



Egzersiz ve dijital bağımlılığının boş zaman yönetimi üzerindeki yordayıcılık düzeyinin incelenmesi

Ahmet Enes SAĞIN¹, Ümit Doğan ÜSTÜN², Barış MERGAN³

¹Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, Türkiye

²Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Hatay, Türkiye

³Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tokat, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article

DOI: 10.5281/zenodo.10024367

Gönderi Tarihi/ Received:
21.07.2023

Kabul Tarihi/ Accepted:
20.10.2023

Online Yayın Tarihi/ Published:
29.10.2023

Özet

Üniversite eğitimi sürecinde bireyler, boş zamanlarını tercih ettikleri etkinliklerle nasıl değerlendirdikleri, geleceklerini şekillendirmede önemli bir faktör olduğu kabul edilmektedir. Bu çalışmada, üniversitede öğrenim gören bireylerde dijital oyun bağımlılığının ve egzersiz bağımlılığının boş zaman yönetimini ne ölçüde etkilediği incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 139'u erkek (%50,5) 136'sı (%49,5) kadın olmak üzere toplam 275 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılara "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği", "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği", "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" uygulanmıştır. Bireylerin dijital oyun oynama ve egzersiz bağımlılığının boş zaman yönetimini ne düzeyde yordadığını belirleyebilmek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular egzersiz bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığının bireylerin boş zaman yönetimini etkilediğini göstermektedir. Bu sonuçlar, literatürdeki mevcut bilgilerle genel olarak uyumlu olarak değerlendirilmiş ve gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman yönetimi, dijital oyun bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, bağımlılık ve boş zaman

The examination of the predictive level of exercise and digital addiction on leisure time management

Abstract

Individuals in the process of university education are acknowledged to consider how they evaluate their leisure time with the activities they prefer, which is deemed significant in shaping their futures. In this study, within this context, the extent to which digital game addiction and exercise addiction influence the management of leisure time among university students has been investigated. The research sample comprises 275 university students, consisting of 139 males (50.5%) and 136 females (49.5%). The participants were administered the "Leisure Time Management Scale," "Digital Game Addiction Scale," and "Exercise Addiction Scale." To ascertain the degree to which individuals' involvement in digital gaming and exercise addiction serves as predictors of their leisure time management, a hierarchical multiple regression analysis was conducted. The outcomes of the research reveal that exercise addiction and digital game addiction significantly impact individuals' leisure time management. These findings have been generally interpreted in line with the existing knowledge in the literature, and recommendations for future research have been provided.

Keywords: Leisure time management, Digital game addiction, Exercise addiction, Addiction and leisure time

Sorumlu Yazar/ Corresponded Author: Ahmet Enes SAĞIN, E-posta/ e-mail: a.enessagin@gmail.com

The Extended English Abstract is located the end of the Article.

GİRİŞ

Sağlıklı fizyolojik bir uyum elde edebilmek amacıyla düzenli egzersiz yapmanın önemi giderek artmaktadır. Literatürde, yaşam boyu egzersizin sağlığa faydalarının arttığına dair bulgular yer akmakla birlikte (Ruegsegger & Booth, 2018; O'Donovan ve ark., 2010) egzersiz miktarının, sıklığının, yoğunluğunun ve süresinin hangi düzeyde en elverişli sonuçları sağlayacağı konusunda hala kesin bir fikir birliği oluşmamıştır. Son yıllarda “Egzersiz Bağımlılığı” adı verilen yeni bir davranışsal bağımlılık türü tanımlanmış; bu bağımlılık türünde bireyler aşırı antrenman yapma eğiliminde olup egzersizi bıraktıklarında ciddi yoksunluk semptomları yaşayabildikleri görülmüştür (Landolfi, 2013).

Egzersiz bağımlılığı kavramı oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir ve ortaya çıkış nedenleri henüz tam olarak anlaşılammıştır. Bu bağımlılık ya birincil semptom olarak ortaya çıkabilir ya da bireyin başka bir temel sorununun sonucu olarak ikincil bir semptom olarak gelişebilir (Freimuth ve ark., 2011; Zmijewski & Howard, 2003). Genel olarak düzenli egzersizin psikolojik durumu olumlu etkilediği bilinirken, egzersiz bağımlılığının genellikle psikolojik sorunlarla (Lichtenstein ve ark., 2018a) ve sosyokültürel faktörlerle ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir (Adams & Kirkby, 2002; Demetrovics & Kurimay, 2008). Bu bağlamda, Kotbagi ve arkadaşları (2017), egzersiz bağımlılığının olumsuz duygusal durumları hafifletmek veya olumsuz hislerden kaçmak için kısa vadeli bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılabileceğini öne sürmüşlerdir. Ayrıca, kendilerini izole ve yalnız hisseden bireylerin, koşu gibi bireysel veya grup aktivitelerine yönelebileceği ancak yalnızlığın arttığı durumlarda (algılanan sosyal izolasyon veya olası sosyal ödül eksikliği), sağlıksız egzersiz davranışları da dahil olmak üzere olumsuz davranışlara daha yatkın hale gelebileceği ifade edilmiştir (Lukács ve ark., 2019).

Her yıl, toplum sağlığı açısından ciddi bir risk oluşturan bir başka bağımlılık türü olan dijital oyun bağımlılığı kavramı daha fazla önem kazanmaktadır. Dijital oyunlar, oyuncularını giderek artan miktarlarda zaman, para ve enerji çekme eğiliminde olup, bu durumun olumsuz sonuçları oyun bağımlılığı gibi yönlerde kendini gösterebilir (Jeong ve ark., 2017). Çeşitli araştırmalar, oyun bağımlılarının günlük yaşamlarını yönetirken sosyal ve psikolojik sorunlarla karşılaştıklarını ortaya koymuştur (Griffiths & Meredith, 2009; Liu & Peng, 2009). Önceki çalışmalarda, oyun bağımlılığını oluşturan farklı faktörler üzerine odaklanılmıştır; bu faktörler arasında oyun kişilik özellikleri, oynama motivasyonları, kültürel ve toplumsal etmenler, oyunun yapısal özellikleri gibi faktörler bulunmaktadır (Kuss & Griffiths, 2012; Kolo & Baur, 2004; Wood ve ark., 2004; Gül ve ark., 2019). Yakın dönemde, birçok bilim insanı, agresif

davranışlar, sosyal izolasyon, depresif duygular ve yalnızlık vb. psikososyal etkenlerin, bireyleri dijital oyunlara karşı bağımlı hale getirebileceğini öne sürmektedir (Mehroof & Griffiths, 2010; Mentzoni ve ark., 2011; Kim ve ark., 2008; Lemmens ve ark., 2011; Peng & Liu, 2010; Seay & Kraut, 2007).

Değişen yaşam standartları ve teknolojik ilerlemeler, boş zaman ve boş zaman yönetiminin bireylerin hayatlarında giderek önemli bir yer tutmasına neden olmuştur (Henderson, 2010). Boş zaman kavramı, bireyin temel ihtiyaçlarından sonra isteğe bağlı olarak değerlendirebildiği bir zaman dilimini ifade eder (Broadhurst, 2001). Bu zaman dilimini kullanma şekli, bireyin kendi iradesine bağlı olarak şekillenir (Boud & Lawson, 2002). Ayrıca, bireyin boş zaman etkinliklerinde sağladığı özerklik ve özyönetim derecesine bağlı olarak, boş zaman yönetimi ve etkinlikleri, dış kontrol ve yönlendirmenin ötesine geçen özgürlük ve bireyin kendi iradesiyle kendi kendini yönetmeye kadar değişebilen gelişimsel görevleri ele almak için faydalı olabilir (Lazcano ve ark., 2022). Gençlik ve ergenlik üzerine yapılan birçok araştırma, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımının genellikle psikolojik iyi oluş ve olumlu gelişim ile ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur (Caldwell & Witt, 2011; Leversen ve ark., 2012; Onishi ve ark., 2006). Bu bağlamda boş zamanın önemi, boş zaman yönetimi ile ilişkilendirilen bir gerçeği yansıtmaktadır. Bireyler, boş zamanlarını ne kadar etkili, faydalı veya zararlı şekillerde değerlendirdikleri konusunda kendi özgür iradeleriyle karar verirler. Günümüzde ise bireyler, boş zamanı değerlendirme alışkanlıklarını hayatlarının vazgeçilmez bir parçası olarak görmektedirler.

Özellikle üniversite öğrenimi sürecinde katılım gösterilen faaliyetler, bireylerin gelecekteki davranışlarını şekillendirmede belirgin bir rol oynamaktadır (Ağaoğlu & Eker, 2006). Bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek için tercih ettiği etkinlikler, günümüz dünyasında toplumsal hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Sevil ve ark., 2012). Ancak dijital oyunlara sürekli ve yoğun katılım, kişinin oyun üzerindeki öz denetimi kaybederek kalıcı ve tekrarlayan davranışlara yönelmesine neden olabilir. Bu aşırı katılım, oyuna diğer yaşamsal ilgi alanlarının ve günlük aktivitelerin önüne geçebilir, sosyal ilişkileri, eğitimi ve mesleki durumu olumsuz etkileyebilir nitelikte olan oyun bağımlılığı gibi istenmeyen sonuçlara yol açabilir (WHO, 2018). Aynı şekilde egzersiz aktivitelerinin aşırıya kaçması, fiziksel yarardan ziyade geri dönüşü olmayan fiziksel sakatlıklara ve sağlıksız davranışlara yol açarak bir bağımlılığa dönüşebilir (Lukács ve ark., 2019).

Bu bağlamda, günümüzde dijital oyunlara olan katılımın hem süre açısından artış göstermesi hem de oyuncu sayısında artış yaşanması durumu göze çarpmaktadır. Diğer yandan, egzersiz bağımlılığının fiziksel sağlık açısından olumsuz sonuçlara yol açabilecek düzeyde sorunlara neden olabileceği bilinmektedir. Bu durum, boş zaman yönetiminin kritik bir önem taşıdığını ortaya koymaktadır. Üniversite eğitimi sırasında öğrencilere kalan boş zamanların, tercih edilen faaliyetlerle şekillendirilmesinin geleceklerini belirlemede etkili bir faktör olduğu dikkate alındığında, bu araştırma, dijital oyun oynama ve egzersiz bağımlılığı tarafından ne düzeyde etkilendiğini incelemeyi araştırmaktadır.

YÖNTEM

Boş zaman yönetiminin; dijital oyun oynama ve egzersiz bağımlılığı tarafından ne düzeyde yordandığını incelemek amacıyla ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, bir değişim olması durumunda ise bu değişimin derecesi ve yönünü incelemek için tercih edilmektedir (Fraenkel ve ark., 2012).

Araştırma grubu

Araştırmanın çalışma grubu 139'u erkek (%50,5) 136'sı (%49,5) kadın olmak üzere toplam 275 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmaya dahil olan bireylerin yaşları 18 ile 37 arasında değişirken yaş ortalaması 22,2'dir. Bu araştırmanın etik yönü için Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi (Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları) Etik Kurulundan (Oturum no:16, karar sayısı:01-60 tarih: 29/12/2022) izin alınmıştır.

Veri toplama araçları

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ): Öğrencilerin boş zaman yönetimi durumlarının belirlenebilmesi amacıyla Wang ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlamasını Akgül ve Karaküçük, (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin, 1-*Amaç belirleme ve yöntem*, 2-*Değerlendirme*, 3-*Boş zaman tutumu*, 4-*Programlama* olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır. 4 alt boyut toplam varyansın % 61,09'unu açıklamaktadır. Ölçeğin faktör yük değerlerinin 0,40 ile 0,89 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçek 4 alt boyuttan ve 15 maddeden oluşurken her bir madde 1-5 arasında puanlanmaktadır (1-Tamamen katılmıyorum, 5-Tamamen katılıyorum). Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,71 ile 0,83 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayıları bu araştırma için tekrardan hesaplanmıştır. *Amaç belirleme ve yöntem* boyutunda 0,87, *değerlendirme* boyutunda 0,75, *Boş zaman tutumu* boyutunda 0,77 ve *Programlama boyutunda* ise 0,71'dir.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ): Üniversite öğrencilerine yönelik dijital oyun bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla Hazar ve Hazar (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar toplam varyansın %45'ini açıklamaktadır. Ölçeğin faktör yük değerleri 0,53 ile 0,82 arasındadır. Ölçek, 21 maddeden oluşan 5'li Likert tipinde bir yapıya sahiptir (1-Kesinlikle Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum). Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0,75 ile 0,88 arasında değişen bir aralıkta bulunmaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayıları bu araştırma için tekrardan hesaplanmıştır. Aşırı odaklanma ve erteleme boyutunda iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,94, Çatışma, yoksunluk ve arayış boyutunda 0,95, Duygu değişimi ve dalma boyutunda ise 0,85 olarak belirlenmiştir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Gençlerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin belirlemek amacıyla Lichtenstein ve arkadaşları (2018b) tarafından geliştirilen Dokuzoğlu ve arkadaşları (2022) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek tek boyutlu ve 5 maddeden meydana gelmektedir. 5 madde toplam varyansın %47'sini açıklarken ölçeğin faktör yükleri 0,66 ile 0,72 arasında değişiklik göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,71'dir. Ölçeğin güvenirlik katsayıları bu araştırma için yeniden hesaplanmış ve 0,84 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin analizi

Araştırma verileri analiz edilirken SPSS 26.0 paket programın yararlanılmıştır. Bireylerin dijital oyun oynama ve egzersiz bağımlılığının boş zaman yönetimini ne düzeyde yordadığını belirleyebilmek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Önce çoklu regresyon analizinin varsayımları test edilmiş ardından araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirleyebilmek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Tüm değişkenlerde bu değerlerin -2 ve +2 arasında olduğu belirlenmiştir. George ve Mallery (2010) çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 değerleri arasında olduğu takdirde normal bir dağılıma sahip olduğunu belirtmektedir. Bu değerlere ilişkin verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Çoklu regresyon analizinde bir diğer varsayım yordayıcı değişkenler arasında çoklu doğrusallık (multi-colinearity) probleminin olup olmadığıdır. Bu kapsamda öncelikle bağımsız değişkenler arasında ikili korelasyonlar incelenmiş ve .80 üzerinde olmadığı görülmüştür (Büyüköztürk, 2019). Ardından varyans büyütme faktörüne (VIF) bakılmıştır. Allison (1999) bu değer 2,5 ve altında olması gerektiğini belirtir. Bu çalışmada da bu değer en yüksek 2,4 olduğu dolayısıyla istenilen düzeyde olduğu görülmüştür. Regresyon modelinin hata terimlerindeki otokorelasyonu Durbin-Watson testi ile ölçülmüş, çıkan sonucun referans değerler arasında olduğu belirlenmiştir (1,75). Ayrıca

araştırmada korelasyon analizi sonuçları yorumlanırken literatürde tam olarak hem fikir olunan aralıklar bulunmamakla birlikte bu araştırmada Büyüköztürk'ün (2019) ifade ettiği değerler (düşük=0,00-0,30-, orta=0,30-0,70, yüksek=0,70-1,00) çerçevesinde yorumlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin korelasyon katsayıları ile ortalama ve standart sapma değerleri

Değişkenler	x	Ss	1	2	3	4	5	6	7
1.Amaç Belirleme ve Yöntem	3,48	0,84	-						
2.Değerlendirme Alt Boyutu	3,59	0,78	0,71**	-					
3.Boş Zaman Tutumu	3,91	0,90	0,30**	0,47**	-				
4.Programlama	2,67	0,87	-0,09	0,01	-0,03	-			
5.Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	3,50	0,85	0,47**	0,44**	0,28**	.16**	-		
6.Aşırı Odaklanma ve Erteleme Boyutu	1,86	0,88	-0,11	-0,02	-0,12*	0,34**	0,04	-	
7.Çatışma, Yoksunluk ve Arayış	1,64	0,90	-0,11*	-0,11	-0,19**	0,26**	0,01	0,82**	-
8.Duygu Değişimi ve Dalma	2,09	1,09	-0,17**	-0,12*	-0,13*	0,28**	0,01	0,71**	0,74**

*: p<0,05, **: p<0,01

Tablo 1'de görüldüğü üzere boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutu olan Amaç Belirleme ve Yöntem ile egzersiz bağımlılığı (r= 0,47, p<0,01) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları olan Çatışma, Yoksunluk ve Arayışı (r= -0,11, p<0,05) ile negatif yönde düşük düzeyde ilişki, benzer şekilde Duygu Değişimi Dalma (r= -0,17, p<0,01) arasında da negatif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Boş zaman yönetimi ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan Değerlendirme ile EBÖ (r= 0,44, p<0,01) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunurken, dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin alt boyutu Duygu Değişimi ve Dalma (r= -0,12, p<0,05) arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişkinin olduğu görülmüştür. Boş zaman yönetimi diğer bir alt boyutu olan Boş Zaman Tutumu ile EBÖ (r= 0,28, p<0,01) arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülürken, dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları olan Aşırı Odaklanma ve Erteleme (r= -0,12, p<0,05), Duygu Değişimi ve Dalma (r= -0,13, p<0,05) boyutu ve Çatışma, Yoksunluk ve Arayış (r= -0,19, p<0,01) boyutlarında düşük düzeyde ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Son olarak boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutu olan Programlama ile egzersiz bağımlılığı (r= 0,16, p<0,01) arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

Amaç belirleme ve yöntem (ABY) tahminine ilişkin bulgular

ABY'yi yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizinin sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. ABY'yi yordayan değişkenlere ilişkin aşamalı çoklu regresyon analiz sonuçları (n=275)

Model	Değişken	R	R ²	ΔR ²	F	B	Std. Hata	β	T
1	(Sabit)					1,848	0,190		9,736
	Egzersiz Bağımlılığı	0,473	0,224	0,221	78,656**	0,467	0,053	0,473	8,869
2	(Sabit)					2,130	0,204		10,459

Egzersiz Bağımlılığı	0,506	0,256	0,250	11,684**	0,469	0,052	0,475	9,085
Duygu Değişimi ve Dalma alt boyutu (DOBÖ)					-0,139	0,041	-0,179	-3,418

*: p<0,05, **: p<0,01

Tablo 2’de görüldüğü üzere ABY’yi açıklayan iki modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Model 1’de “Egzersiz Bağımlılığının” ABY’deki varyansın %22’sini açıklamıştır. Model 2’de Duygu Değişimi ve Dalma boyutu %3’lük bir varyans katkısı sağlamıştır. Bu değişkenlerin toplam varyansı %25 olarak açıklanmıştır. “Egzersiz Bağımlılığının” Amaç Belirleme ve Yöntemin tahmininde önemli bir belirleyici olduğu görülmüştür ($\beta=0,473$, $p<0,05$).

Değerlendirme tahminine ilişkin bulgular

Değerlendirme’yi yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizinin sonuçları tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Değerlendirme’yi yordayan değişkenlere ilişkin aşamalı çoklu regresyon analiz sonuçları (n=275)

Model	Değişken	R	R ²	ΔR^2	F	B	Std. Hata	β	T
1	(Sabit)					2,175	0,178		12,200
	Egzersiz Bağımlılığı	0,443	0,197	0,194	66,799**	0,404	0,049	0,443	8,173
2	(Sabit)					2,369	0,193		12,264
	Egzersiz Bağımlılığı	0,463	0,214	0,209	6,141**	0,405	0,049	0,445	8,281
	Duygu Değişimi ve Dalma alt boyutu (DOBÖ)					-0,095	0,038	-0,133	-2,478

*: p<0,05, **: p<0,01

Tablo 3’te görüldüğü gibi Değerlendirme’yi açıklayan iki modelin önemli olduğu belirlenmiştir. Model 1’de “Egzersiz Bağımlılığının” Değerlendirme’deki varyansın %19’unu açıklamıştır. Model 2’de Duygu Değişimi ve Dalma’nın ise varyansa katkısı %2 olmuştur. Bu değişkenlerin açıkladığı toplam varyans %21 olarak belirlenmiştir. Bulgular, “Egzersiz bağımlılığının” Değerlendirme için önemli bir belirleyici olabileceğini ortaya koymuştur ($\beta=-0,133$, $p<0,05$).

Boş zaman tutumu tahminine ilişkin bulgular

Boş Zaman Tutumu’nu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizinin sonuçları Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Boş zaman tutumu’nu yordayan değişkenlere ilişkin aşamalı çoklu regresyon analiz sonuçları (n=275)

Model	Değişken	R	R ²	ΔR^2	F	B	Std. Hata	β	T
1	(Sabit)					2,871	0,221		13,015
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	0,284	0,080	0,077	23,885**	0,299	0,061	0,284	4,887
2	(Sabit)					3,196	0,235		13,591

Egzersiz Bağımlılığı (EBÖ)	0,347	0,120	0,114	12,301**	0,300	0,060	0,285	5,003
Çatışma, Yoksunluk ve Arayış alt boyutu (DOBÖ)					-0,199	0,057	-0,199	-3,507

*: $p<0,05$, **: $p<0,01$

Tablo 4'te görüldüğü üzere öğrencilerin Boş zaman tutumunu açıklamak için iki model anlamlı bulunmuştur. Model 1'de "Egzersiz bağımlılığı", Boş zaman tutumundaki varyasyonun %8'ini açıklamaktadır. Model 2'deki "Çatışma, yoksunluk ve arayış" %3 varyansa etkisi olmuştur. Bu değişkenler tarafından açıklanmış olan toplam varyans %11 olarak belirlenmiştir. "Egzersiz bağımlılığı" ($\beta=0,284$, $p<0,05$) ve "Çatışma, yoksunluk ve arayış" ($\beta=0,284$, $p<0,05$) Boş zaman tutumunu pozitif yönde etkilemiştir

Programlama tahminine ilişkin bulgular

Programlama boyutunu yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizinin sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Programlamayı yordayan değişkenlere ilişkin aşamalı çoklu regresyon analiz sonuçları (n=275)

Model	Değişken	R	R ²	ΔR^2	F	B	Std. Hata	β	t
1	(Sabit)					2,033	0,115		17,621
	Aşırı Odaklanma ve Erteleme Boyutu (DOBÖ)	0,348	0,121	0,118	37,522**	0,343	0,056	0,348	6,125
2	(Sabit)					1,496	0,227		6,595
	Aşırı Odaklanma ve Erteleme Boyutu (DOBÖ)	0,380	0,144	0,138	7,496**	0,336	0,055	0,341	6,068
	Egzersiz Bağımlılığı					0,157	0,057	0,154	2,738

*: $p<0,05$, **: $p<0,01$

Tablo 5'te görüldüğü gibi, öğrencilerin Programlama'yı açıklayabilmek için iki modelin önemli olduğu görülmüştür. Model 1'de "Aşırı odaklanma ve erteleme" Programlama'daki varyansın %12'sini açıklamıştır. Model 2'de ise "Egzersiz Bağımlılığı" %2 varyansa katkı sağlamıştır. Bu değişkenlerin açıkladığı toplam varyans %14 olarak belirlenmiştir. Bulgular "Aşırı odaklanma ve erteleme" ($\beta=0,348$, $p<0,05$) ile "Egzersiz Bağımlılığının" ($\beta=0,154$, $p<0,05$) anlamlı birer belirleyici olduklarını göstermiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, üniversitede öğrenim gören bireylerde dijital oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığının boş zaman yönetimini ne ölçüde etkilediği incelenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, öncelikle boş zaman yönetimi kapsamında "amaç belirleme ve yöntem" alt boyutuna odaklanılmıştır. İki ayrı modelin bu alt boyutu açıklama kapasitesine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Toplam varyansın %25'inin açıklandığı modelde, %22'sinin

egzersiz bağımlılığı değişkeni tarafından açıklandığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, egzersiz bağımlılığının bireylerin boş zamanlarını nasıl planladıkları ve yönettikleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, Demir ve Alpullu (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, faaliyet sayısındaki artışın amaç belirleme ve yöntem üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, başka bir çalışmada, rekreasyonel aktivitelere katılan öğrencilerin katılmayanlara göre daha etkili amaç ve yöntemler belirledikleri belirlenmiştir (Yaşartürk ve ark., 2018).

Diğer bir bulguya göre “değerlendirme” alt boyutunu açıklayan iki modelin önemli olduğu belirlenmiştir. Değişkenlerin açıkladığı toplam varyans %21 iken bu varyansın %19’unu egzersiz bağımlılığı değişkeni oluşturması aslında beklenen bir bulgudur. Sportif etkinliklere katılım gösteren bireylerin boş zamanlarını değerlendirmeleri daha iyi olabilmektedir (Forsyth & Catley, 2007) Nitekim Durhan ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmada yüzme sporu ile uğraşan bireylerinin bu etkinliklere katılımları arttıkça değerlendirme boyutunda da artışın olduğu görülmüştür. Bireylerin egzersiz aktivitelerine olan katılım düzeyleri, boş zamanlarını daha etkili bir şekilde değerlendirme eğilimleriyle ilişkilendirilebilir. Ancak Sanlav ve Gürkan’ın (2021) çalışmalarında sportif etkinliklere katılım gösteren ve göstermeyen bireyler arasında değerlendirme boyutunda herhangi bir fark ortaya çıkmamıştır.

Diğer bir bulgu incelendiğinde, boş zaman tutumunu açıklamak üzere kullanılan modelde, 2 farklı modelin anlamlı sonuçlar sunduğu görülmüştür. Toplam varyansın %11 düzeyinde olduğu bu modellerde, egzersiz bağımlılığı değişkeninin %8’lik bir oranda boş zaman tutumunun açıklanmasına katkı sağladığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar, egzersiz bağımlılığının bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını etkileyebileceğine işaret etmektedir. Ayrıca, egzersiz bağımlılığı ile boş zaman tutumu arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı olarak anlamak için yapılan bir çalışmada, vücut geliştirme sporcularının egzersiz bağımlılığının boş zaman tutumu üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Chen ve ark., 2021). Egzersizin boş zaman tutumunu açıklamadaki rolü literatürde desteklenmekle birlikte, bu etkiyi şekillendiren faktörlerin egzersiz süresi, yoğunluğu ve içeriği gibi spesifik unsurlar olabileceği belirlenmiştir (Soylu & Akın, 2021; Yamada & Heo, 2016). Aynı şekilde, Özdemir ve arkadaşları (2018) taekwondo sporcuları üzerine yaptığı bir çalışma, uzun süreli spor yapmanın (7 yıl ve üzeri) boş zaman tutumu üzerinde her zaman olumlu bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir. Buda, sporun türü ve süresinin bireylerin boş zaman tutumunu nasıl etkileyebileceği konusundaki karmaşıklığı ortaya koymaktadır.

Son olarak, “Programlama” boyutuna bakıldığında Model 1’de, “Aşırı odaklanma ve erteleme” alt boyutu, “Programlama” değişkenindeki varyansın %12’sini açıklamıştır. Model 2’de ise “Egzersiz bağımlılığı” değişkeninin bu varyansa %2’lik bir katkı sağladığı belirlenmiştir. Diğer boyutlarda egzersiz bağımlılığı daha fazla etki ederken programlama boyutunda “Aşırı odaklanma ve ertelemenin” dijital oyun bağımlılığına ait alt boyutunun önemli bir etki sağladığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını planlama ve yönlendirme süreçlerinde aşırı odaklanma ve erteleme davranışlarının önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bireylerin zaman yönetimi ve programlama becerileri, kişisel alışkanlıklar ve bağımlılık eğilimleriyle etkilenebilmektedir (Çetinkaya, 2019). Dijital oyun bağımlılığı son yıllarda psikososyal sağlık yönünden önemli bir endişe kaynağı olarak öne çıkmaktadır (Griffiths & Meredith, 2009; Liu & Peng, 2009). Özellikle bireylerin, “aşırı odaklanma ve erteleme” boyutu içerisinde yer alabilecek dijital oyunları yaşamlarının temel bir parçası haline getirme eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Bu durum, günlük sorumlulukları yerine getirmek yerine dijital oyun oynamayı tercih etmeyi ve bu temel ihtiyaçlarını ertelemeyi içerebilmektedir (Hazar & Hazar, 2019). Oyunlar, bireylerin yaşamında merkezi bir role sahip olup, düşünsel (endişe, kaygı), duygusal (arzu, istek) ve davranışsal (aşırı kullanım) yönleri üzerinde etki yaratan temel bir unsurdur. Aşırı oyun oynama davranışının sonuçları, eğitim, iş ve sosyal ilişkiler gibi yaşamsal alanlarda sorunlarla karşılaşma eğilimini içerebilir (Lemmens ve ark., 2009). Literatüre bakıldığında, boş zaman değerlendirme ile oyun bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığına dair kanıtlar bulunmaktadır (Satılmış ve ark., 2023; Tükel, 2020). Bu bulgular, boş zamanın daha sağlıklı ve dengeli bir şekilde değerlendirilmesinin oyun bağımlılığı riskini azaltabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak elde edilen bulgular; egzersiz bağımlılığının ve dijital oyun bağımlılığının (özellikle “aşırı odaklanma ve erteleme boyutu) boş zaman yönetimi üzerinde kayda değer düzeyde etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, gelecekteki müdahale stratejilerinin ve bireylerin sağlıklı boş zaman aktivitelerine yönlendirilmesinin geliştirilmesi için önemli bir temel sunmaktadır. Ayrıca, ileride yapılacak çalışmaların bu etkileri daha ayrıntılı ve kapsamlı bir şekilde incelemesi önerilmektedir.

EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

The significance of engaging in regular exercise to attain healthy physiological adaptation is progressively gaining prominence. While the literature supports the increased health benefits of lifelong physical activity (Rueggsegger & Booth, 2018; O’Donovan et al., 2010), a consensus regarding the

optimal levels of exercise frequency, intensity, duration, and volume that yield the most favorable outcomes has not yet been established. In recent years, a novel form of behavioral addiction labeled as “Exercise Addiction” has been identified, wherein individuals exhibit a tendency for excessive exercise and experience severe withdrawal symptoms when discontinuing exercise (Landolfi, 2013).

Digital gaming has exhibited a growing propensity to consume escalating amounts of players' time, money, and energy, which can manifest in negative consequences such as gaming addiction (Jeong et al., 2017). In recent times, the concept of digital gaming addiction has gained importance as a social concern for public health. Numerous studies have highlighted the challenges that game addicts face in managing their daily lives, resulting in social and psychological problems (Griffiths & Meredith, 2009; Liu & Peng, 2009). Previous research has predominantly focused on various factors contributing to gaming addiction, including motivations for playing games, game structural characteristics, personality traits as well as cultural and societal influences (Kuss & Griffiths, 2012; Kolo & Baur, 2004; Wood et al., 2004). Recently, several scholars have emphasized the role of psychosocial factors such as aggressive behaviors, social isolation, depressive feelings, and loneliness in driving individuals into a state of digital gaming addiction (Mehroof & Griffiths, 2010; Mentzoni et al., 2011; Kim et al., 2008; Lemmens et al., 2011; Peng & Liu, 2010; Seay & Kraut, 2007).

In this context, contemporary trends indicate an escalating involvement in digital gaming both in terms of time spent and the number of players engaged. Conversely, the potential negative consequences of exercise addiction on physical health are well recognized. This highlights the critical importance of effective leisure time management. Considering that the way individuals allocate their leisure time through preferred activities during university education significantly impacts their future, this study aims to investigate the extent to which digital gaming addiction and exercise addiction influence this leisure time management.

METHOD

The relational survey method was employed to examine the extent to which leisure time management is predicted by exercise addiction and digital gaming addiction. The study utilized the Leisure Time Management Scale (LTMS), the Digital Gaming Addiction Scale (DGAS), and the Exercise Addiction Scale (EAS).

The study data were analyzed using the SPSS 26.0 software package. To determine the extent to which individuals' digital gaming and exercise addictions predict their leisure time management, a stepwise multiple regression analysis was conducted. The assumptions of multiple regression analysis were assessed beforehand. Skewness and kurtosis values were examined to determine whether the research data exhibited a normal distribution. All variables exhibited values between -2 and +2, indicating normal distribution. Another key assumption of multiple regression analysis is multicollinearity. For this purpose, pairwise correlations between independent variables were examined

and found to be below 0,80 (Büyüköztürk, 2019). Variance Inflation Factor (VIF) was also assessed, and the highest value was 2.4, well below the recommended threshold of 2.5 (Allison, 1999). Autocorrelation in the error terms of the regression model was measured using the Durbin-Watson test, which showed that the result fell within the acceptable range (1.75).

RESULTS

Regarding the prediction of “Aim Determination and Method” (ADM) by the relevant variables, the results of the multiple regression analysis revealed that two significant models explained ADM. In Model 1, “Exercise Addiction” accounted for 22% of the variance in ADM. In Model 2, Emotional Change and Immersion contributed 3% to the variance. The variables collectively explained 25% of the total variance. Concerning the variables predicting “Evaluation,” two significant models were identified. In Model 1, “Exercise Addiction” accounted for 19% of the variance in Evaluation. In Model 2, Emotional Change and Immersion contributed 2% to the variance. The variables collectively explained 21% of the total variance. In relation to the variables predicting “Leisure Attitude,” two significant models were identified. In Model 1, “Exercise Addiction” explained 8% of the variation in Leisure Attitude. In Model 2, “Conflict, deprivation, and search” had an impact of 3% on the variance. The variables collectively explained 11% of the total variance. Lastly, for the variables predicting “Programming,” two models were deemed significant. In Model 1, “Excessive focus and procrastination” explained 12% of the variance in Programming. In Model 2, “Exercise Addiction” contributed 2% to the variance. The variables collectively explained 14% of the total variance.

DISCUSSION AND CONCLUSION

In recent years, digital gaming addiction has emerged as a significant concern for psychosocial health (Griffiths & Meredith, 2009; Liu & Peng, 2009). Notably, individuals exhibit a tendency to integrate digital gaming into their lives as a core component, particularly within the dimension of “excessive focus and procrastination.” This inclination may involve preferring gaming over fulfilling daily responsibilities, leading to the postponement of essential needs (Hazar & Hazar, 2019). Games play a central role in individuals' lives, exerting influence over their cognitive (anxiety, worry), emotional (desire, craving), and behavioral (excessive use) aspects. The consequences of excessive gaming behaviors may result in challenges across critical life domains such as education, work, and social relationships (Lemmens et al., 2009). Existing literature demonstrates a negative correlation between leisure time utilization and gaming addiction (Satılmış et al., 2023; Tükel, 2020). These findings underscore the potential for healthier and more balanced leisure time utilization to mitigate the risk of gaming addiction.

In conclusion, the obtained findings highlight the noteworthy impact of exercise addiction and digital gaming addiction (particularly the “excessive focus and procrastination” dimension) on leisure time management. These findings provide a foundational basis for the development of future

intervention strategies and the direction of individuals toward healthy leisure activities. Additionally, it is recommended that future research further scrutinize these effects in a more detailed and comprehensive manner.

KAYNAKLAR

- Adams, J., & Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, (10), 415–437. <https://doi.org/10.1080/1606635021000032366>
- Ağaoğlu, Y. S., & Eker, H. (2006). Türkiye’deki üniversitelerin sağlık, kültür ve spor dairelerinin işlevsel yönden incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 131-134. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000071
- Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2015). Free time management scale: Validity and reliability analysis Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880.
- Allison, P. D. (1999). *Multiple regression: A primer*. Pine Forge Press.
- Boud, B.M., & Lawson, F. (2002). *Tourism and Recreation: Handbook of Planning and Design*. Architectural Press.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. GBR. Routledge. London
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Caldwell, L. L., & Witt, P. (2011). Leisure, recreation and play from a developmental context. *New directions for Youth Development*, 130(130), 13-27. <https://doi.org/10.1002/yd.394>
- Chen, W., Li, Y., Cho, H. C., & Kim, H. R. (2021). Effects of Health Promotion Behavior on Exercise Addiction and Leisure Satisfaction among Chinese Male Bodybuilding Participants. *Asia-pacific Journal of Convergent Research Interchange*, 7(10), 63-75. <http://dx.doi.org/10.47116/apjcri.2021.10.06>
- Çetinkaya, Ö. F. (2019). *Sağlık kurumları çalışanlarında etkin zaman yönetimi (Sivas ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- 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(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demir, G., & Alpullu, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetiminin değerlendirilmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 94-102.
- Dokuzoğlu, G., Çevik, A., Özmaden, M., Yıldız, Y., & Tezcan, E. (2022). Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (GYEB): Bir Ölçek Uyarılma Çalışması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 644-653. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1096398>
- Durhan, A. T., Akgül, B., & Karaküçük, S. (2017). Rekreatif amaçlı yüzme sporuyla uğraşan bireylerin boş zaman yönetimleri üzerine bir değerlendirme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 8-16.
- Forsyth, D. K., & Catley, B. (2007). Time management and the full-time sportsperson: increasing individual perceptions of time control. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(3), 305-317. <https://doi.org/10.1260/174795407782233119>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How To Design And Evaluate Research In Education*. New York: McGraw-Hill

- Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4069–4081. <https://doi.org/10.3390/ijerph8104069>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*. Pearson.
- Griffiths, M. D., & Meredith, A. (2009). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 247–253. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9118-4>
- Gül, M., Gül, O., & Uzun, R. (2019). Participation motivation scale for e-sports: Calidity and reliability study (PMSES). *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2), 281-294. DOI: 10.15314/tsed.563111
- 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>
- Henderson, K. (2010). Leisure studies in the 21st century: The sky is falling?. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 32(4), 391-400. <https://doi.org/10.1080/01490400.2010.488614>
- Jeong, E. J., Kim, D. J., & Lee, D. M. (2017). Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective. *International Journal of Human Computer Interaction*, 33(3), 199-214. <https://doi.org/10.1080/10447318.2016.1232908>
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212–218. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>
- Kolo, C., & Baur, T. (2004). Living a virtual life: Social dynamics of online gaming. *Game studies*, 4(1), 1-31.
- Kotbagi, G., Morvan, Y., Romo, L., & Kern, L. (2017). Which dimensions of impulsivity are related to problematic practice of physical exercise? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 221–228. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.024>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: Asystematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Landolfi, E. (2013). Exercise addiction. *Sports Medicine*, 43(2), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0013-x>
- Larson, R. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170–183. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.170>
- Lazcano, I., Madariaga, A., Romero, S., & Kleiber, D. (2022). The importance of self-management in the leisure activities of young people. *World Leisure Journal*, 64(1), 23-34. <https://doi.org/10.1080/16078055.2021.1937303>
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Leversen, I., Danielsen, A.G., Birkeland, M.S., & Oddrun, S. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 15–23. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9776-5>

- Lichtenstein, M.B, Griffiths, M.D, Hemmingsen, S.D. and Støving, R.K. (2018b). Exercise addiction in adolescents and emerging adults–Validation of a youth version of the Exercise Addiction Inventory. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 117-125. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.01>
- Lichtenstein, M.B., Nielsen, R. O., Gudex, C., Hinze, C.J., & Jørgensen, U. (2018a). Exercise addiction is associated with emotional distress in injured and non-injured regular exercisers. *Addictive Behaviors Reports*, (8), 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.06.001>
- Liu, M., & Peng, W. (2009). Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games). *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1306–1311. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.002>
- Lukács, A., Sasvári, P., Varga, B., & Mayer, K. (2019). Exercise addiction and its related factors in amateur runners. *Journal of behavioral addictions*, 8(2), 343-349. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.28>
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 313–316. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>
- Mentzoni, R.A., Brunborg, G.S., Molde, H., Myrseth, H., Skouvrøe, K.J.M., Hetland, J., ... et al. (2011). Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 591–596 <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
- O’Donovan, G., Blazevich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., ... et al. (2010). The ABC of physical activity for health: A consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *Journal of Sports Sciences*, (28), 573–591. <https://doi.org/10.1080/0264041.1003671212>
- Onishi, J., Masuda, Y., Suzuki, Y., Gotoh, T., Kawamura, T., & Iguchi, A. (2006). The pleasurable recreational activities among community-dwelling older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 43(2), 147–155. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2005.10.003>
- Özdemir, M., Özşari, A., & Topuz, R. (2018). Taekwondo sporcularının boş zaman yönetiminin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*. 26-31. <https://doi.org/10.21733/ibad.446623>
- Peng, W., & Liu, M. (2010). Online gaming dependency: A preliminary study in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 329–333. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0082>
- Rueggsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 8(7), 1-15. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029694>
- Sanlav, R., & Gürkan, A.C., (2021). Spor lisesi öğrencilerinin boş zaman yönetiminin bazı değişkenler üzerine incelenmesi. *International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(39), 673-681. <http://dx.doi.org/10.31589/JOSHAS.590>
- Satılmış, S.E., Öntürk, Y., Özsoy, D., & Yaraş, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumunu ve dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 1-15. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1145244>
- Seay, A. F., & Kraut, R. E. (2007). Project massive: Self-regulation and problematic use of online gaming. In CHI 2007: *Proceedings of the ACM conference on human factors in computing systems* (pp. 829–838). New York: ACM Press. <https://doi.org/10.1145/1240624.1240749>

- Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, O., Çeliksoy, M. A., & Kocaekşi, S. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. (1.Baskı). Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Soylu, B., & Akın, S. (2021). Kütahya Dumlupınar Üniversitesinin farklı bölümlerdeki öğrencilerinin serbest zaman yönetim becerilerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 3(1), 42-48.
- Tükel, Y. (2020). Investigation of the relationship between smartphone addiction and leisure satisfaction of university students. *International Journal of Technology in Education and Science*, 4(3), 218-226.
- Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. C & Wu, C.C (2011). Free time management contributes to better quality of life: a study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4):561-573.
- WHO. (2018). Gaming disorder. Erişim tarihi: 10 Mayıs 2023 from <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1448597234WHO>.
- Wood, R.T., Griffiths, M. D., Chappell, D., & Davies, M.N. (2004). The structural characteristics of video games: A psycho-structural analysis. *Cyber Psychology & Behaviour*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.1089/109493104322820057>
- Yamada, N., & Heo, J. (2016). Determinants of engagement in leisure-time physical activity–dialogue with senior athletes. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, 35(4), 513-525. <https://doi.org/10.1017/S071498081600057X>
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 233-243. <https://doi.org/10.25307/jssr.485859>
- Zmijewski, C. F., & Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4(2), 181–195. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(03\)00022-9](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00022-9)

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Ahmet Enes SAĞIN Ümit Doğan ÜSTÜN Barış MERGAN
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Ahmet Enes SAĞIN Ümit Doğan ÜSTÜN Barış MERGAN
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Ahmet Enes SAĞIN Ümit Doğan ÜSTÜN Barış MERGAN
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Ahmet Enes SAĞIN Ümit Doğan ÜSTÜN Barış MERGAN
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Ahmet Enes SAĞIN Ümit Doğan ÜSTÜN Barış MERGAN
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee		
Bu araştırma, Tokat Üniversitesi Etik Kurulunun E- 226397 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the decision of Tokat University Ethics Committee numbered E- 226397.</i>		



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.