



## Üniversite Öğrencilerinin Espor Tutumları, Dijital Serbest Zaman Akış Deneyimleri ve Öznel Zindelikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi\*

Merve Gülcan GÜZ<sup>1</sup> , Vildan AKBULUT<sup>2†</sup> 

<sup>1</sup>Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.

<sup>2</sup>Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan.

Gönderi Tarihi: 09.09.2025

Kabul Tarihi: 07.03.2026

Yayın Tarihi:30.03.2026

**Öz:** Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin espor tutumları, dijital serbest zaman akış deneyimleri ve öznel zindeliklerini bazı değişkenlere göre incelemek ve değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmaya 510 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak “E-spor Tutum Ölçeği-ESTÖ”, “Dijital Serbest Zaman Akış Deneyimi Ölçeği-DSZ-ADÖ” ve “Öznel Zindelik Ölçeği-ÖZÖ” kullanılmıştır. Verilerin analizinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler, t-testi, ANOVA ve korelasyon testleri kullanılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların ESTÖ ve alt boyut puanları, DSZ-ADÖ zaman alt boyutu ve öznel zindelik puanlarının farklılaştığı tespit edilmiştir. Sınıf ve günlük oyun oynama süresi değişkenine göre ESTÖ ve alt boyut puanları ile DSZ-ADÖ ve alt boyut puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Günlük kullanılan internet süresi değişkenine göre ESTÖ ve alt boyut puanları ile DSZ-ADÖ ve zaman alt boyutu puanları anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Espor yapan katılımcıların ESTÖ ve DSZ-ADÖ toplam ve alt boyut puanları ile öznel zindelikleri daha yüksektir. Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin ESTÖ ve alt boyut puanları, DSZ-ADÖ ve zaman alt boyut puanı ile öznel zindelikleri daha yüksektir. ESTÖ ile DSZ-ADÖ arasında pozitif yönde ve orta düzeyde; ESTÖ ile ÖZÖ arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde; DSZ-ADÖ ile ÖZÖ arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçların, spor psikolojisi literatürüne katkı sağlamasının yanı sıra üniversite gençliğine yönelik espor ve dijital serbest zaman uygulamalarına yol gösterici olması ve bireylerin öznel zindelik gibi psikolojik özelliklerini desteklemesi beklenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Espor, Tutum, Akış, Dijital, Zindelik

### Investigation of The Relationship Between University Students' Esports Attitudes, Digital Leisure Flow Experiences and Subjective Vitality

**Abstract:** The aim of this research is to examine university students' esports attitudes, digital leisure flow experiences and subjective vitality according to some variables and to reveal the relationship between them. The research group consists of 510 university students. In the research “E-sports Attitudes Scale-ESAS”, “Digital Leisure Flow Experiences Scale-DL-FES” ve “Subjective Vitality Scale-SVS” were used as data collection tools. As a statistical method in the analysis of data, descriptive statistics, t-test, ANOVA and correlation tests were used. The students ESAS and sub-dimension score, DL-FES time sub-dimension and subjective vitality scores differed according to gender. ESAS and sub-dimension scores and DL-FES and sub-dimension scores significantly differed according to class level and daily game playing time. ESAS and sub-dimension scores and DL-FES and time sub-dimension scores differed according to the daily internet duration variable. While esports participants are high ESAS and DL-FES total and sub-dimension scores and subjective vitality, university students who active sports ESAS and sub-dimension scores, DL-FES and time sub-dimension score and subjective vitality are high. There was a positive and medium level correlation between the ESAS and DL-FES, in contrast to a positive and low level correlation between the ESAS and SVS. On the other hand, positive and medium level relationship was observed DL-FES and SVS. The results are expected to contribute to the sports psychology literature, to provide guidance for esports and digital leisure applications for university students, and to support psychological characteristics such as subjective vitality.

**Keywords:** Esports, Attitudes, Flow, Digital, Vitality

\* Bu çalışma 21-22 Haziran 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilen International Scientific Research Congress etkinliğinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

† Vildan AKBULUT, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, e-mail: vildan.akbulut@ebyu.edu.tr

## GİRİŞ

İnsanlığın doğuşundan itibaren var olan spor, bireysel veya takım halinde standart kurallar çerçevesinde yapılan, bireyin bedenini, ruhunu ve yeteneğini geliştiren, bir serbest zaman faaliyeti ya da meslek olarak benimsenen, mücadeleci, dayanışmacı ve sosyalleştirici bir kavramdır (Bayraktar, 2023; Erkal,1982). Ayrıca spor, izleyicilerine eğlence sunan ve aynı zamanda zinde olmayı, zihinsel zekâyı kullanmayı veya onları daha üst seviyeye çıkarmayı amaçlayan her türlü fiziksel aktivite veya oyun biçimidir (Filchenko, 2018). Teknolojinin gelişmesiyle yerel spor kavramı bu serüvenden etkilenmiş ve son zamanlarda sıkça karşı karşıya gelinen sanal spor terimi hayatımıza girmiştir (Büyükbaykal ve İli, 2020). Geleneksel sporlara göre elektronik sporların gelişimi daha hızlı olmuştur (Menteş ve Saygın, 2019). Çünkü elektronik spor, internet aracılığıyla dünyanın farklı yerlerinden bireylerin kolaylıkla bir araya gelerek etkinliklere katıldığı, rekabet edebildiği, fiziksel ve zihinsel performans gösterebildiği bir spor türüdür (Argan ve ark., 2006). Esporun tarihi 1958 yılına dayansa da kabul gördüğü tarih 1980'lerin başlarıdır (Borowy, 2012; Nosowitz, 2008). William Higinbotham tarafından bulunan “*tennis for two*” adlı oyun espor tarihindeki ilk dijital oyundur (Nosowitz, 2008). Dijitalleşmeyle birlikte son zamanlarda ilginin daha fazla arttığı espor olgusu, dijital platformların etkileşim gücünden yararlanılarak eğlence ile sporu birleştirmiş ve bir sektör haline almıştır. Diğer spor dallarında olduğu gibi sanal sporlar da yarış temelli olup belli standartlar çerçevesinde gerçekleştirilen, sanal, eğlence ve spor birleşiminin oluşturduğu bir kavram olarak karşımıza çıkmıştır (Büyükbaykal ve İli, 2020). Ülkemizde de espora gösterilen ilgi, sporculara verilen destek ve artan katılım dikkat çekmektedir (Uzuner, 2023). Öyle ki espor günümüzde hem profesyonel bir kariyer alanı hem de bireylerin serbest zamanlarını aktif bir şekilde değerlendirdikleri bir uğraş haline gelmiştir (Yazıcı, 2022). Bu noktada espor etkinliklerinin kişilerin eğlenerek hoş vakit geçirdikleri ve daha çok pozitif tutumu benimsedikleri içerikler olduğu söylenebilir. Fakat psikolojik bir eğilim ve duygusal bir tepki olan tutum negatif bir şekilde de ortaya çıkabilmektedir (Eagly ve Chaiken, 2007; Özgüven, 2022; Sherif, 1936). Bilişsel ve duyuşsal öğelere sahip olan ve davranışsal bir eğilimi içeren tutum kalıcı bir psikolojik özelliktir (Freedman ve ark., 2003). Bu bakımdan bireylerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak espora yönelik tepkileri espora yönelik tutumlarını ortaya çıkarmaktadır (Savaş ve Turan, 2023).

Gerçekleşen dijital gelişmeler insan yaşamında büyük ölçüde yer almış ve temel ihtiyaçlardan biri olan serbest zamanda da güçlü bir etki yaratmıştır. Bu nedenle de serbest zaman kavramı tarihsel süreçte insanlık için her dönem farklı anlamlar içeren bir akış düzenini ortaya koymuştur (Er ve Cengiz, 2022). Öyle ki teknolojinin gelişmesiyle insanlar günlük işlerini daha kısa sürede gerçekleştirebilir hale gelmiş ve bu sayede serbest zaman dilimi önemli ölçüde artış göstermiştir (Demiral, 2018; Kır, 2007). Serbest zaman bireylerin okul, iş, uyku ve ev işlerinden sonra rahatça kullanabileceği zaman dilimi olarak ifade edilmektedir (Broadhurst, 2001). Kişilerin bu zaman dilimini verimli bir şekilde değerlendirebilmesi, zevk alması ve bununla birlikte de doyumuna ulaşmaları için katılmış oldukları etkinlikler serbest zamanın önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Çelik, 2011; Sevil ve ark., 2012). Ayrıca günümüz dünyasındaki

önemli dönüşümlerden biri olan dijitalleşme, birçok alanda olduğu gibi bireylerin serbest zaman etkinliklerinde de önemli bir yer edinmiştir (Hagberg ve ark., 2016; Musik ve Bogner, 2019). Nitekim teknoloji ile serbest zaman arasında güçlü bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Bryce, 2001). Bu ilişkinin doğal bir sonucu olarak dijital serbest zaman kavramı ortaya çıkmıştır. Bireylerin herhangi bir zaman aralığında güç harcamadan akıllı cihazlar aracılığıyla çeşitli sanal aktivitelere katılarak zaman geçirebilmeleri ve elektronik uygulamaların günlük yaşamın bir parçası haline gelmesi, serbest zamanın dijital bir boyut kazanmasına neden olmuştur. Bu yeni serbest zaman anlayışı ise alan yazında “dijital serbest zaman” olarak adlandırılmıştır (Adam, 2019; Akoğlan Kozak ve Özkeroğlu, 2018; Arora ve Rangaswamy, 2013). Dijital serbest zaman etkinlikleri bireylerin dijital teknolojiler aracılığıyla alan kısıtlaması olmadan oyun oynama, eğlenme, etkileşim ve iletişim kurma ve benzeri faktörlerle sanal platformlarda özgürce katıldıkları etkinlikler olarak belirtilmektedir (Er ve Cengiz, 2022). Eğlenceli ve zevkli içeriklere sahip olan bu etkinlikler (Cushman ve ark., 2005; Şimşek ve Çevik, 2020), bilgi ve iletişim teknolojileri, oyun konsolu, bilgisayar, cep telefonu, tablet ve televizyon benzeri teknolojik aletlerle erişim sağlanabilen uygulamalar olup bireylerin serbest zaman akış deneyimlerini ortaya koymaktadır (Nimrod ve Adoni, 2012). Bu bağlamda dijital serbest zamana katılımın bireylerde akış deneyimi hissini uyandırdığı ve bu doğrultuda “dijital serbest zaman akış deneyimi” kavramının ortaya çıktığı belirtilmektedir (Er ve Cengiz, 2023). Akış deneyimi, bireyin zihinsel olarak rahatlamasını, kaygılardan uzaklaşmasını ve etkinlik süresince olumlu duygular yaşamasını sağlar (Ayhan ve Eskiler, 2024). Bu deneyim sırasında birey, yaptığı faaliyete tam anlamıyla odaklanır ve zamanın nasıl geçtiğini fark etmeden derin bir zihinsel tatmin yaşar (Yavuz ve Doğan, 2019).

Serbest Zamanın Faydaları Yaklaşımı’nda (Benefits Approach to Leisure) zindelik kavramının birey açısından birincil düzeyde fayda sağladığı belirtilmektedir (Driver, 1996). Bu yaklaşımdan hareketle, dijital serbest zaman aktivitelerinin bireylere öznel zindelik kazandırdığı, rahatlama sağladığı ve fiziksel yeterliliğe katkıda bulunduğu söylenebilir (Domaniç, 2023). Öz Belirleme Kuramı’na dayanan öznel zindelik pozitif ruh halini yansıtmaktadır ve kişiye ait yaşam kalitesinin kayda değer belirtisi olarak görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Frederick, 1997). Diğer yandan öznel zindelik bireyin enerjik hissetmesini sağlayan kişinin kendine özgü deneyimleridir (Uysal ve ark., 2014). Öznel olarak zinde olan bireyler kendilerine, çevrelerine ve işlerine daha fazla önem verirken bu durumu performanslarına da yansıtmaktadırlar. Ayrıca yüksek öznel zindeliğin duygu durumuna olumlu yansıdığı ve yaşam memnuniyetini de beraberinde getirdiği ifade edilmektedir (Uzunbacak ve Akçakanat, 2018).

Espor, algı ve dikkat gibi çeşitli bilişsel becerilerin gelişimine katkı sağlamanın yanı sıra sosyal beceriler, bilgiyi yönetebilme, bilişsel esneklik ve çeşitli psikolojik özelliklerin gelişimine de katkı sağlamaktadır (Bediou ve ark., 2018; Zhong ve ark., 2022). Bu özellikleriyle espor, yalnızca performans odaklı bir faaliyet olmanın ötesinde bireylere çok yönlü kazanımlar sunan bir dijital serbest zaman etkinliği olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda esporun bir dijital serbest zaman etkinliği olduğu düşünüldüğünde, bireylerin eğlenme, sosyalleşme ve kişisel

gelişim ihtiyaçlarını karşılayarak tatmin edici deneyimler sunduğu söylenebilir (Sintas ve ark., 2015). Serbest zaman etkinlikleri sırasında yaşanan bu tatmin edici psikolojik yaşantıların önemli bir bileşeni ise akış deneyimidir. Bireylerin katıldıkları etkinlik sürecinde yaşadıkları psikolojik ve duygusal bir durum olan akış deneyimi, kişilerin yalnızca etkinlik sırasında olumlu duygular yaşamasını sağlamakla kalmamakta (Ayhan ve Eskiler, 2024), etkinlik sonrasında da olumlu duygu ve deneyimlerin sürdürülmesini sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 1975; Erdem ve Yaylı, 2022). Bu bağlamda, öznel zindeliğin de söz konusu psikolojik özelliklerden biri olduğu ve espor etkinlikleri sırasında yaşanan akış deneyiminden olumlu yönde etkileneceği düşünülmektedir. Öyle ki öznel zindelik, içsel kaynaklardan beslenen, bireylerin canlı, enerjik ve olumlu bir zihinsel durumda olmalarını ifade eden pozitif bir zihinsel enerji durumudur (Fini ve ark., 2010).

Teknolojinin yaşamın her alanında yer almasıyla birlikte espor bireyler için yalnızca bir eğlence aracı değil hem bir serbest zaman aktivitesi hem de zihinsel ve duygusal zindelik için önemli bir araç haline gelmeye başlamıştır. Teknolojik gelişmelerin hızla yayıldığı çağımızda espor gibi serbest zaman etkinliklerinin özellikle gençler ve üniversite öğrencileri tarafından rağbet gördüğü söylenebilir. Ayrıca öğrencilerin akış içerisinde bulunduğu etkinliklerden elde ettiği haz onları okul stresinden uzaklaştırarak motivasyonlarını artırabilir ve espor tutumları ile öznel zindeliklerini pozitif yönde etkileyebilir. Bu kapsamda yapılan literatür taraması sonucunda espor tutumu, dijital serbest zaman akış deneyimi ve öznel zindelik kavramlarını üniversite öğrencileri üzerinde çok boyutlu bir bakış açısıyla ele alıp inceleyen çalışmalara rastlanılmamış olması bu araştırmanın gerekliliğini ortaya koymakta ve araştırmanın özgün yönünü oluşturmaktadır. Bu doğrultuda bu çalışmada öğrencilerin espora yönelik tutumları, dijital serbest zaman akış deneyimleri ve öznel zindelikleri arasındaki ilişki araştırılarak alan yazına katkı sunması hedeflenmiştir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

H<sub>1</sub>: Üniversite öğrencilerinin espor tutumları, dijital serbest zaman akış deneyimleri ve öznel zindelikleri cinsiyet, sınıf, günlük ortalama kullanılan internet süresi, günlük oynanan oyun süresi, espor yapma durumu ve aktif spor yapma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H<sub>2</sub>: Üniversite öğrencilerinin e-spor tutumları, dijital serbest zaman akış deneyimleri ve öznel zindelikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## **METOT**

**Araştırma Modeli:** Üniversite öğrencilerinin espor tutumları, dijital serbest zaman akış deneyimleri ve öznel zindelikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada '*ilişkisel tarama modeli*' kullanılmıştır. Bu model, iki veya daha fazla değişken arasında nasıl bir etkileşim olduğunu belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2012).

**Araştırma Grubu:** Çalışmaya Doğu Anadolu Bölgesi'nde bulunan bir üniversitede öğrenim gören (302 kadın ve 208 erkek) 510 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalamaları

21.42±2.91'dir. Araştırma grubu 'uygun durum örnekleme' yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bu yöntem araştırma için kolay ulaşılabilen ve araştırmanın amacına uygun olan belirli bir grubu incelemek amacı ile tercih edilmektedir (Ekiz, 2020). Bu kapsamda bu yöntemin tercih edilmesinde, veri toplama sürecinin belirli bir zaman dilimiyle sınırlı olması, uygulamanın yalnızca izin alınan bir kurumda gerçekleştirilmesi ve araştırmanın amacına hizmet etmesi etkili olmuştur. Ayrıca araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamayı kabul eden, herhangi bir zihinsel engeli bulunmayan ve internete erişim sağlayabilen üniversite öğrencileri dahil edilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcılara ait demografik bilgilerin dağılımı

	<b>Değişkenler</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	302	59.2
	Erkek	208	40.8
<b>Sınıf</b>	1. sınıf	196	38.4
	2. sınıf	104	20.4
	3. sınıf	114	22.4
	4. sınıf	96	18.8
<b>Günlük kullanılan internet süresi</b>	0-3 saat	165	32.4
	4-5 saat	220	43.1
	6 saat ve üzeri	125	24.5
<b>Günlük oyun oynama süresi</b>	0-2 saat	369	72.4
	3-4 saat	87	17.1
<b>Espor oynama</b>	5 saat ve üzeri	54	10.6
	Evet	119	23.3
<b>Aktif spor yapma</b>	Hayır	391	76.7
	Evet	183	35.9
<b>Toplam</b>	Hayır	327	64.1
		510	100

Üniversite öğrencilerine ait demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur. 1. sınıfta 196, 2. sınıfta 104, 3. sınıfta 114 ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrenci sayısı ise 96'dır. Katılımcılardan 165'i 0-3 saat, 220'si 4-5 saat ve 125'i 6 saat ve üzerinde günlük internet kullandığını belirtirken; 369'u 0-2 saat, 87'si 3-4 saat ve 54'ü 5 saat ve üzerinde günlük oyun oynadığını belirtmiştir. Espor yapma durumuna göre dağılım incelendiğinde üniversite öğrencilerinden 119'unun espor yaptığı, 391'inin ise espor yapmadığı görülmüştür. Diğer yandan katılımcıların 183'ü aktif spor yaparken, 327'si aktif spor yapmamaktadır.

**Veri Toplama Araçları:** Çalışma verilerinin toplanmasında "Kişisel Bilgi Formu", "E-spor Tutum Ölçeği", "Dijital Serbest Zaman Akış Deneyimi Ölçeği" ve "Öznel Zindelik Ölçeği" kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Öğrenciler ile ilgili bilgi edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, cinsiyet, yaş, sınıf, günlük ortalama kullanılan internet süresi, günlük oynanan oyun süresi, espor yapma durumu ve aktif spor yapma durumu ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

**E-spor Tutum Ölçeği (ESTÖ):** Espor Tutum Ölçeği, Savaş ve Turan (2023) tarafından geliştirilmiştir. 3 alt boyuta (bilişsel, duyuşsal, davranışsal) sahip olan ölçekte 18 madde bulunmaktadır. Ölçekte yer alan üç madde (6, 12 ve 18) ters kodlanmakta ve ölçek maddeleri 1 “Kesinlikle Katılmıyorum” ve 5 “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz maddeler ters kodlanarak değerlendirilmiştir. Gerçekleştirilen AFA sonucunda ölçeğin faktör yük değerlerinin 0.56 ile 0.86 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Alt boyutlara ilişkin Alpha değerleri ‘Bilişsel’: 0.93, ‘Duyuşsal’: 0.88 ve ‘Davranışsal’: 0.88’dir. Toplam ölçek için ise hesaplanan Alpha değeri 0.92’dir. Test tekrar test değerleri ise ESTÖ: 0.87, ‘Bilişsel’: 0.88, ‘Duyuşsal’: 0.78 ve ‘Davranışsal’: 0.79 biçimindedir. Bu çalışma kapsamında toplanan veriler için hesaplanan Cronbach Alpha değerleri ise ‘Bilişsel’: 0.71, ‘Duyuşsal’: 0.79, ‘Davranışsal’: 0.76 ve ESTÖ: 0.88’dir.

**Dijital Serbest Zaman Akış Deneyimi Ölçeği (DSZ-ADÖ):** Er ve Cengiz (2023) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 17 madde ve 3 alt boyuttan (deneyim, etkinlik, zaman) oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 1-8. maddeler ‘Deneyim’, 9-12. maddeler ‘Etkinlik’ ve 13-17. maddeler ‘Zaman’ alt boyutunu ölçmektedir. 7’li Likert tipinde bir derecelendirmeye sahip olan ölçekteki maddeler “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (7)” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları ‘Deneyim’  $\alpha$ : 0.867, ‘Etkinlik’  $\alpha$ : 0.795 ve ‘Zaman’  $\alpha$ : 0.736 şeklindedir. Bu araştırma kapsamında hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının ise “Deneyim” boyutunda 0.92, ‘Etkinlik’ boyutunda 0.90, ‘Zaman’ boyutunda 0.88 ve DSZ-ADÖ için ise 0.95 olduğu görülmüştür.

**Öznel Zindelik Ölçeği (ÖZÖ):** Ölçek Ryan ve Frederick (1997) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlamasını Uysal ve ark. (2014) gerçekleştirmiştir. Ölçek 7 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek (1=Benim için hiç geçerli değil ve 7=Benim için tamamen geçerli) 7’li Likert tipindedir. Ölçekten alınacak puanlar 7 ile 49 arasında değişmektedir. Ölçek için hesaplanan güvenilirlik katsayısı 0.84’tür. Bu çalışma için hesaplanan Alpha değerleri ise 0.80’dir.

**Verilerin Toplanması:** Çalışma için veriler toplanmaya başlamadan önce etik kurul onayı alınmıştır (Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu, Etik Kurul Tarihi: 31.01.2025, Protokol No: 01/06). Uygulama yapılacak olan üniversiteden gerekli izinler alındıktan sonra 2024-2025 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde veriler toplanmıştır. Çalışmanın amacı ve içeriği öğrencilere aktarılmış katılım sağlamayı kabul eden öğrencilerden ders öncesi ve ders aralarındaki zaman dilimlerinde veriler yüz yüze toplanmıştır. Daha sonra toplanan anket formları incelenerek bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Toplanan formlardan 36 adeti (hatalı ve eksik doldurma vb. nedenler) çalışmaya dahil edilmemiştir.

**Verilerin Analizi:** Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS 21 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım durumu çarpıklık-basıklık değerleri ve normal dağılım eğrisi aracılığıyla incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda verilerin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiş ve bu kapsamda parametrik testler kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılarla ilgili bilgilerin elde edilmesi için betimsel istatistikler, bağımsız iki grubun karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılması için ANOVA, çoklu karşılaştırma için Bonferroni ve değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi kullanılmıştır (Alpar, 2012; Tabachnick ve Fidell, 2013). Ölçeklerin güvenilirlikleri Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ile değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Espor tutum ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalaması  $3.01 \pm 0.70$ 'tir. ESTÖ boyut bazında değerlendirildiğinde en yüksek ortalama '*duyuşsal*' alt boyutunda ( $3.24 \pm 0.84$ ) ve en düşük ortalama ise '*davranışsal*' alt boyutunda ( $2.67 \pm 0.86$ ) olduğu belirlenmiştir. Dijital serbest zaman akış deneyimi ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalaması  $4.48 \pm 1.30$ 'dur. DSZ-ADÖ boyut bazında incelendiğinde en yüksek ortalama  $4.57 \pm 1.33$  ile '*deneyim*' alt boyutunda, en düşük ortalama ise  $4.39 \pm 1.50$  ile '*etkinlik*' alt boyutunda olduğu görülmüştür. Öznel zindelik ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalaması ise  $4.52 \pm 1.39$ 'dur (Tablo 2).

**Tablo 2.** Katılımcıların ölçeklerden aldığı puanlara yönelik betimsel istatistik değerleri

	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Mak.
<b>Bilişsel</b>	3.11	0.75	-0.15	-0.11	1.17	5.00
<b>Duyuşsal</b>	3.24	0.84	-0.19	-0.35	1.00	5.00
<b>Davranışsal</b>	2.67	0.86	0.18	-0.66	1.00	5.00
<b>ESTÖ</b>	3.01	0.70	-0.00	-0.31	1.33	5.00
<b>Deneyim</b>	4.57	1.33	-0.65	0.23	1.00	7.00
<b>Etkinlik</b>	4.39	1.50	-0.47	-0.33	1.00	7.00
<b>Zaman</b>	4.41	1.46	-0.47	-0.28	1.00	7.00
<b>DSZ-ADÖ</b>	4.48	1.30	-0.60	0.19	1.00	7.00
<b>Öznel Zindelik</b>	4.52	1.39	-0.17	-0.63	1.00	7.00

Toplanan verilerin analizi için uygun istatistiki yöntem belirlenmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Verilerin çarpıklık değerleri -0.65 ve 0.18 arasında, basıklık değerleri ise -0.66 ve 0.23 arasında değişmektedir. Bu doğrultuda çalışma için toplanan verilerin normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2015).

**Tablo 3.** Ölçeklerden alınan puanların cinsiyete göre t-testi sonuçları

	Kadın (n=302)		Erkek (n=208)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Bilişsel	3.00	0.68	3.28	0.81	4.10	.000
Duyuşsal	3.12	0.77	3.41	0.91	3.88	.000
Davranışsal	2.50	0.78	2.92	0.92	5.40	.000
ESTÖ	2.87	0.60	3.20	0.78	5.18	.000
Deneyim	4.53	1.23	4.62	1.46	0.74	.459
Etkinlik	4.33	1.40	4.48	1.62	1.07	.285
Zaman	4.29	1.36	4.58	1.59	2.16	.031
DSZ-ADÖ	4.41	1.20	4.58	1.43	1.36	.176
Öznel Zindelik	4.29	1.36	4.85	1.37	4.60	.000

Tablo 3'te üniversite öğrencilerinin ESTÖ, DSZ-ADÖ ve ÖZÖ'nden aldıkları puanların, cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, ESTÖ ( $t=5.18$ ,  $p<0.01$ ) ile 'bilişsel' ( $t=4.10$ ,  $p<0.01$ ), 'duyuşsal' ( $t=3.88$ ,  $p<0.01$ ) ve 'davranışsal' ( $t=5.40$ ,  $p<0.01$ ) olmak üzere tüm alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre erkek üniversite öğrencilerinin espor tutumu ile 'bilişsel', 'duyuşsal' ve 'davranışsal' alt boyut puanları kadın üniversite öğrencilerinden daha yüksektir. DSZ-ADÖ puanları incelendiğinde yalnızca 'zaman' alt boyut puanlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği ( $t=2.16$ ,  $p<0.05$ ); 'deneyim' ( $t=0.74$ ,  $p>0.05$ ), 'etkinlik' ( $t=1.07$ ,  $p>0.05$ ) ve DSZ-ADÖ ( $t=1.36$ ,  $p>0.05$ ) puanlarının ise anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği 'zaman' alt boyutunda erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların öznel zindelik puanları incelendiğinde erkek üniversite öğrencilerinin lehine puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ( $t=4.60$ ,  $p<0.01$ ).

**Tablo 4.** Ölçeklerden alınan puanların sınıf değişkenine göre ANOVA sonuçları

	1. sınıf (n=196)		2. sınıf (n=104)		3. sınıf (n=114)		4. sınıf (n=96)		F	p	Anlamlı Fark
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
Bilişsel	2.99	0.70	3.07	0.70	3.19	0.77	3.33	0.81	5.26	.001	4>1
Duyuşsal	3.13	0.82	3.16	0.78	3.29	0.84	3.48	0.88	4.28	.005	4>1, 4>2
Davranışsal	2.62	0.83	2.52	0.86	2.70	0.85	2.90	0.90	3.67	.012	4>2
ESTÖ	2.91	0.66	2.92	0.65	3.06	0.72	3.24	0.75	5.60	.001	4>1, 4>2
Deneyim	4.30	1.38	4.81	1.33	4.68	1.24	4.74	1.43	4.74	.003	2>1, 4>1
Etkinlik	4.12	1.57	4.55	1.29	4.46	1.44	4.70	1.55	4.01	.008	4>1
Zaman	4.17	1.54	4.38	1.35	4.57	1.41	4.75	1.41	3.98	.008	4>1
DSZ-ADÖ	4.22	1.36	4.62	1.09	4.59	1.26	4.73	1.36	4.66	.003	4>1
Öznel Zindelik	4.31	1.42	4.70	1.30	4.63	1.33	4.62	1.44	2.58	.053	-

Sınıf değişkeni açısından yapılan analizlere göre, ESTÖ ( $F_{3,506}=5.60$ ,  $p<0.01$ ) ile ‘*bilişsel*’ ( $F_{3,506}=5.26$ ,  $p<0.01$ ), ‘*duyuşsal*’ ( $F_{3,506}=4.28$ ,  $p<0.05$ ) ve ‘*davranışsal*’ ( $F_{3,506}=3.67$ ,  $p<0.05$ ) alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. DSZ-ADÖ açısından alınan puanlar incelendiğinde, DSZ-ADÖ ( $F_{3,506}=4.66$ ,  $p<0.01$ ) ile ‘*deneyim*’ ( $F_{3,506}=4.74$ ,  $p<0.01$ ), ‘*etkinlik*’ ( $F_{3,506}=4.01$ ,  $p<0.01$ ) ve ‘*zaman*’ ( $F_{3,506}=3.98$ ,  $p<0.01$ ) puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Diğer yandan katılımcıların öznel zindelik puanları sınıf değişkenine göre sınırdan olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ( $F_{3,506}=2.58$ ,  $p\geq 0.05$ ). Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm ölçek ve alt boyutlarda sınıf seviyesi yüksek olan katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir (Tablo 4).

**Tablo 5.** Ölçeklerden alınan puanların günlük kullanılan internet süresi değişkenine göre ANOVA sonuçları

	0-3 saat (n=165)		4-5 saat (n=220)		6 saat ve üzeri (n=125)		F	p	Anlamlı Fark
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
<b>Bilişsel</b>	3.00	0.72	3.09	0.72	3.31	0.79	6.65	.001	3>1, 3>2
<b>Duyuşsal</b>	3.07	0.79	3.20	0.85	3.53	0.81	11.66	.000	3>1, 3>2
<b>Davranışsal</b>	2.56	0.84	2.59	0.83	2.95	0.89	9.06	.000	3>1, 3>2
<b>ESTÖ</b>	2.87	0.67	2.96	0.68	3.26	0.72	12.33	.000	3>1, 3>2
<b>Deneyim</b>	4.43	1.42	4.57	1.26	4.75	1.32	2.13	.120	-
<b>Etkinlik</b>	4.26	1.52	4.35	1.48	4.63	1.48	2.31	.101	-
<b>Zaman</b>	4.25	1.50	4.34	1.44	4.76	1.41	4.82	.008	3>1, 3>2
<b>DSZ-ADÖ</b>	4.33	1.36	4.45	1.25	4.72	1.27	3.33	.037	3>1
<b>Öznel Zindelik</b>	4.47	1.45	4.46	1.33	4.69	1.41	1.28	.280	-

1: 0-3 saat, 2: 4-5 saat, 3: 6 saat ve üzeri

Günlük kullanılan internet süresi değişkenine göre gerçekleştirilen analizler ESTÖ ( $F_{2,507}=12.33$ ,  $p<0.01$ ) ile ‘*bilişsel*’ ( $F_{2,507}=6.65$ ,  $p<0.01$ ), ‘*duyuşsal*’ ( $F_{2,507}=11.66$ ,  $p<0.01$ ) ve ‘*davranışsal*’ ( $F_{2,507}=9.06$ ,  $p<0.01$ ) alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Dijital serbest zaman akış deneyimi puanları incelendiğinde yalnızca DSZ-ADÖ ( $F_{2,507}=3.33$ ,  $p<0.05$ ) toplam puanları ile ‘*zaman*’ ( $F_{2,507}=4.82$ ,  $p<0.01$ ) alt boyut puanlarında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür. ‘*Deneyim*’ ( $F_{2,507}=2.13$ ,  $p>0.05$ ) ve ‘*etkinlik*’ ( $F_{2,507}=2.31$ ,  $p>0.05$ ) alt boyut puanlarının ise anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların öznel zindelik puanlarının günlük kullanılan internet süresi değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür ( $F_{2,507}=1.28$ ,  $p>0.05$ ). Anlamlı farklılığın tespit edildiği toplam ölçek ve alt boyutlarda günlük 6 saat ve üzerinde internet kullanan öğrencilerin puanları 0-3 saat ve 4-5 saat internet kullanan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir (Tablo 5).

**Tablo 6.** Ölçeklerden alınan puanların günlük oyun oynama süresi değişkenine göre ANOVA sonuçları

	0-2 saat (n=369)		3-4 saat (n=87)		5 saat ve üzeri (n=54)		F	p	Anlamlı Fark
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
<b>Bilişsel</b>	3.00	0.71	3.37	0.74	3.46	0.82	15.87	.000	2>1, 3>1
<b>Duyuşsal</b>	3.10	0.81	3.51	0.78	3.75	0.85	21.41	.000	2>1, 3>1
<b>Davranışsal</b>	2.53	0.81	2.87	0.86	3.24	0.90	20.34	.000	2>1, 3>1, 3>2
<b>ESTÖ</b>	2.88	0.66	3.25	0.67	3.49	0.75	26.51	.000	2>1, 3>1
<b>Deneyim</b>	4.46	1.33	4.78	1.23	4.95	1.39	4.57	.011	3>1
<b>Etkinlik</b>	4.23	1.49	4.72	1.42	4.97	1.48	8.43	.000	2>1, 3>1
<b>Zaman</b>	4.24	1.43	4.64	1.42	5.19	1.47	11.55	.000	3>1
<b>DSZ-ADÖ</b>	4.34	1.28	4.72	1.24	5.03	1.35	8.56	.000	2>1, 3>1
<b>Öznel Zindelik</b>	4.44	1.40	4.63	1.35	4.90	1.34	2.93	.054	-

1: 0-2 saat, 2: 3-4 saat, 3: 5 saat ve üzeri

Tablo 6’da katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların günlük oyun oynama süresi değişkenine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda, ESTÖ ( $F_{2,507}=26.51$ ,  $p<0.01$ ) ile ‘*bilişsel*’ ( $F_{2,507}=15.87$ ,  $p<0.01$ ), ‘*duyuşsal*’ ( $F_{2,507}=21.41$ ,  $p<0.01$ ) ve ‘*davranışsal*’ ( $F_{2,507}=20.34$ ,  $p<0.01$ ) alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Dijital serbest zaman akış deneyimi puanları incelendiğinde toplam ölçek ( $F_{2,507}=8.56$ ,  $p<0.01$ ) ile ‘*deneyim*’ ( $F_{2,507}=4.57$ ,  $p<0.05$ ), ‘*etkinlik*’ ( $F_{2,507}=8.43$ ,  $p<0.01$ ) ve ‘*zaman*’ ( $F_{2,507}=11.55$ ,  $p<0.01$ ) olmak üzere tüm alt boyut puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Öte yandan katılımcıların öznel zindelik puanları günlük oyun oynama süresi değişkenine göre sınırdan olmakla birlikte anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ( $F_{2,507}=2.93$ ,  $p\geq 0.05$ ). Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm durumlarda genel olarak günlük oynanan oyun süresi arttıkça katılımcıların puanlarının da arttığı söylenebilir.

**Tablo 7.** Ölçeklerden alınan puanların espor yapma değişkenine göre t-testi sonuçları

	Evet (n=119)		Hayır (n=391)		t	P
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
<b>Bilişsel</b>	3.51	0.70	2.99	0.72	6.88	.000
<b>Duyuşsal</b>	3.75	0.68	3.08	0.82	8.91	.000
<b>Davranışsal</b>	3.20	0.78	2.51	0.82	8.20	.000
<b>ESTÖ</b>	3.49	0.60	2.86	0.66	9.21	.000
<b>Deneyim</b>	5.21	1.23	4.38	1.30	6.19	.000
<b>Etkinlik</b>	5.06	1.37	4.19	1.48	5.70	.000
<b>Zaman</b>	4.97	1.40	4.24	1.44	4.89	.000
<b>DSZ-ADÖ</b>	5.10	1.22	4.29	1.27	6.18	.000
<b>Öznel Zindelik</b>	4.76	1.46	4.44	1.36	2.21	.028

Gerçekleştirilen analizler sonucunda, üniversite öğrencilerin espor yapma durumlarına göre ESTÖ ( $t=9.21$ ,  $p<0.01$ ) ile ‘*bilişsel*’ ( $t=6.88$ ,  $p<0.01$ ), ‘*duyuşsal*’ ( $t=8.91$ ,  $p<0.01$ ) ve ‘*davranışsal*’

( $t=8.20$ ,  $p<0.01$ ) olmak üzere tüm alt boyut puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. DSZ-ADÖ puanları incelendiğinde de toplam ölçek ( $t=6.18$ ,  $p<0.01$ ) ile '*deneyim*' ( $t=6.19$ ,  $p<0.01$ ), '*etkinlik*' ( $t=5.70$ ,  $p<0.01$ ) ve '*zaman*' ( $t=4.89$ ,  $p<0.01$ ) alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin öznel zindelik puanlarının da anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür ( $t=2.21$ ,  $p<0.05$ ). Elde edilen bulgulara göre espor yaptığını belirten üniversite öğrencilerinin espor tutumu ve dijital serbest zaman akış deneyimi toplam ve alt boyut puanları ile öznel zindelikleri espor yapmadığını belirten katılımcılardan daha yüksektir (Tablo 7).

**Tablo 8.** Ölçeklerden alınan puanların aktif spor yapma değişkenine göre t-testi sonuçları

	Evet (n=183)		Hayır (n=327)		t	P
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
<b>Bilişsel</b>	3.30	0.75	3.01	0.72	4.20	.000
<b>Duyuşsal</b>	3.41	0.86	3.14	0.81	3.57	.000
<b>Davranışsal</b>	2.95	0.93	2.51	0.78	5.43	.000
<b>ESTÖ</b>	3.22	0.74	2.89	0.64	5.08	.000
<b>Deneyim</b>	4.71	1.41	4.89	1.28	1.85	.065
<b>Etkinlik</b>	4.56	1.60	4.30	1.43	1.85	.066
<b>Zaman</b>	4.65	1.48	4.28	1.44	2.77	.006
<b>DSZ-ADÖ</b>	4.66	1.38	4.38	1.24	2.32	.021
<b>Öznel Zindelik</b>	4.96	1.32	4.27	1.37	5.46	.000

Tablo 8'de katılımcıların aktif spor yapma durumuna göre t-testi sonuçları görülmektedir. Analizler, ESTÖ ( $t=5.08$ ,  $p<0.01$ ) ile '*bilişsel*' ( $t=4.20$ ,  $p<0.01$ ), '*duyuşsal*' ( $t=3.57$ ,  $p<0.01$ ) ve '*davranışsal*' ( $t=5.43$ ,  $p<0.01$ ) olmak üzere tüm alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre aktif spor ile ilgilenen katılımcıların espor tutum ölçeği toplam ve alt boyutlardan aldıkları puanlar aktif spor yapmayan katılımcılardan daha yüksektir. Dijital serbest zaman akış deneyimi puanları incelendiğinde yalnızca DSZ-ADÖ ( $t=2.32$ ,  $p<0.05$ ) toplam puanları ile '*zaman*' ( $t=2.77$ ,  $p<0.01$ ) alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; '*deneyim*' ( $t=1.85$ ,  $p>0.05$ ) ve '*etkinlik*' ( $t=1.85$ ,  $p>0.05$ ) alt boyut puanlarında ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Katılımcıların öznel zindelik ölçeğinden aldıkları puanların da anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ( $t=5.46$ ,  $p<0.01$ ). Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm gruplarda aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin puanları aktif spor yapmayan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir (Tablo 8).

**Tablo 9.** Ölçeklerden alınan puanlar arasındaki korelasyon sonuçları

	Bilişsel	Duyuşsal	Davranışsal	ESTÖ	Deneyim	Etkinlik	Zaman	DSZ-ADÖ
Duyuşsal	0.68**							
Davranışsal	0.51**	0.62**						
ESTÖ	0.84**	0.90**	0.84**					
Deneyim	0.41**	0.48**	0.39**	0.50**				
Etkinlik	0.39**	0.46**	0.42**	0.49**	0.82**			
Zaman	0.36**	0.46**	0.43**	0.49**	0.73**	0.76**		
DSZ-ADÖ	0.42**	0.51**	0.44**	0.54**	0.95**	0.92**	0.89**	
Öznel Zindelik	0.19**	0.21**	0.25**	0.25**	0.28**	0.32*	0.31**	0.33**

\*\*p<0.01

Üniversite öğrencilerinin espora yönelik tutumları, dijital serbest zaman akış deneyimleri ve öznel zindelikleri arasında gerçekleştirilen korelasyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 9’da görülmektedir. Katılımcıların espora yönelik tutumları ile dijital serbest zaman akış deneyimi arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ( $r=0.54$ ,  $p<0.01$ ), espora yönelik tutumları ile öznel zindelikleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ( $r=0.25$ ,  $p<0.01$ ), dijital serbest zaman akış deneyimleri ile öznel zindelikleri arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde ( $r=0.33$ ,  $p<0.01$ ) anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. ESTÖ ‘*bilişsel*’, ‘*duyuşsal*’ ve ‘*davranışsal*’ alt boyut puanları ile DSZ-ADÖ toplam ölçek ve tüm alt boyut puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin öznel zindelikleri ile ESTÖ ‘*bilişsel*’, ‘*duyuşsal*’ ve ‘*davranışsal*’ alt boyut puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde; DSZ-ADÖ ‘*deneyim*’ alt boyut puanları ile pozitif yönde ve düşük düzeyde, ‘*deneyim*’ ve ‘*etkinlik*’ alt boyut puanları ile ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin espor tutumu, dijital serbest zaman akış deneyimi ve öznel zindelikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bağımsız değişkenler açısından oluşturulan araştırma hipotezlerinin test edilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda elde edilen bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Araştırma sonuçları erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre espor tutumları ile bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyut puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan bazı çalışmalarda ise cinsiyetin espor tutumu üzerinde anlamlı bir farklılığa sahip olmadığı görülmüştür (Tapşın ve Özdemir, 2024; Turan ve ark., 2024). Bu bulgunun erkek katılımcıların teknolojik yapılara daha yatkın olması, espora ve dijital oyunlara daha fazla vakit ayırması,

rekabet, hırs ve kazanma duygusunun erkeklerde daha fazla görülmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Fakat benzer çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığın görülmemesi bireylerin espor tutumları üzerindeki etkisinin örneklem özelliklerine veya bireysel deneyimlere göre farklılaşabileceğini göstermektedir. Diğer yandan çalışmada erkek katılımcıların öznel zindelikleri ile dijital serbest zaman akış deneyimi ölçeğinin zaman boyutundan aldıkları puanların daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Er'in (2023) yaptığı çalışmada dijital serbest zaman etkinliklerine katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin akış deneyimlerinde cinsiyet değişkeni açısından deneyim, etkinlik ve zaman alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup tüm alt boyutlarda anlamlı farklılığın erkeklerin lehine olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Stavropoulos ve ark. (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, internet kullanımı ve akış deneyimi cinsiyet değişkeni bağlamında ele alınmış ve cinsiyetin akış deneyimi üzerinde erkeklerin lehine anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Plummer ve ark. (2017) çalışmasında cinsiyet ile akış deneyiminin erkek katılımcıların lehine pozitif bir etkisinin olduğunu belirlemişlerdir. Bu bulgular, erkeklerin oyun ve espor etkinliklerine kadınlara göre daha rekabetçi ve hedef odaklı şekilde katıldıklarını ve bu sayede de daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşadıklarını ve bunun da öznel zindelle ilgili olabileceğini düşündürmektedir. Çalışmaların aksine rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerde akış deneyimini inceleyen bir çalışmada, kadınların erkeklere göre daha yüksek akış deneyimi sergilediği görülmüştür (Demirel ve ark., 2022). Bu sonucun nedeni olarak erkeklerin katılmış oldukları etkinlikten zevk almalarının yanı sıra etkinliğe kazanma içgüdüleri ile yaklaşmaları gösterilebilir. Öte yandan kadınların bu etkinliklere daha çok stres atmak, sosyalleşmek ve keyifli vakit geçirmek amacıyla katıldıkları ve bu nedenle de farklı bir motivasyonla akış deneyimi yaşadıkları söylenebilir. Chang (2017) gerçekleştirdiği bir çalışmada, serbest zaman etkinliklerine katılımda akış deneyimini incelemiş ve cinsiyetin akış deneyimi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulgusuna varmıştır. Beden eğitimi öğretmeni adayları ile beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda da cinsiyet ile öznel zindelik arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Biçici ve Doğru, 2023; Yazıcı, 2015). Bu bulgular çalışma sonucumuzla farklılaşmakta olup cinsiyetin akış deneyimi üzerindeki etkisinin etkinlik türüne, örneklem grubunun özelliklerine, bireysel faktörlere göre değişiklik gösterebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rolleri açısından durum değerlendirildiğinde erkeklerin rekabet, başarı ve performans odaklı etkinliklere daha fazla yönelmesi onların öznel iyilik hâlini de olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Çalışmada sınıf seviyesi yüksek olan üniversite öğrencilerinin ESTÖ ve alt boyutlarından aldıkları puanlar ile dijital serbest zaman akış deneyimi ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar daha yüksektir. Araştırma bulgumuza paralel olarak Delello ve ark. (2021) yaptığı çalışmada sınıf seviyesine göre lisansüstü öğrencilerin espor oynama oranı diğer sınıf seviyelerine kıyasla daha yüksektir. Bu durumda genellikle sınıf seviyesi arttıkça öğrencilerin espor farkındalığının arttığı söylenebilir. Diğer yandan rekreasyonel akış deneyimini inceleyen bir çalışmada sınıf değişkeni ile akış deneyimi arasında bir farklılık görülmemiştir (Demirel ve ark., 2022). Bu durumun rekreasyonel etkinliklerin farklılaşmasından, kişiye özgü ilgi ve sanal

beceri gibi değişkenlerden kaynaklanabileceği söylenebilir. Çalışmada elde edilen bir diğer sonuç üniversite öğrencilerinin öznel zindeliklerinin sınıf değişkenine göre farklılaşmadığıdır. Yapılan bazı çalışmalarda da benzer sonuca ulaşılmıştır (Demirel ve ark., 2025; Yazıcı, 2015). Öznel zindeliğin daha çok bireyde süreklilik arz eden duygusal ve bilişsel değerlendirmelerine dayanan bir yapı olduğu düşünüldüğünde, kısa süreli akademik ilerleme veya sınıf düzeyindeki değişimlerin öznel zindelik üzerinde etkili olmadığını göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç günlük internet kullanım süresi 6 saat ve üzerinde olan üniversite öğrencilerinin espor tutum ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar ile DSZ-ADÖ ve zaman alt boyutundan aldıkları puanların daha yüksek olduğudur. Bu sonuç espor tutumu ile dijital deneyimlerin internet kullanım süresine göre farklılaştığını ve internette geçirilen süre arttıkça espora olan tutumun ve yaşanan dijital serbest zaman akışının da arttığını göstermektedir. Nitekim bir araştırmada da bireylerin etkinlik süresi arttıkça deneyim ve kişisel fayda puanlarının da arttığı ifade edilmiştir (Demirel ve ark., 2025). Buna karşın Tapşın ve Özdemir'in (2024) yaptığı çalışmada günlük internet kullanım süresi ile ESTÖ ve alt boyut puanları arasında farklılık saptanmamıştır. Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuç üniversite öğrencilerinin öznel zindeliklerinin günlük internet kullanım süresine göre farklılaşmadığıdır. Aksoy Akbaş ve Gökbulut (2023) mevcut araştırmaya benzer çalışmasında lisede öğrenim gören öğrencilerin mutlulukları ile günlük internet kullanımları arasında anlamlı bir farka rastlanmadığını belirtmişlerdir. Bu durum kişilerin interneti kullandığı alan (sosyal medya, oyun oynama ve ders çalışma vb.) ve bireysel özelliklerine göre farklılaşabileceğini göstermektedir (Kuss ve ark., 2013). Nitekim internetin farklı amaçlar için kullanılması bireyin öznel zindeliği üzerinde de farklı etkiler yaratabilmektedir.

Çalışmada günlük oyun oynama süresi yüksek olan katılımcıların espor tutum ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar ile dijital serbest zaman akış deneyimi ve alt boyutlarından aldıkları puanlar daha yüksektir. Bayram (2018) yaptığı çalışmada espor katılımcılarının günlük ortalama 4-12 saat arasında espor faaliyetlerine katıldığını tespit etmiştir. Ulaşılan bu sonuca göre oyun oynama süresinin katılımcıların espora yönelik ilgi ve tutumlarını artırdığı ve aynı zamanda dijital ortamda yaşadıkları akış deneyimini de pozitif etkilediği söylenebilir. Günlük oyun oynama süresi ile akış deneyimini birlikte inceleyen bir çalışmada katılımcıların akış yaşantısının günlük oyun oynama sürelerine göre farklılaştığı belirlenmiştir (Gökören, 2022). Çalışmadan elde edilen bir diğer bulgu öğrencilerin öznel zindeliklerinin günlük oyun oynama süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığıdır. Shan ve ark. (2023) yaptığı çalışmada günlük oyun oynama süresi ile psikolojik iyi oluş arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bireysel farklılıklar, oyun oynama becerisi ve motivasyon gibi etmenlerin bu sonuç üzerinde etkili olabileceği söylenebilir.

Espor yapan katılımcıların espor tutumu ve dijital serbest zaman akış deneyimi toplam ve alt boyut puanları ile öznel zindelikleri daha yüksektir. Paz ve ark. (2024) yaptığı bir araştırma sonucunda esporun akış ve performans durumunu pozitif yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Bu bulgu espor faaliyetlerinin yalnızca dijital beceri kazanımıyla sınırlı kalmadığını, aynı

zamanda bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ve içsel motivasyonlarını destekleyici bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Bir diğer çalışmada espor yapanların video oyunu oynarken akış deneyimi yaşadıkları görülmüştür (Gökören, 2022). Bu sonuç ise esporun yalnızca bir eğlence ya da rekabet aracı değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal gelişime katkı sunan çok boyutlu bir etkinlik olarak değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Ayrıca esporun bireylerde haz uyandırdığı, psikolojilerini ve motivasyonlarını artırarak performanslarını güçlendirdiği söylenebilir. Literatürde doğrudan espor yapma ile öznel zindeliği birlikte inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Fakat Van Rooji (2011) bir çalışmada espor oynamanın öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda esporun rekabete dayandırılmadan zevk alma aracı olarak psikolojiyi olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir.

Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin espor tutum ölçeği ve alt boyut puanları, DSZ-ADÖ ve zaman alt boyut puanı ile öznel zindelikleri daha yüksektir. Benzer bir çalışmada spor yapma değişkeni ile espor tutum ölçeği genel, bilişsel ve davranışsal alt boyutlarında fark saptanmamışken, duyuşsal alt boyutunda spor yapanların spor yapmayan katılımcılara göre puan ortalaması anlamlı derecede yüksek çıkmıştır (Tapşın ve Özdemir, 2024). Araştırmada bu durumun nedeni olarak spor ve espor yapmanın yeteneği geliştirerek mücadele ortamını oluşturması gösterilmiştir. Köse ve ark. (2019) yürüttüğü bir çalışmada ise aktif spor yapıp yapmama durumuna göre öznel zindelik puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanılmıştır. Erkeklerin öznel iyi oluş puanlarını spor yapma ve yapmama açısından karşılaştıran farklı bir çalışmada da spor yapanların öznel iyi oluş puanlarının spor yapmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Çağlayan Tunç, 2015). Bu bulgular sonucunda fiziksel aktivite ve dijital faaliyetlerin bireylerin öznel zindelik gibi psikolojik özelliklerine pozitif yönde etki edeceği düşünülmektedir. Nitekim bireyin süreç içerisinde katılmış olduğu etkinlikten aldığı haz ve yaşadığı deneyimin olumlu duygu durumunu artırdığı, bu durumun da öznel zindeliği destekleyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Araştırmada ölçeklerden elde edilen puanlara ilişkin korelasyon sonuçlarına göre espor tutumu ile dijital serbest zaman akış deneyimi arasında pozitif yönde ve orta düzeyde; espor tutumu ile öznel zindelik arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde; dijital serbest zaman akış deneyimi ile öznel zindelik arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre öğrencilerin espora yönelik tutumlarının olumlu olduğu, espor faaliyetlerinin zevkli dijital serbest zaman aktivitesi olarak benimsendiği ve bunun sonucunda da öznel zindeliğin artmasına katkı sağladığı söylenebilir. Ancak espor tutumu ile öznel zindelik arasındaki ilişkinin düşük düzeyde olması, esporun öznel zindelik üzerindeki etkisinin baskın olmadığını göstermektedir. Ayrıca espor faaliyetlerinin her zaman olumlu duygusal yaşantılarla ilişkili olmaması, rekabet ve performans baskısı gibi unsurların bazı bireylerde stres yaratabilmesi, espor tutumu ile öznel zindelik arasındaki ilişkinin sınırlı düzeyde kalmasına neden olmuş olabilir.

Sonuç olarak, esporun yalnızca bir serbest zaman etkinliği olmanın ötesinde, bireylere sunduğu akış deneyimi aracılığıyla zihinsel ve duygusal gelişimlerine katkı sağladığı ve öznel zindelik düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceği görülmüştür. Araştırmanın üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüş olması çalışmanın sınırlılıklarındandır. Farklı örneklem grupları (ortaokul, lise öğrencileri, yetişkin bireyler, sporcular vb.) üzerinde de benzer araştırmalar yapılarak sonuçlar karşılaştırılabilir. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre espor tutumları, öznel zindelikleri ile dijital serbest zaman akış deneyimi puanları daha yüksektir. Espor faaliyetlerinin dijital beceriler, hızlı karar alma ve stratejik düşünmeyi geliştirdiği göz önünde bulundurulduğunda, kadın öğrencilerin serbest zamanlarında espor etkinliklerine katılımları teşvik edilerek öznel zindelik gibi psikolojik yapılarının desteklenmesi ve yaşamdan daha fazla keyif almaları sağlanabilir. Sınıf seviyesi yüksek olan üniversite öğrencilerinin espor tutumları ve dijital serbest zaman akış deneyiminden aldıkları puanların daha yüksek olması yaş arttıkça dijital farkındalığın arttığını düşündürmektedir. Alt sınıftaki öğrencilere espor ve dijital serbest zaman akış deneyimi farkındalığının artırılmasına yönelik tanıtımlar ve oyun turnuvaları gibi faaliyetler düzenlenebilir. Üniversitelerde espor kulüpleri kurulabilir, öğrencilerin kaliteli zaman geçirebilmelerine ve sosyalleşmelerine teşvik için etkinlikler yapılabilir. Ayrıca üniversitelerde espor tanıtımlarının yapılarak telefonda geçirilen zamanın daha bilinçli kullanımına katkı sağlanabilir. Diğer yandan üniversitelerin düzenlediği şenliklerde espor faaliyetlerine yer verilerek bu alana ilgi duyan öğrencilerin kendilerini göstermelerinin yanı sıra esporun diğer öğrencilere tanıtılmasına da katkı sunması sağlanabilir. Dijitalleşme ile birlikte gün geçtikçe espora olan ilginin arttığı görülmektedir. Bu bağlamda, özellikle kapalı alan rekreasyonu kapsamında planlanan etkinlikler çeşitlendirilebilir ve bu etkinliklere ilgili yöneticiler tarafından dijital rekreasyon uygulamaları da dâhil edilebilir. Nitel araştırma ile birlikte çalışmadan elde edilen sonuçlar daha derinlemesine bir bakış açısıyla ortaya çıkarılabilir. Espor tutumu ile farklı değişkenler (psikolojik iyi oluş, zihinsel dayanıklılık, serbest zaman tatmini vb.) ele alınarak çalışmalar planlanabilir ve elde edilen sonuçlar tartışılabilir.

## KAYNAKLAR

- Adam, I. (2019). Digital leisure engagement and concerns among inbound tourists in Ghana. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 26, 13-22.
- Akoğlan Kozak, M., & Özkeroğlu, Ö. (2020). Evaluation of children's games in the context of children's recreation. In *Proceedings of the World Children Conference* (pp. 314-322). Ankara, Turkey.
- Aksoy Akbaş, S., & Gökbulut, B. (2023). Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, okula yabancılaşma ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 741-762.
- Alpar, R. (2012). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Argan, M., Alper, Ö., & Erkan, A. (2006). Elektronik spor: Türkiye'deki siber sporcuların tutum ve davranışları. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 1(2), 1-11.
- Arora, P., & Rangaswamy, N. (2013). Digital leisure for development: Reframing new media practice in the Global South. *Media, Culture & Society*, 35(7), 898-905.
- Ayhan, C., & Eskiler, E. (2024). The relationship between leisure attitude and happiness: The mediating effect of recreational flow experience. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 8(1), 117-125.
- Bayraktar, C. (2003). Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XVII(1), 19-36.
- Bayram, A. T. (2018). Planlanmış davranış teorisi çerçevesinde e-spor turizmine katılma niyeti. *Turizm Akademik Dergisi*, 5(2), 17-31.
- Bediou, B., Adams, D. M., Mayer, R. E., Tipton, E., Green, C. S., & Bavelier, D. (2018). Meta-analysis of action video game impact on perceptual, attentional, and cognitive skills. *Psychological Bulletin*, 144(1), 1-128.
- Biçici, E., & Doğru, Z. (2023). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin motivasyonel kararlılık ve öznel zindelik düzeylerinin incelenmesi (Ordu Üniversitesi örneği). *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 4(1), 47-60.
- Borowy, M. (2012). *Public gaming: eSport and event marketing in the experience economy* (Master's thesis). Simon Fraser University, Faculty of Communication, Art, and Technology, Kanada.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation* (1st ed.). London and New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Bryce, J. (2001). The technological transformation of leisure. *Social Science Computer Review*, 19(1), 7-16.
- Büyükbaykal, N. G., & İli, B. (2020). E-spor kavramına yönelik araştırmaların bibliyometrik analizi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 572-583.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (21. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chang, H. H. (2017). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, 59(2), 124-139.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cushman, G., Veal, A. J., & Zuzanek, J. (2005). *Free time and leisure participation: International perspectives*. USA: CABI Publishing.
- Çağlayan Tunç, A. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*

Güz, M. G., ve Akbulut, V. (2026). Üniversite öğrencilerinin espor tutumları, dijital serbest zaman akış deneyimleri ve öznel zindelikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 33-52.

---

(Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Çelik, G. (2011). *Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi: Antalya merkez örneği* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Delello, J. A., McWhorter, R. R., Roberts, P., Dockery, H. S., De Giuseppe, T., & Corona, F. (2021). The rise of eSports: Insights into the perceived benefits and risks for college students. *International Journal of eSports Research*, 1(1), 1-18.

Demiral, S. (2018). *Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: Şavşat-Karagöl örneği* (Yüksek lisans tezi). Batman Üniversitesi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

Demirel, M., Bayrak, A., & Kaya, A. (2025). Serbest zaman akış deneyimi ve ciddi serbest zaman arasındaki ilişkinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 168-179.

Demirel, M., Varol, F., Bozoğlu, M. S., Kaya, A., & Aksu, H. S. (2022). Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerde akış deneyimi ve serbest zaman ilgilenimi. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9, 54-66.

Domaniç, N. (2023). *Kırsal alanda ve kentte yaşayan yaşlılar ve boş zaman değerlendirme* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Driver, B. L. (1996). Benefits-driven management of natural areas. *Natural Areas Journal*, 16(2), 94-99.

Eagly, A. H., & Chaiken, S. (2007). The advantages of an inclusive definition of attitude. *Social Cognition*, 25(5), 582-602.

Ekiz, D. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (6. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Er, B. (2023). *Dijital serbest zaman etkinliklerine katılımı akış deneyimi ve serbest zaman doyumunun incelenmesi* (Doktora tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Er, B., & Cengiz, R. (2022). Dijital serbest zaman etkinliklerine katılım amaçları: Ölçek geliştirme çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 11-28.

Er, B., & Cengiz, R. (2023). Dijital serbest zaman akış deneyimi: Ölçek geliştirme çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 48-62.

Erdem, D., & Yaylı, A. (2022). Rekreasyon bağlamında Csikszentmihalyi'nin akış teorisine kuramsal bir bakış. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4), 98-113.

Erkal, M. E. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*. Filiz Kitabevi.

Filchenko, M. (2018). A comparison between esports and traditional sports. *San Jose State University Journal*, 5(1), 1-10.

Fini, A. A. S., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 150-156.

Freedman, J. L., Sears, D. O., & Carlsmith, J. M. (2003). *Sosyal psikoloji* (A. Dönmez, Çev.) (4. baskı). Ankara: İmge Kitabevi.

Güz, M. G., ve Akbulut, V. (2026). Üniversite öğrencilerinin espor tutumları, dijital serbest zaman akış deneyimleri ve öznel zindelikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 33-52.

---

Gökören, V. (2022). *E-sporcuların e-spora katılım motivasyonu ve akış yaşantısının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hagberg, J., Sundström, M., & Egels-Zandén, N. (2016). The digitalization of retailing: An exploratory framework. *International Journal of Retail & Distribution Management*, 44(7), 694-712.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23. baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.

Kır, İ. (2007). Yükseköğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri: KSÜ örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307-328.

Köse, B., Uzun, M., Özlü, K., Çelik, N. M., & Erbaş, Ü. (2019). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin öznel mutluluk ve zindelik düzeylerinin seçilmiş değişkenlere göre incelenmesi (Ankara Üniversitesi örneği). *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 22-29.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 959-966.

Menteş, G., & Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(4), 238-250.

Musik, C., & Bogner, A. (2019). Digitalization & Society: A sociology of technology perspective on current trends in data, digital security and the internet. *Österreich Z Soziol*, 44(1), 1-14.

Nimrod, G., & Adoni, H. (2012). Conceptualizing e-leisure. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 35(1), 31-56.

Nosowitz, D. (2008). *Retromodo: Tennis for two, the world's first graphical videogame*. Gizmodo.<https://web.archive.org/web/20160624071722/http://gizmodo.com/5080541/retromodo-tennis-for-two-the-worlds-first-graphical-videogame> adresinden erişildi. Erişim Tarihi: 26.12.2024.

Özgüven, İ. E. (2022). *Psikolojik testler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Paz, G. O., Freisztav, M. C., Bronzuoli Gallicchio, M. L., & D'Amelio, T. A. (2024). Flow state as a performance measure in esports. *Interdisciplinaria*, 41(1), 1-31.

Plummer, J. P., Schuster, D., & Keebler, J. R. (2017). The effects of gender, flow and video game experience on combat identification training. *Ergonomics*, 60(8), 1101-1111.

Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.

Savaş, B. Ç., & Turan, M. (2023). E-sport attitude scale: A study of validity and reliability. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(23), 1524-1561.

Sevil, T., Şimşek, Y. K., Katırcı, H., Çelik, O. V., & Çeliksoy, A. M. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.

Shan, D., Dai, Z. H., Ge, F. F., Zhang, Y., Zheng, Y. D., Gao, X. Y., & Han, J. C. (2023). The mediating role of positive attitudes on the relationship between esports gaming hours and psychological well-being during the COVID-19 pandemic. *Cureus*, 15(3), 1-14.

Sherif, M. (1936). *The psychology of social norms*. New York and London: Harper & Brothers.

Sintas, J. L., De Francisco, L. R., & Álvarez, E. G. (2015). The nature of leisure revisited: An interpretation of digital leisure. *Journal of Leisure Research*, 47(1), 79-101.

Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Flow and telepresence contributing to Internet abuse: Differences according to gender and age. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1941-1948.

Güz, M. G., ve Akbulut, V. (2026). Üniversite öğrencilerinin espor tutumları, dijital serbest zaman akış deneyimleri ve öznel zindelikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 33-52.

---

Şimşek, K. Y., & Çevik, H. (2020). Development of the leisure activity participation scale (LAPS). *Loisir et Société/Society and Leisure*, 43(1), 98-115.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston: Pearson.

Tapşın, F. O., & Özdemir, E. (2024). Bireylerin spor yapma durumlarına ve bireysel değişkenlere göre e-spor tutumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 187-198.

Turan, M., Savaş, B. Ç., & Mavibaş, M. (2024). Kış sporları sporcularının e-spor tutumları üzerine bir araştırma. *Beden eğitimi ve sporda akademik araştırmalar* içinde (V. Alaeddinoğlu, B. S. Aktaş, & E. Siren (Ed.)), (ss. 45-62). Gaziantep: Özgür Yayınları.

Uysal, R., Sarıçam, H., & Akın, A. (2014). Öznel zindelik ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33, 136-146.

Uzunbacak, H. H., & Akçakanat, T. (2018). İş anlamı, zindelik, mutluluk ve iş tatmini ilişkileri üzerine görgül bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1691-1702.

Uzuner, M. E. (2023). E-spor ekosistemi ve kente katabileceği değerler. *Şura Akademi Dergisi*, (3), 45-55.

Van Rooij, A. J. (2011). *Online video game addiction: Exploring a new phenomenon* (Doctoral dissertation). Erasmus University Rotterdam, Netherlands.

Yavuz, N., & Doğan, A. (2019). İş stresinin iş-yaşam dengesi üzerindeki etkisinin esnek çalışma bağlamında test edilmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(35), 41-62.

Yazıcı, A. (2022). *E-spora katılım gösteren bireylerin, e-spora katılım motivasyonu düzeylerinin öznel mutluluk, bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaç düzeyleriyle karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

Yazıcı, Ö. F. (2015). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Zhong, Y., Guo, K., Su, J., & Chu, S. K. W. (2022). The impact of esports participation on the development of 21st century skills in youth: A systematic review. *Computers & Education*, (19)104640, 1-20.