

Rekreatif Olarak Sportif Faaliyetlere İlk Kez Katılan Gençlerin Sosyal Medya ve Dijital Oyun Bağımlılığının İncelenmesi

Ercan Şirin¹

Özet

Bu çalışmada rekreatif olarak sportif faaliyetlere ilk kez katılan gençlerin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Kütahya ilinde yaşayan ve rekreatif olarak ilk kez sportif faaliyetlere dahil olan 18-26 yaş grubunda 249 kadın ve 148 erkek toplamda 397 genç katılmıştır. Araştırma kapsamında bireysel bilgi formu, Tutgun Ünal (2015) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Hazar (2019) tarafından geliştirilen Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadaki verilere uygulanan normallik testi sonuçlarına göre verilerin normal dağılım göstermediği anlaşılmış ve Mann Whitney U ve Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Sonuç olarak erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri kadın katılımcılara göre daha yüksek iken kadın katılımcıların ise sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dijital oyun oynama süresine göre dijital oyun ve sosyal medya bağımlılık puan değerleri incelendiğinde günlük 4 saatin üzerinde oyun oynayan katılımcılar lehine farklılık olduğu görülmektedir. Sportif faaliyetlere rekreatif olarak ilk defa katılmış olan gençlerin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığında ise erkeklerde dijital oyun bağımlılık düzeyi, kadınlarda sosyal medya bağımlılık düzeyi anlamlı olarak belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Dijital Oyun, Rekreasyon, Spor, Sosyal Medya.

Young People Participating in Recreational Sport Activities for the First Time Examining Social Media and Digital Game Addiction

Abstract

In this study, it was aimed to examine the social media and digital game addictions of young people who participated in recreational sports activities for the first time. A total of 397 young people, 249 women and 148 men, aged 18-26, living in Kütahya and participating in recreational sports activities for the first time, participated in the study. In the research, an individual information form, the Social Media Addiction Scale developed by Tutgun Ünal (2015), and the Digital Game Addiction Scale for University Students developed by Hazar and Hazar (2019) were used. According to the normality test results applied to the data in the study, it was understood that the data did not show normal distribution and Mann Whitney U and Kruskal Wallis Tests were applied. As a result, it was determined that the digital game addiction levels of male participants were higher than female participants, while the social media addiction levels of female participants were higher than male participants. In addition, when the digital game and social media addiction score values are examined according to the duration of playing digital games, it is seen that there is a difference in favour of participants who play games over 4 hours a day. When the social media and digital game addictions of young people who participated in sportive activities recreationally for the first time were compared according to their gender, the level of digital game addiction in males and the level of social media addiction in females were found to be significant.

Key Words: Addiction, Digital Game, Recreation, Sports, Social Media.

Alıntı:

Şirin, E. (2023). Rekreatif olarak sportif faaliyetlere ilk kez katılan gençlerin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının incelenmesi. *International Sport Science Student Studies Journal*, 5(2), 95-105.

¹ Kütahya Gençlik Merkezi, Kütahya, Türkiye, e-mail: ercansirin@gmail.com

1. Giriş

Rekreasyon, günlük yaşamımız içerisinde olağan olarak yapmamız gereken görev ve sorumluluklarımızın dışında özel zaman ayırarak, bir gruba dahil olarak veya bireysel gerçekleştirdiğimiz sanatsal, sportif ve sosyal etkinliklerdir (Başaran, 2016). Rekreatif olarak tercih edilen faaliyetler ilgili bireylerin özellikleri, istekleri ve ilgileri ile yön bulmaktadır (Karaküçük, 2005). Kişiler sadece eğlenmek için değil aynı zamanda hayata daha güzel bir şekilde bağlanmak, mutlu olmak, kendisini ifade edebilmek için rekreatif faaliyetlere dahil olmaktadır (Kaya, 2003). Bir etkinliğin rekreatif bir etkinlik olabilmesi için bireyin kendi istek ve iradesi ile dahil olması gerekmektedir (Aracı ve Aracı, 2014).

Sportif etkinlikler, başta çocuk ve gençler olmak üzere bireylerin motor becerilerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Yeteneklerini keşfetmelerine imkân sunmaktadır. Hareketli bir yaşamı destekleyerek yaşam boyu sporun bir davranış biçimi olmasını sağlamaktadır (Yenal, Çamlıyer ve Saracaloğlu, 1999). Sportif faaliyetlerin nihai amacı, aktif yaşam şeklini bireylere aktarmak ve ömür boyu spor yapmanın önemini vurgulamaktır. Bu sayede bireylerin daha özgüvenli ve öz yeterli olacakları ifade edilmektedir (Hennig, Schaefer ve Gleddie, 2020). Sportif faaliyetler sadece bedensel eğitimi kapsamamaktadır. Bununla birlikte centilmenlik, spor sevgisi, adaletli davranma, sportif okuryazarlık, hayati düzen, takım olma, beraber çalışma, etik değerlerin önemi gibi birçok konuyu bireye kazandırmaktadır (Avrupa Komisyonu/ EACEA/ Eurydice, 2014).

Bağımlılık sonucunda kişilerin bireysel, ailevi, toplumsal, okul ve iş hayatındaki düzeninin bozulduğu belirtilmektedir (Gentile, 2009). Kişilerin takıntılı bir şekilde engel olamadıkları alışkanlıkları ve düşünceleri sonucunda fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak kendilerine ve çevrelerine zarar vermesi durumu bağımlılık olarak ifade edilmektedir (Uzbay, 2009). Bağımlılık, kişinin birçok kez bırakmayı denemesine rağmen bırakamaması, hatta artırması, yoksunluk duygusu yaşaması, zarar verdiğini bilse de vazgeçememesi durumu olarak da ifade edilmektedir (Ögel, 2001). Bağımlılık toplumsal olarak karşımıza çıkan en önemli sorunlardan birisidir. Kişilerin fiziksel, ruhsal, kişisel ve toplumsal yaşamını sıkıntıya düşüren hatta tam anlamıyla bozan patolojik bir durumdur (Taşkent, 2010). Bireylerde bağımlılığı ve bağımlılık seviyesini tespit etmek için aşağıdaki maddelerden sadece üç tanesinin bulunması yeterli olmaktadır. Bunlar;

- Tolerans gözlemlene,
- İlgili madde ya da durumun olmaması halinde yoksunluk hissetme,
- İlgili madde ya da durumundan kurtulmak için devamlı uğraşma ancak gerçekleştirilememesi,
- Bağımlılığa sebep olan durumdan uzaklaşmaya çalışma,
- Bağımlılık durumunda bireysel ve toplumsal çevreyi umursamama,
- Bağımlılık veren şeyin zamanla daha fazla tüketilmesi ya da yapılması,
- Ruhsal, psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunların görülmesi (Ögel, 1997).

Aynı zamanda bağımlılık durumu, bireyin tüm bedenini, zihinsel fonksiyonlarını, davranışını ve yaşamını olumsuz olarak etkileyen hastalık çeşidi olarak kabul edilmektedir (Sattari, Mashayekhi ve Mashayekhi, 2012).

Teknolojinin hızla ilerlemesi ve bu doğrultuda dijital ortamın her geçen gün yenilenerek bireyleri daha fazla kendisine çekmesi farklı bir bağımlılık türünü ortaya çıkarmakta ve hızla yayılmaktadır.

Dijital Bağımlılık; İnternet bağımlılığı 2007 yılında gündeme gelmiş olup, 2013 yılında ise dijital bağımlılık kavramı gündeme alınmıştır (Khang, Kim ve Kim, 2013). Lakin dijital bağımlılık internet bağımlılığını da kapsamaktadır. Çünkü dijital cihazlar internet erişimi olmadan da aşırı derecede kullanılabilir. İnternet dijital bağımlılık için bir koşul değildir (Cham, ve diğerleri, 2019). Dijital bağımlılık kavramı internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun ve bilgisayar bağımlılığı kavramlarını da içine almaktadır (Singh ve Singh, 2019).

Dijital bağımlılığın olası psikolojik sonuçları gelişimleri kaçırma korkusu, yoksunluk, tolerans, nüksetme olarak tasniflenebilir (Güney ve Taştepe, 2020). Dijital bağımlılık kaynaklı oluşabilecek fizyolojik sonuçlar, uyku düzeninde bozukluklar, yeme-içme ve iştah problemleri, göz sağlığı sorunları, beden ve duruş sorunları olarak tasniflenebilir (Griffiths, 2000). Sosyal iletişim problemleri dijital bağımlılığın olası davranışsal sonuçlarından (Chou ve diğerleri, 2005). Ayrıca, akademik yaşam problemleri, iş yaşamı problemleri ve aile ve özel yaşam problemleri olarak da tasniflenebilir (Arum ve Roska, 2011).

Sosyal Medya Bağımlılığı; Sosyal medya bağımlılığı internet erişimi ile sosyal ağlarda yer almak ve sosyal mecrada var olabilmek için endişeli bir şekilde harekete geçerek diğer kültürel, sportif ve sanatsal faaliyetler ile sosyal ilişkilerden ödün vererek aşırı bir şekilde sosyal medyada zaman geçirme durumu olarak tanımlanmaktadır (Andreassen ve Pallesen, 2014). Sosyal medya bağımlılığı, insanların hayatındaki çok çeşitli alanlara olumsuz etki göstermektedir. Bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak çok net bir şekilde etki eden psikolojik bir sorundur (Onar, 2019).

Sosyal medya bağımlılığının nedenleri toplum içerisinde dikkat çekme, var olma çabası, yoksunluk hissi, psikolojik sorunlar, kişilerarası problemler olarak sıralayabiliriz. Fakat sosyal medyanın fazla kullanımının davranışsal yönden bağımlılık kapsamına girip girmediği tartışma konusu olarak seçilmiştir. (Kuss ve Griffiths, 2011). Yine günümüzde bireylerin, gelişen olaylar ve gerçekleşen durumlardan hızlı bir şekilde, anlık olarak haberdar olmak istemeleri sosyal medya bağımlılığının nedenlerinden birisidir. İlgi alanları doğrultusunda değişik topluluklar ve kişiler ile iletişime geçmek istenilmesi de nedenler arasındadır (Becan, 2018). Nedenleri genişletecek olursak, yalnız hissetme, can sıkıntısı, bir gruba karşı ait hissetmeme, üzüntü, güven eksikliği, ailede iletişim eksikliği, sanal ortamdaki arkadaşlıklar ilave edilebilir (Balta, 2019).

Bu çalışmanın amacı, ilk kez rekreatif olarak sportif faaliyetlere katılım sağlayan gençlerin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıklarının incelenmesidir. Daha önce rekreatif faaliyetlere katılmadıkları için mevcut durum tespit edilecektir. Mevcut durumu tespit etmek önem arz etmektedir. Çünkü 18-26 yaş arasında daha önce çeşitli rekreatif faaliyetlere katılmayan ve ilk kez gönüllü olarak katılan gençlerin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıklarını tespit etmek durum analizinin yapılmış olmasını sağlayacaktır. Ayrıca bu yaş grubundaki gençlere yönelik yeni yapılacak çalışmalara yön verip katkı sağlayacaktır.

Çalışmaya başlarken, rekreatif olarak sportif faaliyetlere ilk kez katılan gençlerin cinsiyet durumları, haftalık spor yapma süreleri, günlük sosyal medya kullanma süreleri ve günlük olarak dijital oyun oynama süreleri ile sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? şeklindeki problem cümlesi çalışmamıza yön vermiştir.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Rekreatif olarak sportif faaliyetlere ilk kez katılan gençlerin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının incelenmesi için nicel araştırma modellerinden genel tarama araştırmaları kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model değişkenlerin beraber değişip değişmediği ve herhangi bir değişme var ise bu değişmeyi saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Kütahya ilinde yaşayan ve rekreatif olarak ilk kez sportif faaliyetlere dahil olan 18-26 yaş grubundaki gençler kapsamaktadır. Örneklem grubunu ise Kütahya ilindeki üniversite topluluklarında, sivil toplum kuruluşlarında ve diğer kamu kurumlarında ilk kez çeşitli rekreatif faaliyetlere gönüllü olarak katılan 249 kadın, 148 erkek olmak üzere toplam 397 genç oluşturmaktadır. Örneklem grubu basit rastgele yöntem ile belirlenmiştir.

2.3. Verilerin Toplanma Süreci

Katılımcılara ulaşmak için üniversite topluluklarında, sivil toplum kuruluşlarında ve diğer kamu kurumlarındaki rekreatif olarak sportif faaliyetlere ilk defa dahil olan gençler ile iletişime

geçilmiştir. Verileri toplamak için seçilen anketler Google Drive üzerinden dijital ortama aktarılmıştır ve bu dijital anketler Whatsapp uygulaması kullanılarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Ayrıca klasik anket metodu kullanılmıştır. Alınan tüm veriler analiz edebilmek amacıyla bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Tutgun Ünal (2015), tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Hazar ve Hazar (2019), tarafından geliştirilen Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu ile demografik verileri elde etmek amacıyla yaş, cinsiyet, günlük sosyal medya kullanım süresi, günlük dijital oyun oynama süresi, haftalık spor yapma süresini içeren sorular sorulmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinde yer alan 1-12 arasındaki maddeler “meşguliyet boyutu” ile ilgilidir ve sosyal medyanın kişiyi meşgul etme durumunu ölçmektedir. 13-17 arasındaki maddeler “duygu durum düzenleme boyutu” ile ilgilidir ve sosyal medyanın kişinin duygularını etkileyip etkilemediğini ölçmektedir. 18-22 arasındaki maddeler “tekrarlama boyutu” ile ilgilidir ve kişinin sosyal medya kullanımını kontrol altına alamaması, aynı dozda kullanımının tekrarlamasını ölçmektedir. 23-41 arasındaki maddeler “çatışma boyutu” ile ilgilidir ve sosyal medyanın kişinin hayatında olumsuz sonuçlara yol açmaya etkisini ölçmektedir. Ölçeğin genelinden elde edilen puan “sosyal medya bağımlılığı” düzeyini tespit etmektedir. İlave olarak alt boyutlara ilişkin soru sonuçları birbirleri ile toplanarak aly-t boyutlardaki bağımlılık seviyesi de yine değerlendirme tablosundaki verilere göre tespit etmektedir. Maddelerin hepsi düz puanlanmıştır. Hiçbir Zaman=1, Her Zaman=5 olarak 1-5 arasında ölçekten puan alınabiliyor. Ölçeğin genelinden alınabilecek en düşük puan 41, en yüksek puan ise 205’tir.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinde yer alan 1-11 arasındaki maddeler “aşırı odaklanma ve erteleme” ile ilgili olup, belirginlik ve sorunlarını ölçmektedir. 12-17 arasındaki maddeler “çatışma, yoksunluk ve arayış” ile ilgili olup, geri çekilme, çatışma, nüksetme etkisini ölçmektedir. 18-21 arasındaki maddeler “duygu değişimi ve dalma” ile ilgili olup, durum değişimi ve tolerans durumunu ölçmektedir. Ölçekte 5 puanlı Likert tipi ölçekten yararlanılmıştır. (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum). Ölçekten alınabilecek en düşük puan "21" en yüksek puan "105" dir. Ölçek puanlamasının derecelendirmesinde ise; "1-21: normal grup, 22-42: az riskli grup, 43-63 riskli grup, 64-84 bağımlı grup, 85-105 yüksek düzeyde bağımlı grup" olarak değerlendirilmektedir.

2.5. Verilerin Analizi

Çalışma verileri bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra analizler SPSS 26 programında yapılmıştır. Anlamlılık değerleri $p < .05$ baz alınarak değerlendirilmiştir. Aktarılan verilere uygulanan Kolmogorov-Smirnov normallik testi sonuçlarına göre verilerin normal bir dağılım göstermediği görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testi uygulanarak değerlendirilmiştir.

3. Bulgular

Tablo 1.

Cinsiyet değişkenine göre dijital oyun bağımlılık ve sosyal medya bağımlılık

Ölçekler	Cinsiyet	N	Sıra Numarası Ortalaması	Mann Whitney U	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Kadın	249	164.108	9738.000	0.000
	Erkek	148	257.703		
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kadın	249	211.663	15273.000	0.004
	Erkek	148	177.696		

* $p < .05$

Tablo 1’e göre erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri kadın katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile karşılaştırıldığında erkeklerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir

($U=9738.000$; $p<.05$). Buna karşın kadın katılımcıların erkek katılımcılara nazaran sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Yine bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir ($U=15273$; $p<.05$).

Tablo 2.

Günlük sosyal medya kullanma süresine göre dijital oyun bağımlılık ve sosyal medya bağımlılık

Ölçekler	Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	N	Sıra Numarası Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Dijital Oyun Bağımlılığı	1 saat (a)	98	174.62	20.030	22.346	0.000	a-c
	2-3 saat (b)	196	187.60	16.345			
	4 saat ve üstü (c)	103	243.89	22.449			
Sosyal Medya Bağımlılığı	1 saat (a)	98	118.99	30.202	122.347	0.000	a-b
	2-3 saat (b)	196	188.25	29.857			
	4 saat ve üstü (c)	103	295.58	34.884			

* $p<.05$

Tablo 2'ye göre dijital oyun bağımlılığı değerleri incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($\chi^2= 22.346$; $p<.05$). Günlük 4 saatin üzerinde oyun oynayan katılımcıların puanlarının 0-1 saat ile 2-3 saat arasında oynayanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Post hoc testi sonuçları incelendiğinde 4 saat üstü grup ile hem 2-3 saat hem de 0-1 saat grubu arasında farklılık varken 0-1 saat ile 2-3 saatlik grup arasında fark olmadığı görülmüştür. Kullanım saati arttıkça bağımlılık puanlarının da arttığı görülmektedir.

Aynı şekilde sosyal medya kullanım sürelerine göre bağımlılık seviyeleri incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($\chi^2= 122.347$; $p<.05$). Kullanım saati arttıkça bağımlılık puanlarının da arttığı görülmektedir. Post hoc testi sonuçları incelendiğinde 4 saat üstü grup ile hem 2-3 saat hem de 0-1 saat grubu arasında farklılık olduğu aynı şekilde 0-1 saat ile 2-3 saat grubu arasında da anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 3.

Günlük dijital oyun oynama süresine göre dijital oyun bağımlılık ve sosyal medya bağımlılık

Ölçekler	Günlük Dijital Oyun Oynama Süresi	N	Sıra Numarası Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Dijital Oyun Bağımlılığı	Hiç (a)	156	107.92	8.084	192.814	0.000	a-b
	0-1 saat (b)	136	223.63	15.988			
	2-3 saat (c)	76	295.20	17.676			
	4-5 saat ve üstü (d)	29	321.34	26.319			
Sosyal Medya Bağımlılığı	Hiç (a)	156	181.58	35.866	15.296	0.002	b-d
	0-1 saat (b)	136	190.43	36.492			
	2-3 saat (c)	76	234.64	38.765			
	4-5 saat ve üstü (d)	29	239.47	41.359			

* $p<.05$

Tablo 3'e göre dijital oyun oynama süresine göre dijital oyun bağımlılığı değerleri incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2=192.814$; $p<.05$). Kullanım saati arttıkça bağımlılık puanlarının da arttığı görülmektedir. Post hoc testi sonuçları incelendiğinde günlük 4 saatin üzerinde oyun oynayan katılımcılar ile 2-3 saat arasında oynayanlar dışında tüm gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Yine aynı şekilde sosyal medya bağımlılık puanları arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2= 15.296$; $p<.05$). Post hoc testi sonuçları incelendiğinde Hiç grubu ile 0-1 saat grubu arasında ve 2-3 saat grubu ile 4 saat ve üstü grubu arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Tablo 4.

Haftalık spor yapma süresine göre dijital oyun bağımlılık ve sosyal medya bağımlılık

Ölçekler	Haftalık Spor Yapma Süresi	N	Sıra Numarası Ortalaması	sd	x ²	p	Anlamlı Fark
Dijital Oyun Bağımlılığı	Hiç (a)	143	167.72	17.516	20.866	0.000	a-c a-d
	1 Gün (b)	51	201.17	17.551			
	2-3 Gün (c)	102	218.42	20.417			
	4-5 Gün (d)	58	239.10	19.941			
	6-7 Gün (e)	43	200.30	23.493			
Sosyal Medya Bağımlılığı	Hiç (a)	143	201.50	38.554	1.310	0.860	
	1 Gün (b)	51	212.55	39.973			
	2-3 Gün (c)	102	191.89	35.311			
	4-5 Gün (d)	58	198.22	34.756			
	6-7 Gün (e)	43	192.53	42.082			

*p<.05

Tablo 4'e göre spor yapma süresi değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır. Farklılığın kaynağı olarak hiç spor yapmayanlar ile haftada 2-3 veya 4-5 gün spor yapanlar arasında farklılıklar tespit edilmektedir ($x^2= 20.866$; $p<.05$). Sosyal medya bağımlılığı puanları incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır ($x^2= 1.310$; $p>.05$). Buna karşın spor yapma süresi arttıkça sosyal medya kullanma bağımlılığı düzeyinde düşüş göze çarpmaktadır.

4. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada rekreatif olarak sportif faaliyetlere ilk kez katılan gençlerin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları incelenmiştir. Sonuçlara göre erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyinin kadın katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerine göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ancak kadınların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere oranla yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca dijital oyun bağımlılığı değerleri incelendiğinde gruplarda istatistiksel yönden anlamlı yönde bir farklılık olduğu görülmüştür. Aynı şekilde sosyal medya kullanım sürelerine göre bağımlılık seviyeleri incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Dijital oyun oynama süresine göre dijital oyun bağımlılığı değerleri incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yine aynı şekilde sosyal medya bağımlılık puanları arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Spor yapma süresi, dijital oyun bağımlılığı değerleri ile değerlendirildiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı puanları incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Kılıç (2020), okul sporlarına katılan ve 15-18 yaş grubu arasında olan gençlerin sosyal ve duygusal yalnızlıkları ve dijital oyun bağımlılık düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya okul sporları yarışma ve müsabakalarına katılan 135'i erkek, 128'i kadın toplam 263 genç gönüllülük esası doğrultusunda katılmıştır. Dijital olarak oyun oynama zamanı değişkeni verileri ortalamaları doğrultusunda gruplar arasında istatistiksel yönden anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda da dijital oyun oynama süresine göre dijital oyun bağımlılığı değerleri incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yine araştırma sonuçları sınıf ve yaş değişkenleri yönünden değerlendirildiğinde, dijital oyun bağımlılığı, duygusal ve sosyal yalnızlık verilerinin ortalamaları ile romantik, ailesel, sosyal ilişkiler alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bizim çalışmamızda ise duygusal ve sosyal yönden bireyi destekleyecek olan spor yapma süresi, dijital oyun bağımlılığı verileri ile değerlendirildiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Gürsu ve Özçelik (2022), yaptığı çalışmada ergenlik çağındaki gençlerin dindarlık düzeyleri ile dijital oyun bağımlılık seviyeleri incelemiştir. Araştırmaya ortaokul ve lisede öğrenim gören

toplam 478 genç dahil olmuştur. Araştırma neticesinde gençlerin dindarlık düzeyleriyle dijital oyun bağımlılık seviyelerinde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Aynı zamanda gençlerin dijital oyun bağımlılığı skorları, demografik veriler doğrultusunda incelendiğinde, yaş, kardeş sayısı, cinsiyet, aile bütünlüğü, kişisel oda, gelir seviyesi, dini vecibelerin yerine getirilme durumu, okul türü ve ebeveynlerin eğitim seviyeleri değişkenleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyinin anlamlı ölçüde farklılaştığı anlaşılmıştır. Bizim çalışmamızda da cinsiyet değişkenine göre değerlendirme yapıldığında erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyinin kadın katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerine göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ancak kadınların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere oranla yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Çakıcı (2018), yaptığı çalışmada gençlerin dijital oyun bağımlılıkları ile öfkeyi ifade etme şekillerini incelemiştir. Araştırmaya, lisede okumakta olan 300 öğrenci katılmıştır. Neticede, gençlerin dijital oyun bağımlılık seviyeleriyle öfkeyi dışa vurma alt boyutu arasında pozitif ancak düşük seviyede bir ilişki tespit etmiştir. Yine sınıf, cinsiyet, ebeveyn eğitim seviyelerine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin değişkenlik gösterdiğini tespit etmiştir. Ayrıca, evde bilgisayar ve internet olup olmama durumu ile babanın eğitim seviyesinin, dijital oyun bağımlılığını anlamlı yönde farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Bizim çalışmamızda ise dijital oyun bağımlılığı değerleri incelendiğinde gruplarda istatistiksel yönden anlamlı yönde bir farklılık olduğu görülmüştür.

Şen (2023), yaptığı çalışmada lise öğrenim gören gençlerin dijital oyun bağımlılığı üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya toplamda 481 öğrenci katılmıştır. Araştırma neticesinde dijital oyun bağımlılığının alt boyutları olan değer, oyuna dalma, odaklanma, erteleme alt boyutların değerlendirildiğinde oyun bağımlılığı seviyelerinin erkeklerin, kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bizim çalışmamızda da erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyinin kadın katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerine göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Kadınların ise sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere oranla yüksek olduğu belirlenmiştir.

İnterneti günlük 0-1 saat kullanan gençlerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile 2-3 ve 4 saat üzeri kullanan gençlerin düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Yine bilgisayar ve konsol oyunu oynayan gençlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin akıllı telefon ile oyun oynayan gençlere göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca, sosyal medya kullanım süresi 5 sene ve üzeri olan gençlerin 1-2 sene kullanan gençlere nazaran değer alt boyutu değerlendirildiğinde dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Bizim çalışmamızda da dijital oyun oynama süresine göre dijital oyun bağımlılığı değerleri incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yönet (2018), yaptığı çalışmada lisede öğrenim gören gençlerin dijital oyun bağımlılıklarını, sportif serbest zaman ilgilenim düzeylerini ve yaşam kalitelerini araştırmıştır. Araştırmaya lise 9., 10. ve 11. sınıf öğrencileri katılmıştır. Dijital oyun bağımlılığının tespit edilmesinde cinsiyet faktörü etkili bir değişkendir. Erkeklerin dijital oyun bağımlılığı kadınlara göre daha yüksektir. Bizim çalışmamızda da aynı şekilde erkeklerin kadınlara oranla dijital oyun bağımlılık seviyelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman ilgilenim düzeyinin, yaşam kalitesini düşük olsa da pozitif yönde etkilediği anlaşılmıştır. Ayrıca yaşam kalitesinin, serbest zaman ilgilenimin alt boyutlarından “ruhsal alan” boyutunda bir etki oluşturduğu tespit edilmemiştir. Bizim çalışmamızda da gençlerin serbest zamanlarındaki spor yapma süreleri ve dijital oyun bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Elde edilen veriler ve literatür taraması değerlendirildiğinde serbest zamanın verimli değerlendirilmesi bağımlılıkların oluşmasında önleyici bir yapı oluşturduğu görülmektedir. Dijital bağımlılığın internet, oyun vb. bağımlılıkları kapsadığı bu doğrultuda dijital aletlerin kullanım sürelerine dikkat edilmesi gerektiği tespit edilmiş olup, dijital aletlerine zamansız erişimin kontrol altına alınması gerektiği düşünülmektedir. Rekreatif faaliyetler, zaman

yönetimi ve bağımlılık konularında daha fazla çalışmaların yapılması gerekmektedir. Aynı zamanda bu alanlardaki okuryazarlık seviyelerinin artırılması için gereken eğitimlerin gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

Kaynakça

- Andreassen, C. ve Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061.
- Aracı, H. ve Aracı, Ş. (2014). *Spor bilimleri öğretimi*. Ankara: Grafiker Matbaacılık.
- Arum, R. veRoska, J. (2011). *Academicallyadrift: Limited learning on collegecampuses*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Avrupa Komisyonu, (2014). *Avrupa'da eğitim ve öğretimde okul teriyle mücadele: Stratejiler, politikalar ve önlemler. Eurydice ve Cedefop Raporu*. Avrupa Birliği Yayınlar Ofisi.
- Balta, E. (2019). *Sosyal medya bağımlılığının orta öğretim ikinci kademe öğrencileri arasındaki nedenleri, eğitsel bilişsel sonuçları (Sivas merkez ilçe örneği)*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Başaran, Z. (2016). *Alternatif eğitim olarak rekreasyon*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Becan, C. (2018). Sosyal medya bağımlılığının haber takibi motivasyonları üzerine etkisi. *Erciyes İletişim Akademia Dergisi*, 5(3), 238-256.
- Cham, S. ve ark. (2019). *Dijital bağımlılık: olumsuz yaşam deneyimleri ve teknoloji destekli çözüm potansiyeli. İçinde: Rocha, Á., Adeli, H., Reis, L., Costanzo, S. (eds) Bilgi Sistemleri ve Teknolojilerinde Yeni Bilgi. WorldCIST'19 2019. Akıllı Sistemler ve Bilgi İşlemdeki Gelişmeler*, cilt 931. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-16184-2_87
- Chou, C., Condrón, L., ve Belland, J. C. (2005). A review of theresearch on Internet addiction. *EducationalPsychologyReview*, 17(4), 363-388. <https://doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>
- Çakıcı, G. (2018). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve öfkeyi ifade etme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-gameuseamongyouthages 8 to 18: A nationalstudy. *Psychologicalscience*. 20(5). 594-602.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be takenseriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418
- Güney, M., ve Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.
- Gürsu, O. ve Özçelik, M. F. (2022). Ergenlik döneminde dijital oyun bağımlılığı ve dindarlık ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 22(1), 199-216.
- Hazar, Z. (2016). *Fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hennig, L. C., Schaefer, L. ve Gleddie, D. (2020). In (di) visible: Inquiringintobeing 'othered'as a meanstoteachsocialjustice in PHETE. *PhysicalEducationandSportPedagogy*, 25(6), 666-680.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, S. (2003). *Yetiştirme yurtlarında kalan gençlerin serbest zaman değerlendirme eğilimi ve etkinliklerin sosyalleşme etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Khang, H., Kim, J. K., & Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2416-2424. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.027>
- Kılıç, M. A. (2020). *15-18 yaş arası okul sporlarına katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi. Kırıkkale.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2011). *Çevrimiçi sosyal ağ ve bağımlılık. psikolojik literatürün gözden geçirilmesi*. Int. J. Environ. Ars. Halk Sağlığı 2011. 8(9). s. 3528- 3552.
- Onar, H. M. (2019). *Doğu Karadeniz Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma ilişkisinin incelenmesi*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ögel, K. (2001). *Madde bağımlılarına yaklaşım ve tedavi*. İstanbul: Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K., 1997. *Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Sattari, M., Mashayekhi, S., & Mashayekhi, S. (2012). *Islam and Addiction. Pharmaceutical Science*, 18(3), 151-158.
- Singh, A. K., ve Singh, P. K. (2019). *DigitalAddiction: a conceptualoverview*. Library PhilosophyandPractice (e-journal), 3538.

- Şen, İ. (2023). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı: Kırıkkale lise öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taşkent, A. (2010). *Alkol ve/veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantular ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi. İstanbul.
- Tutgun Ünal, A., ve Deniz, L. (2015). Development of the Social Media Addiction Scale. *Online Academic Journal of Information Technology (AJIT-e)*, 6(21), 51-70.
- Uzbay, İ. Tayfun. Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 2009, 21.22: 5-16
- Yenal, T., Çamlıyer, H. ve Saracaloğlu, A. (1999). İlköğretim ikinci devre çocuklarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor beceri ve yetenekler üzerine etkisi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IV,(3): S.15-16.
- Yönet, E. (2018). *Lise öğrencilerinin sportif serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya

ENGLISH EXTENDED SUMMARY

Introduction: This study aimed to examine the social media and digital game addictions of young people who participate in recreational sports activities for the first time. A total of 397 young people, 249 women and 148 men, aged 18-26, living in Kütahya and participating in recreational sports activities for the first time, participated in the study. In the research, an individual information form, the Social Media Addiction Scale developed by Tutgun Ünal (2015), and the Digital Game Addiction Scale for University Students developed by Hazar and Hazar (2019) were used. According to the normality test results applied to the data in the study, it was understood that the data did not show a normal distribution and Mann Whitney U and Kruskal Wallis Tests were applied. **Methods:** Relational scanning model was used within the scope of general screening research, one of the quantitative research models, to examine the social media and digital game addiction of young people who participated in recreational sports activities for the first time. This model attempts to determine whether the variables change together and, if there is any change, this change (Karasar, 2011). The population of the research includes young people in the 18-26 age group who live in Kütahya and are involved in recreational sports activities for the first time. The sample group consists of young people who voluntarily participate in various recreational activities for the first time in university communities, non-governmental organizations and other public institutions in Kütahya. The sample group was determined by simple random method. To reach the participants, young people who were involved in recreational sports activities for the first time in university communities, non-governmental organizations and other public institutions were contacted. The surveys selected to collect data were transferred to the digital environment via Google Drive, and these digital surveys were delivered to the participants using the Whatsapp application. Additionally, the classical survey method was used. All data received was transferred to the computer environment for analysis. After the study data was transferred to the computer environment, analyzes were made in the SPSS 26 program. Significance values were evaluated based on $p < .05$. According to the results of the Kolmogorov-Smirnov normality test applied to the transferred data, it was seen that the data did not show a normal distribution. **Findings and Conclusion:** Digital game addiction and social media addiction levels were evaluated according to gender variable by applying Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests. When the digital game addiction levels of male participants are compared to the digital game addiction levels of female participants, it is seen that men's addiction levels are higher. This difference was found to be statistically significant ($U=9738.000$; $p < 0.05$). On the other hand, it was understood that female participants had higher social media addiction levels than male participants. Again, this difference was determined to be statistically significant ($U=15273$; $p < .05$). When digital game addiction values were examined, it was seen that there was a statistically significant difference between the groups ($\chi^2= 22.346$; $p < 0.05$). It is seen that the scores of the participants who play games for more than 4 hours per day are higher than those who play between 0-1 hours and 2-3 hours. When the post hoc test results were examined, it was seen that there was a difference between the over 4 hour group and both the 2-3 hour and 0-1 hour groups, while there was no difference between the 0-1 hour and 2-3 hour groups. It is seen that as the hours of use increase, the addiction scores also increase. Likewise, when addiction levels were examined according to social media usage time, it was determined that there was a statistically significant difference between the groups ($\chi^2= 122.347$; $p < 0.05$). It is seen that as the hours of use increase, the addiction scores also increase. When the post hoc test results are examined, it is seen that there is a difference between the over 4 hour group and both the 2-3 hour and 0-1 hour groups, and that there is also a significant difference between the 0-1 hour and 2-3 hour groups. When digital game addiction values were examined according to the duration of playing digital games, it was determined that there was a statistically significant difference between the groups ($\chi^2=192.814$; $p < .05$). It is seen that as the hours of use increase,

the addiction scores also increase. When the post hoc test results were examined, it was seen that there was a significant difference between all groups except the participants who played for more than 4 hours a day and those who played for 2-3 hours. Likewise, it was determined that there was a statistically significant difference between social media addiction scores ($\chi^2=15.296$; $p<.05$). When the post hoc test results were examined, it was determined that there was no significant difference between the None group and the 0-1 hour group, and between the 2-3 hour group and the 4 hour and above group. In other comparisons, there is a significant difference. It is understood that there is a statistically significant difference between digital game addiction values according to the variable of exercise time. As the source of the difference, differences are detected between those who do not do any sports and those who do sports 2-3 or 4-5 days a week ($\chi^2=20.866$; $p<0.05$). When social media addiction scores are examined, it is understood that there is no statistically significant difference between the groups ($\chi^2=1.310$; $p>0.05$). On the other hand, as the duration of exercise increases, there is a decrease in the level of addiction to using social media.

When the data obtained and the literature review are evaluated, it is seen that productive use of free time creates a preventive structure in the formation of addictions. Digital addiction is caused by internet, games, etc. In this regard, it has been determined that attention should be paid to the usage period of digital devices and it is thought that untimely access to digital devices should be controlled. More studies need to be done on recreational activities, time management and addiction. At the same time, the necessary training must be provided to increase literacy levels in these areas.