

Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doymu ve Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Sinan Erdem SATILMIŞ^{1‡}, Yavuz ÖNTÜRK¹, Damla ÖZSOY¹, Abdurrahman YARAŞ¹

¹Yalova Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Yalova.

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 18/07/2022

Kabul Tarihi: 03/03/2023

Online Yayın Tarihi: 30/06/2023

Öz

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doymu ve dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile bazı demografik değişkenler açısından karşılaştırmanın yapılmasıdır. Araştırmanın evrenini, Yalova Üniversitesinde eğitim-öğretimine devam eden öğrencilerin arasından kolayda örneklem yöntemi ile seçilen ve gönüllü katılım sağlayan 195 kadın ve 246 erkek olmak üzere toplamda 441 kişi oluşturmaktadır. Katılımcılara kişisel bilgi formu ve verilerin toplanması amacıyla “Serbest Zaman Doymu Ölçeği” (SZDÖ) ve “Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” (ÜÖ-DOBÖ) uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistik analizlerinde yüzde, frekans, aritmetik ortalama, Bağımsız Gruplar T Testi ve Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, SZDÖ’nün ÜÖ-DOBÖ ile arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubunun yüksek düzeyde serbest zaman doymu olduğu, düşük düzeyde dijital oyun bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların serbest zaman doymuları arttıkça dijital oyun bağımlılık seviyelerinin azaldığı belirlenmiştir. **Anahtar Kelimeler:** Bağımlılık, Doymu, Dijital Oyun.

Examination of the Relationship between University Students' Leisure Time Satisfaction and Digital Game Addiction Levels

Abstract

The aim of the study is to examine the relationship between university students' leisure satisfaction and digital game addiction levels and to compare them in terms of some demographic variables. The population of the research consists of 441 people, 195 female and 246 male, who were selected by easy sampling method among the students who continue their education at Yalova University and participated voluntarily. In order to collect personal information form and data, the “Leisure Satisfaction Scale” (LSS) and “Digital Game Addiction Scale for University Students” (DGAS-US) were applied to the participants. In the statistical analysis of the obtained data, percentage, frequency, arithmetic mean, Independent Groups T Test and Pearson Correlation Test were applied. As a result of the findings, it was seen that there was a negative and low-level significant relationship between LSS and DGAS-US. As a result, it was determined that the sample consisting of university students had a high level of leisure time satisfaction and a low level of digital game addiction. In addition, it was determined that as the leisure time satisfaction of the participants increased, their digital game addiction levels decreased.

Keywords: Addiction, Satisfaction, Digital Game.

* Bu çalışma, 16-19.05.2022 tarihleri arasında Antalya’da düzenlenen 3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi’nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

‡ **Sorumlu Yazar:** Sinan Erdem Satılmış, **E-posta:** sinan.satilmis@yalova.edu.tr

GİRİŞ

Günümüzde insan hayatının hemen hemen her noktasında artan rekabet koşullarından ötürü zaman kavramının önemi giderek artış göstermektedir. Zaman, bireylerin üzerinde kontrolünün olmadığı soyut bir kavramdır. Ayrıca tanımının yapılması çok da kolay olmayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Alanyazındaki zaman tanımları incelendiğinde zamanın geçmişten bugüne gelen ve geleceğe doğru devam eden bir süreç olduğu ifade edilmektedir (Akatay, 2003). Türk Dil Kurumu (2022) sözlüğünde ise “bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit” olarak anlam kazanmaktadır.

Her bireyin zamanı farklı biçimlerde kullanma tercihleri bulunmaktadır. Zamanın bir kısmını çalışma hayatında, bir kısmını aile ve sosyal sorumluluklarında, bir kısmını hayatını devam ettirmek için fizyolojik ihtiyaçlar (Durmuş, 2020) yeme, içme, uyku vb. gibi gereksinimlere harcamaktadır. Bu gereksinimler haricinde arta kalan zaman ise serbest zaman olarak tanımlanmaktadır (Arslan, 2011). Gelişen imkânlar doğrultusunda bireylerin herhangi bir şey için ayırdıkları zaman eskiye kıyasla farklılık göstermektedir. Eskiyle karşılaştırıldığında günlük yaşantılarda iş, yeme-içme, çalışma ve uyku haricinde kalan serbest zaman dilimi çok fazla olmamakla beraber günümüzde meydana gelen teknolojik gelişmeler ile ortaya çıkan imkânlar doğrultusunda bireyler, günlük işlerini daha kısa sürede gerçekleştirebilir hale gelmiş ve serbest zaman dilimi büyük bir artış göstermiştir (Demiral, 2018; Kır, 2007). Serbest zamanın kilit noktası, bireyin zorunlulukları ve mecburiyetlerinden kurtulmasıdır (Gümüş ve ark., 2014). Zorunluluk ve mecburiyetler dışında rekreasyonel etkinliklerin gerçekleştirildiği zaman dilimi, serbest zaman ya da boş zaman kavramları ile ifade edilmektedir (Demir ve Demir, 2014). Serbest zaman kavramı genel anlamda bireyin herhangi bir zorunluluğa bağlı kalmadan, kendi istekleri ve kararları doğrultusunda eğlendiği, hoş vakit geçirdiği ve tatmin olduğu etkinlikleri gerçekleştirdiği zaman aralığı olarak tanımlanmaktadır (Ardahan ve Yerlisu-Lapa, 2010). Her bireyin serbest zaman için gerçekleştirdiği aktiviteler farklılık göstermektedir. Serbest zaman aktivitelerinde bireylerin ortak amacı haz almak ve tatmin duygusunu elde etmektir. Serbest zaman doyumu da bu noktada ortaya çıkmaktadır. Serbest zaman etkinliklerinden elde edilen pozitif deneyim, alanyazında serbest zaman doyumu olarak tanımlanmaktadır (Çakır, 2017). Mental ve fiziksel açıdan sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmek için serbest zaman etkinliklerinden elde edilecek doyum önemli olmaktadır.

Geçmişten günümüze kadar sürekli değişim göstererek yaygınlaşan oyun, modernleşme ile serbest zaman için önemli bir unsur olmuştur. Oyun, belli bir amacı olan veya olmayan, kurallı ve kuralsız olarak gerçekleştirilen evrensel, ulusal sınırları olmayan, belirli bir yaş grubuna ait olmayan, zevk alma ve bilişsel gelişim için yapılan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Özdemir, 2014). Oyun, insan tarihinin ilk başlarından günümüze kadar hep var olmuştur. Her dönemde kuşaktan kuşağa aktarılmış ve kültürden kültüre farklılıklar göstermiştir. Teknolojik gelişmelerin ardından oyun dijital dünyada da yer almaya başlamıştır. Süreklilik gösteren gelişmeler, kitlelerin ilgisini çekmeye başlamış ve sonucunda dijital oyun endüstrisinde büyük bir çığ oluşturmuştur. Gelişen teknoloji ile oyun kavramlarına, video oyunları, bilgisayar oyunları ve mobil oyunlar gibi yeni dijital boyutlarda kavramlar kazandırılmıştır (Arda ve ark., 2021). Dijital oyun, bireylerin yapay zekâyla ya da birbirleriyle

karşılıklı olarak etkileşim halinde oldukları ve rekabet ettikleri yazılımlar olarak tanımlanmaktadır (Sağlam ve Topsümer, 2019). Başka bir tanımda ise, bilgisayar ara birimleri (fare, klavye, joystick vb.) ile yazılımlarının etkileşim sağladığı bir sistemler bütünü olarak belirtilmektedir. Yazılımları ve alt yapıları değişiklik gösteren oyunlar, dijital konsol oyunları, bilgisayar oyunları ve online oyunlar olarak üç sınıfa ayrıldığı bilinmektedir (Hazar ve ark., 2017). Dijital oyunların gelişimi, erken gelişim aşaması (1980'ler öncesi), büyüme aşaması (1980 ile 1990 ortaları), gelişme aşaması (1990'ların sonu), olgunlaşma aşaması (2000-2005 arası), ilerleme aşaması (2005'ten günümüze) olarak beş ayrı aşama şeklinde incelenmektedir. Bu dönemlerin en başı geleneksel oyunların dijitalle uyarlanması ile başlamış ve sürekli bir gelişim içerisinde olmuştur. Gelişim süreçleri içerisinde farklı türlerde yeni dijital oyunlar çıkmış, çoklu katılım sağlanabilen eşli oyunlar türemiş, oyunlara farklı ve cezbedici ses efektleri eklenmiş ve bu oyunların bireylerin evlerinde oynayabilmeleri için ev konsollarının dahi çıkması bu süreci takip eder bir durumda olmuştur. Kişisel bilgisayarlardan oyun oynanabilme aşamasına kadar gelmiş olan bu süreç gelişmeye devam ederek tamamen bir endüstri haline gelmiştir (Gül, 2019). Endüstrinin bu denli büyümesi, çocukların ve yetişkin bireylerin sosyal hayatlarını ve serbest zamanları büyük ölçüde etkilemiştir. Bunun sonucunda ise negatif bir etki olarak dijital oyun bağımlılığı ortaya çıkmıştır (Soyöz-Semerci ve Balcı, 2020). Bu tip bağımlılıklar, zamanın verimli değerlendirilememesi ve kontrolsüz bir kullanım sonucunda ortaya çıkan davranışsal alışkanlıklar ile meydana gelmektedir.

Bağımlılık birden fazla etkenin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan bir durum söz konusudur. Bireyin doğumuyla birlikte dış faktörlere maruz kalmaya başlaması bir çözüm yolu olarak farklı baş etme yöntemlerini meydana getirmektedir. Baş etme yöntemleri, bireylerin yaşadığı ortam, aile tutumu ve sosyokültürel çevresine bağlı olarak sağlıklı veya sağlıklı olmayan şekilde belirti gösterir. Tutarsız ebeveyn yaklaşımları, ailede meydana gelen bir bağımlılık geçmişi, başarısız bir eğitim serüveni ve akran seçimi bağımlılığa karşı risk oluşturabilecek etkenler arasında değerlendirilmektedir (Yeşilay, 2022). Bağımlılık, bir maddeye ya da davranışa karşı sürekliliği sağlayarak tekrar eden kullanım alışkanlığının oluşması şeklinde tanımlanmaktadır. Bilinçli olmayan, amaçsız bir kullanım sonucunda ortaya çıkan ve davranışsal bağımlılık türleri altında değerlendirilen dijital oyun oynama bozukluğu, dijital oyunlar ile yoğun bir şekilde serbest zamanı değerlendiren bireylerin, geçen zamanın farkında olmaması ve oyun oynama saatini kontrol edememesi gibi durumlar sonucunda belirti göstermektedir (Can ve Tekkurşun-Demir, 2020). Alanyazın incelendiğinde serbest zaman ve dijital oyun bağımlılığına yönelik araştırmaların varlığı göz önüne çıkmaktadır (Brooks ve ark., 2016; Çalık ve Yönet, 2020; Eker ve Bingöl, 2022; Ekinci ve ark., 2017a; Gilanlıoğlu ve Öze, 2020; Thomée ve ark., 2015). Yapılan araştırmalar ve öneriler göz önüne alındığında bireylerin dijital oyun bağımlılığı ve serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi değerli bir konu olarak atfedilmektedir (Ekinci ve ark., 2017b). Özellikle günümüzde zaman kavramının öneminin artması, serbest zamanların etkin bir şekilde değerlendirilememesi ve bu durumun bağımlılıkla olan ilişkisini belirlemek adına yapılacak araştırma önemli görülmektedir. Bu konuya istinaden mevcut araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı, bireylerin serbest zaman doyumu ve dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bazı değişkenler açısından incelemektir. Çalışmada ayrıca serbest zaman diliminde gerçekleştirilen katılımların oluşturduğu farklılıklar da ortaya konulmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden, deneysel olmayan ilişki arayıcı nedensel karşılaştırma deseni kullanılmıştır. Bu desende gerçekleştirilen araştırmalar iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin değişim derecesini inceler. İlişkinin olması nedensel karşılaştırma için ön şartı oluşturur (Gürbüz ve Şahin, 2018). Nedensel karşılaştırma ise var olan veya doğal olarak ortaya çıkan bir durumun ya da herhangi bir olayın nedenlerini ve bu nedenler üzerinde etkili olan değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeye yöneliktir (Büyüköztürk ve ark., 2008).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Yalova Üniversitesi'nde eğitim-öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubu kolayda örneklem yöntemi ile seçilen 195 kadın ve 246 erkek olmak üzere toplamda 441 gönüllü üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme tekniği, olasılığa dayalı olmayacak şekilde ihtiyaç duyulan örnekleme ulaşılan kadar erişilebilirlik açısından kolay olan deneklerden veri toplama tekniğidir (Coşkun ve ark., 2017).

Araştırma Yayın Etiği

Yapılan bu araştırma için Yalova Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na başvuru yapılmıştır. 2022/18 protokol numaralı etik kurul izni 16.03.2022 tarihi itibarıyla alınmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılara araştırmanın adı, konusu ve elde edilen kişisel bilgilerinin sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılmasıyla ilgili bilgiler açıklanmıştır. Katılımcılara araştırmanın herhangi bir aşamasında kendi istekleri doğrultusunda çalışmadan ayrılma hakkı olduğu da ifade belirtilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Veri toplama araçlarının ilk kısmında üniversite öğrencilerinin cinsiyet, genel akademik not ortalaması, serbest zamanı değerlendirme durumu ve kendini sosyal olarak ifade etme durumunu tespit etmek üzere bağımsız değişkenlerden oluşan demografik sorular yer almaktadır.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Serbest Zaman Doyum Ölçeği Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiş, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik şeklinde sıralanmaktadır. İlgili maddelere verilecek yanıtların seçenekleri "1=Neredeyse hiç doğru değil", "2=Nadiren doğru", "3=Bazen doğru", "4=Çoğu kez doğru" ve "5=Neredeyse her zaman doğru" şeklinde 5'li likert tipinde değişiklik göstermektedir. Ölçeğin yapılan uyarlama çalışması sonrasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayı ortalamasının 0.93 olduğu tespit edilmiş, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Hazar ve Hazar (2017) tarafından Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği temel alınarak uyarlanan ve 21 maddeden oluşan Hazar ve Hazar (2019) Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (UÖ-DOBÖ) 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek üniversite öğrencilerinin bağımlılık düzeylerine ilişkin tespit yapmayı amaçlamaktadır. Ölçek maddelerinin sırasıyla aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma olduğu belirtilmektedir. 5'li likert tipinde değişiklik gösteren ölçekte işaretlenecek seçenekler "1=Kesinlikle Katılmıyorum", "2=Katılmıyorum", "3=Kararsızım", "4=Katılıyorum" ve "5=Tamamen Katılıyorum" şeklinde değişmektedir. Ölçekten en az 21, en yüksek ise 105 puan alınmaktadır. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının 0.95 olduğu tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara göre ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmektedir.

Verilerin Elde Edilmesi

Veriler, çevrimiçi uygulanacak bir link (Google Forms) aracılığıyla üniversite öğrencileri ile paylaşılmıştır. Formlar katılımcılara ulaştırılmadan önce araştırmacılar tarafından test edilmiştir. Katılım linki ile erişilen formda, verilerin sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacağı belirtilmiştir. Çevrimiçi form, üç farklı sayfadan oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin forma gönüllü katılımları sonucunda mevcut verilere ulaşım sağlanmıştır.

Veri Analizi

Elde edilen veriler, SPSS 23.00 paket programı ile analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri, betimsel istatistik yöntemi ile değerlendirilmiştir. SZDÖ ve ÜÖ-DOBÖ'ye ilişkin Cronbach Alpha kat sayısı değerleri incelenerek güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Sonrasında ise normallik testi uygulanmıştır. Normal dağılım sağlayan ölçümlerin test edilmesinde parametrik test teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada Bağımsız Gruplar T Testi ve Pearson Korelasyon Testi uygulanıp elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

BULGULAR**Tablo 1.** Ölçek puanlarının dağılımı

Bağımlı Değişken	Madde Sayısı	N	Ort.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)	24	441	3,50	-,401	0,096	0,933
Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÜÖ-DOBÖ)	21		1,98	1,053	0,555	0,963

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların SZDÖ'den aldıkları toplam ortalama puan 3,50, ÜÖ-DOBÖ'den aldıkları toplam ortalama puanın ise 1,98 olduğu görülmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik kat sayısı SZDÖ için 0,933, ÜÖ-DOBÖ için 0,963 olarak hesaplanmıştır. Örneklem grubunun çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin ± 1.5 aralığında homojen bir dağılım sergilediği görülmektedir (Tabachnik ve Fidell, 2013). Bu nedenle verilerin incelenmesinde normal dağılımın varsayıldığı parametrik test tekniklerinin kullanılması ön görülmüştür.

Tablo 2. Cinsiyet değişkeni açısından bağımsız gruplar t testi

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	S.S.	sd	t	p
SZDÖ	Kadın	195	3,55	,692	439	1,339	,181
	Erkek	246	3,46	,677			
ÜÖ-DOBÖ	Kadın	195	1,74	,850	439	-5,305	,000**
	Erkek	246	2,17	,836			

**($p < 0,01$)

Tablo 2'de SZDÖ toplam ortalama puanının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p = 0,181 > 0,05$). ÜÖ-DOBÖ'den elde edilen sonuçlar incelendiğinde ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p = 0,000 < 0,05$).

Tablo 3. Başarı puanı (GANO) değişkenine ilişkin korelasyon test sonuçları

		Başarı Puanı (GANO)
SZDÖ	r	0,159**
	p	0,001
ÜÖ-DOBÖ	r	-0,004
	p	0,934

**($p < 0,01$)

Tablo 3'te bulunan korelasyon test sonuçları incelendiğinde, SZDÖ toplam ortalama puanı ile GANO değişkeni arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,159$; $p = 0,001 < 0,05$). Katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri arttıkça genel akademik not ortalaması da artış göstermektedir. ÜÖ-DOBÖ ile GANO değişkenleri incelendiğinde ise ikisi arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($r = -0,004$; $p = 0,934 > 0,05$).

Tablo 4. Serbest zamanı değerlendirme durumu değişkenine ilişkin bağımsız gruplar T testi

Bağımlı Değişken	Serbest Zamanı Değerlendirme Durumu	N	Ort.	S.S.	sd	t	p
SZDÖ	Aktif	323	3,69	,571	9,707	176,038	,000**
	Pasif	118	2,99	,706			
ÜÖ-DOBÖ	Aktif	323	1,90	,824	-3,234	439	,001**
	Pasif	118	2,20	,946			

**(p<0,01)

Tablo 4'te katılımcıların serbest zamanı değerlendirme durumu değişkenine ilişkin SZDÖ ve ÜÖ-DOBÖ toplam ortalama puanları anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,000<0,05; p=0,001<0,05).

Tablo 5. Kendini sosyal olarak ifade etme durumu değişkenine ilişkin bağımsız gruplar T testi

Bağımlı Değişken	Kendini Sosyal Olarak İfade Etme Durumu	N	Ort.	S.S.	sd	t	p
SZDÖ	Sosyal	370	3,62	,607	7,630	88,539	,000**
	Asosyal	71	2,90	,748			
ÜÖ-DOBÖ	Sosyal	370	1,94	,835	-1,960	89,532	,053
	Asosyal	71	2,19	1,00			

**(p<0,01)

Tablo 5'te katılımcıların kendini sosyal olarak ifade etme durumu değişkenine ilişkin SZDÖ toplam ortalama puanları anlamlı farklılık gösterirken ÜÖ-DOBÖ anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,000<0,05; p=0,053>0,05).

Tablo 6. SZDÖ ve ÜÖ-DOBÖ arasındaki korelasyon test sonuçları

		SZDÖ	ÜÖ-DOBÖ
SZDÖ	r	1	
	p		
ÜÖ-DOBÖ	r	-0,271**	1
	p	0,000	

**(p<0,01)

Tablo 6'da iki ölçek arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon Test sonuçları görülmektedir. Sonuçlara göre SZDÖ ile ÜÖ-DOBÖ arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir (r=-0,271; p=0,000<0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu kısmında örneklem grubuna ilişkin bağımlı ve bağımsız değişkenler, literatürdeki örnekleri ile tartışılmıştır. Ardahan ve Yerlisu-Lapa (2010), Yiğit (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda cinsiyet değişkeni açısından serbest zaman doyumunu incelenmiş ve anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Buna karşın alanyazında cinsiyet değişkeni açısından serbest zaman doyumunda anlamlı farklılığın tespit edildiği araştırmalar da mevcuttur (Serdar ve Mungan-Ay, 2016; Sönmezoglu ve ark., 2016). Mevcut araştırmada ise cinsiyet değişkeni serbest zaman doyumunu açısından anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu durumun serbest zaman etkinliklerinde meydana gelen çeşitliliğin artması nedeniyle cinsiyet fark etmeksizin katılımcıların kendilerine hitap eden edebilecek etkinliklere ulaşabildiği ve etkinlikten doyum sağlayabildiğini ifade etmektedir. Mevcut örneklemin, cinsiyet değişkeni dijital oyun bağımlılık düzeyi açısından incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erkekler kadınlara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek düzeyde dijital oyun bağımlıdır. Çavuş ve ark., (2016) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından incelenmiş ve erkeklerin kız öğrencilere kıyasla oyun bağımlısı olma potansiyelinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından yapılan bir diğer araştırmada ise Hazar ve Hazar (2019) dijital oyun bağımlılığına ilişkin toplam puan ve alt boyut puanlarının erkek katılımcılarda daha yüksek seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Alanyazında mevcut araştırmanın sonuçlarını destekleyecek üniversite öğrencisi erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde dijital oyun bağımlısı olma potansiyelinin olduğunu ifade eden araştırmaların varlığı görülmektedir (Bülbül ve ark., 2018; Orak ve ark., 2021). Savcı ve ark., (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencisi erkeklerin kadınlara kıyasla daha riskli davranışlarda bulunma durumunu doğrulamaktadır. Cinsiyetler arasındaki bu anlamlı fark, erkeklerin dijital oyunları çok daha çekici ve doğal bilişsel süreçlerine uygun bulmalarıyla ilişkilendirilmektedir (Bonanno ve Kommers, 2005).

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumunu ile başarı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bu sonuç, serbest zamanlarını etkin bir şekilde değerlendiren bireylerin motivasyonel kazanımları sayesinde akademik çalışmalarına daha özenli ve enerjik şekilde hazırlanmış olmaları ile ilişkilendirilebilir. Alanyazın incelendiğinde serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin başarı durumlarının olumlu yönde etkilendiği görülmektedir (Eccles ve ark., 2003; Sarı ve Kaya, 2016). Dindar ve Koç (2021) küresel sosyal bir sorun haline gelmeye başlayan bağımlılık kişinin günlük yaşamında olumsuz sonuçlara yol açan kontrol bozukluğu şeklinde ifade edilmektedir. Mevcut araştırmanın sonuçları incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinin başarı puanlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu sonuca göre bireylerin serbest zamanı iyi değerlendirdikleri ve dijital oyuna ilişkin yeterli kontrol becerilerine sahip olduğu ifade edilebilir. Alanyazın incelendiğinde bu durumun aksine Bülbül ve ark., (2018) tarafından üniversite öğrencisi üzerine gerçekleştirilen araştırmada dijital oyun oynama davranış modellerinin akademik performansla ilişkisi incelenmiş ve çalışmada öğrencilerin bağımlılık düzeyi arttıkça ders çalışma sürelerinin ve genel akademik ortalamalarının düştüğü gözlemlenmiştir. Literatürde benzer sonuçlara sahip olan araştırmalar bulunmaktadır (Anand, 2007; Chen ve Peng, 2008; Hawi ve Samaha, 2016; Islam ve ark., 2020).

Örnekleme grubunun serbest zamanı değerlendirme durumlarına göre serbest zaman doyum düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiş ve aktif bireylerin daha fazla doyum düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Mutz ve ark., (2021) tarafından elde edilen sonuçlara göre serbest zamanı değerlendirmenin, serbest zaman ve yaşam doyumuyla doğrusal olmayan bir ilişki içerisinde olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca bireyin çeşitli etkinlikler ile aktif bir serbest zaman deneyimi yaşaması, serbest zaman doyumunu gerçekleştirme açısından daha fazla katkı sağlamaktadır. Çakır (2017) serbest zamanı aktif bir şekilde yöneten bireylerin, serbest zamandan elde ettiği doyumda artış görülmektedir. Mevcut araştırmada, serbest zamanı değerlendirme durumu dijital oyun bağımlılık düzeyi açısından incelendiğinde ise anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bulgulara göre serbest zamanı pasif olarak değerlendiren bireylerin dijital oyun bağımlılık seviyeleri daha yüksektir. Ekinci ve ark., (2017b) spor aktivitelerine katılma durumu değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerini karşılaştırmış ve anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen sonuçlara göre spor aktivitelerine katılım sağlamayan, pasif bireylerin bağımlılık düzeyine ilişkin puan ortalamaları daha yüksektir. Hazar ve ark., (2017) bireylerin dijital oyun bağımlılıklarına ilişkin problemlerin çözülmesinde düzenli fiziksel aktivite ve spor katılımının önemli olduğu ifade edilmektedir. Gerçekleştirilen bir diğer araştırmada Khan ve ark., (2017) fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin internet bağımlılığına ilişkin toplam puanının diğer bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bağımlılığa karşı önleyici bir strateji geliştirme süreci, serbest zamana karşı geliştirilen olumlu tutum sonrasında tamamlanabilir (Lin ve ark., 2009). Bağımlılıkla mücadelede zamanın etkin ve verimli bir şekilde değerlendirilmesi önemli bir konuyu oluşturmaktadır.

Bireylerin kendini sosyal olarak ifade etme durumu değişkeni açısından serbest zaman doyum düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir. Sosyal olan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri daha yüksektir. Kalkan ve Güzel (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada serbest zaman etkinliklerinin bireylerin sosyalleşme düzeylerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir. Sosyalleşme uzun bir süreci gerektirir. Bireylerin bu süreçte katılım sağladıkları serbest zaman etkinlikleri ise sosyalleşme üzerinde önemli bir etkiye sahi olmaktadır (Güney, 2019). Üniversite öğrencilerinin kendilerini sosyal olarak ifade etme durumu değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir. Kendini asosyal olarak değerlendiren bireylerin bağımlılığa ilişkin ortalama puanları daha yüksektir. Kanat (2019) dijital oyun bağımlılığı ve iletişim becerileri arasında negatif bir ilişki olduğu kişilerin bağımlılık seviyesi arttıkça iletişim becerilerinin düştüğü gözlemlenmiştir. Chiu ve ark., (2004) dijital oyun bağımlısı olan bireylerin düşük sosyal becerilere sahip olduğu bilinmektedir. Ayrıca bireylerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri arttıkça yalnızlık seviyeleri de artış göstermektedir (Ekinci ve ark., 2021). Alanyazında benzer sonuçları destekleyecek araştırmalar bulunmaktadır (Kavlak ve ark., 2022; Seki ve Kurnaz, 2021; Yılmaz ve Karaoğlan-Yılmaz, 2018). Asosyallik, dijital oyun bağımlılığında önemli bir rol oynamaktadır. Yalnız olduğunu hisseden birey, çevrim içi sosyal etkileşim ihtiyacını gidermek amacıyla dijital oyunlara yönelim gösterir. Sosyalleşme ihtiyacını gidermek isteyen kişi, kontrolsüz kullanım sonucunda bağımlılığı tetikleyici dijital oyun oynama ile karşı karşıya kalmaktadır (Bhagat ve ark., 2020). Yaygınlaşan bu durum birtakım psikososyal faktörler ile ilişkili olurken yalnızlık, depresyon, saldırganlık vb. gibi ciddi mental sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir (Jeong ve ark., 2017). Sosyalleşme ihtiyacının giderilmemesi, bağımlılığın

oluşmasında önemli bir rol oynar. Yeterli iletişimi sağlayamayan birey, ihtiyaçlarını farklı yöntemler ile gidermeye çalışırken amacın dışında gerçekleştirilen davranışlar, olumsuz alışkanlıklara ve sağlık açısından problem oluşturabilecek sonuçlara yol açabilmektedir.

Katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ile dijital oyun bağımlılık seviyeleri arasındaki ilişkinin negatif yönde düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin serbest zamandan elde ettikleri doyum düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılık seviyesi düşüş göstermektedir. Tukel (2020) üniversite öğrencilerinden elde edilen verilere göre bireylerin serbest zaman doyumunu ile bağımlılık arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bireyler, serbest zamanda yapılan aktivitelerden memnun kaldığı takdirde bağımlılık düzeyleri olumsuz bir şekilde etkilenmektedir. Yeterli düzeyde serbest zaman doyumuna ulaşan kişi, bağımlılıkla karşı karşıya kalma riskini azaltmaktadır. Sağlam ve Topsümer (2019) kişilerin dijital oyun oynama nedenleri arasında diğer insanlarla tanışmak, liderlik yapmak ve bir gruba ait olmak vb. gibi ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bu ihtiyaçların giderilmesi bir serbest zaman etkinliği olarak dijital oyunun tercih edilmesine yol açmaktadır. Bireylerin sanal bir tercihe yönelmemesi için gerçek rekreasyon aktiviteleri ile yeterli doyuma ulaşması desteklenmelidir. Serbest zamanını etkin bir şekilde yönetemeyen bireyler bağımlılık ile karşı karşıya kalmaktadır (Wang, 2019). Aksoy ve Erol (2021) dijital oyun bağımlılığı, bireylerin yaşam tarzına yönelik davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçta ise üniversite öğrencilerinin yüksek düzeyde serbest zaman doyumuna sahip olduğu görülürken düşük düzeyde dijital oyun bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Bulgular ve alanyazın incelendiğinde dijital oyun bağımlısı olma potansiyelinin, serbest zaman doyumunu azaldıkça ortaya çıkacağını göstermektedir.

ÖNERİLER

Oyun bağımlılığı seviyesinin sağlıklı bir yaşam için tehdit oluşturacak düzeyde olduğu bilinen bir gerçektir (Çavuş ve ark., 2016). Dijital oyun bağımlılığı vb. gibi problemler durumlarının oluşmasında aile ortamının önemli olduğu ifade edilirken bu durumun önlenmesi açısından yasal düzenlemelerin gerekliliği, ergen ve genç erişkinlere yönelik araştırmaların artırılmasının mühim olduğu belirtilmektedir (Irmak ve Erdoğan, 2016). Ayrıca ergenlerin, gençlerin oyun alanlarında ve sokaklarda oynadıkları oyunların yerini son yıllarda elektronik oyunların almaya başlaması ve bu durumun bir kültür haline gelmesi “dijital oyun bağımlılığı” kavramının oluşmasına ve yaygınlaşmasına neden olmaktadır (Irmak ve Erdoğan, 2015). Bu durumun önüne geçebilmek adına bireylerin serbest zaman farkındalığı artırılmalı ve katılım sağlayacakları çeşitli rekreatif etkinlikler ile yeterli doyuma ulaşmaları sağlanmalıdır.

Günümüzde meydana gelen değişimler ile dijital dünya farklı boyutlara taşınmıştır. Dijital ürünlerin aşırı ve amaçsız kullanımı sonucunda insanlar bağımlılık gibi olumsuz durumlar ile karşı karşıya gelmektedir. Bağımlılığa karşı verilecek eğitimler ile bireylerin bilinçlendirilmesi sağlanmalı ve insanların dijital oyunlar üzerindeki farkındalık seviyeleri artırılmalıdır. Elde edilen bulgular sonucunda, aktif olarak geçirilen serbest zamanın insan yaşamı açısından büyük bir zarar oluşturabilecek bağımlılığı önleyici bir rol oynadığı tespit

edilmiştir. Benzer bir sonuç Toker ve Baturay (2016) tarafından yapılan araştırmada görülmüş ve serbest zamanlarını pasif olarak online ve bilgisayar oyunu oynayarak değerlendirmenin bağımlılık seviyesini arttırdığı belirlenmiştir. Günümüzdeki hızlı teknolojik değişim, bireyler için rekreasyonel aktivitelere çeşitli katılım fırsatı sunmaktadır. Monoton, günlük rutin bireyleri kolay erişebilen aktivitelere tercih etmeye yöneltmektedir (Yıldız ve ark., 2020). Kişilerin sağlıklı bir serbest zaman doyumunu elde edebilmeleri için aktif rekreasyon etkinliklerinin pasif olanlara kıyasla daha cazip hale getirilmesi gerekir. Serbest zamanda yeterli doyum seviyesine ulaşılabilecek, haz elde edilebilecek ve eğlenilebilecek aktivitelere katılım sağlanmalıdır. Özellikle mevcut örnekleme oluşturan üniversite öğrencileri için üniversitelerin yönetim kademelerinin bu aşamada devreye girmesi, kampüs içerisindeki rekreasyon olanaklarının artırılması ve bireylerin aktif zaman geçirebileceği, sosyalleşmesini sağlayabileceği tesislerin geliştirilmesi araştırmanın sonuçlarına dayanılarak önerilmektedir. Serbest zaman doyumunu ile potansiyel bağımlılık arasında negatif bir ilişki olması serbest zamanın etkin değerlendirilmesi gerektiğine işaret eden en önemli noktadır.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: İçerik, SES., Araştırma Dizaynı, SES., Denetim, YÖ., Materyal, SES., Veri Toplama ve İşleme, SES., DÖ., Analiz ve Yorumlama, SES., Literatür Tarama, AY.; DÖ., Eleştirel İnceleme, Y.Ö. tarafından gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Yalova Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Tarih: 16.03.2022

Sayı/Karar No: 2022/18

KAYNAKÇA

- Aksoy, Z., ve Erol, S. (2021). Türk ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve yaşam tarzı davranışları. *Klinik ve Deneysel Sağlık Bilimleri*, 11(3), 589-597. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1823155>
- Anand, V. (2007). A Study of time management: The Correlation between video game usage and academic performance markers. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 552-559. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9991PDF/EPUB>
- Arda, Ü., Kaya, R., ve Çakır, V.O. (2021). Serbest zaman etkinliği olarak dijital oyunlar ve toplumsal cinsiyet. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(38), 5791-5818. <https://doi.org/10.26466/opus.748560>
- Ardahan, F., ve Yerlisu-Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16387/171397>
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman zaman etkinlikleri. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erziefd/issue/6008/80099>
- Beard, J.G., ve Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33. <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416>
- Bhagat, S., Jeong, E.J., ve Kim, D.J. (2020). The role of individuals' need for online social interactions and interpersonal incompetence in digital game addiction. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(5), 449-463. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1654696>
- Bingöl, T., ve Eker, H. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığının boş zaman can sıkıntısı tarafından yordanması. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(1), 110-118. <https://doi.org/10.24315/tred.876441>
- Bonanno, P., ve Kommers, P.A. (2005). Gender differences and styles in the use of digital games. *Educational Psychology*, 25(1), 13-41. <https://doi.org/10.1080/0144341042000294877>
- Brooks, F. M., Chester, K. L., Smeeton, N.C., ve Spencer, N.H. (2016). Video gaming in adolescence: Factors associated with leisure time use. *Journal of Youth Studies*, 19(1), 36-54. <https://doi.org/10.1080/13676261.2015.1048200>
- Bülbül, H., Tarkan, T., ve 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/ohuibf.423745>
- Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (1. Baskı)*. Pegem Akademi.
- Can, H.C., ve Tekkurşun-Demir, G. (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. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.770600>
- Chen, Y.F., ve Peng, S.S. (2008). University students' internet use and its relationships with academic performance, interpersonal relationships, psychosocial adjustment, and self-evaluation. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 467-469. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0128>
- Chiu, S.I., Lee, J.Z., ve Huang, D.H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 571-581. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.571>
- Coşkun, R., Altunışık, R., ve Yıldırım, E. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı*. Sakarya Kitabevi.
- Çakır, V.O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gaunjss/issue/31075/331319>
- Çakır, V.O. (2017). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/339205>
- Çalık, F., ve Yönet, E. (2020). *Liselilerin sportif serbest zaman ilgilenimi dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kaliteleri*. Astana Yayınları.
- Çavuş, S., ve Ayhan, B. (2014, June 15-18). Computer game addiction: A Field study on adolescents. *In Full Text Book of 12. International Symposium Communication in the Millennium*.

- Çavuş, S., Ayhan, B., ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 265-289. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/ikad/issue/72974/992418>
- Demir, M., ve Demir, S.S. (2014). İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/iicder/issue/31645/347020>
- Demiral, S. (2018). *Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: Şavşat-Karagöl örneği*. Yüksek lisans tezi. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Dindar, M.D., ve Koç, M.C. (2021). Comparison of internet addiction level of sports science faculty students in accordance with some variables. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15(6), 1669-1672. <https://doi.org/10.53350/pjmhs211561669>
- Durmuş, İ. (2020). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin genç bireylerin yaşam tarzları ile girişimcilik niyetleri açısından incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1731-1749. <https://doi.org/10.33206/mjss.565309>
- Eccles, J.S., Barber, B.L., Stone, M., ve Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865-889. <https://doi.org/10.1046/j.0022-4537.2003.00095.x>
- Ekinci, N.E., Karaali, E., Parcali, B., Süner, A., ve Satılmış, S.E. (2021). COVID-19 pandemic, loneliness and digital game addiction. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15(7), 2175-2179. Article 1503203
- Ekinci, N.E., Yalçın, I., ve Ayhan, C. (2019). Analysis of loneliness levels and digital game addiction of middle school students according to various variables. *World Journal of Education*, 9(1), 20-27. <https://doi.org/10.5430/wje.v9n1p20>
- Ekinci, N.E., Yalçın, İ., ve Soyer, F. (2017a). Digital game addiction level of high school students in Turkey. *Acta Kinesiologica*, 11(2), 98-103. Retrieved from: <http://actakinesiologica.com/wp-content...>
- Ekinci, N.E., Yalçın, I., Özer, Ö., ve Kara, T. (2017b). An Investigation of the digital game addiction between high school students. *International Journal of Human Sciences*, 14(4), 4989-4994. Retrieved from: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4936>
- Gilanlıoğlu, E., ve Öze, N. (2020). Dijital tüketim kültürünün hegemonyası ve serbest zaman. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 4(3), 185-202. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/ejnm/issue/56645/731425>
- Gökçe, H., ve Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/sbd/issue/16383/171376>
- Gül, M.E. (2019). Kültür endüstrisi ürünü olarak dijital oyunlar: Playerunknown's battlegrounds (Pubg) oyunu örneği. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 5(2), 448-465. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/intjcss/issue/51161/643425>
- Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., ve Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları. *International Journal of Sport Culture and Sciences*, 2(Special Issue), 814-825. <https://doi.org/10.14486/IJSCS152>
- Güney, K. (2019). *Seyahat acentası çalışanlarının serbest zaman doyumları ile iş ve yaşam doyumlarının etkileşimi*. Yüksek lisans tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Hawi, N.S., ve Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education*, 98, 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.03.007>
- Hazar, E., ve Hazar, Z. (2019). Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (uyarlama çalışması). *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 308-322. <https://doi.org/10.25307/jssr.652854>
- Hazar, Z. (2019). An analysis of the relationship between digital game playing motivation and digital game addiction among children. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 31-38. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.51.31.38>
- Hazar, Z., ve Hazar, M. (2017). Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği. *International Journal of Human Sciences*, 14(1), 204-216. Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4387>

- Hazar, Z., Tekkurşun-Demir, G., ve Dalkıran, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: Karşılaştırmalı metafor çalışması. *Spormetre*, 15(4), 179-190. <https://doi.org/10.1501/Sporm.0000000334>
- Irmak, A. Y., ve Erdogan, S. (2015). Digital game addiction among adolescents and young adults: A Current overview. *Turkish Journal of Psychiatry*, 27(2), 1-10. <https://doi.org/10.5080/u13407>
- Irmak, A. Y., ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137. Erişim adresi: <https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C27S2/07.pdf>
- Islam, M.I., Biswas, R.K., ve Khanam, R. (2020). Effect of internet use and electronic game-play on academic performance of Australian children. *Scientific Reports*, 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78916-9>
- Jeong, E.J., Kim, D.J., ve Lee, D.M. (2017). Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 33(3), 199-214. <https://doi.org/10.1080/10447318.2016.1232908>
- Kalkan, T., ve Güzel, P. (2018). Serbest zaman etkinlikleri kapsamında bireylerin sosyal ilişkilerinde kararlılık ve sosyalleşme düzeylerinin incelenmesi: Oryantiring örneği. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 175-180. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/cbusbed/issue/41981/448936>
- Kanat, S. (2019). The relationship between digital game addiction, communication skills and loneliness perception levels of university students. *International Education Studies*, 12(11), 80-93. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n11p80>
- Kavlak, M., Sarılr, A.İ., ve Tönbol, B. (2022). Dijital oyun bağımlılığı yalnızlığı tetikler mi? *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 1-13. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/neueefd/issue/70889/1117767>
- Khan, M.A., Shabbir, F., ve Rajput, T.A. (2017). Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 33(1), 191-194. <https://doi.org/10.12669/pjms.331.11222>
- Kır, İ. (2007). Yükseköğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri: KSÜ örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307-328. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/firatsbed/issue/6324/84522>
- Lin, C.H., Lin, S.L., ve Wu, C.P. (2009). The Effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993-1004. Article 20432612
- Mutz, M., Reimers, A.K., ve Demetriou, Y. (2021). Leisure time sports activities and life satisfaction: Deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 16(5), 2155-2171. <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09866-7>
- Orak, M.E., Üzüm, H., ve Yılmaz, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 279-293. <https://doi.org/10.25307/jssr.961293>
- Özdemir, S. (2014). 5-6 yaş grubu çocukların serbest zaman etkinliklerindeki oyun ve oyuncak tercihlerinin incelenmesi. *Journal of Educational Science*, 2(2), 1-15. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/jedus/issue/16125/168707>
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği)*. Yüksek lisans tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Sağlam, M., ve Topsümer, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun oynama nedenlerine ilişkin nitel bir çalışma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 32, 485-504. <https://doi.org/10.31123/akil.617102>
- Sarı, İ., ve Kaya, E. (2016). Serbest zamanı tatmini okul başarısını artırır mı? Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ve genel not ortalaması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 11-17. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/inubesyo/issue/28566/304797>
- Savcı, M., Ercengiz, M., Yıldız, B., Griffiths, M., ve Aysan, F. (2022). Can risky behaviors, gaming addiction, and family sense of coherence accurately classify gender among university students?. *Current Psychology*, 41(11), 7522-7531. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01284-0>
- Seki, T., ve Kurnaz, M.F. (2022). Bireylerin dijital bağımlılıkları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 45, 24-34. <https://doi.org/10.33418/ataunikkefd.991723>

- Serdar, E., ve Mungan-Ay, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *Istanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 34-44. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/340384>
- Soyöz-Semerci, Ö., ve Balcı, E.V. (2020). Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı üzerine bir alan araştırması: Uşak örneği. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(3), 538-567. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/johut/issue/58642/846760>
- Sönmezoğlu, U., Polat, E., ve Aycan, A. (2016). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Özel Sayı 1), 219-229. <https://doi.org/10.14486/IJSCS91>
- Tabachnick, B.G., ve Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Thomé, S., Lissner, L., Hagberg, M., ve Grimby-Ekman, A. (2015). Leisure time computer use and overweight development in young adults—a prospective study. *BMC Public Health*, 15(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2131-5>
- Toker, S., ve Baturay, M.H. (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, 55, 668-679. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.002>
- Tukel, Y. (2020). Investigation of the relationship between smartphone addiction and leisure satisfaction of university students. *International Journal of Technology in Education and Science*, 4(3), 218-226. <https://doi.org/10.46328/ijtes.v4i3.108>
- Türk Dil Kurumu. (2022). *Güncel Türkçe sözlük*. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Tarihi: 05.06.2022.
- Wang, W.C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651-1665. <https://doi.org/10.1177/0033294118789>
- Yeşilay (2022). *Bağımlılık nedir?* Erişim Adresi: <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir/>
- Yıldız, K., Güzel, P., ve Esentaş, M. (2020). Factors directing individuals to computer games in the process of evaluating recreational activities. *Physical Culture and Sport*, 88(1), 31-40. <https://doi.org/10.2478/pccsr-2020-0023>
- Yılmaz, R., ve Karaoğlan-Yılmaz, F.G. (2015). Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile yalnızlık ve depresyon eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi I. *Uluslararası Eğitimde ve Kültürde Akademik çalışmalar Sempozyumu bildiriler kitabı içinde*, 13-15 Eylül, Mersin
- Yiğit, İ. (2018). *Üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

