



Türk Turizm Araştırmaları Dergisi

2019, 3(4): 902-919.

DOI: [10.26677/TR1010.2019.218](https://doi.org/10.26677/TR1010.2019.218)

ISSN: 2587-0890 Dergi web sayfası: <https://www.tutad.org>



ARAŞTIRMA MAKALESİ

Teknoloji Bağımlılığı ile Rekreatif Eğilimler Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme

Doç. Dr. Selami ERYILMAZ, Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Ankara, e-posta:

selamieryilmaz@gazi.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6507-740X>

Halil Tankut BAL, Ankara Hacı Bayram Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi, Ankara, e-posta:

haliltankutbal@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6379-8521>

Öz

Mevcut araştırmada, teknoloji bağımlılığı kapsamında yer alan oyun, sosyal medya ve günlük hayata etki boyutları ile rekreatif aktivite katılımları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Türkiye’de yer alan 43 üniversitenin 103 farklı bölümünde eğitim gören 462 öğrenci oluşturmuştur. Ağırlıklı olarak Ankara’da yer alan üniversitelerden katılım gerçekleşmiştir. Veri toplama yöntemi olarak anket kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, teknoloji bağımlılığı ve rekreatif aktivitelerin boyutları arasındaki tespit edilen ilişkiye göre oyun bağımlılığı ile yoga, müze ziyareti, fuar-festival gezisi, tiyatro, dans, el işi, çiçek düzenleme, zevk için yemek yapma ve kitap okuma aktiviteleri arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Masa tenisi, kamp, kayak, paintball ve futbol aktiviteleri ile oyun bağımlılığı arasında ise pozitif ilişki belirlenmiştir. Ayrıca fotoğrafçılık hobisi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Kültürel aktivitelerin oyun bağımlılığına karşı olumsuz etkisi tespit edilmiştir. Araştırma bulguları üzerinden, teknoloji bağımlılığı ile ilgili tedavi sürecinde uygulanması ve dikkat edilmesi gereken aktivite önerileri sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji Bağımlılığı, Dijital Bağımlılık, Rekreatif Aktivite, Zaman Kullanımı, Boş Zaman

Makale Gönderme Tarihi: 09.07.2019

Makale Kabul Tarihi: 03.10.2019

Önerilen Atıf:

Eryılmaz, S. ve Bal, H. T. (2019). Teknoloji Bağımlılığı ile Rekreatif Eğilimler Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4): 902-919.

© 2019 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.



Journal of Turkish Tourism Research

2019, 3(4): 902-919.

DOI: [10.26677/TR1010.2019.218](https://doi.org/10.26677/TR1010.2019.218)

ISSN: 2587-0890 Journal Homepage: <https://www.tutad.org>



RESEARCH PAPER

The Relationship Between Technology Addiction and Recreational Tendencies: A Research on University Students

Associate Prof. Dr. Selami ERYILMAZ, Gazi University, Gazi Faculty of Education, Ankara, e-mail: selamieryilmaz@gazi.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6507-740X>

Halil Tankut BAL, MSc. Ankara Hacı Bayram University, Ankara, e-mail: haliltankutbal@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6379-8521>

Abstract

In this research, the relationship between recreational activity participation and technology addiction within the scope of social media and gaming activities and their effects on daily life is examined. This study analyzes data collected from 462 students from 103 different departments of 43 universities in Turkey. Universities in Ankara constitutes the majority of dataset. Survey is used as the data gathering method. The results indicate a negative correlation between the activities of reading book, cooking for fun, decorating with flowers, handicrafts, dancing, attending fairs-festivals and theatre, museum visits, yoga and game addiction according to the relationships between technology addiction and the dimensions of recreational activities. However, a positive relation is found between game addiction and the activities of table tennis, camping, skiing, paintball and soccer. A positive relation is also observed between amateur photography and social media addiction. Cultural activities seem to prevent game addiction. By considering the results, activity suggestions for overcoming technology addiction are also offered.

Keywords: Technology Addiction, Digital Addiction, Recreational Activity, Time Use, Leisure Time.

Received: 09.07.2019

Accepted: 03.10.2019

Suggested Citation:

Eryılmaz, S. and Bal, H. T. (2019). The Relationship Between Technology Addiction and Recreational Tendencies: A Research on University Students, *Journal of Turkish Tourism Research*, 3(4): 902-919.

© 2019 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.

GİRİŞ

Bireylerin gün içerisinde teknolojik aygıtlarla geçirdikleri zaman öngörülemez derecede artış göstermektedir. Türkiye'nin de içinde yer aldığı 'teknoloji bağımlılığının' dünya genelinde kabul gören bireyler üzerindeki olumsuz etkileri, küresel bir sorun olarak görülmektedir. Avrupa Komisyonu Hizmetlerinin 2018 Dijital Gündem Kilit Göstergeleri – İnternet Kullanımı yayınında belirtilen Eurostats verilerine göre; Avrupa da yer alan 28 ülke ve Türkiye'de yaşayan bireylerin günlük internet kullanımı verileri tespit edilmiştir. Ülkelerin bütün yaş gruplarını kapsayan, bireylerin internet kullanım sıklığı günlük çevrimiçi olma yüzdelerinin yer aldığı Eurostats verilerinde; 2009'dan 2018'e kadar yer alan yüzdeler incelendiğinde internet kullanım sıklığında ciddi bir artış gözlemlenmektedir. 28 ülkenin yer aldığı Avrupa'nın ortalama internet kullanım sıklığı (Günlük) 2009'da nüfusunun %48'i iken 2018'de %76'ya yükselmiştir. Aynı verilerde Türkiye'nin yer aldığı yüzdeler bakıldığında 2009'da nüfusunun %20'si günlük internet kullanım sıklığı gösterirken, 2018'de %63'e ulaşmıştır. 16-29 yaş aralığında internet kullanım sıklığı günlük yüzdeler bakıldığında: Avrupa 2012 16-29 yaş sıklık ortalaması %82 iken 2018'de %95'e yükselmiştir. Aynı verilerde Türkiye'nin yer aldığı yüzdeler bakıldığında 2012'de 16-29 yaş sıklık ortalaması nüfusunun %41'i iken 2018'de %83'e yükselmiştir. Türkiye'nin ciddi bir artış yaşadığı her iki veride de gözlemlenmektedir. Fakat internet kullanımı dijital yetenekler, internet çevrimiçi kurs ve yazılım geliştirme uğraşı Eurostats tablolarına bakıldığında, Türkiye'nin ortalamaları Avrupa ülkelerinin ortalamalarına oranla çok düşük olduğu görülmektedir (European Commission, 2019). Eurostats verilerine göre yorumlayacak olursak; 'teknoloji bağımlılığı' unsuru göz önüne alındığında bireylerin internet kullanımı Avrupa ülkelerine nazaran Türkiye için daha ciddi bir konu olduğu söylenebilir. Türkiye istatistik kurumu hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması 2018 haber bülteni yayınında yer alan verilerde, 16-74 yaş grubu bireylerin internet kullanımı %72,9 olarak tespit edilmiştir. Bu oran 2017'de %66,8 olarak belirlenmiştir. Bilgisayar kullanımı ise 2017'de %56,6 iken 2018'de %59,8'e yükselmiştir (TUİK, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının 11. Revizyonunda (ICD-11) yayınlanan bir hastalık olarak 'Oyun Bozukluğu': oyunun ("dijital oyun" veya "video oyunu") diğer ilgi alanlarına ve diğer günlük faaliyetlere göre öncelik kazanması durumu olarak değerlendirilmiştir. Oyunun öncelik kazanması ile ortaya çıkan olumsuz sonuçlara rağmen oyun oynama eyleminin devam etmesi ve artması eğilimi olarak tanımlanmıştır (WHO, 2018). Türkiye Sağlık Bakanlığının, Gençlik ve Spor Bakanlığının ve de Yeşilay Kurumunun teknoloji bağımlılığı üzerine ciddi çalışmaları söz konusudur. Sağlık Bakanlığının Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştay Raporunda teknoloji tabanlı bağımlılığın özellikle çocuklar ve gençler için ciddi zararları söz konusu olduğu belirterek, kapsamlı bir çalışma ile çözüm önerileri ortaya konmuştur. Çocukların hareketli bir yaşama yönlendiren oyunların sunulacağı bir ortam oluşturulmasının gerekliliği belirtilmiştir (T. C. Sağlık Bakanlığı, 2018).

Bu çalışmada teknolojinin birden fazla alt başlığı ele alındığı gözetilerek en genel ifadesiyle 'teknoloji bağımlılığı' kavramı kullanılmıştır. Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığının Gençlik Araştırmaları Dergisinin Aralık 2015 yılı yayınında yer alan 'Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik' makalesinde 'teknoloji bağımlılığı' ifadesi kullanılması uygun görülmüştür. Makalenin ilgili açıklamasında: literatürde yer alan çalışmalarda daha çok 'internet bağımlılığı' ifadesi kullanıldığı ve bu ifadenin neden tercih edildiği özetlenmiştir. Devamında ise internet bağımlılığı yerine teknoloji bağımlılığı ifadesinin kullanılması kapsamı açısından daha doğru olacağı açıklanarak belirtilmiştir (Dinç, 2015:35). Çalışmada bütüncül bir bakış açısıyla teknolojinin genel olarak bağımlılık oluşturan unsurları üzerinde durulduğu için aynı şekilde 'teknoloji bağımlılığı' kavramının kullanılması uygun görülmüştür. Zira bireyler üzerinde bağımlılık yapan şey,

teknolojinin üzerine düşünülerek gerçekleştirilen kolaylaştırıcı ve alışkanlık yapıcı unsurların; sadece bir fikirken, yazılım veya somut ürün üzerinde işleve sunulması ile oluşmaktadır. Yani dijitaler, internet ortamı, yazılımların kendileri ve de diğer teknolojik aygıtlar bir tür taban veya araçtır. Teknolojiler kolaylık ve alışkanlık unsurları ile tasarlanmazlarsa bağımlılık olmayacaktır. Örneğin modası geçmiş bir teknolojik aygıt, tasarım programları veya standart işlevli uygulamalar tamamen dijital veya internet üzerinden çalışıyor olabilir fakat bireyler üzerinde bağımlılık etkisi göstermezler.

Teknoloji bağımlılığı ve ilgili alt başlıklarıyla (akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı, bilgisayar oyunu bağımlılığı, video oyunu bağımlılığı vb.) ilişkili olarak birçok farklı bilimsel çalışma yapılmaktadır. Bu çalışmalardan bazıları teknoloji bağımlılıkları ve zararları üzerine incelemeler gerçekleştirmiştir (Bae, 2013; Karakoç ve Taydaş, 2013; Pearson ve Hussain, 2016; Çavuş vd., 2016; Sinsomsack ve Kulachai, 2018; Balcı ve Baloğlu, 2018; Uçman, 2019; Gürkan vd., 2019). Psikolojik zararlarının yanı sıra fiziksel zararlar ile ilgili makalelere de rastlanmıştır ve incelenmiştir (Gada ve Oberoi, 2018). Teknoloji bağımlılığının nedenleriyle birlikte çözüm odaklı bilimsel çalışmalarda literatürde yer almaktadır (AlBarashdi vd., 2016; Gökçearsan vd., 2016; Ertemel ve Aydın, 2018; Veissière ve Stendel, 2018; Malik ve Devi, 2018; Jiang vd., 2018). Teknoloji bağımlılığını ilişkilendirerek gerçekleştirilen çözümlerinin yer aldığı çalışmalar incelenmiştir (Babacan, 2016; Aktaş ve Yılmaz, 2016). Bu çalışmalardan ayrı bir konu olarak gelecekteki teknoloji bağımlılığı durumu üzerine tespit sunabilmek için gerçekleştirilen (Sözbilir ve Dursun, 2018) çalışmalar olduğu da literatürde görülmektedir.

Teknolojinin aktivite amaçlı kullanımı ile rekreasyon aktiviteleri, bireylerin günlük boş zaman diliminde yer alan zaman kullanımlarıdır. Zaman kısıtlı olduğu gibi boş zaman daha da kısıtlıdır. Bu kısıtlı zaman diliminde birey eğer fırsatı varsa en kısa zamanda en fazla fayda mantığıyla aktivite tercihlerini gerçekleştirmesi muhtemeldir. Teknolojinin gelişmesi ile faydalı aktivitelerin gerçekleştirilmesi kolaylaşmış ve teknoloji boş zaman yönetimine ciddi katkılar sağlamıştır. Fakat teknolojinin yanlış kullanımı sonucu olumsuz bir yönü olan bağımlılık konusu araştırmacıların inceleme konusudur. Teknolojinin aktivite amaçlı kullanımı, bireyin istek ve ihtiyaçlarını sanal tabanda gerçeğinden daha kolay elde edilmesi işlemini, koşullandırıcı bir etki ile kişilere sunulması sonucunda bağımlılığa dönüşebilmektedir. Ertemel ve Aydın'ın çalışmasında detaylı olarak bağımlılık yaratan teknoloji pratikleri diyebileceğimiz etmenler açıklanmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018). Başka bir bakış açısı; boş zaman aktivitesi olarak teknoloji kullanımları bağımlılık ile ilişkilendirilmesi, ilgili araştırmalarda detaylı olarak incelendiği görülmüştür (Wu vd., 2013; Subramaniam, 2014).

Teknoloji bağımlılığı konusu üzerine çalışmalar çok yeni değildir. Teknolojinin hayata ciddi tesiri günümüz kadar etkin olmadığı 20 sene öncesi, bunu bir sorun olarak görüp tedavi konusunu ele alan eski çalışmalara da literatürde rastlanmıştır (Young, 1999). Yakın tarihte konunun güncel hali ele alınarak yeni çalışmalar gerçekleştirilmiş (Griffiths ve Meredith, 2009); alandaki bilimsel gelişmenin devamı olarak nitelendirilebilecek internet oyun bozukluğu ile ilgili tedavi konusunda (Rodríguez vd., 2017) çalışma yapıldığı görülmüştür. Literatürde teknoloji bağımlılığı ve alt başlıkları üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde; yukarıda yer verilen örnek araştırmalar ve benzerlerine rastlanmıştır. Teknoloji kullanımının ve rekreasyonel eğilimlerin karşılıklı birbirine etkileri üzerine bilimsel bulgu ortaya koyan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Farklı disiplinlerde gerçekleştirilen bu araştırmalar; teknoloji bağımlılığının rekreasyonel açıdan açıklanmasına ve bağımlılığa rekreasyonel çözümler sunulmasına imkan vermemektedir.

Araştırmada 'teknoloji bağımlılığı' ile 'rekreasyonel eğilimler' ilişkilendirilmesinin gerekliliği literatür taraması sonucu öngörülmüştür. Araştırma konusu dahilinde teknoloji bağımlılığının, genç bireylerin rekreasyonel eğilimleriyle olan ilişkisi üzerine, bir öngörü olarak planlamalarda veyahut bireye indirgenmiş zaman kullanımı çözümlerine yönelik faydalı veri elde edilmesi amaçlanmıştır. Bunun bir gereklilik olarak görülmesinin birden fazla nedeni olduğu tespit edilerek bunların en önemlileri arasında: tüketici odaklı teknolojik unsurların hızla gelişimine paralel olarak bireylerin güncel ve de yeni oluşumlara hızlı adaptasyonu sonucu olumsuz etkileri söz konusudur. Bu durumla ilişkili olarak literatürde sıklıkla bahsedilen 'bağımlılık' durumuna karşı önerilen rekreatif çözümlerin, yetersiz veriden kaynaklı kısıtlı olarak belirtildiği görülmektedir. Ertemel ve Aydın (2018), teknoloji bağımlılığına çözüm önerisi olarak toplum nazarında faydalı sosyal aktivitelere değinmiş, planlama yöntemleri sunmuş, yapısal etmenlerin gerekliliğine yer vermiştir. Önerilerin bireyler üzerindeki bağımlılık etkisine karşı tesirini anlayabilmek adına uygulama esaslı çalışmalara gerek olduğunu belirtmişlerdir (Ertemel ve Aydın, 2018).

Teknoloji, bireyin 24 saatinin tamamında aktif olarak yer almayı hedefleyerek, somut ürünler ve yazılımsal pratikler geliştirmektedir. Bu araştırmada teknolojinin kullanılmasına karşı bir duruş değil, bireyin sorumluklarını aksatacak ve rekreasyonel faaliyetlerini minimuma indirerek sağlığını ve yaşamını olumsuz etkileyecek 'bağımlı' ibareleri gösteren kullanım şekli üzerinde durulmuştur. Bu sayede hem teknoloji geliştiricilerine hem de başta rekreasyon olmak üzere farklı alanlara mensup planlamacılara, araştırmacılara faydalı veri sağlanması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda bağımlılığa çözüm ya da olumlu etki olarak sunulan veya sunulması planlanan aktivitelere eğilim gösterenlerin, teknoloji bağımlılık ibareleri üzerinden ilişki durumları olumlu/olumsuz bütün olarak gösterilmeye çalışılmıştır. Zira toplumun her kesiminde teknoloji bağımlılığı ibareleri fark edilmektedir. Buna herhangi bir aktivite veya spor ile uğraşanlarda dahil olabilmektedir. Araştırmanın netleştirmek istediği olgular üzerinde aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

H₁: Cinsiyet değişkeni açısından bireylerin cep telefonu ve bilgisayar üzerinden oyun ile geçirilen zaman kullanımlarında anlamlı bir farklılık vardır.

Burada öncelikle amaçlanan araştırmanın gerçekleştirildiği yıl itibarıyla karşılaştırma imkanı sağlayacak güncel veri elde edilmesi düşüncesidir. Ayrıca araştırma verilerinin sağlıklı yorumlanabilmesi için kadın ve erkek oyun verileri önem arz etmektedir.

H₂: İlgi alanları ile günlük teknoloji kullanım miktarları (cep telefonu kullanımı, bilgisayar kullanımı, internet kullanımını, cep telefonu veya bilgisayar üzerinden oyun oynama ile geçirilen vakit) arasında ilişki vardır.

Bireylerin ilgi alanları ile teknoloji kullanım miktarları arasında test edilebilir bir ilişki anlamlı olarak ortaya koyulabilmesiyle; çözüm, planlama ve yönetim odaklı çalışmalar için ilgi alanlarına göre teknolojik kullanımların yorumlanabilmesine katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

H₃: Rekreasyonel faaliyetlere katılım ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hangi rekreasyonel aktivitenin, hangi teknoloji bağımlılık boyutu ile ne tür bir ilişki içerisinde olduğu üzerine veri elde edilmesiyle bireysel ve toplumsal çözümlere gidilebilmesi amaçlanmıştır.

H₄: Rekreasyonel aktivitelere katılımın dijital bağımlılık üzerine anlamlı bir etkisi vardır.

Hangi tür rekreasyonel aktivitenin, hangi teknoloji bağımlılık boyutuna ne tür bir etkisi olduğu üzerine veri elde edilmesi istenildi. Bu sayede etki verilerinin ilişki yorumlamalara imkan verebileceği düşünülmüştür.

Tüm hipotezlerin işleyişinde bireylerin davranışlarına göre tasarlanan teknolojik yazılımlara veri sağlanabileceği öngörülmüştür. Bulguların iki taraflı yorumlamaya açık bir şekilde denetim için elverişli veri olabileceği öngörülerek, teknolojik yazılımların bağımlılık unsurları oluşturan olumsuzluklarını belirlemek adına bireyler açısından birtakım zaaf ve avantaj olabilecek noktaların açıklığa kavuşması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın temel amacı, rekreasyonel etkinliklerine katılım düzeyleri ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmada teknoloji bağımlılığı ve rekreasyonel faaliyetlerin boyutları arasındaki ilişkinin yanı sıra araştırmaya katılanların cinsiyet, yaş, okul, sınıf, kendilerinin aylık gelirleri, ilgi alanları, günlük teknoloji kullanım verileri incelenmiştir. Cinsiyet, yaş, okul, sınıf ve aylık gelirleri araştırmanın nasıl bir örneklem grubuyla çalıştığı belirlenmek amacıyla incelenmiştir. Bireylerin ilgi alanları ve günlük teknoloji kullanım verileri ile ilişki üzerine çalışılmıştır. Demografik ve tanımlayıcı istatistikler araştırma sorularına özgüdür.

Rekreasyon faaliyetlerinin sorgulandığı bölümde, Sevin, Barakazi ve Yaylı (2018) tarafından kullanılan 'Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçek, Kanada'nın Alberta kentinde yerel yönetim tarafından düzenlenen Alberta Rekreasyon Anketi'nin (2013) 225 aktivitesinden, araştırma grubuna uygulanabilecek aktiviteler seçilmiş, ilave olarak Küçük (2015) ve Özil (2016) çalışmalarında yer alan rekreasyon faaliyetleri kullanılarak oluşturulmuştur. Ölçekte düzeylerin puanlaması sırasıyla; "Asla(hiç)", "Nadiren", "Ara sıra", "Sık sık" ve "Çok sık" olarak yer alan ifadeler ile değerlendirilmiştir. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Ölçeğinin Tablo 1'de Chronbach's Alpha güvenilirlik analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 1. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Ölçeği Güvenirlik Analizi Sonuçları

Güvenirlik Analizi	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Ölçeği	54	0,871
Fiziksel Aktiviteler	13	0,753
Açık Alan Aktiviteleri	14	0,772
Grup Aktiviteleri	5	0,712
Kültürel Aktiviteler	5	0,770
Hobiler	10	0,748
Diğer Aktiviteler	7	0,609

Araştırmada teknoloji bağımlılığı düzeylerini belirlemek için; Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya (2015) tarafından oluşturulan ve "lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık" adlı çalışmalarında kullanılan "Dijital bağımlılık ölçeği" kullanılmıştır.

Ölçekte düzeylerin puanlaması sırasıyla; “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum”, “Katılıyorum” ve “Kesinlikle Katılıyorum” olarak yer alan ifadeler ile değerlendirilmiştir. Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Tablo 2’de Chronbach’s Alpha güvenilirlik analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 2. Dijital Bağımlılık Ölçeği Güvenirlik Analizi Sonuçları

Güvenirlik Analizi	Madde Sayısı	Cronbach’s Alpha
Dijital Bağımlılık Ölçeği	29	0,897
Dijital Bağımlılık Ölçeği Oyun Boyutu	11	0,852
Dijital Bağımlılık Ölçeği Sosyal Medya Boyutu	12	0,906
Dijital Bağımlılık Ölçeği Sosyal Hayata Etki Boyutu	6	0,853

Araştırma verileri anket yöntemi ile elde edilmiştir. Araştırma kapsamında çevrimiçi ortamda üniversite öğrencilerinin tamamen gönüllü katılımı ile yanıtlanan anket cevapları ile veriler elde edilmiştir. Araştırma grubunu ağırlıklı olarak Ankara ilindeki: Ankara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi ve Odtü’nün de bulunduğu üniversiteler oluşturmakla beraber toplam; Türkiye’deki 43 üniversitenin 103 farklı bölümünde okuyan 462 öğrenci oluşturmaktadır. Katılım gösteren üniversite öğrencilerinin 335’i kız, 127’si erkektir. Verilerin istatistiksel analizinde frekans analizi, t-testi, Chi-square testi, Pearson korelasyon ve doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. Yapısal geçerliliği belirlemek için Açıklayıcı Faktör Analizi, ölçeklerin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach alfa güvenilirlik testi kullanılmıştır.

Verilerin analizi SPSS 22 programında %95 güven düzeyinde yapılmıştır. Analizlerde parametrik test teknikleri kullanıldı, çünkü katılımcıların Dijital Bağımlılık puanlarının basıklık ve çarpıklık katsayıları -1 ile +1 aralığında, Rekreatif Faaliyetlerine Katılım puanlarının basıklık ve çarpıklık katsayıları ise -1.5 ve +1.5 aralığında yer aldığı tespit edildi. Çoğu araştırma için ± 1.0 arasındaki puan değeri kabul edilebilir değer olarak nitelendirilir ancak belirli bir uygulamaya bağlı olarak çoğunlukla ± 2.0 arasındaki değer de kabul edilebilir (George ve Mallery, 2012). Tabachnick ve de Fidell ± 1.5 değerlerini kabul görülebilir bir değer olarak belirtmişlerdir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Demografik bilgiler, bireylerin tanımlayıcı bilgilerini içeren cinsiyet, yaş, okul, sınıf, kendilerinin aylık gelirleri, ilgi alanları ve günlük teknoloji kullanım verileri tablo 3’te yer almaktadır.

Araştırmanın anketine katılım gösterenlerin çoğunluğunu kadın öğrenci oluşturmakta (%72,5); 18-25 yaş aralığındaki öğrencilerin çoğunluğunu 20 yaş oluşturmakta (%26,2); öğrencilerin çoğunluğu bir işte çalışmıyor (%88,7); 43 farklı üniversiteden katılım gösteren öğrencilerin çoğunluğunu Ankara Üniversitesi öğrencileri oluşturmakta (%46,1); 2. sınıf öğrencileri diğer sınıflara nazaran daha yüksek oranda katılım göstermiştir (%28,1); öğrencilerin yarısından çoğunun aylık olarak eline geçen para 350-750 TL arasındadır (%57,1); anket çalışmasının ‘ilgi alanı’ kısmında, 13 adet çoklu cevap seçeneğinden istediği kadar şıkki tercih edebilen öğrencilerin çoğunluğu ‘müzik’ yanıtını vermiştir. Öğrencilerin cep telefonu kullanımına verdiği yanıt ağırlıklı olarak 4 saat ve üzeri olmuştur (%42,4); bilgisayar kullanımına verdikleri yanıt ‘ihtiyaç olmadıkça kullanmam’ üzerinde yoğunlaşmıştır (%64,0); internet kullanımı cep telefonu kullanımı oranıyla benzerlik göstermiş ve en çok yanıt ‘4 saat ve üzeri’ olmuştur (%44,8); mobil veya bilgisayardan oyun

oynamak cevabına 'oyun oynamayı sevmem' yanıtı ağırlıklı olarak tercih edilmiştir (%35,1). Buradaki günlük oyun verilerinin kadın erkek dağılımı çapraz tablo verileri tablo 4'de yer almıştır. Farklılık olup olmadığını anlamak için t-testi yapılmıştır. Sonuçlar homojen dağılım göstermiş ($p>0,05$ göre), t testi anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$ göre).

Tablo 3. Demografik Bulgular

Değişkenler	n	%	Değişkenler	n	%	Değişkenler	n	%
Cinsiyet			Sınıf			Cep Telefonu Kullanımı (Günde)		
Kadın	335	72,5	Hazırlık Sınıfı	30	6,5	İhtiyaç old. Kullanırım	16	3,5
Erkek	127	27,5	1.Sınıf	108	23,4	1-2 saat	74	16,0
Yaş			2.Sınıf	130	28,1	2-4 saat	176	38,1
18	50	10,8	3.Sınıf	104	22,5	4 saat ve üzeri	196	42,4
19	68	14,7	4.Sınıf	84	18,2	Bilgisayar Kullanımı (Günde)		
20	121	26,2	5.Sınıf	4	0,9	İhtiyaç old. Kullanırım	297	64,0
21	118	25,5	6.Sınıf	2	0,4	1-2 saat	81	17,8
22	58	12,6	Aylık Geliriniz			2-4 saat	42	9,1
23	22	4,8	0-300 TL	78	16,9	4 saat ve üzeri	42	9,1
24	12	2,6	350-750 TL	264	57,1	İnternet Kullanımı (Günde)		
25	13	2,7	750-1500 TL	95	20,6	İhtiyaç old. Kullanırım	17	3,7
Bir işte çalışıyor musunuz?			1500 TL Üstü	25	5,4	1-2 saat	71	15,4
Yarı Zamanlı	40	8,7	İlgi Alanınız			2-4 saat	167	36,1
Tam Zamanlı	12	2,6	Kitap-Dergi	296	64,1	4 saat ve üzeri	207	44,8
Çalışmıyorum	410	88,7	Bilgisayar/Kodlama	67	14,5	Mobil/Bilgisayardan Oyun Oynama		
Okul			Bilgs. Oyunları	100	21,6	Oyun Sevmem	162	35,1
Gazi Üni.	66	14,3	Sosyal Medya	264	57,1	Vaktim Kalmıyor	44	9,5
Hacettepe Üni.	41	8,9	Cep Tel. Oyunları	114	24,7	İlgimi Çekiyor	35	7,6
Ankara Üni.	213	46,1	Müzik	347	75,1	Haftada 1-2 gün	73	15,8
Yıldırım Beyazıt Üni.	13	2,8	Spor	157	34,0	0-1 saat (günde)	54	11,7
ODTÜ	8	1,7	Doğa Sporları	97	21,0	1-2 saat (günde)	46	10,0
Diğer.	121	26,2	Sinema	261	56,5	2-4 saat (günde)	27	5,8
			Tiyatro	165	35,7	4 saat ve üzeri(günde)	21	4,5
			Kültür, Sanat	173	37,4			
			Seyahat	248	53,7			
			Tarih	104	22,5			
TOPLAM								
							462	%100

Tablo 4. Oyun üzerinde geçirilen vakit Kadın/Erkek Çapraz tablo ve t-testi

	Cep telefonu veya bilgisayar üzerinden oyun ile geçirilen vakit (günde)															
	Oyun oynamayı sevmem		Oyuna vaktim kalmıyor		Oynamıyorum ama ilgimi çekiyor		Haftada 1-2 gün bazen		Günde 0-1 saat		Günde 1-2 saat		Günde 2-4 saat		Günde 4 saat ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Erkek	18	14,2	12	9,4	8	6,3	18	14,2	18	14,2	26	20,5	15	11,8	12	9,4
Kadın	144	43,0	32	9,6	27	8,1	55	16,4	36	10,7	20	6,0	12	3,6	9	2,7
Total(row)	162	35,1	44	9,5	35	7,6	73	15,8	54	11,7	46	10,0	27	5,8	21	4,5
Sig.	,000															

Cep telefonu veya bilgisayar üzerinden oyun ile geçirilen vakit kullanımlarında kadın ve erkek ifadeleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p <0.05). Kadın katılımcıların %57'si 'oyun oynamayı sevmem' haricindeki ifadeleri yanıtladı: oyuna vaktim kalmıyor %9,6, oynamıyorum ama ilgilimi çekiyor %8.1, haftada 1-2 gün bazen oynarım %16.4, günde 0-1 saat %10.7, günde 1-2 saat %6.0, günde 2-4 saat %3.6, günde 4 saat ve üzeri %2.7 olarak sıralanmıştır. Erkeklerin %85,8'i oyun oynamayı sevmem haricindeki ifadeleri tercih etti (Tablo 4).

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma problemlerine ilişkin veri analizlerine, elde edilen bulgulara ve bulgulara dayalı yapılan yorumlara yer verilmiştir. Araştırma katılım gösteren üniversite öğrencilerinin ilgi alanları ile günlük teknoloji kullanımları arasındaki ilişki olup olmadığını belirlemek için Chi-square testi uygulanmıştır. Bu amaçla aşağıda sırasıyla cep telefonu kullanımı, bilgisayar kullanımı, internet kullanımı ve oyun amaçlı bilgisayar veya cep telefonu kullanımı test verileri Tablo 5'de belirtilmiştir. Buna göre; günlük teknoloji kullanımları ile ilgi alanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ertemel ve Aydın teknoloji bağımlılığına karşı bütünsel bir yaklaşım ile çeşitli çözüm önerileri sunmuşlardır. Ebeveynler çocuklarının ilgisini çeken fiziksel aktiviteleri uygulayabildiği bir ortam sağladıklarında, çocukların ekrandan daha kolay vazgeçeceği fikrini öne sürmüşlerdir (Ertemel ve Aydın, 2018: 679). Okullarda ise ders dışı aktivitelerin özendirilmesinin gerekliliğini belirterek kurum içi hobi alanlarının oluşturularak aktivite çeşitliliği sağlandığında çocukların teknoloji bağımlılığına karşı fayda sağlayacağını savunmuşlardır (Ertemel ve Aydın, 2018: 680). Burada bulgular doğrultusunda denilebilir ki genç bireylerin ilgi alanlarına göre teknoloji kullanımları farklılık gösterebilmekte (Tablo-5). Teknoloji kullanımı seviyelerine göre çocuklara henüz erken yaşta teknolojinin yoğun kullanımını engelleyen ilgi alanları üzerinden yönlendirme gerçekleştirilerek çalışmadaki savunulan görüş doğrulanması mümkün. Dinç çalışmasında teknoloji kullanımının dört adımı olduğunu belirtir. Birinci adım merak ile gerçekleşir, ikinci adım sosyal çevrenin tesiri söz konusudur der, üçüncü adımda ise operasyonel bir sebeple gerçekleştiğinde ya zevk için ya da problemlerden kaçmak için gerçekleştirildiğini söyler. Dördüncü ve son adımda birey bağımlıdır artık der (Dinç, 2015: 33-34). Bulgular ağırlıklı olarak bu görüşü desteklemekle birlikte farklı bir duruma da işaret etmektedir. Rekreatif ilgi alanlarına sahip ve yapabilecek aktivitesi olduğunu düşünen bağımlı olmayan genç bireylerinde kolayı tercih ederek yoğun teknoloji kullanımı göstermektedir. Özellikle cep telefonu ve internet kullanımı oldukça yoğun olmakla birlikte sosyal medya ve oyun harici olarak da iş ve eğitim gibi durumlar için günlük kullanım pratiği haline gelerek yoğun kullanımı zorunluluk hali gösterebilmekte.

Tablo 5: Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin ilgi alanları ile günlük teknoloji kullanımları arasındaki ilişki, chi-square analizi

İlgi alanınız?	Cep Telefonu Kullanımı (günde)				Bilgisayar Kullanımı (günde)				internet Kullanımı (günde)				Cep telefonu veya bilgisayar üzerinden oyun ile geçirilen vakit (günde)								Total
	İhtiyaç olmadıkça kullanmam	1-2 saat	2-4 saat	4 saat ve üzeri	İhtiyaç olmadıkça kullanmam	1-2 saat	2-4 saat	4 saat ve üzeri	İhtiyaç olmadıkça kullanmam	1-2 saat	2-4 saat	4 saat ve üzeri	Oyun oynamayı sevmem	Oyuna vakit	Oynamıyorum ama ilgimi çekiyor	Haftada 1-2 gün bazen	Günde 0-1 saat	Günde 1-2 saat	Günde 2-4 saat	4 saat ve üzeri	
Kitap dergi	11	51	121	113	195	55	26	20	7	51	114	124	106	27	25	57	36	23	14	8	296
Bilgs. prog	4	17	23	23	20	17	11	19	3	8	21	35	10	12	4	7	9	9	10	6	67
Bilgs. oyun	5	28	30	37	28	25	23	24	1	15	29	55	2	9	5	15	17	23	17	12	100
Sosyal Medya	2	29	99	134	169	43	25	27	8	23	93	140	89	22	19	43	30	27	20	14	264
Cep tel. oyun	2	11	35	66	65	15	16	18	3	5	35	71	3	6	4	18	26	28	15	14	114
Müzik	14	56	131	146	220	62	36	29	15	53	120	159	113	34	27	64	38	36	19	16	347
Spor	7	25	61	64	88	32	17	20	4	28	50	75	48	15	11	25	18	17	14	9	157
Doğa sporları	6	13	35	43	68	9	13	7	4	18	36	39	38	9	11	17	9	2	9	2	97
Sinema	10	43	99	109	159	52	27	23	8	36	94	123	73	26	23	42	38	32	13	14	261
Tiyatro	7	23	77	58	106	31	17	11	4	25	74	62	63	20	13	33	16	8	6	6	165
Kültür sanat	5	31	77	60	116	25	19	13	3	32	69	69	68	15	14	25	21	13	11	6	173
Seyahat	7	38	88	115	164	39	24	21	9	38	85	116	88	23	21	42	29	22	12	11	248
Tarih	5	28	33	38	54	20	16	14	2	19	36	47	32	12	5	15	15	9	8	8	104
Total	16	74	176	196	301	77	42	42	17	71	167	207	162	44	35	73	54	46	27	21	462
	Chi - square	df	p			Chi - square	df	p			Chi - square	df	p				Chi - square	df	p		
	117,437	39	,000*			215,854	39	,000*			99,505	39	,000*				380,765	91	,000*		

Tablo 6. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Boyutları ile Dijital Bağımlılık Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi (Aktiviteye indirgenmiş ayrıntılı korelasyon tablosu)

		Oyun Boyutu			Sosyal Medya Boyutu			Günlük Hayata Etki		
		r	p	n	r	p	n	r	p	n
Fiziksel Aktiviteler	Tenis	-,045	,339	462	-,063	,175	462	,032	,499	462
	Tırmanış	,059	,204	462	-,062	,185	462	,073	,116	462
	Masa Tenis	,097*	,038	462	-,062	,185	462	,013	,782	462
	Dövüş Sant	,028	,555	462	-,065	,164	462	,003	,948	462
	Badminton	,007	,881	462	-,064	,171	462	-,027	,567	462
	Buz Pateni	-,001	,982	462	,025	,599	462	,074	,114	462
	Koşu	,003	,948	462	-,134**	,004	462	-,039	,408	462
	Yürüyüş	-,064	170	462	,067	,148	462	-,100*	,031	462
	Bisiklet	-,048	,380	462	-,104*	,025	462	-,019	,689	462
	Yüzme	,079	,090	462	-,008	,869	462	-,048	,305	462
	Yoga	-,132**	,004	462	-,028	,542	462	-,085	,069	462
	Aerobik Fit.	,041	,380	462	-,112*	,016	462	-,036	,441	462
Jimnastik	-,020	,666	462	-,022	,632	462	-,058	,212	462	
Açık Alan Aktiviteleri	Kamp	,127**	,003	462	-,030	,517	462	,030	514	462
	Atv kull.	,050	,141	462	-,039	,406	462	-,023	,620	462
	Kayak	,134**	,002	462	,051	,270	462	,086	,065	462
	Avcılık	,039	,204	462	-,053	,252	462	,007	,886	462
	Balık tut.	,060	,100	462	,018	,698	462	,069	,141	462
	At Binn.	-,018	,351	462	,010	,833	462	,001	,979	462
	Scuba D.	,052	,267	462	,048	,302	462	,050	,286	462
	Okçuluk	,072	,125	462	-,055	,235	462	-,033	,474	462
	Dağ Tır.	,009	,849	462	-,092*	,049	462	,064	,167	462
	Golf	,080	,086	462	-,008	,870	462	,022	,639	462
	Parka Gitm	-,008	,856	462	,008	,871	462	,074	,113	462
Piknik	-,063	,173	462	,029	,537	462	-,049	,294	462	
Bahçecilik	-,082	,077	462	-,126**	,006	462	-,009	,844	462	
Grup Aktiviteleri	Basketbol	,080	,084	462	-,079	,090	462	-,060	,198	462
	Bowling	,041	,379	462	,089	,056	462	,001	,985	462
	Voleybol	-,050	,280	462	,007	,879	462	-,006	,901	462
	Paintball	,131**	,005	462	,008	,864	462	,074	,111	462
	Futbol	,181**	,000	462	-,036	,438	462	,045	,331	462
Kültürel Aktiviteler	Müze Ziy.	-,115**	,013	462	-,120**	,010	462	-,009	,840	462
	Tiyatro	-,131**	,005	462	-,110**	,018	462	-,091	,051	462
	Fuar, fest.	-,118**	,011	462	-,055	,239	462	-,006	,894	462
	Konser	-,025	,591	462	-,041	,384	462	-,053	,255	462
	Dans	-,112**	,016	462	-,028	,548	462	-,063	,177	462
Hobiler	El işi	-,183**	,000	462	-,062	,093	462	-,078	,092	462
	Çiçek Düz.	-,179**	,000	462	-,158**	,001	462	-,131**	,005	462
	Yemek Yp.	-,155**	,001	462	-,066	,080	462	-,118**	,011	462
	Ağaç işleri	,066	,160	462	-,077	,098	462	,020	,665	462
	Heykeltraş	-,003	,945	462	-,054	,250	462	-,024	,610	462
	Koleksiyon.	,087	,060	462	,020	,664	462	,048	,300	462
	Şarkı Söyle	,067	,151	462	,078	,095	462	-,033	,482	462
	Müzik Aleti	,038	,415	462	-,083	,073	462	-,094*	,044	462
	Yazmak	-,024	,610	462	-,081	,081	462	-,023	,618	462
	Fotoğrafçı	,007	,879	462	,110*	,018	462	,062	,185	462
Resim	-,045	,338	462	-,096*	,039	462	-,059	,209	462	
Diğer Aktiviteler	Seyirci	-,032	,492	462	-,032	,498	462	-,006	,889	462
	Kulüp top.	-,055	,242	462	-,082	,078	462	-,037	,430	462
	Satranç	,102*	,028	462	-,078	,094	462	,006	,890	462
	Masa,kart	,264**	,000	462	,151**	,001	462	,003	,946	462
	Kitap Oku	-,186**	,000	462	-,164**	,000	462	-,090	,054	462
	İnternet	,286**	,000	462	,546**	,000	462	,210**	,000	462
	Video Oyn	,546**	,000	462	,143**	,002	462	,126**	,007	462
	Tv Seyret.	,151**	,001	462	,298**	,000	462	,082	,078	462

Korelasyon analizi yapılırken Sevin, Barakazi ve Yaylı (2018) Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Ölçeğinde: 6 boyutta yer alan 55 ifadeden yararlanılmıştır (Tablo 6). Anlamlılık değeri olarak $p < 0,05$ esas alınmıştır. Teknoloji bağımlılığının rekreasyon aktiviteleri ile ilgili olarak zayıf ilişkilerde ($p < 0,05$ ile $p < 0,10$ arasında) dahil bulguların tartışmaya açık ayrıntılı verilerine Tablo 6'da yer verilmiştir.

Oyun Boyutu ve fiziksel aktiviteler arasında korelasyon tespit edilmiştir: 'masa tenisi' ($r = 0,097$) ile pozitif ve 'yoga' ($r = -0,132$) ile negatif yönlü korelasyon vardır. Fiziksel aktivitelerde yer alan: 'koşu' ($r = -0,134$), 'bisiklet' ($r = -0,104$) ve 'aerobik/fitness' ($r = -,112$) aktiviteleri ile sosyal medya boyutu arasında negatif bir korelasyon vardır. Dijital bağımlılık ölçeğinin günlük hayata etki boyutu ile fiziksel aktivitelerde yer alan 'yürüyüş' ($r = -,100$) ifadesi arasında negatif yönlü korelasyon tespit edilmiştir. Açık alan aktivitelerinde yer alan: 'kamp' ($r = 0,127$) ve kayak ($r = 0,134$) aktiviteleri ile oyun boyutu arasında pozitif yönlü bir korelasyon vardır. Ayrıca 'dağ tırmanışı' ($r = -,092$) ve 'bahçecilik' ($r = -,126$) ifadeleri ile sosyal medya boyutu arasında negatif yönlü korelasyon vardır. Grup aktivitelerinde yer alan: 'paintball' ($r = 0,131$) ve 'futbol' ($r = 0,181$) aktiviteleri ile oyun boyutu arasında pozitif yönlü bir korelasyon vardır. Grup aktivitelerinde yer alan 'bowling' ifadesi ile sosyal medya boyutu korelasyon analizinde $r = 0,089$ $p = 0,056$ tespiti ile anlamlılık değerine ($p < 0,05$) yakınlık gösteren veri elde edilmiştir. Kültürel aktivitelerde yer alan: 'müze ziyareti' ($r = -0,115$) 'tiyatroya gitmek' ($r = -0,131$), 'fuar ve festival gibi kültürel etkinliklere katılmak' ($r = -0,118$) ve 'dans' ($r = -0,112$) aktiviteleri ile oyun boyutu arasında negatif yönlü bir korelasyon vardır. Anlamlılık değeri yakınlık gösteren 'tiyatroya gitmek' ifadesi ile günlük hayata etki boyutu arasında ($r = -0,091$ $p = 0,051$) ilişki elde edilmiştir. Aynı zamanda 'müze ziyareti' ($r = -0,120$) ve 'tiyatroya gitmek' ($r = -0,110$) aktiviteleri ile sosyal medya boyutu arasında negatif yönlü bir korelasyon vardır. Rodríguez, Griffiths ve Carbonell, psikoloji alanında internet oyun bozukluğu gösteren ergenler için kalıcı bir tedavi yöntemi geliştirdikleri araştırmada; müdahale alanlarını altı modüle ayırmışlardır. Altıncı modül olan 'yeni bir yaşam tarzı' modülünde aktiviteler önem arz etmektedir. Alternatif yeni aktivitelerle ergenleri teşvik ederek mutluluk üreten aktivitelerin bir listesini oluşturma evresi söz konusudur. Bu evre önemli olup risk durumları ve tekrar etme durumları denetlenir (Rodríguez, Griffiths ve Carbonell, 2017: 1000). Burada teknoloji bağımlısı kişiye uygulanacak aktiviteler ciddi önem taşımaktadır. Bulgular aktivitelerin rekreasyonel bir terapi etkisi olduğunu doğrulamakta fakat bazı rekreatif aktivitelerin oyun bağımlılığıyla ve de sosyal medya bağımlılığı ile beraber hareket ettiğini göstermektedir.

Hobilerde yer alan: 'el işleri yapmak (örgü, dikiş, tığ işleri)' ($r = -0,183$), 'çiçek düzenleme' ($r = -0,179$) ve 'zevk için yemek yapmak' ($r = -0,155$) aktiviteleri ile oyun boyutu arasında negatif yönlü bir korelasyon vardır. Aynı zamanda 'çiçek düzenleme' ($r = -0,158$) aktivitesi ile sosyal medya boyutu arasında negatif yönlü bir korelasyon vardır. Günlük hayata etki boyutu ile 'çiçek düzenleme' ($r = -0,131$), 'zevk için yemek yapmak' ($r = -0,118$) ve 'müzik aleti çalmak' ($r = -0,094$) ifadeleri arasında negatif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir. Young patolojik internet kullanımına karşı tedavi stratejileri geliştirmiştir. Bu stratejilerden aile terapisi başlığı altında bağımlılığa karşı yeni hobiler edinilmesi, aile desteğinin güçlendireceğini ve de internet bağımlısı olan kişinin bu sayede kurtulabileceğini savunmuştur (Young, 1999:30). Araştırmamızdaki bulgular bu tespiti doğrulamaktadır.

Diğer aktivitelerine katılımda yer alan: 'satranç' ($r = 0,102$), 'masa/kart oyunları' ($r = 0,264$), 'internet' ($r = 0,264$), 'video oyunları' ($r = 0,546$) ve 'tv seyretmek' ($r = 0,151$) aktiviteleri ile oyun boyutu arasında; sosyal medya boyutu ile 'masa/kart oyunları' ($r = 0,151$), 'internet' ($r = 0,546$), 'video oyunları' ($r = 0,143$) ve 'tv seyretmek' ($r = 0,298$) aktiviteleri arasında pozitif yönlü bir korelasyon vardır. Günlük hayata etki boyutu ile 'internet' ($r = 0,210$) ve 'video oyunları' ($r = 0,126$) aktiviteleri

arasında pozitif yönlü bir korelasyon vardır. Diğer aktivitelerde yer alan 'Kitap, dergi ve gazete okumak' ifadesi ile oyun boyutu arasında ise negatif yönlü ($r = -0,186$), sosyal medya boyutu ile negatif yönlü ($r = -0,164$) ve günlük hayata etki boyutu ile negatif yönlü ($r = -0,090$ $p=0,054$) olmak üzere korelasyon tespit edilmiştir.

Tablo 7. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Boyutlarının, Dijital Oyun Bağımlılığı Boyutu Üzerine Etkisi Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	F	p	Katsayı (B)	t	p	Adj.R ²
Oyun Boyutu	Fiziksel Aktiviteler	15,605	,000 ^b	-,061	-,617	,537	,160
	Açık Alan Aktivite			,010	,081	,935	
	Grup Aktiviteleri			,037	,565	,573	
	Kültürel Aktv.			-,293	-5,453	,000	
	Hobiler			-,060	-,929	,353	
	Diğer Aktiviteler			,595	8,085	,000	

Rekreasyonel faaliyetlere katılımın teknoloji bağımlılığı oyun boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan regresyon analizinin sonuçları tabloda verilmektedir. Regresyon modeli analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($p < 0.05$). Modeldeki katsayılar incelendiğinde, Kültürel aktivitelere katılımın oyun boyutunu olumsuz yönde etkilediği söylenebilir ($B = -.293$ $p < 0.05$). Rekreasyon aktivitelerine katılım %16 ile Oyun Bağımlılığı üzerindeki etkinin yüzdesidir. Bu yüzdeliğin içerisinde olumlu bir etki ile diğer aktivitelere katılım boyutu da yer almaktadır ($B = .595$ $p < 0.05$). Bu boyut içerisinde bulunan 8 ifadeden 3'ü teknolojik aygıtlar ile gerçekleştirilen boş zaman aktiviteleridir.

Tablo 8. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Boyutlarının, Sosyal Medya Bağımlılığı Boyutu Üzerine Etkisi Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	F	p	Katsayı (B)	t	p	Adj.R ²
Sosyal Medya Boyutu	Fiziksel Aktv.	7,580	,000 ^b	-,269	-2,623	,009	,079
	Açık Aln Akt.			-,046	-,346	,730	
	Grup Aktiviteleri			-,019	-,271	,787	
	Kültürel Aktv.			-,137	-2,460	,014	
	Hobiler			-,028	-,415	,678	
	Diğer Aktv			,439	5,761	,000	

Rekreasyonel faaliyetlere katılımın teknoloji bağımlılığı sosyal medya boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan regresyon analizinin sonuçları tabloda verilmektedir. Regresyon modeli analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($p < 0.05$). Modeldeki katsayılar incelendiğinde, fiziksel aktivitelere katılımın ($B = -.269$ $p < 0.05$) ve kültürel aktivitelere katılımın ($B = -.137$ $p < 0.05$) sosyal medya boyutu olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Rekreasyon aktivitelerine katılım %8 ile Sosyal Medya Bağımlılığı düzenlenmesindeki etkinin yüzdesidir. Bu yüzdeliğin içerisinde olumlu bir etki ile diğer aktivitelere katılım boyutu da yer almaktadır ($B = .439$ $p < 0.05$). Bu boyut içerisinde bulunan 8 ifadeden 3'ü teknolojik aygıtlar ile gerçekleştirilen boş zaman aktiviteleridir.

Tablo 9. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Boyutlarının, Günlük Hayata Etki Boyutu Üzerine Etkisi Regresyon Analiz

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	F	p	Katsayı (B)	t	p	Adj.R ²
Günlük Hayata Etki Boyutu	Fiziksel Aktv.	2,190	,043 ^b	-,176	-1,294	,196	,015
	Açık Aln Akt.			,320	1,820	,069	
	Grup Aktiviteleri			-,017	-,182	,856	
	Kültürel Aktv.			-,110	-1,487	,138	
	Hobiler			-,137	-1,555	,121	
	Diğer Aktiviteler			,202	2,002	,046	

Rekreasyonel faaliyetlere katılımın teknoloji bağımlılığının günlük hayata etkisi üzerindeki etkisini incelemek için yapılan regresyon analizinin sonuçları tabloda verilmektedir. Regresyon modeli analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($p < 0.05$). Modeldeki katsayılar incelendiğinde eğer $p < 0.10$ üzerinden bakılırsa ($p > 0.05$) Açık alan aktivitelerine katılımın teknoloji bağımlılığının günlük hayata etki boyutunu olumlu yönde etkilediği sonucuna varılabilir ($B = .320$ $p < 0.10$). Bu veri anlamlılık açısından tartışmalıdır fakat araştırmanın söz konusu teknoloji bağımlılığı ile ilgili olarak tüm etkiler üzerinde durulmak istenmiştir. Rekreasyon aktivitelerine katılım %1,5 ile günlük hayata etki düzenlenmesindeki zayıf denilebilecek bir değişimin yüzdesidir. Bu yüzdeliğin içerisinde olumlu bir etki ile diğer aktivitelere katılım boyutu da yer almaktadır ($B = .202$ $p < 0.05$). Bu boyut içerisinde bulunan 8 ifadeden 3'ü teknolojik aygıtlar ile gerçekleştirilen boş zaman faaliyetleridir.

Young'un patolojik internet kullanımına karşı geliştirdiği tedavi stratejileri içerisinde sekiz süreçten altıncısı olan 'kişisel envanter' sürecinde: bağımlılık gösteren bireylere bağımlılık öncesi eskiden yapmakta olduğu faydalı aktiviteleri hatırlatma gerçekleştirilerek, bireyin tekrardan aktiviteleri uyguladığındaki iyi hisleri alevlendirilmesi sağlanır (Young, 1999:29). Araştırma bulguları bağımlı bireye teknoloji bağımlılığı öncesi gerçekleştirdiği aktivitelerin hatırlatılmasında, kişi üzerinde bağımlılık tesirini kırıcı özelliği olduğunu kısmen doğrulamaktadır. Fakat araştırmada elde edilen bulgular gösterir ki; bireye faydalı olarak hatırlatılan aktiviteler bireyin bağımlılığını olumlu yönde etkiliyor veya bağımlılığıyla beraber hareket ediyor olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bireylerin teknoloji bağımlılığına bir çözüm olarak verilerde tespit edilen rekreasyonel aktiviteler söz konusudur. Oyun bağımlısı olan birey fiziksel aktivite olarak düzenli yoga uğraşı ile bağımlılığın tesirini azaltabilir. Sadece yoga tek başına şiddetli bir bağımlılığa çözüm olmayacağı düşünülmektedir. Genel olarak tek bir aktivite ile yetinilmemeli. Bulgulardan da yola çıkarak denilebilir ki alternatif ve birden fazla aktivite uğraşı süreklilik arz ederse teknoloji bağımlılığına karşı daha başarılı sonuçlar elde edilecektir. Teknolojinin henüz rekabet edebilecek kadar bir tatmin sunmadığı alan olarak kültürel aktiviteler, düzenli olarak boş vakitlerin değerlendirilmesi için kullanıldığında teknoloji bağımlılığı olan her bireye fayda sağlayacaktır. Aynı şekilde bağımlı kişilere hobi edinmesi önerilebilir. Veriler gösteriyor ki oyun bağımlılığına karşı önerilebilecek aktiviteler: yoga, müze ziyareti, fuar-festival gezisi, tiyatro, dans, el işi, çiçek düzenleme, zevk için yemek yapmak, kitap, gazete, dergi okumak olarak belirlenmiştir. Bu aktiviteler oyun bağımlılığı olan genç bireylere tedavi sürecinde önerilebilir. Bireylerde oyun bağımlılığından daha yaygın olarak cinsiyet farkı gözetmeksizin yoğun sosyal medya kullanımı söz konusudur. Araştırma verileri de bunu doğrulamaktadır. Araştırma verilerine bakıldığında görülebileceği üzere sosyal medya bağımlılığına olumsuz etkisi olan aktivitelerin diğer aktivitelerden ayırt edici özelliği olarak

belli bir motivasyon, enerji ve odaklanma ile gerçekleşmesidir. Bu aktivitelerin sürecinin devamlı ve uzun oluşu sanal ortamlardan bireyleri kısmen uzak tutmayı başarabildiği için olumsuz etkisi olduğu düşünülmektedir. Veriler doğrultusunda sosyal medya bağımlılığını azaltmak için önerilebilecek aktiviteler: koşu, bisiklet, aerobik/fitnes, dağ tırmanışı, bahçecilik, müze ziyaretleri, tiyatro, resim, kitap okumak olarak belirlenmiştir. Teknoloji bağımlılığının günlük hayata etkisi neredeyse her evde hissedilmektedir. Veriler üzerinden yapılabilecek en doğru öngörü ise yoğun teknoloji kullanımına her yaş grubunun duyarsızlaştığıdır. Zira toplumdaki her yaştan birey teknoloji kullanımına yoğun vakit ayırmakta. Teknoloji bağımlılığının günlük hayata etkilerini azaltmak için önerilebilecek aktiviteler: yürüyüş, tiyatro, çiçek düzenleme, zevk için yemek yapmak, müzik aleti çalmak, kitap okumak olarak belirlenmiştir.

Genç bireylerin eğilim gösterdiği satranç, masa/kart oyunları, masa tenisi, kamp, kayak, paintball ve futbol aktiviteleri ile oyun oynama alışkanlıklarının beraber hareket ettiği tespit edilmiştir. Dijital oyunlar ve video oyunları içerik olarak sportif faaliyetleri ve çeşitli aktiviteleri kullandığı bilinmektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada en çok oynanan dijital/video oyun türleri yüzde 20,7 ile bulmaca ve yüzde 19,8 ile aksiyon-macera ve spor oyunları olarak belirlenmiştir (Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016:279). Teknolojik araçlara oyun olarak taşınan ilgili aktiviteler, doğal ortamında gerçekleştirilirken bireylerin aldığı hazlar sanal ortamdaki gerçekleştirme hazzı ile benzerlik gösterebilmektedir. Sanal ortamda oyun vasıtasıyla ilgi görülen bu aktiviteler gerçek yaşamda uygulanma eğilimiyle sonuç buluyor olabilir. Aynı şekilde tam tersi olarak bireyler tarafından bu aktiviteler gerçek yaşamda süreklilik göstermediği koşullarda oyun ile sanal bir haz edinme eğilimine dönüşüyor olabilir. Benzer bir durum olarak fotoğraf çekme alışkanlığının sosyal medya kullanımı ile beraber hareket ettiği görülmekte. Bu tür durumlar için denilebilir ki ilgili aktivitelerin teknoloji ile ilişik, düzenli ve yetersiz gerçekleştirilmesi bu birliktelikleri tetikliyor olabilir. Araştırmada yer alan rekreasyonel aktivitelerden erişimi kolay olan aktiviteler, teknoloji bağımlılığının alt boyutlarına karşı etki göstermiştir. Bireylerin teknoloji kullanımına karşı faydalı olarak rekreasyonel aktivitelere eğilimi, ağırlıklı olarak şehir yaşantısında kolaylıkla erişebileceği ve ciddi maliyet gerektirmeyen uğraşlar yönünde olduğu tespit edilmiştir. Makro bir bakış açısı ile öneri olarak denilebilir ki: eğer daha fazla rekreasyonel aktivite imkanı erişilebilir ve düşük maliyetli bir şekilde farklı ilgi alanlarına sahip bireylere sunulabilirse, teknoloji bağımlılığına karşı alternatifler sağlanmış olur. Bu gerçekleştirilmeden önce bir ön koşul olarak rekreatif ihtiyaçlara yönelik rekreasyon alanlarının arz talep dengesi için bireylerin ilgi ve eğilimleri tespit edilmesi zorunluluk arz etmektedir. İsteklere cevap vermeyen rekreasyon alanları bireylerin boş zamanlarını teknoloji kullanımıyla geçirmesine yol açabilir. Bireylerin boş vakitlerde bir aktivite olarak internette vakit geçirmesi ve video oyunları oynaması teknoloji bağımlılığına dönüşebilir. Bu aktivitelerin yanı sıra masa/kart oyunları ve televizyon seyretmek; oyun ve sosyal medya bağımlılığına karşı bir alternatif olarak sunulmamalıdır. Dijital araçların boş vakit değerlendirme aracı olarak birey kullanımında süreklilik kazandığında, erişim kolaylığı ve anlık tatmin gibi çekici unsurlar sebebiyle bağımlılığa yol açmaktadır. Boş vakitlerin planlanmasında öncelik rekreasyonel aktivite tercihlerinden yana olmalı. Dijital araçların rekreasyonel aktivite olarak değerlendirilmesi günlük zaman kullanımının makul olarak diğer rekreasyonel aktivitelere göre öncelik kazanmadığı ve de uyumlu olduğu bir kullanımla mümkün olabilir. Zira öncelik kazanıp aksi bir durum oluştuğunda teknolojik araçlar kısa sürede rekreatif faaliyetler olmaktan çıkıp, birey üzerinde bağımlılık gösterecek ve de diğer rekreasyonel aktivitelerin gerçekleşmesi için gereken zaman ve diğer koşulları ortadan kaldıracaktır.

Günümüzde teknoloji hayatın tüm pratiklerini sanal ortama taşıma çabası göstermektedir. Boş zaman faaliyetlerinin insanın varoluşundan itibaren gerçekleştirildiği bilinmektedir ve insan var oldukça da bunun süreceği bilinen bir durumdur. Rekreasyon insan ile ilgili olduğu için

teknolojiden ciddi anlamda etkilenmekte. Hatta rekreatif faaliyetler ile teknolojik kullanımlar için ilerleyen süreçte tamamen gerçeğin sanal ortama taşınarak iç içe geçmesi öngörülebilir. Zira sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik teknolojisi buna başladığı düşünülürse sağlıklı zaman kullanımı rekreasyon ve teknoloji birlikteliği açısından nasıl olmalıdır? Literatürde ne kadar çeşitli ve ilişkisel veri olursa, belirlenmiş bir sağlıklı zaman kullanımının oluşmasına daha fazla katkı sağlayacağı yadsınamaz bir gerçektir. Hazırlıksız yakalanmamış bir literatür, öngörüler sunarak uygulanabilir çözümler için fırsatlar yaratacaktır. Araştırmanın günümüz sorunlarına karşılık gelen rekreasyonel çözüm ve planlamalara fayda sağlaması öngörülerek, farklı disiplinlerden de ilgi görmesi umulmaktadır. Gelecekteki planlama çalışmaları açısından ise: teknoloji bağımlılığıyla ilgili tanım kavramların sorgulanmasına imkan veren ve çözüm çalışmalarına yönelik farklı görüşler sunan, faydalı bir başat araştırma niteliğiyle literatüre katkı sağlaması temenni edilmiştir.

KAYNAKÇA

- AlBarashdi, H. S., Bouazza, A., Jabur, N. H. and Al-Zubaidi, A. S. (2016). Smartphone Addiction Reasons and Solutions from the Perspective of Sultan Qaboos University Undergraduates: A Qualitative Study. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 2(2): 113-123
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1): 85-100
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık, *UHİVE: Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8(4): 34-58.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal Medya Kullanım Alanları ve Bağımlılık İlişkisi. *ADDİCTA: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1): 7-28
- Bae, Y. (2013). Chaotic Phenomena in Addiction Model for Digital Leisure, *International Journal of Fuzzy Logic and Intelligent Systems*, 13(4): 291-297
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2018): Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim*, 6(1): 5-22
- Çavuş, S., Ayhan, B. ve Tuncer, M., (2016). Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43(1): 265-289
- Dinç, M. (2015). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik, *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3): 31-65
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri. *ADDİCTA: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4): 665-690
- European Commission Digital Single Market (2019). Eurostat-Internet Use and Activities. *Digital Agenda Key Indicator: Internet Usage*, [Online]: https://digital-agenda-data.eu/datasets/digital_agenda_scoreboard_key_indicators/indicators#internet-usage [Erişim Tarihi: 6. 4.2019].
- Gada, J. and Oberoi, M. (2018). Impact of Smartphone Addiction on Cervical Pain, Cervical Lordosis and Pectoralis Minor Muscle in Young Adults. *International Journal of Research in Engineering*, 8(2): 55-58
- George, D. and Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Griffiths, M. D. and Meredith, A. (2009). Videogame Addiction and its Treatment, *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(3): 247-253

- Gökçeşlan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T. and Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63(9): 639-649.
- Gürkan, A., Talas, M., Sevil, Ü., Yücel, A. S., Değer, V. B. ve Korkmaz, M. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyolojik ve Psikolojik Sorunlar, *I. Uluslararası Ruh Sağlığında Toplumsal Farkındalık Kongresi*, Hilton Otel 21 Mart 2019. İstanbul. ss: 43-46.
- Jiang, Q., Li, Y. and Shypenka, V. (2018). Loneliness, Individualism, and Smartphone Addiction Among International Students in China. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 21(11): 711-718.
- Karakoç, E. ve Taydaş, O. (2013). Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı ile Yalnızlık Arasındaki İlişki: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği, *Selçuk İletişim*, 7(4): 33-45.
- Malik, S. and Devi, N. (2018). A Study on Factors Identifying Smartphone Addiction In Users, *JMRA: Journal of Management Research and Analysis*, 5(1): 1-9.
- Pearson, C. and Hussain, Z. (2016). Smartphone Addiction and Associated Psychological Factors, *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2): 193-207.
- Sevin, H. D., Barakazi, E. and Yaylı., A. (2018). A Study to Determine the Relationship Between Level of Participation in Recreational Activities, Emotional Intelligence, And Academic Achievement of University Students, *ECSAC'18: Academic Studies on Science, Art & Culture - 2018 Fall*, 12-14 Ekim 2018. ss. 33-50.
- Sinsomsack, N. and Kulachai, W. (2018). A study on the impacts of Smartphone addiction, *ASSEHR: Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 186(3): 248-252.
- Sözbilir, F. and Dursun, M. K. (2018). Does Social Media Usage Threaten Future Human Resources by Causing Smartphone Addiction? A Study on Students Aged 9-12. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2): 185-203.
- Subramaniam, M. (2014). Re-Thinking Internet Gaming: From Recreation to Addiction, *Society for the Study of Addiction*, 109(9): 1407-1408.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013) B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.). Pearson, Boston (2013)
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D. and Carbonell, X. (2018). The Treatment of Internet Gaming Disorder: A Brief Overview of the PIPATIC Program, *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(2): 1000-1015.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (2018). Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı, *Sonuç Raporu*, 7-8 Kasım 2018. Ankara. ss 1-37.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) (2018). Hane halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2018, *Haber Bülteni*, Sayı: 27819, 08 Ağustos 2018. Erişim: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) (2019). İstatistiklerle Aile,2018, *Haber Bülteni*, Sayı: 30726, 08 Mayıs 2019. Erişim: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30726>
- Uçman, A. G. (2019). Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı, Algılanan Stres Düzeyi ve Yaşamda Anlam Düzeyi Arasındaki İlişki, *I. Uluslararası Ruh Sağlığında Toplumsal Farkındalık Kongresi*, Hilton Otel 21 Mart 2019. İstanbul. ss. 91-92.

Veissière, S. P. L. and Stendel, M. (2018) Hypernatural Monitoring: A Social Rehearsal Account of Smartphone Addiction. *Frontiers in psychology: Hypothesis and Theory*, 9: 141.

World Health Organization (WHO) (2018). Gaming Disorder. *Online Q&A*, Eylül. [Online]: <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/> [Erişim Tarihi: 1. 4.2019]

Wu, T. E., Scott, D. and Yang, C. (2013). Advanced or Addicted? Exploring the Relationship of Recreation Specialization to Flow Experiences and Online Game Addiction, *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 35(3): 203-217.

Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17(1): 19-31.