

Boş Zamanın Doğru Kullanımı: İnternet Kumar Bağımlılığını Önlemede Rekreatyönel Sporun Önemi

Abdullah Çuhadar^{1*}

¹Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, Türkiye, cuhadarabdullah42@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6942-4475>

Özet

Günümüzde teknolojik gelişmelerin hızla yaygınlaşması ve dijitalleşme süreçleri, bireylerin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarında köklü değişimlere yol açmıştır. Bu değişimin en endişe verici sonuçlarından biri, özellikle genç nüfus arasında internet tabanlı kumar oyunlarının yaygınlaşması ve bunun ciddi bir halk sağlığı sorunu haline dönüşmesidir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yasal spor bahislerinin genişlemesiyle birlikte kumar bağımlılığı yardım arama davranışlarında önemli artışlar kaydedilmiş, çevrimiçi kumar endüstrisinin toplam hacmi 2017'deki 4,9 milyar dolardan 2023'te 121,1 milyar dolara yükselmiştir. Bu çerçevede, kapsamlı önleme stratejilerinin geliştirilmesi kritik bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktiviteleri kapsamında rekreatyönel spor katılımlarının internet kumar bağımlılığını önlemedeki rolünü belirlemek ve bu rolün cinsiyet, yaş ile gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırma, karşılaştırmalı ilişkisel tarama deseni kullanılarak tasarlanmış olup, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nden 409 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sürecinde üç ana araç kullanılmıştır: demografik bilgi formu, İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği ve Rekreatyönel Spor İyi Oluş Ölçeği. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği, Young tarafından DSM-IV'ün Patolojik Kumar Oynama Ölçütlerinden uyarlanarak geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek motivasyon, bağımlılık ve olumsuz psikoloji olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Rekreatyönel Spor İyi Oluş Ölçeği ise fiziksel aktivite ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu olmak üzere dört alt boyut içermektedir. Verilerin analizi IBM SPSS 25 istatistik paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Normallik testleri sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve parametrik test teknikleri uygulanmıştır. Cinsiyet ve yaş grupları arasındaki farklılıkların belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi, gelir düzeyi kategorileri arasındaki farklılıkların analizinde tek faktörlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet faktörü açısından internet kumar bağımlılığının tüm alt boyutlarında kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların motivasyon, bağımlılık ve olumsuz psikoloji puanları erkek katılımcılardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde hem internet kumar bağımlılığı hem de rekreatyönel spor iyi oluş ölçeklerinin alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. İnternet kumar bağımlılığının tüm alt boyutlarında gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş, düşük gelir düzeyindeki katılımcıların daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. En önemli bulgulardan biri, internet kumar bağımlılığı ile rekreatyönel spor iyi oluş arasında tespit edilen zayıf negatif korelasyonlardır. Bu bulgular, rekreatyönel spor aktivitelerinin kumar bağımlılığına karşı koruyucu faktör olarak işlev görebileceğini kısmen desteklemektedir. Sonuç olarak, bu araştırma rekreatyönel spor aktivitelerinin internet kumar bağımlılığını önlemedeki potansiyel rolünü ampirik verilerle ortaya koymaktadır. Bulgular özellikle kadın öğrenciler ve düşük gelir düzeyindeki öğrencilerin risk grubu olarak değerlendirilmesi ve bu doğrultuda koruyucu önlemler alınması gerektiğini işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, İnternet, Kumar Bağımlılığı, Rekreatyönel Spor.

* İletişim: Abdullah Çuhadar, cuhadarabdullah42@gmail.com, Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, Türkiye

Correct Use Of Leisure Time: The Importance of Recreational Sport in Preventing Internet Gambling Addiction

Abstract

The rapid spread of technological developments and digitalisation processes has led to radical changes in individuals' leisure time habits. One of the most concerning consequences of this is the increasing prevalence of internet-based gambling, particularly among young people, which has led to it becoming a significant public health issue. Significant increases in gambling addiction help-seeking behaviours have been observed alongside the expansion of legal sports betting in the United States, with the total volume of the online gambling industry rising from \$4.9 billion in 2017 to \$121.1 billion in 2023. In this context, developing comprehensive prevention strategies is critical. The main purpose of this study is therefore to determine whether and how university students' participation in recreational sports can prevent internet gambling addiction, and whether this varies according to gender, age, and income level. The research was designed using a comparative relational survey design and conducted with 409 Karamanoğlu Mehmetbey University students. Three main tools were used in the data collection process: a demographic information form, the Internet Gambling Addiction Scale, and the Recreational Sport Well-Being Scale. The Internet Gambling Addiction Scale was developed by Young based on the DSM-IV criteria for pathological gambling and adapted into Turkish. The scale consists of three sub-dimensions: motivation, addiction, and negative psychology. The Recreational Sport Well-being Scale includes four sub-dimensions: physical activity, mental health, life satisfaction, and family relationship development. Data analysis was carried out using the IBM SPSS 25 statistical package. Following normality tests, it was determined that the data were normally distributed, so parametric test techniques were applied. An independent samples t-test was used to determine differences between gender and age groups, and a one-factor analysis of variance was used to analyse differences between income level categories. According to the research findings, statistically significant differences were found between female and male participants in all sub-dimensions of internet gambling addiction in terms of gender factor. Motivation, addiction and negative psychology scores of female participants were significantly higher than male participants. When evaluated in terms of age variable, no significant differences were found between age groups in the sub-dimensions of both internet gambling addiction and recreational sport well-being scales. Significant differences were found between income levels in all sub-dimensions of Internet gambling addiction, and it was determined that participants with low income levels had higher scores. One of the most important findings was the weak negative correlations between Internet gambling addiction and recreational sport well-being. These findings partially support that recreational sports activities may function as a protective factor against gambling addiction. In conclusion, this research provides empirical evidence for the potential role of recreational sport activities in preventing internet gambling addiction. The findings suggest that female students and those from low-income backgrounds should be considered at risk and that protective measures should be taken accordingly.

Keywords: Leisure, Internet, Gambling Addiction, Recreational Sport.

Giriş

Son on yılda çevrimiçi kumar hizmetlerinin sunumu, artan erişim, gelişmiş bahis pazarları, daha geniş ürün yelpazesi ve yaygın pazarlama ile yoğunlaşmıştır (Hing ve ark., 2022). Çevrimiçi kumar endüstrisi, algılanan büyük bağımlı müşteri segmentine ağır bağımlılık nedeniyle düzenleyici tehditlerin farkında olmakla birlikte, İngiltere'den elde edilen büyük ölçekli çok operatör veri seti analizleri, gelir konsantrasyonunun derecesini daha kesin olarak ölçmektedir (Forrest ve McHale, 2024). Amerika Birleşik Devletleri'nde operational sportsbook bulunan eyalet sayısı 2017'de yalnızca bir iken, 2024 yılında 38'e yükselmiş; toplam spor bahisleri hacmi ise 2017'deki 4,9 milyar dolardan 2023'te 121,1 milyar dolara çıkarak, bahislerin %94'ünün çevrimiçi platformlarda gerçekleştirildiği tespit edilmiştir (Yeola ve ark., 2025). Çevrimiçi kumarın risk ve koruyucu faktörlerini inceleyen sistematik bir inceleme (Ghelfi ve ark., 2024), internet kumarının erişilebilirlik, anonimlik ve oyun çeşitliliği gibi içsel özellikler nedeniyle oyunculara özellikle çekici geldiğini ve güçlü büyüme gösterdiğini ortaya koymuştur. Çevrimiçi kumar pazarlaması stratejileri üzerine yapılan sistematik inceleme (Guillou-Landreat ve ark., 2021), sosyal medyanın kumar operatörlerinin geleneksel medya formlarına kıyasla daha az kısıtlamayla ürün ve marka isimlerini tanıtımalarına olanak sağladığını belirtmektedir.

Kumar bağımlılığı, DSM-5 ve ICD-11 tanı sistemlerinde davranışsal bağımlılık kategorisinde yer almakta ve dört temel bileşen sergilemektedir: (1) olumsuz sonuçlara rağmen davranışa devam etme, (2) davranış üzerinde azalmış öz-kontrol, (3) kompulsif davranış sergileme ve (4) davranışa geçmeden önce istek veya aşırma durumu yaşama (Potenza, 2014). Grubbs ve Kraus (2023) tarafından vurgulandığı üzere, spor bahislerinin diğer kumar türlerinden farklı olarak sürekli etkileşim fırsatları sunması (canlı bahisler gibi), risk profilini önemli ölçüde artırmaktadır. Valenciano-Mendoza ve arkadaşları (2023) tarafından gerçekleştirilen sistematik inceleme, spor bahisi oynayan bireylerde yüksek öfke erkek cinsiyet ve eşzamanlı madde kullanım bozukluklarının risk faktörleri olduğunu ortaya koymuştur. Yetişkinlerde kumar bağımlılığının demografik değişkenler açısından incelenmesi konusunda yapılan araştırmada, erkek cinsiyet ve genç yaş gibi faktörlerin kumar bağımlılığı riskini artırdığı ve heyecan arama davranışının öz-kontrol eksikliği ile birlikte bağımlılık gelişiminde önemli rol oynadığı (İncekara ve Taş, 2022) belirtilmiştir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinde çevrimiçi kumar bağımlılığının öngörülmesinde karanlık üçlü kişilik özelliklerinin etkili olduğu ve katılımcıların %16'sının bağımlılık puan sınırının üzerinde yer aldığı (Öztekin, 2024) tespit edilmiştir. Özellikle skin betting, kripto alım satımı ve loot box'lar gibi yeni ortaya çıkan kumar benzeri ürünler, gençler arasında kumar ile ilgili problemlerin öngörücüleri olarak dikkat çekmektedir.

Boş zaman, bireylerin fizyolojik ve psikolojik yenilenmelerini sağlayan, kişisel gelişime katkıda bulunan yaşamsal bir alan olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2005). Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmalar, üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımının yaş, gelir düzeyi, kampüs fiziki ortamı ve rekreasyon tercihlerinin niteliği gibi faktörlerden etkilendiğini göstermektedir (Kılıç ve Şener, 2013). Özellikle 17-20 yaş arası gençlerin rekreasyon tercihleri ile 21 yaş üstü bireylerin tercihleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Rekreasyon terapisi kamplarının sosyal özyeterlilik geliştirme konusundaki etkisi, kronik hastalık, engellilik ve bağımlılık gruplarının yaşam kalitesi üzerinde olumlu sonuçlar doğurmaktadır (Aydın ve Tütüncü, 2016). Özellikle dijital oyun bağımlılığının atipik rekreasyon aktivitesi olarak değerlendirildiği günümüzde, bu durumun bireylerin günlük yaşamdan koparak yalnızlık, saldırganlık ve depresyon gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşmasına neden olduğu tespit edilmiştir (Hazar ve Hazar, 2019).

Epidemiyolojik çalışmalar, düzenli aerobik egzersiz yapan bireylerin yasa dışı uyuşturucu kullanma ve kötüye kullanma olasılığının anlamlı şekilde daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Lynch ve ark., 2013). Veliz ve arkadaşları (2016) tarafından *Pediatrics* dergisinde yayınlanan araştırma, günlük spor ve egzersiz katılımının reçetesiz opioid ve eroin kullanımına karşı koruyucu faktör olarak işlev görebileceğini belgelemiştir. Çalışmada, spor ve egzersiz yapan ergenlerin yaşam boyu eroin kullananlar arasında, reçetesiz opioid kullanımını eroin kullanımından önce başlatma olasılığının, bu aktivitelere katılmayan yaşlılarına kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivitenin bağımlılık önlemedeki etkisi, nörobiyolojik mekanizmalar açısından dopamin sinyal yolu üzerinden açıklanmaktadır. Egzersizin alternatif bir uyuşturucu olmayan pekiştirici olarak hizmet etmesi veya bireyin madde kullanım bozukluğu geliştirme duyarlılığını etkileyen fonksiyonel nöroadaptasyonlar üretmesi yoluyla madde kullanımında nedensel azalmaya yol açabilmektedir (Smith ve Lynch, 2012). Bu yaklaşım, egzersizin stres tepkisini ve duygusal düzenlemeyi iyileştirerek uyuşturucu kötüye kullanımı için etkili bir önleyici müdahale stratejisi oluşturabileceğini göstermektedir (Zschucke ve ark., 2013).

Spor katılımı ve gençlerde madde kullanımı arasındaki ilişki, beklenenin aksine karmaşık bir yapı sergilemektedir. Kwan ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilen 17 uzunlamasına çalışmayı kapsayan sistematik inceleme, spor katılımının alkol kullanımı ile pozitif, yasadışı uyuşturucu kullanımı ile ise negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Lisha ve Sussman (2010) tarafından yapılan kapsamlı inceleme, lise ve üniversite spor katılımının alkol tüketimi ile pozitif, sigara içme ve yasadışı uyuşturucu kullanımı ile negatif ilişkili olduğunu doğrulamıştır. Bu bulgular, spor katılımının madde kullanımı üzerindeki etkilerinin madde türüne, spor türüne, cinsiyet, ebeveyn katılımı ve atletik takım katılım düzeyi gibi faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Patterson ve arkadaşları (2022) tarafından gerçekleştirilen sistematik literatür incelemesi, fiziksel

aktivitenin bağımlılık tedavisinde diğer farmakolojik veya davranışsal müdahalelerle birlikte yardımcı tedavi olarak etkili şekilde kullanılabileceğini ortaya koymuştur. Werch ve arkadaşları (2005) tarafından Prevention Science dergisinde yayınlanan randomize kontrollü çalışma, SPORT Prevention Plus Wellness müdahalesinin etkililiğini kanıtlamıştır. Araştırmada, müdahale grubundaki öğrenciler 3 ay sonra alkol tüketimi, başlama, alkol kullanım riski ve uyuşturucu kullanım davranışlarında kontrol grubuna kıyasla daha fazla azalma göstermiş ve egzersiz alışkanlıklarında artış sergilemiştir. Spor ve fiziksel aktivitenin gençlerde madde kullanımını önlemedeki rolü üzerine yapılan çalışmalar (Clark ve ark., 2015), yapılandırılmış okul dışı boş zaman aktivitelerinin ve yaşam becerileri eğitimini içeren spor tabanlı programların, suçluluk, alkol ve uyuşturucu kullanımı ile okul terk oranlarını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle koçluk ve mentorluk desteği sunan spor tabanlı programlar, gençlerin zorluklar karşısında destekleyici ağırları güçlendiren etkili bir yol olarak öne çıkmaktadır.

Türkiye'deki mevcut araştırmalar, gençlerin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarında dijital platformlara yönelimin arttığını ve bu durumun fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık açısından risk oluşturduğunu göstermektedir (Aksu ve ark., 2021). Üniversite öğrencileri arasında dijital oyun bağımlılığının yaygınlığı ve bunun sosyal beceriler üzerindeki olumsuz etkileri, acil müdahale gerektiren bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır (Aslan ve ark., 2022). Rekreasyon araştırmaları kongreleri ve akademik çalışmalar, Türk toplumunun boş zaman davranış profillerini anlama ve rekreasyonel etkinliklere katılımındaki engelleri belirleme konusunda önemli veriler sunmaktadır (Karaküçük ve ark., 2008). Ancak internet kumar bağımlılığını önlemede rekreasyonel sporun spesifik rolüne odaklanan kapsamlı araştırmaların yetersizliği, bu alanda bilimsel literatürde önemli bir boşluk oluşturmaktadır. Mevcut literatüre dayanarak, internet kumar bağımlılığının küresel ölçekte artan yaygınlığı ve bu durumun özellikle genç nüfus üzerindeki yıkıcı etkileri, etkili önleme stratejilerinin geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır. Spor katılımının madde kullanımı üzerindeki karmaşık etkiler gösterdiği göz önüne alındığında, özellikle internet kumar bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar için rekreasyonel sporun koruyucu rolünün sistematik olarak araştırılması gerekmektedir.

Bu çalışma, boş zamanın doğru kullanımı perspektifiyle rekreasyonel sporun internet kumar bağımlılığını önlemedeki rolünü, teorik temeller ve ampirik bulgular ışığında analiz etmeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın bulguları hem yerel yönetimler hem de uygulayıcılar için somut temelli müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, karşılaştırmalı ilişkisel araştırma modeli kullanılarak tasarlanmıştır. İlişkisel araştırma desenleri, çoklu değişkenler arasındaki ilişkisel örüntüleri ve bu ilişkilerin büyüklüğünü belirlemeyi hedefleyen bilimsel yaklaşımları ifade etmektedir. Karşılaştırmalı ilişkisel tarama deseni Karasar'ın (2015) kavramsallaştırmasına göre, "önceki dönemlerde veya hâlihazırda var olan durumların mevcut halleriyle tanımlanmasını amaçlayan ve inceleme konusu olan olay, birey ya da nesnenin bulunduğu koşullar çerçevesinde betimlenmesini hedefleyen araştırma türünün" bir alt dalını oluşturmaktadır. Bu araştırma deseni, değişkenler arası ilişkilerin varlığını ve bu ilişkilerin doğrultusunu belirlemenin yanı sıra, bahsi geçen ilişkisel yapıların sosyo-demografik faktörler ya da grupsal özellikler bağlamında nasıl çeşitlenme gösterdiğini de açığa çıkarmaktadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın hedef evreni üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışma kapsamında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nde kayıtlı öğrenciler arasından kolayda örneklem yöntemiyle belirlenen 409 kişilik bir örneklem grubu ile çalışılmıştır. Araştırma verileri 2025 yılı mayıs ayında, yüz yüze anket uygulaması ve dijital platform (Google Forms) kullanımını içeren hibrit bir veri toplama stratejisi ile elde edilmiştir. Kolayda örneklem yönteminin tercih edilmesinin temel gerekçeleri şunlardır: Araştırmanın sınırlı bütçe ve zaman kısıtları nedeniyle tüm üniversite öğrencilerine ulaşmanın mümkün olmaması, kumar bağımlılığı gibi hassas konularda veri toplamada gönüllü katılımcılara ihtiyaç duyulması, araştırmacının mevcut akademik pozisyonu ve kurumsal erişim imkanları çerçevesinde en uygulanabilir örneklem yönteminin bu teknik olması, keşfedici nitelikteki bu çalışmada öncelikli amacın değişkenler arası ilişkileri incelemek olması ve genelleme kaygısının ikincil planda kalması.

Kolayda örneklem yöntemi, belirtilen kısıtlar çerçevesinde erişim sağlanabilir örneklem birimlerinin çalışmaya dahil edilmesi esasına dayanmaktadır (Özen ve Gül, 2007). Bu yaklaşımın temsil gücü açısından sınırlılıkları olduğu kabul edilmekle birlikte, araştırmanın keşfedici doğası ve pilot çalışma niteliği göz önüne alındığında metodolojik olarak uygun bulunmuştur. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük ilkesi temelinde sağlanmıştır. Araştırma kapsamında katılım gösteren bireylere ait demografik bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara ait Demografik Bilgiler

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	212	51.8
	Erkek	197	48.2
Yaş	18-24 Yaş	360	88.0
	25 ve üzeri Yaş	49	12.0
Gelir Düzeyi	Düşük	163	39.9
	Orta	215	52.6
	Yüksek	31	7.6

Araştırmaya katılanların demografik dağılımına bakıldığında, kadın katılımcıların (%51,8) erkeklere göre biraz daha fazla olduğu göze çarpmaktadır. Yaş açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük bir kısmının (%88,0) genç yetişkin grubunda (18-24 yaş) toplandığı anlaşılmaktadır. Ekonomik durum incelendiğinde ise, araştırmaya katılanların yaklaşık yarısının (%52,6) kendilerini orta gelir düzeyinde tanımladıkları belirlenmiştir (Tablo 1).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde araştırmacı tarafından belirlenen demografik bilgiler, ikinci bölümde İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği ve son bölümde Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği; Young tarafından, DSM-IV“ün Patolojik Kumar Oynama Ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulmuş, ardından geliştirilerek 21 soruluk bir öz bildirim ölçeği haline getirilmiştir. Araştırma 5’li likert tipte tasarlanmıştır. Ölçek Karaibrahimoğlu ve arkadaşları (2021) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış olup, standardize edilmiş Alpha değeri 0.91’dir. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir olduğunu düşündürmektedir. Ölçeğin alt boyutlarını (3) Motivasyon- Bağımlılık- Olumsuz Psikoloji Başlıkları Oluşturmaktadır. Ayrıca bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda internet kumar bağımlılığı ölçeğine ilişkin Cronbach's Alpha değeri 0.98 olarak hesaplanmıştır. Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği; Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği (Recreational Sport Well-Being Scale) (Pi ve ark., 2022) bireylerin eğlence amaçlı spor kaynaklı iyilik hallerini ölçmek amacıyla geliştirilen, 4 alt boyut ve 14 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır. Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği; Koç (2022) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinal formu (A) Fiziksel ve Mental Sağlık (1.-2.-3.-4. madde), (B) Yaşam Doyumu (5.-6.-7.-8.madde), (C) Aile İlişkisi Geliştirme (9.-10.-11. madde) ve (D) Pozitif Duygu (12.-13.-14. madde) olmak üzere toplam 4 alt boyut ve 14 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda rekreatif spor iyi oluş ölçeğine ilişkin Cronbach's Alpha değeri 0.97 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan ölçek çalışması neticesinde elde edilen veriler, IBM SPSS 25 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit edebilmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Yapılan analiz neticesinde çarpıklık katsayılarının .486/-.1.044 arasında, basıklık katsayılarının ise -.296/.739 arasında değiştiği saptanmıştır. Nitekim verilerin -2/+2 değer aralığında dağılım göstermesi durumunda normal dağılım varsayımının karşılandığı belirtilmektedir (George ve Mallery, 2011). Dolayısıyla verilerin normal dağılım gösterdiğini söylemek mümkündür. Araştırma verileri test edilirken 0,05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Elde edilen tanımlayıcı verilerin analizinde frekans (f), yüzde (%) ve ağırlıklı ortalama ($\bar{x}$) değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımda olmasından kaynaklı olarak bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi ANOVA kullanılması planlanmıştır. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 2. Çarpıklık Basıklık Test Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	n	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
İ.K.B.Ö. Motivasyon Alt Boyutu	409	41.47	11.95	-.977	-,607
İ.K.B.Ö. Bağımlılık Alt Boyutu	409	24.66	7.82	-1.044	-.553
İ.K.B.Ö. Olumsuz Psikoloji Alt Boyutu	409	20.43	6.31	-1.015	-.441
R.S.İ.O.Ö. Fiziksel Aktivite ve Mental Sağlık Alt Boyutu	409	2.65	1.12	.639	-,296
R.S.İ.O.Ö. Yaşam Doyumu Alt Boyutu	409	2.56	1.22	.645	-.593
R.S.İ.O.Ö. Aile İlişkisi Geliştirme Alt Boyutu	409	2.69	1.22	.486	-.739
R.S.İ.O.Ö. Pozitif Duygu Alt Boyutu	409	2.57	1.21	.664	-.542

Mevcut araştırmada, demografik değişkenler ile ölçek puanları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla parametrik test teknikleri uygulanmıştır. Cinsiyet ve yaş grupları açısından ortaya çıkan farklılıkların belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi kullanılırken, gelir düzeyi kategorileri arasındaki farklılıkların analizi için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) tercih edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiğinin çarpıklık ve basıklık değerleri aracılığıyla doğrulanmasını ile birlikte ölçekler arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla “Pearson korelasyon” analizi gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Etiği

Araştırma süresince Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi çerçevesinde hareket edilmiştir. Araştırmaya yönelik etik kurulu belgesi 07.05.2025 tarihinde Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu 2025/6 toplantı sayılı 177 numaralı karar sayısı ile kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni açısından Ölçek Skorları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

İ.K.B.Ö.	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Motivasyon	Kadın	212	45.19	9.59	6.89	.000
	Erkek	197	37.47	12.94		
Bağımlılık	Kadın	212	27.00	6.28	6.59	.000
	Erkek	197	22.14	8.51		
Olumsuz Psikoloji	Kadın	212	22.44	4.99	7.07	.000
	Erkek	197	18.26	6.86		
R.S.İ.O.Ö.	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Fiziksel Aktivite ve Mental Sağlık	Kadın	212	2.61	1.05	-.583	.560
	Erkek	197	2.68	1.19		
Yaşam Doyumu	Kadın	212	2.49	1.14	-1.289	.198
	Erkek	197	2.64	1.31		
Aile İlişkisi Geliştirme	Kadın	212	2.66	1.17	-.421	.674
	Erkek	197	2.71	1.26		
Pozitif Duygu	Kadın	212	2.54	1.15	-.429	.668
	Erkek	197	2.59	1.28		

*p<0.05

Cinsiyet değişkeni ile İKBÖ'nün tüm alt boyutlarında kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<.005$). Kadınların motivasyon ($\bar{x}=45.19$), bağımlılık ($\bar{x}=27.00$) ve olumsuz psikoloji ($\bar{x}=22.44$) puanları, erkeklerin puanlarından (sırasıyla $\bar{x}=37.47$, $\bar{x}=22.14$, $\bar{x}=18.26$) daha yüksektir. RSİÖÖ alt boyutlarında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>.005$). Her iki grubun fiziksel aktivite ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu puanları birbirine yakın değerler almıştır (Tablo 3).

Tablo 4. Katılımcıların Yaş Değişkeni açısından Ölçek Skorları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

İ.K.B.Ö.	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Motivasyon	18-24 Yaş	360	41.59	11.84	.552	.581
	25 ve üzeri Yaş	49	40.59	12.83		
Bağımlılık	18-24 Yaş	360	24.70	7.77	.266	.790
	25 ve üzeri Yaş	49	24.38	8.28		
Olumsuz Psikoloji	18-24 Yaş	360	20.59	6.16	1.383	.167
	25 ve üzeri Yaş	49	19.26	7.29		
R.S.İ.O.Ö.	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Fiziksel Aktivite ve Mental Sağlık	18-24 Yaş	360	2.63	1.09	-.560	.576
	25 ve üzeri Yaş	49	2.73	1.31		
Yaşam Doyumu	18-24 Yaş	360	2.52	1.19	-2.108	.036
	25 ve üzeri Yaş	49	2.91	1.45		
Aile İlişkisi Geliştirme	18-24 Yaş	360	2.66	1.20	-1.464	.144
	25 ve üzeri Yaş	49	2.93	1.30		
Pozitif Duygu	18-24 Yaş	360	2.54	1.20	-1.246	.214
	25 ve üzeri Yaş	49	2.77	1.31		

*p<0.05

Yaş değişkeni ile İKBÖ'nün motivasyon, bağımlılık ve olumsuz psikoloji alt boyutlarında 18-24 yaş grubu ile 25 ve üzeri yaş grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.005$). Benzer şekilde RSİÖÖ'nün fiziksel aktivite ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu alt boyutlarında da yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>.005$) belirlenmiştir (Tablo 4).

Tablo 5. Katılımcıların Gelir Düzeyi Değişkeni açısından Ölçek Skorları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

İ.K.B.Ö.	Gelir Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss	f	p	Bonferroni
Motivasyon	Düşük	163	43.34	11.56	10.011	.000	1>2,3
	Orta	215	41.26	11.66			
	Yüksek	31	33.12	12.65			
Bağımlılık	Düşük	163	25.80	7.37	9.522	.000	1>2,3
	Orta	215	24.58	7.80			
	Yüksek	31	19.25	8.16			
Olumsuz Psikoloji	Düşük	163	21.21	6.34	7.857	.000	1>2,3
	Orta	215	20.42	6.05			
	Yüksek	31	16.38	6.59			
R.S.İ.O.Ö.	Gelir Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss	f	p	Bonferroni
Fiziksel Aktivite ve Mental Sağlık	Düşük	163	2.73	1.22	.837	.434	
	Orta	215	2.59	1.04			
	Yüksek	31	2.55	1.07			
Yaşam Doyumu	Düşük	163	2.67	1.30	1.070	.344	
	Orta	215	2.48	1.17			
	Yüksek	31	2.54	1.18			
Aile İlişkisi Geliştirme	Düşük	163	2.72	1.28	.227	.797	
	Orta	215	2.65	1.18			
	Yüksek	31	2.77	1.11			
Pozitif Duygu	Düşük	163	2.65	1.30	.632	.532	
	Orta	215	2.53	1.17			
	Yüksek	31	2.44	1.04			

* $p<0.05$

Gelir düzeyi ile İ.K.B.Ö ve R.S.İ.O.Ö. arasında gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda; gelir düzeyi ile İ.K.B.Ö'nin Motivasyon, Bağımlılık ve Olumsuz Psikoloji alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$), R.S.İ.O.Ö.'de ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0.05$) belirlenmiştir (Tablo 5). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı belirlemek için gerçekleştirilen Bonferroni testi sonuçlarına göre; düşük gelirli bireyler ($\bar{x}=43.34$) ile orta ($\bar{x}=41.26$) ve yüksek gelirli ($\bar{x}=33.12$) bireyler arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Bağımlılık ve olumsuz psikoloji alt boyutlarında da benzer bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi arttıkça bu olumsuz göstergelerin azaldığı görülmektedir.

Tablo 6. İnternet Kumar Bağımlılığı ve Rekreatyonel Spor İyi Oluş Düzeyine İlişkin Korelasyon Tablosu

		1	2	3	4	5	6	7
1. İ.K.B.Ö. (Motivasyon)	r	1						
	p							
2. İ.K.B.Ö. (Bağımlılık)	r	,952**	1					
	p	,000						
3. İ.K.B.Ö. (Olumsuz Psikoloji)	r	,898**	,928**	1				
	p	,000	,000					
4. R.S.İ.O.Ö. (Fiziksel Aktivite ve Mental Sağlık)	r	-,213**	-,203**	-,212**	1			
	p	,000	,000	,000				
5. R.S.İ.O.Ö. (Yaşam Doyumu)	r	-,182**	-,144**	-,158**	,880**	1		
	p	,000	,004	,001	,000			
6. R.S.İ.O.Ö. (Aile İlişkisi Geliştirme)	r	-,164**	-,150**	-,150**	,787**	,819**	1	
	p	,001	,002	,002	,000	,000		
7. R.S.İ.O.Ö. (Pozitif Duygu)	r	-,146**	-,126**	-,136**	,817**	,866**	,874**	1
	p	,003	,011	,006	,000	,000	,000	

** <0.01

Tablo 6'da internet kumar bağımlılığı ve rekreatyonel spor iyi oluş ölçeklerinin alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, internet kumar bağımlılığı ölçeğinin motivasyon alt boyutu ile rekreatyonel spor iyi oluş ölçeğinin tüm alt boyutları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($r=-.213$ ile $r=-.182$ arasında, $p<.01$). Benzer şekilde, bağımlılık alt boyutu da rekreatyonel spor faktörleri ile negatif korelasyonlar göstermektedir ($r=-.203$ ile $r=-.144$ arasında, $p<.01$). Olumsuz psikoloji alt boyutunun da fiziksel aktivite ve mental sağlık ($r=-.212$), yaşam doyumu ($r=-.158$), aile ilişkisi geliştirme ($r=-.150$) ve pozitif duygu ($r=-.136$) boyutları ile negatif yönlü ilişkiler sergilediği görülmektedir ($p<.05$). Bu bulgular, internet kumar bağımlılığındaki artışın rekreatyonel spor aktivitelerinden elde edilen pozitif çıktıları azalttığını ve genel iyi oluş halini olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, rekreatyonel spor iyi oluş ölçeğinin alt boyutları kendi aralarında güçlü pozitif korelasyonlar göstermekte ($r=.817$ ile $r=.874$ arasında), bu da ölçeğin içsel tutarlılığını desteklemektedir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin internet kumar bağımlılığı ile rekreatyonel spor iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi demografik değişkenler bağlamında incelemiştir. Bulgular, spor bahislerinin yasallaşması sonrası kumar bağımlılığı yardım arama davranışlarında yaşanan %23'lük artış (Yeola ve ark., 2025) göz önüne alındığında özel önem taşımaktadır. Üniversite öğrencileri arasında yapılan geniş ölçekli bir çalışmada, öğrencilerin yaklaşık üçte birinin sigara kullandığı, onda birinin alkol kullandığı ve internet kullanımının günde beş saat ve üzerinde olan öğrencilerin yüksek oranının kumar bağımlılığı riskleriyle ilişkili olduğu (Baran ve ark., 2024) tespit edilmiştir. Ayrıca,

yükseköğretim öğrencileri arasında kumar davranışlarının bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak değiştiği ve bazı öğrencilerin kumar oynamayı olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmak yerine heyecan ve eğlence için tercih ettiği (Palomäki ve ark., 2025) belirtilmiştir. Rekreatif spor aktivitelerinin koruyucu faktör olarak işlev görebileceğine dair ilişkisel bulgular, literatürle kısmen uyumlu, kısmen çelişkili sonuçlar sunmaktadır.

Kadın katılımcıların internet kumar bağımlılığının tüm alt boyutlarında erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar elde etmesi, geleneksel literatürle çelişmektedir. Delfabbro (2012) ve Williams ve arkadaşları (2012) erkeklerin problem kumar oranlarının kadınlardan en az iki kat fazla olduğunu raporlamıştır. Bu beklenmedik bulgu üç alternatif açıklama sunmaktadır: İlk olarak, Gainsbury ve arkadaşları (2015) sosyal casino oyunlarının kadınlara yönelik pazarlanmasının demografik değişimi açıklayabileceğini belirtmektedir. İkinci olarak, McCormack ve arkadaşları (2014) kadınların olumsuz ruh hallerini düzenlemek amaçlı kumar oynama eğilimini vurgulamaktadır. Üçüncü olarak, üniversite öğrencisi kadınların farklı stres faktörlerine maruz kalma durumu kumar davranışlarını etkileyebilmektedir. Ayrıca akademik başarı baskısı, sosyal uyum kaygıları, ekonomik endişeler ve gelecek belirsizliği kadın öğrencilerde farklı psikolojik örüntüler yaratabilmekte, bu durum internet kumarının kaçış mekanizması olarak kullanılmasına neden olabilmektedir. Ayrıca, internet tabanlı kumar aktivitelerinin gizlilik ve erişilebilirlik avantajları, geleneksel kumar ortamlarına kıyasla kadınlar için daha az sosyal baskı taşıması bu tercihi destekleyebilmektedir. Rekreatif spor iyi oluş düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı farklılık bulunmaması, spor ve fiziksel aktivitenin iyi oluş üzerindeki pozitif etkilerinin her iki cinsiyet için benzer düzeylerde gerçekleşebileceğini düşündürmektedir.

Her iki ölçekte de yaş grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemesi, örneklemin homojen yaş aralığıyla açıklanmaktadır. Arnett (2000) tarafından kavramsallaştırılan "beliren yetişkinlik" döneminin 18-29 yaş aralığını kapsaması, araştırma örnekleminin bu gelişimsel dönem içerisinde yer aldığını göstermektedir. Bu dönemdeki homojen özellikler (Arnett, 2005), yaş faktörünün sınırlı farklılaştırıcı etkisini açıklamaktadır. Bulgular, gençlerde kumar davranışları üzerine yapılan diğer çalışmalarla tutarlıdır. Delfabbro ve arkadaşları (2016) ergen ve genç yetişkin kumar davranışlarının benzer özellikler gösterdiğini belirtmektedir. Benzer şekilde, rekreatif spor katılımında yaş etkisinin sınırlı olması, bu yaş grubundaki bireylerin fiziksel aktivite motivasyonlarının henüz belirginleşmemiş olmasıyla ilişkili olabilir (Pi ve ark., 2022).

Düşük gelir düzeyindeki katılımcıların internet kumar bağımlılığının tüm alt boyutlarında daha yüksek puanlar sergilemesi, sosyoekonomik durumun kumar davranışları üzerindeki etkisini gösteren önemli literatürle uyumludur. Düşük gelirli bireylerin yaşadığı ekonomik stres, kumar oynamayı bir kaçış mekanizması olarak kullanmalarına yol açabilir. Petry ve Oncken (2002), düşük gelirli

bireylerin finansal sıkıntılarından kaçmak için kumar oynamaya başladıklarını ve bu durumun bağımlılık riskini artırdığını rapor etmişlerdir. Benzer şekilde, Welte ve arkadaşları (2004) düşük gelirli bireylerin, yaşadıkları sosyal ve ekonomik baskılardan kurtulmak için kumar oynamayı tercih ettiklerini bulmuşlardır. Düşük gelir düzeyindeki bireyler, mevcut finansal durumlarından çıkmak için daha yüksek riskli davranışlar sergileyebilirler. Holtgraves (2009), sosyoekonomik durumu düşük olan bireylerin, "hızlı para kazanma" umuduyla kumar oynamaya daha eğilimli olduklarını göstermiştir. Bu durum, internet kumarının kolay erişilebilirlik ve 7/24 kullanılabilirlik özelliği ile birleştiğinde bağımlılık riskini önemli ölçüde artırmaktadır.

İnternet kumar bağımlılığı ile rekreasyonel spor iyi oluş arasında tespit edilen negatif korelasyonlar, bağımlılık davranışlarının genel yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerini gösteren geniş literatürle uyumludur. Blaszczynski ve Nower (2002) tarafından geliştirilen "pathways modeli" kumar bağımlılığının gelişiminde yaşam kalitesinin düşüklüğünün önemli bir risk faktörü olduğunu vurgular. Rekreasyonel spor aktivitelerinin endorfin salınımını artırarak doğal bir ödül sistemi yaratabileceği (Dishman ve O'Connor, 2009), kumar davranışının tetiklediği yapay ödül arayışını azaltabileceği düşünülmektedir. Bu durum, "Davranışsal Aktivasyon Teorisi" çerçevesinde açıklanabilir; pozitif aktivitelere katılımın artmasının, problem davranışlar için zaman ve motivasyonu azaltabileceği önerilmektedir (Kanter ve ark., 2010). Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğinin alt boyutları arasındaki yüksek pozitif korelasyonlar, Ryan ve Deci (2000) tarafından önerilen "Öz-Belirleme Teorisi" ile tutarlıdır. Bu teoriye göre, fiziksel aktivite bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) karşılayarak genel iyi oluşu bütüncül olarak artırabilmektedir.

Sonuç olarak elde edilen bulgular, "Koruyucu Faktör Modeli" (Jessor ve ark., 1995) çerçevesinde yorumlanabilir. Bu korelasyonel bulgular, rekreasyonel spor aktivitelerinin yapılandırılmış zaman kullanımı, sosyal destek ve pozitif başa çıkma mekanizmaları yoluyla kumar bağımlılığına karşı koruyucu faktör işlevi gösterebileceğini önermektedir. Griffiths (2005) "Biyopsikososyal Modeli" bu ilişkisel bulguları destekler niteliktedir. Rekreasyonel sporun biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarda sağlayabileceği faydaların kumar bağımlılığının gelişimini engelleyebileceği düşünülmektedir (Dishman ve O'Connor, 2009). Bağımlılık davranışlarının çoklu faktörlerin etkileşiminden kaynaklandığı vurgulanmaktadır. "Sınırlı Kaynaklar Teorisi" perspektifinden, bireylerin zaman ve enerji kaynaklarının sınırlılığı nedeniyle pozitif aktivitelere yatırılan zamanın problem davranışlar için mevcut zamanı azaltabileceği önerilmektedir. Bu bulgular, rekreasyonel spor katılımının kumar davranışları için "zamansal engel" oluşturabileceğini düşündürmektedir.

Bu korelasyonel bulgular, üniversite öğrencilerine yönelik kumar bağımlılığı risk azaltma programlarında rekreasyonel spor aktivitelerinin önemli bileşen olabileceğini önermektedir. 2018'den

bu yana spor bahislerinin yasallaşması sonucunda yaşanan dramatik artışlar (Osborne, 2024) göz önüne alındığında bu yaklaşım kritik önem taşımaktadır. Düşük sosyoekonomik durumdan gelen ve kadın öğrencilerin risk grubunda olduğu dikkate alınarak hedeflenmiş müdahale programları geliştirilmelidir. Kampüs içerisinde çeşitlendirilmiş ve erişilebilir rekreasyonel spor imkanları sunulması önerilmektedir. Kadın öğrencilere yönelik spor programlarının artırılması ve düşük gelirli öğrenciler için ücretsiz aktivite seçeneklerinin çoğaltılması gerekmektedir.

Kumar bağımlılığı riski tespitinde cinsiyet ve sosyoekonomik durum faktörlerinin dikkate alınması, risk azaltma programlarında rekreasyonel spor aktivitelerinin entegre edilmesi ve grup müdahale süreçlerinde fiziksel aktivite tabanlı yaklaşımların kullanılması önerilmektedir. Gelecek araştırmalarda spesifik spor türlerinin kumar bağımlılığı üzerindeki farklılaştırıcı etkilerinin incelenmesi, boylamsal çalışmalarla nedensel ilişkilerin belirlenmesi, deneysel müdahale çalışmalarıyla rekreasyonel spor programlarının etkinliğinin test edilmesi hedeflenmiş müdahale programlarının geliştirilmesine olanak tanıyacaktır. Kesitsel tasarımın nedensellik kurma konusundaki sınırlılıkları nedeniyle, bu ilişkisel bulguların deneysel çalışmalarla desteklenmesi gerekmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 07.05.2025

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 177

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırma tek yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazar açısından bu çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma ya da çıkar bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Aksu, H. S., Harmandar Demirel, D., Kaya, A., & Demirel, M. (2021). E-spor faaliyetlerinin rekreasyon ve spor açısından değerlendirilmesi. *Akademik serbest zaman ve rekreasyon araştırmaları* (ss. 23-40). NEÜ Yayınları.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2005). The developmental context of substance use in emerging adulthood. *Journal of Drug Issues*, 35(2), 235-254. <https://doi.org/10.1177/002204260503500202>
- Aslan, H., Başcılar, M., & Karataş, K. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile sosyal beceriler arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 266-274. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1033761>
- Aydın, İ., & Tütüncü, Ö. (2016). Engelsiz turizm kapsamında rekreasyon terapi kamplarının değerlendirilmesi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(2), 290-297.
- Baggio, S., Gainsbury, S. M., Starcevic, V., Richard, J. B., Beck, F., & Billieux, J. (2018). Gender differences in gambling preferences and problem gambling: A network-level analysis. *International Gambling Studies*, 18(3), 512-525. <https://doi.org/10.1080/14459795.2018.1495750>
- Baran, A., Sülü, M., Kekilli, C., Avcu, A., Gündoğdu, S., Boz, G., & Genç, M. (2024). Smoking, alcohol, substance, technology, and gambling addiction among university students. *European Journal of Public Health*, 34(Supplement_3), ckae144-2295. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae144.2295>
- Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487-499. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00015.x>
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Clark, H. J., Camiré, M., Wade, T. J., & Cairney, J. (2015). Sport participation and its association with social and psychological factors known to predict substance use and abuse among youth: A scoping review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 224-250. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1068829>
- Delfabbro, P. (2012). *Australasian gambling review: Fifth edition (1992-2011)*. Independent Gambling Authority.
- Delfabbro, P., King, D. L., & Derevensky, J. L. (2016). Adolescent gambling and problem gambling: Prevalence, current issues, and concerns. *Current Addiction Reports*, 3(3), 268-274. <https://doi.org/10.1007/s40429-016-0105-z>
- Delfabbro, P., King, D. L., Browne, M., & Dowling, N. A. (2020). Do EGMs have a stronger association with problem gambling than racing and casino table games? Evidence from a decade of Australian prevalence studies. *Journal of Gambling Studies*, 36(2), 499-511. <https://doi.org/10.1007/s10899-020-09950-5>
- Dishman, R. K., & O'Connor, P. J. (2009). Lessons in exercise neurobiology: The case of endorphins. *Mental Health and Physical Activity*, 2(1), 4-9. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2009.01.002>
- Forrest, D., & McHale, I. G. (2024). The dependence of online gambling businesses on high-spending customers: Quantification and implications. *Journal of Gambling Studies*, 40(1), 1-22. <https://doi.org/10.1007/s10899-024-10329-z>
- Gainsbury, S. M., Hing, N., Delfabbro, P. H., Dewar, G., & King, D. L. (2015). An exploratory study of interrelationships between social casino gaming, gambling, and problem gambling. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 13(2), 136-153.
- George, D., & Mallery, P. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference*. Pearson Education.
- Ghelfi, M., Scattola, P., Giudici, G., & Velasco, V. (2024). Online gambling: A systematic review of risk and protective factors in the adult population. *Journal of Gambling Studies*, 40(2), 673-699. <https://doi.org/10.1007/s10899-023-10258-3>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Grubbs, J. B., & Kraus, S. W. (2023). Sports wagering in the context of addictive disorders: Results from a census-matched U.S. sample. *Addictive Behaviors Reports*, 17, 100474. <https://doi.org/10.1080/28324765.2023.2231497>
- Guillou-Landreat, M., Gallopel-Morvan, K., Lever, D., Le Goff, D., & Le Reste, J. Y. (2021). Gambling marketing strategies and the internet: What do we know? A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 583817. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.583817>
- Hazar, Z., & Hazar, E. (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>
- Herrero, J. A., Menéndez-Santurio, J. I., & Fernández-Río, J. (2024). Personality traits and physical activity in patients with gambling disorder attending a rehabilitation center: An observational study. *Frontiers in Psychology*, 15, 1456789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1456195>
- Hing, N., Smith, M., Rockloff, M., Thorne, H., Russell, A. M., Dowling, N. A., & Breen, H. (2022). How structural changes in online gambling are shaping the contemporary experiences and behaviours of online gamblers: An interview study. *BMC Public Health*, 22(1), 1620. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14019-6>
- Holtgraves, T. (2009). Evaluating the problem gambling severity index. *Journal of Gambling Studies*, 25(1), 105-120.
- İncekara, H. İ., & Taş, B. (2022). Yetişkinlerde kumar bağımlılığı ile ilişkili sosyodemografik değişkenlerin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 545-559. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1024383>

- Jessor, R., Van Den Bos, J., Vanderryn, J., Costa, F. M., & Turbin, M. S. (1995). Protective factors in adolescent problem behavior: Moderator effects and developmental change. *Developmental Psychology*, 31(6), 923-933. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.6.923>
- Kanter, J. W., Manos, R. C., Bowe, W. M., Baruch, D. E., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2010). What is behavioral activation? A review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 30(6), 608-620. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.001>
- Karabrahimoğlu, A., Kişioğlu, A. N., Çoban, B., Yıldırım, A., & Yılmaz, S. D. (2021). Validity and reliability study of online gambling addiction scale (OGAS). *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 8(3), 186-193.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. Bağırhan Yayınevi.
- Karaküçük, S., Yenel, F., Gürbüz, B., Özdemir, S., Demirel, M., Sarol, H., & Karaküçük, B. M. (2008). *Türk toplumunun boş zaman davranış profilleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımındaki engeller: Ankara ili örneği*. Gazi Üniversitesi.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (28. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılıç, M., & Şener, G. (2013). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki sosyolojik etkenler ve yapısal kısıtlamalar. *Journal of Higher Education & Science*, 3(3), 220-227.
- Koç, M. C. (2022). Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ) Türkçe versiyonu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4), 86-97. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7494871>
- Kwan, M., Bobko, S., Faulkner, G., Donnelly, P., & Cairney, J. (2014). Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: A systematic review of longitudinal studies. *Addictive Behaviors*, 39(3), 497-506. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.11.006>
- Lawn, S., Oster, C., Riley, B., Smith, D., Baigent, M., & Rahamathulla, M. (2020). A literature review and gap analysis of emerging technologies and new trends in gambling. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 744. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030744>
- Lisha, N. E., & Sussman, S. (2010). Relationship of high school and college sports participation with alcohol, tobacco, and illicit drug use: A review. *Addictive Behaviors*, 35(5), 399-407. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.12.032>
- Lynch, W. J., Peterson, A. B., Sanchez, V., Abel, J., & Smith, M. A. (2013). Exercise as a novel treatment for drug addiction: A neurobiological and stage-dependent hypothesis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(8), 1622-1644. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.06.011>
- McCormack, A., Shorter, G. W., & Griffiths, M. D. (2014). An empirical study of gender differences in online gambling. *Journal of Gambling Studies*, 30(1), 71-88. <https://doi.org/10.1007/s10899-012-9341-x>
- Osborne, J. W. (2024, Ocak 1). Colleges confront gambling addiction among students as sports betting spreads. *The Conversation*. <https://theconversation.com/colleges-face-gambling-addiction-among-students-as-sports-betting-spreads-204434>
- Özen, Y., & Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 394-422.
- Öztekin, G. G. (2024). Predicting online gambling addiction with the dark triad traits. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(4), 517-523.
- Palomäki, J., Castrén, S., Männikkö, N., & Latvala, T. (2025). Gambling and other addictive behaviors among higher education students in Finland—insights from a large-scale survey. *Frontiers in Psychology*, 16, 1529051. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1529051>
- Patterson, M. S., Spadine, M. N., Boswell, T. G., McCallum, A. P., Muir, A. J., Pate, R. R., & Blair, S. N. (2022). Exercise in the treatment of addiction: A systematic literature review. *Health Promotion Practice*, 23(3), 347-361. <https://doi.org/10.1177/10901981221090155>
- Petry, N. M., & Oncken, C. (2002). Cigarette smoking is associated with increased severity of gambling problems in treatment-seeking gamblers. *Addiction*, 97(6), 745-753.
- Pi, L. L., Chang, C. M., & Lin, H. H. (2022). Development and validation of recreational sport well-being scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8764. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148764>
- Potenza, M. N. (2014). Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. *Addictive Behaviors*, 39(1), 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.004>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Smith, M. A., & Lynch, W. J. (2012). Exercise as a potential treatment for drug abuse: Evidence from preclinical studies. *Frontiers in Psychiatry*, 2, 82. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00082>
- Valenciano-Mendoza, E., Mora-Maltas, B., Mestre-Bach, G., Granero, R., Fernández-Aranda, F., & Jiménez-Murcia, S. (2023). Clinical correlates of sports betting: A systematic review. *Journal of Gambling Studies*, 39(2), 579-624. <https://doi.org/10.1007/s10899-023-10196-0>
- Veliz, P., Boyd, C. J., & McCabe, S. E. (2016). Nonmedical prescription opioid and heroin use among adolescents who engage in sports and exercise. *Pediatrics*, 138(2), e20160677. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-0677>
- Welte, J. W., Barnes, G. M., Wieczorek, W. F., Tidwell, M. C., & Parker, J. (2004). Risk factors for pathological gambling. *Addictive Behaviors*, 29(2), 323-335.

- Werch, C. E., Moore, M. J., DiClemente, C. C., Bledsoe, R., & Jobli, E. (2005). A multihealth behavior intervention integrating physical activity and substance use prevention for adolescents. *Prevention Science*, 6(3), 213-226. <https://doi.org/10.1007/s11121-005-0012-3>
- Williams, R. J., Volberg, R. A., & Stevens, R. M. (2012). *The population prevalence of problem gambling: Methodological influences, standardized rates, jurisdictional differences, and worldwide trends*. Ontario Problem Gambling Research Centre & the Ontario Ministry of Health and Long Term Care.
- Yeola, A., Allen, M. R., Desai, N., Poliak, A., Yang, K. H., Smith, D. M., & Ayers, J. W. (2025). Growing health concern regarding gambling addiction in the age of sportsbooks. *JAMA Internal Medicine*, 185(4), 382-389. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2024.8193>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zschucke, E., Gaudlitz, K., & Ströhle, A. (2013). Exercise and physical activity in mental disorders: Clinical and experimental evidence. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46(1), S12-S21. <https://doi.org/10.3961/jpmph.2013.46.S.S12>