gereçlerle etkileşimini incelediği araştırmaya göre, dijital ortam bağımlılığı nedeniyle kişiler öncelikle en yakın çevresinde bulunan kişilerden uzaklaşır, iletişim ve etkileşimlerini azaltırlar. Bu durumda internet bağımlılığı olan Z kuşağındaki gençler ve çocuklar bu bağımlılık yüzünden sosyal çevrelerinden koparak kendi

kabuklarına çekilmekte ve asosyal bireylere dönüşebilmektedir. Bilgin'in (2015) Z kuşağındakilerin dijital oyun bağımlılığının çevreleriyle ilişkilerine etkisini incelediği çalışmada, dijital oyun oynama alışkanlığı yüksek olan öğrencilerin görevlerini ihmal ettiği, katılımcıların zamanlarını bilgisayar ortamında geçirmeyi tercih ettiği, bu sebeple de çevreleriyle olan iletişimlerinin olumsuz yönde etkilendiği tespit edilmiştir. Ayrıca Z kuşağındaki bu bireylerin dijital oyun bağımlılığının asosyalleşmesine zemin hazırladığına dikkat çekilmiştir. Okumuş ve Parlar'ın (2018) Z kuşağı çocuklarının dijital ortamlarda bulunan hesapları ve ailelerinin görüşlerini tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmada, dijital platformlarda hesabı olan ve genel sosyalleşme ihtiyaçlarını bu platformlardan karşılayan çocukların, gerçek hayatta asosyal davranışlar sergiledikleri tespit edilmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Wack ve Tantleff-Dunn'ın (2009) Y ve Z kuşağındaki bireylerin dijital oyun, obezite ve psikososyal işlevsellik ilişkisini incelediği araştırmasında dijital oyunların bireye zararından çok sosyalleşme, stresle başa çıkma, rahatlama sağladığı ifade edilmiştir. Bu farklılığa neden olarak katılımcıların dijital oyun platformlarında gereğinden fazla kalmaması veya bağımlılık semptomlarının farkındalığını kazanmalarından dolayı, kontrollü hareket etmeleri gösterilebilir.

Asosyallik kategorisinin toplumdan soyutlanma alt kategorisinde çevredeki olaylara ilgisizlik, toplumsal olayları umursamama kodlarının yer aldığı saptanmıştır. Z kuşağındaki E93 kodlu eSpor oyuncusunun toplumdan soyutlanma alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> …zararlı olduğunu düşünsem de gerçekteki saçmalıklardan kurtardığına inanıyorum. İnsanların boş öğütlerini dinlemekten daha mantıklı oyun oynamak… sürekli değişen başka yöne çekiyorlar haberleri takip etmek gereksiz… Gerçek dünyadan uzaklaştırır… emine teyze kanser miymiş, savaşa mı gitmişler, babaannem yine kavga mı çıkarmış, gündemde ne var, kardeşim pişik mi olmuş banane… Umurumda değil… Saçma hepsi. Ben kendime LOL'de para kazandıran yaşam oluşturdum (E93).

Gelişen teknolojiyle beraber yaşamımızda pek çok şeyde değişiminin olduğu bilinmektedir. Özellikle dijital ortamın kapılarını sonuna dek açan internetin yaygın olarak kullanılmasıyla tüm dünyada olup biten birçok şeyi Z kuşağı dahil tüm kuşaklarda yer alan bireyler öğrenilebilir ve bu bireyler istediği bilgiye ulaşılabilir, istediği oyunu oynayabilir. Ucu bucağı olmayan, çeşit çeşit dijital oyunları ayaklar önüne seren ve tüm dünyayı etkisi altına alan teknolojik ürünler bireyleri günden güne kendine daha fazla çekmektedir. Bu çekime yenik düşen ve gününün hafife alınmayacak bir kısmını dijital oyunlara ayıran bireylerin, zaman içinde yüz yüz iletişimi ve sosyalleşmeyi gereksiz bularak, çevredeki olaylara kayıtsız hale geldiği aşikârdır. Dijital oyunlara olan bu aşırı düşkünlüğün

beraberinde getirdiği bu asosyal ve yalnız bireylerin çoğu zaman ülke gündemine, aile içi olaylara, sosyal etkinliklere, savaş gibi toplumsal olaylara dahi kulağını tıkadığı, görmezden geldiği ve gerçek yaşamdan kendini soyutladığı söylenebilir. Nitekim dijital oyun bağımlısı olan bireylerin gerçek yaşamda olanları sıkıcı bulması, ilgi çekici bulmaması ve kendine dijital ortamda yeni bir yaşam kurması, onların toplumdan soyutlanmasına neden olabilmektedir. Araştırma bulgularından da anlaşıldığı üzere Z kuşağındaki eSpor oyuncularının gerçek yaşamda olan bitene ve hatta toplumsal olaylara dahi ciddi bir kayıtsızlık hissi duyduğu söylenebilir. Ayrıca sosyalleşmeden ve çevre ile etkileşimden kaçan dijital oyun oynayan bireylerin, bu izolasyonlarının dijital oyun bağımlılığı düzeyini arttığı da düşünülebilir. Nitekim duyarsızlaşan ve toplumsal tüm olgulara kendini kapatan bireylerin dijital oyuna kendini adaması ve dijital oyunları yaşam enerjisi gibi görmesi ile dijital oyuna olan bağımlılığının da artması beklenebilir. Nitekim Erboy ve Vural (2010) da bu görüşü destekler nitelikte araştırma bulgularına ulaşmıştır. Z kuşağındaki bireylerin dijital oyun oynama alışkanlıklarının nedenlerini inceleyen Erboy ve Vural dijital oyun oynama alışkanlığına sahip çocukların sosyal çevreleriyle iletişiminin azalmasından, sosyal hayattan izole olmalarından ve sosyal yaşamdan soyutlanmasından dolayı dijital oyun oynama alışkanlıklarının arttığını belirtmektedir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığına sahip bireylerin, dijital oyun oynamaları engellendiğinde veya kısıtlandığında bireylerin daha rahatsız oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgularına göre dijital oyun oynayıcıların toplumdan soyutlanma düzeyleri ile dijital oyun oynama alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Z kuşağındaki eSpor oyuncuları ise dijital oyun bağımlılığının asosyalleştirdiğini, çevreden uzaklaştırarak toplumu ilgilendiren olaylara ilgisiz ve umursuz yaklaşmaya neden olduğunu ileri sürmektedir. Araştırma bulgularına paralel olarak İşçibaşı'nın (2011) Z kuşağındaki çocukların teknoloji ve dijital oyunlara ilgisini araştırdığı çalışmasında, dijital dünyanın olumlu ve olumsuz yönleri ele alınmıştır. Araştırmada dijital dünyada şiddet içeren oyunların, toplum yanlısı davranışları azalttığı tespit edilmiştir. Cengizhan'ın (2005) Z kuşağının internet ve dijital araç bağımlılığının incelendiği çalışmada, gençlerde ve çocuklarda bağımlılığa neden olan internet ve bilgisayar başında uzun süre vakit geçirme alışkanlığının getirdiği birçok olumsuz durumun içinde, bireyi içinde bulunduğu çevreden uzaklaştırıp içinde yaşadığı toplumsal olaylara, çevreye ilgisizleştirdiği belirtilmiştir. Baba-Kaya'nın (2018) Z kuşağında bulunan ergen bireylerin fiziksel aktivitenin oyun bağımlılığı ve başka etmenler açısından etkilerini incelediği çalışma bulgularına göre, sosyalleşme ergenlikte bulunan bireyler açısından normal bireylere oranla daha önemlidir. Çünkü

ergenlikte bireyler bir kimlik karmaşasında ve genel bir arayış içindedir. Bu karmaşa içinde günümüzde iyice artan oyun bağımlılığı özellikle Z kuşağındaki ergen bireyleri ekrana kilitleyerek, onların dış dünyayla iletişimini azaltmaktadır. İnternet bağımlılığı alt boyutunda dijital oyunlar da yer almaktadır ve bu bağımlılık Z kuşağındaki ergenlik döneminde bulunan bireylerin en ihtiyaç duyduğu sosyalleşme gereksinimlerini ve toplumsal hayata adapte olmalarını engellemektedir. Horzum'un (2011) Z kuşağı çocuklarının dijital oyun bağımlılığını incelediği çalışmasında, dijital oyun bağımlılığının çocukların sosyal hayatlarını olumsuz etkilediğini, onların çevreleriyle aktif vakit geçirebilecekleri zamanları bilgisayar başında harcamasına neden olduğunu, onları sosyal hayattan kopardığını ileri sürmüştür. Savcı ve Aysan'ın (2017) Z kuşağındakilerin teknolojik araçlara olan bağımlılıklarıyla çevrelerine olan tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmaya göre, dijital oyun bağımlılığı bireylerin sosyal çevrelerine olan bağlarını güçsüzleştirir yani bireyleri gerçek hayattan uzaklaştırarak çevrelerine yabancılaştırarak onları sosyal hayatlarından soyutlar. Araştırma bulgularından farklı olarak Aytan ve Özkul'un (2019) dijital ortamda oynanan oyunları sosyoloji açısından incelediği çalışmasına göre dijital oyun oynamak bireyleri toplumdan yalıtmaz aksine toplumsal ilişkinin artmasına zemin hazırlar. Araştırmaya göre dijital oyunların internet tabanlı ve online olanları bireylerin sanal ortamda aktifleşmesine ve toplumsal bağlarının artmasına sebep olmaktadır.

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına yönelik görüşlerinin yer aldığı ret temasında, dijital oyun oynamak bağımlılık yaratmaz kategorisi yer almaktadır. Bu kategori altında bulunan dijital oyun oynamak zararsızdır alt kategorisi; zararlı oluğuna inanmama, dijital oyun bağımlılığı konusunun abartıldığı, bağımlılık adıyla karalama yapıldığı kodlarından oluşmaktadır. Bu bağlamda Z kuşağı dijital oyun bağımlılığı diye bir şey olmadığını, dijital oyun bağımlılığı konusunun abartıldığını ve uydurulduğunu belirtmişlerdir. Z kuşağındaki E10 kodlu eSpor oyuncusunun dijital oyun oynamak zararsızdır alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> …Hiçbir zararı yok. Zararsız! Bunu bağımlılık olarak belirten kişiler sadece oyun oynayamayacak kadar beceriksiz oldukları için beceren insanlara sallıyorlar. Bağımlılık yoktur sadece merak vardır… Bence üzerlerine, benim de, çok geliniyor abartılan bir şey olduğunu düşünüyorum ama bu bir yaşam biçimidir ve saygı duyulmalıdır (ZE10).

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı kavramının abartılan bir olgu ve yalan bir haber olarak algıladıkları söylenebilir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığının zararı olduğuna inanmadığı, bu kavramın bir teori ve uydurmadan ibaret olduğuna yönelik görüşleri olduğu ve katılımcıların dijital oyun bağımlılığı kavramını ret

ettikleri ve abartılan bir kavram olarak sunulduğunu düşündükleri söylenebilir. Literatürde dijital oyunların zararlı olmadığını ortaya koyan araştırmalara rastlanmaktadır. Örneğin Z kuşağındakilerin dijital oyun oynama alışkanlıklarını velilerin gözünden inceleyen Toran, Ulusoy, Aydın ve Deveci ve Akbulut (2016) araştırmasına göre, velilerin dijital oyunların çocuklarını psikolojik ya da fiziksel alanda kötü etkilemediğini bu tür oyunların çocukların gelişiminde herhangi bir etkiye sahip olmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışma sonucuna göre anneler çocukları için dijital oyunların zararsız olduğunu düşünmekte ve dijital oyunların çocuklarda fiziksel, sosyal ya da psikolojik alanda iyi ya da kötü bir etki yaratmadığına inanmaktadırlar. Cakir (2013) tarafından Z kuşağındaki çocukların dijital platformda oyun oynamasına ve bu oyunların çocuklara etkisine ilişkin ebeveyn görüşlerinin incelendiği araştırmada, bazı ebeveynlerin çocuklarının dijital oyun oynamasına yönelik görüşlerinin olumlu olduğu ve dijital oyunların çocuklarını olumsuz etkilemediğine yönelik görüş bildirdiği saptanmıştır. Bunun yanında ebeveynlerin çocuklarının dijital oyun oynamasının onlara zarar vermediğini, çocuklarının kendi özdenetimine sahip oldukları için gerektiği kadar bilgisayar başında kaldıklarını bu şekilde dijital oyunların yararlı bir etkinlik haline geldiğini ifade etmişlerdir. Dijital oyunların çocuğun özdenetimine bırakılması sonucunda bir tehlikenin oluşmaması, gelecek zamanlarda bir tehlikenin oluşmayacağı anlamına gelmeyebilir. Ayrıca katılımcıların çocuklarının dijital oyunları bağımlılık davranışına varacak raddede kullanmadığı veya ebeveynlerin dijital oyun bağımlılığı davranışına yönelik farkındalığının olmadığı da düşünülebilir. Öte yandan mevcut araştırmaya katılan ve uzun süre bilgisayar başında zaman geçiren Z kuşağındaki eSpor oyuncularının elinin altında yer alan bilgisayarda, internette, sosyal medyada dijital oyun bağımlılığının zararları konusunda yapılan haberlere rastlamış olması beklenebilir. Nitekim tüm basın yayında yerini alan dijital oyun bağımlılığının zararları görülmektedir. Öte yandan dijital oyun bağımlılığının neden olduğu şiddet içerikli davranışlara, intihar haberlerine hemen hemen her gün haberlerde rastlamak mümkünleşti. Buna rağmen Z kuşağındaki katılımcıların dijital oyun bağımlılığının olmadığı ifade etmesi, bu davranışı normal görmesi ve dijital oyun bağımlılığını ret etmesi bağımlılık semptomu olarak nitelendirilebilir. Lemmens, Valkenburg, ve Peter (2009) bu durumu yaşayan bireylerin inkâr ile evrileceğini ifade etmektedir. Ayrıca bağımlı bireyin bağımlılığı inkâr etmek için çeşitli yalanlara başvurabileceğini de ifade etmektedir. Bu bağlamda araştırmaya katılan eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı davranışını kabul etmemesi, inkâr etmesi de katılımcıların dijital oyun bağımlılığının birey üzerindeki fiziksel, zihinsel, sosyal, ruhsal zararlarına ilişkin bilgileri inkâr ettiği görüşünü doğurur. Bu görüşün aksini ortaya koyan

birçok araştırma literatürde yerini almıştır. Örneğin Z kuşağı çocuklarının dijital oyun bağımlılığını inceleyen Gökçearslan ve Durakoğlu (2014), dijital oyun bağımlılığının çağımız bağımlılıkları arasında önemli bir yere sahip olduğunu ve bireyleri diğer bağımlılık türleri gibi fiziksel ve ruhsal anlamda olumsuz etkilediğini ileri sürmüştür. Z kuşağında yer alan ve ilköğretimde öğrenim gören çocukların oyun kavramı hakkındaki düşüncelerini inceleyen Ördem ve Yıldız'a (2018) göre, dijital oyun günden güne bağımlılığa dönüşmekte ve çocukların sosyal çevrelerini, sosyalleşmelerini ve psikolojilerini olumsuz etkilemektedir.

Dijital oyun oynamanın bağımlılık oluşturup oluşturmadığı konusunda emin olmayan Z kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşlerinden oluşan kararsızlık temasında, dijital oyun bağımlılığının zararı veya yararı ile ilgili kararsızlık kategorisinin yer aldığı tespit edilmiştir. Bu kategori altında ise emin olmama alt kategorisinin yer aldığı saptanmıştır. Z kuşağındaki K55 kodlu eSpor oyuncusunun emin olmama alt kategorisi ile ilgili görüşü şu şekildedir:

> …Emin değilim ama zararı yararından çok ya da yararı zararından çok olabilir… Çünkü şimdiden para kazanmayı, takım olmayı, takım ruhunu, yeri geldiğinde liderliği ve emir almayı öğreniyorsun. Bu oyunlar insana tek başına karar vermeyi, stratejik düşünmeyi, yaratıcılığı, yabancı dil konuşmayı öğretiyor ve üstelik hatalardan ders çıkarabiliyorsun. Başarmanın sınırı olmadığını, isteyince her şeyi başarabileceğini insana öğretir. Sadece kişileri yalnızlaştırıyor o da bazen… bir de gözleri ağrıtabiliyor… Bir de ablam çok oynadığım için sürekli bağımlı olduğumu ve bunun bana çok zarar vereceğini söyleyip annemlere şikayet ediyor… Ama sonuç olarak dijital oyuna bağımlı olmak yararlı mı zararlı mı karar veremedim şimdi (ZK55).

Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının zararlı veya yararlı olup olmadığına ilişkin net bir fikirlerinin olmadığını belirttikleri saptanmıştır. Katılımcıların bu kararsızlığına neden olarak yaşlarının karar verme ve mantıklı düşünme evresine göre küçük olduğundan kaynaklandığı düşünülebilir. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının küçük yaşlardan itibaren yaşantısı içinde yer alan dijital platforma uzak olmayışı ve ebeveynlerince dijital alet kullanımına teşvik edilmesi onların dijital oyun bağımlılığının zararlarına ilişkin farkındalıklarının oluşmasına engel olduğu düşünülebilir. Nitekim dijital oyunların Z kuşağında dijital ortamda doğup büyüyen çocuklara bir ödül olarak sunulması da Z kuşağındakilerin aşırı derecede dijital oyun oynama davranışını bağımlılık olarak adlandırmamasına sebep olmuş olabilir. Nitekim dijital oyunlar ve dijital materyallerle etkileşimin Z kuşağındaki çocukların genel gelişimlerine etkisini inceleyen Mustafaoğlu ve arkadaşları (2018) bu görüşü destekler sonuca ulaşmıştır. Araştırmalarında dijital oyun ve materyallerin kullanımının, çocukların var olan ödül ceza mekanizmalarını bozduğu, Z kuşağındaki çocukları dijital oyun bağımlılığına ittiğini saptanmıştır. Z kuşağındaki

çocukların günlük sıkıntı ve stresten uzaklaşması, ağlamalarının kesilmesi, yerine getirilemeyen isteklerinin çocuklara unutturulması gibi nedenlerde dijital aletlerin çocuklara sunulması da, Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının zararlarına ilişkin farkındalığını törpülemiş olabilir. Aydoğdu-Karaaslan'ın (2015) bilgisayar oyunu ile saldırganlık farkındalığını incelediği çalışması bu görüşü destekler niteliktedir. Buna göre çocukların bilgisayar oyunu oynayarak boş zamanlarını değerlendirmeleri, dijital oyunlar sayesinde iyi vakit geçirmeleri ve günlük stres-yorgunluklarını bu şekilde atmaları onların bağımlı olmasına sebep olarak gösterilmiştir. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının zararlı veya yararlı olup olmadığına ilişkin kararsız görüşlerine paralel araştırmalar da literatürde yerini almıştır. Örneğin Korkmaz ve Korkmaz'ın (2019) Z kuşağında bulunan ortaokul öğrencilerinin dijital oyunlara olan bağımlılıklarını incelediği çalışmasında, erkek öğrencilerin dijital oyun oynadıkları vaktin boşa geçtiği konusunda kararsız olduğu saptanmıştır. Oysa araştırma bulgularından farklı olarak literatürde büyük oranda dijital oyun bağımlılığının zararlı olduğuna yönelik araştırma sonuçları yer almaktadır. Örneğin Gökel'in (2020) teknoloji bağımlılığının Z kuşağı üzerindeki etkisini araştırdığı çalışma bulgularına göre, teknolojinin gelişmesiyle hayatımıza giren akıllı telefonlar, dijital oyunlar ve sosyal medya etkisini olumsuz yönde göstermektedir. Araştırma bulgularına göre dijital ortamdaki gelişmeler çocukların ve ebeveynlerin zamanını çalmakta onları gerçek hayattan uzaklaştırıp görevlerini aksatmalarına neden olurken sosyal, fiziksel ve psikolojik açıdan olumsuz etkilenmelerine neden olmaktadır. Z kuşağındakilerin dijital oyun bağımlılığını inceleyen Budak (2020), dijital oyun bağımlılığının özellikle Z kuşağındaki çocukların sosyalleşmeye ihtiyaç duyduğu dönemde onları bu oyunların ekrana kilitlediğinin, sosyal çevreden sanal hayata hapsettiğinin altını çizmektedir. Z kuşağındaki bireylerin dijital oyun bağımlılığını inceleyen Boran (2020), dijital oyun bağımlılığının Z kuşağındaki bireylerin zamanının çoğunu zapt ettiğini, gerçek yaşamda Z kuşağındaki bireylerin akıllarını meşgul ettiği için de onları olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. İşçibaşı'nın (2011) Z kuşağındaki çocukların teknoloji ve dijital oyunlara ilgisini araştırdığı çalışmasında, dijital dünyanın olumlu ve olumsuz yönleri ele alınmıştır. Araştırmada dijital dünyada yerini alan şiddet içerikli oyunların, bireyler üzerinde olumsuz etkilerinin bulunduğuna, toplum yanlısı davranışları azaltarak bireyi suça teşkil eden davranışlara ittiğine yönelik sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmada X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı hakkındaki görüşlerinin toplandığı benzer ve farklı alt kategorilerin bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre X, Y ve Z kuşağındaki katılımcıların benzer görüşlerinin vücut sağlığı, kilo sorunu, aile içi problem, yalnızlaşma, dijital oyun oynamak zararsızdır algısından oluştuğu tespit edilmiştir. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncuları tarafından dijital oyun bağımlılığının fiziksel açıdan, sosyal açıdan, ailevi açıdan zararlarına değinildiği ama aynı zamanda dijital oyun bağımlılığının zararsız olarak nitelendirildiği ifade edilebilir. Ayrıca X ve Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin benzer görüşlerinin uykusuzluk, zihinsel karmaşadan oluştuğu saptanmıştır. X ve Y kuşağındaki katılımcıların dijital oyun bağımlılığının bireyde uyuma sorunları yarattığına, zihinsel açıdan sorunlar çıkardığına ilişkin görüşleri olduğu düşünülebilir. X ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin benzer görüşlerinin toplumdan soyutlanma, dijital oyun bağımlılığının yararı ve zararı ile ilgili kararsızlık (emin olmama), olumsuz duygulardan oluştuğu saptanmıştır. Bu bağlamda X ve Z kuşağındaki eSpor oyuncuları tarafından dijital oyun bağımlılığının bireyi asosyalleştirdiği, olumsuz duygulara maruz bıraktığı ifade edilse de bu oyunların zararlarının ne olduğu yönünde farkındalıklarının az olduğuna yönelik görüş bildirdiği söylenebilir. Araştırma sonucunda X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının farklılaşan alt kategorilerinin olduğu da tespit edilmiştir. Buna göre X kuşağının farklılaşan alt kategorilerinin dijital oyunların yarar ve zararlarına ilişkin bilgi eksikliği, dijital oyun bağımlılığı diye bir şey yoktur olduğu saptanmıştır. X kuşağındaki katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yeterli farkındalığının ve bilgi düzeyinin olmadığı söylenebilir. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının farklılaşan alt kategorilerinin iletişimsizlik, zamanı etkin kullanamama, dijital oyun bağımlılığı benzer düzeyde yarar ve zarar sağlar, ruhsal bozukluk ve rehabilite olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda Y kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının birey üzerindeki olumsuz etkilerine değindiği fakat dijital oyun bağımlılığının bireye eşit oranda yarar ve zarar sağladığını belirttiği söylenebilir. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının farklılaşan alt kategorilerinin akademik başarıda düşüş, okula ilgilinin azalması olduğu tespit edilmiştir. Buna göre Z kuşağındaki eSpor oyuncuları tarafından dijital oyun bağımlılığının akademik yaşamı olumsuz etkilediğine yönelik görüş bildirdiği söylenebilir. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı kavramını kendi yaşamındaki olumlu-olumsuz gördüğü yönlerle açıkladığı ve kendi yaşamından örnekler verdiği tespit edilmiştir. Tüm bu inceleme sonucunda X, Y ve Z kuşağındaki bireylerin dijital oyunlar ile aşırı derecede haşır neşir olduğu için arkadaş

edinemediği hatta evden çıkmak istemediği söylenebilir. Bu duruma yönelik dijital oyun oynayan bireylerin sosyalleşme denen kavramı sanal olarak sanal ortamda-dijital platformda gerçekleştiğini iddia ettiği düşünülebilir. X, Y ve Z kuşağındaki bireylerin dijital ortamda sanal arkadaşlıklar aracılığıyla sosyalleştiğini düşündüğü ve sosyalleşme olarak adlandırdığı durumun aslında asosyal ağları oluşturduğu ve bireyleri asosyalleşme zehrine maruz bıraktığı söylenebilir.

6.2. Sonuç

Araştırmaya katılan X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik tutumlarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal açıdan spora yönelik tutumlarının yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının X ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularına göre spora yönelik tutumlarının da daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda Y kuşağındaki eSpor oyuncularının X ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularına göre sporun psikolojik ve fiziksel açıdan bireye faydalarını daha fazla bildiği düşünülmektedir. Genel olarak ise X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının sporun faydalarına ilişkin bilgi sahibi olduğu, spora yönelik olumlu duygular beslediği ve spor yapma davranışını sergilediği düşünülse de katılımcıların cevaplarından, onların düzenli olarak spora katılımlarının düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda katılımcıların spora ilişkin tutumlarının yüksek olmasına rağmen düzenli olarak spora katılımlarının tutumları gibi yüksek olmadığı görülmüştür. Oyun bağımlılığı düzeyi incelendiğinde X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının oyun bağımlılığı düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. OBÖ'nün ortalama puanlarının Z kuşağındaki eSpor oyuncularının lehine daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyunlara olan düşkünlüğünün ve bağımlılığının daha yüksek olduğu ve tüm kuşakların orta düzeyde oyun bağımlılığına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada araştırmaya dahil edilen eSpor oyuncularının günde en az 6 saat LOL oyununu oynadığı düşünülürse, katılımcıların oyun bağımlılığı düzeyinin yüksek olması beklenen bir sonuçken orta düzeyde olduğu saptanmıştır. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı semptomlarını orta düzeyde hissettiği düşünülmektedir. Araştırmada X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin de orta düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının DOBİFÖ puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre Y kuşağında yer alan bireylerin dijital oyun

bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin Z ve X kuşağından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptansa da üç farklı kuşakta yer alan katılımcıların dijital oyun bağımlılığının ne olduğu, nasıl semptomlarla ortaya çıktığı ve nasıl oluştuğuna ilişkin farkındalık ve bilgi düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada X ve Y kuşağındaki kadınların SYTÖ ortalama puanlarının erkeklerinden daha yüksek sonucuna varılmıştır. X ve Y kuşağındaki kadınların estetik görünüşe düşkünlüğü bu yüksekliğin nedeni olarak görülmektedir. X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncularının cinsiyetine göre, Y ve Z kuşağında yer alan katılımcıların "OBÖ" puanlarının erkek eSpor oyuncularının lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada Y ve Z kuşağındaki erkeklerin dijital oyunlara daha düşkün olduğu, daha fazla dijital oyun oynayarak zaman harcadığı ve bu nedenle kadınlara oranla dijital oyun bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. "DOBİFÖ" puan ortalamaları incelendiğinde, X, Y ve Z kuşağında yer alan kadınların ortalama puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda X, Y ve Z kuşağında yer alan kadın katılımcıların dijital oyun bağımlılığının belirtileri hakkında erkeklere kıyasla daha fazla bilgi sahibi olduğu ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Erkek eSpor oyuncularının, oyun bağımlılığının kadın eSpor oyuncularından yüksek olmasının nedeninin de dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının düşük olmasından kaynaklandığı öngörülmektedir.

Araştırma sonucunda Y ve Z kuşağındaki düzenli spor yapan eSpor oyuncularının SYTÖ ortalama puanlarının, düzenli spor yapmayanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Nitekim düzenli spor yapmanın spora yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri ve tutumu tetiklediği düşünülmektedir. Ayrıca düzenli spor yapma durumunun OBÖ düzeyini etkilemediği sonucuna varılmıştır. Düzenli spor yapan ve düzenli olarak spor yapmayan eSpor oyuncularının benzer düzeyde dijital oyuna ilgilisinin olduğu düşünülmektedir. "DOBİFÖ" puan ortalamaları incelendiğinde, Z kuşağındaki eSpor oyuncularının "DOBİFÖ" puanlarının, düzenli spor yapmayan eSpor oyuncularının puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Spor yapmanın, dijital oyunlarda geçirilen zamana ve bireyde bağımlılık yaratan semptomların varlığına ilişkin farkındalığı arttırdığı düşünülmektedir.

Araştırmada eğitim durumu lisans olan X kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik tutum puanlarının, eğitim durumu lise ve ortaokul olan eSpor oyuncularından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuca göre X kuşağındaki eğitim durumu lisans olan

eSpor oyuncularının sporun birey üzerindeki fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal yönden olumlu etkileri hakkındaki tutumlarının daha güçlü olduğu düşünülmektedir. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının "OBÖ" puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarında, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının eğitim durumu ortaokul olanların oyun bağımlılığı ortalama puanlarının, lise ve lisans olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre ortaokul mezunu olan Y ve Z kuşağındaki katılımcıların lise ve lisans mezunu olanlara göre daha fazla dijital oyun oynadığı düşünülmektedir. Ayrıca "DOBİFÖ" puanları üzerinde yapılan analizde, X kuşağındaki eğitim durumu lisans olan eSpor oyuncularının ortalama puanlarının, ortaokul ve lise olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda X kuşağındaki eğitim durumu lisans olan eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin, eğitim durumu ortaokul ve lise olanlardan daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada Z kuşağındaki eSpor oyuncularından ekonomik durumu yüksek olanların "SYTÖ" ortalama puanları, ekonomik durumu orta olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda Z kuşağındaki ekonomik durumu yüksek olan eSpor oyuncularının sporu ekonomik durumu orta olanlardan daha fazla sevdiği ve spora katılım gösterdiği düşünülmektedir. Araştırmada OBÖ puanı ile ekonomik gelir düzeyi arasında bir farklılık olmadığı sonucuna varılmış ve X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının ekonomik gelir düzeyi algısının oyun bağımlılığı düzeyini etkilemediği düşünülmektedir. Ayrıca "DOBİFÖ" puanları üzerinde yapılan analizde, X, Y ve Z kuşağında yer alan eSpor oyuncuların ekonomik durumunun, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyine etki etmediği sonucuna varılmıştır.

Araştırmada Y kuşağında yer alan eSpor oyuncularının zararlı alışkanlığa sahip olmayanların "SYTÖ" puanlarının, zararlı alışkanlığı olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bu sonuca göre, zararlı alışkanlığı olmayan Y kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik bilgi, duygu ve spora katılım davranışlarının zararlı alışkanlığa sahip olan Y kuşağındaki eSpor oyuncularından daha olumlu olduğu öngörülmektedir. "OBÖ" puanları üzerinde yapılan analizde, Y kuşağındaki zararlı alışkanlığa sahip olan eSpor oyuncularının oyun bağımlılığı ortalama puanlarının, zararlı alışkanlığa sahip olmayan eSpor oyuncularının oyun bağımlılığı ortalama puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre, zararlı alışkanlığa sahip olan eSpor oyuncularının dijital oyun oynama isteklerinin, zararlı alışkanlığa sahip olmayan eSpor oyuncularından daha şiddetli olduğu düşünülmektedir. Zararlı alışkanlığa

sahip olma durumunun "DOBİFÖ" puanı üzerindeki temel etkisi incelendiğinde, Y ile Z kuşağında yer alan ve zararlı alışkanlığa sahip olmayanların ortalama puanları, zararlı alışkanlığa sahip olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Buna göre zararlı alışkanlığa sahip olmayan Y ile Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının, zararlı alışkanlığa sahip olan Y ile Z kuşağındaki eSpor oyuncuların puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmada Y kuşağındaki beden kitle indeksi normal olan eSpor oyuncularının "SYTÖ" puanlarının, obez olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bu sonuca göre, Y kuşağındaki beden kitle indeksi normal olan eSpor oyuncularının spora yönelik ilgi ve bilgilerinin obez olan eSpor oyuncularından daha fazla olduğu düşünülmektedir. eSpor oyuncularının "OBÖ" puanları üzerinde yapılan analizde, Y kuşağında yer alan beden kitle indeksi obez olan eSpor oyuncularının ortalama puanlarının, normal ve zayıf olan eSpor oyuncuların puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç, dijital oyun bağımlılığının hareketsizliğe ve obezlik gibi kilo sorunlarına neden olduğuna ilişkin bir kanıt olarak düşünülebilir. "DOBİFÖ" puanları üzerinde yapılan analizde, X ve Y kuşağındaki beden kitle indeksi normal kiloya sahip eSpor oyuncularının DOBİFÖ ortalama puanlarının, obez olan eSpor oyuncularından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmada X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularından elde edilen SYTÖ, OBÖ ve DOBİFÖ puanlarına uygulanan ilişki analizinde, SYTÖ ile OBÖ arasında negatif yönde düşük düzeyde; DOBİFÖ ile OBÖ arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca SYTÖ ve DOBİFÖ ile arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu noktada X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik tutumlarının arttıkça oyun bağımlılığı düzeyinin düştüğü, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyinin ise arttığı düşünülmektedir. Öte yandan X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyinde artış oldukça, oyun bağımlılığının düştüğü ve spora yönelik tutumunun arttığı öngörülmektedir. Bireylerin spora yönelmesi, spora yönelik ilgi ve tutumlarının yükselmesi, bireyin dijital oyunların başında harcadığı süre hakkında bilinçlenme ve farkındalık kazanma durumunu ortaya çıkarmaktadır.

Araştırmanın nitel basamağında X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerinin farklı temalar altında toplandığı sonucuna varılmıştır. Spora yönelik, X kuşağındaki eSpor oyuncularının olumlu, olumsuz ve zararlı temaları yönünde görüş

bildirdiği; Y kuşağındaki eSpor oyuncularının ikincil ve önemli temaları yönünde görüş bildirdiği; Z kuşağındaki eSpor oyuncularının ikincil ve gereklilik temaları yönünde görüş bildirdiği sonucuna varılmıştır. Araştırmada X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spor hakkındaki görüşlerinin toplandığı benzer ve farklı alt kategoriler olduğu sonucuna varılmıştır. Spora yönelik X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının vücut sağlığı/kontrolü alt kategorisi altında benzer görüş bildirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca X ve Y kuşağındaki eSpor oyuncularının işsizlik ve bütçe darlığı alt kategorilerine yönelik benzer görüşlerinin olduğu sonucuna varılmıştır. X ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının duygusal iyilik/dinginlik alt kategorileri altında benzer görüş bildirdiği tespit edilmiştir. Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının üşengeçlik ve güzel görünme arzusu alt kategorisi altında benzer görüş bildirdiği sonucuna varılmıştır. Ayrıca araştırmada X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora yönelik görüşlerinin farklı alt kategoriler altında toplandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda X kuşağındaki eSpor oyuncularının; spora geç kalmışlık algısı, sporun yararsız olduğu düşüncesi, hastalıklardan korunma, kaliteli zaman geçirme, vücut yaralanmalarına sebep olur algısı, yorgun beden alt kategorileri altında toplanan farklı görüşlerinin olduğu görülmüştür. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının; rekabeti sanal ortamda sevme, yalnızlık, yorgunluktan kaçınma, engellilik, eğlenme, mutluluk, stres, özgüven alt kategorileri altında toplanan farklı görüşlerinin olduğu sonucuna varılmıştır. Z kuşağındaki eSpor oyuncularının farklılaşan alt kategorilerinin akıma ayak uydurma arzusu, yoğun dersler, ebeveyn ilgisizliği, ebeveyn yönlendirmesi olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak araştırmaya katılan X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının çoğunlukla sporu ikincil bir seçenek, unsur olarak gördüğü aynı zamanda da sporun yararlarına ilişkin görüş sahibi olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına yönelik görüşlerinin, benzer ve farklı alt kategorileri oluşturduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı hakkındaki görüşlerinin toplandığı benzer temaların; zararlı ve ret temaları olduğu saptanmıştır. Üç farklı kuşakta yer alan katılımcıların çoğunun görüşleri, dijital oyun bağımlılığının birey üzerinde olumsuz etkilerinin olmasından dolayı, dijital oyun bağımlılığının zararlı görüldüğüne işaret etmektedir. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının görüşleri doğrultusunda oluşturulan zararlı teması altında yer alan fiziksel, sosyal kategorilerin ise ortak kategoriler olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda X, Y ve Z kuşağındaki katılımcılar tarafından dijital oyun bağımlılığının bireyin bedensel sağlığına ve çevresi ile

ilişkilerine zarar verdiği ileri sürülmüştür. Özellikle X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının aile içinde iletişimsizliğe ve huzursuzluğa neden olduğunu belirttikleri tespit edilmiştir. Öte X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının genel çoğunluğa göre en az kısmının da dijital oyun bağımlılığı kavramını reddettiği, bu kavramın uydurulmuş bir kavram olduğunu inkar cümleleriyle açıkladığı ve ret ortak temasını oluşturduğu görülmüştür. X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncuları tarafından oluşturulan ret teması altında yer alan zararsız kategorisinin ortak kategori olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda üç farklı kuşakta yer alan bireylerin dijital oyun bağımlılığının bireye zarar vermediğine, dijital oyun bağımlılığı diye bir kavramın olmadığına ve abartıldığına ilişkin görüşlerinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin görüşlerini ifade ederken katılımcıların kendinden bahsetmesi, kendini dijital oyun bağımlısı olarak ifade etmesi göze çarpan önemli bir ayrıntıdır. Sonuç olarak X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının genelinin dijital oyun bağımlılığının zararları konusunda bilgi sahibi olduğu, bazılarının ise dijital oyun bağımlılığı kavramını ret ettiği, buna inanmadığı düşünülmektedir. Dijital oyun bağımlılığının inkar ve saldırganlık etkilerinin ortaya çıktığı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmada X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına ilişkin farklılaşan alt kategorilerinin olduğunun da sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre X kuşağındaki eSpor oyuncularının; dijital oyunların yarar ve zararlarına ilişkin bilgi eksikliği, dijital oyun bağımlılığı diye bir şey yoktur alt kategorileri altında toplanan farklı görüşlerinin olduğu görülmüştür. Y kuşağındaki eSpor oyuncularının; iletişimsizlik, zamanı etkin kullanamama, dijital oyun bağımlılığı benzer düzeyde yarar ve zarar sağlar, ruhsal bozukluk ve rehabilite alt kategorileri altında farklı görüşleri olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca Z kuşağındaki eSpor oyuncularının farklılaşan alt kategorilerinin; akademik başarıda düşüş, okula ilgilinin azalması olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak araştırmaya katılan X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının çoğunluğunun dijital oyun bağımlılığının zararlarının altının çizdiği görülmüştür. Ayrıca katılımcılardan elde edilen görüşlere göre, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ile ilgili farkındalık sahibi olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmaya katılan X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının spora ilişkin tutumlarının yüksek, oyun bağımlılığının orta ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca katılımcıların spora yönelik olumlu görüşlerinin olmasının yanı sıra ikincil plana atılan bir davranış olduğu; katılımcıların

dijital oyun bağımlılığının zararlı olduğuna ilişkin görüşlerin yanı sıra dijital oyun bağımlılığının olmadığına ilişkin inkâr cümlelerinin de belirtildiği sonucuna varılmıştır.

Araştırmada X, Y ve Z kuşağındaki eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığına yönelik görüşlerinin tespit edilmesi amacıyla sorulan sorulara yanıt olarak, bazı katılımcıların dijital oyun bağımlılığı diye bir şey olmadığını düşündüklerinden dolayı soruyu gereksiz gördükleri, ciddiye almadıkları ve bunu hakaret içerikli ifadeden kaçınmayarak belirttikleri de araştırma bulguları arasında maalesef ki yerini almaktadır. Bu noktada dijital oyun bağımlılığının inkar ve saldırganlık etkilerinin ortaya çıktığı düşünülmektedir. Spora yönelik tutum ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığın benzer şekilde arttığının da altını çizmek gerekmektedir. Araştırmada spora yönelik görüşlerinin alınması amacıyla yönlendirilen yarı yapılandırılmış görüşme formuna katılımcılardan alınan cevaplarda dikkat çeken iki nokta olmuştur: Birincisi katılımcıların dijital oyun hakkında görüşlerinin uzunca ifade etmelerine karşın spora yönelik görüşlerini kısaca ve üstünkörü ifade etmeleri ya da bu soruyu boş bırakmalarıdır. İkincisi ise, spora yönelik görüşlerin sorulduğu soruyu katılımcıların genelinden 348'inin eSpor olarak anlaması ve eSpora ilişkin görüşlerini ifade etmesidir.

6.3. Öneriler

- eSpor oyuncularının başarıya ulaşmak için uzun süre dijital oyuna maruz kaldığı bir gerçek olsa da bu durumun bağımlılık mı yoksa eSporda başarılı olmaya adanmışlık mı olduğu uzun süreçli, deneysel bir araştırmada belirgin şekilde ortaya konabilir. Nitekim eSpor oyuncularının uzun süre dijital oyun oynamasındaki kendini adama davranışı, bağımlılık olarak yanlış adlandırılabilir. Bu bağlamda eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının deneysel bir çalışma ile incelenmesi önerilmektedir.
- eSporun spor olup olmadığı ile ilgili tartışmaların sürdüğü bu günlerde, sürekli aynı pozisyonda, sabit vaziyette eSpor oynayan eSpor oyuncularına, fiziksel hareketlilik içeren faaliyetlerin, spor yapmanın, egzersize katılmanın önemi hatırlatılmalıdır. Bu noktada oyuncuların fiziksel hareketliliğinin sağlanması için oyunlara eSporcunun hareket etmesini sağlayacak, fiziksel etkinliğe katılıma teşvik edecek bölümlerin konması önerilmektedir.
- Hareketsiz şekilde oynanan eSpor oyununda lisans verilmesi için şartlar arasına belirli düzeyde spor yapma kriterinin getirilmesinin, bireylerin hem mental hem de fiziksel

sağlığı için koruyucu olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda eSpor oyuncularına lisans verilme kriterleri arasında bir sporla uğraşmak kriterinin eklenmesi önerilmektedir.

- Türkiye eSpor Federasyonu altında lisanslı olarak veya amatör olarak eSpor oyununu oynayan bireylerin, gün geçtikçe oyun içi performanslarını arttırmaları, daha fazla para kazanmak amacıyla daha fazla oyun oynamaları gerektirmektedir. Bu durum son yıllarda giderek artan oyun bağımlılığı sorununu ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle eSpor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı gibi bir mental hastalığa karşı bilgilendirilmesi önerilmektedir.
- Y ve Z kuşağında eğitim gören öğrencilerin spora katılımın faydaları ve dijital oyun bağımlılığının zararları ile ilgili bilinçli hale getirilmesinde okullarda verilen derslerin önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Sporun önemine ve uzun süre oynanan eSporlar gibi dijital oyunların zararlarına beden eğitimi ve spor dersi kapsamında değinilmesi, Y ve Z kuşağındaki bireylerin sağlıklı yaşam sürmelerine olanak sağlayabilir. Zira beden eğitimi ve spor dersi, bireylerin zihnen, bedenen, ruhen iyi olmasında ve bireyin sosyalleşmesinde tüm kilitleri açan değerli bir anahtardır.
- Y ve Z kuşağında eğitim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığının arttırılması için öncelikle okullardaki eğitimcilere bu konunun öneminin aktarılması ve eğitimcilerin her fırsatta Y ve Z kuşağında eğitim gören bireylere aktarmasının sağlanması önerilmektedir. Bu noktada bireyin sağlığına faydalı olan spora katılımın önemine ve dijital oyun bağımlılığının zararlarına yönelik farkındalığı arttırmada beden eğitimi öğretmenlerinin etkili olabileceği düşünülmektedir.
- Son yıllarda dijital oyunların popülerleşme ve tercih edilme nedenleri arasında bireylerin evin dışında fiziksel aktiviteye katılabileceği alanları bulamamasıdır. Z kuşağındaki bireylerin sokak oyunlarının yani geleneksel oyunların oynanacağı ortamları bulamamaları, X ve Y kuşağındaki bireylerin ise yoğun çalışma saatlerinin sonunda egzersiz yapacak ortamları bulamamaları, dijital oyunlara yönelmelerine zemin hazırlamaktadır. Bu noktada bireylerin stres atması, bedenen aktif olması ve zihinsel olarak rahatlaması için kent merkezlerinde rekreatif alanlar için yeşil ortam bırakılması önerilmektedir. Bu alanlar üzerinde betonlaştırma ile para kazanma politikasından ziyade sağlıklı birey-sağlıklı nesil için rekreatif alanların arttırılması politikasının güdülmesi önerilmektedir. Aksi takdirde dijital oyun bağımlısı, asosoyal, sağlıksız nesillerin yetişeceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Abu-Omar, K., Rütten, A., & Lehtinen, V. (2004). Mental health and physical activity in the European Union. *Sozial- Und Praventivmedizin*, *49*(5), 301–309. https://doi.org/10.1007/s00038-004-3109-8

Adams, T. M., Higgins, P. M., Adams, H. J., & Graves, M. M. (2004). Effects of a required conceptually-based basic physical education course on university students' attitudes, exercise habits, and health-related fitness knowledge. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *75*(1), a55–a59.

Adashkevichene, E. Y. (1992). *Sports games and exercises in kindergarten*. Enlightenment. Moscow.

Adıgüzel, O., Batur, H. Z., & Ekşili, N. (2014). Kuşakların değişen yüzü ve Y kuşağı ile ortaya çıkan yeni çalışma tarzı: mobil yakalılar. *Journal of Suleyman Demirel University Institute of Social Sciences*, *19*(1), 165-182.

Akandere, M., Özyalvaç, N. T., & Duman, S. (2010). The attitudes of the students in secondary education to physical education lesson and the ınvestigation of their success motivations (Konya anatolian high school sample). *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *24*, 1–10. http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/ susbed/article/view/208 sayfasından erişilmiştir.

Akandere, Mehibe, Baştuğ, G., & Akdoğan, Z. (2009). Erkek maratoncularda sosyal çevre ve ekonomik durumun spora yönelmeye etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 459–466. http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/ susbed/ article/view/301 sayfasından erişilmiştir.

Akçalar, S. (2007). *Ortopedik engellilerin sosyalleşmesine sporun etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Akın, A., Usta, F., Başa, E., & Özçelik, B. (2016). Oyun bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 1*, 223-232.

Akkemik, S. (2007). *Bilgisayar oyunu ve oyuncusu.* http://www.enformatikseminerleri. com/dosyalar/seminer1/oyun_oyuncu_sunum. pdf sayfasından erişilmiştir.

Akkoyun, F. (2005). *Gestalt terapi büyüme ve gelişme gücümüzün harekete geçişi.* 2. Baskı. Ankara: Nobel.

Aksoy, D., Canlı, U., & Atmaca, K. (2020). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları değerlendirilmesi (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *3*(1), 162–170. https://dergipark.org.tr/en/pub/asbid/ issue/55015/743961 sayfasından erişilmiştir.

Alemdağ, S., Öncü, E., & Sakallioğlu, F. (2014). Sınıf öğretmeni adaylarının beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *14*(2), 45–60. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45811336/ 1429-3279-1-PB.pdf?1463768327=&response-content-disposition=inline%3B+ file name %3DSinif_Ogretmeni_Adaylarinin_Beden_Egitim.pdf &Expires= 159766 21 16&Signature=YiX-dK-jPvfIKMWXhis8ipkB7apX-lZGHckP-N0XM7LhtOAtC25 6C sayfasından erişilmiştir.

Alp, H., & Süngü, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin spora karşı tutumlarına beden eğitimi ve spor dersinin etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, *16*(5), 129–136. http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/16.hulusi_alp.pdf sayfasından erişilmiştir.

Alwin, D. F., & McCammon, R. J. (2007). Rethinking generations. *Research in Human Development*, *4*(3-4), 219-237.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders.* Fifth Edition. American Psychiatric Association; Washington, DC.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2000). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması el kitabı*. Amerikan Psikiyatri Birliği: Washinton DC.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler.

Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behavior*, *19*(1), 71–80. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00014-6.

Amman M.T., İkizler H.C., & Karagözoğlu C. (2000). *Sporda sosyal bilimler.* (Birinci Baskı). Ankara: Alfa.

Anan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11,* 38-43.

Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings and behavior in the laboratory and life. *Journal of Personality and Social Psychology.*, *78*(4), 772–790. https://psycnet.apa.org/buy/2000-08135-012

Aoyagi, Y., Park, H., Watanabe, E., Park, S., Shephard, R. J., & Üniversitesi, G. (2009). Habitual physical activity and physical fitness in older Japanese adults: the nakanojo study. *Gerontology*, *55*, 523–531. https://doi.org/10.1159/000236326

Arabacı, R., & Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, *20*(1), 1–15. https://dergipark. org.tr/en/download/article-file/153303 sayfasından erişilmiştir.

Aracı, H. (2006). *Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi.* (Geliştirilmiş 6. Baskı). Ankara: Nobel.

Arpa D. K. (2014). *Ortaöğretimdeki erkek sporcuların karate ve taekwondo branşına yönelme nedenleri ve beklentileri*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Journal of Education Sciences*, *5*(2), 63–80. https://doi.org/10.30855/gjes.2019.05.02.004

Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *UHİVE: Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, *8*(8), 34–58.

Arslan, C., Güllü, M., & Tutal, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarinin bazi değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(2), 120-132.

Atalay, A. (2016). The analysis on sport attitudes of students at high school education in Turkey. *Educational Research and Reviews*, *11*(5), 194–203. https://doi.org/10.5897/err2015.2613

Atalay, A. (2016). The analysis on sport attitudes of students at high school education in Turkey. *Educational Research and Reviews*, *11*(5), 194-203.

Atalay, A., Akbulut, A., Yücel, A., Göral, K., & Korkmaz, M. (2015). Analysis of the attitudes of student-atheletes playing in the universities volleyball 2nd league in turkey towards sports. *Journal Applied Environment Biological Science, 5*(4),1-6.

Atalı, L., Uzuner, M. E., Çolak, E., Bayazıt, B. (2018). Farklı fakültelerden spor ile ilgili ders alan öğrencilerin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Kocaeli Üniversitesi örneği). *Journal of Social And Humanities Sciences Research (Jshsr), 5*(30), 4428–4434.

Ayas, T., Çakır, Ö., & Horzum, M.B. (2011). Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *19*, 439–448.

Aydın, İ., & Tütüncü, Ö. (2017). Yaşlılık ve rekreasyon. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 28*(2), 315–321.

Aydogan, S. K., & Güney, Z. (2019). K-12 düzeyindeki çocukların dijital oyun oynama sureçlerine ilişkin ebeveyn görüşleri: nitel bir çalışma. *Akdeniz Eğitim Arastirmalari Dergisi* , *13*(29), 252–274.

Aydoğdu-Karaaslan, İ. (2015). Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *8*(36), 806–818.

Aylıkçı, Ç. (2018). *Evli bireylerin problemli internet kullanımı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki.* (Yüksek lisans tezi). https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12436/567/ sayfasından erişilmiştir.

Ayvazoğlu, N. R., Oh, H. K., & Kozub, F. M. (2006). Explaining physical activity in children with visual impairments: A family systems approach. *Exceptional Children*, *72*(2), 235–246.

Azade, S., & Taylan, S. (2020). İlk ve acil yardım önlisans programı öğrenci ve mezunlarının spora yönelik tutumlarının değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18*(2), 39–49. https://dergipark.org.tr/en/pub/spormetre/issue/54882/579293 sayfasından erişilmiştir.

Azak, A. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi determining mindfulness levels in nursing students. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 15*(3), 170–176. https://doi.org/10.5222/HEAD.2018.170.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice, 10*(2), 125-143.

Bağçeci, B., Döş, B., & Sarıca, R. (2011). İlköğretim öğrencilerinin üstbilişsel farkındalık düzeyleri ile akademik başarısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8*(16), 551–566. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/183043. sayfasından erişilmiştir.

Bailey, K. V., & Ferro-Luzzi, A. (1995). Use of body mass index of adults in assessing individual and community nutritional status. *Bulletin of the World Health Organization, 73*(5), 673–678. /pmc/articles/PMC2486816/?report=abstract. Sayfasından erişilmiştir.

Bakes, E. (2015). *The relationship between mindfulness and obsessive compulsive symptoms in a community sample.* Doktora Tezi, University of Esssex, School of Health and Human Sciences, England-Colchester. http://repository.essex. ac.uk/15378/1/Thesis%20-%20FINAL%20SUBMISSION.pdf. sayfasından erişilmiştir.

Baki, A., & Gökçek, T. (2012). Karma yöntem araştırmalarına genel bir bakış. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi (elektronik), 11*(42), 1-21.

Bal, E. (2010). *İlköğretim okullarındaki beden eğitimi dersinin yapılmasında karşılaşılan yetersizliklerin giderilmesinde yönetici ve öğretmenlerin rolü.* Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim, 6*(1), 1–22.

Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. Ankara: Bilge.

Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Ballard, M., Gray, M., Reilly, J., & Noggle, M. (2009). Correlates of video game screen time among males: body mass, physical activity, and other media use. *Eating Behaviors*, *10*(3), 161-167.

Baltacı, G., Irmak, H., Kesici C., Çelikcan, E., & Çakır, B. (2018). *Fiziksel aktivite bilgi serisi*. (1. Baskı). Ankara: Sağlık Bakanlığı.

Baltzell, A., & Summers, J. (2017). Mindfulness meditation in sport: Why MMTS 2.0?. In *The Power of Mindfulness Springer Cham*, 1, 17-22.

Bamber, D., Carroll, D., Cockerill, I. M., & Rodgers, S. (2000). "It's exercise or nothing": A qualitative analysis of exercise dependence. *British Journal of Sports Medicine*, *34*(6), 423–430. https://doi.org/10.1136/bjsm.34.6.423.

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

Başdaş, Ö., & Özbey, H. (2020). Digital game addiction, obesity, and social anxiety among adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, *34*, 17–20. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.12.010.

Bazeley, P. (2010). Computer-assisted integration of mixed methods data sources and analyses. In A. Tashakkori, and C. Teddlie, (Eds.), *Sage Handbook of Mixed Methods in Social & Behavioral Research*, (pp. 431-467), California: Sage.

Beck, J. C., & Wade, M. (2004). *Got game.* Boston: Harvard Business School.

Beck, U. (2005). *Power in the global age: A new global political economy*. Polity.

Beck, U., & Lau, C. (2005). Second modernity as a research agenda: theoretical and empirical explorations in the 'meta-change'of modern society. *The British journal of sociology*, *56*(4), 525-557.

Behrstock-Sherratt, E., ve Coggshall, J. G. (2010). Realizing the promise of generation Y. *Educational Leadership, 67*(8), 28-34.

Beitel, M., Ferrer, E. ve Cecero, J. J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of Clinical Psychology, 61*(6), 739-750.

Bekir, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Belfer, M. L. (2008). Child and adolescent mental disorders: The magnitude of the problem across the globe. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, , 49*(3), 226–236.

Bel-Serrat, S., Mouratidou, T., Santaliestra-Pasías, A. M., Iacoviello, L., Kourides, Y. A., Marild, S., Molnár, D., Reisch, L., Siani, A., Stomfai, S., Vanaelst, B., Veidebaum, T., Pigeot, I., Ahrens, W., Krogh, V., & Moreno, L. A. (2013). Clustering of multiple lifestyle behaviours and its association to cardiovascular risk factors in children: The IDEFICS study. *European Journal of Clinical Nutrition*, *67*(8), 848–854. https://doi.org/10.1038/ejcn.2013.84

Bensiz, A. (2016). *Amatör futbolcuların algılarına göre antrenörlerin liderlik özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Berry, N. M., Nolan, R, Dollman, J. (2016). Associations of awareness of physical activity recommendations for health and self-reported physical activity behaviours among adult South Australians. *Journal of Science and Medicine in Sport, 19*(10), 837-842.

Biddiss, E., & Irwin, J. (2010). Active video games to promote physical activity in children and youth: A systematic review. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, *164*(7), 664–672. https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.104

Biernat, E., Tomaszewski, P., Piłsudski, J., & Milde, K. (2010). Physical activity of office workers. *Article in Biology of Sport*, *27*(4), 289–295. https://doi.org/10.5604/20831862.927495.

Bilgin, H. C. (2015). *Ortaokul öğrencelerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Bilim, A., Çetinkaya, C., & Dayı, A. (2016). 12-17 yaş arası spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluklarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 7* (2), 53-60. DOI: 10.17155/spd.74209.

Billieux, J., King, D. L., Higuchi, S., Achab, S., Bowden-Jones, H., Hao, W., ... & Poznyak, V. (2017). Functional impairment matters in the screening and diagnosis of gaming disorder: Commentary on: Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 gaming disorder proposal (Aarseth et al.). *Journal of Behavioral Addictions*, *6*(3), 285-289.

Binark, M., & Sütcü, G. B. (2008). *Silkroad online'da sanal cemaat inşası ve Türk klan kimliği.* Türkiye'de İnternet Konferansı Bildirileri. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Binbaşıoğlu, C. (1982). *Eğitim psikolojisi*, Ankara: Binbaşıoğlu.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, *11*(3), 230-241.

Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *Am J Psychiatry*, 165, 306- 307.

Blom, P. M., Bakkes, S., & Spronck, P. (2019). *Towards multi-modal stress response modelling in competitive league of legends*. In 2019 IEEE Conference on Games *(CoG)*, 1-4. https://doi.org/https://doi.org/10.1109/CIG.2019.8848004

Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2003). *Qualitative research for education: An introduction to theories and methods.* (4th ed.), New York: Pearson Education.

Bolton, S., Houlihan, M., Lamm, E., & Meeks, M. D. (2009). Workplace fun: the moderating effects of generational differences. *Employee relations*, *31*(6), 613-631.

Bonanno, P., & Kommers, P. A. M. (2010). Educational Psychology Gender differences and styles in the use of digital games. *Educational Psycholog*, *25*(1), 13–41. https://doi.org/10.1080/0144341042000294877.

Borowy, M., & Jin, D. Y. (2013). Pioneering eSport: The experience economy and the marketing of early 1980s arcade gaming contests. *International Journal of Communication*, 7, 2254- 2274.

Bowen, S., & Marlatt, A. (2009). Surfing the urge: Brief mindfulness-based ıntervention for college student smokers. *Psychology of Addictive Behaviors*, *23*(4), 666–671. https://doi.org/10.1037/a0017127.

Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2011). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, *52*(1), 411–415. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050

Boyce, R. W., Boone, E. I., Cioci, B. W., & Lee, A. H. (2008). Physical activity, weight gain and occupational health among call centre employees. *Occupational Medicine*, *58*(4), 238–244. https://doi.org/10.1093/occmed/kqm135.

Bozkurt, T. M., & Tamer, K. (2020). Dijital oyun motivasyonu ile beden kitle indeksi ilişkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(2), 105-120.

Bölükbaş, K. (2005). İnternet kafeler. A.Tarcan (Ed.), *İnternet ve toplum* içinde (s. 10-37), Ankara: Anı.

Bös, K., Heel, J., Romahn, N., Tittlbach, S., Woll, A., Worth, A., ... & Bös, K. (2002). Examination of motor fitness in the national health interview and examination survey for children and adolescents. *Das Gesundheitswesen*, *64*(1), 80–87.

Brach, J. S., FitzGerald, S., Newman, A. B., Kelsey, S., Kuller, L., VanSwearingen, J. M., & Kriska, A. M. (2013). Physical activity and functional status in community-dwelling older women: a 14-year prospective study. *Archives of Internal Medicine*, *163*(21), 2565–2571. https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/216374. sayfasından erişilmiştir.

Braun, B., Stopfer, J. M., Müller, K. W., Beutel, M. E., & Egloff, B. (2016). Personality and video gaming: Comparing regular gamers, non-gamers, and gaming addicts and differentiating between game genres. *Computers in Human Behavior*, *55*, 406-412.

Broadbridge, A. M., Maxwell, G. A., & Ogden, S. M. (2007). 13_2_30: experiences, perceptions and expectations of retail employment for generation Y. *Career Development International*, *12*(6), 523-544.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822-undefined. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822.

Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., & Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted mindful attention awareness scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, *23*(4), 1023–1033. https://doi.org/10.1037/a0021338

Brown, W. J., Burton, N. W., & Rowan, P. J. (2007). Updating the evidence on physical activity and health in women. *American Journal of Preventive Medicine*, *33*(5), 404-411.

Brunet, J., Sabiston, C. M., Chaiton, M., Barnett, T. A., O'Loughlin, E. K., Low, N. C., & O'Loughlin, J. L. (2012). The association between past and current physical activity and depressive symptoms in young adults: A 10-year prospective study. *Journal of Exercise, Movement, and Sport (SCAPPS Refereed Abstracts Repository)*, *44*(1), 83–84. https://www.scapps.org/ jems/index.php/1/ article/view/ 430. sayfasından erişilmiştir.

Buchan, D. S., Ollis, S., Young, J. D., Thomas, N. E., Cooper, S. M., Tong, T. K., ... & Baker, J. S. (2011). The effects of time and intensity of exercise on novel and established markers of CVD in adolescent youth. *American Journal of Human Biology*, *23*(4), 517-526.

Bulbul, H., Tunc, T., & Aydil, F. (2018). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığı: kişisel özellikler ve başarı ile ilişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *11*(3), 97–111. https://doi.org/10.25287/ ohuiibf. 423745.

Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, *70*(4), 205–214.

Burns T. (2014, Temmuz 26). *'E-Sports' can now drop the 'e'*. https://www.aljazeera. com/: https://www.aljazeera.com/indepth/opinion/ 2014/07/ esports-can-now-drop-e-20147241125497242 48.html sayfasından erişilmiştir.

Burton, N. W., & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive Medicine*, *31*(6), 673–681. https://doi.org/10.1006/pmed.2000. 0763

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Ankara: Pegem A.

Caillois, R. (2001). *Man, play, and games*. https://books. google.com.tr/books?hl=tr&lr= &id=bDjOPsjzfC4C&oi=fnd&pg=PP11&dq= Caillois,+2001&ots=op45FG0Fjj & sig= M_Q04ycSiaBMQtO7InBlLNUjdwI&redir _esc=y#v=onepage&q= Caillois% 2C%202001&f=false. sayfasından erişilmiştir.

Cakir, H. (2013). Bilgisayar oyunlarına ilişkin ailelerin görüşleri ve öğrenci üzerindeki etkilerin belirlenmesi. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, *9*(2), 138-150.

Cameron, R. (2011). Mixed methods in business and management: A call to the 'first generation. *Journal of Management and Organisation,17*(2), 245-267.

Can, A. (2013). *SPSS ile nicel veri analizi.* (8. Baskı), Ankara: Pegem.

Can, H. C., & Demir, G. T. (2020). Sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(4), 364-384.

Carter, A. (2015). *The effects of mindfulness on affect and substance use [university honors program]*. https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/honors-theses/144. sayfasından erişilmiştir.

Carvalhal, M. M., Padez, M. C., Moreira, P. A. & Rosado, V. M. (2007). Overweight and obesity related to activities in Portuguese children, 7–9 years. *Eur J Public Health*, *17*, 42–46. https://doi.org/10.1093/EURPUB.

Caz, Ç., Bıçakçı, Y. S., & Nakipoğlu Firuzan, F. (2019). Spora yönelik tutum ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu öğrencileri örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, *10*(3), 484–491. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/838255. sayfasından erişilmiştir.

CBNC. (2019). *League of Legends (LOL) oyunu.* https://www.cnbc.com/ 2019/04/14/ league-of-legends-gets-more-viewers-than-super-bowlwhats-coming-next.html. sayfasından erişilmiştir.

Celik, I., Şahin, İ., & Eren, F. (2014). Metaphorical perceptions of middle school students regarding computer games. *Education, Economics and Management Engineering*, *8*(8), 2544–2549. https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/JXx64.pdf. sayfasından erişilmiştir.

Chambers, R., Gullone, E. & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review, 29*, 560-572.

Chang, M., Huang, Y., & Jung, H. (2011). The effectiveness of the exercise education programme on fall prevention of the community dwelling elderly. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, *21*, 56–63. https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1569186111000295?token=D5981E8FBE64C6EB9377C8C99733D8069A08B8380EF2FD1ADCD01926BDBCF4305591600C141E4B916DD647511B32C990. sayfasından erişilmiştir.

Chaplin, H., & Ruby, A. (2005). *Smartbomb: The quest for art, entertainment and big bucksin the videogame revolution.* Chapel Hill, NC: Algonquin Books. www.mlgpro.com. sayfasından erişilmiştir.

Chin-Sheng, W. A. N., & Chiou, W. Bin. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *Cyberpsychology and Behavior*, *9*(6), 762–766. https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.762.

Cho, D. J., Kim, H. T., Lee, J., & Park, S. H. (2018). Economic cost–benefit analysis of the addictive digital game industry. *Applied Economics Letters*, *25*(9), 638–642. https://doi.org/10.1080/13504851.2017.1355528.

Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry research*, *257*, 40-44.

Cinel, N. Ö. (2006). *Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki 3-6 yaş grubu çocuğu olan annebabaların oyuncak ve oyun materyalleri hakkındaki görüşlerinin ve bu yaş grubu çocukların sahip oldukları oyuncak ve oyun materyallerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Clarke, J. (2017). Social skills, self-awareness, and a feeling of connection. *Early Years Educator, 18*(11), 14-16.

Claudino, J. G., Gabbett, T. J., Bourgeois, F., de Sá Souza, H., Miranda, R. C., Mezêncio, B., Soncin, R., Cardoso Filho, C. A., Bottaro, M., & Hernandez, A. J. (2018). Crossfit overview: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine-open*, *4*(1), 1-14.

Coakley, J. (2006). The good father: Parental expectations and youth sports. *Leisure Studies*, *25*(2), 153–163. https://doi.org/10.1080/02614360500467735.

Colosi, L., & Dunifon, R. (2003, October 10). *Effective parent education programs. Cornell Cooperative Extension*. Http://Www.Parenting.Cit.Cornell.Edu/ Research_ briefs.Html. sayfasından erişilmiştir.

Colwell, M. J., & Lindsey, E. W. (2005). Preschool children's pretend and physical play and sex of play partner: Connections to peer competence. *Sex Roles*, *52*(7-8), 497-509.

Copello, A., & Orford, J. (2002). Addiction and the family: is it time for services to take notice of the evidence? *Addiction*, *97*(11), 1361–1363. https://doi.org/10.1046/j. 1360-0443.2002.00259.

Crabbe, T. (2009). A Sporting Chance?: using sport to tackle drug use and crime. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, *7*(4), 381–391. https://doi.org/10.1080/dep.7.4. 381.391

Creswell ve Plano. (2015). *Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi.* (2. baskı), (Y. Dede ve S. B. Demir, Çev. Ed.), Ankara: Anı.

Creswell, J. (2010). Mapping the developing landscape of mixed methods research. In A. Tashakkori, and Çamdereli, Mete Vd. *Sage handbook of mixed methods in social & behavioral research, dijitalleşen din,* (pp. 13-440), İstanbul: Köprü.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and conducting mixed methods research.* California: Sage, Thousand Oaks.

Çaha Ö., (2000). *Spora yaslanarak bir nefes almak*. Ankara: Beta.

Çakır, H. (2013). Bilgisayar oyunlarına ilişkin ailelerin yaklaşımı ve öğrenci üzerindeki etkilerin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *9*(2), 138-150.

Çakir, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katilim motivasyonlari ile vücut kitle indeksi arasindaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21*(1-A), 30–39. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/679693. sayfasından erişilmiştir.

Çalışkan, N. & Karadağ, E. (2008). *Kuramdan-uygulamaya ilköğretimde drama 'oyun ve işleyiş örnekleriyle'*. (2. baskı). Ankara: Anı.

Çavuş, S., Ayhan, B., & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (43), 265-289.

Çay, E. (2018). *Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Bezm-i Alem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Çetin, A. (2002). *Yaşam kalitesi ve rehabilitasyon.* Geriatri, HU Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi, İstanbul: Turgut.

Çetin, E. (2013). Tanımlar ve temel kavramlar, M.A. Ocak (Ed.), *Eğitsel dijital oyunlar* içinde (ss. 2-18), Ankara: Pegem Akademi.

Çoban, B., & Ünveren, A. (2007). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi.* O. Zirek (Editör). Ankara: Nobel.

Çoban, Ü., Bayazıt, B., & Merve, U. C. A. (2020). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarinin yaşam kalitesi, düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 15*(26), 1–5. https://dergipark.org.tr/en/pub/opus/issue/52966/665339. sayfasından erişilmiştir.

Çoknaz, D., Noordegraaf, M. A., Güler, L., & Çotuk, M. Y. (2010). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin olimpik konulara yönelik farkındalıkları ve olimpik kavramlara ilişkin değerlendirmeleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7*(1), 1264-1289.

Dakwar, E., Vale, F. L., & Uribe, J. S. (2011). Trajectory of the main sensory and motor branches of the lumbar plexus outside the psoas muscle related to the lateral retroperitoneal transpsoas approach. Laboratory investigation. *Journal of Neurosurgery: Spine, 14*(2), 290–295. https://doi.org/10.3171/2010.10.SPINE10395.

Dal, İ. Y. (2004). *Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bilişim teknolojisi olanaklarını bilimsel araştırmalarda kullanmalarına ilişkin görüşleri.* Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Dalaman, O. (2017). Investigating female pre-service preschool teachers attitudes towards sport. *Educational Research and Reviews, 12*(24), 1242-1252.

Dalkılıç, M. (2011). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

David, A. S., Bedford, N., Wiffen, B., & Gilleen, J. (2012). Failures of metacognition and lack of insight in neuropsychiatric disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 367*(1594), 1379–1390. https://doi.org/10. 1098/ rstb.2012.0002.

Davis, R. A. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Comput Human Behav, 17*, 187–195.

Demir, G. T., & Bozkurt, T. M. (2019). Dijital oyun oynama tutumu ölçeği (DOOTÖ): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 6*(1), 1–18. https://doi.org/10.33468/sbsebd.79.

Demir, G. T., & Bozkurt, T. M. (2019). Dijital oyun oynama tutumu ölçeği (DOOTÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 6*(1), 1-18.

Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katilim motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasindaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17*(3), 23-34.

Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği (dobifö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi, 2*(1), 1-17.

Demir, G. T., & Hazar, Z. (2018). Dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği (DOOMÖ): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt, 12*(2), 128–139.

Demir, G. T., & Hazar, Z. (2018). Dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği (doomö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *12*(2), 128-139.

Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katilim motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasindaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre*, *15*(4), 2479–2492. https://doi.org/10.33689/spormetre.522609.

Demir, G. T., İlhan, E. L., Cicioğlu, H. İ., & Kabak, S. (2017). Headmaster and teacher opinions for special olympics young athletes program. *Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, *17*(2), 302–311. https://www.researchgate.net/publication/320910822. sayfasından erişilmiştir.

Demirbozan, N. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığın anne baba tutumu ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Demirel, H. G., Cicioğlu, H. İ., & Tekkurşun-Demir, G. (2019). Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonu düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi-Spor Bilimleri Fakültesi Ankara. Atabesbd*, *21*(3), 128–137. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/813967. sayfasından erişilmiştir.

Demirel, M., & Harmandar, D. (2009). Determination of the constraints on recreational participation of university students. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *6*(1), 839–846. https://www.researchgate.net/publication/26618965. sayfasından erişilmiştir.

Deneçli, C., & Deneçli, S. (2012). Nabza göre şerbet, kuşağa göre etkinlik: Eğlencenin pazarlanması ve kuşaklar. *Pazarlama ve İletişim Kültürü Dergisi (Pi)*, 2, 1-5.

Deneçli, S. (2014). *Marka ve maskotlar: İmaj üretimi*. Ankara: Nobel.

Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *6*(46), 35–51.

Dever, A. (2010). *Spor sosyolojisi.* İstanbul: Başlık.

Doğan, E., Yilmaz, A. K., Kabadayi, M., & Mayda, M. H. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Universitesi. Sosyal Bilimler Enstitu*, (22), 403-411.

Dolu, O., Büker, H., & Uludağ, Ş. (2010). Şiddet içerikli video oyunlarının çocuklar ve gençler üzerindeki etkileri: saldırganlık, şiddet ve suça dair bir değerlendirme. *Journal of Forensic Sciences*, *9*(4), 54–75.

Dong, E., & Chick, G. (2012). Leisure constraints in six chinese cities. *Leisure Sciences*, *34*(5), 417–435. https://doi.org/10.1080/01490400.2012.714702.

Douglas, K. ., & Carless, D. (2009). Abandoning the performance narrative: Two women's stories of transition from professional sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, *21*(2), 213–230. chrome-extension://dagcmkpagjlhakfdhnbomgmjdpkdklff/enhanced-reader.html?openApp&pdf=http%3A%2F%2Fwww.tandfonline.com%2Fdoi%2Fpdf%2F10.1080%2F10413200902795109%3FneedAccess%3Dtrue. sayfasından erişilmiştir.

Dökmen, Ü. (2002). *Yarına kim kalacak? evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak gelişmek uzlaşmak.* İstanbul: Kişisel Gelişim Dizisi Sistem.

Dönmez, A. (2012). *Savaş temalı dijital oyunlarda egemen ideolojinin temsili.* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Dönmez, N. B. (2000). *Üniversite çocuk gelişimi ve eğitimi bölümü ve kız meslek lisesi öğrencileri için oyun kitabı.* İstanbul: Esin.

Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatif Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dönmezer, S. (1994). *Toplumbilim*. İstanbul: Savaş.

Dunn, A. L., Trivedi, M. H., & O'Neal, H. A. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *33*(6), 587–597. https://doi.org/10.1097/00005768-200106001-00027.

Dupuis, S. L., & Smale, B. J. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Loisir et Société/Society and Leisure*, *18*(1), 62–97. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07053436.1995.10715491.

Duray, M. (2013). *Farklı fiziksel aktivite düzeyine sahip olan yaslılarda fiziksel uygunluk, düşme riski ve düşme korkusu ilişkisinin incelenmesi*. DoktoraTezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Dursun, A., & Eraslan Çapan, B. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19*(2), 128–140. https://doi.org/10.17679/inuefd.336272.

Eagly, A. H., & Chaiken, S. (2005). Attitude research in the 21st century: The current state of knowledge. In D. Albarracin, B. T. Johnson, & M. P. Zanna (Eds.), *The handbook of attitudes* (pp. 743–768). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Edmunds, J., & Turner, B. S. (2005). Global generations: social change in the twentieth century. *The British journal of sociology*, *56*(4), 559-577.

Ekinci, N. E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinlikler hakkındaki farkındalıklarının araştırılması.* Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D., & Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *1*(1), 1–13. https://www.ceeol.com/search/viewpdf?id=511552. sayfasından erişilmiştir.

Emir Ekinci, N., Yalçın, İ., Özer, Ö., & Kara, T. (2017). An investigation of the digital game addiction between high school students. *Journal of Human Sciences*, *14*(4), 4989–4994. https://doi.org/10.14687/jhs.v14i4.4936.

Emrahoğlu, N., & Öztürk, A. (2010). Fen bilgisi öğretmen adaylarının akademik başarılarına bilişsel farkındalığın etkisi: bir nedensel karşılaştırma araştırması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *19*(2), 18–30. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/50586. sayfasından erişilmiştir.

Erboy, E., & Vural, R. A. (2010). İlköğretim 4 ve 5 sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ege Eğitim Dergisi*, *11*(1), 39-58.

Erciş S. (2012). *Türkiye"deki devlet ve vakıf üniversitelerinin spor müsabakalarındaki verimliliklerinin veri zarflama analizi (VZA) ile göreceli olarak değerlendirilmesi ve karşılaştırılması.* Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Erdoğan, M., Certel, Z., & Güvenç, A. (2011). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi: Obezite ve diğer özelliklere göre incelenmesi (akdeniz üniversitesi tıp fakültesi hastanesi örneği). *Spor Hekimliği Dergisi*, *46*(3), 97–107. https://www. sporhekimligi dergisi.org/tam-metin/72/tur. sayfasından erişilmiştir.

Erdoğan, Y. (2008). Exploring the relationships among internet usage, internet attitudes and loneliness of Turkish adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 2*(2), 38–51. https://cyberpsychology.eu/article/view/ 4216. sayfasından erişilmiştir.

Erkal, M., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor.* (Genişletilmiş 3.), İstanbul: Der.

Erkaya, H. (2009). İnternet bağımlılığı tedavi edilmeli. *Psikohayat Dergisi, 5*, 22–27.

Esentaş, M., Işıkgöz, E., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Spor yöneticilerinde özfarkındalık: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16*(1): 493-510.

Esentürk, O. K., Demir, G. T., Yilmaz, A., & İlhan, E. L. (2016). Evaluation of the extracurricular sportive activities from the view of physical education teachers. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health, 16*, 599–608. https://www.researchgate.net/publication/312191309. sayfasından erişilmiştir.

Eski, T. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin kış sporlarına yönelik farkındalık düzeylerinin değerlendirilmesi (Kastamonu ili örneği).* Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Eskiyurt, N. & Karan, A. (2004). Geriatrik rehabilitasyon ve yaşlılarda egzersiz. *Klinik Gelişim Dergisi, 17*, 49–54.

Etnier, J. L., Salazar, W., Landers, D. M., Petruzzello, S. J, Han, M., & Nowell, P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *J. Sport Exercise Psychol;* 19, 249-274.

Eu Kids Online. (2011, October 10). *Avrupa çevrimiçi çocuklar projesi (AÇÇAP) özet bulgular*. Http://Www.Lse.Ac.Uk/Media%40lse/Research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20(2009-11)/EUKidsExecSummary/TurkeyExecSum.Pdf.http://www.lse.ac.uk/media%2540lse/research/EUKidsOnline/EU%2520Kids%2520II%2520(2009-11)/EUKidsExecSummary/TurkeyExecSum.pdf. sayfasından erişilmiştir.

Ezoe, S., & Toda, M. (2013). Relationships of loneliness and mobile phone dependence with Internet addiction in Japanese medical students. *Open Journal of Preventive Medicine, 03*(06), 407–412. https://doi.org/10.4236/ojpm.2013.36055.

Ferguson, C. J. (2007). The good, the bad and the ugly: A meta-analytic review of positive and negative effects of violent video games. *Psychiatric Quarterly*, *78*(4), 309–316. https://doi.org/10.1007/s11126-007-9056-9.

Ferguson, C. J., & Olson, C. K. (2013). Friends, fun, frustration and fantasy: Child motivations for video game play. *Motivation and Emotion*, *37*(1), 154-164.

Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure. *European Journal of Personality*, *15*(5), 391-406.

Fırat, M., Yurdakul, I. K., & Ersoy, A. (2014). Bir eğitim teknolojisi araştırmasına dayalı olarak karma yöntem araştırması deneyimi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 64-85.

Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4*(3), 192-203.

Fink, R. S. (1994). Bilişsel gelişimde düşsel oyunun rolü (M. Artar, F. O. Zorlu, Çev.). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 27*(2), 941-954.

Fischer, P., Kastenmüller, A., & Greitemeyer, T. (2010). Media violence and the self: The impact of personalized gaming characters in aggressive video games on aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, *46*(1), 192-195.

Ford, C. (2016). *Does mindfulness reduce attentional negativity bias and depressive symptoms?* Doktora Tezi, West Virginia University Psychology, Department of Psychology, Morgantown. https://researchrepository.wvu.edu/etd/5609. sayfasından erişilmiştir.

Gardner, W. L., Avolio, B. J., Luthans, F., May, D. R. & Walumbwa, F. (2005). Can you see the real me? A self-based model of authentic leader and follower development. *The Leadership Quarterly,* 16, 343-372.

Gee, J. P. (2003). *What video gameshavetoteach us aboutlearningandliteracy.* New York: PalgraveMacmillan.

Geller, V. and Shaver, P. (1976). Cognitive consequences of selfawareness. *Journal of Experimental Social Psychology, 12*(1), 99-108.

Genç, M. F., Eğri, M., Kuröer, M. A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., & Güneş, G. (2002). Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fizik aktivite sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, *9*(4), 237–240. https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRnd016RXg. sayfasından erişilmiştir.

Gençoğlu, C., & Akkuş, E. (2020). Egzersize tiroid hormon yanıtları. *Medical Sciences, 15*(3), 71-80.

Gerber, M., & Pühse, U. (2009). Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scandinavian Journal of Public Health*, *37*(8), 801–819. https://doi.org/10.1177/1403494809350522

Germen, C. K., Siegel, R., & Fulton, P. (2005). *Mindfulness and psychoNyanaponika therapy.* New York: Guilford.

Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, *22*(3), 24-29.

Goleman, D. (2006). The socially intelligent. *Educational Leadership*, *64*(1), 76-81.

Gonul, T. D., Aynur, Y., Oguz, K. E., & Ekrem, L. I. (2016). Why does my child swim? mechanism of parent guidance. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, *XVI*(2), 442–448.

Good O. S. (2017, Ağustos 30). *If esports come to the Olympics, don't expect to see 'violent' titles*. https://www.polygon.com/: https://www.polygon.com/2017/8/30/16228134/olympics-esports-violent-video-games sayfasından erişilmiştir.

Goodwin, R. D. (2003). Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. *Preventive Medicine*, *36*(6), 698–703. https://doi.org/10.1016/S0091-7435(03)00042-2

Goswami, V., & Rani Singh. (2016). Impact of mobile phone addiction on adolescent's life: A literature review. *International Journal of Home Science*, *2*(1), 69–74. www.homesciencejournal.com. sayfasından erişilmiştir.

Gough, H. (1975). *California psychological inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.

Goverover, Y., Chiaravalloti, N. and DeLuca, J. (2005). The relationship between self-awareness of neurobehavioral symptoms, cognitive functioning, and emotional symptoms in multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis Journal, 11*(2), 203-212.

Gökçearslan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağimlilik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi,* (23), 419-435.

Gökdağ, M., Türkmen, M., & Akyüz, H. (2019). Okul yöneticilerinin spora yönelik tutumlarının belirlenmesi (Bartın örneği). *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *5*(2), 200–219. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/911268. sayfasından erişilmiştir.

Göktaş, K., Şentürk, N., & Evren, H. (2019). Spor lisesi öğrencilerinin okul iklimi algıları ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişki. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *17*(3), 70–92. https://doi.org/10.33689/spormetre.580852.

Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *15*(1), 1287–1315. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/594195. sayfasından erişilmiştir.

Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *4*(1), 44-55.

Görücü, A. (2006). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan öğrencilerin aktif spor yapma durumlarının belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *0*(16), 343–351. http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/532. sayfasından erişilmiştir.

Graf, D. L., Pratt, L. V., Hester, C. N., & Short, K. R. (2009). Playing active video games increases energy expenditure in children. *Pediatrics*, *124*(2), 534–540. https://doi.org/10.1542/peds.2008-2851.

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, *36*(5), 233-241. https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884.

Gratton, C., & Taylor, P. (2000). Economics of sport and recreation. *Sport*, (2), 2-234.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41–54.

Green, M. E., & McNeese, M. N. (2008). Factors that predict digital game play. *The Howard Journal of Communications*, *19*(3), 258-272.

Greitemeyer, T. (2018). The spreading impact of playing violent video games on aggression. *Computers in Human Behavior*, *80*, 216–219. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.022

Griffiths, M. D. (2002). The educational benefits of videogames. *Education and Health*, *20*(3), 47-51.

Griffiths, M. D. (2005). Components, model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Subst Use*, *10*(4), 191-197.

Griffiths, M. D., & Meredith, A. (2009). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *39*(4), 247-253.

Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: A comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, *27*(1), 87-96.

Grüsser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2007). Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychology and Behavior, 10*(2), 290–292. https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9956.

Guttmann, A. (2004). *From ritual to record: The nature of modern sports*. Columbia University Press. https://www.amazon.com/Ritual-Record-Nature-Modern-Sports/dp/0231133413. sayfasından erişilmiştir.

Guyton, A. C., Hall, J. E., Çavuşoğlu, H., Yeğen, B. Ç., Aydın, Z., & Alican, İ. (2007). *Tıbbi fizyoloji*. Ankara: Nobel Tıp.

Güçlü, S. (2005). *Kurumlara sosyolojik bakış*. İstanbul: Birey.

Güler, B., Tekkurşun Demir, G., & Dursun, M. (2019). Bedensel engelli bireylerin spor ve sporcu kavramına yönelik metaforik algıları. G. Ergüner (Ed.) *Her yönüyle spor* içinde (ss. 91-309), İstanbul: Güven.

Güllü, M., Şarvan Cengiz, Ş., Öztaşyonar, Y., & Kaplan, B. (2016). Ortaokul öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Şanlıurfa ili örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1*(2), 49–61. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/264414. sayfasından erişilmiştir.

Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., & Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4*(4), 459-470.

Gülşen, K. (2012). *İlköğretim öğrencilerinin futbol branşına yönelik farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Günay, M., & Onay, M. (1999). Artan direnç egzersizleri ve genel maksimal kuvvet antrenmanlarının kuvvet gelişimi, istirahat nabzı, kan basınçları, aerobik-anaerobik güç ve vücut kompozisyonuna etkileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4*(4), 21-31.

Gürcan, N. (2010). *Ergenlerin problemli internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Güvendi, B., Tekkurşun Demir, G., & Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 11*(18), 1194–1217. https://doi.org/10.26466/opus.547092.

Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. K. (2006). Adolescent physical activity and health a systematic review. *Sports Med*, *36*(12), 1019-1030.

Hallal, P. C., Victora, C.G., Wells, J. C. K., Lima, R. A. C. (2003). Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *35*(11), 1894–1900. https://doi.org/10.1249/01.MSS.00000 93 615.33774.0E.

Hallmann, K., & Giel, T. (2018). eSports – Competitive sports or recreational activity? *Sport Management Review*, *21*(1), 14–20. https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.07. 011.

Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it?. *Internet Research*, 27(2), 211-232.

Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, *27*(2), 211–232. https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085.

Hamer, M., Ingle, L., Carroll, S., & Stamatakis, E. (2012). Physical activity and cardiovascular mortality risk: Possible protective mechanisms? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *44*(1), 84–88. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013 e3182251077.

Hayes, D. K., & Ninemeier, J. D. (2009). *Human resources management in the hospitality industry*. Canada: John Wiley & Sons.

Hazar, M. (1996). *Eğitsel oyunlar.* Ankara: Tutibay.

Hazar, Z. (2016). *Fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi.* Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hazar, Z., Demir, G. T, Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *11*(3), 320–332.

Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., & Dalkiran, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: Karşılaştırmalı metafor çalışması. *SPORMETRE* , *15*(4), 179–190.

Hemphill, D. (2012). Cybersport. *Journal of the Philosophy of Sport*, *32*(2), 195–207. https://doi.org/10.1080/00948705.2005.9714682.

Heper, E. (2012). Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi. (Birinci Baskı), Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi.

Hirvensalo, M., Heikkinen, E., Lintunen, T., & Rantanen, T. (2005). Recommendations for and warnings against physical activity given toolder people by health care professionals. *Preventive Medicine*, *41*(1), 342–347.

Hirvensalo, M., & Rantanen, T. (1998). Physical exercise in old age: An eight-year follow-up study on ınvolvement, motives, and obstacles among persons. *J Aging Phys Act*, *6*, 157–168. https://doi.org/10.1123/japa.6.2.157.

Hogg M. A., Vaughan G. M. (2010). *Essentials of social psychology*. Edinburgh: Pearson Education Limited. Http://Www.Yanchukvladimir.Com/Docs/Library/ Essentials % 20of%20social%20psychology%202010.Pdf. sayfasından erişilmiştir.

Horzum, M, B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi examining computer game addiction level of primary school students in terms of different variables. *Eğitim ve Bilim*, *36*(159), 56–68.

Horzum, M. B., Ayas, T., & Çakırbalta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(30), 76–88.

Hsieh, H. H., Chang, C. M., Liu, L. W., & Huang, H. C. (2018). The relative contribution of dietary habits, leisure-time exercise, exercise attitude, and body mass ındex to self-rated health among college students in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(5), 3–8. https://doi.org/10.3390/ijerph15050967.

Hsing, A. W., McLaughlin, J. K., Zheng, W., Gao, Y. T., & Blot, W. J. (1994). Occupation, physical activity, and risk of prostate cancer in Shanghai, People's Republic of China. *Cancer Causes & Control*, *5*(2), 136–140. https://doi.org/10.1007/BF01830259.

Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of economic Psychology*, *33*(4), 776-793.

Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M., Pan, Z. Q., Wei, Z., He, Q., & Wang, Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, *28*(5), 485–490. https://doi.org/10.1080/01449290701485801.

Humphreys, B. R., McLeod, L., & Ruseski, J. E. (2014). Physical activity and health outcomes: Evidence from Canada. *Health Economics (United Kingdom)*, *23*(1), 33–54. https://doi.org/10.1002/hec.2900.

Hutchins, B. (2008). Signs of meta-change in second modernity: the growth of e-sport and the World Cyber Games. *New Media & Society*, *10*(6), 851-869.

Hutchinson, S. L., Baldwin, C. K., & Caldwell, L. L. (2003). Differentiating parent practices related to adolescent behavior in the free time context. *Journal of Leisure Research*, *35*(4), 396–322. https://doi.org/10.1080/00222216.2003.11950003.

Hünük, D., & Demirhan, G. (2003). İlköğretim sekinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe Journal of Sport Sciences*, *14*(4), 175–184. http://www.sbd.hacettepe.edu.tr/fulltext/2003_4_3.pdf. sayfasından erişilmiştir.

İlhan, E. L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Milli Prodüktivite Merkezi Verimlilik Dergisi*, *10*(3), 195–210. http://dergipark.gov.tr/

verimlilik/issue/21753/233873. sayfasından erişilmiştir.

İskender, M., & Akin, A. (2011). Self-compassion and Internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, *10*(3), 215–221. https://eric.ed.gov/?id =EJ944970. sayfasından erişilmiştir.

İflazoğlu, A. S., & Saban, A. (2008). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel farkındalıkları ile güdülerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, *1*(9), 35–58. http://www.pegem.net/dosyalar/ dokuman/124968-201109099434-makale_3.pdf. sayfasından erişilmiştir.

İlhan, E. L., & Esentürk, O. K. (2015). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği (ZEBSEYFÖ) geliştirme çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9*(1), 19-36.

İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Education Journal*, *16*(1), 315–324.

İnceoğlu M. (2004). *Tutum, algı, iletişim,* Ankara: Kesit Tanıtım Ltd. Şti.

İşçibasi, Y. (2011). Bilgisayar, internet ve video oyunları arasında çocuklar. *Selçuk Üniversitesi Dergisi*, *7*(1), 122–130. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/177802. sayfasından erişilmiştir.

Jacobs, K., Hudak, S., & McGiffert, J. (2009). Computer-related posture and musculoskeletal discomfort in middle school students. *Work*, *32*(3), 275-283.

Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., Olrich, T. W. (2017). Virtual (ly) athletes: Where eSports fit within the definition of "sport". *Quest*, *69*(1), 1-18.

Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T., & O'Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of Adolescent Health*, *55*(5), 640–644. https://doi.org/10.1016 /j.jadohealth.2014.04.018.

Jim, C. Y., & Chen, W. Y. (2009). Annals of the association of American geographers leisure participation pattern of residents in a new Chinese city. *Annals of the Association of American Geographers*, *99*(4), 657–673. https://doi.org/10.1080/ 00045600903066482.

Jonasson, K., & Thiborg, J. (2010). Electronic sport and its impact on future sport. *Sport in*

Society, *13*(2), 287–299. https://doi.org/10.1080/17430430903522996.

Jordan, P. J. & Ashkanasy, N. M. (2006). Emotional intelligence, emotional self-awareness and team effectiveness', In V.U. Druskat, F. Sala, & G. J. Mount (Eds.), *Linking emotional intelligence and performance at wor,* (pp. 145-164), Jossey-Bass, San Francisco

June, K. J., Sohn, S. Y., So, A. Y., Yi, G. M., & Park, S. H. (2007). A study of factors that influence Internet addiction, smoking, and drinking in high school students. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, *37*(6), 8722–8882. https://doi.org/10.4040/jkan.2007.37.6.872

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. UK: Hachette.

Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. UK. Hachette Books.

Kale, R. (2002). *Yaşam boyu spor.* (1. baskı). Ankara: Nobel.

Kale, Rasim, & Jung, M. K. (2002). *Yaşam boyu spor*. https://gavsispanel.gelisim.edu.tr/ Document/rkale/ 20190527190923211_c7949718-55c3-4ea2-ae9b-72133828 1396. Pdf. sayfasından 13.06.2020 tarihinde erişilmiştir.

Kalenik, E. N., Salakhova, V. B., Mikhaylovsky, M. N., Zhelezniakova, M. E., Bulgakov, A. V., & Oshchepkov, A. A. (2018). Psychophysiologic features and personal-adaptive potential of students with limited abilities. *Electronic Journal of General Medicine*, *15*(6), 1–7.

Kalfa, M. (2019). Diş hekimliği fakültesindeki öğrencilerinin spora yönelik tutumları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *17*(1), 165–181. https://doi.org/ 10.33689/spormetre.467670.

Kapoor, C., & Solomon, N. (2011). Understanding and managing generational differences in the workplace. *Worldwide Hospitality and Tourism Themes, 3*(4), 308-318.

Karabacak, A., & Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(23), 271–291.

Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği*. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.

Karakaya, E. D., & Salici, O. (2016). Isparta'da öğrenim gören 11-13 yaş gurubuöğrencilerin popüler spor branşları hakkındaki metaforik algılarının belirlenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, *2*(3), 1059–1076. https://www.google.com.tr/

Karaküçük, S., & B. Gürbüz. (2007). *Rekreasyon ve kent(li)leşme*. Ankara: Gazi.

Karakuş, T., Çağıltay, K., Kaşıkcı, D., Kurşun, E., & Ogan, C. (2014). Türkiye ve Avrupa'daki çocukların internet alışkanlıkları ve güvenli internet kullanımı. *Eğitim ve Bilim, 39*(171), 230-243. http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/1867

Karaküçük, S., & Yetim, A. (1997). Sporcuların spor yapma amaçları ve spora yönlendirilmelerinde etken olan faktörler üzerine bir araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *1*(1), 69–74.

Karan, A. (2006). Yaşlılıkta egzersiz ve spor. *Türk Fiziksel T›p ve Rehabilitasyon Dergisi*, *52* (Özel Ek A), 53–56.

Karapolat, H., & Durmaz, B. (2008). Kardiyak rehabilitasyonda egzersiz. *Anatolian Journal of Cardiology/Anadolu Kardiyoloji Dergisi, 8*(1), 51-58.

Karayağız-Muslu, G., & Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Prev Med Bull*, *8*(5), 445–450.

Kars, G. B. (2010). *Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuklarda saldırganlığa etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Karunamuni. (2017). Theoretical foundations to guide mindfulness meditation: A path to wisdom. *Current Psychology*, *38*(3), 627-646.

Kauer, S. D. (2010). *Emotional self-awareness: preliminary analyses of an RCT using a mobile phone selfmonitoring program (mobiletype) to decrease early symptoms of depression (poster presentation).* Australasian Society of Psychiatric Research: Bondi Beach, Australia.

Kauer, S. D. (2012). *Emotional self-awareness and depressive symptoms: an investigation of an early intervention mobile phone self-monitoring program for adolescents.* Doktora Tezi, The University of Melbourne School of Psychological Science, Australia.

Kay, T., & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisureparticipation. *Journal of Leisure Research*, *23*, 301–313.

Kaya, A. (2020). *İlköğretim kurumları ikinci kademede öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik görüş ve tutumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Kaya, Ö., Cicicoğlu, H. İ., & Demir, G. T. (2018). The attitudes of university students towards sports: Attitude and metaphorical perception. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, *5*(1), 115–132. https://doi.org/10.5281/zenodo.1593401.

Kaya, S., & Gürbüz, B. (2015). An examination of university students' attitudes towards leisure activities. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, *6*(3), 46–59. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/39871795/AN_EXAMINATION_OF_UNIVERSITY_STUDENTS_ATTITUDES_TOWARDS_LEISURE_ACTIVITIES.pdf?1447176050=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAN_EXAMINATION_OF_UNIVERSITY_STUDENTS_AT.pdf&Expires=1594646991&Sig. sayfasından erişilmiştir.

Kaymak, B., Can. F. E., Ahmet G. Ö. K., Toluk, Ö. (2019). Yaşlılarda spor yapma alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Eskişehir Technical University Journal of Science and Technology B-Theoretical Sciences, 7*(2), 204–210. https://doi.org/10.20290/estubtdb.532806.

Kayri, M., & Günüç, S. (2016). Yüksek ve düşük sosyoekonomik koşullara sahip öğrencilerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *The Turkish Journal on Addiction, 3*(2), 165–183. https://doi.org/10.15805/addicta. 2016.3.0110.

Kelleci, M. (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. *TAF Prev Med Bull, 7*(3), 253–526.

Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 1007–1022.

Kılıç, H., Yılmaz, S., & Şahin, İ. (2009). Beden eğitimi öğretmenlerinin olimpiyatlar hakkındaki farkındalığı. *Spor Bilimleri Dergisi, 20*(2), 51–58.

Kılınç, M., & Doğan, A. (2014). Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı ile biliş üstü farkındalıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Electronic Turkish Studies, 9*(5), 1385–1396. http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/ pdf viewer?vid=0&sid=c664e04d-a171-4bec-b1c5-0bc025331652%40pdc-v-sessmgr06 sayfasından erişilmiştir.

Kırcaburun, K., Kokkinos, C. M., Demetrovics, Z., Király, O., Griffiths, M. D., & Çolak, T. S. (2019). Problematic online behaviors among adolescents and emerging adults: associations between cyberbullying perpetration, problematic social media use, and psychosocial factors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *17*(4), 891–908. https://doi.org/10.1007/s11469-018-9894-8.

Kızılyallı M. (2014). *Ankara Üniversitesi öğrencilerinin kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin görüşleri*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Kim, J., Larose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology and Behavior*, *12*(4), 445–451. https://doi.org/ 10.1089/cpb.2008.0327.

Kim, Y. S., Park, Y. S., Allegrante, J. P., Marks, R., Ok, H., Ok Cho, K., & Garber, C. E. (2012). Relationship between physical activity and general mental health. *Preventive Medicine*, *55*(5), 458–463. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.08.021

King, D. L., Gradisar, M., Drummond, A., Lovato, N., Wessel, J., Micic, G., ... & Delfabbro, P. (2013). The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: an experimental study. *Journal of sleep research*, *22*(2), 137-143.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Wang, S. Y. (2008). The association between Internet addiction and belief of frustration intolerance: The gender difference. *Cyberpsychology & Behavior*, *11*(4), 527-. https://www.liebertpub. com/doi/abs/10.1089/cpb.2007.0095. sayfasından erişilmiştir.

Kocaarslan B. (2016). *Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Koç, M., Murathan, F., & Murathan, T. (2015). İlköğretim 7. sınıf öğrencilerinin spor kavramına ilişkin algıları. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *3*(9), 294-303. https://www.researchgate.net/profile/Talha_Murathan/publication/325999919_Perceptions_of_7thgrade_Elementary_Students_About_Sports_Concept_-_Ilkogretim_7_Sinif_Ogrencilerinin_Spor_Kavramina_Iliskin_Algilari/links/5b32aac60f7e9b0df5ccb8c8/Perceptions-of-7thgrade-Elementary-Students-About-Sports-Concept-Ilkoegretim-7-Sinif-Oegrencilerinin-Spor-Kavramina-Iliskin-Algilari.pdf. sayfasından erişilmiştir.

Koç, U. (2020). Üniversite öğrencilerinin beden eğitimi kavramına ilişkinin metaforik algıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, *1*(1), 11–21. https://besyodergi.bozok.edu.tr/upload/pdf/tam-metin-w6uf.pdf. sayfasından erişilmiştir.

Koçak, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: bir ölçek geliştirme çalışması. *Ankara Üniv. Spor Bil. Fak.*, *12*(1), 59–69. https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/ bitstream/handle/20.500.12575/53968/20472.pdf?sequence=1. sayfasından erişilmiştir.

Koçak, F., Tuncel, S., & Tuncel, F. (2015). Spor alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sporda sürdürülebilirliğe ilişkin tutumlarının belirlenmesi. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*, *13*(1), 29–39. https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12575/53982/20968.pdf?sequence=1&isAllowed=y. sayfasından erişilmiştir.

Koeneman, M. A., Chinapaw, M. J., Verheijden, M. W., Van Tilburg, T. G., Visser, M., Deeg, D. J., & Hopman-Rock, M. (2012). Do major life events influence physical activity among older adults: The longitudinal aging study Amsterdam. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *9*(147), 2-8. https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-147.

Konukman, F., Schneider, R. C., & Marriott, S. T. (2013). Applying the sport education model to basketball. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *81*(2), 15–17. https://doi.org/10.1080/07303084.2010.10598427.

Korkmaz, O., Usta, E., & Kur, I. (2014). A validity and reliability study of the virtual environment loneliness scale. *Hacettepe University Journal of Education*, *29*(2), 144-159.

Kottke, T. E., Stiefel, M., & Pronk, N. P. (2016). Well-being in all policies: promoting cross-sectoral collaboration to improve people's lives. *Preventing Chronic Disease*, *13*(E52), 1-7.

Kovac, V. B. (2013). The more the "Merrier": A multi-sourced model of addiction. *Addiction Research and Theory*, *21*(1), 19–32. https://doi.org/10.3109/16066359.2012.691581.

Köksal, G., & Özel, G. (2008). *Çocukluk ve ergenlik döneminde obezite.* (Birinci Basım). https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t53.pdf. sayfasından erişilmiştir.

Körler, Y. (2011). *Students in terms of various variables and the relationship between loneliness and social emotional learning skills*. DoktoraTezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhayay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychologicalwell-being? *American Psychologist, 53*(9), 1017-1031. https:// psycnet. apa. org/buy/1998-10886-001. sayfasından erişilmiştir.

Kremer-Sadlik, T., & Kim, J. L. (2007). Lessons from sports: Children's socialization to values through family interaction during sports activities. *Discourse & Society*, *18*(1), 25–35. https://doi.org/10.1177/0957926507069456.

Kubat, R., & Şentürk, A. (2018). Physical education teachers organizational trust and organizational investigation of awareness levels. *International Journal of Recreation and Sport Science, 2*(1), 53–67. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/601957. sayfasından erişilmiştir.

Kula, A., & Erdem, M. (2005). Ögretimsel bilgisayar oyunlarının temel aritmetik işlem becerilerinin gelişimine etkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 127-136.

Kula, A., & Erdem, M. (2004). Öğretimsel bilgisayar oyunlarının temel aritmetik işlem becerilerinin gelişimine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğtim Fakültesi Dergisi 29*(29), 127–136. https://www.researchgate.net/profile/Ayse_Kula/publication/31676404_Ogretimsel_Bilgisayar_Oyunlarinin_Temel_Aritmetik_Islem_Becerilerinin_Gelisimine_Etkisi/links/5e5d1d6ba6fdccbeba12d6d7/Oegretimsel-Bilgisayar-Oyunlarinin-Temel-Aritmetik-Islem-Becerilerinin-Gelisimine-Etkisi.pdf.

sayfasından erişilmiştir.

Kulakçı H., Kuzlu Ayyıldız T., Emiroğlu N. O., & Köroğlu E. (2012). Huzurevinde yaşayan yaşlıların öz yeterlilik algılarının ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 5*(2), 53–64. https://acikerisim.deu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12397/4613 sayfasından erişilmiştir.

Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik psikolojisi.* (7. baskı), İstanbul: Remzi.

Kulu, M., Özsoy, F. (2020). İnternet kafelerdeki sık zaman geçiren gençlerde internet bağımlılığı, dikkat eksikliği ve dürtüsellik. *Turkish Journal of Family Practice/Türkiye Aile Hekimligi Dergisi*, *24*(1), 12–22. https://doi.org/10.15511/tahd.20.00112.

Kurtipek, S., & Sönmezoğlu, U. (2018). Determination of the perceptions of sports managers about sport concept: a metaphor analysis study. *International Journal of Higher Education*, *7*(4), 17–25. https://doi.org/10.5430/ijhe.v7n4p17.

Kuru, E. (2000). *Beden eğitimi ve sporda program geliştirme*. (Birinci Baskı), Ankara: Gazi.

Kuss, D.J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: a systematic review of empirical research. In *International Journal of Mental Health and Addiction*, *10*(2), 278–296. https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5.

Kuznetsova, M. A., Shukshina, L. V., Kidinov, A. V., Kurbanov, R. A., Belyalova, A. M., Lobzhanidze, A. A., & Kochetkov, I. G. (2020). The activity approach as a part of a socializing process in adaptive sports activities. *Winter Conferences of Sports Science. Costa Blanca Sports Science Events*, *15*(Proc2), 359–369. https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc2.27.

Küçük, V., Rodopman, A. A., Bozkurt, S. (2016). Sporcu ailelerinin sporda çocuk koruma hakkında farkındalık düzeyleri. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 1*(2), 71-82.

Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *Plos One*, *8*(2), 1–7. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936.

Kyles, D. (2005). Managing your multigenerational workforce. *Strategic Finance*, *87*(6), 52-55.

Landale, S., & Roderick, M. (2014). Recovery from addiction and the potential role of sport: Using a life-course theory to study change. *International Review for the Sociology of Sport*, *49*(4), 468–484. https://doi.org/10.1177/1012690213507273.

Lanier, K. (2017). 5 things HR professionals need to know about generation Z. *Strategic HR Review*, *16*(6), 288-290.

Larose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Media psychology unregulated ınternet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, *5*(3), 225–253. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01.

Larsen, P. G., McMurray, R. G., & Popkin, B. M. (2000). Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Pediatrics*, *105*(6), 83–84. https://doi.org/10.1542/peds.105.6.e83.

Latham, A. J., Patston, L. L., & Tippett, L. J. (2013). The virtual brain: 30 years of video-game play and cognitive abilities. *Frontiers in psychology*, *4*(629), 1-10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00629.

Leary, M. R., & Tate, E. B. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 251-255.

Lee, B., & Zhang, A. (2010). Women's leisure and leisure satisfaction in contemporary urban China. *World Leisure Journal*, *52*(3), 211–221. https://doi.org/10.1080/04419057.2010.9728284.

Lee, D. ve Schoenstedt, L. J. (2011). Comparison of eSports and traditional sports consumption motives. *ICHPER-SD Journal of Research*, *6*(2), 39-44.

Lee, K. H., & Bowen, S. (2015). Relation between personality traits and mindfulness following mindfulness-based training: a study of ıncarcerated ındividuals with drug abuse disorders in Taiwan. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *13*(3), 413–421. https://doi.org/10.1007/s11469-014-9533-y. sayfasından erişilmiş-tir.

Lee, K. U., Kim, H. R., & Yi, E. S. (2014). The effect of push factors in the leisure sports participation of the retired elderly on re-socialization recovery resilience. *Journal of Exercise Rehabilitation*, *10*(2), 92–100.

Lee, Y. S. (2006). Biological model and pharmacotherapy in internet addiction. *Journal of the Korean Medical Association*, *49*(3), 209-214.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, *12*(1), 77–95. https://doi. org/10.1080/15213260802669458.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, *12*(1), 77-95.

Levola, J., Kaskela, T., Holopainen, A., Sabariego, C., Tourunen, J., Cieza, A., & Pitkänen, T. (2014). Disability and Rehabilitation Psychosocial difficulties in alcohol dependence: a systematic review of activity limitations and participation restrictions. *Disability and Rehabilitation*, *36*(15), 1227–1239. https://doi.org/10. 3109/09638288.2013.837104.

Li, L., Chang, H. J., Yeh, H. I., Hou, C. J. Y., Tsai, C. H., & Tsai, J. P. (2010). Factors associated with leisure participation among the elderly living in long-term care facilities. *International Journal of Gerontology*, *4*(2), 69–74.

Lock, R. S., Telljohann, S. K., & Price, J. H. (1995). Characteristics of elementary school principals and their support for the physical education program. *Perceptual and Motor Skills*, *81*(1), 307–315.

Lower, J. (2008). Brace yourself here comesgeneration Y. *Critical CareNurse*, *28*(5), 80-85.

Lök, N. (2017). Spor yapan bireylerin genel sağlık durumları ile mental iyi oluşlarının değerlendirilmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *20*(38), 1-10.

Lök, N., & Lök, S. (2016). Yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri ile bilişsel durumları arasındaki ilişki. *In Yeni Symposium*, *54*(2), 21-24. http://web.b.ebscohost.com/ ehost/ pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=50a3ec43-886a-4e34-b77a-503a289d0f36 % 40pdc-v-sessmgr05. sayfasından erişilmiştir.

Ma, H., Wu, Y., Wu, X. (2013). Research on essential difference of E-sport and online game. In W. Du (Ed.), *Informatics and management science* (pp. 615-21), London: Springer.

Makanyeza, C. (2014). Measuring consumer attitude towards imported poultry meat products in a developing market: An assessment of reliability, validity and dimensionality of the tri-component attitude model. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, *5*(20), 874.

Malloch, M. S. (2011). The challenge of developing and sustaining a recovery group in Glasgow: Calton athletic recovery group. *Journal of Groups in Addiction and Recovery*, *6*(1–2), 117–131. https://doi.org/10.1080/1556035X.2011.571124.

Manap, A. (2020). *Anne babalarda dijital ebeveynlik farkındalığının incelenmesi*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Männikkö, N., Mendes, L., Barbosa, F., & Paulo Reis, L. (2014). Health determinants related to digital game playing: a systematic review. *Journal of Health Science*, *2014*(3), 53–63. https://doi.org/10.5923/j.health.20140403.02.

Martin, I. M., Kamins, M. A., Pirouz, D. M., Davis, S. W., Haws, K. L., Mirabito, A. M., Mukherjee, S., Rapp, J. M., & Grover, A. (2013). On the road to addiction: The facilitative and preventive roles of marketing cues. *Journal of Business Research*, *66*(8), 1219–1226. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2012.08.015

Meager, N., Tyers, C., Perryman, S., Rick, J., Willison, R. (2002). Awareness, knowledge and exercise of individual employment rights. *Employment Relations Research Series* , IES. http://doc.ukdataservice.ac.uk/doc/5082/mrdoc/pdf/5082userguide.pdf . sayfasından erişilmiştir.

Memiş, U. A., & Yildiran İ. (2008). Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *13*(1), 13–32.

Memiş, F. (2014). *KKTC Lefkoşa bölgesi 15-18 yaş lise öğrencilerinin fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesi.* Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.

Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, *14*(10), 591-596.

Mesch, G. S. (2003). The family charactcristics and the internet: The Israeli case. *Social*

Science Quarterly, *84*(4), 1038–1050. https://doi.org/10.1046/j.0038-4941.2003.08404016.x.

Metan H., & Küçük, V. (2017). 12-14 yaş grubu düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin çoklu zekâ yönüyle karşılaştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 49, 327-333.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis*. (Second edition). United Kingdom: Sage.

Moeller, S. J., & Goldstein, R. Z. (2014). Impaired self-awareness in human addiction: Deficient attribution of personal relevance. *Trends in Cognitive Sciences*, *18*(12), 635–641. https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.09.003.

Moor, L., & Anderson, J. R. (2019). A systematic literature review of the relationship between dark personality traits and antisocial online behaviours. *Personality and individual differences, 144*, 40-55.

Mouissi, F. (2016). Physical activity and sport and their ımpact on mental health of algerian adolescents. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *5*(1), 39–42. https://doi.org/10.15294/ACTIVE.V5I1.9443.

Mull, F. R. (1997). Recreational sport managemen. *Human Kinetics.*, *4*(2), 10–17.

Muller, K. W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., Richardson, C., & Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child and Adolescent Psychiatry*, *24*(5), 565–574. https://doi.org/10.1007/s00787-014-0611-2.

Murphy, C., & MacKillop, J. (2012). Living in the here and now: Interrelationships between impulsivity, mindfulness, and alcohol misuse. *Psychopharmacology*, *219*(2), 527–536. https://doi.org/10.1007/s00213-011-2573-0.

Murphy, H. (2010). Leisure Studies Exploring leisure and psychological health and wellbeing: some problematic issues in the case of Northern Ireland. *Leisure Studies*, *22*, 37–50. https://doi.org/10.1080/02614360306570.

Murphy, S. L., Dubin, J. A., & Gill, T. M. (2003). The development of fear of falling among community-living older women: predisposing factors and subsequent fall

events. *Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, *58*(10), 943–947. https://doi.org/10.1093/gerona/58.10.m943

Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., & Özdinçler, A. R. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *5*(2), 1–21. https://doi.org/10.15805/addicta. 2018. 5.2.0051.

Namlı, S., & Demir, G, T. (2020). The relationship between attitudes towards digital gaming and sports. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, *19*(1), 40-52.

Nawangsari G. (2016). *Traditional games intervention effectiveness for children with internet addiction.* Asean Conference 2nd Psychology & Humanity, Psychology Forum UMM, 729–733. http://mpsi.umm.ac.id/files/file/729-733GandesNawan gsari. pdf. sayfasından erişilmiştir.

Neale, J., Bloor, M., & Mckeganey, N. (2009). How do heroin users spend their spare time? *Drugs: Education, Prevention and Policy*, *14*(3), 231–246. https://doi.org/10. 1080/09687630601032993.

Newzoo. (2018). *Top 25 companies by game revenues.* https://newzoo.com/insights /rankings/top-25-companies-game-revenues/. 21.11.2020 tarihinde sayfasından erişilmiştir.

Newzoo. (2019). *Global esports market report free version.* Newzoo. https://Resources. Newzoo.Com:Https://Resources.Newzoo.Com/Hubfs/Reports/Newzoo_2018_Glob al_Esports_Market_Report_Excerpt.Pdf https://direc.ircg.ir/wp-content/uploads/ 2020/03/turkey-game-market-report-2019.pdf. 21.11.2020 tarihinde sayfasından erişilmiştir.

Nicolopoulou, A. (2004). Oyun, bilişsel gelişim ve toplumsal dünya: Piaget, Vygotsky ve sonrası. (M. T. Bağlı, Çev.). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *37*(2), 137-169.

Nielsen, R. K. L., & Karhulahti, V. M. (2017, August). *The problematic coexistence of "internet gaming disorder" and esports.* In Proceedings of the 12th International Conference on the Foundations of Digital Games (1-4). Hyannis, Massachusetts-Boston, USA. http://dx.doi.org/10.1145/3102071.3106359.

Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, *26*(1), 65-80.

Ocakoğlu, O. (2020). Fiziksel aktivite içeren sanal gerçeklik oyunu oynayanların egzersiz motivasyonlarının incelenmesi examination of exercise motivation of those who playing virtual reality game that contains physical activity. *Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları*, *5*(1), 44–59. https://doi.org/10.35333/ERISS.2020.169.

Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin onlıne oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Oddy, W. H. ., Robinson, M. ., Ambrosini, G. L. ., Therese, A. O. . de, Klerk, N. H. ., Beilin, L. J. . . . ., & Stanley, F. J. (2009). The association between dietary patterns and mental health in early adolescence. *Preventive Medicine*,*39*(1), 34–44.

Oja, P., Titze, S., Kokko, S., Kujala, U. M., Heinonen, A., Kelly, P., Koski, P., & Foster, C. (2015). Health benefits of different sport disciplines for adults: Systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. In *British Journal of Sports Medicine*, *49*(7), 434-440. https:// doi.org/10.1136/bjsports-2014-093885.

Oktay, C. (2015). *Beden kitle indeksinin yeme bağımlılığı, dürtüsellik, depresyon ve anksiyete ile ilişkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.

Okut, S. (2017). *Muş ili ve çevre ilçelerinde ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutum düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ağrı ibrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.

Olsen, C. M. (2011). Natural rewards, neuroplasticity, and non-drug addictions. In *Neuropharmacology*, *61*(7), 1109-1122. Pergamon. https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2011.03.010.

Orford, J. (2001). Addiction as excessive appetite. *Addiction*, *96*(1), 15–31. https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2001.961152.x.

Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *9*(1), 157-176.

Öcal, D. (2016), *Yaşam pratikleriyle dönüşen oyun.* Ankara: Ütopya.

Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıklabaşa çıkmak.* (Birinci Baskı). İstanbul: İş Bankası Kültür.

Ögel, K., Sarp, N., Tamar Gürol, D., & Ermağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 15*(1), 282–288.

Öğretir, A. D. (2008). Oyun ve oyun terapisi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*, 94-100.

Öncel, M., & Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2*(4), 7-17.

Öner, Ç. (2019). Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 2*(2), 159-174.

Özbay, S., Ulupınar, S., & Özkara, A. B. (2018). Sporda çeviklik performansı. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 2*(2), 97-112.

Özdamar, K. (2016). *Eğitim, sağlık ve davranış bilimlerinde ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi.* Eskişehir: Nisan.

Özdinç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3*(2), 77–84. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/603221. sayfasından erişilmiştir.

Özdoğan, B. (2000). *Çocuk ve oyun.* (3. baskı). Ankara: Anı.

Özhan, S. (2011). Dijital oyunlarda değerlendirme ve sınıflandırma sistemleri ve Türkiye açısından öneriler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 25*(25), 21-33.

Öztürk Kuter, F., Kuter, M. (2012) Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi, *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi, 3*(6), 75-94.

Öztütüncü-Doğan, F. (2006). Video games and children: Violence in video games. *Psychologist, 44*(4), 55–72. www.eric.ed.gov. sayfasından erişilmiştir.

Padovani, C.E.Q. (2009). *An investigation of the effects of portable play equipment to ıncrease physical activity levels of preschool children.* Doktora Tezi, Florida State University, Philosophy, Tallahassee, USA.

Pala, F. K., & Erdem, M. (2011). Dijital oyun tercihi ve oyun tercih nedeni ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenme stili arasındaki ilişkiler üzerine bir çalışma. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, *12*(2), 53-71.

Pallesen, S., Lorvik, I. M., Bu, E. H., & Molde, H. (2015). An exploratory study investigating the effects of a treatment manual for video game addiction. *Psychological Reports*, *117*(2), 490–495. https://doi.org/10.2466/02.PR0.117c14z9.

Paluska, S., & Schwenk, T. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medicine*, *29*(3), 167–180. https://doi.org/doi: 10.2165/00007256-200029030-00003.

Papaioannou, A., Karastogiannidou, C., & Theodorakis, Y. (2004). Sport involvement, sport violence and health behaviours of Greek adolescents. *The European Journal of Public Health*, *14*(2), 168-172.

Pappas, S., Ginsburg, H. P., & Jiang, M. (2003). SES differences in young children's metacognition in the context of mathematical problem solving. *Cognitive Development*, *18*(3), 431–450. https://doi.org/10.1016/S0885-2014(03)00043-1.

Paris Olympic bid committee is open to esports on 2024 Olympic program. (2017). 2024 Olimpiyatları ve eSpor. https://www.espn.co.uk: https://www.espn.co.uk/olympics/story/_/id/20286757 / paris-open-esports-competition-2024-summer-olympics. sayfasından 08.09.2020 tarihinde erişilmiştir.

Park, S., & Lee, Y. (2017). Associations of body weight perception and weight control behaviors with problematic internet use among Korean adolescents. *Psychiatry Research*, *251*, 275–280. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.095.

Paspastergiou M. (2009). Exploring the potential of computerand video games for health and phiysical education: A literature review. *Computer & Education*, *23*, 603–622.

Patranabis, I. C. (2012). The future of workforce management: Perspectives and way ahead. *Today's HR for a Sustainable Tomorrow*. Eds. Mishra, R K., Sarkar, S., Singh, P., *New Delhi: Allied Publishers*, 92-99.

Pekel, H. A., Aydos, L., & Onay, M. (2006). Türkiye'deki elit atletlerin sosyo-ekonomik durumları üzerine bir araştırma. *Kastamonu Education Journal*, *14*(2), 667–687.

Petry, N. M. (2006). Should the scope of addictive behaviors be broadened to include pathological gambling? *Addiction*, *101*(1), 152-160. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01593.x.

Pilten, P., & Pilten, G. (2013). Okul çağı çocuklarının oyuna ilişkin algılarının değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *9*(2), 15-31.

Piras, F., Piras, F., Orfei, M. D., Caltagirone, C., & Spalletta, G. (2016). Self-awareness in mild cognitive impairment: Quantitative evidence from systematic review and metaanalysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 61*, 90-107.

Plowman, L., McPake, J., & Stephen, C. (2010). The technologisation of childhood? Young children and technology in the home. In *Children and Society*, *24*(1), 63-74). https://doi.org/10.1111/j.1099-0860.2008.00180.x.

Poli, R., & Agrimi, E. (2012). Internet addiction disorder: Prevalence in an Italian student population. *Nordic Journal of Psychiatry*, *66*(1), 55–59. https://doi.org/10.3109/ 08039488.2011.605169.

Poyraz, H. (2003). *Okul öncesi dönemde oyun ve oyuncak.* (2. baskı). Ankara: Anı.

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, *9*(5), 1-6.

Rambusch, J., Jakobsson, P., & Pargman, D. (2007). Exploring E-sports : A case study of game play in Counter-strike. *Exploring E-Sports: A Case Study of Game Play in Counter-Strike*, *23*, 157–164. https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid= diva2 %3A25495&dswid=9186. sayfasından erişilmiştir.

Reeves, T. C., & Oh, E. (2008). *Generational differences, in handbook of research on educational communications and technology.* (3th ed.), New York: Taylor&Francis Group.

Rehbein, F., Psych, G., Kleimann, M., Mediasci, G., & Mößle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *13*(3), 269–277. https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0227.

Rezvan, S., Ahmadi, S. A., & Abedi, M. R. (2006). Counselling psychology quarterly the effects of metacognitive training on the academic achievement and happiness of Esfahan University conditional students. *Counselling Psychology Quarterly*, *19*(4), 415–428. https://doi.org/10.1080/0951 5070601106471.

Rhea, M. R., Alvar, B. A., Burkett, L. N., & Ball, S. D. (2003). A meta-analysis to determine the dose response for strength development. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 35*(3), 456-464.

Riotgames, (2020). *League of Legends oyunu ile eSpor liglerinin başlaması*. https://www.riotgames.com/en/who-we-are/values. sayfasından 18.03.2020 tarihinde erişilmiştir.

Robbins, D. W., Marshall, P. W., & McEwen, M. (2012). The effect of training volume on lower-body strength. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 26*(1), 34-39.

Robinson, T. E., & Berridge, K. C. (2000). The psychology and neurobiology of addiction: an incentive-sensitization view. *Addiction, 95*(82), 91-117. https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.95.8s2.19.x.

Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2005). An acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. In *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety* (pp. 213-240). Springer, Boston, MA.

Rogers, P. J., & H. S. (2000). Food craving and food 'addiction': A critical review of the evidence from a biopsychosocial perspective, pharmacology biochemistry and behavior. *Biochemistry and Behavior, 66*(1), 3–14.

Romer-Thomsen, K., Callesen, M. B., Hesse, M., Kvamme, T. L., Pedersen, M. M., Pedersen, M. U., & Voon, V. (2018). Impulsivity traits and addiction-related behaviors in youth. *Journal of behavioral addictions*, *7*(2), 317-330.

Ruiz, M. Á. M. ., Ramos, M. A. Á. ., & Molina, G. M. (2017). Inquiring sport and physical activity students' perceptions using metaphors as research tools. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, *32*, 119-123.

Ryan, S., Todorovich, J. R., Bridges, F. S., & Mokgwathiand, M. M. (2009). Body shape perceptions, attitudes toward physical education, and physical activity levels of middle school students. *International Journal of Fitness*, *5*(2), 21-30.

Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Selänne, H., Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2017). "Sport has always been first for me" but "all my free time is spent doing homework": Dual career styles in late adolescence. *Psychology of Sport and Exercise, 33*, 131-140. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.08.011.

Sadock, B. J., Sadock, V. A., Kaplan, H. I., & Bozkurt, A. (2009). *Kaplan & Sadock's klinik psikiyatri el kitabı*. Ankara: Güneş Tıp.

Salakhova, V. B., Ovsyanik, O. A., Shmeleva, N. B., Lvova, E. N., & Shabanova, O. V. (2016). The Problem of Higher Education in the Executive System of Russian Government. *International Journal of Environmental & Science Education*, *11*(4), 9883-9889.

SalehNia, B., Mizany, M., Sajadi, S. N. & Rahimizadeh, M. (2012). A comparison between attitudes of active and inactive students toward sport and physical activities. *Social and Behavioral Science*, *31*, 61–65.

Sarman, Ö. F., & Bulut, Ş. (2012). *Spor alanında nanoteknoloji.* https://www.slide share.net/HabinTaylan/spor-alanında-nano-teknoloji-mer-afak. sayfasından 18.03.2020 tarihinde erişilmiştir.

Saygın, Ö., Göral, K., & Gelen, E. (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *6*(2), 177–196. https://core.ac.uk/reader/268072316. sayfasından erişilmiştir.

Sayın, M. E. D. (2016). *Dijital oyunların bilişsel yeteneklere etkileri: faktör referanslı bilişsel test kiti ile oyuncu ve oyuncu olmayan grupların karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Schaeperkoetter, C. C., Mays, J., Hyland, S. T., Wilkerson, Z., Oja, B. et al. (2017). The "new" student-athlete: An exploratory examination of scholarship eSports players. *Journal of IntercollegiateSport, 10*(1), 1-21.

Schoenfeld, B. J., Ogborn, D., & Krieger, J. W. (2016). Effects of resistance training frequency on measures of muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 46*(11), 1689-1697.

Schwarz, E. C., & Hunter, J. D. (2018). *Advanced theory and practice in sport marketing.* (Third edition). London, New York, Routledge, Taylar and Francis Group, Https://Www.Routledge.Com/Advanced-Theory-And-Practice-İn-Sport-Marketing-3rd Edition/Schwarz-Hunter/P/Book/9781138061583 sayfasından 30.05.2020 tarihinde erişilmiştir.

Seabra, A. F., Mendonça, D. M., Thomis, M. A., Peters, T. J., & Maia, J. A. (2008). Associations between sport participation, demographic and socio-cultural factors in

Portuguese children and adolescents. *European Journal of Public Health, 18*(1), 25–30. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckm049

Selwyn, H., & Odabaşı, F. (2001). *Dijital yaşamda çocuk.* (1. baskı). Ankara: Pegem.

Senbir, H. (2004). *"Z son insan mı?", "O" kitaplar.* (1. baskı), İstanbul: Nisan.

Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim öğrenme ve öğretim (kuramdan uygulamaya).* Ankara: Gazi.

Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir. https://earsiv.anadolu. edu.tr/ xmlui/handle/11421/7044. sayfasından erişilmiştir.

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

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, *62*(3), 373-386.

Shedd, K. M., Hanson, K. B., AlekeL, D. L., Schiferl, D. J., Hanson, L. N. & Loan, M. D. V. (2007). Quantifying leisure physical activity and ıts relation to bone density and strength. *Med Sci Sports Exerc*, 39(12), 2189-2198.

Shingo N, T. M. (2002). The educational experiments of school health promotion for the youth in Japan: Analysis of the 'sport test' over the past 34 years. *Health Promot Int*, *17*, 147–160. https://doi.org/10.1093/HEAPRO

Siegel, R. D. (2009). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems.* Guilford Press, New York. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=JMdhMkRnsIUC&oi=fnd&pg=PR3&dq=siegel+2009+mindfulness&ots=9-8WjLVhJj&sig=mYMk7WpNhGh53lykeEDnwpk0A5o&redir_esc=y#v=onepage&q=siegel%202009%20mindfulness&f=false. sayfasından erişilmiştir.

Singh, A. (2014). Challenges and issues of generation Z. *IOSR Journal of Business and Management, 16*(7), 59-63.

Singh, R. K. C., & Devi, K. S. (2013). Attitude of higher secondary level student towards games and sports. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*,

2(4), 80–85.

Sivrikaya, Ö. Ü. Ö., & Sadık, Ö. Ü. R. (2018). Spor bilimleri alanında okuyan üniversite öğrencilerinin ahlaki gelişim düzeyleriyle spor tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR), 5*(29), 3895-3903.

Sivrikaya, Ö., & Kılçık, M. (2017). İlköğretim okulları 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının belirlenmesi (Düzce örneği). *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *12*(1), 1–15. https://dergipark.org.tr/ en/download/article-file/324823. sayfasından erişilmiştir.

Smith, K., & Smith, E. (2005). Integrating Pilates-based core strengthening into older adult fitness programs: implications for practice. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, *21*(1), 57–67. https://journals.lww.com/topicsingeriatricrehabilitation/. sayfasından erişilmiştir.

Smith, M. J., Birch, P. D. J., & Bright, D. (2019). Identifying stressors and coping strategies of elite esports competitors. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations, 11*(2), 22–39. https://doi.org/10.4018/ IJGCM S.2019040102,

Smith, M. M., Sommer, A. J., Starkoff, B. E., & Devor, S. T. (2013). Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *J Strength Cond Res*, *27*(11), 3159-3172.

Soyuer F., Şenol V., & Elmalı F. (2012). Huzurevinde kalan 65 yaş ve üstündeki bireylerin fiziksel aktivite, denge ve mobilite fonksiyonları. *Van Tıp Dergisi*, *19*(3), 116–121.

Sönmez, T., & Sunay, H. (2004). Ankara'daki ortaöğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi ve spor dersinin sorunlarına ilişkin bir inceleme. *Milli Eğitim Dergisi, 32*(162), 270-277.

Spekman, M. L., Konijn, E. A., Roelofsma, P. H., & Griffiths, M. D. (2013). Gaming addiction, definition and measurement: A large-scale empirical study. *Computers in Human Behavior*, *29*(6), 2150-2155.

Sritara, C., Thakkinstian, A., Ongphiphadhanakul, B., Pornsuriyasak, P., Warodomwichit, D., Akrawichien, T., Vathesatogit, P. & Sritara, P. (2015). Work- and travel-related physical activity and alcohol consumption: Relationship with bone mineral density

and calcaneal quantitative ultrasonometry. *Journal of Clinical Densitometry: Assessment & Management of Musculoskeletal Health, 18*(1), 37-43.

Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 4–14. https://doi.org/10.1016/ j.psychsport.2014.08.009.

Steinkuehler, C. (2010). Video games and digital literacies. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, *54*(1), 61-63.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, *146*(6), 732–737. https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055

Studenski, S., & Landefeld, C. S. P. R. (2004). Current geriatric diagnosis and treatment. In *Exercise* (ss. 436-446), Lange Medical Book. *New York: McGraw-Hill* (Philadelphia).

Subaşi, F., & Hayran, O. (2005). Evaluation of life satisfaction index of the elderly people living in nursing homes. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 41*(1), 23–29. https://doi.org/10.1016/j.archger.2004.10.005.

Subramanian, P. R. & Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education, 23*, 602-611. https://doi.org/ doi:10.1016/j.tate.2007.02.003 | Elsevier Enhanced Reader.

Sussman, C. J., Harper, J. M., Stahl, J. L., & Weigle, P. (2018). Internet and video game addictions: diagnosis, epidemiology, and neurobiology. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, *27*(2), 307-326. W.B. Saunders. https:// doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.015.

Sutton-Smith, B. (2008). Play theory. A personal journal and new thoughts. *American Journal og Play, 1*, 82-125.

Şahan, H., (2007). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *KMU İİBF Dergisi*, *10*(15), 260-278.

Şahin, C., & Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmes. *Zeitschrift Für Die Welt Der Türken/Journal of World of*

Turks, *4*(3), 115–130.

Şehidoğlu, Z. (2014). *5-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şener, A. (2009). Yaşlılık yaşam doyumu ve boş zaman faaliyetleri. *Sosyolojik Araştırmalar Dergisi. Çağın Polisi Dergisi*, *9*(4), 1–18.

Şengül, C., & Güncel, A. (2016). Dijital oyun bağımlılığında tanı ve tedavi. Davranışsal bağımlılıklar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *6*(3), 175–182.

Şengül, O. (2018). *2 saatte A'dan Z'ye dijital pazarlama*. İstanbul: Ceres ve Eğitim.

Şimşek, Y. (2018). *Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin vücut kompozisyonları ve bazı fiziksel parametrelerin farklarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Şimşek, E., & Karakus Yılmaz, T. (2020). Yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Education Journal*, *28*(4), 1851–1866. https://doi.org/10.24106/kefdergi.3920.

Şimşek, A., & Karahüseyinoğlu, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi: fırat üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *11*(1), 46–54. https://doi.org/10.17155/omuspd.595475.

T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. (2017). *Dijital dünya'da rekabet, eSpor ve topluluk yönetimi çalıştayı-sonuç raporu, uluslararası çocuk ve bilgi güvenliği etkinlikleri dijital oyunlar çalıştayları.* http://cocukvebilgiguvenligihaftasi.com/wpcontent/uploads/2017/11/BTK-eSpor10102017_Rapor_V2.pdf. sayfasından 25.08. 2020 tarihinde erişilmiştir.

Tanrıverdi, M., & Yekelenga, S. (2019). Effect of digital game addiction on healthy lifestyle parameters in young adults. *Bağımlılık Dergisi-Journal of Dependence|*, *20*(4), 224–231.

Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, *105*(3), 556–564. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x.

Tarcan, A. (2005). *"Dünden bugüne internet üzerine felsefi yaklaşımlar", internet ve*

toplum. (1. baskı), İstanbul: Anı.

Tavşancıl, E. & Aslan, E. (2001). *Sözel, yazılı ve diğer materyaller için içerik analizi ve uygulama örnekleri.* İstanbul: Epsilon.

TDK. (2020). *Bağımlılık ve kuşak kavramı*. http://www.tdk.gov.tr/ sayfasından erişilmiştir.

Teddlie, C., & Tashakkori, A. (2010). Overview of contemporary issues in mixed methods research. In A. Tashakkori, and C. Teddlie (Eds.), *Sage handbook of mixed methods in social & behavioral research* (1-41), California: Sage.

Tekin, M. S. (2020). *Madde kullanım bozukluğu tanılı hastaların yakın ilişkilerde bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık düzeylerinin tedavi motivasyonlarını yordayıcı etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Tekin, N., Parlar, F. M., & Ercan, Ö. (2020). Emekli bireylerin bir serbest zaman etkinliği olarak fiziksel aktivitelere dair görüşleri: Türkiye'nin en yaşlı ve mutlu ili sinop örneği. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, *6*(1), 50-58. https://doi.org/10.22466/acusbd.719626.

Tekkurşun Demir, G., Yılmaz, A., Esentürk, O. K., & İlhan, E. L. (2016). The perception of the headmaster towards physical education course. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health, XVI*(2), 422-430.

Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation scale for participation ın physical activity (msppa): a study of validity and reliability fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (fakmö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, *15*(4), 2479-2492. https://doi.org/10.14687/jhs.v15i4.5585.

Temel, A. S. (2019). *Yöneticilik kademesinde görev yapmakta olan çalışanların düşünme stilleri ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Tezcan, M. (1996). *Eğitim sosyolojisi*. Ankara: Dünya.

Thompson, J. L., Davis, S. M., Gittelsohn, J., Going, S., Becenti, A., Metcalfe, L., Stone, E., Harnack, L., & Ring, K. (2001). Patterns of physical activity among American Indian children: An assessment of barriers and support. *Journal of Community Health*, *26*(6), 423–445. https://doi.org/10.1023/A:1012507323784.

Togo, O. T., & Öztürk, A. (2020). Spor organizasyonlarına katılan çalışanların spora yönelik tutumlarının incelenmesi: Şirketler ligi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *11*(1), 55–64. https://doi.org/10.17155/omuspd.541185.

Tok, H., Özgan, H., & Döş, B. (2010). Assessing metacognitive awareness and learning strategies as positive predictors for success in a distance learning class. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *7*(14), 123–134.

Tomik, R. (2008). Adolescent attitudes towards sport depending on school level, gender and school sports club membership. *Journal of Human kinetics*, *20*(2008), 121-130.

Tomik, R., Olex-Zarychta, D., & Mynarski, W. (2012). Social values of sport participation and their significance for youth attitudes towards physical education and sport. *Studies in Physical Culture and Tourism*, *19*(2), 99-104.

Topkaya, İ. (2004). *Oyun, beden eğitimi ve spor öğretiminin eğitsel temelleri.* İstanbul: Hayat.

Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B., Deveci, T., & Akbulut, A. (2016). Çocuklarin dijital oyun kullanimina ilişkin annelerin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Kastamonu Education Journal*, *24*(5), 2263.

Torun, F., Akçay, A., & Çoklar, A. N. (2015). Analyzing of computer games effects on social life and academic behaviour of the secondary school students. *International Refereed Journal Karaelmas Journal of Educational Sciences Journal Homepage*, *3*(1), 25-35. http://ebd.beun.edu.tr/index.php/KEBD/article/view/47/75. sayfasından erişilmiştir.

Toruntay, H. (2011). *Takım rolleri çalışması: X ve Y kuşağı üzerinde karşılaştırmalı bir araştırma.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Turan Ağca, N. (2019). *Duygu düzenleme eğitiminin genç sporcuların duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık deneyimleri üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul .

Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and social ınterest. *Journal of Individual Psychology, 71*(2): 103-113.

Tükel, Y. (2018). Sportif rekreasyon faaliyeti olarak masa tenisi oynayan sporcuların spora yönelik tutumlarının cinsiyete ve medeni duruma göre değerlendirilmesi. *Sportive, 1*(1), 12–18. http://dergipark.gov.tr/sportive. sayfasından erişilmiştir.

Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

Türkeli, A. (2019). Öğretmen adaylarının egzersiz kavramına ilişkin metaforik algılarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 6*(3), 1-11. http://abakus.inonu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/ 1234 56789/ 16931/Makale Dosyası.pdf?sequence=1&isAllowed=y. sayfasından erişilmiştir.

Türkiye eSpor Federasyonu. (2018). *TESFED'in son bir yılı basın ile paylaşıldı,* http://tesfed.gov.tr/HaberDetaylari/1/161458/tesfedin-son-bir-yili-basin-ile paylasil di.aspx sayfasından 15.04.2020 tarihinde erişilmiştir.

Türkiye eSpor Federasyonu. (2020). http://tesfed.gov.tr/Sayfalar/3783/3072/ozel-e-spor-salonlari.aspx. sayfasından 15.04.2020 tarihinde erişilmiştir.

Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S., & Gökdağ, M. (2016). İslami ilimler fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Bartın Üniversitesi örneği). *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES), 2*(1), 48–59. http://www.intjces.com/multimedia/v2i1/2c5turkmen.pdf. sayfasından erişilmiş-tir.

Türkoğlu, Ç. (2016). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ortaokul beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı hakkındaki farkındalık durumlarının incelenmesi.* Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Twenge, J. M., Campbell, S. M., Hoffman, B. J., & Lance, C. E. (2010). Generational differences in workvalues: Leisure and extrinsic value sincreasing, social and intrinsic values decreasing. *Journal of Management, 36*(5), 1117-1142.

Uğurlu, M. F. (2012). *Üniversite öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ile osyal uyum ve iletişim becerilerinin incelenmesi Adıyaman ili örneği*. Yüksek Lisans

Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Ulaş Kadıoğlu, B., Uncu, F., Nazik, F., & Sönmez, M. (2015). İki farklı üniversitede eğitim gören üniversite öğrencilerinin kilofobi ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *1*(2), 77–86. https://dergipark.org.tr/en/pub/adiyamansaglik/issue/23779/253468. sayfasından erişilmiştir.

United Nations. (2015). *Inter-agency task force on sport for development and peace, sport for development and peace towards achieving the millennium development goals.* Https://Www.Sportanddev.Org. sayfasından 18.02.2020 tarihinde erişilmiştir.

Uyar, Y. (2020). *Spor farkındalığı ölçeğinin geliştirilmesi ve toplumun spor farkındalıklarının değerlendirilmesi.* Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Uyar, Y. & Sunay, H. (2020). Spor farkındalığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , *18*(1), 46-58.

Uz, S., Özdinçler, A. R., & Erdinçler, D. S. (2011). Geriatrik hastalarda düşme risk faktörlerinin günlük yaşam aktiviteleri ve yaşam kalitesine etkisi. *Turkish Journal of Geriatrics*, *14*, 245–252. http://www.geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf TJG_ 592.pdf. sayfasından erişilmiştir.

Ümmet, D., & Ekşi, F. (2016). Internet addiction in young adults in turkey: Loneliness and virtual-environment loneliness. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *3*(1), 29–53. https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0008.

Ünal, H. (2011). Spor bilincinin yaygınlaştırılmasında sosyal pazarlamanın toplum tutumuna etkisi. *CBU J Phys Edu Sport Sci, 11*(22), 2-6. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/370593. sayfasından erişilmiştir.

Ünver, G., Kara, E., & Kocaman, H. (2019). Farklı branşlardaki öğretmenlerin spora yönelik tutumlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *13*(1), 38–50. http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=91ad859b-46cb-46a2-87da-018c693632a5%40pdc-v-sessmgr05. sayfasından erişilmiştir.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of adolescent health*, *48*(2), 121-127.

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (2000). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, *52*(4), 1003–1017. https://doi.org/10.1177/0013164492052004025.

Van Cauwenberg, J., De Bourdeaudhuij, I., De Meester, F., Dyck, D. Van, Salmon, J., Clarys, P., & Deforche, B. (2010). Relationship between the physical environment and physical activity in older adults: A systematic review. *Health Place*, *17*, 458–469. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.11.010.

Van Mierlo, T. (2014). The 1% rule in four digital health social networks: An observational study. *Journal of Medical Internet Research*, *16*(2), e33–e39. https://doi.org/10.2196/jmir.2966.

Van Rooij, A. J. (2011). *Online video game addiction. Exploring a new phenomenon.* Rotterdam: IVO. www.basementgraphics.nl.

Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J. J. M., & Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, *106*(1), 205–212. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x

Vandewater EA, Shim MS, C. A. (2004). Linking obesity and activity level with children's television and video game use. *J Adolesc*, *27*, 71–85. https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/ sayfasından erişilmiştir.

Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi-Archives Medical Review Journal*, *21*(3), 163-173.

Varol, R., Varol, S., & Türkmen, M. (2017). Bartın Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin spora yönelik tutumlarının belirlenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, *3*(2), 316–329. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/395683. sayfasından erişilmiştir.

Varol, R. (2017). *Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve kadınların spor etkinliklerine katılımlarına dair görüşlerinin incelenmesi (Bartın Üniversitesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın. http://acikerisim.bartin.edu.tr/handle/11772/391. sayfasından erişilmiştir.

Vatansever, Ö. M. (2018). Farklı fiziksel aktivite düzeyindeki sağlıklı bireylerde vücut farkındalığı ile denge ve postür arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Vazou, S., & Skrade, M. A. B. (2017). Intervention integrating physical activity with math: Math performance, perceived competence, and need satisfaction. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*(5), 508–522.

Verenikina, I., Harris, P., & Lysaght, P. (2003). *Child's play: Computer games, theories of play and children's development.* (http://crpit.com/confpapers/CRPITV34Verenikina. pdf, sayfasından erişilmiştir.

Verplanken, B., & Fisher, N. (2014). Habitual worrying and benefits of mindfulness. *Mindfulness, 5*(5), 566-573.

Vogel, P. (2015). *Generation Jobless?: Turning the youth unemployment crisis into opportunity*. Springer. Hampshire: Palgrave Macmillan.

Vogel, T., & Wanke, M. (2016). *Attitudes and attitude change*. NY: Routledge.

Volkow, N. D., & Wise, R. A. (2005). How can drug addiction help us understand obesity? *Nature Neuroscience*, *8*(5), 555-560. Nature Publishing Group. https://doi.org/10.1038/nn1452.

Vrondou, O., Kriemadis, T., Douvıs, J., & Leivadi, S. (2017). Athens 2004 sponsorship awareness evaluation. *Gymnasium Scientific Journal of Education, Sports & Health, 15*(1), 249-266.

Wack, E., & Tantleff-Dunn, S. (2009). Rapid communication relationships between electronic game play, obesity, and psychosocial functioning in young men. *Cyberpsychology & Behavior*, *12*(2), 241–244. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0151

Wagner, M. G. (2006). *On the scientific relevance of esports. ın conference on ınternet computing & conference on computer games development.* https://www.researchgate.net/publication/220968200_On_the_Scientific_Relevance_of _eSports sayfasından 25. 06. 2020 tarihinde erişilmiştir.

Wallhead, T. L., & Ntoumanis, N. (2004). Effects of a sport education intervention on students' motivational responses in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 23*(1), 4–18. https://doi.org/10.1123/jtpe.23.1.4.

Walther, B., Morgenstern, M., & Hanewinkel, R. (2012). Co-occurrence of addictive behaviours: Personality factors related to substance use, gambling and computer gaming. *European Addiction Research, 18*(4), 167-174. doi: 10.1159/0003356.

Wang, G.-J., Volkow, N. D., Thanos, P. K., & Fowler, J. S. (2008). Similarity between obesity and drug addiction as assessed by neurofunctional ımaging a concept review. *Journal of Addictive Diseases*, *23*(3), 39–53. https://doi.org/10.1300/J0 69v23n03_04.

Wells, A. (2002). *GAD, metacognition, and mindfulness: An information processing analysis. Clinical Psychology: Science and Practice, 9*(1), 95-100.

Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, *6*(2), 143–150. https://doi.org/10.1089/109493103321640338.

Whitman, B. (2009). The effects of addiction awareness and personal behavior. In *Undergraduate Research and Scholarship Conference*. https://scholarworks. Boise state.edu/under_conf/2009_under_conf/sspa_09/20. sayfasından erişilmiştir.

WHO, (2018). *Problemli oyun oynama davranışı*. https://www.who.int/news/item/18-06-2018-who-releases-new-internation al- classification-of-diseases-(icd-11) sayfasından erişilmiştir.

Wiers, R., & Alan, S. (2006). *Handbook of implicit cognition and addiction.* https://books. google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=KaY5DQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Wi ers,+Reinout+and+Alan+Stacy+(2006),+Handbook+of+Implicit+Cognition+and+A ddiction.+Thousand+Oaks,+CA:+SAGE+Publications.&ots=4Pnbih3EFQ&sig=X8 5ut_hAUhspIAIIbF97gu3fVRE&redir_esc. sayfasından 23.05.2020 tarihinde erişilmiştir.

Williams, K. C., & Page, R. A. (2011). Marketing to the generations. *Journal of Behavioral Studies in Business, 3*(1), 37-53.

Wittek, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D., & Molde, H. (2016). Prevalence and predictors of video game addiction: A study based on a national representative sample of gamers. *International journal of mental health and addiction, 14*(5), 672-686.

Wölfling, K., Flor, H., & Grüsser, S. M. (2008). Psychophysiological responses to drug-associated stimuli in chronic heavy cannabis use. *European Journal of Neuroscience*, *27*(4), 976-983.

Yakar, A., & Duman, B. (2017). Duyuşsal farkındalığa dayalı öğretimin akademik başarı ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlar üzerine etkisi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, *3*(3), 30-47.

Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *27*(2), 128–137. https://doi.org/10.5080/u13407.

Yalçınkaya, M., Saraçoğlu, A., & Varol, R. (1993). Üniversite öğrencilerinin spora ilişkin görüşleri ve beklentileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(4), 12-26.

Yan, M.C. and Wong, Y.L.R. (2005). Rethinking self-awareness in cultural competence: Toward a dialogic self in cross-cultural social work. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services, 86*(2), 181-188.

Yang, Y. T. C., & Chang, C. H. (2013). Empowering students through digital game authorship: Enhancing concentration, critical thinking, and academic achievement. *Computers & Education, 68*, 334-344.

Yanık, M., & Çamlıyer, H. (2015). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları ile okula yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenme. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, *1*(1), 9–19. https://dergipark.org.tr/tr/pub/useeabd/issue/21664/233119. sayfasından erişilmiştir.

Yavuz, C., & Yücel, A. S. (2019). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences, 18*(72), 2050–2058.

Yazıcı, N. A., Kalkavan, A., & Özdilek, Ç. (2016). Üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spor öğretimi dersine ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal Of Science Culture And Sport (Intjscs)*, *4*(2), 404–411. https://doi.org/10.14486/IntJSCS566.

Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2009). The association between harmful alcohol use and Internet addiction among college students: Comparison of personality. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 63*(2), 218–224.

Yengin, D. (2012). *Dijital oyunlarda şiddet.* İstanbul: Beta.

Yeniçeri, S. (2019). *Farklı branş öğretmenlerinin beden eğitimi öğretmenlerine ve beden eğitimi ve spor dersine yönelik algılarının metaforik analizi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.

Yeşildal, M., Dömbekci, H. A., Erişen, M. A. (2019). Çevirimiçi oyun bağımlılığı ve saldırganlık üzerine bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *12*(67), 997–1005. https://doi.org/10.17719/jisr.2019.3788.

Yetim, A. (2011). *Sosyoloji ve spor.* (1. baskı). Ankara: Berikan.

Yetim, A. A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1*(5), 61–70.

Yetim, A. A., & Kalfa, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin sporla ilgili metaforik algıları ve spor etkinliği dersi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *17*(1), 41–54. https://doi.org/10.33689/spormetre.467650.

Yıldırım D. A., Yıldırım E., Ramazanoğlu F., Uçar Ü., Tuzcuoğulları Ö. T., & Demirel E. T. (2006). Üniversite öğrencilerinin spora bakış açıları ve spor yapma durumu. *Doğu Anadolu Araştırmaları*, *4*(3), 49–53.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri.* (9. Baskı). Ankara: Seçkin.

Yıldırım, M., Araç Ilgar, E., & Uslu, S. (2018). Lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi. *Electronic Turkish Studies, 13*(27), 1711–1727. https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.14662.

Yıldız, A. B., Arı, Ç., & Yılmaz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, *1*(1), 35–45.

Yıldız, C., & Bölükbaş. K. (2005). *İnternet kafeler, gençlik ve sosyal sapma.* https://www.researchgate.net/publication/325827684_Internet_Kafeler_Genclik_ve_Sosyal_Sapma_-_Internet_Cafes_Youth_and_Social_Deviation. sayfasından erişilmiştir.

Yıldız, T. (2019). *Lise öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların sigara kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, G., R., Döşyılmaz, E., Karademir, O. T., & Şirin, O. Y. (2009). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin sigara ve alkol alışkanlıklarının incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *6*(2), 41–53.

Yılmaz, A., Esentürk, O. K., Tekkursun Demir, G., & İlhan, E. L. (2017). Metaphoric perception of gifted students about physical education course and physical education teachers. *Journal of Education and Learning*, *6*(2), 220–234. https://doi.org/10.5539/jel.v6n2p220.

Yılmaz, G., Ibis, S., & Sevindi, T. (2007). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin sigara ve alkol kullanımının değerlendirilmesi. *Bağımlılık Dergisi*, *17*(1), 165–181. https://www.researchgate. net/publication/272 748597. sayfasından erişilmiştir.

Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, *37*(5), 355–372. https://doi.org/10.1080/01926180902942191.

Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology and Behavior*, *10*(5), 671–679. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971.

Yu, S., Mao, S., & Wu, A. M. S. (2018). The interplay among stress, frustration tolerance, mindfulness, and social support in Internet gaming disorder symptoms among Chinese working adults. *Asia-Pacific Psychiatry*, *10*(4), e12319-undefined. https://doi.org/10.1111/appy.12319.

Yücekaya, M. A. (2020). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, *3*(1), 27-37.

Yücel, A. S., Kiliç, B., Korkmaz, M., & Göral, K. (2015). Spor yapan çocukların spor tercihleri ve bunu etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi*, *14*(5), 20–54. https://openaccess. firat.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11508/8118/1791_89242.pdf?sequence=1&isAll owed=y. sayfasından erişilmiştir.

Yükçü, S., & Kaplanoğlu, E. (2018). UİK e-Spor endüstrisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, *17*(UİK Özel Sayısı), 533-550.

Z kuşağı (Centennials) Açak, M. (2005). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür.

Zemke, R., Raines, C., & Filipczak, B. (2013). *Generations at work: Managing the clash of Boomers, Gen Xers, and Gen Yers in the workplace*. Amacom. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=zR2YAAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=Zemke+vd.,+2013:+&ots=KfthrzXD9u&sig=6gsxnXatRMpnwtajDKGmIPje5K4&redir_esc=y#v=onepage&q=Zemke%20vd.%2C%202013%3A&f=false. sayfasından erişilmiştir.

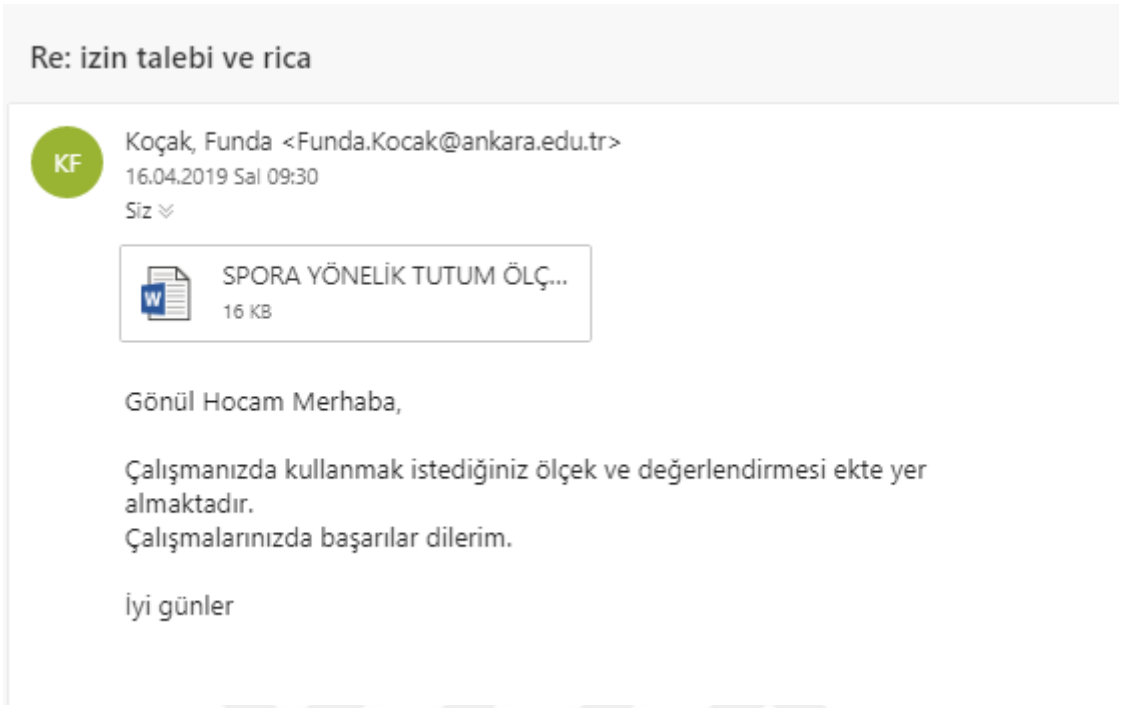
Zengin, S., Hekim, M., & H Hekim. (2016). Ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının cinsiyet ve öğrenim kademesi değişkenine göre incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, *13*(2), 3242–3251.

Zgierska, A., Rabago, D., Zuelsdorff, M., Coe, C., Miller, M., & Fleming, M. (2008). Mindfulness meditation for alcohol relapse prevention: A feasibility pilot study. *Journal of Addiction Medicine*, *2*(3), 165–173. https://doi.org/10.1097/ADM.0b013e31816f8546.

Zorba, E. (2006). *Vücut yapısı: Ölçüm yöntemleri ve şişmanlıkla başa çıkma*. Morpa Kültür.

EKLER

Ek 1. İzin Belgesi



Re: izin talebi ve rica

KF

Koçak, Funda <Funda.Kocak@ankara.edu.tr>
16.04.2019 Sal 09:30
Siz

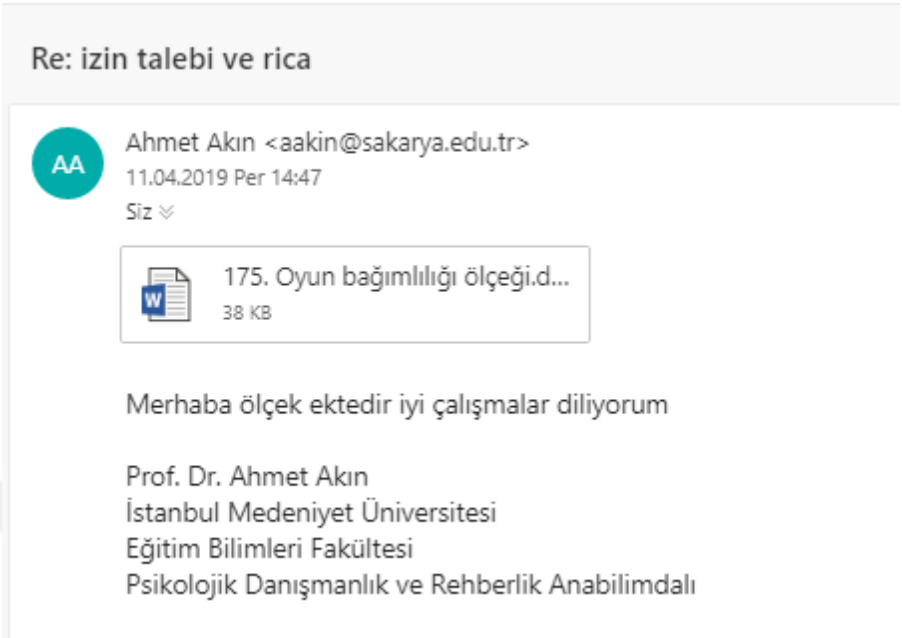
SPORA YÖNELİK TUTUM ÖLÇ...
16 KB

Gönül Hocam Merhaba,

Çalışmanızda kullanmak istediğiniz ölçek ve değerlendirmesi ekte yer almaktadır.
Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

İyi günler

Ek 2. İzin Belgesi



Re: izin talebi ve rica

AA

Ahmet Akın <aakin@sakarya.edu.tr>
11.04.2019 Per 14:47
Siz

175. Oyun bağımlılığı ölçeği.d...
38 KB

Merhaba ölçek ektedir iyi çalışmalar diliyorum

Prof. Dr. Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilimdalı

Ek 3. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma bilimsel bir araştırmaya hizmet etmektedir. Yanıtlarınız bilimsel araştırmanın temelini oluşturacaktır. Bu nedenle yanıtlarınızın gerçeği yansıtması ve cevaplarınızın içtenlikle verilmesi önemlidir. Araştırmada sizlerin spora yönelik tutumunuzun, dijital oyun bağımlılığı düzeyinizin, dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık düzeyinizin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca sizlerin spora ve dijital oyun bağımlılığı kavramlarına yönelik görüşlerinizin tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın son bölümünde yer alan yorumlarınızı gerektiren 4 soruya cevap verme zorunluluğunuz bulunmamaktadır. Fakat her cümleniz araştırma kapsamında çok değerli olduğu için, yorumlarınızı esirgememenizi rica ediyorum. Yanıtlarınız üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır. Kıymetli zamanınızı ayırıp çalışmama destek verdiğiniz için şükranlarımı sunarım.

Arş. Gör. Gönül Tekkurşun Demir

Yaş:

Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( )

Düzenli spor yapıyor musunuz?: Evet ( ) Hayır ( )

Eğitim durumunuz: İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Lisans ( )

Asgari ücrete göre ekonomik durumunuz?: Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

Zararlı alışkanlıklarınız (sigara-alkol vb.) var mı?: Evet ( ) Hayır ( )

Kilonuz ?: …….

Boyunuz ?: …….

Günlük LOL oynama süreniz?: her gün oynamıyorum ( ) 1 saatten az ( )

1-2,5 saat ( ) 3-4,5 saat ( ) 6 saat ve üzeri ( )

Ne zamandan beri LOL oynuyorsunuz ?: …….

Ek 4. Spora Yönelik Tutum Ölçeği

	Spor yapmak;	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Orta Düzeyde katılıyorum	Katılıyorum	Tam Katılıyorum
1	Stresle başa çıkmaya yardımcı olur.	1	2	3	4	5
2	Sosyal statüyü artırır.	1	2	3	4	5
3	İnsanı mutlu eder.	1	2	3	4	5
4	Kaygıyı azaltır.	1	2	3	4	5
5	Kendine güveni artırır.	1	2	3	4	5
6	Can sıkıntısını azaltır.	1	2	3	4	5
7	İş yaşamında başarıyı artırır.	1	2	3	4	5
8	Sosyal yaşamda başarıyı artırır.	1	2	3	4	5
9	Öfke kontrolü sağlar.	1	2	3	4	5
10	Duygusal sağlığı geliştirir.	1	2	3	4	5
11	Depresyondan korunmaya yardımcı olur.	1	2	3	4	5
12	Rahatlamaya yardımcı olur.	1	2	3	4	5
13	Kilo kontrolü sağlar.	1	2	3	4	5
14	Çocukların fiziksel gelişimleri için önemlidir.	1	2	3	4	5
15	Bağımsız yaşam tarzını korumaya yardımcı olur.	1	2	3	4	5
16	İyi bir dış görünüş kazandırır.	1	2	3	4	5
17	Hastalıklardan korunmayı sağlar.	1	2	3	4	5
18	İnsanı sağlıksız besinlerden uzak tutar.	1	2	3	4	5
19	Yaratıcılığı geliştirir.	1	2	3	4	5
20	Hafızayı güçlü tutar.	1	2	3	4	5
21	Karar verme becerisini geliştirir.	1	2	3	4	5
22	Düşünme gücünü geliştirir.	1	2	3	4	5

Ek 5. Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip **son altı ay** içerisinde bu durumu ne kadar yaşadığınızı en iyi ifade eden seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
1	Kendini bilgisayar ve video oyunlarına bağımlı hissettin mi?	1	2	3	4	5
2	Bilgisayar ve video oyunları için giderek daha fazla zaman harcadın mı?	1	2	3	4	5
3	Gerçek yaşamdan uzaklaşmak için bilgisayar ve video oyunları oynadın mı?	1	2	3	4	5
4	Başkaları senin bilgisayar ve video oyunlarına ayırdığın zamanı azaltmaya çalıştıkları halde bunda başarısız oldular mı?	1	2	3	4	5
5	Bilgisayar ve video oyunu oynayamadığında kendini kötü hissettin mi?	1	2	3	4	5
6	Bilgisayar ve video oyunlarına çok zaman harcadığın için başkalarıyla şiddetli tartışmalar yaşadın mı?	1	2	3	4	5
7	Bilgisayar ve video oyunlarından dolayı uykusuzluk yaşadın mı?	1	2	3	4	5

Ek 6. Araştırmadaki Nitel Sorular (Doldurulması Zorunlu Olmayan Son 4 Soru)

1	Spor kavramı size neyi ifade ediyor? Örneklerle açıklayınız…
2	Spor neden yapıyorsunuz veya yapmıyorsunuz?...
3	Dijital oyun bağımlılığı kavramı size neyi ifade ediyor? Örneklerle açıklayınız…
4	Sizce dijital oyun bağımlılığının bireyin gelişimine etkisi nasıldır? (örn: fiziksel, sosyal, zihin gelişimine)…

GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...