

Genişletilmiş Özet

E-Spor Oyuncularında Oyun Bağımlılığının Kas İskelet Sistemi Rahatsızlıkları ve Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi

Giriş

Elektronik sporlar (espor), oyuncuya profesyonel veya kişisel gelişim sağlayacak şekilde video oyunlarının gündelik veya organize bir şekilde rekabetçi yaklaşımla oynanmasını tanımlamak için kullanılan terimdir. Neyin espor ve video oyunu olduğu konusunda hala tanımsal tartişmalar vardır. Wagner tarafından “insanların bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımında zihinsel veya fiziksel yeteneklerini geliştirdiği ve eğittiği bir spor faaliyetleri alanı” olarak tanımlanmıştır ve espor, spor alanında yeni ve ilgi çekici bir rekabet alanıdır. Esporun belirleyici özelliği, video oyununun rekabetçi doğasıdır. Espor, rekabet odaklı özel olarak tasarlanmış video oyunlarıdır. Diğer video oyunları ise eğlendirmek için tasarlanmış bir boş zaman aktiviteleridir.

Espor endüstrisi son on yılda önemli ölçüde büyürken, dünya çapında 450 milyondan fazla izleyici ve yalnızca 2019'da 1 milyar doların üzerinde gelir elde etmiştir. Bu sektörün hızla büyümesine ve bir spor faaliyeti olarak kabul edilmesine rağmen bu sektörü destekleyecek sağlık altyapısı çok daha yavaş bir oranda büyümektedir. Geleneksel spor oyuncularının aksine, tüm profesyonel espor oyuncularının takım doktorlarına, fizyoterapistlere veya atletik antrenörlere direk erişimi yoktur. Bunun yerine, espor oyuncuları; fizyolojik taleplerine daha az aşına olabilecek bağımsız tıp uzmanlarına danışırlar. Bu talepler, bilek ve üst ekstremite özellikle el bölgesi kas dayanıklılığı ve yarışma sırasında psikolojik stresle ilgili potansiyel fizyolojik etkiler genelinde benzersiz ergonomik ve duruşla ilgili hususları içerebilir.

Espor oyuncularının ekran başında oturarak fazla vakit geçirmesi, davranış sorunları, uyku anormallikleri, sirkadiyen ritim sorunları, dijital göz yorgunluğu, dejeneratif kas iskelet sistemi yaralanmaları, üst ekstremite disfonksiyonu, boyun ve sırt sorunları, kaplumbağa boyun sendromu, metabolik bozukluklar ve merkezi obezite dahil olmak üzere rekabetçi espor oyuncularında olumsuz sağlık sonuçlarına neden olabilir. Bu çalışmada espor oyuncularında dijital oyun bağımlılık düzeyini, kas iskelet sistemi şikayetlerini ve zihinsel dayanıklılık durumlarını ortaya koymak ve bağımlılık düzeyine göre kas iskelet sistemi rahatsızlık riski ve zihinsel dayanıklılığa etkisini saptamak amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Çalışmanın popülasyonunu Türkiye’de çeşitli platformlarda e-spor ile uğraşan oyuncular oluşturdu. Çalışmaya katılmak için gönüllü onam formunu onaylayan 15-40 yaş aralığında, profesyonel veya amatör olarak espor ile uğraşan ve son altı ayda dijital oyun oynamayı sürdüren 204 espor oyuncusu çalışmaya dahil edildi. Katılımcılar Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Form-7 (DOBÖ-7)’a göre oyun bağımlılığı olan (94 kişi) grup ve oyun bağımlılığı olmayan (110 kişi) grup olarak iki gruba ayrıldı. Çalışmaya katılmaya gönüllü olmayan, son altı ay içerisinde dijital oyun oynamayan veya ara veren ve psikiyatrik ve/veya nörolojik hastalık öyküsü olanlar veya psikiyatrik ilaç kullananlar çalışma dışı bırakıldı.

Katılımcıların değerlendirilmesinde kullanılacak tüm ölçek ve anketler aslına uygun şekilde online anket haline dönüştürüldü. Online anketler, gönüllü onam formu ve demografik veriler Google Forms üzerinden katılımcılara iletildi. Demografik Veri Formu, Cornell Kas İskelet Sistemi Rahatsızlık Anketi, Cornell El Rahatsızlıkları Anketi, Digital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Form-7 (DOBÖ-7) ve Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği her iki gruba uygulandı. DOBÖ-7 ölçeğine göre katılımcılar; dijital oyun bağımlısı olan ve dijital oyun bağımlısı olmayan olmak üzere iki gruba ayrılarak istatistiksel analizler yapıldı.

Bulgular

Gruplar arasında cinsiyet açısından anlamlı fark varken ($p = ,13$) yaş açısından anlamlı bir fark göstermedi ($p = ,469$). Gruplar arasında günlük oyun süresi, haftalık oyun frekansı, mola vermeden oynanan oyun süresi ve düzenli fiziksel aktivite açısından anlamlı bir fark bulundu ($p < ,001$). CKISRA ve CERA parametrelerinde sağ elin boyun, sırt, bel, kalça, B ve F bölgeleri oyun bağımlısı olmayan grupta oyun bağımlısı gruba göre anlamlı olarak daha iyiydi (sırasıyla, $p = ,014$, $p = ,024$, $p = ,007$, $p = ,013$, $p = ,005$ ve $p = ,041$). SMDÖ kontrol puanı ve toplam puanları, oyun bağımlısı olmayan grupta, oyun bağımlısı gruba göre anlamlı olarak daha iyiydi (sırasıyla, $p < ,001$ ve $p = ,021$).

Tartışma

Erkek cinsiyeti, günlük oyun süresi, haftalık oyun sıklığı, ara vermeden oynanan oyun saati ve düzenli fiziksel aktivite yapmamak gibi sosyodemografik özellikler oyun bağımlısı esporcu grubunda oyun bağımlısı olmayan esporcu grubundan daha yüksekti. Literatürde, erkeklerin bilgisayar oyunlarına kıızlardan daha çok ilgili olup zaman ayırdıkları ve oyun bağımlılık düzeyinin kıızlardan daha yüksek olduğu ve bilgisayar oyunlarının etkilerine daha çok maruz kaldıkları saptanmış ve araştırmadaki bulgularla paralellik göstermiştir. Çalışmamızda literatüre benzer şekilde erkek espor oyuncularının bağımlılık düzeyi kadın oyunculara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu nedenle bağımlılık çalışmalarında farklı hobiler edinmenin, aktif olmanın ve sosyalleşmenin iyi birer çözüm yolu olduğu literatürde vurgulanmaktadır.

Bir çalışmada 330 ortaokul öğrencisinin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile cinsiyet, yaş, düzenli spor, günlük ortalama oyun oynama süresi ilişkili olduğu ve fiziksel aktivite düzeyleri azaldıkça dijital oyun bağımlılığının arttığı bulunmuştur. Bizim çalışmamızda anlamlı olarak düzenli fiziksel aktivite yapan sporcuların daha düşük dijital oyun bağımlılık düzeyine sahip olduğu ve günlük ve haftalık oyun süresinin dijital oyun bağımlılığı olan sporcularda anlamlı olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

188 esporcunun dahil edildiği muskuloskeletal ağrı prevalansı ve oyun süresi ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada katılımcıların %42,6'sı MSS ağrısı bildirirken, en çok bildirilen bölgeler sırt (31,3%), boyun (11,3%) ve omuzlardı (11,3%). Esporcularda sağlık problemlerini araştıran başka bir çalışma bel ağrısının (%42,5) en sık görülen sağlık sorunu olduğunu ve ağrı ile ekran süresi arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki ($r = ,367, p < ,05$) olduğunu bildirmiştir. Bizim çalışmamızda CKISRA'ya göre boyun, sırt, bel ve kalça bölümlerinde alınan puanların dijital oyun bağımlılığı olan sporcularda anlamlı olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar daha önceki çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Literatürde bir çalışma sporcuların karşılaştıkları stres nedenleriyle başa çıkma yeteneği arttıkça oyunlarda zihinsel dayanıklılık arttığı ve birbiriyle örtüşüğünü belirtti. Himmelstein ve ark. tarafından yapılan araştırma, esporcuların zihinsel becerilerini analiz etmek için nitel metodolojiyi kullanarak League of Legends oyuncularının rekabetçi performanslarında stresle nasıl başa çıkabildiklerini araştırdı. Zihinsel dayanıklılık arttıkça başa çıkma yeteneğinin arttığı görüldü. Literatürde zihinsel dayanıklılık ile dijital oyun bağımlılığını araştıran çalışmaya rastlanmamıştır. Bizim çalışmamızda oyun bağımlılık düzeyi azaldıkça zihinsel dayanıklılığın arttığı yani stresle başa çıkma yeteneğinde artış olduğu görüldü.

Esporların hareketsiz doğası ve oyun sırasındaki yüzlerce tekrarlı hareketler nedeniyle, sporcuların servikal, torakal ve lomber omurga ve üst ekstremité disfonksiyonları dahil olmak üzere kas-iskelet sistemi yaralanmaları açısından risk taşımaları muhtemeldir. Geleneksel bir sporcuda olmayan fiziksel aktivite alışkanlıkları bu sorunları şiddetlendirebilir. Son olarak, oyun bağımlılığı olan esporcularda, zihinsel dayanıklılık daha düşük seviyelerde bulunabilir. Bu problemleri önceden araştırmak ve ele almak esporcularda sağlığı geliştirecek, daha fazla yaralanmayı önleyecek ve muhtemelen performansı iyileştirecektir.