

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF SERBEST ZAMAN
İLGİLENİM, DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE
YAŞAM KALİTESİ DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

DOKTORA TEZİ

Engin YÖNET

Enstitü Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fehmi ÇALIK

ARALIK – 2018

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



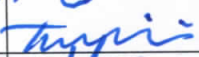


LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF SERBEST ZAMAN
İLGİLENİM, DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE
YAŞAM KALİTESİ DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

DOKTORA TEZİ

Engin YÖNET

Enstitü Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor

“Bu tez 21/12/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Doç. Dr. Getm ÖZDİLEK	Başarılı	
Doç. Dr. Kubilay GİMEN	Başarılı	
Doç. Dr. Fehmi GALIK	Başarılı	
Doç. Dr. Fikret RAMAZANOĞLU	Başarılı	
Dr. Öğr. Üyesi Ersoy ESKİLER	Başarılı	



SAKARYA
ÜNİVERSİTESİ

T.C.

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ SAVUNULABİLİRLİK VE ORJİNALLİK BEYAN FORMU

Sayfa : 1/1

Öğrencinin

Adı Soyadı	:	ENGİN YÖNET
Öğrenci Numarası	:	1560D73004
Enstitü Anabilim Dalı	:	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
Enstitü Bilim Dalı	:	
Programı	:	<input type="checkbox"/> YÜKSEK LİSANS <input checked="" type="checkbox"/> DOKTORA
Tezin Başlığı	:	LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORİF SERBEST ZAMAN İLGİLENİM, DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE YAŞAM KALİTESİ DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI
Benzerlik Oranı	:	% 13

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Tez Çalışması Benzerlik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim. Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi beyan ederim.


21/12/2018
Öğrenci İmza

Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Tez Çalışması Benzerlik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim. Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen öğrenciye ait tez çalışması ile ilgili gerekli düzenleme tarafımda yapılmış olup, yeniden değerlendirilmek üzere@sakarya.edu.tr adresine yüklenmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

21/12/2018
Öğrenci İmza

Uygundur

Danışman
Unvanı / Adı-Soyadı: Doç. Dr. Fehmi ÇALIK

Tarih: 21.12.2018

İmza: 

KABUL EDİLMİŞTİR.

REDDEDİLMİŞTİR

EYK Tarih ve No:

Enstitü Birim Sorumlusu Onay

ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında kişisel ve akademik yönden pozitif yaklaşımlarından ve verdiği destekten dolayı değerli danışman hocam Doç. Dr. Fehmi ÇALIK'a;

Bilimsel açıdan ele alınmasında saatlerce tartışarak belli bir yolda ilerlemesi ve çok kritik kavramsallaştırmalardaki önerilerinden dolayı Doç. Dr. Fikret RAMAZANOĞLU' na;

Sürecin başından sonuna kadar, her türlü iletişim araçları ile kendisinden fikir alışverişinde bulunduğum, bilimsel araştırmanın özgünlüğü, yoğun çabaları ve uzun bir süreci gerektirdiği konularında yaptığı rehberlikten ve naifliğinden dolayı Dr. Öğr. Üyesi Ersin ESKİLER'e;

Tez savunma sınavı jüri üyelerinden Doç. Dr. Çetin ÖZDİLEK ve Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN'e nezaketlerine ve içtenliklerine binaen en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Son olarak, tüm aile efradıma tek tek şükranlarımı sunarken, sevgili oğlum Cengiz Mert'e aldığım motivasyondan dolayı sevgilerimi sunarım.

Engin YÖNET

21.12.2018

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iv
TABLO LİSTESİ	v
SUMMARY	vii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ	10
1.1 Zaman Kavramı ve Zaman Türleri.....	10
1.2 Serbest Zaman Kavramı	11
1.2.1 Serbest Zaman Fonksiyonları	13
1.2.2 Serbest Zaman Anlayışının Gelişimi.....	15
1.3 Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Rekreasyon.....	17
1.3.1 Rekreasyonun Özellikleri ve Etkinlik Alanları.....	18
1.3.2 Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	19
1.4 Serbest Zaman ve Eğitim	20
1.5 İlgilenim Kavramı, İlgilenim Türleri ve İlgilenim Düzeyleri.....	21
1.5.1 İlgilenimi Etkileyen Faktörler	23
1.5.2 Serbest Zaman İlgilenimi.....	24
1.6 Alanla İlgili Yapılmış Bazı Çalışmalar	25
BÖLÜM 2: DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI	29
2.1 Oyun Kavramı ve Tarihsel Gelişimi	29
2.1.1 Oyunun Temel Özellikleri	31
2.1.2 Huizinga ve Callois'in Oyun Kuramları.....	32
2.2 Genel Olarak Dijital Oyunlar.....	33
2.2.1 Dijital Oyun Kavramı ve Dijital Oyunların Tarihi.....	34
2.2.2 Dijital Oyunların Özellikleri	36
2.2.3 Dijital Oyunların Türleri.....	37
2.2.4 Dijital Oyun Ortamları	40
2.3 Dijital Bağımlılık	41
2.3.1 Ergenlik Dönemi Dijital Oyun Bağımlılığı ve Etkileri	42

2.4 Alanla İlgili Yapılmış Bazı Çalışmalar	43
BÖLÜM 3: YAŞAM KALİTESİ.....	45
3.1 Yaşam Kalitesi Kavramı	45
3.2 Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler	47
3.3 Yaşam Kalitesi Göstergeleri ve Sınıflandırılması.....	48
3.3.1 Yaşam Kalitesi ve Ekonomik Göstergeleri.....	49
3.3.2 Yaşam Kalitesi ve Sosyal Göstergeleri	49
3.3.3 Yaşam Kalitesi ve Psikolojik Göstergeleri	49
3.3.4 Yaşam Kalitesi ve Sağlık Göstergeleri.....	50
3.4 Yaşam Kalitesine Kuramsal Yaklaşımlar.....	50
3.5 Yaşam Kalitesi Alanları	52
3.6 Alanla İlgili Yapılmış Bazı Çalışmalar	53
BÖLÜM 4: YÖNTEM.....	55
4.1 Araştırmanın Modeli	55
4.2 Evren ve Örneklem	55
4.3 Verileri Toplama Araçları	56
4.3.1 Kişisel Bilgi Formu	56
4.3.2 Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği.....	57
4.3.3 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.....	57
4.3.4 Who Yaşam Kalitesi Ölçeği	57
4.4 Verilerin Toplanması	58
4.5 Verilerin Analizi	58
BÖLÜM 5 : VERİ ANALİZİ VE BULGULAR.....	60
5.1 Demografik Özellikler ve Tanımlayıcı İstatistikler	60
5.1.1 Katılımcıların Demografik özellikleri	60
5.1.2 Tanımlayıcı İstatistikler.....	63
5.2 Değişkenlere Ait Farklılık Analizleri.....	68
5.2.1 Serbest Zaman İlgilenimi: Değişkenlere Ait Farklılık Analizleri.....	68
5.2.2 Dijital Oyun Bağımlılığı: Değişkenlere Ait Farklılık Analizleri	74
5.2.3 Yaşam Kalitesi: Değişkenlere Ait Farklılık Analizleri	77
5.3 Değişkenler Arası ilişkiler	85

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME	90
KAYNAKÇA	117
EKLER	142
ÖZGEÇMİŞ	149



KISALTMALAR

- DOB** : Dijital Oyun Bağımlılığı
- DSM** : Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders-5- Ruhsal
Bozuklukların Tanısal Ve İstatistiksel El Kitabı-5
- MEB** : Milli Eğitim Bakanlığı
- MEVKA** : Mevlana Kalkınma Ajansı
- M.Ö** : Milattan Önce
- SZİ** : Serbest Zaman İlgilenimi
- WHO** : World Health Organization-Dünya Sağlık Örgütü
- VB** : Ve Benzeri
- YK** : Yaşam Kalitesi

TABLO LİSTESİ

Tablo 1	: Katılımcıların Demografik Özellikleri	60
Tablo 2	: Katılımcıların Ebeveyn Eğitim Durumu İle Aile Tutumuna İlişkin Ortak Dağılım.....	61
Tablo 3	: Serbest Zaman İlgilenimine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	63
Tablo 4	: Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	64
Tablo 5	: Yaşam Kalitesine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	65
Tablo 6	: Araştırma Değişkenlerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler	67
Tablo 7	: Cinsiyete Bağlı Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki Farklılıklar.....	68
Tablo 8	: Lise Türüne Bağlı Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki Farklılıklar.....	69
Tablo 9	: Akademik Başarıya Bağlı Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki Farklılıklar.....	70
Tablo 10	: Algılanan Gelir Durumuna Bağlı Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki Farklılıklar.....	71
Tablo 11	: Anne Eğitim Düzeyine Bağlı Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki Farklılıklar.....	72
Tablo 12	: Baba Eğitim Düzeyine Bağlı Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki Farklılıklar.....	72
Tablo 13	: Aile Tutumuna Bağlı Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki Farklılıklar.....	73
Tablo 14	: Cinsiyete Bağlı Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Farklılık.....	74
Tablo 15	: Lise Türüne Bağlı Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Farklılık.....	75
Tablo 16	: Algılanan Akademik Başarıya Bağlı Bağlı Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Farklılık.....	75
Tablo 17	: Algılanan Gelir Durumuna Bağlı Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Farklılık.....	76
Tablo 18	: Anne Eğitim Düzeyine Bağlı Bağlı Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Farklılık.....	76
Tablo 19	: Baba Eğitim Düzeyine Bağlı Bağlı Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Farklılık.....	76
Tablo 20	: Aile Tutumuna Bağlı Bağlı Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Farklılık.....	77
Tablo 21	: Cinsiyete Bağlı Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklar	77
Tablo 22	: Lise Türüne Bağlı Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklar	78

Tablo 23	: Algılanan Akademik Başarıya Bağlı Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklar	79
Tablo 24	: Algılanan Gelir Durumuna Bağlı Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklar	80
Tablo 25	: Anne Eğitim Düzeyine Bağlı Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklar	81
Tablo 26	: Baba Eğitim Düzeyine Bağlı Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklar	82
Tablo 27	: Aile Tutumuna Bağlı Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklar	83
Tablo 28	: Değişkenler Arası İlişkiler (Korelasyon Analizi)	85
Tablo 29	: Serbest Zaman İlgileniminin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi	87
Tablo 30	: Dijital Oyun Bağımlılığının Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi	89



Sakarya Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Özeti

Yüksek Lisans		Doktora	X
Tezin Başlığı : Lise Öğrencilerinin Sportif Serbest Zaman İlgilenim, Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Araştırılması			
Tezin Yazarı : Engin YÖNET Danışman : Doç. Dr. Fehmi ÇALIK			
Kabul Tarihi :		Sayfa Sayısı : viii (Ön kısım) + 143 (Tez) + 7 (Ek)	
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor			
<p>Bu çalışmada, 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin bağımsız değişkenler (cinsiyet, okul türü, akademik başarı, gelir durumu, anne-baba eğitim düzeyi ve aile tutumları) aracılığıyla belirlenmesi ile serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, tekil ve ilişkisel araştırma niteliğinde olup genel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre:</p> <p>Serbest zaman ilgilenim düzeyi açısından; erkek katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, akademik başarı yüksek olanlar, meslek liselerinde öğrenim görenler, demokratik ve otoriter aile tutumlarını algılayanlar lehine serbest zaman ilgilenim alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Gelir durumu ve anne eğitim düzeyinin bir etkisinin olmadığı, baba eğitim seviyesinin “kendini ifade” alt boyutunda önemli bir etkisinin olduğu gözlenmiştir.</p> <p>Dijital Oyun bağımlılığı düzeyi açısından; erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kadın katılımcılara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrenim görülen lise türü, gelir durumu ve anne-baba eğitim düzeyi açısından bir farklılık görülmemiştir. Akademik başarı arttıkça dijital oyun bağımlılığının düştüğü gözlenmiştir. En düşük dijital oyun bağımlılığı koruyucu aile tutumunu algılayanlarda, en yüksek dijital oyun bağımlılığı ise otoriter aile tutumunu algılayanlarda görülmüştür.</p> <p>Yaşam kalitesi düzeyi açısından, erkek katılımcılar; genel ortaöğretim liselerinde ve özel liselerde öğrenim görenler, anne-baba eğitim düzeyini ve gelir durumunu yüksek algılayanlar ile demokratik aile tutumunu algılayanlar lehine yaşam kalitesi düzeyinin arttığı belirlenmiştir. Akademik başarı düştükçe, yaşam kalitesi de düşmektedir.</p> <p>Değişkenler arası ilişkiler açısından; serbest zaman ilgileniminin yaşam kalitesi düzeyi üzerinde anlamlı, pozitif yönde ve düşük düzeyde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ile yaşam kalitesinin fiziksel, ruhsal, çevresel ve çevresel TR alanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ve en yüksek etkinin ruhsal alan üzerinde olduğu görülmüştür. Dijital oyun bağımlılığının serbest zaman ilgilenimi üzerindeki etkisi ile ilgili, değişkenler arası ilişkiler istatistiksel olarak anlamsız olduğu için iki değişken arasında regresyon modeli kurulamamıştır.</p>			
Anahtar Kelimeler : Serbest Zaman İlgilenim, Dijital Oyun Bağımlılığı, Yaşam Kalitesi			

Sakarya University
Institute of Social Sciences Abstract of Thesis

Master Degree	<input type="checkbox"/>	Ph.D.	<input checked="" type="checkbox"/>
Title of Thesis	: Research On Sportive Leisure Time Involvement, Digital Game Addiction And Quality Of Life Levels Of High School Students		
Author of Thesis	: Engin YÖNET	Supervisor	: Assoc. Prof. Fehmi ÇALIK
Accepted Date	:	Number of Pages	: viii (Front part) + 143 (Thesis) + 7(Annexes)
Department	: Physical Training and Sports		
<p>The aim of this research is to examine the relationship between leisure time involvement, digital game addiction and quality of life with the determination of leisure time involvement, digital game addiction and quality of life levels of the 9th, 10th and 11th grade students through independent variables (gender, type of school, academic achievement, income status, education level of parents and family attitudes). Research has the quality of a singular and relational study and was designed in general screening model. According to the results of the research:</p> <p>Leisure time involvement level of male participants was higher than female participants in terms of leisure time involvement level. There were also significant differences in sub-dimensions of leisure time involvement in favor of those with high academic achievement, those who have been educated in vocational high schools, and those who have perceived democratic and authoritarian family attitudes. It was observed that income status and mother's education level had no effect and father's education level had a significant effect on sub-dimension of "self-expression."</p> <p>In terms of digital game addiction level, it was determined that the levels of digital game addiction of male participants were higher than the female participants. There was no difference in terms of high school type, income status and education level of parents. It was observed that as the academic achievement increased, digital game addiction decreased. The lowest digital game addiction was seen in those who perceived the protective family attitude, while the highest level of digital game addiction was seen in those who perceived authoritarian family attitude.</p> <p>In terms of quality of life, it was determined that the level of quality of life increased in favor of the male participants, those who had education in general secondary education high schools and private high schools, those who perceived high level of education of parents and high level of income and those who perceived democratic family attitude. As the academic achievement decreases, the quality of life also decreases.</p> <p>In terms of relationships between variables, it was determined that leisure time involvement has a significant, positive and low level effect on quality of life. It was observed that there is a negative statistically significant relationship between digital game addiction and quality of life, physical, mental, environmental and environmental TR areas and the highest effect is on the mental domain. The regression model could not be established between the two variables as the relationship between the variables was statistically insignificant in relation to the effect of digital game addiction on leisure time involvement.</p>			
Keywords : Leisure Time Involvement, Digital Game Addiction, Quality of Life			

GİRİŞ

İçinde yaşadığımız yüzyılda, teknolojinin hızlı ilerleyişi toplumları değiştirmiş ve dönüştürmüş durumdadır. Özellikle, günümüz lise öğrencilerini de kapsayan yeni gençlik; ‘dijital yerliler’ (digital natives), ‘yeni yüzyılın öğrencileri’ (new millenium learners), ‘oyun nesli’ (the gamer generation), ‘internet nesli’ (net generation), ‘siber çocuklar’ (ciber kids) olarak adlandırılmaktadır (Prensky, 2001: Pedro, 2006). Teknolojinin içinde doğan ve teknolojiyi iyi kullanan bu gençlik aynı zamanda bazı risklerle de yüz yüzedir. Bu risklerden biri de dijital oyun bağımlılığıdır. Bu belirtileri gösterenler teknoloji kullanımında aşırıya kaçan, sorunlu, problemlili, patolojik, bozukluk ve bağımlılık gibi kavramlarla incelenmektedirler. Günümüzde, özellikle bilgisayar ve internetin sorunlu kullanımı dijital oyunlara da yansımıştır. Genellikle serbest zaman aktiviteleri ekseninde ele alınan dijital oyunların hoş giden duyguyu doyuma ulaştırma gibi bir yönü vardır. Bağımlılık boyutunda ise gençler üzerinde fiziksel, duygusal ve sosyal sorunlara yol açmaktadır. Dış dünyadan soyutlanma, dikkat bozukluğu, agresif davranışlar, aile içi iletişim bozukluğu, saatlerce sabit kalmaktan kaynaklanan fiziksel rahatsızlıklar, dersleri ihmal etme ve akademik başarısızlık gibi birçok problemlere neden olduğu bilinmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) DSM 5’in 3. araştırma ekinde klinik bir tanı olarak dijital oyun bağımlılığını bir bozukluk olarak ele alınmasını ileri sürmektedir (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2015: 2). Zaten, çocukların ve gençlerin ellerinden düşmeyen cep telefonu, tablet, bilgisayar ve diğer oyun oynama araçları ile ailelerin konuyla ilgili çaresizlikleri ve veryansınları vahameti özetlemektedir. Başlangıçta serbest zaman aktivitesi olarak bir eğlence aracı olan dijital oyunların zamanla ruhsal, sosyal ve toplumsal bir takım sorunlara dönüşmesi ve olumsuz etkilerinden dolayı, teorik olarak bir yönün itibarıyla serbest zaman aktivitesi olma niteliğini kaybetmektedir. Serbest zaman aktivitesi olarak değerlendirilmesi / değerlendirilebilmesi için eğlence veya bilgisayar destekli eğitimin bir uzantısı olarak eğitsel dijital oyunlar işlevi ile bakılmasını gerektirmektedir. Eğlence aracı olarak yerinde, ölçülü, belirlenmiş bir zaman aralığı dikkate alınarak kullanılması tavsiye edilmektedir. Eğitimsel açıdan ise okullarda içerikleri açısından uzman kişilerce hazırlanmış ve müfredat kapsamında olması uygun görülmektedir. Ancak, mevcut durum içerisinde okulda veya evde öğrencileri motive edici, nitelikli ve eğitici oyunlardan çok eğlence amaçlı, seçici olmadan, en çok popüler olan, faydaları ve

zararları hesaplanmadan oynanan oyunları görmekteyiz. Yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu, internet ve dijital oyunların bağımlılık, bozukluk ve hastalık boyutlarında kullanımı üzerinde odaklanmıştır. Elde edilen sonuçlar ise birçok olumsuzlukları göstermeye yetmektedir. Onun içindir ki, dijital oyunların bağımlılık boyutu ile okulda kullanımı serbest zaman etkinliği olarak değerlendirilemez. Eğlence amaçlı olarak zaman kontrollü ve bağımlılık boyutuna varmadan kullanılması serbest zaman aktivitesi olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, “serbest zamanı yalnızca bir kavram olarak görmek yerine, yaşam kalitesini artırmak için önemli bir unsur saymak ve içerdiği değerler ile algılamak gerekmektedir” (Lumpkin, 1990; Akt. Ağaoğlu ve Boyacı, 2013: 19).

Bütün bu gelişmeler ve değişimler serbest zaman kapsamında gerçekleşen etkinliklerin önemini ve gerekliliğini göstermektedir. Bilim ve teknoloji kullanımının yukarıda bahsedilen olumsuzlukların yanında, teknik olarak serbest zaman süresini olumlu etkilemiş ve bireylerin serbest zaman etkinliklerine ilgisini arttırmıştır. Temelde, serbest zamanları değerlendirme bir dizi aktiviteleri anlatmaktadır. Bunlar mental, fiziksel, toplumsal ve sosyal aktivitelerdir (Tezcan, 1982: 27). Serbest zamanlar ve serbest zaman etkinlikleri, bireylerin kendilerini ifade ettikleri, eğlendikleri, rahatladıkları, dinlendikleri, çok yönlü olarak kendilerini geliştirdikleri ve toplumsal olarak uyum kabiliyetlerini arttırdıkları zamanlardır. Eğitimin en bilinen tanımı, bireylerde belirli bir hedefe yönelik yaşantılar yoluyla kalıcı davranış değişikliklerine yol açmaktır. Günümüz koşullarında, eğitimin formel yapısı içerisinde ve dışında bu değişikliklere destek verecek en önemli alan, serbest zamanların kontrolü ve dizayn edilmesidir. Serbest zamanın en temel fonksiyonu zamanı verimli, etkili ve kontrollü kullanmaktır. Aksi takdirde geleneksel oyunların yerini / boşluğunu dolduran dijital oyunlar istenmeyen sonuçlar doğurmakta ve doğuracaktır. Bu anlamda, serbest zaman eğitiminin ne derece önemli olduğunu yinelemek gerekmektedir.

Serbest zaman etkinlikleri, toplumların bireylerden beklediği norm ve değerlerin kazanılmasında da önemli bir işlevi yerine getirmektedir. Ruhsal ve bedensel olarak yaşama anlam katma, başkalarıyla birlikte keyifli zaman geçirme ve bireyde var olan potansiyeli açığa çıkarmaktadır. Serbest zaman ilgilenimi, aynı zamanda bir öğrenme, sosyalleşme ve kişisel gelişim aracıdır. Yaşam kalitesinin fiziksel, ruhsal, sosyal ve çevresel alanları serbest zaman aktivitelerine olan ilgilenim tarafından beslenmektedir.

Bu açıdan bakıldığında, bilimsel bilginin teknolojik gelişmelere transfer edilmesiyle ortaya çıkan yeni dünya toplumlarında dijital oyun bağımlılığı, serbest zamanın kullanımı ve değerlendirilmesi ile yaşam kalitesi kavramları birbirleriyle yakın etki-tepki ilişkisi içerisindedirler.

Yaşam kalitesi, kalite kavramından hareketle insanların belli bir standartta yaşamlarını sürdürmeyi ifade etmektedir. Zaruri ihtiyaçlarının karşılanmasından başlayarak yaşamı anlamlandırma ve geliştirmeye uzanan bir düzlemde ilerler. Başlangıçta, genel bakış açısı yaşam kalitesinin bireylerin sahip olduğu dış gerçekliklerine odaklanmıştır. İyi bir ekonomik gelirin, sosyal ilişkilerin ve çevresel faktörlerin yaşam kalitesinin belirleyicisi ve ön koşulu olduğu ileri sürülmüştür. Daha sonraki çalışmalarda, ekonomik, sosyal, sağlık ve psikoloji ile ilgili etmenler de dikkate alınmıştır. Tüm bakış açılarının ortak paydasında, yaşam kalitesinin nesnel ve öznel değerlendirmelerinin toplamı vardır. Nesnel unsurlar, içinde yaşanılan dış gerçekliğin somut göstergelerini kapsamaktadır. Bunlar maddi olarak zenginlik-yoksulluk, konut durumu, eğitim, ulaşım ve sağlık hizmetlerine erişim gibi faktörleri ifade etmektedir. Öznel unsurlar ise bireylerin kendi yaşamlarına yönelik algılamalarını, değerlendirmelerini ve düşüncelerini içermektedir (Sapançalı, 2009). Özetle, yaşam kalitesinin nesnel göstergeleri ile fiziksel aktivitelere yönelik fonksiyonları, öznel göstergeleri ile ise psikolojik ve duygusal iyilik hali anlatılmaktadır (Akyol, 1993: 77).

Genç, literatürde çocukluk ile yetişkinlik arasında ve yetişkinliğe hazırlanan bir birey olarak her türlü etkiye açık ve kolayca etkilenebilmektedir (Kocadaş, Özgür ve Özbulut, 2010: 37). Bir yandan zihinsel, ruhsal ve sosyal olarak fırtınalı ve stresli bir dönemi yaşarken, bir yandan da rasyonel ve sağduyulu düşünme becerileriyle yaşadıkları problemlerin ve çalkantılı dönemin üstesinden gelmeye çalışmaktadırlar (Erwin, 2000: 80). Gençlerin bu yönleri geliştirilmeye çalışıldığında mutlu birey, mutlu aile ve mutlu toplum olarak karşımıza çıkacaktır. Bütün toplumlar eğitim sistemini ve gelecek stratejilerini çocuklar ve genç nesiller üzerine inşa etmektedir. Daha huzurlu ve güvenli bir yaşamın gereği ile bugünün yetişkinlerinin gelecek umutları gençler üzerinden yükselmektedir. Gençliğe yapılmayan yatırım gelecekte çalınan paydır. Zaten, milli eğitimin ve ülke sosyal politikalarının temelinde de bu amaç yatmaktadır.

Özellikle, lise düzeyinde eğitim gören gençlerin dijital oyun bağımlılığı ve serbest zaman etkinliklerine olan ilgilenimi değişen ve dönüşen dünya koşullarına göre ele alınması gereken konulardandır. Geleceğe umutla bakan, özgürlüğünü bağımlılıklara esir etmeyen, fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak sağlam, üretici, toplumsal ahengi kuran ve bir meslek edinmeyi hedefleyen gençlerin yetiştirilmesi ve yaşam kalitesi yüksek bir toplum en nihai hedefidir.

Araştırmanın Konusu

Bu araştırmanın konusu, lise öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin literatür incelemesi sonucu elde edilen bazı bağımsız değişkenler (cinsiyet, lise türü, algılanan akademik başarı, algılanan gelir durumu, anne - baba eğitim düzeyleri ve aile tutumları) vasıtasıyla ve kendi aralarındaki ilişkinin belirlenmesini içermektedir.

Bu çalışma kapsamında birinci, ikinci ve üçüncü bölümlerde serbest zaman ilgilenimi, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi olgularına yönelik kavramsal ve kuramsal çerçeve; dördüncü bölümde araştırmanın metodolojisi; beşinci bölümde veri analizi ve bulgular ele alınmıştır. Son olarak tartışma, yorum, sonuç ve önerilere yer verilerek nihayetlendirilmiştir.

Birinci bölümde zaman, serbest zaman ilgilenimi, ilgilenim ve rekreasyon; ikinci bölümde genel olarak oyun, dijital oyun kavramları, dijital oyunların tarihi, türleri, ortamları, dijital oyun bağımlılığı ve etkileri; üçüncü bölümde yaşam kalitesi kavramı, yaşam kalitesi göstergeleri ve kuramlarına yönelik kavramsal ve kuramsal çerçeve literatür düzeyinde açıklanmıştır. Ayrıca, her bölümde alana özgü yapılmış bazı çalışmalardan örnekler verilmiştir.

Dördüncü bölümde, araştırmanın metodolojisi bağlamında kullanılan yöntemin türü, evren belirleme ve örneklem seçimi, veri toplama teknikleri, veri toplama süreci ile veri analiz yöntemleri ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Beşinci bölümde, saha araştırması sonucu elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistiksel analizleri ve yorumları incelenmiştir. Araştırmada kullanılan bağımsız değişkenlere ait farklılık analizleri aracılığıyla araştırma problemleri sınanmıştır.

Son olarak da, araştırmanın bulguları literatür düzeyinde tartışılmış ve yorumlanması neticesinde sonuç ve öneriler yer almıştır.

Araştırmanın Amacı

Lise eğitimi alan öğrenciler gelişimsel olarak çocukluk ile yetişkinlik arasında, ergenliğin başlaması ve büyümenin durması olan bir evreyi kapsamaktadır. Genellikle 12-21 yaş aralığı gençliği, 15-21 yaş aralığı da asıl gençlik dönemini ifade etmektedir (Yörükoğlu, 2000: 13). Bu bilgiden hareketle, toplumun en dinamik kesimi ve asıl gençlik olarak tarif edilen lise gençliğinin toplumsal yapıdaki durumu toplumu yakından ilgilendirmektedir. Türkiye’de özellikle son 10 yılda dijital oyun oynamanın geometrik olarak arttığı görülmüştür. Okul çağı çocuklarının fizyolojik, psikolojik ve sosyal ilişkilerinde sorun yaşama, derslerinde başarısız olma riskleri altında bulunduğu tespit edilmiştir (Gürcan, Özhan ve Uslu, 2008). En önemlisi, dijital oyunların bağımlılık boyutuna ulaşmasıdır. Bağımlı bireylerin, gündelik yaşama dair birçok işlevleri yerine getirmede zorluklar yaşadıkları, aile ilişkilerinin bozulduğu, duygusal ve sosyal gerçekliklerden soyutlandıkları, akademik çalışmalarını erteledikleri ve okul yaşantılarının sekteye uğradığı gibi bir dizi sorunları yaşadıkları ve risk altında oldukları gösterilmektedir. Bu risk ve olumsuzlukların giderilmesinde serbest zamanların değerlendirilmesi ve gençlerin kendilerini gerçekleştirecekleri serbest zaman faaliyetlerine yönlendirilmeleri ve olası yaşam kalitelerini yükseltmeleri üzerinde hassasiyetle durulması gereken bir gerçekliktir. Serbest zamanların üretime, derslerdeki başarıya, aile ve çevreyle olan ilişkilere bir anlam katacak ve son aşamada yaşam kalitesine olumlu etkisi olacak bir perspektifin, farkındalığın ve bilincin kazandırılması ve pratiğe yansması sağlanmış olacaktır. Bu bilgilerden hareketle, bu araştırmanın amacı, serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinde kavramsal ve kuramsal bir çerçeve oluşturmak; bağımsız değişkenlerin ayrı ayrı etkisini

belirlemek; serbest zaman ilgilenimi, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi değişkenleri arasındaki ilişkileri saptamak ve literatüre katkı sağlamak olacaktır.

Bu kapsamda, cevap aranan problem soruları şunlardır:

1. Serbest zaman ilgileniminin temel belirleyicileri nelerdir?
2. Dijital oyun bağımlılığının temel belirleyicileri nelerdir?
3. Yaşam kalitesinin temel belirleyicileri nelerdir?
4. Serbest zaman ilgilenimi, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Sonuç olarak, bu araştırmada temel amaç serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkileri göstermektir. Ayrıca, tezin yan amaçları olarak araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin serbest zaman ilgilenimi, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin demografik özellikler (cinsiyet, lise türü, algılanan akademik başarı, algılanan gelir durumu, anne - baba eğitim düzeyi, aile tutumu) bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın önemi, lise gençliğinin büyük bir bölümünün zamanı yeterince yönetemediği ve değerlendiremediği gerçeğinden hareketle serbest zaman etkinliklerine yönelik ilgilenimini etkileyen faktörleri belirlemektir. Serbest zaman, bireysel ve toplumsal gelişmenin temelindeki en dinamik güçtür. İyi değerlendirildiğinde katma değeri yüksek, yeterince değerlendirilmediğinde ise geri dönüşü ile heba edilen milli bir servet gibidir. Serbest zaman kavramının etrafında ele alınacak bir diğer konu da Nedim Bal ve Metan'a (2016: 63) göre son dönemlerde lise öğrencilerinde yaygın olarak görülen ve olumsuz tanımlamalara sebebiyet veren dijital oyun bağımlılığıdır. Gelişen noktada, dijital oyun bağımlılığının bireyleri yalnızlaştırdığı, düşük benlik saygısı, depresif ruh hali, okuldan uzaklaşma, düşük akademik başarı, şiddet, aile içi ve aile dışı sosyal ilişkilerde izolasyon gibi çok geniş bir aralıkta etkisini sürdürdüğü belirtilmektedir. Psikososyal etkileri olduğu kadar fiziksel olarak da insan sağlığını olumsuz etkilediği birçok araştırmada gösterilmiştir. Uzun süre hareket etmeden

geçirilen zaman kas iskelet sisteminde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Serbest zaman ilgilenim düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri doğrudan yaşam kalitesi üzerinde etkisini göstermektedir. Yüksek yaşam kalitesi, bireylerin nesnel koşulları ile öznel bakış açısı sonucu elde ettiği bir değerdir. Sağlık açısından uzun yaşamaktan çok kaliteli yaşamayı, fiziksel açıdan bedensel olarak gündelik işlevlerinde hareket yeterliliğine sahip olmak, ruhsal olarak öznel iyi oluşu, yaşam tatmini ve yaşam doyumuna ulaşması, mutlu olması, sosyal olarak aile ve aile dışı ilişkilerinden memnuniyet duymayı, çevresel olarak yaşanılabilir bir ortama sahip olmayı kıstas olarak almaktadır. Ayrıca, serbest zaman ilgilenim ve ondan doyum sağlamanın da yaşam kalitesini pozitif etkilediği bildirilmektedir. Ulusal literatür düzeyinde ve eğitim alanında daha önce yapılan çalışmaların ekseriyeti okul yaşam kalitesi üzerinde durmuştur. Bu araştırmada, farklı olarak genel yaşam kalitesi incelenmeye çalışılmıştır.

Bu çalışmadan elde edilecek sonucun alanyazına katkısı şu şekilde olacaktır:

1. Serbest zaman etkinliklerine olan ilgilenim düzeyinin hareketsiz, pasif ve bomboş geçirilen zaman hakkında toplumun ilgili kesimlerine önemli bir veri sağlayacağı öngörülmektedir.
2. Son zamanlarda gittikçe yaygınlaşan dijital oyun bağımlılığının düzeyi, serbest zaman ilgilenimi bağlamında ele alınarak yöneticilere, eğitimcilere ve ailelere farkındalık konusunda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
3. Genelde sağlık bilimleri alanında ve okul yaşam kalitesi çerçevesinde ele alınan yaşam kalitesi konusunda, alanda yapılacak yeni çalışmalara öncülük etmesi açısından önemli bir katkı sağlayacağı öngörülmektedir.
4. Serbest zaman ilgilenimi, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin belirlenmesinde bağımsız değişkenlerin ortaya çıkaracağı etki ile ilgili sonuçların pratik olarak öneriye dönüştürülmesi; öğretmenlere, psikolojik danışmanlara, yöneticilere ve ailelere önemli veriler sağlayacağı düşünülmektedir.
5. Özellikle dijital oyun bağımlılığının ve yaşam kalitesinin belirleyicileri veya kısıtlayıcıları konusunda, ülkemizde lise düzeyinde, kapsamlı çalışmaların sınırlı sayıda olması nedeniyle mevcut araştırmadan elde edilecek sonucun başta spor

bilimleri olmak üzere eğitim bilimleri, psikoloji, sosyoloji ve sağlık bilimleri alanlarında önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6. Araştırmanın bir diğer önemi, eğitim sistemimizin çağın ihtiyaç ve koşullarına göre düzenlenmesinde, sosyal politikaların belirlenmesinde katkı sağlayacağı umut edilmektedir.

Araştırma Yöntemi

Bu araştırmada serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin belirlenmesine etki eden faktörler ile bu değişkenler arasındaki ilişkileri belirleme ele alınmıştır. Yöntem olarak, tekil ve ilişkisel araştırma niteliğinde genel tarama modeli yaklaşımı kullanılmıştır. Tekil araştırma yönteminde ilgilenilen konuya ait değişkenler ayrı ayrı betimlenirken, ilişkisel tarama yönteminde ise iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeye çalışılmaktadır. Araştırmada ilk olarak, literatür taraması yapılmıştır. Ardından kavramsal ve kuramsal çerçeve belirlenmiştir. Araştırmanın saha uygulaması bölümünde, dört ölçme aracı kullanılmıştır. Birincisi, araştırmacı tarafından literatür çalışmaları bağlamında geliştirilmiş olan ‘Kişisel Bilgi Formu’ dur. İkincisi, Kyle ve diğerleri (2007) tarafından serbest zamana kalıcı katılım amacıyla geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Gürbüz, Çimen ve Aydın (2015) tarafından yapılmış olan ‘Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği’ dir. Üçüncüsü, Lemmens ve diğerleri (2009) tarafından 12-18 yaş grubu ergenlerin sorunlu dijital oyun oynama davranışlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan ‘Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOB-7)’ dir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yalçın Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından 9.,10. ve 11. sınıfta öğrenim gören lise öğrencileri örnekleminde yapılmıştır. Dördüncüsü, Dünya sağlık örgütü tarafından yaşam kalitesinin belirlenmesine yönelik geliştirdiği WHOQOL-BREF’ in, Eser ve diğerleri (1999) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan ‘Who Yaşam Kalitesi Ölçeği’ dir. Araştırmada, hedef evreninin çok geniş ve ulaşılmasının imkânsızlığı, zaman ve maliyet kısıtlılığı da dikkate alınarak tabakalı örneklem ve eşit orantılı dağıtım yöntemi tercih edilmiştir. Belirlenen everene ulaşabilmek için 1500 anket basılmış, 5 ilçe ve 21 farklı okuldan 1500 öğrenciye

anket formları dağıtılmış olup, geri dönüşü olmayanlar ile eksik ve hatalı bulunanlar elenmiştir. Toplam 1068 adet ölçek formu değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın uygulanmasına yönelik varsayımlar aşağıda gösterilmiştir.

1. Bu çalışma Konya merkez ve diğer ilçelerinde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında örgün eğitime devam eden lise 9., 10. ve 11. sınıf öğrencileriyle sınırlandırılmıştır.
2. Bu çalışma örgün eğitime devam eden lise öğrencilerini kapsamaktadır. Hem çalışıp hem de açık öğretim lisesi ve mesleki açık liseye devam eden gençlerin araştırmaya dâhil edilmesi elde edilen bulguların genellenebilirliğini sağladı.
3. Araştırmada örneklem seçimi olarak tabakalı örnekleme yöntemi ve oranlı dağıtım yöntemi kullanılmıştır.
4. Bu araştırma “Serbest Zaman Katılım Ölçeği”, “ Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği”, “ Who Yaşam Kalitesi Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

BÖLÜM 1: SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ

Bu bölümde zaman kavramı ve türleri, serbest zaman kavramı, serbest zaman anlayışı, serbest zaman aktivitesi olarak rekreasyon, serbest zaman ve eğitim, ilgilenim kavramı, türleri ve düzeyleri ile alana ait yapılmış bazı bilimsel araştırmalardan literatür düzeyinde bilgiler yer almaktadır.

1.1 Zaman Kavramı ve Zaman Türleri

Zaman kavramı soyut bir kavram olarak farklı tanımlamalarla günümüze kadar gelmiştir. Her bilimsel disiplin, düşünür ve bilim insanı zamanı farklı açılardan tanımlamaya ve kavramsallaştırmaya çalışmıştır.

Zaman kavramı herkes tarafından hissedilen, varlığı kabul edilen ve sürekli akıp giden bir kavram olmasına karşılık, üzerinde konsensüs sağlanmış bir tanımı da yoktur. Edward Hall (1997)'e göre, zaman doğası gereği kendisinin kolay ve olduğu gibi anlaşılmasına olanak vermeyen bir kavramdır. Newton ve dolayısıyla batı dünyasının sandığı gibi hep aynı kalan, durağan ve aynı olan şey değildir. Hatta dünyada yaşayan ve düşünen her canlı kadar zaman türlerinden de bahsedilebilir (Çil, 2011: 337).

Henüz bilimsel düşüncenin gelişmediği ilk çağlardan itibaren zaman kavramına yönelik betimlemelerin olduğunu görmekteyiz. Eski Yunan filozofları zamanı, fiziki dünyayı izleyerek hep tekrarlayan ve belirli bir ritimde geçip gitmekte olduğunu gözlemlemişlerdir. Geçmişteki olgulara baktıklarında ise meydana gelme ile yok olmanın birbirlerini tamamladığını görerek zamanı aynı kalan ile kalmayan, ezeli ve ebedi boyutlarında tarif etmeye çalışmışlardır (Yetmen, 2014: 12). Günümüze geldiğinde, zaman kavramına dair benzer açıklamaları görmekteyiz. Bunlardan bazıları şu şekildedir:

Smith'e (1998: 24) göre, zaman olup bitenlerin dünden günümüze ve geleceğe yönelik bir çizgide durmadan devam etmesi ve insanın müdahalesi dışında seyretmesidir. Güven ve Yeşil'e (2011: 60) göre, zaman insanın nesnel bir gerçeklik olarak idrak edemediği ve çok yönlü olan bir kavramdır. Sucu'ya (1996: 3) göre, hadiselerin art arda devam ettiğini gören insanın, tekrar bu şekilde devam edeceğini tahayyül ettiği; öncesi, sonrası ve somut olmayan bir kavramdır. Tutar (2007: 19) ve Temgilimoğlu vd. (2003: 5),

hadiselerin geçmişten günümüze ve geleceğe doğru devam ettiği kesintisiz bir akış olup, hareketin de koşuludur. Özgen ve Doğan (1997: 137)'a göre ise, olayların dinamik bir ortamda vuku bulduğu bir zemindir (Gürbüz ve Aydın, 2012: 3).

Görüldüğü gibi zaman kavramı konusunda farklı tanımlamalar yapılmıştır. Ancak, genellikle ve geneli zamanın geçmişten bugün ve geleceğe doğru seyrettiği, olayların, eylemlerin içinde olup geçtiği ve harekete anlam kazandıran bir süreç olduğu yönündedir. Zaman, soyut ve insanın idrak etmesinin mümkün olmadığı; ancak olayların, oluşların ve yok oluşların belli bir düzenlilik içinde ve belirli bir yönde ilerlemesinin gözlenmesi ile hakkında fikir sahibi olunmaya çalışılan bir kavramdır.

Ezcümle, zaman hakkında şunlar söylenebilir: Zaman geçmişten şimdiki ana ve geleceğe doğru akıp gitmektedir. Bu akışta geriye dönüşü yoktur. Harcanan ya da yaşanmış zamanı geriye getirilmesi imkânsızdır. Ancak, zaman dolu ve anlamlı geçirilirse yaşamda o derece anlamlı ve dolu geçirilmiş olur. Dolayısıyla, zamanı iyi yöneten insanlar yaşam kalitesini de yükseltmiş olur. Ayrıca, zamanı dikkate almadan bir eylemi gerçekleştirmek olanaksızdır (Baltaş ve Baltaş, 2000: 273).

Literatürde, Sabuncuoğlu ve Tüz (2001); Şimşek (1996), zamanı “gerçek zaman, psikolojik zaman, biyolojik zaman ve yönetsel zaman” şeklinde tasnif etmişlerdir (Demirel ve Ramazanoğlu, 2005: 31). Başka bir sınıflamada şu şekilde yapılmıştır; “a) Var olmakla ilgili zaman; b) Geçimle ilgili zaman; c) Boş zaman” (Tezcan, 1982: 7).

1.2 Serbest Zaman Kavramı

Toplumların düşünce ve eylem tarzları, birey topluma girmeden önce büyük ölçüde düzenlenmiştir. Kişi, her seferinde neyi nasıl yapacağını öğrenmek veya keşfetmek zorunda değildir. Kişiler, rollerini ve ilişkilerini kurumlar aracılığıyla yerine getirmekte ve bu kurumlardan öğrenmektedir. Birey ve toplum için öncelikli özelliklere sahip olan bu kurumlar şunlardır; aile, eğitim, ekonomi, siyaset, din ve serbest zamanları değerlendirme (Fichter, 1996: 122-125). Bu anlamda zaman, boş (veya serbest) zamanları değerlendirme kurumu altı temel kurumdan biri olup evrensel, zorunlu ve önemlidir (Aydın, 1997: 217). Dolayısıyla serbest zamanları değerlendirme hem bir olgu hem de bir kurumsal işleyiş olarak toplumun tamamlayıcı ve gerekli bir unsurudur.

Serbest zaman kavramı, serbest zamanları değerlendirme kavramı etrafında şekillenerek bugüne gelmiştir. Günümüzde çalışma hayatının monotonluğuna ve sıkıcılığına karşı serbest zaman aktiviteleri huzur verici özellikleri nedeniyle zaruri bir ihtiyaç haline gelmiştir. Yapılan çalışmalarda etkinlik türleri ve zaman açısından çeşitli tanımlar yapılmıştır. Etkinlik boyutunda, fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi, gündelik işlerin yapılması, çalışma veya diğer toplumsal yükümlülüklerin icra edilmesinden artan kalan zamanı ifade etmektedir. Zaman açısından ise insanların kendilerine ait doğal ve bedensel ihtiyaçları karşılamaya gereksinim duydukları, sorumluluk ve zorunluluklarının olmadığı bir zamanı kapsamaktadır. İnsanlar, bu zaman aralığında, sadece dinlenmekte veya kendisini ifade etmeye yarayan ulvi niteliklerdeki aktiviteler ile uğraşmaktadırlar. Ayrıca, maddi bir karşılık beklenmeden ve mecburiyet hissinin olmadığı, kendi içinde bir amacı olan, sanatsal, kültürel ve toplumsal aktiviteler serbest zaman içerisinde ele alınmaktadır. Bütün bu tanımlamalardan sonra, serbest zaman veya serbest zaman etkinlikleri bireyin kendi adına giriştiği, zorlamanın olmadığı, kendi özgür seçimi ile gönüllük esas alınarak içten güdülenmeyle gerçekleştirdiği bir zaman dilimidir, şeklinde özetlenebilir (Aydoğan, 2000: 20).

Serbest zaman, boş zaman ve çalışma dışı zaman birbiri yerine kullanılırken çoğu kez birbirine karıştırılmaktadır. Şahin'e (1991: 98) göre iş dışı zaman, yaşamın devamı için kullanılan zamandan geriye kalan kısmını oluşturmaktadır. Mayer'e (1970: 29) göre, işten geriye kalan zaman fizyolojik olarak temel gereksinimlerin karşılanması, sorumluluk ve bağlayıcılığın neredeyse olmadığı, insanın kendi isteği ile tercih ettiği ve değerlendirdiği serbest zamanı ifade etmektedir. Bir başka ifadeyle, işten geriye kalan zaman içerisinde yer alan ve dilendiği gibi kullanılan zamandır. Dolayısıyla, serbest zaman ve boş zaman kavramları aynı anlama geldiği söylenebilir (Karaküçük, 1995: 27). Literatürde serbest zaman ile boş zaman kavramlarının kapsam açısından farklılığını dile getiren çalışmalarda, serbest zaman insanların yapmak zorunda olduğu yaşamsal faaliyetlerin dışında kalan zamanı ifade ederken; boş zaman ise serbest zaman içerisinde kişinin kendini yenilemek ve geliştirmek üzere giriştiği aktiviteleri uygulamaya geçirdiği zaman aralığını ifade etmektedir. Bu noktada, serbest zaman, boş zamanı da kapsayan daha geniş bir kavramdır (Sevil, 2012: 4). Aynı şekilde, boş zaman kavramını özgür zaman ile eş anlamlı kullanılırken, niteliksel farklılıkların olduğunu söyleyenler de olmuştur. Boş zamanı özgür zaman anlamında kullanan araştırmacılar

zamanın zorunluluklardan geriye kalan ve istediği gibi kullanma yetkisine sahip olan kişilerin kendi inisiyatifleri ve tercihlerine bağlı olduğunu söylerken, bazı araştırmacılar da boş zamanı (leisure) özgür zamanın çalışma dışı, zorunlu-mecbur olunmayan zaman anlamında kullanmışlardır. Ancak, boş zamanları belirleyen özellikler açısından zorunluluk-iş dışı olması ve bireyin kendi istediği gibi kullanması noktasında birleştiklerini görmekteyiz. Tezcan (1993), Abadan (1961) ve Gökçe (1984)'e göre, serbest zaman kavramı farklı araştırmacılar tarafından kimi zaman 'boş zaman', kimi zaman 'özgür zaman' veya 'serbest zaman' olarak kullanılmıştır (Bayturan, 1995: 8).

1.2.1 Serbest Zaman Fonksiyonları

Serbest zamanın üç temel fonksiyonu vardır. Dinlenme, eğlenme ve gelişim.

Dinlenme Fonksiyonu

Serbest zamanı ifade eden en temel fonksiyondur diyebiliriz. Dinlenme, endüstrileşmenin ilk aşamalarında uzun süre çalışan insanların fiziksel güçlerini toplamaları ve işten kaynaklanan fiziksel ve psikolojik yıpranmalara karşı deşarj olmalarını sağlayarak tekrardan canlanmalarına yönelik bir fonksiyonu anlatmaktadır. Bir nevi, serbest zaman çalışanların iş verimliliğini arttırmak üzere planlanmış bir zaman dilimiydi. Dru Scott (1997)'de tam da bu durumu izah etmektedir: Çalışma hayatının insan organizması üzerinde meydana getirdiği fiziksel ve ruhsal olumsuz etkilerinin dinlenme fonksiyonu ile bertaraf edileceğini ve insanların daha verimli bir iş hayatına sahip olması için mutlaka dinlenmesi gerektiğini belirtmektedir. Çalışma hayatında verimli bir zihin yapısına sahip olmak ve fiziksel gücün yenilenmesi için dinlenme zamanına gerekli önemin verilmesi gerektiğini önermektedir (Mutlu, 2008: 21).

Günümüz modern toplumlarda ise serbest zaman yeniden planlanmıştır. Artık, modern dönemlerin insanı çalışma dışı zamanında fiziksel, psikolojik ve sağlık açısından dinlenmeye, bir takım etkinliklerle uğraşarak rahatlamaya önem vermektedir. Bu aktivitelerin çoğunluğu, eğlence ve hobi amaçlı olup aktif ve pasif nitelikte etkinlikler şeklindedir (Karaküçük, 1995: 45).

Eğlenme Fonksiyonu

En genel anlamıyla eğlenmek, geçirilen zamandan hoşnut olmak ve uğraşılan eylemden zevk almaktır. Brotherton (1991)'e göre, eğlenme aktivitesi yapacak bir şeyi olmayan insanı, bu durumdan kurtaran ve bir şeylerle uğraştıktan sonra sakinleşerek tekrardan aktivitelerde bulunma isteğine vesile olmaktır. Foulquie (1994)'e göre, sadece yapacak bir şeyi olmayan insanın içinde bulunduğu bunalmışlıktan kurtulması değil, aynı zamanda bir kaygıyı ya da bir hevesi tatmin etmenin aracıdır da. (Cevahircioğlu, 2007: 13). Bu tatmin gündelik eğlence ve ciddi eğlence biçiminde gerçekleşmektedir. Gündelik eğlence kısa süreli ve keyif verici bir eğlence olup, *oyun*; oturmak, gezmek ve uyuklamak gibi *gevşetici etkinlikler*; televizyon izlemek gibi *pasif eğlence*; şans oyunları gibi *aktif eğlence*; sohbet gibi *sosyal etkileşim*; ve yeme-içme gibi *duyusal uyarım* türleri vardır. Ciddi eğlence daha ciddi serbest zamanlarda yaşam tarzı ve kimlik üzerinde etkisi vardır. Bireysel farkındalık üst düzeyde olup, kendini ifade etme geliştirme ve öznel tatmin gibi daha anlamlı kişisel kimlikler kazandırmaktadır (Torkildsen, 1999: 88).

Netice olarak serbest zaman aktivitelerine katılımı, yoğun iş temposu ve stresli yaşam koşulları karşısında gevşemeyi ve yaşamdan keyif almayı sağlayarak zamanın tadına varmayı ve zamanı dolu dolu yaşamayı olanaklı kılmaktadır. Böylece, bireylerin hoşça zaman geçirme dürtüleriyle birlikte, yaşamlarına yönelik olumlu algılarının gelişmesi ve daha sağlıklı olma isteklerinin artması paralel gitmeye başlamıştır.

Gelişme Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, yaşamın kendi akışı içerisinde meydana gelen tekdüzeliğe karşı başkalarıyla birlikte zaman geçirmenin etkileşimsel olarak kişinin kendini ifade etmesine olanak tanınmasıdır. Duygusal olarak neşeli, zihinsel olarak bilgilendiği, sosyal olarak toplumsal yaşama daha istekli katıldığı, sadece içsel olarak karşılık beklediği ve sonucunda kişisel olarak geliştiği bir süreci ifade etmektedir.

Gelişme fonksiyonu, bedensel, zihinsel, sosyal ve sanatsal anlamda sağlıklı bir yönde ilerlemeyi kapsamaktadır. Serbest zaman etkinliklerinin gelişme fonksiyonunun tam anlamına kavuşması, pozitif değerler meydana getirmesiyle ilgilidir. Kişinin sosyalleşmesinin bu yöndeki katılımı hayata bakış açısını, görgüsünü, bilgisini, duygu

ve düşüncelerini, yaşam deneyimlerini, yükümlülüklerini, zamanı etkili kullanmayı ve kendi kararlarını verme yeterliliğine sahip olmasına neden olmaktadır. Bunun yanında, bu yönde olumsuz değerler de ortaya çıkabilmektedir. İnan'a (1973: 325) göre, serbest zaman faaliyetlerinin negatif yönde sonuçları olabilmektedir. Kişi, bu sürece doğru katılım göstermezse; başta kötü alışkanlıklar edinmekten davranış bozukluklarına kadar istenmeyen kişilik özellikleri gösterebilmektedir. Bezginlik, stres, sorumsuzluk, bireysel ya da kamusal alanlara zarar verme gibi olumsuz davranışları gösterme olasılığı oluşabilir (Kırkpınar, 2004: 10). Son kertede, gelişme fonksiyonunun serbest zamanın dinlenme ve eğlenme fonksiyonlarının tamamlayıcısı ve nihai amacı olduğu söylenebilir.

1.2.2 Serbest Zaman Anlayışının Gelişimi

İnsanlık, belli dönemlerden geçerek yaşam standartlarını ve yaşam biçimini değiştirerek ve geliştirerek günümüze gelmiştir. Kimi zaman toplumun tüm bireyleri için, kimi zamanda belli kesimi için daha belirgin bir şekilde kullanılmıştır.

İlk çağlarda insanların tümü için kendilerine ait bir serbest zamanlarının olmadığını söyleyebiliriz. İlk çağlarda insana gereken değer verildiği söylenemez. Henüz sanayileşmenin olmadığı bu dönemde insanın bedensel gücünden faydalanmak için insanlar köle tacirlerinin elinde bir mal gibi alınıp satılmaktadır. Kölelerin çalıştırılması köle sahiplerinin yeterince serbest zamana sahip olmasını ve buna bağlı olarak sportif, sanatsal faaliyetlere yönelerek serbest zaman aktiviteleri ile ilgilenmeye başlamasına imkân vermiştir. Böylece, serbest zamanın anlayışı doğmuştur. Bu tarihlerde, toplumlar birbirleriyle savaş halinde oldukları da bilinmektedir. Hatta, içinde buldukları spor hareketleri, savaşlarda ihtiyaç duydukları araçları daha iyi kullanma amaçlıdır. Bununla birlikte bazı kültürel, sportif ve sanatsal sayılabilecek uğraşlar da vermişlerdir. Toplumsal ilerlemelerin devamında, toplumlar kendi aralarındaki mücadelenin ve birbirlerine üstünlüğünü gösteren organizasyonlar yapmaya başlamışlardır. Düzenlenen olimpiyatlar fiziksel olarak sportif içerikli aktivasyonlara yöneliktir. Bu noktada, bu aktivitelere katılım şeklinin serbest zamanı biçiminde olduğu görülmektedir. On sekizinci yüzyıla gelindiğinde makineleşme ile beraber iktisadi ve içtimai alanlardaki gelişmelerle insanların serbest zaman süreleri uzamıştır. Bu yeni toplum anlayışının temelinde iş verimini arttırmak ve insanı mekanik bir varlık olarak görme eğilimi

yatmaktadır. İnsanın daha çok çalışması onun dinlenmiş olmasına bağlıdır. Böylece, kendisinden maksimum düzeyde fayda elde etmek için insanın duygusal, ruhsal ve toplumsal gereksinimleri ihmal edilmiş ya da görmezden gelinmiştir. (Ekici,1997: 9). On dokuzuncu yüzyılda ise endüstrileşmenin hızlı gelişmesiyle birlikte üretim ilişkileri değişmiş, toplumsal hareketlilikler başlamıştır. İnsanlar kentlerin etrafında toplanmış ve çalışma koşulları önceki dönemlere göre daha farklı bir konuma gelmiştir. Teknolojik gelişmelerin iş hayatı üzerindeki etkisi çalışma zamanını kısaltmış, serbest zaman süresini arttırmıştır. Fakat, insanların serbest zamanlarını kendilerini ifade etme, geliştirme ve gerçekleştirmekten öte, bedensel yorgunluğu gidermeye odaklanılmıştır. “Endüstriyalizm ile birlikte değişen toplumsal ve kültürel hayat, kendi içinde özerk yaşam alanları ortaya çıkardı. İşin / çalışmanın (work) zorunlu, eşgüdümlü, kuralcı, örgütlü ve ritüel bir kurguya kavuşması, çalışma dışı alanın da endüstriyel egemen ilkeler doğrultusunda dönüşmesini mümkün kıldı” (Aytaç, 2002: 232).

Yirminci yüzyılda ise, insanların serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri bilimsel ve teknolojik gelişmeler tarafından belirlenmeye başlamıştır. “Örneğin otomobil, Amerikan halkının boş zamanlarını değerlendirme biçimini diğer teknolojik gelişmelerden daha fazla etkilemiştir. Sert satırlı ana yolların yapımı ile birçok Amerikalının, daha uzak mesafelerdeki parklara, sahil kenarlarına, kamp yerlerine, tatil bölgelerine tatillerde gitme olanakları çoğalmış ve böyle yerlere olan talep, otomobil sayesinde giderek artmıştır” (Tezcan, 1982: 53). Aynı şekilde “tarımda makineleşmenin gelişmesi, ev içi aletlerin makineleşmesi ve çalışma saatlerinin kısalması gibi birçok gelişme, insanların daha fazla boş zamana sahip olmasına imkân sağlamıştır” (Mutlu, 2008: 19-20).

Serbest zaman anlayışının gelişmesinde bilimsel bilginin sanayileşme ile ortaya çıkardığı makineleşme ve teknolojik gelişmelerin, toplumların serbest zaman anlayışlarının örgütsel düzeyde organize edilmesini ve insanların daha planlı bir şekilde serbest zaman etkinliklerine katılmalarını sağlamıştır. İnsanlar sadece dinlenme ile yetinmeyip, turistik amaçlı gezilere katılma, çeşitli rekreatif sporlarla ilgilenme, eğlenme, bilgilenme faaliyetleri ile serbest zamanın dinlenme, eğlenme ve gelişme fonksiyonlarına uygun zaman geçirme imkânına kavuşmuştur.

1.3 Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Rekreasyon

En açık ifadeyle, zamanın iyi planlanması sonucu serbest zamanlar içerisinde gerçekleştirilen, kişinin kendi arzusu ile katıldığı kişisel, toplumsal ve sağlık açısından yenilenmeyi ve canlanmayı sağlayan etkinlikler rekreasyon olarak ifade edilmektedir. Rekreasyon kavramına yönelik bazı tanımlamalar şu şekildedir:

Rekreasyonu aktif ve pasif şekillerde, açık ve kapalı alanlardaki etkinlikler gibi görmek mümkündür. İngilizce “recreation” sözcüğü, Latince sağlık için yenilenme anlamına gelen bir sözcüktür. Dolayısıyla bu terim, kişinin sağlığına yeniden kavuşması ya da kişinin sağlığını yeniden yaratan bir süreç olarak anlam taşımaktadır. Fince’de ise rekreasyon için “virkistys” sözcüğü vardır ve açık hava anlamına gelmektedir (Meeras, 2010: 12).

Rekreasyon, serbest zaman diliminde yapılan etkinlikleri ifade eden bir kavramdır. Çok farklı açılardan rekreasyon kavramına yaklaşıldığı için farklı tanımlamaları da beraberinde getirmiştir. Ancak, geniş kapsamlı ve toparlayıcı bir yaklaşım ile Kraus tarafından tanımlanmıştır. Kraus’a göre; rekreasyon serbest zamanlarda yapılan etkinlikler veya deneyimlerden oluşmaktadır. Genellikle, tatmin olmayı amaçlayan bireylerin gönüllü olarak katıldıkları, bireysel, toplumsal ve yaratıcı etkinliklerle zenginlik katan, kişisel ve toplumsal değerler elde edilen ve serbest zamanlarda gerçekleştirilen etkinlikler veya deneyimlerdir. Organize edilmiş veya gönüllü ajanslar tarafından planlandığında toplumun yapıcı ve sosyal değerlerini ifade etmeye yönelik tasarlanmaktadır (Torkildsen, 1999: 58). Başka bir tanımlamada rekreasyon, çalışma ve diğer yükümlülükler dışında kalan serbest zamanlarda çeşitli faydalar sağlamak amacıyla, bireylerin kendi istekleri ile katılım sağladıkları aktivitelerdir (Tütüncü ve diğerleri, 2011: 70).

Rekreasyonda, bireyler kendi istekleri ile katılım göstermekte ve katıldıkları etkinliklerden tatmin ve doyum sağlamaktadırlar. Sağlanan bu tatmin, aynı zamanda insanın yaşam kalitesini olumlu etkilemektedir. Son dönemlerde yapılan çalışmalarda, yaşam kalitesinin boş zamanlarla birlikte serbest zamanlarda da ele alınması gerektiği belirtilmektedir. Zira, bilimsel çalışmalar yaşam kalitesinin serbest zamanlarda da ele alınmasını öngörmektedir (Tütüncü, 2012: 249).

Görüldüğü gibi rekreasyon, serbest zaman içerisinde gerçekleştirilen, zamanın iyi planlanmasını içeren, yapılan etkinliklerden zevk alınan, psikolojik, biyolojik ve sosyal olarak pragmatik sonuçlar veren, kişinin kendi isteği ile gönüllü olarak katılım sağlanan, kendini yenilediği ve canlandığı bir süreç olarak tanımlanabilir. Kavramın çıkış noktası, sağlığa geri dönme ve yenilenmeyi ifade ettiğinden yaşam kalitesi üzerinde önemli bir katkısı vardır.

1.3.1 Rekreasyonun Özellikleri ve Etkinlik Alanları

Rekreasyon kavramı daha önceki açıklamalardan da anlaşılacağı üzere boş zamanlarda yapılan faaliyetleri kapsamaktadır. Ancak, boş zamanlarda yapılan aktiviteler olarak rekreasyonun daha iyi anlaşılması için temel bazı özelliklerinin bilinmesi gerekmektedir. Buna göre, birçok araştırmacı tarafından kabul edilen ve rekreasyonu diğer etkinliklerden ve kavramlardan ayıran temel özellikler vardır. Bu ortak özellikler (Tezcan 1982: 27; Günışık, 1963: 18; Jenny, 1956: 17; Pamaya, 1979: 17; Küçüktopuzlu, 1987: 17; Sağcan, 1986: 6) şunlardır; rekreasyon boş zamanlarda yapılan, ilgilenim ve aktivitenin seçiminde zorunluluk duygusu içermeyen, her kesimden ve yaştan insanların katılımına imkân tanıyan, açık ve kapalı alanlar ile her türlü iklim koşullarında gerçekleştirilebilen, çeşitli faaliyetleri kapsayarak haz veren, kişinin kendisini ifade etme ve gerçekleştirme olanağı sunan, kişiye özgü amaçlar içeren, bireysel ve toplumsal özellikleri olan, toplumun değerlerine uygun olarak yürütülen, her faaliyetten sonra katılma motivasyonunu uyandıran, planlı veya plansız, organize olmuş veya olmamış mekanlarda uygulanabilen ve kişinin deneyimler elde ettiği gelişimsel bir süreçtir (Karaküçük, 1995: 61-67).

Aynı şekilde, Weiskoph'a (1982) göre rekreasyonun gerçekten ne olduğunu anlamak için çeşitli özellikleri açıklanmalıdır. Rekreasyona katılım her şeyden gönüllülük esasına dayanmaktadır. Rekreasyon ilgileniminin ana amaçlarından bazıları zevk alma, eğlence memnuniyet sağlama ve yeniden canlanmadır. Çoğunlukla aylıklık ve dinlenmeye karşı bir aktiviteyi içermektedir. Rekreasyonda, rekreasyonel deneyimin bir aktivite olup olmadığının belirlenmesinde, belki de en önemli faktör, katılımcının etkinliği değil, etkinliğe karşı tutumudur. Örneğin, bir sportif faaliyete katılım motivasyonu, iç ve dış faktörlerin karışımından oluşabilmektedir. Arkadaşını memnun etmek ya da biraz kalori yakmak için katılım sağlanıyorsa bu dış ödüller tarafından

gerçekleşiyor demektir. Eğer katılımda bir yükümlülük hissedilmişse, katılımın zorunlu yönüne ve dışsal kazançlarına odaklanılmışsa bu etkinlik rekreasyonel bir etkinlik değildir. Buna karşılık katılım kararı tamamen katılımcının elinde ve gönüllük esas ise, bu etkinlik rekreasyonel bir etkinliktir. Rekreasyon, bir kişiye eğlenceli bir etkinliğe bağlı olarak fiziksel, zihinsel ve / veya sosyal faydalar sağlamaktadır. Rekreasyon hizmetleri, toplum hizmeti programının bir parçası olarak uygun etik standartları karşılamalı ve sağlıklı ve yapıcı bir deneyim sağlamalıdır. Son olarak, rekreasyon çok geniş bir konsepttir. Son derece çeşitli faaliyetleri kapsamaktadır (Leitner ve Leitner, 2012: 13-14).

Yukarıda belirttiğimiz özelliklerinden hareketle rekreasyonun serbest zamanlarda gerçekleştirilen, gönüllüğü esas alan, herkese açık, açık ya da kapalı alanlarda planlı-plansız, organize edilmiş-edilmemiş, yarışmayı ve başarı elde etmeyi amaçlamayan etkinliklerdir.

1.3.2 Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Dünyanın her yerinde insanların temel ihtiyaçları söz konusudur. İhtiyacın ortaya çıkmasıyla bu ihtiyacın giderilmesi yönünde bir ilişki vardır. Bu ihtiyaçlar genel olarak psikolojik, biyolojik ve sosyal alanlarda ortaya çıkmaktadırlar.

En temel anlamda ihtiyaç, bir şeye gereksinim duyma, onun yokluğunu hissetme ve bunu gidermek için güçlü bir istek duyma gerekliliğidir. Rekreasyonun spor yapmak, sinema, tiyatro gibi sosyal kültürel faaliyetlere katılmak ve turizm faaliyetleri gerçekleştirmek gibi bir ihtiyaç olduğu noktası, her insan için var olan bir durum olup kişiden kişiye değişiklik göstermektedir.

Abraham Maslow, insanların ihtiyaçlarını beş kategoride / hiyerarşide ele alarak değerlendirmiştir. Birinci basamakta hayatın devamı için gerekli olan fizyolojik ihtiyaçlardır. Yeme, içme, uyku gibi temel ihtiyaçları kapsamaktadır. İkincisi, fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan insanın güvenlik ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Barınacak bir yer, bir aileye sahip olma gibi. Üçüncü sırada, fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları giderildikten sonra sosyal ihtiyaçlar hissedilmeye başlanmaktadır. İnsan, başkalarıyla bir arada olmak, kabul görmek, arkadaş olmak, arkadaş olarak kabul edilmek, sevmek ve sevilmeğe isteğine ihtiyaç duymaktadır. Maslow'un hiyerarşinin dördüncü basamağında

saygınlık görme ihtiyacı vardır. İnsanın hem kendine hem de başkalarına karşı önemli görünme isteği vardır. Kişinin toplumda yer edinmesi söz konusudur. Beşinci basmakta, hiyerarşinin en üst başmağında yer alan kendini gerçekleştirme ihtiyacı bulunmaktadır. Kendini gerçekleştirme, hiyerarşinin en alt basamağındaki ihtiyaçlar karşılandıktan sonra ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte, insanın kendini gerçekleştirmesinde rekreasyonel etkinliklerin katkısı yadsınamayacak düzeydedir (Küçük, 2015: 35).

Rekreasyon ihtiyacı, sanayileşme sürecinin çalışma zamanı ve serbest zamanın sınırlarını çizmeye başlaması ile ortaya çıkmıştır. İnsanlar, yoğun çalışma temposunun empoze ettiği monotonlaşmış hayat içerisinde daha çok serbest zamana ihtiyaç duymuş ve serbest zaman zaruri hale gelmiştir. Bunun sonucunda ise, bireysel ve toplumsal ihtiyaçlar giderek artmış ve dinlenme başta olmak üzere eğlenme, sağlığı kazanma, ruhen yenilenme, toplumsal ilişkileri sürdürme, sportif, kültürel ve sanatsal aktivitelere yönelme ihtiyacı doğmuştur. Rekreasyonun bu işlevlere yönelik fayda getirici özelliği, ihtiyaçların belirlenmesi ve ön plana çıkmasında etkili olmuştur. Karaküçük'e (1995: 86) göre, kişisel açıdan rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri; bedensel ve psikolojik sağlığa kavuşma, başkalarıyla ilişkiler kurma, bireysel yeteneklerin geliştirme, yaratıcı düşünceyi geliştirme, iş hayatında başarılı ve verimli olma, bir gelir elde etme, yaşamdan memnuniyet duyma gibi faydalardan ileri gelmektedir. Toplumsal açıdan ise; toplumsal birlikteliğin ve beraberliğin bir bütünlük içerisinde kurulmasına ve demokratik toplum anlayışının gelişmesi ihtiyacına cevap vermektedir.

Rekreasyon, sonuç olarak toplumsal ilişkiler içinde yaşayan bireylerin hem fizyolojik hem de başkalarıyla bir arada yaşamının gereği olarak ortaya çıkmakta ve insanların içinde var olan olumlu duyguların ifade edilmesine yardımcı olmaktadır.

1.4 Serbest Zaman ve Eğitim

Serbest zaman, eğitim veya eğitim kurumları kavramlarının farklı işlevlerinin yanı sıra, kişilerin yaşantı yoluyla deneyimler elde etmesi, değişen yaşam koşullarına adaptasyonu ile mutlu, sağlıklı ve hayattan zevk alan bireyler olması yönünde ortak paydaları vardır.

Eğitim sürecinde asıl amaç, Türkoğlu'na (1998) göre, bireyin içinde bulunduğu toplumsal ve kültürel yapının kurallarını toplumun diğer üyeleriyle birlikte yaşamayı ve

bu yaşamı özümsemeyi gerçekleştirmektir. Bireylere sunulan imkânlar ölçüsünde kararlar vermesine yardımcı olmak, hoşgörüyü geliştirmek ve kültürel yapı ile bütünleşmesini sağlamaktır. Serbest zaman eğitiminin bireylerin bilişsel becerilerinin gelişmesi ve farklı alanlarda tecrübe kazanarak akliselim ve topluma yararlı olma gibi amaçları da vardır (Cevahircioğlu, 2007: 15). Bu açıdan bakıldığında, serbest zaman eğitimi; bireylerin serbest zaman ilgileniminin daha rasyonel bir şekilde uygulanmasına, kişisel kapasite ve potansiyellerine uygun yeteneklerin geliştirilmesine, toplumun beklentilerine uyumlu, sorumluluk sahibi ve anlayışlı bireyler yetiştirilmesine yönelik uygulanan bir programdır. Bireyler bu programlar aracılığı ile kendi kültürlerinin oluşturulmuş değerlerini, ürünlerini ve yaşam tarzını öğrenerek kendinden sonraki bireylere de model olurlar.

Bu anlamda, genel eğitimin içinde ve yanında rekreasyon eğitiminin gerekliliği kendiliğinden anlaşılmaktadır. Okullarda serbest zamanın (ya da rekreasyonun) yerini alması, yapılan sosyal, kültürel, sportif ve sanatsal aktiviteleri öğrencilerin kendilerini geliştirmek amacıyla kullanmasına, sosyal ilişkiler geliştirmesine, farklı yaşantılara sahip arkadaşları ile buluşmasına ve toplumsal düzeyde bir vatandaş olmasına olanak vermesindedir (Polat, 2017: 31). Serbest zaman bunun yanı sıra bireylerin zihnen ve bedenen rahatlaması, birbirleriyle dayanışma içinde olması, her haliyle birbirlerini kabullenmesi, güzel davranışlar göstermesi ve olumsuz davranışların sönmesi konularında genel eğitimi destekleyecektir.

1.5 İlgilenim Kavramı, İlgilenim Türleri ve İlgilenim Düzeyleri

İlgilenim konusunda genel geçer bir tanım ve tarifin yapılamaması, çok farklı perspektiflerden konuya yaklaşılmışından kaynaklanmaktadır. Özellikle tüketim olgusu etrafında tüketici davranışlarına yönelik başlayan çalışmalar, serbest zaman ve rekreasyon alanlarında devam etmiş ve günümüzde sıkça kullanılır hale gelmiştir.

‘İlgilenim’ sözcüğü İngilizce ‘involvement’ kelimesinden Türkçe’ye çevrilmiştir. İlgilenim kavramı, ilk defa Sherif ve Centril tarafından 1947 yılında gündeme getirilmiş ve pazarlama alanında Krugman’ın televizyon reklamlarının öğrenilme biçimleri üzerine yaptığı bir araştırma sonucu yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır (Odabaşı ve Barış, 2003; Odabaşı ve Oyman, 2004; Akt. Çakır, 2007: 163). Sherif ve diğerleri

sosyal psikoloji alanında ilgilenim kavramını ilk olarak ikna etme iletişimi literatüründe kullanmışlardır. Bireylerin gelen mesajları değerlendirme ve buna göre tutumlarını değiştirme teorisini geliştirerek ilgilenimin ikna üzerindeki etkisine ilişkin araştırmacılara öncülük etmişlerdir. Sherif ve diğerleri alıcıların sergiledikleri tutumların alıcıların ilgilenim düzeylerine bağlı olduğunu savunmuşlardır. Pazarlama alanında bilimsel anlamda ilgilenim kavramını ilk kullanan Krugman'a (1965) göre ilgilenim, seyircinin bir dakikalık zaman içerisinde kendi yaşamı ile uyarıcı arasında bilinçli olarak kurduğu bağ veya ilgidir (Kandemir, Atakan ve Demirci, 2013: 23).

Bilimsel çalışmaların literatür düzeyinde ileri sürdüğü kavramsallaştırmaya göre ilgilenim, bir uyarıcı ya da obje ile kişi arasındaki ilişkide ortaya çıkan ilgi veya bağlıdır. Bu bağ, kişilerin tutumlarını ve tercihlerini belirlemede kolay kolay gözlenmemektedir.

İlgilenim, literatürde tüketici davranışlarını anlama ve serbest zaman etkinliklerinin seçiminde kullanılarak yerini almıştır. Richard ve Thomas (1994)'e göre, bazı çalışmalarda ilgilenim türleri, bazı çalışmalarda ilgilenim düzeyi şeklinde sınıflandırma yapıldığını belirtmektedir. İlgilenim türlerine göre, sürekli ilgilenim ve durumsal ilgilenim; ilgilenim düzeyi / şiddeti açısından ise yüksek ilgilenim ve düşük ilgilenim olarak kategorileştirilmiştir (Aydın, 2016: 9).

Bilimsel çalışmalarda, sürekli ilgilenim ile boş zaman ve ego kavramları arasında bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Havitz ve Dimanche (1997: 246)'ye göre ilgilenim, birey ile bir durum ya da bir objenin nitelikleri arasında meydana gelen çekicilik, ilgi ve yakınlık halidir. Duygusal olarak bir durum veya objeye yönelme ve motive olma şeklinde değerlendirilebilir. Richins ve Blok (1986) sürekli ilgilenim konusunda Havitz ve Dimanche (1997) ile benzer şekilde sürekli ilgilenimi, ürünün kişi ile bağlantısı ve ürünün kişiye verdiği haz ölçüsünde tarif etmişlerdir. Bir ürünün haz verme değeri arttıkça, ilgilenim de artmaktadır. Kişiler herhangi bir aktiviteye katılım sonrası duydukları hoşnutluk, haz gereksiniminin giderilmesi demektir. Böylece, birey kendisi ya da çevresindekiler ile beraber aktiviteye daha fazla katılım gösterme noktasında motivasyon gösterecektir (Yetim, 2014: 12). Houston ve Rothschild (1977) ve Rothschild (1979), sürekli ilgilenim ile durumsal ilgilenim diye iki şekilde ele almışlardır. Sürekli ilgilenim, kişiyle bir obje, bir düşünce veya durum arasında kurulan

bağın sürekliliğine bağlı olarak gelişmektedir. Gelen uyarıcıları, mesajları yorumlayan bireyin oluşturduğu tutumlarla sıkı bir şekilde ilişkilidir. Durumsal ilgilenimde ise, uyarıcı objeye karşı geçici bir ilgi söz konusu olup ihtiyaca göre ilgilenimin ortadan kalkması da söz konusudur (Kandemir, Atakan ve Demirci, 2013: 24). Objenin / durumun nitelikleri ile kişinin psikik yapısı durumsal ilgilenimi belirlemektedir. Sürekli ve durumsal ilgilenim süreklilik ve geçicilik açısından farklılık gösterse de sonuçları bakımından aynı davranışları göstermesi bakımından benzerdir (Kambar, 2016: 50).

Serbest zaman faaliyetlerinde sürekli ilgilenim, geliştirilen ölçek “A Modified Involvement Scale-MIS” ile nihayetlenmiştir. Bu ölçek; çekicilik, merkezilik, sosyal bağ, kişisel onay ve kendini ifade etmek olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır (Kyle ve diğerleri, 2007).

İlgilenim türleri açısından yüksek ve düşük ilgilenim ayırımına da rastlamaktayız. Yüksek ilgilenim Evans ve diğerleri (2006: 96)’ya göre, bireylerin daha fazla araştırma yoluna giderek konuyla ilgili detaylı bilgilere ulaştıktan sonra ortaya çıkan ilgilenim şeklidir. Havitz ve Dimanche (1999: 124), ilgilenimin yüksek düzeyde olması serbest zaman davranışlarını etkilemekte ve bu davranışları tekrar gösterilmesinde motive edici olmaktadır. Arslan ve Bakır’a (2010: 232) göre, düşük ilgilenim düzeyinde bireyleri doğrudan etkilenmesi yerine dış koşulların cezbedici hale getirilmesinin ve mesaj ileticisinin etkisi daha büyüktür. Bu ilgilenim türünde, bir nesne ya da ürüne yönelik ihtiyaç belirdikten sonra ilgili davranış ortaya çıkmaktadır. Mowen (1993: 403; akt. Ünal, 2008: 148), ihtiyacın belirmesinde ise gereksinim duyulan şeyin miktarının düşmesi ya da bitmesi, üzerinde fazla düşünmeden elde edilmesine yönelik bir tutum geliştirmektedir (Yetim, 2014: 14).

1.5.1 İlgilenimi Etkileyen Faktörler

Yüksek ve düşük ilgilenim olmak üzere genel olarak ilgilenimi etkileyen çeşitli faktörler vardır. Farklı araştırmacılar tarafından yapılan ortak tasnife göre kişisel faktörler, ürün faktörü ve durum faktörü olmak üzere üç düzeyde ele alınmaktadır.

Kişisel faktörler; yaş ve yaşam dönemi, meslek, gelir, yaşam tarzı ve kişilik şeklinde sınıflandırılmaktadır. İnsanların ilgilenim duydukları duruma yönelik taleplerini belirleyen insanların farklı yaşlarda farklı tercihlerinin olması, meslek faktörünün farklı

ürünlere ihtiyaç ve istek oluşturmaları, kişilerin gelir düzeylerini ürünü ve markayı belirlemesi gibi faktörlerdir (Cömert ve Durmaz, 2011). Öztürk'e (2012) göre, ürün faktörü kişilerin her türlü ihtiyaçlarını karşılama özelliği taşıyan durum, obje, ürün, fikir niteliğindeki şeyleri kapsamaktadır. (Aydın, 2016: 15). Örneğin, Odabaşı ve Barış'a (2002) göre, rekreasyonel bir etkinlik ürün olarak ele alındığında, bireyin rekreasyonel etkinlik ile arasındaki bağ ürün faktörünü ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle, söz konusu kişilerin ilgilendikleri aktivitelere yönelik verdikleri önemi ifade etmektedir. Aktivitelerin ne kadar çeşitlendirilirse ilgilenim düzeyi de o derece artış gösterecektir. Durum faktöründe ise, Koç'a (2012) göre, bir ürüne yönelik satın alma zamanının yaklaşmasıyla odaklanma ve ilgilenimde artışın olması anlatılmaktadır. Bunun serbest zaman ilgilenimi için de geçerli olduğu söylenebilir. Örnek olarak, arkadaşlarla birlikte yapılacak bir aktivite ilgileniminde, aktivitenin yapılmasından önce planlama esnasındaki davranışlarda ilgilenim daha yoğundur (Yetim, 2014: 19).

Yüksek ya da düşük ilgilenim veya "ilgilenim seviyesi, birden çok faktöre bağlı olarak değişebilir. Kişinin kendisi ile ilgili olan faktörler (ihtiyaç, önem, ilgi, kültür, değerler, yaşam biçimi), uyaranla ilgili faktörler (seçeneklerin birbirinden farklılığı, iletişim kaynağı, iletişim içeriği), durumsal faktörler (kişisel kullanım/hediye, tüketim yeri, satın almanın gerçekleştiği durum ve ortam, sosyal baskı, zaman baskısı, maliyet) ilgilenim seviyesini etkilemektedir" (Solomon, 2011; Akt. Mataracı, 2017: 36-37).

1.5.2 Serbest Zaman İlğilenimi

Serbest zamanın değerlendirilmesinde ilgilenim / katılım kavramı önemli bir yer tutmaktadır. Genel olarak, serbest zaman bireylerin çalışma zamanlarında meydana gelen fiziksel ve duygusal tahribatları dinlenerek, eğlenerek ve geliştirerek tolere ettikleri aktiviteleri yapma imkânı sunmaktadır.

Serbest zaman, İngilizce serbest olma ve fırsat tanıma anlamına gelen "leisure" kelimesinden gelmekte olup, baskı ve mecburiyetin dışlandığı ve serbestliğin vurgulandığı durumlarla ilişkilendirilmektedir. Geline aşamada, serbest zaman etkinliklerine katılım yaşam biçiminin bir şekli ve bir ihtiyacın tezahürü olarak ortaya çıkmıştır. Bireysel ve toplumsal düzeyde, ister pasif ister aktif olarak ilgilenim duyulsun, serbest zaman aktiviteleri bireylerin kişisel ve sosyal ihtiyaçlarını gidermede

ve kültürel olarak değerlerine anlam katma noktasında geçen güne göre daha da önemsenmektedir. Kişiler bireysel, ruhsal, sosyal ve toplumsal düzeyde bütünleşik olarak yaşamdan hoşnut olma, doyum sağlama, memnuniyet duyma ve yaşam kalitesini yükseltmek için bu aktiviteler ile etkileşime girmektedir (Karaca, 2015: 8).

Genel olarak ilgilenim, Decloe ve ark. (2009)'a göre bireysel bir yönelme sonucu bir aktiviteye katılma davranışının vermiş olduğu haz, eğlenme ve heyecan duymak olarak ifade edilebilir. Yapılan çalışmaların çoğunda, serbest zaman katılımının bireylerin birçok gereksinimlerini karşıladığı belirtilmektedir. Bunlar bedensel, ruhsal ve toplumsal ihtiyaçlar şeklinde sınıflandırılabilir (Yetim, 2014: 23). Genellikle çok boyutlu yapılar gibi görünse de, birçok çalışmada ilgilenim süresi, ilgilenim yoğunluğu, ilgilenim sıklığı ve etkinlikle olumlu bir şekilde ilişkilendirilmiş yapı olduğu belirtilmektedir (Aydın, 2016: 16). Zaickowsky (1985); Celsi ve Olson (1988); Kyle ve Chick (2002)'ye göre; serbest zaman etkinliklerine katılan bireyler, etkinliğe yoğun ilgi gösterdiklerinde insanlar için vazgeçilmez bir etkinliğe dönüşmektedir. Böylece, bu etkinliklere katılan bireyler bundan sonraki hayatlarında bu durumu yaşamlarının bir parçası haline getirerek süreklilik göstereceklerdir. Bununla birlikte, üst düzeyde ilgilenim gösteren bireylerin kazandıkları deneyimlerde üst düzeyde seyretmekte ve ilgilenimin yoğunluğuna bağlı olarak değişmektedir (Gürbüz, Çimen ve Aydın, 2015: 291).

Serbest zaman ilgilenimi, serbest zamanlarda yapılan etkinliklere katılımı izah etmek için ileri sürülmüş bir kavramdır. Serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel aktivitelere yönelik yüksek veya düşük ilgilenim olabilmektedir. Kişilerin ilgi, önem, ihtiyaç, kültürel değerleri ve yaşam biçimleri ile birlikte etkinliklerin kendisi de ilgilenimi etkilemektedir. Ayrıca, etkinliklerin zaman ve mekân gibi durumsal özellikleri de katılımı etkileyen unsurlardandır.

1.6 Alanla İlgili Yapılmış Bazı Çalışmalar

Serbest zaman, boş zaman ve rekreasyon bağlamlarında yapılan çalışmaların genellikle serbest zaman engelleri, boş zaman değerlendirme biçimleri, boş zaman engelleri, boş zaman ya da serbest zaman tatmini, serbest zaman doyumunu ile stres, depresyon, saldırganlık ve akademik başarıya etkisi gibi incelemeler üzerinden yürütüldüğünü

görmekteyiz. Serbest zaman ilgilenimi konusunda genellikle pazarlama, tüketici davranışlarını anlama düzeyinde yapılırken, serbest zaman alanında yapılan çalışmalar yok denecek kadar azdır.

Moss (1986), “A Study Examining The Relationship Between Leisure Participation And Life Satisfaction Among College Seniors At The Florida State University” adlı doktora çalışmasında, üniversite son sınıf öğrencilerinin serbest zaman katılımının yaşam doyumu ile pozitif ilişkisini tespit etmiştir.

Xiong (2006), “Constraints On Leisure Activities Participationamong Chinese Immigrants In Canada” adlı doktora tezinde, Kanada’daki en büyük göçmen grubu olan Çinli göçmenler arasındaki boş zaman aktivitelerine katılım kısıtlamalarını incelemiştir. Boş zaman kısıtlayıcılarının dört boyutu olan sosyal kültürel kısıtlayıcılar, kişisel kısıtlayıcılar, erişim kısıtlayıcıları ve zaman kısıtlayıcıları analiz edilmiştir. Çinli göçmenler için en önemli zaman ve erişim kısıtlayıcıları olduğu ortaya çıkmıştır.

Aydın (2016), “Fitnes Katılımcılarının Rekreatif Etkinliklere Yönelik İlgi ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi” adlı çalışmasında çeşitli demografik değişkenlerin etkisi ile serbest zaman ilgilenim düzeylerinin değiştiğini ve serbest zaman ilgilenimi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir.

Akgül (2011), “Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara Londra Örneği” adlı doktora çalışmasında Ankara ve Londra’da eğitim gören toplam 683 üniversite öğrencisi üzerinde genel tarama modelinde betimsel olarak yaptığı çalışma ile boş zaman tutumlarını karşılaştırmalı olarak ele almıştır. Cinsiyet, yaş, boş zaman yeterliği, gelir durumu, yaşam yeri ve inanç etkisi değişkenlerine göre bazı farklılıklar gözlenmesine karşılık en çok yaş ve cinsiyet değişkenlerinde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Arslan (2010), “Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi İle Rekreatif Etkinliklerinin Sunumuna Ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği)” adlı doktora tezinde, Ankara Büyükşehir Belediyesine bağlı yetişkin kent halkının rekreatif amaçlı etkinliklere katılımı ve yaşam kalitelerine etkisi ile ilgili tarama modelinde betimsel araştırmasında büyük çoğunluğunun fiziksel / sportif faaliyetlere katıldıkları, yaşam kalitelerini arttırdığı ve

yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir durumu değişkenlerinin etkili olduğu sonucuna varmıştır.

Gökçe (2015), “Rekreasyonel Etkinliklerin Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Bireylerin Öz-Yeterlik, Sınav Kaygısı Ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Üzerine Etkisi” başlıklı doktora çalışmasında düzenli fiziksel veya rekreatif aktivitelere katılan öğrencilerin öz-yeterlik düzeyini arttırdığı, sınav kaygısını düşürdüğü, serbest zaman doyum düzeylerinin alt boyutlarında olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir.

Gümüştül (2016), “Futbol Seyircilerinde Saldırganlık, Şiddet Ve Holiganizme Yönelik Davranışların Önlenmesinde Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Etkisinin İncelenmesi” isimli doktora çalışmasında, 2014-2015 yılı farklı coğrafi bölgeleri kapsayan süper lig takımlarının seyircilerinin şiddet, saldırganlık ve holiganizm davranışlarını ele almıştır. Cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir ve haftalık sahip olunan serbest zaman değişkenlerinin etkisinin olduğunu göstermiştir.

Sevil (2015), “Terapatik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini Ve Yaşam Kalitesine Etkisi” başlıklı doktora çalışmasında terapatik niteliği taşıyan boş zaman etkinliklerine katılımın boş zaman tatmini, boş zaman tatminin yaşam tatmini ve yaşam tatminin yaşam kalitesiyle ilişkisi olduğu sonucunu elde etmiştir.

Aykaç (2007) , “Serbest Zaman Etkinliklerinin İlköğretim 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Ve Akademik Başarılarına Etkisi (Kocaeli Gölçük Örneği)” adlı yüksek lisans çalışmasında, düzenli olarak uygulanan rekreatif etkinliklerin öğrencilerin kaygı ve akademik başarılarına olan etkisi ele alınmıştır. 20 kız ve 20 erkek öğrenci ile yürütülen çalışma sonucunda sadece kız öğrencilerin durumluk kaygı puanlarında anlamlı farklılık görülmüştür.

Ayyıldız (2015), “Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerini İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans çalışmasında, rekreatif amaçlı dans etkinliklerine katılan bireylerin bazı değişkenlerle birlikte serbest zaman tatmini arasında ilişkiyi ele aldığı çalışmasında yaş grubu, eğitim ve gelir seviyesi, medeni durum ve çocuk sahibi olma değişkenlerinin etkisi gözlenirken, cinsiyet değişkeninin serbest zaman tatmini üzerinde bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Gezkiç (2016), “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitesine Katılmalarının Depresyon Düzeylerine Etkisi” adlı çalışmasında, Muğla Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmasında serbest zaman etkinliklerine katılan öğrencilerin depresyon düzeylerinde genel bir farklılık ile birlikte cinsiyet açısından kadın ve erkek katılımcıların depresyon düzeylerinde de anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Buna karşılık, yaş ve sınıf değişkeni ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.



BÖLÜM 2: DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

Bu bölümde genel hatlarıyla oyun ve dijital oyun kavramları, özellikleri, tarihsel gelişimleri, türleri, ortamları, dijital oyun bağımlılığı ve etkileri kavramsal açıdan ve olgusal düzeyde açıklanmaya çalışılacaktır.

2.1 Oyun Kavramı ve Tarihsel Gelişimi

Oyun sözcüğünün etimolojik kökenlerine ilişkin farklı dillerde ve coğrafyalarda farklı tanımlamalar yapılmıştır. Antik Yunan'da oyun kavramı *agon*, Sanskrit dilinde *kridati*, Çince'de *wan*, *çeng sai*, Japonca'da tek bir sözcük *asobi*, Arapça ve Osmanlı'cada la'b kökü, Latince'de *ludere*'den *ludus* sözcüğü şeklinde kullanılmaktadır. Türkçe'de kaynaklar oyun sözcüğünün diğer dillere göre çok anlamlı ve Türkçe'nin eski sözcüklerinden birisi olduğunu göstermektedir. Yapısal anlamda ilk elde oy-un olarak ayrılmaktadır. Raks, dans, musiki, çocukların oyunu, şans oyunları, spor aktiviteleri, yazılı tiyatro metni gibi eylemlerle ilgili olduğu bilinmektedir (And, 1974: 18-25). Dilimizin en eski sözlüğü sayılan Kaşgarlı Mahmut'un XI. yüzyılın ikinci yarısında yazdığı Divan-ı Lügat-it Türk'de eski Türkçe'de raks anlamına gelen 'büyük' sözcüğünden bahsetmektedir. 'Oğlan büyüştü' (çocuklar raksta yarıştılar), 'ol oğlunu büyütti' (o oğlunu oynattı), 'kız büyüdü' (kız oynadı) şeklinde çocukların raksını ele almaktadır (Seyrek ve Sun, 1991: 16). Alman dilinde ise oyun şöyle tarif edilmektedir; yalnızca zevk için yapılan ve bilinçli bir amaç güdülmeyen etkinliklerdir. Zevk veren her etkinlik oyundur. Örneğin insanlar dans ederler, müzik aleti çalarlar, oyunlarda yer alırlar, bebek ve model trenlerle oynarlar (Kramer, 2000: 1).

Özetle, oyun sözcüğünün farklı anlamlarda kullanıldığını görmekteyiz. Çünkü, içerisinde çok çeşitli eylemleri, davranışları, hareket ve düşünce biçimlerini ihtiva etmektedir. Oyun kavramını kuramsal düzeyde ilk ele alan Hollandalı tarihçi Johan Huizinga'dır. Homo faber (alet yapan insan) ve homo sapiens (düşünen insan) kavramlarına karşı homo ludens (oyuncu insan) kavramını ileri sürmüştür.

Huizinga, insanın öz itibarıyla oyuncu olduğunu ve kültürün tamamının temelinde oyunun olduğunu belirtmektedir. Toplumsal yaşamın temel kurumlarının şekillenmesinin temelinde oyunun önemli bir etkisi vardır (Tez, 2009: 117).

Oyun kavramının insan yaşamında çok farklı anlamları olan ve yaşamsal sınırların ötesinde bağımsız bir yanı vardır. Ne biyolojik, ne de fizyolojik ihtiyaçlarla açıklanabilir. Sadece kendine özgü anlamı ile ele alınabilir. Oyun, aynı zamanda hayvanların yaşamını da kapsamaktadır. Bundan dolayı oyunun rasyonelleştirilmesi, sınırlarının daraltılması anlamına gelmektedir. Çünkü, insanlardan önce de oyun vardı. Oyun fikri, düşünce boyutunda ciddiyet fikrinin karşıtı olmasına karşılık ciddi olmayan olarak da değerlendirilemez. Eğer oyun ciddi olmayandır dediğimizde, pozitif yönüne yönelik vurgu gözden kaçmış olmaktadır. Huizinga, gülmek eylemini örnek olarak vermektedir. Gülmek, bazı durumlarda ciddi olmayan bir eylem olduğu varsayıldığında oyun olduğu ileri sürülemez. Burada, kendine ait bir alanı ve anlamı ifade etmektedir. Oyun aynı zamanda gönüllü ve serbest zamanlarda gerçekleştirilen bir aktivitedir. Oyun bir mecburiyet olmadığı gibi oyunun özünde serbestlik vardır. Sonuç olarak oyun, özgür olarak yapılan, belirli kurallar tarafından şekillenen, belli bir amacı olan, bir gerilim ve sevinç duygusu ile alışılmış hayattan başka türlü olmak bilinciyle oluşan iradi bir faaliyettir (Huizinga, 1995). Alışılmış hayattan başka türlü, yalıtılmış ve sınırlı etkinlik oluşu oyunu öteki etkinliklerden ayıran özel mekânlarının ve zaman dilimlerinin olmasındandır (Sennets, 2010: 406). Dewey, oyunu bir netice amacı gütmeyen yapılan irrasyonel davranışlar; Spencer, atılması gereken enerji; Eibestfeldt, çıraklığın aktif olma şekli; Groos, geleceğe dönük hazırlık; Mitchell ve Mason, insanın kendisini ifade etmesi; Gulick ise yapılması gerekenleri yapma şeklinde tanımlamaktadırlar. Oyunu daha farklı olarak Patrick, serbestçe ve kendiliğinden yapılan faaliyetler olarak izah ederken, Mc Daugall ise içgüdüsel faktörlere dayandırmaktadır (Ergün, 1980: 102).

Oyun, tarihçiler kadar bilim araştırmacıları için de önemli bir konu olmuştur. En yaygın bilimsel kanaate göre, oyun tarihi insanoğlunun tarihi ile aynı dönemlerde başlamıştır. Arkeolojik çalışmalar, bugün oynanan ve yaygın olan oyunların çok eski çağlara uzandığını göstermektedir. Örneğin Eski Mısır'da orta krallık dönemi duvar resimlerinde oyun tahtası üzerinde oynanan oyunları, sıçrama oyunlarını, gene M.Ö 2600 yıllarında Mısır'da Akhor mezarlığında bulunan bir duvar resmi iki Mısırlı kızı el vuruşma oyunu oynarken göstermektedir. Bu oyunlara başka örneklerde verilebilir (And, 1974: 31). Örneğin, top ile oynama, âşık oynama, sopayla çember sürme gibi oyunlar da sayılabilir. Oyun oynama eyleminin, avlanma esnasında ortaya çıkan sesler ve hareketlerle ilgili olduğu düşünülmektedir. Büyüklüklerini izleyen çocuklar tarafından

taklit yoluyla öğrenilerek kültürel aktarım ile kuşaktan kuşağa geçmektedir. Sopalarla ve taşlarla hedefi vurmak, saklambaç oyunlarında ebenin saklanan oyuncuyu araması gibi davranışların ilkel insanın davranışlarına benzediği belirtilmektedir (MEB, 2007: 5).

Şüphesiz ki, her dönemde ortaya çıkan oyunların insanlığın ortak zekâsı ile ve ilk formlarına bağlı olarak gelişmektedir.

2.1.1 Oyunun Temel Özellikleri

Farklı tanımlamaların ortak noktasında oyun; gönüllü, serbest zaman içerisinde yapılan, belirli zaman ve mekân sınırları içerisinde kuralları olan ve belli bir amaca yönelik yapılan eylem ve davranışlardır. Bu bakımdan literatürde oyunun dört temel özelliği vardır. Alan, zaman, kurallar ve amaç. Huizinga *homo ludens* çalışmasında bahsettiği oyunun ‘tekrarlanabilme’ olanağının da temel bir özellik olarak ekleyebiliriz.

Öncelikle, oyun belirli bir *alanda* gerçekleşmektedir. Oyunun mekânsal sınırlılığı, zamansal sınırlılığından daha dikkat çekicidir. Oyun hangi şekilde olursa olsun önceden belirlenmiş kendi alanı içerisinde oynanır. Oyun, kendi içerisinde özel kurallarla devam etmektedir. Dolayısıyla, oyun alanı içerisinde kendine özgü ve mutlak bir işleyiş hâkimdir. Bu işleyiş o kadar düzenlidir ki, gündelik yaşamın dağınıklığına göre mükemmel bir yapıya işaret etmektedir. Oyunun temel ögesi olarak *zaman*, oyunun kesintiye uğramadan belirli bir alan koşulunda sürdürülmesini ifade etmektedir. Huizinga’ya göre oyunun zamansal olarak sınırlandırılması yeni baştan oynanmasını olanaklı kılmaktadır. Bir kez oynandıktan sonra hafızalarda kalıplaşarak istenildiği zamanda yeniden oynanabilmektedir. Bu *tekrarlanabilme* olanağı da oyunun temel özelliklerinden birisi olarak nitelendirilmektedir. Oyunun *kurallarının* olması oyunun en önemli özelliklerinden birisidir. Kurallar sorgulanmaz ve eleştirilemez. Eğer kurallar dikkate alınmazsa oyunun tüm özelliği ortadan kalkarak geriye bir şey kalmaz. Fair kavramı oyunun içinde gösterilen tutum ile bire bir ilişkisi vardır (Huizinga, 1995: 27). Huizinga, *Homo Ludens* kuramı ile oyun kavramının temel özellikleri ele alırken tamamen kendine özgü ve özgün yapısı ile ele almıştır.

En son olarak, oyunun temel özelliklerinden biri de *amaçtır*. Suits (1995: 33)’e göre, amaç bir oyunda kazanmayı ifade etmektedir. Aslında, kazanmanın çerçevesi kurallar

tarafından çizildiğinden kurallarla yakından ilişkisi olduğu söylenebilir. Çünkü, amacın anlamı kurallar tarafından verilmektedir (Cengiz, 1996: 17). Bir oyunun en belirleyici özelliği kurallardır ve olmazsa olmaz koşuludur.

2.1.2 Huizinga ve Callois'in Oyun Kuramları

Home Ludens (oyuncu insan) kuramına göre, oyun insan yaşamından daha önceki dönemlere kadar uzanmaktadır. Çünkü, insanlığın başlangıcında oyun kavramı henüz ortaya çıkmadan önce hayvanlar âleminde görülmektedir. Huizinga'nın kendi ifadesiyle; “oyun kültürün içinde, bizzat kültürden önce var olan, kültüre eşlik eden ve bu kültürü başlangıcından içinde yaşadığımız döneme kadar damgalayan verili bir bizatihilik olarak buluruz” şeklinde izah etmektedir (Huizinga, 1995: 20). Oyun Huizinga'ya göre hayatın tamamını içermektedir. İnsan aktivitelerinin neredeyse tamamı oyun ile karakterize olmaktadır. Hukuk, din, şiir, sanat ve felsefeye kadar oyunun özelliklerini taşıdığını vurgulamaktadır. İlkel dönemler ile günümüz toplumlarının savaş olgusunu, oyun deneyimlerine bağlamaktadır. Örneğin, sporun çeşitli dalları savaşma eyleminin formlarından türemiştir. Günümüzde ata binmek, okçuluk, cirit ve eskrim gibi sporların serbest zaman aktiviteleri olarak ortaya çıkmasının nüvesi buradan gelmektedir (Tezcan, 1982: 66).

Callois ise oyun kuramını inşa ederken, Huizinga'nın oyun yaklaşımını kullanarak oyun sınıflandırmasına gitmiştir. Callois oyunun temel özelliklerini şu şekilde tarif etmektedir:

- 1. Özgürlük:** Oyunda zorunluluk yoktur. Zorunluk olması durumunda neşeli ve eğlenceli olma niteliğini kaybetmiş olmaktadır.
- 2. Ayrışıklık:** Önceden belirlenmiş ve sabitlenmiş zaman ve mekân sınırlarıyla çevrelenmiştir.
- 3. Belirsizlik:** Ne akış, ne de varılacak sonuç önceden belirlenmemektedir.
- 4. Verimsizlik:** Oyuncular arasında eşya değişimi dışında oyunun başlangıcındaki durum ile özdeş olan bir şekilde bitmektedir.

5. Kurallarla yönetilme: Var olan kuralları askıya alan gelenekler altında bir süreliğine tek başına ciddiye alınan yeni bir mevzuat oluşturma, serbest, ayrı, belirsiz ve kâr getirmeyen düzenlenmiş ve inandırıcı olarak tarif etmektedir.

6. Mış gibi: Gerçek yaşama karşı özgür davranma durumudur (Callois, 2001: 9-10).

2.2 Genel Olarak Dijital Oyunlar

Dijital oyunlar her geçen gün hayatımıza daha fazla girmektedir. Bilişim teknolojilerinin günümüz toplumlarında giderek yaygınlaşması oyunun karakterini de değiştirmiştir. Geleneksel oyunların yerini dijital oyunlar almıştır. Öyle ki, dijital oyunlar insan hayatında eski eğlence formlarından daha güçlü etkiler bırakmaktadır. Konunun önemi biraz daha ileriye taşıyan ‘L’Univers des jeux vidéo’ kitabının yazarı Frederic Le Diberder video oyunlarını (dijital oyunları) onuncu sanat olarak deklere etmektedir. Çünkü, geleneksel olarak müzik, şiir, mimarlık, resim, dans ve heykel olmak üzere altı ayrı sanat vardır. Le Diberter tv, film ve çizgi romanını bunlara eklemiştir. Daha sonrada video oyunlarını da onuncu sanat olarak deklere etmiştir (Poole, 2000: 29). Konuyla ilgili Walter Benjamin’in “Mekanik Yeniden Üretim Çağında Sanat Yapıtı” nda (1978), sinema için söyledikleri, sinemadan çok oyunlar için de geçerlidir. Benjamin, sanatın ilk örneği olarak mimariyi ele almıştır. Oyunları değerlendirirken herhangi bir sanat alanından faydalanılması durumunda mimariyi örnek olarak vermektedir. Hem mimarinin hem de oyunun en önemli ve ortak ögesi etkileşimdir (Kara, 2013: 110-111).

Teknolojik gelişmeyle birlikte en çok tartışılan konulardan biri bilgisayar, mobil, video oyunlarının tümünü ifade eden dijital oyunlar olmuştur. Kimi zaman etkileşimselliği ve yaratıcılığı ile bir sanat formu olarak ele alınmıştır. Kimi zaman ise hazcı tüketim unsuru oluşu, çocuklar üzerindeki etkisi, şiddet ile olan ilişkisi, bağımlılık geliştirmesiyle ortaya çıkan psikolojik sorunları masaya yatırılmıştır. Zaman zaman yeni bir medya oluşu ve küresel ideoloji oluşu gündemleştirilmiştir (Batı, 2011: 4). Tüm bu tartışmalar aynı zaman da bir olgu olarak dijital oyunların ortaya çıkardığı sorunlara çözüm çabalarını da geliştirmekte ve gerektirmektedir. Bu başlık altında dijital oyun kavramı, dijital oyunların tarihsel gelişimi, özellikleri, türleri, ortamı, dijital bağımlılık

ve ergenlik dönemi dijital bağımlılık ve etkileri hakkında genel bilgiler verilerek olgusal düzeyde açıklanmaya çalışılmıştır.

2.2.1 Dijital Oyun Kavramı ve Dijital Oyunların Tarihi

İnsanlık tarihi boyunca hayatımızın ayrılmaz bir parçası olan oyun kavramı, bilişim teknolojisinin baş döndüren hızıyla yeni anlamlara kavuşmuştur. Dijital oyunlar, “latince kökenli bir kelime olan ludik, ludus ve ludere kelimelerinden türemiştir. Ludus, çocuk oyunlarını, oyalanmayı, yarış ve raslantı oyunlarını karşılamaktadır” (Yengin, 2010: 100).

Günümüz toplumlarında oyun veya oyuncular denildiği zaman video oyunlarına atıflar yapılmaktadır ve dijital oyunlar düşünülmektedir (Nicholson, 2013: 342). Ancak, video oyunları ve bilgisayar oyunları ifadeleri dönüşümlü olarak birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Her ikisinde de oyunun görüntüleneceği bir ekran vardır. Giriş aygıtları oyuna ve donanıma göre farklılık göstermesine rağmen bir kumanda kolu, klavye ve tuş takımı içermektedir (Kirriemuir, 2002: 12). Aynı şekilde, örneğin Herz (1997), Poole (2000: 35) ve Wolf (2001: 17) arcade (atari) makineleri, konsollar ve bilgisayarlarda oynanan oyunları ‘video oyunları’ olarak kullanmayı tercih etmişlerdir. Cornford ve diğerleri (2000), bilgisayar ve video oyunları arasında seçim yapmayı tercih ederken Haddon (1993) ise, geniş kapsamlı olarak ‘interaktif oyunları’ tercih etmiştir. Nispeten yeni bir alan olarak, bu tanımsal farklılıkların olağandışı olmadıklarını ve bilgisayar oyunlarının Avrupa ve Güneydoğu Asya’da, video oyunlarının ABD ve Japonya’dan daha popüler olmasından ve farklı kullanıcı kültürlerini yansıtıyor olmasından kaynaklanmaktadır. Bu atıflardan sonra, Aphra Kerr, bir çok kitapta video oyunları veya bilgisayar oyunları gibi spesifik terimlerin dijital oyunların tüm alanlarını ifade edecek şekilde kullanılmasının problematik olarak evrensel uygulamaları yansitmaktan uzak olacağını ve tüm alanları kucaklayacak şekilde ‘dijital oyunlar’ kavramının kullanılmasını tercih etmektedir (Kerr, 2006: 3).

Günümüzde elektronik oyunlar olarak da kavramlaştırılan dijital oyunlar bilgisayar, oyun konsolları ve cep telefonları aracılığıyla yaygın bir şekilde oynanmaktadır. Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki sürekli gelişmeler insan yaşamını değiştiren ve dönüştüren bir etken olmuştur. Genel bir ifade olarak kullanılan dijital oyunlar, serbest zaman

aktivitesi bağlamında irdelenmektedir. Yapılan çalışmalarda eğitimsel yönüne yönelik olumlu katkıları değerlendirilirken, sosyalleşmeye olumsuz etkisi, fiziksel zararları, psikolojik sonuçları ve şiddet ve saldırganlık dürtülerini uyandıran özellikleri daha çok vurgulanmaktadır. Özellikle çocuklar ve gençler tarafından bilinçsiz bir şekilde kullanımının bağımlılık noktasında kumar oynama, sorunlu ya da kötü kullanım gibi kavramlarla tartışılmaya devam edilmektedir. Hatta, psikiyatri çevrelerince bir bozukluk olduğu konusunda yeterli kanıtların elde edilmesine yönelik çalışmalara konu olmuş durumdadır. Yapılan analizlerin çoğu, dijital oyunların daha çok incelenmesi gerektiği yönünde emareleri güçlendirmektedir.

Dijital oyunların tarihi 1962 yılına uzanmakla birlikte öncesinde bir arka planının olduğunu söylemek gerekmektedir. İlk ve gelişmemiş haliyle bilgisayar ikinci dünya savaşı teknolojisinin ürünü olarak ortaya çıkmıştır. Bu dönemde geliştirilen ‘Cathode Ray Tube Amusement Device (Katot Tüplü Eğlence Cihazı)’ etkileşimli ilk elektronik oyundur. Amerika Birleşik Devletlerinde 1958 yılında William A. Higinbotham’ın tasarladığı ‘Tennis For Two’2 (İki Kişilik Tennis)’ ilk bilgisayar oyunu olarak kabul edilmektedir. ‘Tennis For Two’, elektromekanik oyunların bilgisayar ortamına aktarılmasının ve ‘Hırsız-Polis’ gibi klasik çocuk oyunları ile ‘Monopol’ gibi yetişkinlere yönelik gerçekliği basitleştirerek sunma ve oyunun temel unsurlarını oyuncunun hayal gücüne bırakması açısından önemlidir. Ancak, geniş bir çevreye sunulmadığı ve donanımsal yeterliliği olmadığı için geliştirilememiştir (Kızılkaya, 2010: 64).

1962 yılında, ilk etkileşimli oyun olan ‘Spacewar (Uzay Savaşı)’ Amerika Birleşik Devletlerinde Russel ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilmiş özellikleri ile hızlı bir şekilde geniş çevreler tarafından popüler bir oyun olmaya başlamıştır. Savaş gemisi olarak rakip gemiler yok etmek üzere tasarlanmış bir oyundur. Ses ve efektlerin kullanıldığı bu oyundan sonra etkileşimli oyunların geliştirilmesi hız kazanmıştır. Daha sonraki aşamalarda uçuş ve sürüş simülasyonundan spor alanlarına doğru bir gelişim başlamıştır. Golf ve futbol oyunlara konu edilmiştir (Çetinkaya, 2008: 13).

Bilgisayar oyunları tarihide 1960’lardan sonra hızla gelişerek geniş çevrelere ulaşmıştır. Bilgisayar oyunlarının tasarımında üçüncü isim Alman asıllı Amerikalı Ralph Baer’dir. Dünyanın ilk oyun konsolu ‘Magnavox Odyssey’yi ile başladığı çalışmalarını 1968

yılında ‘Browv Box’ olarak isimlendirilen oyun konsolu ile evlere kadar girmiştir. Her türlü televizyonlara bağlanarak oynana bu oyun konsolu yirmi dört oyundan oluşmaktadır. Tarihsel olarak bilgisayar oyunlarının devamı, kurucu isimlerden ve sonuncusu olan Amerikalı mühendis Bushnell tarafından ‘Computer Space’ adlı arcade (salon) makinesinin geliştirilmesiyle yerini almıştır (Kızılkaya, 2010: 65). Artık, 1972 yılına gelindiğinde Bushnell ve Atari tarafından arcade makinesi ve ev konsolu şeklinde geliştirilen ‘Pong’ bir gecede adeta insanları sarsmıştır. Salen ve Zimmerman (2003)’a göre; Pong, bir gece barının içinde kurulumu yapılan bir monitörü ve bir kabini olan, ekranda hareket halinde beyaz çizgiler ve bir çift raket ile hareket halindeki toptan oluşmaktadır. Bu oyun insanlar tarafından çok beğenilmekle kalmayıp oyun oynamak için birbirleriyle yarışmalarına neden olmuştur (Önal, 2012: 10). Bu tarihlerden sonra, dijital oyunlar insan yaşamına çok hızlı bir şekilde girmiş ve insanlar da dijital/bilgisayar oyunlarını iyice tanımaya başlamışlardır.

2.2.2 Dijital Oyunların Özellikleri

Dijital oyunların yapısal olarak farklı özelliklerinin yanı sıra hepsinin ortak noktada birleşen temel özellikleri olduğunu söyleyebiliriz. Bu özelliklerin bir kısmı yapısal bir kısmı ise diğer özellikler şeklindedir.

Juul, “ Half Real; Video Games Bitween Real Rules And Functional Worlds” isimli çalışmasında oyunun altı özelliğine vurgu yapmaktadır. Bir oyunda, *Kural* (uyulması gereken kaideler), *değişkenlik* (sonuçların ölçülmesi), *değer* (sonucu olum/olumsuz ifade etme), *oyuncu* (oyuna yönelik sorumluluklar), *oyuncu bağı/çabası* (oyunun sonundaki oyuncunun duygusu) ve *uyarlanabilirlik* (oyunu sonuçları düşünülmeden oynanması) olmak üzere altı temel özellik bulunmaktadır (Yengin, 2010: 111).

Dijital oyunların yapısal olarak farklı özellikleri barındırmaktadır. “sonuç olarak dijital oyunlara aynı anda birer oyun, interaktif birer yazılım, görsel işitsel temsil araçları, çeşitli derecelerde anlatı içeren kurmaca yapıtlar veya sosyal paylaşım ortamları olarak bakmak mümkündür” (Sezen, 2011: 123). Dijital oyunların hem toplumsal ve kültürel özelliklerini incelediğimizde; “teknolojik olarak kendini yenilemesi, oyuncu ile bütünleşip kişiselleşmesi, ses ve görüntü efektlerinin gerçeğe yakın olması, senaryonun

oyunabilirlik düzeyi, tekrar oynanabilme, çok kullanıcı olması” özelliklerinin olduğunu görmekteyiz (Akin, 2008: 15).

Banat (1979) bilgisayar oyunlarının bir takım özelliklerinden bazılarını şu şekilde sıralamıştır:

- Performans, oyunun belirlenmiş hedeflere ulaşmak için oyunun kuralları çerçevesinde teşekkül eder.
- Oyun, oyuncuyu zorlayama yeteneği oranında mücadeleyi arttırır. Bu şekilde sıkıcı bir hal almaz.
- Sesli ve görsel efektler kaliteli ve oyun senaryosuna uygun kullanılmaktadır.
- Oyun içinde bir rakiple, bilgisayarla ya da oyuncunun kendisi ile rekabet mümkündür.
- Tesadüfen şans unsurları oyunun bir parçası olabilir.
- Oyun kurgu unsurlarını içerir.(Bir uzay gemisine pilotluk yapmak, bir yer keşfetmek gibi).
- Oyun ekip çabalarıyla işbirliği ve rekabeti birleştirme imkanı sağlar.
- Bilgisayar, oyuncuların tepkilerini zamanlayabilir ve tepki verme süresinin çabukluğuna göre puanlayabilir (Malone, 1980: 8).

2.2.3 Dijital Oyunların Türleri

Dijital oyunlar türleri en yaygın olarak aksiyon oyunları, macera oyunları, spor ve dövüş oyunları, simülasyon oyunları, strateji oyunları ve rol yapma oyunları olarak sınıflandırılmaktadır. Ancak, temelde bu sınıflandırmaya başka oyun türlerini ekleyen dijital oyun yazarları da vardır.

Kaptelinin ve Cole (2001) ile Becta (2002)’ye göre dijital oyun türleri; aksiyon oyunları, macera oyunları, dövüş oyunları, platform oyunları (oyun karakterleri platform boyunca koşar ve atlar), bilgi oyunları, simülasyon /modelleme / rol oynama oyunları (yönetim ve strateji oyunları gibi), alıştıırma ve pratik yapma oyunları, mantıksal oyunlar, matematik oyunlarını kapsamaktadır (Mitchell ve Smith, 2004: 3). Bu türlere çok katılımcılı çevrim içi rol yapma oyunu, gizlilik oyunu, eğitsel oyunlar, ciddi oyunlar, geleneksel oyunlar gibi türleri de ekleyebiliriz (Rabin, 2010).

Görüldüğü gibi dijital oyunları kesin çizgilerle ayrılmış bir sınıflamasını bulunmamaktadır. Oyunlar oynanış biçimi ve temalarına göre sınıflandırılmakta olup bazı oyunlarda birkaç temayı içinde barındırmaktadır. Bundan dolayı, farklı sınıflandırmalar ve melez türlerin ortaya çıktığını görmekteyiz. Başlangıçta çok küçük bir pazar iken zamanla gelişerek daha fazla kişiye hitap ederek çeşitlenmiştir.

Kısaca, Rabin (2010); Dönmez'e (2012) ve Topbasan'a (2013) göre, en belirgin ve ortak sınıflamaya göre bilgisayar oyunları şunlardır:

Aksiyon Oyunları

Aksiyon oyunlarının en karakteristik özelliği, aksiyon bakımından zengin oluşu ve oyuncunun oyuna yönelik ilgisinin canlı tutulmasıdır. Aslında, bütün oyunların çatısını oluşturan bir türdür. Genellikle savaş konulu, dövüş ve atış türü oyunlar aksiyon türüne girmektedir. Oyuncuların aksiyon oyunlarının sonucunda mutlu olmaları için el-göz koordinasyonu ve hızlı reflekslere sahip olması gerekmektedir. Oyuncular tarafından en yaygın bir şekilde oynanan oyunlardan biridir. Örnek olarak, 'First Person Shooter' (FPS) oyunu verebiliriz. 'Space War' ve 'Pong' en eski örneklerinden biridir.

Macera Oyunları

Macera oyunları, genellikle bir takım zihinsel süreçleri gerektiren ve problem çözme becerilerine dayanan kompleks bir yapıya sahiptir. Oyuncular genellikle bilmedikleri olayların içine girerek arayışlara koyulmaktadırlar. Bu arada, çevresinde gördükleri birçok nesne ya da olaylarla etkileşime geçmektedirler. Merak, keşfetme duyguları ön plandadır. 'King's Quest' bilinen bir örneğidir.

Spor ve Dövüş Oyunları

Spor oyunları gerçek bir spor müsabakasındaki karmaşık etkileşimlerin yeniden meydana getirilmesi çabasıdır. Sportif deneyimlerin simüle edilmesine dayanmaktadır. Bireysel ve takım olarak gerçekleştirilmektedir. Futbol, basketbol, voleybol, golf, buz hokeyi, tenis gibi birçok oyun sanal ortamda oynanabilmektedir. Bazen gerçek dünyada başarılı olmayan oyuncular burada başarılı bir hareketi veya hamleyi yapabilmektedirler. 'Johm Madden Footbal' ve 'Tiger Woods Golf' oyunları bu türün bilinen örnekleridir.

Dövüş oyunları, diğer oyuncularla dövüş sanatları veya kılıç ile savaşmaktadır. Oyun salonlarında ortaya çıkmış ve oyuncuların birbirlerine meydan okuma niyetlerini belirttiği bir oyun türüdür. 'Double Dragon' bilinen bir örneği olup oyuncular yatay bir düzlemde yan yana savaşmaktadırlar ve birbirlerini yenmeye çalışmaktadırlar. Dövüş oyunlarında, oyuncular oyun başlamadan önce bir karakter seçmektedirler. Her karakterin kendine has becerileri ve teknikleri vardır. Genelde üç raunt süren bir müsabaka ve iki raunt kazanan oyuncu galip olmaktadır. 'Street Fighter IV (2009)' ve 'Mortal Combat (2011)' adlı oyunlar en bilinen örneklerindedir.

Simülasyon Oyunları

Gerçek hayattaki olayların veya araçların bire bir simülasyonu yapılmaktadır. Burada, gerçek hayattaki bir sistemin aynen kurgulanmasına dayanmaktadır. Bu sistemde bir demiryolu sisteminden bir savaş senaryosuna kadar her şey konu olarak ele alınmaktadır. Sosyal etkileşim yoğundur. Bu oyun türünde oyuncu gerçek bir aracı kullanıyormuş gibi pedal, direksiyon, kumanda paneli gibi birçok yardımcı aygıt kullanmaktadır. En yaygın olanları uçak, otobüs, helikopter, denizaltı ve tank simülasyonlarıdır. 'MS Flight Simulätör', 'Silent Hunter, R-Factor', 'I-Racing, LFS' gibi örnekleri vardır. Havacılık ve askeri alanlarda gerçek yaşam deneyimlerine hazırlanmak için profesyonel eğitimciler aracılığı ile kullanılmaktadır.

Strateji Oyunları

Strateji oyunlarında yönetme ve strateji önemlidir. Genellikle eylemler çok hızlı olduğu için stratejik kararların da hızlı verilmesi gerekmektedir. Bu yüzden yüksek düzeyde bir stratejik planlama gerekmektedir. Örneğin bir ordu kurmak, düşmanlara saldırmak ve birliği kontrol etmek ya da bir ülkeyi idare etmek gibi bir olay örgüsü vardır. Strateji oyunları, gerçek zamanlı ve sıra tabanlı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Sıra tabanlı strateji oyunlarında oyuncuya hamle yapmak için belli bir planlama süresi verilmektedir. Çoğu tahta oyunlarını ve satranç oyununu andırmaktadır. Bir oyuncu hamle yaparken diğeri beklemektedir. 'Age Of Empires III (2005)' ile 'Civilization V (2010)' adlı oyunları örnek olarak verebiliriz. Strateji oyunlarında üstten kuş bakışı vardır. Oyuncu, monitördeki birçok üniteyi rahatça görmekte ve tam bir hâkimiyet sağlamaktadır.

Rol Yapma Oyunları

Bu oyun türünde, oyuncu sanal bir dünyada bir karaktere bürünmekte ve onun gibi davranmaktadır. Rol oynama oyunlarındaki amaç, oyuncuya film, dizi ve romanlardaki macerayı deneyimleme rolünü vermektir. Oyuncu bir senaryoya göre hareket etmektedir. Bu senaryodaki ana ve yan görevleri vardır. Ana görevler oyunun sonuca ulaşması için zorunluken yan görevlerde böyle bir zorunluluk yoktur. Ancak, ekstra puan getirisi vardır. Oyuncu, bu görevleri tamamladıkça puan toplamakta ve seviye atlayarak karakterini geliştirmektedir. Rol yapma oyunlarında çevre ile etkileşim üst düzeydedir (Rabin, 2010; Dönmez, 2012: 56-61; Topbasan, 2013: 60-63).

2.2.4 Dijital Oyun Ortamları

Teknolojideki ilerlemelerle beraber gelişen dijital oyunlar fiziksel temelli geleneksel oyunların yerine geçmiş durumdadır. Dijital oyunlar, özellikle 1980'lerden sonra bilgisayar oyunları, video oyunları ve elektronik oyunlar olarak adlandırılırken, Türkiye'de yaygın olarak bilgisayar oyunları tanımlaması tercih edilmektedir. Ayrıca, dijital oyun kavramsallaştırması arcade (atari) oyunları, PC oyunları, konsol oyunları ve mobil oyunlarının her çeşidini kapsamaktadır (Binark ve Bayraktutan Sütçü, 2008: 43).

Dijital oyunların da geleneksel oyunlar gibi bir mekân zorunluluğuna dayanmaktadır. Yengin (2010)'a göre, dijital oyunların ortamları video tabanlı, bilgisayar tabanlı ve taşınabilir oyunların sınıflandırılmasına göre belirlenmektedir. Video tabanlı oyunlar, video aygıtı ile görseli yansıtan bir monitör ya da ekran aracılığı ile oynanan eğlence araçlarıdır. Konsol oyunları olarak da adlandırılmaktadır. Bilgisayar tabanlı oyunlar ise bilgisayarların sunmuş olduğu sanal ortamda oynanmaktadır. Burada fiziksel alan ile oyunun fiziksel alanı birbirinden ayrılmıştır. Taşınabilir oyunlar ise teknolojinin en son ortaya çıkardığı mobil oyunları içermektedir. Taşınabilirliği özelliği ile farklı platformlarda oyun oynama imkânı sunmaktadır.

Bazı araştırmacılar, dijital oyunları iki geniş kategoride değerlendirmektedir. Çoğunlukla taşınabilir olmayan ve belirli bir yere yerleştirilen bilgisayar ya da oyun konsolları bilgisayar oyunları olarak ifade edilmektedir. Bunlar gücünü elektrikten almaktadır. Öte yandan, portatif ve pille çalışanlar cihazları ise el bilgisayarları, el

cihazları veya mobil bilgisayarlar olarak tanımlanmaktadır (Rapeepisarn ve diğeri, 2008: 37).

Dijital oyun ortamları, oyuncular açısından gerçek dünyanın fiziki mekânında ve oyunun özelliği açısından ise sanal ortamda kurgulanmış bir gerçeklik içerisinde geçmektedir. Oyun aygıtlarının tasarım amaçları, teknik özellikleri ve oyuncuların tercihleri oyunun oynanacağı platformları belirlemektedir. Huizinga'nın oyun kuramında inşa ettiği özelliklerden biri olan oyunun bir mekânda geçmesi, dijital oyunlar içinde söz konusudur.

2.3 Dijital Bağımlılık

Günümüzde dijital araçlar ve dijital uygulamalar eskisinden daha çok kullanılır hale gelmiştir. Toplumsal hayatın sosyal, ekonomik, eğitim, siyaset din ve serbest zamanları değerlendirme boyutlarında çoğu zaman faydalandığımız bu araçlar, bir yönü ile insan yaşamını kolaylaştırırken bir yönüyle de zararlı etkiler ve sonuçlar bırakmaktadır. İnsanın, teknoloji kullanımı üzerinde kontrolü kaybetmesi, sınırsız ve ölçsüz kullanması teknoloji bağımlılığına neden olmaktadır. En yalın haliyle bağımlılık; insanın kullandığı bir nesne ya da olgu karşısında kendini kontrol edememesidir. Eğer, bu insanın yaşamı için gerekli bir gereksinim ise buna normal ve biyolojik bir bağımlılıktır diyebiliriz. Marks'a (1990) göre hayatın bir dizi bağımlılık olduğunu ve onsuz yaşayamayacağımızı söylerken yeme, içme, havayı soluma gibi davranışların bir hareketi gerçekleştirmek için artan arzularını kastetmektedir. Bunu normal bağımlılık, biyolojik bağımlılık olarak ifade ederken, bağımlılık etiketini harici bir amacı olmayan bir davranışsal aşırılığa verilmekte olduğunu belirtmektedir (Marks, 1990: 1389). Teknolojik bağımlılık ise operasyonel olarak insan makine etkileşimini içeren, kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar olarak nitelendirmektedir. Pasif (örnek; televizyon) ve aktif (örnek; bilgisayar oyunları) olabilirler (Griffiths, 2000: 2011).

Literatürde teknolojik bağımlılık çatısı altında internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve son olarak da dijital oyun bağımlılığı ele alınmaktadır. Araştırmalar, bu bağımlılıklara sahip bireylerin diğeri davranışsal ve kimyasal bağımlılıklara sahip bireylere benzer semptomlar gösterdiğine işaret etmektedir. İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı

DSM-5'te (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) birer bozukluk olarak sınıflandırılmamaktadır. Ancak, DSM-5, bölüm 3'te dijital oyun bağımlılığının 'internette oyun oynama bozukluğu' olarak tanımlanabileceği önerilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017: 203).

Görüldüğü gibi, alanyazında tartışmalı bir kavram olarak karşımıza çıksa da teknoloji alanındaki gelişmelere paralel olarak kullanılmaktadır. İnsan sağlığını, akademik başarıyı ve gündelik işleri ve ilişkileri olumsuz bir biçimde etkileyecek şekilde aşırı oynanması bir bağımlılık olarak değerlendirilmektedir. Zamanın etkili kullanılmamasının, bağımlılık üzerinde diğer birçok faktörle birlikte önemli bir etkisi vardır.

2.3.1 Ergenlik Dönemi Dijital Oyun Bağımlılığı ve Etkileri

Ergenlik dönemi kişinin kimlik geliştirdiği, benliğini aradığı, çocukluktan yetişkinliğe geçişte kendini bulmaya çalıştığı, toplumsal kabul görmeyi beklediği ve bir gruba katılmaya çalıştığı bir dönemdir. Bu dönemde, ergen ödünç alınmış fikirler ve kulaktan dolma bilgilerin etkisi altındadır. Dünyanın her yerinde aynı şekilde yaşanan bu dönem, çocukluk döneminden sıyrılmaya ve yetişkinliğe geçmeye çalışılan bir bocalama aşamasıdır. Ergenlerin bu gelişimsel problemlerin üstesinden gelebilmesinde psikolojik sağlamlık faktörü önemli bir işlev görecektir. Ergenin özerklik kazanmaya çalıştığı bu dönemde diğer kişilerle olan ilişkilerinde aile ve ailesel ilişkilerinin etkisi yadsınamayacak düzeydedir. Bundan dolayı, bu kritik evrede benlik kurgusu ve bağlanma stilleri ergenin bakış açısını etkileyeceği düşünülmektedir. Dijital oyun bağımlılık düzeylerinin bağlanma stilleri ile yakından ilişkili olduğu bilinmektedir (Köksal, 2015: 2).

Oyunlar insanları bir araya getiren, etkileşimi sağlayan ve hoşça zaman geçirilen aktivitelerdir. Geleneksel oyunlar, açık alanlarda fiziksel olarak bir arada olan ve güneşi, oksijeni alarak daha özgürce yapılmaktaydı. Ancak, teknolojik gelişmeler, şehirleşmenin artması, oyun oynanacak alanların azalması ve sokakların güvenliğinin kalmadığı zamanlarda dijital oyunlara ilgi artmış durumdadır.

Oyunlar ergenleri ve çocukları olumlu etkilediği kadar olumsuz da etkilemektedir. Dijital ortamlarda oyun oynayarak zaman harcayan bir yetişkin ya da çocuk

arkadaşlarıyla, ailesiyle ilişkilerinin bozulması, okul ya da çalışma hayatının aksayarak bağımlılıklarının artması riskleriyle karşı karşıya kalmaktadır. Yapılan araştırmalarda aşırı oyun oynama veya bağımlılığın geliştiği kişilerde obsesif ve agresif davranışlar, oyuncularda makineleşme ve şiddet belirtileri, kişilik değişmesi, duyguların azalması, hiperaktivite, öğrenme bozuklukları, çocuklarda erken olgunlaşma, psikomotor bozukluklar, hareket eksikliğinden kaynaklanan sağlık sorunları, anti sosyal davranışlar, özgürce düşünce ve istek kaybı, çevresindekiler karşı tartışmacı ve düşmanca eğilim, zihinsel olarak olgunlaşmamış insan ilişkileri, gerçek ile hayal arasında kalma gibi problemler ortaya çıkmaktadır (Horzum, Ayas ve Çakır Balta, 2008: 78).

2.4 Alanla İlgili Yapılmış Bazı Çalışmalar

Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili çalışmaları ekonomik pazardaki yeri ile birlikte eğitim alanında yapılan çalışmalarda da görmekteyiz. Bu çalışmaların başlıca olanları şunlardır:

McBroom (2013), “An Examination Of Correlates Of Video Game And Internet Addiction” adlı doktora tezinde, elektronik medya bağımlılığı kapsamında dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığını ele almıştır. Erkeklerin dijital oyunları kadınlardan daha çok oynadığı, kadınların ise internet bağımlılık puanlarının yüksek olduğunu ve bunun çevrim içi oyun oynama ile otaya çıktığı tespit etmiştir. Ayrıca, söz konusu araştırmada, dijital oyun bağımlılığı ile dijital oyunlara harcanan saat arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Molinos (2016), “The Relationship Between Video Game Use, Internet Use, Addiction And Subjective Well-Being” adlı yüksek lisans tezinde 18 yaş ve üzeri 121 katılımcı ile yürüttüğü araştırmasında dijital oyun kullanımı, dijital oyun bağımlılığı, kompulsif internet kullanımı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki saptamıştır. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı ve kompulsif internet kullanımının birlikte öznel iyi oluş üzerinde negatif bir etkisi belirlenmiştir.

Çetinkaya (2008) “Ortaöğretim Kurumlarındaki 10. Sınıf Öğrencilerinin Elektronik Oyunlardaki Mesajları Algılama Düzeyleri” başlıklı yüksek lisans çalışmasında, Marmara Bölgesi’ndeki ortaöğretim 10.sınıf öğrencilerine yönelik tarama modelinde

yaptığı çalışmasında yeni medya bağlamında dijital oyunlara harcanan zamanın okul, spor ve müzik gibi aktivitelere ayrılan zamandan daha fazla olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda, erkek öğrencilerin dijital oyunlarla daha çok ilgilendikleri ve davranışlarının daha çok etkilendiğini tespit etmiştir.

Toraman (2013) “İnternet Kullanımı Ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarılarıyla İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisan çalışmasında, İstanbul ilinde 10.,11. ve 12.sınıf öğrencilerinden oluşan örneklem grubunda katılımcıların cinsiyete dayalı internet bağımlılığı seviyelerinin farklılaştığını, internet bağımlılığının artmasıyla akademik başarının düştüğünü tespit etmiştir.

Hazar (2014) “Lise Öğrencilerinde İnternet Ve Bilgisayar Oyun Bağımlılığının Spora Katılım Düzeyi Ve Bazı Değişkenlerle İlişkinin Araştırılması” adlı yüksek lisans çalışmasında katılımcıların bağımlılık düzeylerinin düşük olduğunu; spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre akademik başarılarının düşük ve bağımlılık puanlarının yüksek olduğunu belirlemiştir.

Hazar (2016) “Fiziksel Hareketlilik İçeren Oyunların 11-14 Yaş Grubu Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi” başlıklı deneysel doktora çalışmasında, fiziksel hareketlilik içeren oyunların dijital oyun bağımlılığı düzeyi üzerinde ciddi bir etkisi olduğunu tespit etmiştir.

Eni (2017) “Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Algıladıkları Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi” adlı yüksek lisans çalışmasında, katılımcıların bazı değişkenlere göre algıladıkları ebeveyn tutumları, dijital oyun bağımlılığı düzeyleri değerlendirilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde ise yaş, cinsiyet, gelir gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür.

Odabaşı (2016) “Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Öznel Mutluluk Düzeyleri İle İlişkisi” başlıklı yüksek lisans çalışmasında, oyun bağımlılığı ve öznel mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu; oyun bağımlılığı ve öznel mutluluk düzeylerinin bazı değişkenlerin tarafından anlamlı farklılaşmaya uğradığı sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM 3: YAŞAM KALİTESİ

Bu bölümde yaşam kalitesi kavramı, yaşam kalitesini etkileyen faktörler, yaşam kalitesi göstergeleri ve sınıflandırılması, yaşam kalitesine kuramsal yaklaşımlar ve yaşam kalitesi alanları ile ilgili kavramsal açıklamalar yapılacaktır.

3.1 Yaşam Kalitesi Kavramı

Yaşam kalitesi, en temelde insan yaşamının nesnel koşullar ve öznel değerlendirmelerinin hesaplanmasına dayanmaktadır. Yaşam doyumu, yaşam tatmini, mutluluk, öznel ve psikolojik iyi oluş kavramlarının kapsamı ile kesişmektedir.

Bu anlamda yaşam kalitesi kavramının tarihi, sosyoloji ve tıp bilimleri alanlarında çok eskilere dayanmaktadır. İlk filozoflardan Aristo ve ondan sonra gelen filozoflara göre, yaşamın temel amacı en yüksek düzeyde mutluluğa ve en iyi duruma sahip olmaktır. Bu hedefe ulaşan kişilerde en yüksek yaşam kalitesi düzeyi görülmektedir. Literatürde, “Akyol (1993a, 1993b), Başalan-İz ve Özer’in (2003) belirttiği üzere, yaşam kalitesi kavramını ilk kez Thorndike (1939) tarafından ortaya atılmış ve ‘sosyal çevrenin bireyde yansıyan tepkisi’ şeklinde tanımlanmıştır” (Özgür, Yıldırım ve Ziyaretli, 2008: 58). Kavram olarak literatür düzeyinde ilk defa, Long’un 1960 yılında yazdığı “On the Quantity And Quality of Life” adlı makalesinde bahsedilmiştir (Aydiner Boylu ve Paçacıoğlu, 2016: 138).

Yaşam kalitesi, bireylerin sahip oldukları maddi ve manevi değerlerin bütünü kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Bu perspektiften yaşamın tüm alanlarında elde edilen standart değerler ile bireyin kendi iç bakışının ve kendi yaşamını anlamlı bulma görüşünün bileşimidir. Bunların en üst düzeyde olması, yaşam kalitesinin varlığına işaret etmektedir (Şeker, 2010: 117). Yaşam kalitesinin birçok tanımına rastlamak mümkündür. Campel ve arkadaşları, bu kavramı temel ihtiyaçların giderilmesinden evlilik, çalışma hayatı ve sosyal ilişkiler gibi alanlarda bireylerin kendilerine yönelik algılarının etkileşimi ve elde edilen tatmini; Rene Dobus, gündelik faaliyetlerin yapılmasına yönelik öznel memnuniyeti; Abroms, öznel yaşam görüşlerinin memnuniyet düzeyi; Hornquist, yaşam içeriklerinin ve deneyimlerinin sonucu ortaya çıkan farklılıklar; Young ve Longman ise kişilerin kendilerine yönelik öznel algıları olarak ifade etmişlerdir (Akal Değirmenci, 2005: 15). Dünya Sağlık Örgütü, yaşam

kalitesini bireylerin içinde yaşadıkları kültür ve değerler sistemi bağlamında hedefleri, beklentileri, standartları ve endişeleri olarak algılaması şeklinde tanımlamaktadır. Kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkileri, kişisel inançları ve çevreleri ile ilişkilerinden etkilenen geniş kapsamlı bir kavramdır (World Health Organization, 1997: 1).

Bu yaklaşımlarda yaşam kalitesinin, bireylerin çeşitli duygusal ve düşünsel yargıları dışında sayısal olarak ölçülmesi 'objektif' olduğunu, bireysel değerler, duygular ve yargılar tarafından belirlendiği için 'subjektif' olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, yaşam kalitesi kavramının farklı disiplin alanları tarafından ele alınmasında çok kapsamlı ve çok boyutlu bir yapıya sahip olmasından ileri gelmektedir.

Geray (1998)'e göre, yaşam kalitesi bireylerin sağlıklı bir ortamda barınması, temel fizyolojik ihtiyaçların karşılanması, fiziksel ve ruhsal yönden gelişim olanaklarına sahip olması, kendini ifade edebilme kapasitesini kullanması ve içinde bulunduğu ortama ve topluma uyum ve pozitif katkılar sağlaması demektir (Torlak ve Savaş Yavuzçehre, 2008: 26). Bu tanımlama, yaşam kalitesi ile Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi arasındaki bağı da kurmaktadır. Yaşam kalitesinin evrensel bir amaç olması Maslow'un (1970) ihtiyaçlar hiyerarşisi ile açıklanmaktadır. Bu teoriye göre insanın ihtiyaçları önceliklerine göre beş kategoride incelenmektedir.

- Fizyolojik gereksinimler (yeme, içme, barınma vs.)
- Güvenlik gereksinimi (emniyet, korunma, sağlık vs.)
- Sosyal gereksinimler (aidiyet duygusu, sevmeye, sevilme gibi)
- Saygı görme gereksinimi (toplumda kabul görme, prestij vs.)
- Kendini gerçekleştirme gereksinimi (kişisel olarak çok yönlü kendini geliştirme) (Aydın Boylu ve Paçacıoğlu, 2016: 138).

Maslow'un teorisi, insan yaşamının her döneminde silsile yoluyla karşılanması gereken ihtiyaçları sıralamaktadır. Maslow'un ihtiyaçların hiyerarşik kuramı, yaşam kalitesinin nicel ve nitel koşullarının toplamını ifade etmektedir. Bu ihtiyaçlar karşılandığı zaman insanları mutlu ederken karşılanmadığı zaman üzüntü veren şeylerdir. Dolayısıyla, ihtiyaçların insan yaşamı için gerekliliği kişisel değerlendirmelerden bağımsız ve objektif bir konudur (Sapançalı, 2009: 31).

3.2 Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Gündelik hayatımızda gittikçe yaygın kullanımı ile karşılaştığımız yaşam kalitesi kavramının dinamik ve çok boyutlu bir kavram olduğunu görmekteyiz. Bir taraftan yaşamın diğer alanlarını etkilerken, diğer taraftan da bu alanlar tarafından etkilenen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yetişkinlerde ve çocuklarda Harding (2001)'e göre, sağlıkla ilgili yaşam kalitesi üzerinde bireylerin öznel algılarının ve aile algılarının; Caldera ve Hard (2004)'e göre, toplumsal cinsiyet, yaş, bireysel ve ailevi özellikler ile sosyoekonomik durumlar gibi değişkenlerin; Chen, Matthews ve Boyce (2002) ve STEP/BIT (2003)'e sosyoekonomik durum ve ebeveynlerin düşük akademik geçmişlerinin etkileri vardır. Literatür düzeyinde sunulan bu bilgilere dayanarak yaşam kalitesi üzerinde fiziksel, psikolojik, sosyal ve sağlıkla ilgili alanların etkisi söz konusudur (Gaspar ve diğerleri, 2009: 34). Yakın zamanlarda yapılan çalışmalarda yaşam memnuniyeti ile akademik başarı değişkeni arasında pozitif bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Chow, 2005; Ng, 2014; Crede ve diğerleri, 2015).

Yaşam kalitesini etkileyen faktörler Eser (2004), Moles ve Bilgin (1985), Ökmen (2004) ve Şahin (1997) tarafından yaşam kalitesini arttıran ve azaltan faktörler olarak ele alınmıştır. Buna göre yaşam kalitesini arttıran faktörler; toplumsal ilişkilerden doyum sağlama, bağımsız bir birey olma, yaşamını manidar kılma, güvenli bir ortamda yaşama, kişisel inançlara ve değerlere saygı, sosyoekonomik yeterlilik, kutsal değerlere ve inançlara saygılı olmaktır. Yaşam kalitesini azaltan faktörler ise; fizyolojik ihtiyaçların giderilmemesi, sağlık sorunları, cinsel algılamalar ve sorunlar, sosyal destek eksikliği, çeşitli sağlık sorunları, ailevi ve yakın ilişkilerde yaşanan olumsuzluklardır (Özgür, Yıldırım ve Ziyaretli, 2008: 58).

Akdemir ve Birol'a (2005) göre, yukarıda sayılanlara ek olarak günlük yaşam etkinliklerinin yetersizliği de azaltıcı bir faktördür (Abalı, 2017: 51). Bu manada, serbest zaman etkinliklerinin yaşam kalitesinin arttıran faktörlerin büyük bir kısmının gerçekleştirilmesinde önemli bir işleve sahiptir. Özellikle, serbest zamanın eğlenme ve gelişim işlevlerinin kişilerin kendilerini ifade etmesine ve çevresiyle olumlu diyaloglar geliştirmesinde manidar bir etkiye sahiptir.

3.3 Yaşam Kalitesi Göstergeleri ve Sınıflandırılması

Yaşam kalitesi, farklı şekillerde ele alınmasına karşılık ortak tanımlarda belli değişkenlere göre incelendiğini görmekteyiz. Genellikle, yaşam kalitesi iki şekilde; objektif (nesnel) ve sübjektif (öznel) yaşam kalitesi olarak düşünülmektedir. Objektif yaşam kalitesi, iyi yaşamın gözlenebilir kıstaslarını karşılama derecesi ile ilgilidir. Örneğin, herkes için gelir güvenliği, sokakta güvenlik, iyi sağlık bakımı, eğitim vb. Öznel yaşam kalitesi ise, insanların hayatlarını kişisel olarak nasıl takdir ettikleri ile ilgilidir. Örneğin, gelirlerinin ne kadar güvende olduğu, sokakta ne kadar güvende hissettikleri, sağlık ve eğitimlerinden ne kadar memnun oldukları vb. Burada, öznel ifadesi yargılama kriterlerinin kişiden kişiye değişebileceği anlamına gelmektedir. Öznel değerlendirmeler genellikle tatmin açısından yargılar içermektedir. Bir nevi, bir şeyden ne kadar hoşlandığının özet değerlendirmeleridir (Veenhoven, 1996: 1).

Akder'e (2005) göre, yaşam kalitesine konusunda İskandinav ve Amerikan olmak üzere iki bakış açısı vardır. İskandinav bakış açısı objektif yaşam koşullarını, Amerikan bakış açısı ise koşulların ortaya çıkardığı neticeden bireylerin kendi kişisel pencerelerinden nasıl değerlendirdikleri ve değer atfettikleri ile ilgilidir. (Torlak ve Savaş Yavuzçehre, 2008: 30). Yaşam kalitesini yalnızca nesnel koşullara göre değerlendirmek, insani olan değerleri görmezden gelmeye neden olacaktır (Özmete, 1997: 4). İnsanların kendilerine ait öznel görüşleri vardır. Bu görüşler, değer yargıları, ilgileri, duygusal ve ruhsal durumları tarafından beslenmektedir.

Ancak, yaşam kalitesini değerlendirmeye yönelik ele alınan nesnel ve öznel değerlendirmelerin ayrı ayrı incelenmesi yaşam kalitesi, yaşam doyumu, mutluluk ve refah konularında bir öngörüle bulunmayı kusurlu hale getirecektir. Bilimsel çalışmalar, hem nesnel göstergelerin (sosyoekonomik güvence, güvenlik, iş güvencesi ve güvenliği, konut, yaşanabilir bir çevre vs.), hem de öznel değerlendirmelerin (kişilerin yaşamlarına dair algıları, görüşleri, hoşnut olup olmadıkları, beğenip beğenmedikleri gibi) yaşam kalitesini belirlediğini belirtmektedir. “Böylece, yaşam kalitesi karşılıklı bir etkileşim içinde olan nesnel ve öznel unsurların karmaşık bir bileşimi olarak ortaya çıkmaktadır” (Sapancalı, 2009: 22).

Literatürde genellikle yaşam kalitesi göstergeleri dört başlıkta değerlendirilmektedir. Bunlar; ekonomik göstergeler, sosyal göstergeler, psikolojik göstergeler ve sağlıkla ilgili göstergelerdir.

3.3.1 Yaşam Kalitesi ve Ekonomik Göstergeleri

Yaşam kalitesinin ekonomik göstergeleri, temel ihtiyaçların karşılanmasında en önemli değişkendir. Çünkü, bireysel ve toplumsal zeminde insanların yapabilecekleri ile sahip olabileceklerini belirleyen en temel göstergedir. Dolayısıyla, ekonomik gelirin yeterliliği ile ülkenin ekonomik büyümesi insanların yaşam standartlarını etkilemektedir (Sapancalı, 2009: 85). Aynı zamanda, ekonomik güvenceyi sağlayarak psikolojik düzeyde öznel değerlendirmeleri de olumlu etkilemektedir. Ancak, bazı araştırmalar ekonomik göstergeleri önemsemekle birlikte kültürel değerlerin etkisi altında davranışa dönüştüğünü ifade etmektedir. İnsanların ekonomik kapasiteleri, her zaman her şeyi yapmaya olanak vermemektedir. Toplumsal bir varlık olan insanların geleneksel yaşamlarına uyum sağlamalarının etkisi görülmektedir (Demir, 2017: 47). Örneğin, insanların aile ortamında ekonomik güçleri izin verse de istedikleri gibi giyinmemeleri ya da davranmamaları.

3.3.2 Yaşam Kalitesi ve Sosyal Göstergeleri

Yaşam kalitesinin sosyal göstergeleri toplumsal düzeyde yaşam kalitesinin nesnel koşullarını içeren nicel bir değerlendirmeyi kapsamaktadır. Sosyal göstergeler iktisadi göstergelerle mukayeseli olarak toplumsal refaha ilişkin ölçümleri içermektedir. Bu ölçümlerin amacı, sosyal problemlerin belirlenmesi ve eylem planlarının yapılması ve ilgili politikaların belirlenmesinde istatistiki olarak kullanılmaktadır. En kapsamlı şekilde ifade edersek; toplumsal yapıda meydana gelen değişimleri takip edebilmek için kullanılan bir yaklaşımdır. Sosyal göstergeler, elde edilen sonuçlara göre yaşam kalitesinin düzeyi hakkında ortaya çıkan değişimleri manidar bir şekilde analiz etmeyi sağlamaktadır (Sapancalı, 2009: 38).

3.3.3 Yaşam Kalitesi ve Psikolojik Göstergeleri

Yaşam kalitesinin psikolojik göstergeleri kişinin zaruri ihtiyaçlarını giderdikten sonra ulaştığı doyum ile kişisel yaşamı, işi, ailesi ve çevresiyle ilişkilerinden aldığı doyuma

ilişkin öznel değerlendirmeleridir (Behlül, 2015: 22). Kişinin içinde yaşadığı sosyal çevreden ve kendi özel hayatından aldığı doyum kendisine ve topluma karşı olumlu yargılarda bulunmasına neden olmaktadır. Böylece, bireyden topluma, toplumdan bireye doğru pozitif etkiler yansıyacaktır (Demir, 2017: 49).

Psikolojik göstergeler, bireyin kendi yaşamına yaklaşım biçiminin bir sonucudur. Bu yaklaşımda hem kendisi hem de ilişkide bulunduğu kişiler ile etkileşimin yansıması vardır. Kendisine ait olumlu değerlendirmeleri ile ilişkilerinden çıkardığı olumlu değerlendirmelerin sentezi, çıkan sonuçtur.

3.3.4 Yaşam Kalitesi ve Sağlık Göstergeleri

Yaşam kalitesinin sağlıkla ilgili göstergeleri bireysel açıdan ve toplumsal açıdan ele alınmaktadır. Bireysel açıdan sağlık, temelde kişinin kendini iyi hissetmesi ve sağlık durumuna genel bir perspektiften bakmasıyla ilgilidir. Üç boyutu vardır. Fiziksel olarak yeterliliği, psikolojik olarak kaygı, endişe ve mutluluğu, sosyal boyutta ise çevresindeki kişilerle kurduğu ilişkisinin derecesini algılama söz konusudur. Toplumsal açıdan yaşam kalitesi ise, toplumun tamamının sağlık koşullarının iyi olması ve tüm vatandaşların nitelikli bir sağlık hizmetine erişmelerinin sağlanmasıdır. (Sapançalı, 2009: 112-113). Bu açıdan sağlık, doğrudan yaşam kalitesini etkilemektedir.

Yaşam kalitesinin objektif sağlık göstergeleri bedensel hareketlilik bağlamında gündelik işlevselliğinin yerinde olmasını, subjektif göstergeleri ise bireylerin genel olarak kendi sağlıklarına yönelik değerlendirmelerini içermektedir.

3.4 Yaşam Kalitesine Kuramsal Yaklaşımlar

Yaşam kalitesi konusunda dört kuramsal yaklaşım vardır. Faydacı kuram, sağduyulu değerler kuramı, insan gereksinimleri kuramı ve yapabilirlik kuramı.

Faydacı Kuram

Faydacı yaklaşım kuramında toplumsal olarak bireylerin en üst seviyede hazzı elde etmesi vardır. Bu kuramda bireylerin istek ve arzularının yerine getirilmesi ve haza ulaşması öngörülmektedir. Bireysel yaşam kalitesinin ölçülmesinde yaygın olarak kullanılan pratik bir kuramdır. Bireyciliği ön plana alarak en üst düzeyde fayda

sağlamayı ve bireylerin istek ve arzularını yerine getirmede maddi bir gelirin önemini vurgulamaktadır. Birey tükettiği oranda tatmin olmaktadır. Bu kurama göre, ekonomik olarak yüksek gelire sahip insanların yaşam kalitesi daha yüksektir (Gürsel, 2015: 22).

Sağduyulu Değerler Kuramı

Sağduyulu değerler yaklaşımı, faydacı yaklaşımda olduğu gibi bireysel istek ve arzulara yer vermekte, fakat insanın bilişsel düzeyde bilge arzularının iyi bir yaşamın koşulu olduğunu savunmaktadır. Bu görüşe göre, insanın bilge arzularının artmasına paralel yaşam kalitesi de artmaktadır. Yaklaşımın içeriğinin belirsizliğinden dolayı tartışmalı bir yaklaşımdır. Çünkü, insanın gündelik düzeyde istek ve arzuları somut ve gözlemlenebilir türdendir. Bilge arzular ise daha soyut ve ölçülmesi zor bir konudur. Ayrıca, bilişsel düzeydeki arzular bireysel farklılıklara göre çok değişken bir durum göstermektedir (Sapançalı, 2009: 55).

İnsan Gereksinimleri Kuramı

İnsan gereksinimleri yaklaşımında insanların temel ihtiyaçlarının giderilmesini öngörmektedir. Bunlar hayati öneme sahip olup sağlık, beslenme, okur-yazarlık gibi tanımlanan ihtiyaçların minimal düzeyde karşılanmasıdır. Kişiliğin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişmesi için fırsatlar sağlamaya çalışmakta ve tüm insanların asgari düzeyde iyi koşullara kavuşması için basit bir ahlaki zorunluluğa dayanmaktadır. Kuram, aşırı yoksullukla ilgili olduğu için zenginler için çok fazla bir şey söylememektedir (Park, 2005: 79).

Yapılabilirlik Kuramı

Yapılabilirlik yaklaşımında kişinin yapabildiği ve sahip olabildiğinin yanı sıra yapılabilirlikler seti vardır. Mutlu olmak için bireyin yeteneklerinin ve özgürlüğünün ön plana çıkarılması vardır. Bireylerin bir sonuca ulaşması ya da ortaya bir ürün sunmasından ziyade yapılabilirlik özgürlüğünü elinde bulundurması en değerli olanıdır. Temel gereksinimlerin karşılanması kuramında olduğu gibi asgari düzeyde ihtiyaçların giderilmesini ileri sürmektedir (Sapançalı, 2009: 63).

3.5 Yaşam Kalitesi Alanları

Yaşam kalitesinin alanları, farklı bilimlerden tarafından ilgilendikleri boyutlar itibariyle belirlenmektedir. “Hoes ve Sullivan’a göre yaşam kalitesi alanları psikolojik esenlik (doyum alma, oto kontrol, yararlılık, anksiyete, beden imajı, meşguliyet vb.) Fiziksel esenlik / yeterlik (yeme, içme, iştah, uyku, yorgunluk, sağlık-hastalık algısı) Sosyal ve bireysel esenlik (sosyal etkinlik), Ekonomik ve maddi esenlik (geleceğe ilişkin güven, sigorta, barınma, iş güvenliği vb.)’ dir.” Bu alanlar kişinin iç dünyası, sosyal çevresi, dış doğal çevresi ve toplumsal çevresi şeklinde de sınıflandırılabilir (Demirkıran, 2012: 30).

Bilimsel açıdan farklı yaklaşımlar açısından yaşam kalitesi alanları değerlendirildiği için konunun ayrıntıları da farklılaşmaktadır. Fen bilimleri insan yaşamına tesirleri olan su, hava gibi hayati öneme sahip unsurların iyileştirilmesi olarak bakmaktadır. Pazarlamacılar, reklam ve halkla ilişkiler uzmanları kaliteli ürünün ve teknolojiyi, sosyal bilimciler ise yaşanan çevrede bireylerin kendi yaşamlarına yönelik öznel değerlendirmelerini yaşam kalitesi alanı olarak görmektedirler. Zihin sağlığı alanında kişisel gelişim, yaşamı kontrol edebilme, zihinsel yetenek ve uyum konularını; Geriatri uzmanları bireyin çalışma ortamında, gündelik hayatında, serbest zamanlarında ve sosyal ilişkilerinde gerekli olan farklı becerileri kullanma yeteneğini; sağlık uzmanları ise hastalık esnasında ve sonrası yaşam fonksiyonlarının yerindeliğini yaşam kalitesi olarak değerlendirmektedirler (Demir, 2017: 36).

Dünya sağlık örgütü tarafından geliştirilen ‘Who Yaşam Kalitesi Ölçeği’ nin alt boyutları ele alındığında yaşam kalitesi alanları hakkında bilgi vermektedir. Genel yaşam alanı (yaşam kalitesi düzeyi ve sağlık hoşnutluğu); Fiziksel alan (bedensel olarak gündelik işlevlerde yeterlilik); Ruhsal alan (yaşamı anlamlı bulma ve psikolojik - duyu durumu); Sosyal alan (aile dışı ilişkiler, kendi cinselliğini algılama ve arkadaş desteği) ve Çevresel alan (fiziksel çevrenin sağlıklı oluşu, güvende hissetme, konut durumu, ulaşım imkânları, sağlık hizmetlerine, gerekli bilgi ve haberlere ulaşma, yeterli ekonomik durum) alt boyutları yaşam kalitesinin dört farklı alanını kapsamaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda çevresel TR alanı da eklenmiştir. Buna göre, kişinin kendisine yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinde baskı ve kontrol ile ilgili düzeyini yaşam kalitesi bakımından ölçmektedir. Dolayısıyla, beşinci alan olarak sosyal baskı alanını bu sınıflamaya ekleyebiliriz.

3.6 Alanla İlgili Yapılmış Bazı Çalışmalar

Literatürde yaşam kalitesini konu alan çalışmaların sağlık bilimleri alanında belli hastalık tanısı konmuş bireyler, psikiyatrik tanılı bireyler, madde bağımlısı bireyler ile engelli bireyler üzerinde olduğunu görmekteyiz. Eğitim alanında yapılan çalışmalarda ise daha çok okul yaşam kalitesini ele alan çalışmaların ön planda olduğuna rastlamaktayız. Yaşam kalitesi ile ilgili alana özgü yapılmış başlıca çalışmalar şunlardır:

Ma (2008), “Relationships Among Psychological Well-Being, Leisure Negotiation, And Leisure Participation” başlıklı doktora tezinde, boş zaman görüşmelerinin boş zaman ilgilenimi üzerinde; psikoloji iyi oluşun kişisel gelişim boyutunun boş zaman görüşmeleri üzerinde; psikolojik iyi oluşun kendini kabul boyutunun boş zaman görüşmeleri üzerinde doğrudan etkisi olduğunu tespit etmiştir. Öte yandan psikolojik iyi oluşun boş zaman görüşmeleri üzerinde etkisi tespit edilememiştir.

Alpaslan (2009) “Ergen Yaştaki Lisanslı Sporcularda Anksiyete Ve Depresyon Düzeyleri İle Yaşam Kalitesinin Araştırılması” isimli tıpta uzmanlık tezi çalışmasında, sporcu olan ergen katılımcıların depresyon, anksiyete, sosyal kaygı ve hostalite düzeylerinin sporcu olmayanlardan düşük olduğu, yaşam kalitesi düzeylerinin ise daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Bahadır (2010) “Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Yaşam Kalitesi Ve Bazı Psikolojik Özelliklerinin İncelenmesi” adlı doktora çalışmasında, rekreatif etkinliklere katılan bireylerin etkinlikler sonrasında uyum, sürekli kaygı, atılganlık ve yaşam kaliteleri üzerinde pozitif etkisi olduğunu göstermiştir.

Bayrak (2011) “Sporu Bırakmış Profesyonel Futbolcuların Depresyon Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi” başlıklı doktora çalışmasında, emekli olmuş futbolcuların depresyon ve yaşam kalitesi düzeylerinin belirlenmesini ele almıştır. Çalışmada depresyon düzeyi ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğuna yönelik bulguya ulaşmıştır.

Yazıcı (2012) “Spor Yapan Ve Yapmayan Ampute Bireylerin Yaşam Kalitesi Ve Depresif Durumlarının İncelenmesi” konusunda yaptığı doktora çalışmasında, ampute

bireylerin depresyon düzeyleri ile yaşam kalitesi arasında ters yönlü bir ilişkinin olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Sevil (2015) “Terapatik Rekraesyonel Faaliyetlere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini Ve Yaşam Kalitesine Etkisi” adlı doktora çalışmasında, terapatik içerikli serbest zaman faaliyetlerine katılımın serbest zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi ile ilişkisinin olduğunu belirtmektedir.

Gönülateş (2016) “Farklı Ülkelerde Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi” başlıklı doktora araştırmasında, Türkiye ile birlikte üç farklı ülkeden katılan katılımcıların rekreatif etkinliklere katılım ve yaşam kalitesi düzeylerinin ülkelere göre farklılaştığını tespit etmiştir. Böylelikle, etkinliklere katılım süresi artıkça yaşam kalitesi düzeyleri de artmaktadır.

Demir (2017) “Anne Babası Ayrı Olan Ergenlerin Yaşam Kalitesinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Bağcılar İlçesi Örneği)” konusunda yapmış olduğu yüksek lisans çalışmasında, anne-babası ayrı olan ergenlerin belirlenmiş değişkenler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür.

BÖLÜM 4: YÖNTEM

Bu bölümde çalışma ile ilgili araştırmanın modeli, araştırma evreni ve örnekleme, araştırma ile ilgili verilerin toplanması ve verilerin analiz işlemleri ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

4.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, tekil ve ilişkisel araştırma niteliğinde olup genel tarama modelinde planlanmıştır. Tarama yöntemi, belli bir zaman içinde olay ve olguların tabii şartlar içerisinde gerçek durumunu saptamak üzere, toplum evreninden seçilen bir örneklemden elde edilen verilere dayalı bir araştırma biçimi olarak tanımlanmaktadır (Arseven, 1993: 14). Tekil tarama modelleri yaklaşımında ilgilenilen olay, madde, birey, grup, kurum, konu vb. birim ve duruma ait değişkenler ayrı ayrı betimlenmeye çalışılır. Sağlık, eğitim ve serbest zaman durum ve alışkanlıkları gibi birçok konular tekil tarama modelleriyle aydınlatılabilir. İlişkisel tarama modelleri ise; iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve / veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2017: 111-114). Bu şekliyle, çalışmanın ilk üç bölümünde serbest zaman ilgilenimi, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesine yönelik kavramsal ve kuramsal açıklamalara; dördüncü bölümde araştırmanın metodolojisine; beşinci bölümde verilerin analizi ve araştırma bulgularına; son aşamada ise, elde edilen bulgulardan hareketle literatür düzeyinde tartışma, yorum, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

4.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Konya İlinde MEB'e bağlı devlet ve özel liselerin 9., 10. ve 11. sınıflarında okuyan tüm öğrencilerdir. Çalışma evreninin çok geniş ve öğrenci sayısının çok fazla oluşu örneklem alma yoluna gidilmesini gerektirmiştir. Örneklemin belirlenmesinde, 2008 / 14306 sayılı bakanlar kurulu kararı ile kurulan 8 kalkınma ajansından biri olan Mevlana Kalkınma Ajansı (MEVKA) tarafından Konya ve Karaman illerini kapsayan ilçelerde yaptığı sosyal gelişmişlik endeksi ile ilin coğrafi ve beşeri özellikleri dikkate alınmıştır. Buna göre tüm ilçeler gelişmişlik endeksine göre, benzer özellikler gösteren 5 kategoride değerlendirilmiştir (Mevka, 2011; 11). Çalışma örneklemini, tabakalı örneklem ve tabakaların ana kütle içindeki payları eşit orantılı

dağıtım yöntemiyle her kategoriden seçilen 5 ilçedeki (Selçuklu, Karatay, Ereğli, Beyşehir, Bozkır) 9., 10. ve 11. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Lise son sınıfta okuyan öğrenciler, üniversiteye geçiş sınav hazırlığı ve yoğunluğu nedeniyle okul psikolojik danışman ve rehberlik öğretmenleri ile okul yöneticilerinin talepleri üzerine araştırma kapsamına alınmamıştır.

Örneklem büyüklüğünün birçok araştırma için 30'dan büyük 500'den küçük olması yeterli görülmektedir. Konuyla ilgili 0,05 anlamlılık düzeyinde evren büyüklüğü açısından örneklem sayısının 384'ün üzerinde olması kabul edilebilir örneklem büyüklüğü sayılmaktadır. Ayrıca, çok değişkenli analiz gerektiren araştırmalarda örneklem büyüklüğünün çalışmada kullanılan değişken sayısının en az 10 katı veya daha fazla olmasına dikkat edilmesi gerekmektedir (Coşkun, Altunışık ve Yıldırım, 2017: 143-144).

Bu bilgiler doğrultusunda 5 ilçe ve 21 farklı okuldan 1500 öğrenciye anket formları dağıtılmış olup, geri dönüşü olmayanlar ile eksik ve hatalı bulunanlar elenmiştir. Toplam 1068 adet ölçek formu değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmaya lise 9.,10. ve 11. sınıflarda öğrenim gören, herhangi bir zihinsel engeli bulunmayan, Türkçe soru formlarını cevaplayabilen ve gönüllü olan öğrenciler katılmışlardır.

4.3 Verileri Toplama Araçları

Araştırma ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan verileri Kişisel Bilgi Formu, Boş Zaman Katılım Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

4.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından ilgili literatür incelenerek oluşturulmuştur. Katılımcıların bazı demografik, sosyoekonomik ve eğitim ile ilgili (cinsiyet, okul türü, algılanan akademik başarı, ailenin algılanan gelir durumu, anne-babanın eğitim düzeyi, ailenin tutumu) özelliklerini ölçen sorulara yer verilmiştir.

4.3.2 Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

Serbest zaman ilgilenin Ölçeği Kyle ve diğerleri (2007) tarafından serbest zamana kalıcı katılım amacıyla geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Gürbüz, Aydın ve Çimen, (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 3'er maddelik ve 5 alt boyuttan oluşmuş olup toplam 15 soru maddesine sahiptir. Alt boyutları; Çekicilik (5.,9., 12. maddeler), Önem verme (1.,2.,4. maddeler), Sosyal ilişki (6.,11.,14. maddeler), Özdeşleşme (3.,7.,10. maddeler) ve Kendini İfade (8.,13.,15. maddeler) şeklinde düzenlenmiştir (Kyle, 2007: 408). Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği, 5'li likert tipinde derecelendirilmiş ve (1) kesinlikle katılıyorum'dan, (5) kesinlikle katılmıyorum'a doğru cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.89 olarak hesaplanmıştır (Gürbüz, Aydın ve Çimen, 2015: 292).

4.3.3 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOB-7) Lemmens ve diğerleri (2009) tarafından 12-18 yaş grubu ergenlerin sorunlu dijital oyun oynama davranışlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 21 madde ve 7 alt boyuttan oluşan ölçeğin 7 maddelik kısa formudur. Bir ergenin oyun bağımlısı olup olmadığını belirlemek için DOB-7 ölçeğine göre iki şekilde değerlendirilmektedir. Monotetik formata göre 7 maddenin tamamına 3 ve üzeri puan veriyorsa riskli oyun bağımlısı, politetik formata göre 7 maddenin en az 4'üne 3 ve üzeri puan veriyorsa yüksek riskli oyun bağımlısı olarak tanımlanmaktadır. Böylece, hem monotetik hem de politetik yönteme göre bağımlılığın düzeyinin belirlenebileceği önerilmiş olup, bağımlılığın düzeyinin ölçekten alınan toplam puana göre değerlendirilmesi gösterilmiştir (Lemmens ve diğerler, 2009; akt. Yalçın Irmak, 2014: 38). Ölçeğin, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yalçın Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından 9.,10. ve 11. sınıfta öğrenim gören lise öğrencileri örnekleminde yapılmış olup Cronbach Alpha katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır.

4.3.4 Who Yaşam Kalitesi Ölçeği

Dünya sağlık örgütü tarafından yaşam kalitesinin belirlenmesine yönelik geliştirdiği WHOQOL-BREF ölçeğinin iki formu bulunmaktadır. WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF adı altında geliştirilen ölçekler birbirleri ile uyumludur. WHOQOL-100 formu, 24 bölüm ve 6 alandan oluşan ve toplam 100 soruyu içermektedir. WHOQOL-BREF

kullanım kolaylığı açısından WHOQOL-100'ün verileri kapsamında geliştirilmiş ve pratik bir ölçektir. WHOQOL-BREF'in Türkçe versiyonu 4 alan ve toplam 26 sorudan oluşmaktadır. Soruların ikisi geneldir. Genel sorulardan (1. ve 2. sorular) biri bütün olarak sağlık, diğeri bütün olarak yaşam kalitesine yöneliktir. Alan puanları ise Fiziksel Alan (3.,4.,10.,15.,16.,17. ve 18. sorular), Ruhsal Alan (5.,6.,7.,11.,19. ve 26. sorular), Sosyal Alan (20.,21., ve 22. sorular) ve Çevresel Alan (8.,9.,12.,13.,14.,23.,24. ve 25. sorular) üzerinden değerlendirilmektedir. WHOQOL-100 ölçeğinde, Türkiye için odak grup görüşmeleri neticesinde 3 ulusal soru "sosyal baskı" alanı olarak kabul edilmiştir. Buradan alınan 1 soru en yüksek uyumu çevre alanı ile gösterdiği için WHOQOL-BREF' de 27. Soru Ulusal Çevre Alanı olarak adlandırılmıştır. WHOQOL-BREF 5'li likert tipi kapalı uçlu ölçek sorularından oluşmakta olup, son 15 gün dikkate alınarak cevaplandırılmaktadır.

Ölçek geçerlik ve güvenilirlik çalışması Eser ve arkadaşları (1999) tarafından yapılmış olup, Türkçe versiyonunun iç tutarlılığı oldukça yüksek düzeyde bulunmuştur. Ölçeğin "Cronbach alfa" değerleri bedensel alanda 0.83, ruhsal alanda 0.66, sosyal alanda 0.53, çevresel alanda 0.73 ve ulusal çevre alanında 0.73 olarak hesaplanmıştır (Sucan, 2012: 52; Bahadır, 2010: 54).

4.4 Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması, araştırmacı tarafından İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alındıktan sonra 2017-2018 eğitim öğretim yılında 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Anketlerin geri dönüş oranı ve anketlerin anketörler tarafından sağlıklı bir şekilde doldurulması hususunda bizzat araştırmacı tarafından yüz yüze uygulama yoluna gidilmiştir. Toplam 5 ilçedeki ortaöğretim öğrencileri tarafından doldurulduktan sonra veri toplama süreci sona ermiştir.

4.5 Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan ham veriler olası hataları önlenmek ve analize hazır hale getirilmek üzere; tek tek kontrol edilerek eksik, hatalı ve tutarsız yanıtların verildiği anketler analiz dışı bırakılmıştır. Verilerin kodlanması ve elektronik ortama aktarılmasından sonra verilerin normal dağılım gösterip-göstermedikleri çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir.

İlk olarak frekans dağılımları, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi betimleyici istatistik testlerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası farklılıkları belirlemek üzere bağımsız gruplar T testi ve tek yönlü varyans analizleri kullanılmıştır. Daha sonra araştırma değişkenleri arası yapısal ilişkileri belirlemek üzere korelasyon ve çoklu regresyon analizlerinden yararlanılmıştır.



BÖLÜM 5 : VERİ ANALİZİ VE BULGULAR

Bu bölümde, araştırma problemlerine bağlı olarak istatistiki analizlerden elde edilen veriler üç ana kategoride ele alınmış ve yorumlanmıştır. Birinci bölümde, demografik özellikler ve tanımlayıcı istatistikler; ikinci bölümde, lise öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimi, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeyleri; üçüncü bölümde ise değişkenler arası ilişkiler (serbest zaman ilgilenimi, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeyleri) incelenmiştir.

5.1 Demografik Özellikler ve Tanımlayıcı İstatistikler

Bu bölümde istatistiksel işlemler sonucu örnekleme ait özellikler belirtilmiştir.

5.1.1 Katılımcıların Demografik özellikleri

Araştırma kapsamında katılımcıların cinsiyet, lise türü, algılanan başarı düzeyi ve ekonomik durumu Tablo 1’de, ebeveyn eğitim düzeyi ve aile tutumlarına ilişkin ortak dağılım Tablo 2’ de gösterilmiştir.

Tablo 1
Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Sıklık	%
Kadın	504	47,2
Erkek	564	52,8
Lise Türü	Sıklık	%
Genel Orta Öğretim Liseleri	282	26,4
Meslek ve Teknik Liseleri	389	36,4
İmam Hatip Liseleri	251	23,5
Özel Liseler	146	13,7

Genel Başarı Düzeyi	Sıklık	%
Çok Zayıf	28	2,6
Zayıf	116	10,9
Orta	483	45,2
İyi	353	33,1
Çok İyi	88	8,2
Ekonomik Durum	Sıklık	%
Çok İyi	63	5,9
İyi	492	46,1
Orta	456	42,7
Zayıf	46	4,3
Çok Zayıf	11	1,0

Araştırmaya 504'ü kadın, 564'ü ise erkekler olmak üzere toplam 1068 kişi katılmıştır. Katılımcıları %36,4'ü meslek ve teknik lisede, %26,4'ü genel orta öğretim liselerinde, %23,5'i imam hatip liselerinde ve %13,7'si özel liselerde eğitim öğretimlerine devam etmektedir. Katılımcıların %45,2'si genel başarı düzeyini orta seviyede görürken, bunu sırası ile iyi (%33,1), zayıf (%10,9), çok iyi (%8,2) ve çok zayıf (%2,6) şeklinde değerlendiren katılımcılar izlemektedir. Katılımcıların %88,8'i ekonomik olarak kendilerini orta ve iyi düzeyinde değerlendirmektedir.

Tablo 2
Katılımcıların Ebeveyn Eğitim Durumu İle Aile Tutumuna İlişkin Ortak Dağılım

Aile Tutumu		Anne Eğitim Durumu					Toplam	
		Okur- Yazar Değil	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite		
Demokratik	Baba	İlkokul	5	61	5	1	0	72
	Eğitim	Ortaokul	2	27	50	2	0	81
	Durumu	Lise	1	16	27	18	5	67
		Üniversite	0	18	8	25	36	87
	Toplam		8	122	90	46	41	307

Otoriter	Baba Eğitim Durumu	İlkokul	0	32	1	0	0	33
		Ortaokul	1	17	7	1	0	26
	Baba Eğitim Durumu	Lise	1	14	15	3	3	36
		Üniversite	0	4	4	6	15	29
	Toplam		2	67	27	10	18	124
Koruyucu	Baba Eğitim Durumu	Okur-Yazar	4	2	0	0	0	6
		Değil						
		İlkokul	3	142	9	12	3	169
	Baba Eğitim Durumu	Ortaokul	10	43	76	15	0	144
		Lise	1	46	32	35	8	122
		Üniversite	0	20	21	36	58	135
	Toplam		18	253	138	98	69	576
İlgisiz	Baba Eğitim Durumu	Okur-Yazar	1	0	0	0	0	1
		Değil						
		İlkokul	0	15	2	1	0	18
	Baba Eğitim Durumu	Ortaokul	0	8	10	1	0	19
		Lise	0	4	3	6	2	15
		Üniversite	0	2	1	3	2	8
Toplam		1	29	16	11	4	61	
Toplam	Baba Eğitim Durumu	Okur-Yazar	5	2	0	0	0	7
		Değil						
		İlkokul	8	250	17	14	3	292
	Baba Eğitim Durumu	Ortaokul	13	95	143	19	0	270
		Lise	3	80	77	62	18	240
		Üniversite	0	44	34	70	111	259
Toplam		29	471	271	165	132	1068	

Anne ve babanın eğitim durumları ve benimsedikleri aile tutumlarına ilişkin çapraz tablo incelendiğinde; annelerin genellikle ilkokul mezunu oldukları ve demokratik ve koruyucu bir tutum benimsedikleri görülmektedir. Baba eğitim durumlarında ise genellikle ilkokul ve ortaokul mezuniyet derecesine sahip babaların korucu bir tutum sergiledikleri ifade edilebilir.

5.1.2 Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırma kapsamında serbest zaman ilgilenimi, dijital oyun bağımlılığı, yaşam kalitesi ve araştırma değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 3, tablo 4, Tablo 5 ve 6'da gösterilmiştir.

Tablo 3

Serbest Zaman İlgilenimine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Baskılık
İlgi_1	Sıklık	88	228	266	322	164	3,23	1,186	-0,196	-0,903
	%	8,2	21,3	24,9	30,1	15,4				
İlgi_2	Sıklık	119	332	300	215	105	2,86	1,152	0,225	-0,765
	%	11,1	31,1	28,1	20,1	9,5				
İlgi_3	Sıklık	106	265	335	257	105	2,99	1,131	0,015	-0,767
	%	9,9	24,8	31,4	24,1	9,8				
İlgi_4	Sıklık	129	272	321	236	110	2,93	1,169	0,068	-0,829
	%	12,1	25,5	30,1	22,1	10,3				
İlgi_5	Sıklık	103	178	207	351	229	3,40	1,258	-0,425	-0,882
	%	9,6	16,7	19,4	32,9	21,4				
İlgi_6	Sıklık	116	233	186	322	211	3,26	1,295	-0,248	-1,117
	%	10,9	21,8	17,4	30,1	19,8				
İlgi_7	Sıklık	148	233	300	268	119	2,98	1,212	-0,05	-0,932
	%	13,9	21,8	28,1	25,1	11,1				
İlgi_8	Sıklık	128	239	273	280	148	3,08	1,231	-0,084	-0,985
	%	12	22,4	25,6	26,2	13,9				
İlgi_9	Sıklık	113	167	242	319	227	3,36	1,266	-0,375	-0,896
	%	10,6	15,6	22,7	29,9	21,3				
İlgi_10	Sıklık	101	204	258	320	185	3,27	1,222	-0,259	-0,913
	%	9,5	19,1	24,2	30	17,3				
İlgi_11	Sıklık	114	239	238	342	135	3,14	1,208	-0,195	-0,977
	%	10,7	22,4	22,3	32	12,6				
İlgi_12	Sıklık	125	235	258	291	159	3,12	1,243	-0,121	-1,012
	%	11,7	22	24,2	27,2	14,9				

İlgi_13	Sıklık	101	194	280	350	143	3,22	1,172	-0,296	-0,783
	%	9,5	18,2	26,2	32,8	13,4				
İlgi_14	Sıklık	106	231	203	368	160	3,23	1,227	-0,279	-0,993
	%	9,9	21,6	19	34,5	15				
İlgi_15	Sıklık	136	238	305	270	119	3,00	1,197	-0,052	-0,9
	%	12,7	22,3	28,6	25,3	11,1				

Serbest zaman ilgilenimine ilişkin ifadeler katılımcıların verdikleri yanıtlar incelendiğinde; ilgi 5 ifadesinin (ort.: 3,40) en yüksek ve ilgi 2 ifadesinin (2,86) en düşük ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4
Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
DOB1	Sıklık	544	161	169	84	110	2,12	1,378	,922	-,490
	%	50,9	15,1	15,8	7,9	10,3				
DOB2	Sıklık	443	257	207	100	61	2,14	1,216	,812	-,359
	%	41,5	24,1	19,4	9,4	5,7				
DOB3	Sıklık	302	208	289	140	129	2,61	1,338	,326	-1,015
	%	28,3	19,5	27,1	13,1	12,1				
DOB4	Sıklık	463	170	240	91	104	2,25	1,346	,701	-,719
	%	43,4	15,9	22,5	8,5	9,7				
DOB5	Sıklık	627	198	130	57	56	1,80	1,164	1,401	,968
	%	58,7	18,5	12,2	5,3	5,2				
DOB6	Sıklık	563	223	146	71	65	1,93	1,214	1,186	,350
	%	52,7	20,9	13,7	6,6	6,1				
DOB7	Sıklık	636	175	128	56	55	1,78	1,168	1,426	,999
	%	60,6	16,7	12,2	5,3	5,2				

Araştırmaya katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ortalama puanlarının genel itibari ile düşük seviyelerde ve ortalama değerlerin 1,78 ile 2,61 arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5
Yaşam Kalitesine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

		Çok Kötü	Biraz Kötü	Ne İyi, Ne Kötü	Oldukça İyi	Çok İyi	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
WHO1	Sıklık	35	63	464	371	135	3,48	,904	-,320	,367
	%	3,3	5,9	43,4	34,7	12,6				
		Hiç Hoşnut Değil	Çok Az Hoşnut	Ne Hoşnut, ne de değil	Epeyce Hoşnut	Çok Hoşnut	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
WHO2	Sıklık	21	77	302	428	240	3,74	,952	-,511	-,037
	%	2,0	7,2	28,3	40,1	22,5				
		Hiç	Çok Az	Orta Derecede	Çokça	Aşırı Derecede	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
WHO3	Sıklık	55	216	316	266	215	3,35	1,159	-,123	-,901
	%	5,1	20,2	29,6	24,9	20,1				
WHO4	Sıklık	14	67	171	202	614	4,25	1,021	-	,367
	%	1,3	6,3	16,0	18,9	57,5				
WHO5	Sıklık	93	121	331	315	208	3,40	1,174	-,409	-,554
	%	8,7	11,3	31,0	29,5	19,5				
WHO6	Sıklık	97	125	395	277	174	3,29	1,145	-,287	-,502
	%	9,1	11,7	37,0	25,9	16,3				
		Hiç	Çok Az	Orta Derecede	Çokça	Son Derecede	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
WHO7	Sıklık	63	256	500	157	92	2,96	,983	,249	-,061
	%	5,9	24,0	46,8	14,7	8,6				
WHO8	Sıklık	50	105	342	341	230	3,56	1,075	-,434	-,328
	%	4,7	9,8	32,0	31,9	21,5				
WHO9	Sıklık	35	106	529	301	97	3,30	,887	-,121	,291
	%	3,3	9,9	49,5	28,2	9,1				

		Hiç	Çok Az	Orta Derecede	Çokça	Tamamen	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
WHO10	Sıklık	26	80	255	373	334	3,85	1,024	-,664	-,119
	%	2,4	7,5	23,9	34,9	31,3				
WHO11	Sıklık	59	111	271	289	338	3,69	1,178	-,575	-,537
	%	5,5	10,4	25,4	27,1	31,6				
WHO12	Sıklık	50	116	435	265	202	3,42	1,059	-,189	-,392
	%	4,7	10,9	40,7	24,8	18,9				
WHO13	Sıklık	21	98	345	337	266	3,71	1,350	-,332	-,501
	%	2,0	9,2	32,3	31,6	24,9				
WHO14	Sıklık	31	167	452	296	122	3,29	,961	-,031	-,311
	%	2,9	15,6	42,3	27,7	11,4				
		Çok Kötü	Biraz Kötü	Ne İyi, Ne Kötü	Oldukça İyi	Çok İyi	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
WHO15	Sıklık	34	73	258	358	345	3,85	1,050	-,713	-,038
	%	3,2	6,8	24,2	33,5	32,3				
		Hiç Hoşnut Değil	Çok Az Hoşnut	Ne Hoşnut, ne de değil	Epeyce Hoşnut	Çok Hoşnut	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
WHO16	Sıklık	126	165	288	249	240	3,29	1,294	-,259	-,977
	%	11,8	15,4	27,0	23,3	22,5				
WHO17	Sıklık	20	86	361	398	203	3,63	,941	-,336	-,189
	%	1,9	8,1	33,8	37,3	19,0				
WHO18	Sıklık	34	74	318	395	247	3,70	1,002	-,548	-,004
	%	3,2	6,9	29,8	37,0	23,1				
WHO19	Sıklık	64	61	254	333	356	3,80	1,141	-,810	,013
	%	6,0	5,7	23,8	31,2	33,3				
WHO20	Sıklık	28	99	297	406	238	3,68	1,003	-,505	-,195
	%	2,6	9,3	27,8	38,0	22,3				
WHO21	Sıklık	128	71	271	265	333	3,57	1,313	-,614	-,653
	%	12,0	6,6	25,4	24,8	31,2				
WHO22	Sıklık	76	85	277	365	265	3,62	1,149	-,657	-,218
	%	7,1	8,0	25,9	34,2	24,8				
WHO23	Sıklık	24	60	193	421	370	3,99	,977	-,914	,522
	%	2,2	5,6	18,1	39,4	34,6				
WHO24	Sıklık	56	76	258	356	322	3,76	1,115	-,736	-,065
	%	5,2	7,1	24,2	33,3	30,1				
WHO25	Sıklık	82	86	281	363	256	3,59	1,160	-,641	-,261
	%	7,7	8,1	26,3	34,0	24,0				

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Her Zaman	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
WHO26	Sıklık	200	256	411	164	37	2,61	1,062	,064	-,635
	%	18,7	24,0	38,5	15,4	3,5				
		Hiç	Çok Az	Orta Derecede	Çokça	Aşırı Derecede	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
WHO27	Sıklık	77	162	428	261	140	3,21	1,080	-,144	-,424
	%	7,2	15,2	40,1	24,4	13,1				

Yaşam kalitesi ifadeleri incelendiğinde; en düşük ortalamanın “ruhsal” alan ile “çevresel TR” alt boyutlarında, en yüksek ortalamanın “sosyal” alan ve “fiziksel” alan alt boyutlarında olduğu görülmüştür.

Tablo 6
Araştırma Değişkenlerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Alt Boyutlar	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık	Minimum	Maksimum	Cronbach' s Alpha	Toplam Cronbach' s Alpha	
Yaşam Kalitesi	Fiziksel alan	14,81	2,348	-,209	-,342	8,00	20,00	,607	
	Ruhsal alan	13,16	3,032	-,460	-,127	4,00	20,00	,766	
	Sosyal alan	14,48	3,407	-,630	,154	4,00	20,00	,570	,878
	Çevresel alan	14,29	2,539	-,477	,337	4,00	20,00	,764	
	Çevresel TR alan	14,13	2,342	-,419	,333	5,33	20,00	,731	
Spor İlgilenimi	Çekicilik	3,29	1,109	-,301	-,672	1,00	5,00	,860	
	Önem verme	3,10	,978	-,192	-,396	1,00	5,00	,781	
	Sosyal ilişki	3,21	,965	-,276	-,463	1,00	5,00	,670	,929
	Özdeşleşme	3,08	,960	-,103	-,472	1,00	5,00	,733	
	Kendini ifade	3,10	,978	-,192	-,396	1,00	5,00	,747	
Dijital Oyun Bağımlılığı	2,09	,931	,952	,450	1,00	5,00	,860		

İfadelere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2,... +2 değerleri arasında olduğu ve verilerin normal dağılım gösterdiği ifade edilebilir (George ve Mallery, 2001: 86-87).

5.2 Değişkenlere Ait Farklılık Analizleri

5.2.1 Serbest Zaman İlgilenimi: Değişkenlere Ait Farklılık Analizleri

Lise öğrencilerinin cinsiyet, lise türü, gelir, algılanan akademik başarı, anne-baba eğitim düzeyleri ve aile tutumları değişkenlerine göre serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile ilgili bulgulara Tablo 7 ile Tablo 13 arasında yer verilmiştir.

Tablo 7
Cinsiyete Bağlı Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki Farklılıklar

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	Sd.	p
Çekicilik	Kadın	504	3,1409	1,07309	-4,183	1066	,000
	Erkek	564	3,4232	1,12536			
Önem verme	Kadın	504	1,7626	,71607	-11,502	1066	,000
	Erkek	564	2,3820	1,00161			
Sosyal ilişki	Kadın	504	2,9689	,90779	-7,896	1066	,000
	Erkek	564	3,4232	,96526			
Özdeşleşme	Kadın	504	2,9180	,92190	-5,222	1066	,000
	Erkek	564	3,2216	,97205			
Kendini ifade	Kadın	504	3,0231	,98862	-2,420	1066	,016
	Erkek	564	3,1678	,96362			

Katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı olarak serbest zaman ilgilenim alt boyutlarına ilişkin farklılıklar değerlendirildiğinde; çekicilik ($t=-4,183$; $p<0,01$), önem verme ($t=-11,502$; $p<0,01$), sosyal ilişki ($t=-7,896$; $p<0,01$), özdeşleşme ($t=-5,222$; $p<0,01$) ve kendini ifade ($t=-2,420$; $p<0,05$) boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Tüm boyutlarda erkeklerin ortalama puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8
Lise Türüne Bağlı Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki Farklılıklar

		Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	p	Farkın Kaynağı
Kendini ifade	Gruplar arası	9,205	3	3,068	3,230	,022	B>C
	Gruplar içi	1010,763	1064	,950			
	Toplam	1019,969	1067				
Çekicilik	Gruplar arası	4,502	3	1,501	1,220	,301	
	Gruplar içi	1308,933	1064	1,230			
	Toplam	1313,434	1067				
Önem verme	Gruplar arası	11,480	3	3,827	4,063	,007	A<B; B>C
	Gruplar içi	1002,247	1064	,942			
	Toplam	1013,727	1067				
Sosyal ilişki	Gruplar arası	5,756	3	1,919	2,066	,103	
	Gruplar içi	988,236	1064	,929			
	Toplam	993,993	1067				
Özdeşleşme	Gruplar arası	4,588	3	1,529	1,661	,174	
	Gruplar içi	979,413	1064	,921			
	Toplam	984,001	1067				

A=Genel Orta Öğretim Liseleri; B= Meslek ve Teknik Liseler; C= İmam Hatip Lisesi; D=Özel Liseler

Katılımcıların öğrenim gördükleri lise türüne göre serbest zaman ilgilenim seviyeleri değerlendirildiğinde; çekicilik, sosyal ilişki ve özdeşleşme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Kendini ifade alt boyutunda ($F=3,230$; $p<0,05$) meslek liseleri ile imam hatip liseleri arasında anlamlı farklılık gözlemlenmektedir. Önem verme boyutunda ($F=4,063$; $p<0,01$) ise genel orta öğretim liseleri ile meslek liseleri ve meslek liseleri ile imam hatip liselerinde okuyanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9
Akademik Başarıya Bağlı Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki Farklılıklar

		Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	p	Farkın Kaynağı
Kendini ifade	Gruplar arası	8,191	4	2,048	2,152	,073	
	Gruplar içi	1011,777	1063	,952			
	Toplam	1019,969	1067				
Çekicilik	Gruplar arası	9,003	4	2,251	1,834	,120	
	Gruplar içi	1304,431	1063	1,227			
	Toplam	1313,434	1067				
Önem verme	Gruplar arası	11,999	4	3,000	3,183	,013	A<C; A<D; A<E; B<C; B<D
	Gruplar içi	1001,729	1063	,942			
	Toplam	1013,727	1067				
Sosyal ilişki	Gruplar arası	11,520	4	2,880	3,116	,015	B<D; C>E; D>E
	Gruplar içi	982,473	1063	,924			
	Toplam	993,993	1067				
Özdeşleşme	Gruplar arası	13,014	4	3,253	3,562	,007	A<C; A<D; B<D; C>E; D>E
	Gruplar içi	970,987	1063	,913			
	Toplam	984,001	1067				

A=Çok Zayıf, B=Zayıf, C=Orta, D=İyi, E=Çok İyi

Katılımcıların genel akademik başarı düzeylerine göre serbest zaman ilgilenim sonuçları incelendiğinde; kendini ifade ve çekicilik alt boyutlarının genel akademik başarı düzeylerine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Önem verme ($F=3,183$; $p<0,05$), sosyal ilişki ($F=3,116$; $p<0,05$) ve özdeşleşme ($F=3,562$; $p<0,01$) alt boyutlarının katılımcıların genel akademik başarı düzeylerine göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Eğitim seviyesine bağlı olarak oluşturulan gruplar arası farklılıklar Tablo 9’da özetlenmektedir.

Tablo 10
Algılanan Gelir Durumuna Bağlı Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki Farklılıklar

		Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	p	Farkın Kaynağı
Kendini ifade	Gruplar arası	16,609	3	5,536	5,871	,001	A<B; A<C; A<D
	Gruplar içi	1003,360	1064	,943			
	Toplam	1019,969	1067				
Çekicilik	Gruplar arası	7,371	3	2,457	2,002	,112	
	Gruplar içi	1306,063	1064	1,228			
	Toplam	1313,434	1067				
Önem verme	Gruplar arası	5,791	3	1,930	2,038	,107	
	Gruplar içi	1007,936	1064	,947			
	Toplam	1013,727	1067				
Sosyal ilişki	Gruplar arası	7,999	3	2,666	2,877	,035	A<B
	Gruplar içi	985,993	1064	,927			
	Toplam	993,993	1067				
Özdeşleşme	Gruplar arası	5,456	3	1,819	1,977	,116	
	Gruplar içi	978,545	1064	,920			
	Toplam	984,001	1067				

A=Çok İyi; B=İyi; C=Orta; D=Zayıf & Çok Zayıf

Araştırmaya katılan öğrencilerin ekonomik durum algılarına göre serbest zaman ilgilenim alt boyutlarından kendini ifade (F=5,871; p<0,01) ve sosyal ilişki (F=2,877; p<0,05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Farklılığın hangi ekonomik düzeylerden kaynaklandığı Tablo 10'da yer almakla birlikte; ekonomik durum algısı yüksek olan katılımcıların kendini ifade ortalama puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan çekicilik, önem verme ve özdeşleşme alt boyutlarının ekonomik duruma bağlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 11
Anne Eğitim Düzeyine Bağlı Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki Farklılıklar

		Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	p
Kendini ifade	Gruplar arası	7,582	4	1,895		
	Gruplar içi	1012,387	1063	,952	1,990	,094
	Toplam	1019,969	1067			
Çekicilik	Gruplar arası	6,513	4	1,628		
	Gruplar içi	1306,922	1063	1,229	1,324	,259
	Toplam	1313,434	1067			
Önem verme	Gruplar arası	3,268	4	,817		
	Gruplar içi	1010,460	1063	,951	,859	,488
	Toplam	1013,727	1067			
Sosyal ilişki	Gruplar arası	4,478	4	1,119		
	Gruplar içi	989,515	1063	,931	1,203	,308
	Toplam	993,993	1067			
Özdeşleşme	Gruplar arası	4,562	4	1,141		
	Gruplar içi	979,439	1063	,921	1,238	,293
	Toplam	984,001	1067			

Katılımcıların serbest zaman ilgilenim seviyelerinin anne eğitim durumuna bağlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 12
Baba Eğitim Düzeyine Bağlı Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki Farklılıklar

		Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	p	Farkın Kaynağı
Kendini ifade	Gruplar arası	10,792	4	2,698			
	Gruplar içi	1009,177	1063	,949	2,842	,023	A<D; B<C;
	Toplam	1019,969	1067				B<D
Çekicilik	Gruplar arası	7,833	4	1,958			
	Gruplar içi	1305,602	1063	1,228	1,594	,174	
	Toplam	1313,434	1067				

Önem verme	Gruplar arası	4,329	4	1,082	1,140	,336
	Gruplar içi	1009,399	1063	,950		
	Toplam	1013,727	1067			
Sosyal ilişki	Gruplar arası	5,456	4	1,364	1,467	,210
	Gruplar içi	988,536	1063	,930		
	Toplam	993,993	1067			
Özdeşleşme	Gruplar arası	7,740	4	1,935	2,107	,078
	Gruplar içi	976,261	1063	,918		
	Toplam	984,001	1067			
A=Okur Yazar Değil; B=İlkokul; C=Ortaokul; D=Lise; E=Üniversite						

Araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman ilgilenimi alt boyutu olan kendini ifade ortalama puanları dışındaki diğer alt boyutların baba eğitim durumuna bağlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Kendini ifade alt boyutuna ilişkin bulgular incelendiğinde baba eğitim durumu yüksek olan katılımcıların kendini ifade alt boyutundan aldıkları ortalama puanında arttığı ifade edilebilir ($F=2,842$; $p<0,05$).

Tablo 13
Aile Tutumuna Bağlı Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki Farklılıklar

		Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	p	Farkın Kaynağı
Kendini ifade	Gruplar arası	2,150	3	,717	,749	,523	
	Gruplar içi	1017,819	1064	,957			
	Toplam	1019,969	1067				
Çekicilik	Gruplar arası	6,165	3	2,055	1,673	,171	
	Gruplar içi	1307,269	1064	1,229			
	Toplam	1313,434	1067				
Önem verme	Gruplar arası	6,398	3	2,133	2,253	,081	
	Gruplar içi	1007,329	1064	,947			
	Toplam	1013,727	1067				

Sosyal ilişki	Gruplar arası	9,895	3	3,298	3,566	,014	A>C; B>D	A>D;
	Gruplar içi	984,098	1064	,925				
	Toplam	993,993	1067					
Özdeşleşme	Gruplar arası	7,846	3	2,615	2,851	,036	A>D; B>D	B>C;
	Gruplar içi	976,155	1064	,917				
	Toplam	984,001	1067					
A=Demokratik; B=Otoriter; C=Koruyucu; D=İlgisiz								

Tablo 13’de görüldüğü üzere; kendini ifade, çekicilik ve önem verme alt boyutlarının aile tutumuna bağlı olarak istatistiksel açıdan farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Sosyal ilişki ($F=3,566$; $p<0,05$) ve özdeşleşme ($F=2,851$; $p<0,05$) alt boyutlarının ise aile tutumuna göre istatistiksel olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Bulgular sosyal ilişki puanları açısından demokratik aile tutumu sergileyenler ile koruyucu ve ilgisiz aile tutumu sergileyenler ve otoriter aile tutumu sergileyenler ile ilgisiz aile tutumu sergileyenler arasında farklılık olduğunu göstermektedir. Ayrıca özdeşleşme puanları açısından demokratik aile tutumu sergileyenler ile ilgisiz aile tutumu sergileyenler ve otoriter aile tutumu sergileyenler ile koruyucu ve ilgisiz aile tutumu sergileyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir.

5.2.2 Dijital Oyun Bağımlılığı: Değişkenlere Ait Farklılık Analizleri

Lise öğrencilerinin cinsiyet, lise türü, gelir, algılanan akademik başarı, anne-baba eğitim düzeyleri ve aile tutumları değişkenlerine göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile ilgili bulgulara Tablo 14 ile Tablo 20 arasında yer verilmiştir.

Tablo 14
Cinsiyete Bağlı Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Farklılık

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	Sd.	p
Dijital oyun bağımlılığı	Kadın	504	1,7626	,71607	-11,502	1066	,000
	Erkek	564	2,3820	1,00161			

Tablo 14’te görüldüğü üzere dijital oyun bağımlılığı düzeyi cinsiyete bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,01$). Bulgular erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin görece daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 15
Lise Türüne Bağlı Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Farklılık

	Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	P
Gruplar arası	4,309	3	1,436		
Gruplar içi	920,517	1064	,865	1,660	,174
Toplam	924,826	1067			

Katılımcıların lise türüne bağlı olarak dijital oyun bağımlılık düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 16
Algılanan Akademik Başarıya Bağlı Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Farklılık

	Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	P	Farkın Kaynağı
Gruplar arası	20,410	4	5,102			
Gruplar içi	904,416	1063	,851	5,997	,000	A>C; A>D; A>E; B>C; B>D; B>E
Toplam	924,826	1067				

A=Çok Zayıf; B=Zayıf; C=Orta; D=İyi; E=Çok İyi

Tablo 16’da görüldüğü üzere dijital oyun bağımlılığı düzeyi genel akademik başarıya bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,01$). Genel akademik başarı düzeyi algısı çok zayıf ve zayıf olan katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin genel akademik başarı algısı orta, iyi ve çok iyi olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 17
Algılanan Gelir Durumuna Bağlı Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Farklılık

	Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	P
Gruplar arası	1,621	3	,540		
Gruplar içi	923,205	1064	,868	,623	,600
Toplam	924,826	1067			

Araştırmaya katılan öğrencilerin ekonomik durum algısına bağlı olarak dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. (p>0,05)

Tablo 18
Anne Eğitim Düzeyine Bağlı Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Farklılık

	Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	P
Gruplar arası	,522	4	,130		
Gruplar içi	924,304	1063	,870	,150	,963
Toplam	924,826	1067			

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi anne eğitim durumuna bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. (p>0,05)

Tablo 19
Baba Eğitim Düzeyine Bağlı Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Farklılık

	Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	P
Gruplar arası	7,142	4	1,786		
Gruplar içi	917,683	1063	,863	2,068	,083
Toplam	924,826	1067			

Araştırmaya katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyi baba eğitim durumuna bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. ($p>0,05$)

Tablo 20
Aile Tutumuna Bağlı Bağlı Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Farklılık

	Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	p	Farkın Kaynağı
Gruplar arası	16,523	3	5,508			
Gruplar içi	908,303	1064	,854	6,452	,000	A<B; A>C; B>C
Toplam	924,826	1067				

A=Demokratik; B=Otoriter; C=Koruyucu; D=İlgisiz

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi aile tutumuna bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir. ($p<0,01$). Aile tutumu açısından demokratik olan katılımcıların dijital oyun bağımlılık algısı otoriter olan katılımcılara göre daha düşük, koruyucu olanlara göre ise daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aile tutum algısı otoriter olan katılımcıların dijital oyun bağımlılık algısı koruyucu olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

5.2.3 Yaşam Kalitesi: Değişkenlere Ait Farklılık Analizleri

Lise öğrencilerinin cinsiyet, lise türü, gelir, algılanan akademik başarı, anne-baba eğitim düzeyleri ve aile tutumları değişkenlerine göre yaşam kalitesi düzeyleri ile ilgili bulgulara Tablo 21 ile Tablo 27 arasında yer verilmiştir.

Tablo 21
Cinsiyete Bağlı Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklar

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	Sd.	P
Fiziksel alan	Kadın	504	14,5272	2,46328			
	Erkek	564	15,0689	2,21163	-3,787	1066	,000

Ruhsal alan	Kadın	504	12,6362	3,05316	-5,438	1066	,000	
	Erkek	564	13,6336	2,93628				
Sosyal alan	Kadın	504	14,2540	3,42225	-2,081	1066	,038	
	Erkek	564	14,6879	3,38322				
Çevresel alan	Kadın	504	14,1935	2,48690	-1,212	1066	,226	
	Erkek	564	14,3821	2,58442				
Çevresel alan	TR	Kadın	504	14,0362	2,36300	-1,264	1066	,207
		Erkek	564	14,2175	2,32129			

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi alt boyutlarına ilişkin farklılıklar değerlendirildiğinde; fiziksel alan ($t=-3,787$; $p<0,01$), ruhsal alan ($t=-5,438$; $p<0,01$) ve sosyal alan ($t=-2,081$; $p<0,05$) boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Diğer yandan çevresel alan ve çevresel TR alan boyutları açısından katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Tüm alt boyutlarda erkeklerin ortalama puanlarının kadınlardan daha yüksektir.

Tablo 22
Lise Türüne Bağlı Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklar

		Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	p	Farkın Kaynağı
Fiziksel alan	Gruplar arası	86,887	3	28,962	5,316	,001	A>B; B<D
	Gruplar içi	5797,098	1064	5,448			
	Toplam	5883,985	1067				
Ruhsal alan	Gruplar arası	21,493	3	7,164	,779	,506	
	Gruplar içi	9786,159	1064	9,198			
	Toplam	9807,652	1067				
Sosyal alan	Gruplar arası	99,478	3	33,159	2,872	,035	B<D; C<D
	Gruplar içi	12285,886	1064	11,547			
	Toplam	12385,363	1067				

Çevresel alan	Gruplar arası	200,177	3	66,726	10,627	,000	A>B; B<D; C<D
	Gruplar içi	6680,592	1064	6,279			
	Toplam	6880,769	1067				
Çevresel TR alan	Gruplar arası	164,501	3	54,834	10,260	,000	A>B; B>D
	Gruplar içi	5686,543	1064	5,344			
	Toplam	5851,044	1067				
A=Genel Orta Öğretim Liseleri; B= Meslek ve Teknik Liseler; C= İmam Hatip Lisesi; D=Özel Liseler							

Öğrencilerin lise türüne göre yaşam kalitesi seviyeleri değerlendirildiğinde; ruhsal alan alt boyutunda istatistiksel açıdan bir farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Fiziksel alan ($F=5,316$; $p<0,01$) ve çevresel TR alan ($F=10,260$; $p<0,01$) değişkenlerinin lise türüne göre farklılık gösterdiği ve bu farklılıkların genel orta öğretim liseleri ile meslek liseleri arasında ve meslek liseleri ile özel liseler arasında olduğu tespit edilmiştir. Sosyal alan ($F=2,872$; $p<0,05$) alt boyutu incelendiğinde anlamlı farklılığın özel liseler ile imam hatip liseleri ve mesleki ve teknik liseler arasında olduğu belirlenmiştir.

Tablo 23
Algılanan Akademik Başarıya Bağlı Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklar

		Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	p	Farkın Kaynağı
Fiziksel alan	Gruplar arası	144,580	4	36,145	6,694	,000	A<D; A<E; B<D; B<E; C<D
	Gruplar içi	5739,405	1063	5,399			
	Toplam	5883,985	1067				
Ruhsal alan	Gruplar arası	328,311	4	82,078	9,204	,000	A<C; A<D; A<E; B<C; B<D; B<E; C<D
	Gruplar içi	9479,340	1063	8,918			
	Toplam	9807,652	1067				
Sosyal alan	Gruplar arası	427,777	4	106,944	9,507	,000	A<C; A<D; A<E; B<C; B<D; B<E; C<D
	Gruplar içi	11957,586	1063	11,249			
	Toplam	12385,363	1067				

Çevresel alan	Gruplar arası	135,244	4	33,811	5,328	,000	A<C; A<D;
	Gruplar içi	6745,525	1063	6,346			A<E; B<C;
	Toplam	6880,769	1067				B<D; B<E;
							C<D
Çevresel TR alan	Gruplar arası	109,875	4	27,469	5,086	,000	A<C; A<D;
	Gruplar içi	5741,169	1063	5,401			A<E; B<C;
	Toplam	5851,044	1067				B<D; B<E;
							C<D
A=Çok Zayıf; B=Zayıf; C=Orta; D=İyi; E=Çok İyi							

Katılımcıların genel akademik başarı düzeylerine göre yaşam kalitesi sonuçları incelendiğinde tüm alt boyutların istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0,01$). Bulgulara göre genel akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin, yaşam kalitesinden aldıkları ortalama puanlarının da düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 24
Algılanan Gelir Durumuna Bağlı Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklar

		Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	p	Farkın Kaynağı
Fiziksel alan	Gruplar arası	171,289	3	57,096	10,634	,000	A>C; A>D;
	Gruplar içi	5712,696	1064	5,369			B>C; B>D;
	Toplam	5883,985	1067				C>D
Ruhsal alan	Gruplar arası	434,851	3	144,950	16,455	,000	A>C; A>D;
	Gruplar içi	9372,801	1064	8,809			B>C; B>D;
	Toplam	9807,652	1067				C>D
Sosyal alan	Gruplar arası	383,061	3	127,687	11,319	,000	A>D; B>C;
	Gruplar içi	12002,302	1064	11,280			B<D; C>D
	Toplam	12385,363	1067				

Çevresel alan	Gruplar arası	1017,955	3	339,318	61,580	,000	A>C; A>D;
	Gruplar içi	5862,813	1064	5,510			B>C; B>D;
	Toplam	6880,769	1067				C>D
Çevresel TR alan	Gruplar arası	807,911	3	269,304	56,818	,000	A>C; A>D;
	Gruplar içi	5043,132	1064	4,740			B>C; B>D;
	Toplam	5851,044	1067				C>D
A=Çok İyi; B=İyi; C=Orta; D=Zayıf & Çok Zayıf							

Araştırmaya katılan öğrencilerin ekonomik durum algılarına göre yaşam kalitesi alt boyutların istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0,01$). Farklılığın hangi ekonomik düzeylerden kaynaklandığı Tablo 24’te yer almakla birlikte; bulguların genel bir ifadesi olarak ekonomik durum algısı yüksek olan öğrencilerin buna paralel olarak yaşam kalitesi düzeylerinin de yüksek olduğu ifade edilebilir.

Tablo 25
Anne Eğitim Düzeyine Bağlı Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklar

		Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	p	Farkın Kaynağı
Fiziksel alan	Gruplar arası	150,742	4	37,685	6,987	,000	A<B; A<C;
	Gruplar içi	5733,243	1063	5,393			A<D; A<E;
	Toplam	5883,985	1067				B<C; B<E;
Ruhsal alan	Gruplar arası	75,351	4	18,838	2,058	,084	
	Gruplar içi	9732,301	1063	9,156			
	Toplam	9807,652	1067				
Sosyal alan	Gruplar arası	60,616	4	15,154	1,307	,265	
	Gruplar içi	12324,748	1063	11,594			
	Toplam	12385,363	1067				

Çevresel alan	Gruplar arası	241,861	4	60,465	9,682	,000	A<C; A<D;
	Gruplar içi	6638,907	1063	6,245			A<E; B<C;
	Toplam	6880,769	1067				B<D; B<E;
							D<E
Çevresel TR alan	Gruplar arası	198,396	4	49,599	9,327	,000	A<C; A<D;
	Gruplar içi	5652,648	1063	5,318			A<E; B<C;
	Toplam	5851,044	1067				B<D; B<E;
							D<E
A=Okur Yazar Değil; B=İlkokul; C=Ortaokul; D=Lise; E=Üniversite							

Tablo 25 incelendiğinde anne eğitim durumuna bağlı olarak katılımcıların yaşam kalitesi algılarının fiziksel alan (F=6,987; p<0,01), çevresel alan (F=9,682; p<0,01) ve çevresel TR alan (F=9,327; p<0,01) alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılaştıkları görülmektedir. Anne eğitim seviyesi yüksek olan katılımcıların ilgili yaşam kalitesi alt boyutlarından aldıkları ortalama puanların da yüksek olduğu görülmektedir. Diğer yandan ruhsal alan (F=2,058; p>0,05) ve sosyal alan (F=1,307; p>0,05) alt boyutlarından alınan ortalama puanların anne eğitim durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 26
Baba Eğitim Düzeyine Bağlı Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklar

		Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	p	Farkın Kaynağı
Fiziksel alan	Gruplar arası	86,905	4	21,726	3,984	,003	A<B; A<C;
	Gruplar içi	5797,080	1063	5,454			A<D; A<E;
	Toplam	5883,985	1067				D<E
Ruhsal alan	Gruplar arası	188,617	4	47,154	5,211	,000	A<C; B<C;
	Gruplar içi	9619,034	1063	9,049			B>E; C>D;
	Toplam	9807,652	1067				C>E

Sosyal alan	Gruplar arası	201,081	4	50,270	4,386	,002	A<B; A<C;
	Gruplar içi	12184,283	1063	11,462			A<D; A<E;
	Toplam	12385,363	1067	C>D			
Çevresel alan	Gruplar arası	209,692	4	52,423	8,353	,000	A<B; A<-C;
	Gruplar içi	6671,077	1063	6,276			A<D; A<E;
	Toplam	6880,769	1067	B<E; C>D;			
Çevresel TR alan	Gruplar arası	162,673	4	40,668	7,600	,000	A<B; A<C;
	Gruplar içi	5688,371	1063	5,351			A<D; A<E;
	Toplam	5851,044	1067	B<E; C<E;			
D<E							
A=Okur Yazar Değil; B=İlkokul; C=Ortaokul; D=Lise; E=Üniversite							

Baba eğitim durumlarına göre katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri incelendiğinde; baba eğitim durumu yüksek olan katılımcıların yaşam kalitesi tüm alt boyutlarından aldıkları ortalama puanların da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Analiz bulguları sonucunda hangi eğitim seviyeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu Tablo 26'da yer almaktadır ($p<0,01$).

Tablo 27
Aile Tutumuna Bağlı Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklar

		Kareler toplamı	Sd	Ortalama kareler	F	p	Farkın Kaynağı	
Fiziksel alan	Gruplar arası	47,526	3	15,842	2,888	,035	A>D	
	Gruplar içi	5836,459	1064	5,485				
	Toplam	5883,985	1067					
Ruhsal alan	Gruplar arası	436,529	3	145,510	16,521	,000	A>B; A>C;	
	Gruplar içi	9371,123	1064	8,807				A>D; B<C;
	Toplam	9807,652	1067	C>D				

Sosyal alan	Gruplar arası	343,584	3	114,528	10,120	,000	A>B; A>C;
	Gruplar içi	12041,779	1064	11,317			A>D; B>D;
	Toplam	12385,363	1067	C>D			
Çevresel alan	Gruplar arası	454,063	3	151,354	25,058	,000	A>B; A>D;
	Gruplar içi	6426,705	1064	6,040			B<C; B>D;
	Toplam	6880,769	1067	C>D			
Çevresel TR alan	Gruplar arası	417,190	3	139,063	27,230	,000	A>B; A>D;
	Gruplar içi	5433,854	1064	5,107			B<C; B>D;
	Toplam	5851,044	1067	C>D			
A=Demokratik; B=Otoriter; C=Koruyucu; D=İlgisiz							

Aile tutumuna bağlı olarak katılımcıların yaşam kalitesi algıları arasındaki farklılıklar Tablo 27’de özetlenmektedir. Fiziksel alan alt boyutunda ilgisiz tutum sergileyenler ile demokratik tutum sergileyenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu ($F=2,888$; $p<0,05$) ve demokratik aile tutumuna maruz kalan öğrencilerin ilgisiz aile tutumuna maruz kalanlara göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğu ifade edilebilir. Ruhsal alan, sosyal alan ve çevresel TR alan alt boyutları incelendiğinde aile tutumuna bağlı olarak yaşam kalitesi puanlarının istatistiksel olarak farklılık gösterdiği belirlenmiştir (sırasıyla; $F=16,521$; $p<0,01$, $F=10,120$; $p<0,01$, $F=27,230$; $p<0,01$). Buna göre demokratik tutum sergileyen aile mensuplarının ruhsal alan, sosyal alan ve çevresel TR alan alt boyutları ortalama puanlarının en yüksek değerlere sahip olduğu bunu sırasıyla; koruyucu, otoriter ve ilgisiz tutum sergileyen aileye mensup katılımcılar takip etmektedir. Diğer yandan çevresel alan alt boyutunun da aile tutumuna bağlı olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=25,058$; $p<0,01$). Demokratik tutum sergileyenlerin otoriter ve ilgisiz tutum sergileyenlerden, otoriter ve koruyucu tutum sergileyenlerin ilgisiz tutum sergileyenlerden ve koruyucu tutum sergileyenlerin otoriter

tutum sergileyenlerden daha yüksek çevresel alan ortalama puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir.

5.3 Değişkenler Arası İlişkiler

Bu başlık altında, değişkenler arası ilişkiler (korelasyon analizi) ile ilgili bulgular Tablo 28’de gösterilmiştir. Ayrıca, lise öğrencilerinin serbest zaman ilgileniminin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi ve dijital oyun bağımlılığının yaşam kalitesi üzerindeki etkisine ilişkin bulgulara Tablo 29 ile Tablo 30 arasında yer verilmiştir. Dijital oyun bağımlılığının serbest zaman ilgilenimi üzerindeki etkisi ile ilgili, Tablo 28 analiz sonuçlarından görüleceği üzere değişkenler arası ilişkiler istatistiksel olarak anlamsız olduğu için iki değişken arasında regresyon modeli kurulamamıştır.

Tablo 28
Değişkenler Arası İlişkiler (Korelasyon Analizi)

	Dijital oyun bağımlılığı	Kendini ifade	Çekicilik	Önem verme	Sosyal ilişki	Özdeşleşme	Fiziksel alan	Ruhsal alan	Sosyal alan	Çevresel alan	Çevresel TR alan
DOB	r	-	-	,004	,042	-	-	-	-	-	-
	p	,026	,036	,899	,171	,357	,114**	,166**	,039	,091**	,119**
Kİ	r	1	,692**	,608**	,675**	,696**	,133**	,186**	,210**	,176**	,171**
	p		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
ÇE	r		1	,718**	,687**	,777**	,190**	,183**	,182**	,172**	,172**
	p			,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
ÖV	r			1	,554**	,722**	,176**	,179**	,185**	,190**	,185**
	p				,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Sİ	r				1	,625**	,129**	,175**	,225**	,172**	,162**
	p					,000	,000	,000	,000	,000	,000
ÖZ	r					1	,184**	,171**	,172**	,176**	,173**
	p						,000	,000	,000	,000	,000

FA	r					,522 **	,387 **	,557 **	,562 **
	P	1				,000	,000	,000	,000
RA	R						,435 **	,540 **	,556 **
	P		1				,000	,000	,000
SA	R							,488 **	,480 **
	P			1				,000	,000
ÇA	R								,979 **
	P				1				,000
ÇTRA	R								1
	P								
**p<0.01; N=1068									

Dijital oyun bağımlılığı ile serbest zaman ilgilenimi alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Dijital oyun bağımlılığı ile yaşam kalitesi alt boyutları arasından sosyal alan ile istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Dijital oyun bağımlılığı ile yaşam kalitesi alt boyutlarından fiziksel alan ($r=-0,114$; $p<0,01$), ruhsal alan ($r=-0,166$; $p<0,01$), çevresel alan ($r=-0,091$; $p<0,01$) ve çevresel tr alan ($r=-0,119$; $p<0,01$) değişkenleri arasında istatistiksel açıdan negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman ilgilenimi alt boyutları arasında pozitif yönde orta / yüksek düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarından kendini ifade ile yaşam kalitesi alt boyutlarından fiziksel alan ($r=0,133$; $p<0,1$), ruhsal alan ($r=0,186$; $p<0,01$) sosyal alan ($r=0,210$; $p<0,01$), çevresel alan ($r=0,176$; $p<0,01$), çevresel tr alan ($r=0,171$; $p<0,01$) değişkenleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarından çekicilik ile yaşam kalitesi alt boyutlarından fiziksel alan ($r=0,190$; $p<0,01$), ruhsal alan ($r=0,183$; $p<0,01$) sosyal alan ($r=0,182$; $p>0,01$), çevresel alan ($r=0,172$; $p<0,01$) ve çevresel tr alan ($r=0,172$; $p<0,01$) değişkenleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarından önem verme ile yaşam kalitesi alt boyutlarından fiziksel alan ($r=0,176$; $p<0,01$) ruhsal alan ($r=0,179$; $p<0,01$), sosyal alan ($r=0,185$; $p<0,01$), çevresel alan ($r=0,190$; $p<0,01$) ve çevresel tr alan ($r=0,185$; $p<0,01$)

değişkenleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarından sosyal ilişki ile yaşam kalitesi alt boyutlarından fiziksel alan $r=0,129$; $p<0,01$) ruhsal alan ($r=0,175$; $p<0,01$), sosyal alan ($r=0,225$; $p<0,01$), çevresel alan ($r=0,172$; $p<0,01$) ve çevresel tr alan ($r=0,162$; $p<0,01$) değişkenleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarından özdeşleşme ile yaşam kalitesi alt boyutlarından fiziksel alan $r=0,184$; $p<0,01$) ruhsal alan ($r=0,171$; $p<0,01$), sosyal alan ($r=0,172$; $p<0,01$), çevresel alan ($r=0,176$; $p<0,01$) ve çevresel tr alan ($r=0,173$; $p<0,01$) değişkenleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaşam kalitesi alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 29
Serbest Zaman İlgileniminin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi

Model	Fiziksel alan			Ruhsal alan			Sosyal alan			Çevresel alan			Çevresel TR alan		
	β	t	p	B	t	p	B	t	p	B	t	p	β	t	p
(Sabit)	48,41	,0		30,5	,00		29,0	,00		41,5	,00		45,20	,00	
	1	00		74	0		16	0		12	0		5	0	
Kendini ifade	-,03	-,62	,53	,07	1,63	,10	,09	2,02	,04	,05	1,12	,26	,05	1,0	,27
	0	7	1	8	8	2	5	4	3	3	6	1	1	85	8
Çekicilik	,11	2,0	,04	,03	,705	,48	-	-	,71	-	-	,87	,01	,21	,83
	2	02	6	9		1	,02	,372	0	,00	,157	5	2	1	3
Önem verme	,06	1,3	,18	,07	1,60	,10	,08	1,74	,08	,10	2,32	,02	,10	2,1	,03
	3	42	0	5	4	9	1	4	1	9	5	0	1	65	1
Sosyal ilişki	-,01	-,29	,76	,05	1,24	,21	,14	3,34	,00	,06	1,47	,14	,04	1,0	,29
	3	6	8	6	7	3	9	9	1	6	1	2	7	51	4

Özdeşleşme	,08	1,4	,13	-	-	,96	-	-	,58	,02	,485	,62	,02	,46	,64
	1	98	4	,00	,045	4	,03	,552	1	6		8	5	7	1
	R ² =,042			R ² =,044			R ² =,060			R ² =,044			R ² =,042		
	dzltR ² =,037			dzltR ² =,040			dzltR ² =,055			dzltR ² =,040			dzltR ² =,037		
	F=9,212			F=9,883			F=13,447			F=9,890			F=9,213		
	p=,000			p=,000			p=,000			p=,000			p=,000		

Serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarından çekicilik değişkeninin fiziksel alan değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık olarak % 4'ünü açıkladığı görülmektedir (R²=0,037; F=9,212; p<0,01). Diğer yandan kendini ifade, önem verme, sosyal ilişki ve özdeşleşme değişkenlerinin fiziksel alan üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür (p>0,05). Serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarının ruhsal alan üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarından kendini ifade etme ile sosyal ilişki değişkenlerinin sosyal alan değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık olarak % 6'sını açıkladığı görülmektedir (R²=0,055; F=13,447; p<0,01). Diğer yandan serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarından çekicilik, önem verme ve özdeşleşme değişkenlerinin sosyal alan üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür (p>0,05). Serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarından önem verme değişkeninin çevresel alan değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık olarak %4'ünü açıkladığı görülmektedir (R²=0,040; F=9,989; p<0,01). Diğer yandan serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarından kendini ifade, çekicilik, sosyal ilişki ve özdeşleşme değişkenlerinin çevresel alan üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür (p>0,05). Serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarından önem verme değişkeninin çevresel alan değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık olarak %4'ünü açıkladığı görülmektedir (R²=0,037; F=9,213; p<0,01). Diğer yandan serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarından kendini ifade, çekicilik, sosyal ilişki ve özdeşleşme değişkenlerinin çevresel alan üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Tablo 30
Dijital Oyun Bağımlılığının Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi

Model	Fiziksel alan			Ruhsal alan			Sosyal alan			Çevresel alan			Çevresel TR alan		
	β	t	P	B	t	p	B	t	p	B	t	p	β	t	p
(Sabit)	87,78	,0		63,5	,0		57,6	,0		77,8	,0		84,32	,0	
	9	00		44	00		81	00		44	00		2	00	
Dijital Oyun Bağımlılığı	-	-	,00	-	-	,00	-	-	,20	-	-	,00	-	-	,00
	,11	3,7	0	,16	5,51	0	,03	1,26	8	,09	2,99	3	,11	3,8	0
	4	41		6	3		9	1		1	8		9	98	
	R ² = ,013			R ² = ,028			R ² = ,001			R ² = ,008			R ² = ,014		
	dzltR ² = ,012			dzltR ² = ,027			dzltR ² = ,001			dzltR ² = ,007			dzltR ² = ,013		
	F=13,999			F=30,389			F=1,589			F=8,986			F=15,198		
	p=,000			p=,000			p=,208			p=,003			p=,000		

Yapılan regresyon analizi bulguları incelendiğinde; dijital oyun bağımlılığının fiziksel alan ($R^2=0,012$; $F=13,999$; $p<0,01$), ruhsal alan ($R^2 =0,027$; $F=30,389$; $p<0,01$), çevresel alan ($R^2 =0,007$; $F=8,986$; $p<0,01$) ve çevresel TR alan ($R^2 =0,013$; $F=15,198$; $p<0,01$) alt boyutlarını negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile dijital oyun bağımlılığı yaşam kalitesinin ilgili alt boyutlarını olumsuz yönde etkilemektedir. En yüksek etkinin ruhsal alan üzerinde olduğu ve bunu sırasıyla; çevresel TR alan, fiziksel alan ve çevresel alan değişkenlerinin takip ettiği belirlenmiştir. Ayrıca, analiz bulguları dijital oyun bağımlılığının yaşam kalitesi sosyal alan alt boyutunu yordama düzeyinin istatistiksel olarak anlamsız olduğunu-* göstermektedir ($p>0,05$).

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Araştırmanın bu kısmında serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeyleri konusunda farklılık analizleri ve değişkenler arası ilişkiler sonucu elde edilen veriler literatür düzeyinde tartışılarak yorumlanmıştır. Ayrıca, araştırmanın sonuçları ve araştırma konusunun desteklediği öneriler yer almıştır.

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın ana problem ve alt problemlerine yönelik tartışma ve yorumlar bu başlık altında ele alınmıştır. İlk alt başlıkta, serbest zaman ilgilenimine ait tartışma ve yorumlar; ikinci alt başlıkta, dijital oyun bağımlılığına ait tartışma ve yorumlar; üçüncü alt başlıkta, yaşam kalitesine ait tartışma ve yorumlar ve dördüncü alt başlıkta, değişkenler arasındaki ilişkilere ait tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

Serbest Zaman İlgilenimine Ait Tartışma ve Yorum

Serbest zaman ilgilenimi cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde; erkek katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki birçok araştırma sonucu aynı yöndedir (Hudson, 2000; Yusof ve Shah, 2007; Karaca, 2015). Bu çalışmalar, araştırma bulgumuzu desteklerken, konuyla ilgili Bedir (2016) tarafından elde edilen sonuç desteklememektedir.

Cinsiyetin farklılıklarının serbest zaman ilgilenimini etkilediği birçok bilimsel çalışmada gösterilmektedir (Shaw ve diğerler, 1995; Culp, 1998). Çok geniş yönlü ve geniş bir aralığa sahip olan serbest zaman ilgilenimi, bazı durumlarda bireylerin katılımını sınırlayan, isteğini ve hoşnut olma düzeyini azaltan kısıtlayıcılara maruz kaldığı gözlemlenmiştir.

Crowford ve arkadaşları (1991), serbest zaman katılım kararını etkileyen kısıtlayıcıları kişiler arası (interpersonal), içsel (intrapersonal) ve yapısal (structural) kısıtlayıcılar modeli olarak geliştirmiş olup, bu kısıtlayıcıların bireyler tarafından hiyerarşik olarak yaşandığını ileri sürmüşlerdir. Bu kısıtlayıcıların en güçlüsü içsel kısıtlayıcılar, sonra kişiler arası, en az güçlüsü ise yapısal kısıtlayıcılar olduğu belirtilmektedir (Alexandris ve Carroll, 1997: 108). “Kişiler arası kısıtlamalar, serbest zaman katılımı için arzu

edilen sosyal ilişkilerin sonucudur. Örneğin, hiç kimsenin katılmaması gibi. İçsel kısıtlamalar, eğlence tercihleriyle etkileşime giren fizyolojik özellikleri içermektedir. Örneğin, katılımı rahatsız edici hissetmek gibi. Yapısal kısıtlamalar, bir ortamdaki dış koşullardan kaynaklanan somut faktörlerdir. Örneğin, zaman veya farkındalık eksikliği gibi” (Crowford ve diğerleri, Taylor ve Doherty, 2005; Tsai ve Coleman, 2009; Akt. Shifman ve diğerleri, 2011: 3). Alberta Community Deveelopment (2004), sık kullanılan kısıtlayıcıların tipik listesinde maliyet, iş ve aile baskıları nedeniyle zamanın kullanılabilirliği, tesislere erişim, fiziksel ve sosyal becerilere katılımın engelleyicileri olarak ele almıştır (Stratton ve diğerleri, 2005).

Bu bağlamda yapılan çalışmalar incelendiğinde; Green (1990), ataerkil aile yapısının kadınların aile ve ev ortamındaki yükümlülükleri ve statüsünden kaynaklanan kısıtlayıcılarına vurgu yapmıştır (Bulgu, Koca Arıtan ve Aşçı, 2007: 168). Burada temel vurgu, evli ve / veya çocuk sahibi kadınların üzerinde olmuştur. Küçük yaş grubu kadınların kısıtlayıcıları arasında ise, ergenlik dönemi kızların toplumsal cinsiyet rollerine bağımlı hale gelmesi, gelir, sosyal destek, dini yapı ve özellikleri, güdülenme, fırsat eşitsizliği, erişim problemleri, çevresel faktörler, güvenlik, akran ve aile beklentilerinin etkisi, toplumsal baskı almaları sayılmaktadır (Culp, 1998; Yavaş Karataş, 2006; Güner, 2015). Ayrıca, çocuk yetiştirme anlayışlarının etkisi de eklenebilir. Çünkü, toplumların çoğunda kız çocukları yumuşak başlı, nazik ve fedakâr olarak yetiştirilirken, erkek çocukları daha aktif, mücadeleci ve atılgan yetiştirilmektedir (Kuzgun ve Sevim, 2004: 16).

Elde edilen bulgu ve bilgiler ışığında, genç kadınların serbest zamanlarını içsel motivasyonları başta olmak üzere, kişiler arası ilişkiler ve yapısal koşullar etkilemektedir, diyebiliriz. Okul çalışmalarına ağırlık verilmesi ve ev-aile ortamının tercih edilmesini içsel; yeterince alınamayan aile desteği ve akran beklentilerini kişiler arası; yeterince uygun ortamlar bulamama, maliyet ve güvenlik hassasiyetlerini çevresel faktörler olarak örnekleyebiliriz. En yüksek etkiler içsel, en düşük etkiler ise yapısal faktörler tarafından olup serbest zaman kısıtlayıcılarının hiyerarşik modelini inşa eden Crowford ve diğerleri (1991)’ nin modeline uyduğu varsayılmaktadır.

Katılımcıların öğrenim gördükleri lise türüne göre serbest zaman ilgilenim seviyelerinde çekicilik, sosyal ilişki ve özdeşleşme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir

farklılık görülmemiştir. Kendini ifade alanında meslek liseleri ile imam hatip liseleri arasında ve meslek liseleri lehine; önem verme alt boyutunda genel ortaöğretim liseleri ile meslek liseleri, meslek liseleri ile imam hatip liseleri arasında meslek liseleri lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Literatürde, konuyla ilgili yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Yetiş (2008), boş zaman yeterliliği ile sanatsal ve sosyal faaliyetlerde meslek liselerinin katılımının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu sonuç, araştırma bulgumuzun meslek liselerine yönelik kendini ifade ve önem verme alt boyutlarında ortaya çıkan sonuçla uyurken; Gümüş ve diğerleri (2014)'ün, meslek liselerinin diğer liselere göre daha az katılım sağladığı yönündeki bulgusuyla uyuşmamaktadır.

Hâlihazırdaki duruma göre, meslek liselerinde okuyan öğrenciler geleceğe yönelik mesleki tercihlerini yapmışlardır. Üniversite eğitime yönelik ders çalışma ve sınav kaygısı diğer liselere göre daha az olduğu söylenebilir. Yine, meslek lisesi öğrencilerinin, beklenen akademik farkındalıkları ve bundan kaynaklı okula bağlılıklarının düşük düzeyde olduğu bilinmektedir (Toker-Gökçe ve Bülbül, 2014: 83). Bu durum, yeterince serbest zamana sahip olduklarını ve yaşamlarını serbest zaman etkinlikleri etrafında şekillendirmeyi (önem verme) ve kendileri için çok şey ifade ettiği (kendini ifade) düşüncelerini ön plana çıkarmaktadır. İçinde buldukları ruh hali, gelişimsel dönemin getirdiği hareketlilikle birleşince ilgilenimin arttığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin genel akademik başarı düzeylerine göre serbest zaman ilgilenim düzeyleri arasında kendini ifade ve çekicilik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken, önem verme, sosyal ilişki ve özdeşleşme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Literatür yapılan çalışmalar, araştırma bulgumuzun farklılık gösteren alt boyutlarında ortaya çıkan sonucu desteklemektedir (Aslan ve Karaküçük, 1997; Bailey, 2006; Fox ve diğerleri, 2010; Görkem, 2012; Kantomaa ve diğerleri, 2013; Yalçın ve Balcı, 2013; Muñoz-Bullón, Sanchez-Bueono ve Vos-Saz, 2017). Aykaç (2007) tarafından yapılan çalışmada ise, anlamlı bir ilişki görülmemiş olup araştırma bulgumuzu desteklememektedir. Diğer taraftan, akademik başarı ile serbest zaman ilgilenimi arasında düşük / kısmi düzeyde bir ilişki saptayan araştırmalar da mevcuttur (Sarı ve Kaya, 2016; Bilgin, 2017).

Akademik başarı düzeyine paralel olarak serbest zaman ilgilenimi önem verme, sosyal ilişki ve özdeşleşme alanlarında artmaktadır. Özellikle, akademik başarısını çok iyi algılayan katılımcıların sosyal ilişki alt boyutunda farklılaşması dikkat çekicidir. Bu anlamda, zamanı planlama ve aynı başarı grubunda yer alan arkadaşlarla birlikte olma isteğinin / davranışının da arttığı söylenebilir. Blomfield ve Barber (2010), ders dışı etkinliklere katılımında akran özniteliklerinin önemli olduğunu belirtmektedir. Özellikle yapılandırılmış aktivitelere (spor takımları, tiyatro kulüpleri veya toplum hizmetleri vs.) katılanlar, katılmayanlara göre okulda daha iyi işler yapan ve üniversiteye devam etmeyi planlayan arkadaşlar edinmektedirler. Beden eğitimi ve spor savunucularına göre, bu tür etkinliklere katılımın başta kendi bedenine ve başkalarının bedenine saygı duyma, zihin ve bedenin bütünleşik gelişimi, sağlık için aktivitelerin öneminin anlaşılması, özgüveni, özsaygıyı, sosyal / zihinsel gelişimi arttırmakta ve akademik başarıyı geliştirmektedir (Bailey, 2006: 397). Benzer şekilde, bilimsel ve sosyal hayatta başarılı olma ve serbest zaman tutumlarında olumlu bir eğilim sergilemede akademik başarının önemli bir alt yapı oluşturduğu ifade edilmektedir (Akyüz ve Türkmen, 2016: 353; Özşaker, 2012: 127).

Akademik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, hayatın sosyal ve bütünleştirici yanlarını gördüğü, serbest zaman etkinlikleri aracılığıyla eğlenerek rahatladığı ve tekrardan akademik başarıyı yükseltmeyi ya da stabilize etmeyi hedefledikleri kuvvetle muhtemeldir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ekonomik durum algılarının serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşmaya yol açmadığı, sadece sosyal ilişki alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermekle birlikte, ekonomik durum algısı yükseldikçe kendini ifade puanlarının düştüğü tespit edilmiştir. Çekicilik, önem verme ve özdeşleşme alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Literatürde gelir durumunun serbest zaman ilgilenimini etkilediğini tespit eden (Burton, Turrell ve Oldenburg, 2003; Özdilek, Demirel ve Harmandar, 2007; van der Meer, 2008; Yılmaz, 2011; Zerengök, 2016) araştırma sonuçları sosyal ilişki alt boyutuna ait araştırma bulgumuzu desteklerken, (Akgül, 2011; Say, 2013) tarafından yapılan araştırma sonuçları desteklememektedir. Aydın (2016), gelir değişkeninin serbest zaman ilgileniminin alt boyutlarında bir etkiye sahip olmadığını ve sadece kendini ifade

boyutunda istatistiksel olarak bir farklılaşmanın olduğuna yönelik sonucu, araştırma bulgumuzun çekicilik, önem verme ve özdeşleşme alt boyutlarıyla benzerlik gösterirken sosyal ilişki alt boyutuyla benzerlik göstermemektedir.

Literatür incelendiğinde, yapılan çalışmalarda ekonomik gelir değişkeninin serbest zaman etkinliklerine katılımın ciddi bir belirleyicisi olduğu yönündedir. Bu araştırma bulgusuna göre, gelir değişkeninin çok fazla belirleyici olduğu söylenemez. Sadece, sosyal ilişki alt boyutunda, başkalarıyla birlikte olma fırsatını olumlu etkilemektedir. Bunun gerekçesi, bazı serbest zaman etkinliklerinin belli bir harcamayı gerektirdiğinin biliniyor olmasındandır (Demir ve Demir, 2006: 38). Sosyal ilişki alanında gelir durumunu “çok iyi” değil de “iyi” olarak algılayanlarda görülen bu farklılık, arkadaşlarla yapılacak serbest zaman etkinliklerinde belli bir harcama gerektirdiğini doğrulamaktadır. Diğer taraftan, gelirin yükselmesiyle kendini ifade puanlarının düşmesi düşündürücüdür. Var olan yüksek gelirin hem serbest zaman ilgilenimi konusunda olumsuz farkındalığa hem de başka alanlarda kendini ifade etmeye yardımcı olduğu zannedilmektedir. Ancak, bu görüşü destekleyecek yeterli kanıt yoktur. Diğer alt boyutlarda ise (çekicilik, önem verme ve özdeşleşme) bir farklılık görülmemesi, gelirin artması ya da azalmasıyla bir ilişkisinin olmadığını ifade etmektedir. Bu durum, gelir durumuna bağımlı olmadan serbest zaman etkinliklerine katıldıkları anlamına gelebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, serbest zaman ilgileniminde anne eğitim durumu açısından anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Baba eğitim durumu açısından ise kendini ifade alt boyutunda serbest zaman ilgileniminin arttığı gözlenmiştir. Literatürde yapılan araştırmaların büyük bir çoğunluğu (Lakka, Kauhanen ve Salomen 1996; Borodulin ve diğerleri, 2008; Eryaşar, 2007; van der Meer, 2008; Sevil, 2015;) eğitim ile serbest zaman etkinlikleri arasında bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu çalışmaların sonuçları, anne eğitim durumuna göre serbest zaman etkinliklerine ilgilenimi desteklemezken, sadece baba eğitim durumuna göre serbest zaman ilgilenim alt boyutu olan kendini ifade ile ilişkisini desteklemektedir. Literatürde yer alan çeşitli çalışmalar hem anne hem de baba eğitim düzeylerinin öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirmede bir etkisinin olmadığını göstermiştir (Gözüaydın, 2001; Ergül, 2008). Bu çalışmaların sonuçları ile araştırma bulgumuzun anne eğitim durumuna ilişkin serbest zaman ilgilenim düzeyi ile benzerlik gösterirken, baba eğitim durumuna bağlı

kendini ifade alt boyutunda serbest zaman ilgilenim düzeyi ile benzerlik göstermemektedir. Kalfa (2017) tarafından yapılan araştırmada, serbest zaman doyum düzeylerinin baba eğitim durumuna göre değişmediği, anne eğitim durumuna göre değiştiğinin tespit edilmesi araştırma bulgumuzla karşıtlık göstermektedir.

Literatürde mevcut çalışmaların büyük kısmı, eğitim ile serbest zaman ilgilenimi arasında bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Anne eğitim düzeyi ile serbest zaman ilgilenimi arasında anlamlı bir farklılık görülmemesi, annelerin büyük çoğunluğunun düşük eğitim seviyesine veya yönlendirme konusunda motivasyon eksikliğine sahip olması olabilir. Buna karşılık, baba eğitim durumuna göre kendini ifade alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın ortaya çıkması, taşra olarak nitelendirilen bölgelerdeki yaşam biçimlerinde geleneksel olarak baba figürünün baskın olmasından kaynaklanan otoriter yapının, eğitim seviyesi ile birlikte yumuşayarak teşvik edici olduğunu düşündürmektedir. Anne ve babanın öğrenim durumunun artması, çocuğun birçok alanda farkındalıklarının artmasına neden olurken, özellikle babanın eğitim seviyesine paralel olarak lise ğrencilerinin bilişsel farkındalıklarının arttığı belirlenmiştir (Ergül, Tınaz ve Erta 2016: 80). Ayrıca, anne-baba eğitim seviyesine bağlı kültürel bilinçlenmenin artması öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine özendirmeyi kolaylaştırmaktadır (Say, 2013). Bu verilerden hareketle, anne-baba eğitim düzeyinin serbest zaman ilgileniminde önemli olduğu, baba eğitim düzeyinin artmasıyla babalık rolünü daha etkili kılındığı söylenebilir.

Aile tutumuna bağlı serbest zaman ilgilenim düzeyinde, sosyal ilişki ve özdeşleşme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık grlmştir. Kendini ifade, çekicilik ve önem verme alt boyutlarında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bulgular, sosyal ilişki ve özdeşleşme alt boyutları açısından demokratik ve otoriter aile tutumu sergileyenlerin puanlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Literatürde benzer nitelikte araştırmalar mevcuttur. Anne babası demokratik olanlar daha gvengen (Bahadır, 2010); yüksek ahlaki olgunluk (şengün, 2013); başkalarıyla iyi ilişkiler, çevresel hâkimiyet ve kendini kabul (Karabeyeser, 2013); yüksek öz-anlayış (Yılmaz ve Kesici, 2014) düzeylerine sahiptirler.

Bu çalışmaların hepsinde, demokratik anne-baba tutumunun önemsendiğini görmekteyiz. Bu sonuçlardan yola çıkarak baktığımızda, anne-baba (aile) tutumlarının

çeşitli parametreler açısından etkisi yadsınamaz düzeydedir. Çocuk, ergen ve gencin sağlıklı bir gelişim ile kendini gerçekleştirmesinde aile tutumunun önemi büyüktür. Literatürde sosyologlar ve özellikle James Coleman (1988), sosyal kapital kavramı ile çocukların gelecekteki üretkenliklerini ortaya çıkarmış potansiyellerine bağlı olduğunu, anne-babayla sosyal etkileşimin çocuğun daha sonraki başarıları için kapasitelerini arttıracığını söylemektedir. Bu yaklaşımda, çocuğun nasıl zaman geçirdiği önemli olmakla birlikte, anne babanın yönlendirmesi bilişsel gelişimin artmasında ve sorumluluk sahibi olmasında kritik düzeyde belirleyici niteliktedir (Bianchi ve Robinson, 1997: 333). Çocuk gelişiminin tüm evrelerinde en sağlıklı anne-baba tutumunun demokratik yaklaşım etrafında geliştiği ve demokratik aile tutumunda tüm aile üyelerinin kazançlı çıktığı üzerinde durulmaktadır (Kuzucu, 2011). Araştırma bulgusuna göre, otoriter aile tutumuna sahip öğrencilerin de serbest zaman ilgilenim düzeyleri farklılaşmaktadır. Otoriter aile tutumunda, aile tarafından belirlenen kurallar kesin ve hiçbir şekilde itiraz etmeden bu kurallara uyum sağlamak önemli bir meziyettir. Kuzgun (1972)'ye göre, otoriter aile tutumu sergileyenlerin puanlarını yüksek olması, anne ve babanın otoritesine karşı saygılı olmalarından ve bu şekilde yetiştirilmelerinden ileri geldiği sanılmaktadır. Bu da karar verme mekanizmasına kendi algılarının karıştığını göstermektedir. Bir başka açıdan, kültürel kodlarımızda çocuk yetiştirme üslubunun katı kurallarla belirlenmesi, çocuk ya da genç bireylerin bu tutumu içselleştirdikleri de düşünülebilir. Teorik düzeyde, serbest zaman ilgileniminin gönüllülük esasına dayandığından, dışardan otoriter bir tutumla ilgilenim göstermek serbest zaman ruhuna aykırıdır. Calmeiro ve Matos (1998)'e göre, fiziksel ve sportif faaliyetleri kapsamında serbest zaman tutumları ve yetkinlik algılarının 10 ile 12 yaşlarından önce anne-baba tutumlarından güçlü bir şekilde etkilenecek oluşmaktadır. Daha sonraki yaşlarda ve özellikle ergenlik döneminde belirlenen bu tutumlar kendi algıları çerçevesinde katılım niyetleri ve davranışlarında önemli bir rol oynamaktadır (Masia ve diğerleri, 2013; 864). Bu da bize, ebeveyn tutumlarının serbest zaman ilgileniminde belli bir yaş düzeyine kadar etkili olduğunu düşündürmektedir.

Dijital Oyun Bağımlılığına Ait Tartışma ve Yorum

Araştırmanın cinsiyet değişkenine yönelik bulgusu, erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılıklarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu

yapılan çalışmaların birçoğuyla paralellik göstermektedir (Hauge ve Gentile, 2003; Gentile, 2009; Kaya, 2013; Kneer ve diğeri, 2014; Odabaşı, 2016). Diğeri taraftan, kadın katılımcıların dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olduğunu tespit eden araştırmalar ile tutarlılık göstermemektedir (Topşar, 2015; Beranuy ve diğeri, 2009). Cinsiyet değişkeni ile dijital oyun bağımlılığı arasında ilişki olmadığını saptayan araştırma sonuçları da bu araştırma bulgusunu destekler nitelikte değildir (Lee ve diğeri, 2007; Balcı ve Gülnar, 2009; Hazar, 2016).

Alanyazında yapılan araştırmalar, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha çok dijital oyun bağımlısı (DOB) olduklarını öne çıkarmaktadır. Yapılan bilimsel çalışmalarda, kültürel kaynaklı yeterli zamana ulaşamama, erkeklerin daha özgür bir yaşama sahip olmaları, kızların daha fazla denetim altında tutulmaları, cinsiyetlere özgü özellikler ve dijital oyunlardaki kadın karakterlerin özellikleri ve etkilerine işaret edilmiştir. Bu saptamalar doğrultusunda konuyu ele aldığımızda; bir tarafın yeterince zaman ve serbest zaman fırsatı bulurken, diğeri tarafın sınırlı ve sorumlu bir zaman mefhumuna sahip olduğu anlaşılmaktadır. Kültürel faktörlerden kaynaklanan bu durum, Winn ve Heeter (2009)'e göre, kızlar daha az serbest zaman geçirmekte ve bu zamanları kısa sürelerle ayrılmaktadır. Dolayısıyla, dijital oyunlara daha fazla zaman harcamaları zorlaşmaktadır (Akt., Lloret Irlles ve Morell Gomis, 2015: 38). Toplumsal yapımız ve yaşam biçimimiz, öteden beri, erkeklerin serbest zaman etkinliklerine daha özgür katıldığını göstermektedir. Önceleri serbest zaman etkinlikleri olarak kahvehane, okey, bilardo salonları, top oynama, gezme ve bazı yöresel oyunlar gibi etkinliklere erkekler daha çok katılmaktaydı. Bu etkinliklerin yerini, dijital oyunların aldığı söylenebilir. Öte yandan, kadınların doğu toplumlarında erkeklere oranla daha fazla aile denetimi alması dijital ortamda çok fazla zaman geçirmesini engellemektedir (Tsai ve diğeri, 1998; akt. Akhter, 2013). Cinsiyetlere özgü nedenlerle DOB'ni açıklamaya çalışan yaklaşımların, söz konusu olguyu pekiştirdiğini görmekteyiz. Erkeklerin bağımlılık konusunda interneti bir oyuncak olarak kullandıklarını kadınların ise görev icabı bir araç veya teknoloji olarak gördüklerini ileri sürmektedir (Lin ve Yu, 2008; Akt., Goswami ve Singh, 2016: 40). Konuyla ilgili, Reiss ve Robbins tarafından 2005 yılında yapılan deneysel bir araştırmada erkeklerin daha çok başarmaya motive oldukları ve oyun esnasında beyinlerindeki ödül ve bağımlılık bölgesinin daha fazla aktivasyon gösterdiği bulunmuştur. Bilgisayar oyunu tarafından ödüllendirildikçe devam etmek

için daha çok motive oldukları ve neticede, Reiss erkeklerin kadınlara göre dijital oyunlara daha çok bağımlı olmaya meyilli olduklarını göstermiştir (Brandt, 2008). Cinsiyete özgü bir başka farklılık, Çetinkaya (2008), erkeklerin öğrencilerin dijital oyunlara, kadın öğrencilerin de müzik dinleme ve okula yönelik çalışmalara önem vererek dijital oyunlara daha temkinli bir tutum sergilemektedirler. Gentile, Lynch, Ruh Linder ve Wash (2004) ve Gentile, (2009) tarafından yapılan bilimsel çalışmalarda, erkeklerin daha çok dijital oyunları oynama olasılıklarının yüksek olduğu ve şiddet içerikli oyunları tercih ettikleri gösterilmiştir. Ogletree ve Drake (2007) ve Miller ve Summers (2007)'ye göre şiddet içeren dijital oyunlarda kadınlar olumsuz tasvir edilmektedir. Ayrıca dijital oyunlardaki kadın karakterler, erkek karakterlere göre daha zayıf, itaatkâr, kışkırtıcı ve güçsüz gösterilmektedir. Bu durum, kadınların bu tür oyunları oynamalarında caydırıcı olmaktadır (McBroom, 2013: 79). Sonuç olarak, erkeklerin DOB'nın kadınlara göre daha fazla olması, kadınların sınırlılıklarından ve erkeklerin DOB eğilimlerinden kaynaklandığı ifade edilebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, katılımcıların lise türü ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında bir farklılık bulunamamıştır. Alanyazın incelendiğinde okul türlerine göre DOB'nın ölçüldüğü bazı araştırmalardan şu sonuçlar alınmıştır: Meslek lisesi öğrencilerinin dijital oyun veya internet bağımlılığı seviyelerinin daha yüksek olduğu bazı çalışmalarda ortaya çıkmıştır (Yang ve Tung, 2007; Ceyhan, 2011; Öztürk ve Kaymak Özmen, 2016; Çetinkaya, 2008). Diğer taraftan bazı çalışmalarda ise, sağlık meslek lisesinde okuyan öğrencilerin internet bağımlılık seviyelerinin diğer liselerde okuyanlara göre daha düşük olduğu (Önen, Tunçdemir ve Özer, 2014) ve imam hatip liselerinde okuyan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı seviyelerinin diğer liselere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018). Lise türü açısından dijital oyun ve internet bağımlılığını yordayan bu çalışmaların araştırma bulgumuzla benzerlik göstermemektedir. Araştırma bulgumuz ile tutarlılık gösteren benzer çalışmalar da yapılmıştır (Taş, Eker ve Anlı, 2014; Göldağ, 2017).

Bu sonuçlardan hareketle, teknoloji kullanımı kapsamında dijital oyun bağımlılığının zaman ve mekândan bağımsız okul türüyle değil, farklı okullarda bulunan öğrenciler ile bire bir etkileşime girdiği ile ilgili olduğu söylenebilir. Çünkü, Arslan ve diğerleri, (2015)' e göre teknolojik gelişmelerin ulaştığı nokta, her yaş grubu insanları ve her

kesimi etkisi altına almış durumdadır. Öyleyse, lise türü değişkeninin teknolojinin gücüyle zamanın her anına ve her ortama nüfuz eden DOB'nın belirleyicisi olma özelliğini yitirmektedir, denilebilir.

Bu çalışmada, genel akademik başarısı yüksek olan lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının düşük, akademik başarısı düşük olanların ise dijital oyun bağımlılıklarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgusu, daha önce farklı ülkelerde yürütülmüş birçok araştırmalar (Chiu, Lee ve Huang 2004; Saraei, Ebrahimi ve Paydar, 2013; Toraman, 2013; Kakkar, Ahuja ve Dahiya, 2014; Wang ve diğerleri, 2014; Hazar, 2014; D'Souza, Manish ve Shravan Raj, 2018) ile uyumludur. DOB ile genel akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki göstermeyen araştırmalar da mevcut olup (Aksoy, 2015; Odabaşı, 2016), elde ettiğimiz bulguyu desteklememektedir. Öte yandan, ılımlı düzeyde bağımlı olan öğrencilerin şiddetli düzeyde bağımlılık sergileyen öğrencilere göre akademik başarısı ve zihinsel sağlıkları daha az etkilenmektedir (Al-Shdayfat ve diğerleri, 2016: 222). Görüldüğü gibi, benzer bilimsel çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir.

Literatürde yer alan bu bilgiler kapsamında, DOB ile akademik başarı arasında refleksif bir ilişki ve etkinin olduğu söylenebilir. DOB kapsamında ele alınan internetin problemlili kullanımı konusunda yapılan çalışmalarda, akademik stres, stresin en önemli faktörü olarak değerlendirilmektedir. Ergenlerde akademik stres internet bağımlılığı ile ilişkilendirilmekte ve ileriye dönük internet bağımlılığının yordayıcısı olduğu ileri sürülmektedir. Kim (2011), interneti eğitim amaçlı kullanan ergenlerin daha iyi bir akademik performans elde ettiklerini, aksine düşük akademik başarıya sahip öğrencilerin ise interneti sosyal ve rekreasyonel olarak kötüye kullandıklarını ortaya koymuştur. (D'Souza, Manish ve Shravan Raj, 2018: 106). Daha önce üzerinde çalışılmamış ve konuyla yakından ilgisi olan, okula katılım noktasında da negatif yönde etkisinin olduğu gösterilmiştir (Taş, 2017: 2308). Buna karşılık, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin düşük düzeyde DOB göstermeleri, belli bir amaca yönelik bağlanma ve sorumluluk bilincinde olmaları açısından manidardır. Dolayısıyla, mevcut çalışmanın bulgusu, akademik başarının sosyoekonomik değişkenlerle birlikte, ayrıca DOB ile ilişkili faktörler hakkında bir veri sunmaktadır.

Öğrencilerin ekonomik gelir algısı ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Literatürde, konuyla ilgili farklı sonuçlar dikkati çekmektedir. Bu bulgu, Balcı ve Gülnar (2009) ile Arslan ve diğerleri (2015) tarafından yapılan araştırma sonuçları ile paralellik gösterirken, dijital oyun bağımlılığının ekonomik durum algısı değişkenine göre farklılık gösterdiğini belirleyen araştırmalar (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011; Tanrıverdi, 2012; Akhter, 2013; Doğrusever, 2015; Odabaşı, 2016; Eni, 2017) ile paralellik göstermemektedir. Bu noktadan hareketle, bağımlılık kapsamında internet bağımlılığını ele alan Jacson ve diğerleri (2003), gelir değişkeninin önceleri internet bağımlılığının yordayıcısı iken zamanla yaygınlaştırma yaklaşımları ile yordayıcı olma niteliğini kaybettiğini belirtmektedir (Akt. Durak Batıgün ve Kılıç, 2011: 8). Araştırma bulgumuz ile literatür bulguları doğrultusunda, ekonomik gelir veya gelir algısının dijital oyun bağımlılığına yönelik etkisinin mevcut cihazların ve teknolojinin ilerlemesi, erişim kolaylığı ve yaygınlığı nedeniyle belirleyici olmadığını söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile anne eğitim ve baba eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu bulgular, önceden yapılmış araştırmalar ile örtüşmektedir (Chiu ve Huang, 2009; Gökçe Arslan ve Günbatır, 2012; Solak, 2012). Öte yandan, anne ve baba eğitim durumlarının DOB'na etkisini irdeleyen ve birbirinden farklılık gösteren araştırmalarla karşılaşmaktayız. Mevcut araştırma bulgusunu desteklemeyen bu çalışmalar şunlardır: Anne eğitim seviyesi yükseldikçe DOB'nın arttığını, baba eğitim durumuna ilişkin bir farklılık olmadığını belirleyen araştırmalar (Şahin ve Tuğrul, 2012; Arslan ve diğerleri, 2015) ile baba eğitim seviyesi yükseldikçe DOB'nın arttığını, anne eğitim durumuna ilişkin bir farklılık olmadığını belirleyen (Eni, 2017) araştırmalar dikkati çekmektedir. Gökçe Arslan ve Durakoğlu (2014), hem anne hem de baba eğitim durumuna paralel olarak DOB'nın arttığını elde etmişlerdir.

Bu noktadan anne-baba eğitim düzeyinin, DOB'na ilişkin daha fazla açıklama vermemekle birlikte, Hazar ve diğerleri (2017)'ye göre anne-baba eğitim düzeyinin, lise öğrencilerinin bilişsel tepkilerini belirlemede ve rehberlik etmede etkili olmadığını ileri sürebiliriz.

Bu başlık altında son bulgu; dijital oyun bağımlılığı aile tutumuna bağlı olarak farklılaşmaktadır. Aile tutum algısı açısından demokratik ve otoriter olanların DOB düzeyleri koruyucu olanlara göre daha yüksek, demokratik olanların otoriter olanlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifade ile en düşük DOB koruyucu aile tutumu, sırasıyla demokratik ve otoriter aile tutumları izlemektedir. Araştırma bulgumuzun otoriter aile tutumu artıkça DOB'nın arttığını gösteren araştırmalar (Dilmaç ve Aydoğan, 2010; İşleyen, 2013) ile paralellik gösterirken, ortak noktası ilgisiz / ihmalkâr aile tutumunun diğer aile tutumlarına (otoriter, demokratik ve koruyucu) göre DOB düzeyini arttırdığını gösteren araştırmalar (Valcke ve diğerleri, 2010; Büyükşahin Çevik ve Çelikkaleli 2010; Ayas ve Horzum, 2013; Lauricella, Wartella ve Rideout, 2015; Yiğit, 2017) ile paralellik göstermemektedir. Bazı çalışmaların otoriter aile tutumu olarak aile içi olumsuz, sert ve sevgisiz ortamları gösteren araştırmalarda da aynı sonuçların elde edildiğini görmekteyiz (Huang ve diğerleri, 2009; Park, Kim ve Cho, 2008). Araştırma bulgumuzdan farklı bir sonuca ulaşan Eftekin (2015), demokratik, otoriter ve koruyucu aile tutumları ile DOB arasında anlamlı bir farklılık tespit etmezken, Önay (2014), koruyucu aile tutumu artıkça DOB artmakta bulgusu ile araştırma bulgumuza aksi yönde bir sonuç elde etmiştir. Otoriter aile tutumu konusunda alanyazınla paralel bulgular elde edilmesine karşılık demokratik ve koruyucu aile tutumunun DOB üzerindeki etkisiyle literatürden farklı bir bulgu elde edilmiştir.

Yapılan çalışmaların birçoğunda demokratik aile tutumu artarken dijital oyun bağımlılık düzeyinin düştüğü belirlenmiştir. Bu çalışmada, farklı olarak koruyucu aile tutumunun daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Öztürk, Kutlu ve Atlı, (2011: 59), koruyucu ve otoriter anne-baba tutumlarının ergenlerin bağımlı karar vermede duygusal olarak ailelerine bağlı ve ailenin kararları doğrultusunda uyum sağladıkları sonucuna ulaşmışlardır. McBroom (2013)'e göre çocuğun oyun oynamasını sıkı bir şekilde izlemeyen ve konu hakkında yeterince bilgi sahibi olmayan ebeveynler, çocuklarının olumsuz içeriklere maruz kalması risklerine neden olmaktadır. Dolayısıyla, dijital oyunlar konusunda aile tutumlarının koruyucu olması işe yaramaktadır. Ancak, bu tutum ebeveyn çocuk ilişkisinin tamamına yayılmamalıdır. Demokratik aile tutumu, karşılıklı saygı, sevgi ve anlayışa dayandığından çocuk ve ergenlerin gelişiminde en

uygun tutumdur. Hem serbestlik hem de denetim mekanizmalarının yumuşak ve sınırları belirlenmiş olduğundan olumlu etkisi yüksektir.

Yaşam Kalitesine Ait Tartışma ve Yorum

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından yaşam kalitesinin fiziksel, ruhsal ve sosyal alan alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Çevresel alan ve çevresel TR alanlarına ilişkin anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir. Literatüre baktığımızda; erkeklerin YK'nin yüksek olduğunu gösteren çalışmalar (Orfila ve diğerleri, 2006; Küçükusta, 2007; Ercan, 2010; Ergül, 2017; Demir, 2017) ve kadınların YK'nin yüksek olduğunu gösteren çalışmalar (Çakıroğlu, 2007; Eriş ve Anıl, 2010, Wang ve Wong, 2011; Wei ve diğerleri, 2015; Gümüş, 2017) bulunmaktadır. Erkek katılımcılar lehine elde edilen bulgular, araştırma bulgumuzun fiziksel, ruhsal ve sosyal alt boyutlarını desteklerken, kadın katılımcılara yönelik elde edilen bulgular desteklememektedir. Bunun yanında, cinsiyet ile YK arasında ilişki olmadığını gösteren bulgulara da rastlanmaktadır (Myers ve Diener, 1995; Spires ve Walker, 2009; Salici, 2010).

Yaşam kalitesinin alt boyutlarında görülen bu farklılaşmada erkeklerin günlük aktiviteleri yerine getirme (fiziksel alan), aile dışı, arkadaş ilişkileri (sosyal alan), kendini güvende hissetme, hüznün, ümitsizlik ve çökkünlük (ruhsal alan) gibi duygusal durumlara ilişkin yaşam olayları karşısında daha az zorluk yaşadıklarını göstermektedir. Diğer yandan, kadınların daha fazla zorluklarla karşı karşıya kalmasında biyolojik, psikolojik ve toplumsal ilişkilere dayalı faktörlerin görece etkileri vardır. Enteresan bir biçimde genetik faktörlerin kadınların depresif duygu durumlarındaki değişimlerin erkeklerden daha fazla olduğu belirtilmektedir (Jacobson ve Rowe, 1999: 395). Köknel'e (2005) göre, kadınların iç salgı bezleri ve hormonal yapısı duygu durum yönünden anksiyete, depresyon ve stres durumlarına eğilimli olmasına neden olmaktadır. Ayrıca yaşama katılım biçimlerinin de dolaylı bir etkisi vardır. Türk toplum yapısında erkekler kızlara göre kendi duygu ve düşünceleri yönünde yaşama davranışları göstermektedirler. Kızlar ise, aileye ve toplumsal geleneklere bağımlı ve kendi istek ve beklentileri yönünde yaşama katılamamaktadırlar. İş ve meslek kaygısı konularında daha ağır sorumluluklar yüklenmektedirler (Saföz Güven ve Güçray, 2009:

129). Literatürde cinsiyet değişkeni açısından yaşam kalitesi ve benzeri konularda elde edilen farklı sonuçlar, toplumsal cinsiyet kavramına yüklenen gelenekçi-toplumsal anlamları çağrıştırmaktadır. Kadınlar ve erkekler için belirlenen roller, bireylerin yaşam biçimini etkilemektedir. Bu doğrultuda Arıcı (2011), daha düşük geleneksel algının yüksek psikolojik iyi oluşla ilgili olduğunu belirtmektedir. Ancak, Öngen ve Aytaç (2013)'e göre kültürün kişilerin cinsiyet rolleri üzerindeki kadınlar aleyhine olan etkisi, eğitim ve iş hayatına yönelik gelişmelerle eşitlenmeye doğru evirilmektedir. Bu bağlamda, toplumsal düzeydeki değişimlerin henüz yeterli olmadığı, sosyal alan alt boyutundaki ilişkiden; biyolojik ve psikolojik etkenlere dayalı cinsiyet farklılığı ise fiziksel ve ruhsal alan alt boyutlarındaki kadınlar aleyhine olan istatistiksel ilişkiden anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, kadınların yaşam kalitesi toplumsal cinsiyet geriliminden ve ergenlik dönemine denk gelen lise yıllarının zorlayıcı olmasından kaynaklandığı öngörülmektedir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri lise türü açısından yaşam kalitelerine bakıldığında; ruhsal alan alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Fiziksel, çevresel ve çevresel TR alan alt boyutlarında genel ortaöğretim liseleri ile özel liselerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal alan alt boyutunda ise en yüksek yaşam kalitesi düzeyine özel liselerin sahip olduğu belirlenmiştir. Literatürde genel ortaöğretim liselerinin yaşam kalitesinin yüksek olduğunu yönelik çalışmalara görece daha fazla rastlamaktayız (Durmaz, 2008; Gedik, 2014; Arıkan ve Sarı, 2016; Aykıt ve Baba Öztürk, 2017). Bu çalışmalar fiziksel, çevresel ve çevresel TR alt boyutlarında genel ortaöğretim liseleri lehine paralellik göstermektedir. Benzer çalışmalarda, Kayıkcı ve Sayın'ın (2010) elde ettiği bulgu, fiziksel, çevresel ve çevresel TR ve sosyal alt boyutlarda özel liseler lehine mevcut bulgu ile paralellik göstermektedir. Öte yandan, araştırma bulgumuzla çelişen çalışmaların bir kısmı meslek lisesi ve imama hatip liselerinin yaşam kalitelerinin yüksek olduğunu (Güldü, 2015; Demir, 2017); diğer bir kısmı ise lise türüne göre farklılaşmadığını (Demir Çelebi ve Sezgin, 2015; Kalfa, 2017) göstermektedir.

Genel ortaöğretim liseleri ile özel liselerin yaşam kalitelerinin yüksek düzeyde olması, her iki okulun kendine özgü pozitif yönlerinin etkisini düşünmeye sevk etmektedir. Mevcut çalışmada genel ortaöğretim liseleri başlığında; Fen Liseleri, Anadolu Liseleri,

Sosyal Bilimler Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi ve Spor Liseleri yer almaktadır. Belirli bir akademik, sportif ve sanatsal yeteneğe sahip öğrencilerin bu liselerde okumaktadır. Bu öğrenciler, aile ve toplumsal ilişkilerinde özgüven sahibi, geleceğe umutlu bakan ve içinde buldukları zaman diliminde problem çözme becerilerine sahip öğrencilerdir. Özel lise öğrencileri, ailelerinin sosyoekonomik imkânlarını ve okul desteğini en çok alan öğrencilerdir. Ayrıca, özel okulların birçok sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetleri düzenleme kapasiteleri sosyal alan alt boyutunda etkisini göstermiştir. Aynı şekilde, genel ortaöğretim liselerinde okuyan öğrencilerin, yaşam doyumlarında aileleri ve öğretmenlerinden aldıkları sosyal desteğin etkili olduğu tespit edilmiştir (Ünal ve Şahin, 2013). Bu durumda, her iki lise öğrencilerinin yaşam kalitelerinin yüksek olması olağan gözükmemektedir.

Araştırma bulgularından genel akademik başarı değişkeni açısından yaşam kalitesi ele alındığında; akademik başarısı düşük olan katılımcıların yaşam kalitesinin düşük olduğu gözlemlenmiştir. Literatür, bu sonuç ile tutarlılık göstermektedir (Chang ve diğerleri, 2003; Chow, 2005; Gilman ve Heubner, 2006; Suldo, Shafer ve Riley 2008; Çivitci, 2009; Tuzgöl Dost, 2010; Ng, 2014; Crede ve diğerleri, 2015; Güldü, 2015). Diğer taraftan, karşıt yönde bulgulara rastlanmamıştır.

Alanyazın ve araştırma bulgumuzdan hareketle, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin geleceğe yönelik sınav ve mesleki kaygılarının akademik başarısı düşük olan öğrencilere göre tolere edilebilir düzeyde olduğunu, ailevi ve toplumsal baskıları daha az hissettiklerini düşündürmektedir. Bu doğrultuda, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin, aileleri tarafından olumlu karşılandığı, onay gördüğü ve öğrencinin kendisine yönelik olumlu bir benlik imajı ile yaşamına hoşnutluk kattığı belirtilmektedir (Çivitci, 2009: 46). Buna karşılık, başarının ve başarısızlığın ödül-ceza mekanizması tarafından psikolojik bir etkiye de maruz kalarak benlik duygusunu zedeleyebilmektedir. Adana, Arslantaş ve Şahbaz'a (2012: 23) göre, akademik başarının düşüklüğü olumsuz benlik duygusunun ortaya çıkmasına ve öğrencilerin ruh sağlığı açısından risk altında olmalarına neden olabilecek faktörlerden biridir. Bu anlamda, akademik başarı ile yaşam kalitesi arasında güçlü bir ilişki ortaya çıkmaktadır. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, akademik performans ile yaşam doyumunu arasında karşılıklı

bir korelasyonun olduğunu ve birbirleri üzerinde geleceğe dönük bir etkisinin de olacağı bildirilmektedir (Crede ve diğerleri, 2015: 2; Ng, 2014: 8).

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre; ekonomik duruma algısı yüksek olan katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ekonomik durum algısının yüksek oluşuna bağlı yaşam kalitesinin arttığını gösteren araştırmalar (Cho ve Hong, 2013; Deveci Şirin, 2014; Wei ve diğerleri, 2015; Canarşlan ve Ahmetoğlu, 2015) ile paralellik gösterirken, benzer çalışmalardan (Özçelik, Hayta ve Şeydaoğlu, 2007; Demir, 2017) elde edilen bulgularla karşıtlık sağladığını görmekteyiz.

Yaşam kalitesinin belirleyicilerinin ve zelerde ekonomik gelir algısının bir toplumda bireylerin temel ihtiyaçlarını karşıladığı ve arzularına ulaşma imkânı sağladığı lde belirleyici olmaktadır (Diener ve Suh, 1997). Plouffe ve Tremblay (2017) tarafından gelir ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki de dindarlığın rolünün incelendiği araştırmada, bireysel düzeyde hem gelirin hem de dindarlığın yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Dolayısıyla, gelir değişkeninin salt ekonomik veya başka değişkenlerle birlikte algılanması sonucunda yaşam kalitesinin önemli bir belirleyicisi olduğu savunulabilir.

Anne-baba eğitim düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye bakıldığında; anne eğitimi düzeyi yüksek öğrencilerin yaşam kalitesi (YK) fiziksel, çevresel ve evresel TR alt boyutlarında, baba eğitim düzeyi yüksek öğrencilerin ise tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık göstermiş ve yüksek puanlar elde edilmiştir. Bu sonuç, diğer bazı araştırma (Sonego ve diğerleri, 2013; ıfci Tekinarslan, 2013; nal ve Şahin, 2013; Behll, 2015; Murakami ve diğerleri, 2016) sonuçlarıyla paralellik gösterirken, bazı araştırma (Durmaz Akyol ve Karadakovan, 2002; Akandere, Acar ve Baştuğ, 2009) sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Öte yandan, Lgbal ve diğerleri, (2016), anne eğitim durumu ile YK arasında elde ettiği sonuç, araştırma bulgumuzun anne eğitim durumuna bağlı anlamlı farklılık gösteren bulgusuyla paralellik sağlarken, baba eğitim durumunun YK'ni etkilemediğine yönelik bulgusu benzerlik taşamamaktadır. Demir (2017), anne-baba eğitim düzeyinin artmasının yaşam kalitesini düşürdüğü yönündeki sonucu da araştırma bulgumuzu desteklememektedir.

Bu perspektiften bakıldığında, anne-baba eğitim seviyesinin yüksek olması iyi bir meslek ve iyi bir ekonomik gelir elde etmenin alt yapısını oluşturmaktadır. Eğitime bağlı sosyoekonomik düzeyi iyi olan ailelerin, çocuk bakımı ve çocukla ilgilenme becerileri ve yaklaşımları daha olumludur. Sonogo ve diğerleri (2013), eğitim seviyesi yüksek anne-baların çocuklarına ayırdıkları zaman, eğitim seviyesi düşük anne-babalara göre daha fazladır ve çocuklarının ruhsal sağlıkları daha iyidir. Ünal ve Şahin (2013), anne ve babanın eğitim seviyesinin artmasıyla ergenlik döneminde yaşanan sorunları anlamada ve problemleri çözmede nasıl yaklaşacakları konusunda bilinçli davranma düzeyi de artmaktadır. Böylece, ergenin yaşama karşı özgüveni, yeterlilikleri ve akademik başarısı noktasında olumlu katkılar ile yaşam doyumu sağlayacaktır. Oskay (1990), yüksek eğitim düzeyine sahip anne-babalar çocuklarıyla daha az çatışmacı, daha çok anlaşma ve işbirliğine dayalı ilişkiler kurdukları, özellikle baba eğitim düzeyinin artmasıyla gencin ailesiyle olan ilişkilerinde ciddi manada pozitif bir etki bıraktığı görülmüştür. Bu sonuçlar, anne-baba eğitim düzeyinin artmasıyla yaşam kalitesinin de arttığını açıkça göstermektedir.

Araştırmanın aile tutumu ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Demokratik aile tutumuna sahip öğrencilerin yaşam kalitesi düzeyi otoriter, koruyucu ve ilgisiz aile tutumuna sahip öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgu, konuyla ilgili, alanyazında yapılan çalışmalarla birbirini destekler niteliktedir. Yapılan benzer çalışmalarda, demokratik aile tutumunu algılayan öğrencilerin yüksek yaşam doyumuna (Erol ve Kaba, 2018); yüksek öznel iyi oluşa (Tuzgöl Dost, 2006; Sarı ve Özkan, 2016); olumlu aile iletişimine (Sağlam, 2007); düşük düzeyde okul tükenmişliğine (Gündüz ve Özyürek, 2018) sahip olduğu görülmüştür.

Demokratik anne-baba tutumunun bir açılımı olarak; etkili iletişim, karşılıklı sevgi ve saygı, hoşgörü ortamı, problemlerin çözümünde destekleyici ve yol gösterici olma, duygu ve düşüncelerin dile getirme, kararları birlikte alma, gelişim dönemine uygun kurallar koyma, empati yapma gibi çocuğun ve gencin özgüven sahibi, girişken, kendini ifade eden ve yaşama dair olumlu algı edinmesine fırsat veren bir yaklaşım olduğu söylenebilir. Anne-babayla iyi ilişkiler bildiren çocukların, davranışsal ve sosyal olarak iyi oluşu yaşama olasılıkları daha yüksektir (Gutman ve diğerleri, 2010). Anne-baba ve

çocuk ilişkisinde demokratik tutum; koşulsuz saygı ve sevgiyi ve ihtiyaçların giderilmesini içermektedir. Çocuk, bir taraftan denetlenirken bir taraftan da serbestçe hareket etmesine imkân verilerek özgürce kapasitesini gerçekleştirmesine fırsat verilmektedir (Sarı ve Özkan, 2016). Böylece, okullarda verilen eğitim sisteminin de bir tamamlayıcısı olarak bireyin kendisi ve çevresiyle olumlu ilişkiler kurarak hem ruhen hem de bedenen yüksek bir yaşam kalitesine ulaşması gerçekleşmektedir.

Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Tartışma ve Yorum

Serbest zaman ilgileniminin alt boyutlarının toplam puanları incelendiğinde yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisinin pozitif ve düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu alt boyutların yaşam kalitesi üzerindeki etkilerine bakıldığında: “çekicilik” değişkeninin “fiziksel” alanı; “kendini ifade” ve “sosyal ilişki” değişkenlerinin “sosyal” alanı; “önem verme” değişkeninin “çevresel” ve “çevresel TR” alanlarını açıkladığı görülmüştür. Diğer taraftan, serbest zaman ilgilenim alt boyutlarının yaşam kalitesinin “ruhsal” alan alt boyutu üzerinde bir etkisi görülmemiştir.

Yaşam kalitesi, sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, yaşam doyumu, yaşam tatmini, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları nesnel koşullar ve bu koşulların öznel algılanışına dayanmaktadır. Bu paydada yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğu, serbest zaman ilgileniminin yaşam kalitesi üzerinde pozitif etkisini ortaya koyan araştırmalardır (Iwasaki, Zuzanek ve Mannell, 2001; Lloyd ve Auld, 2002; Heintzman ve Mannell, 2003; Brajsa-Zganeç, Merkas ve Sverko, 2011; Yang, Cheng ve Yu, 2012; Aydın, 2016). Pozitif yönde fakat düşük düzeyde etkisinin olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Karaca, 2015). Bu sonuçlar, araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir. Serbest zaman ilgilenim ile yaşam kalitesi arasında ilişki olmadığına yönelik çalışmalar araştırma bulgumuzla çarpışıklık sağlamaktadır (Gökçe, 2008).

Elde edilen bulgular doğrultusunda, serbest zaman ilgilenim alt boyutu olan “çekicilik” alanı, YK’nin “fiziksel” alanında anlamlı bir farklılık meydana getirmektedir. Başka bir ifadeyle, serbest zaman ilgileniminin eğlenceli, önemli ve tatmin edici özelliklerini ifade eden “çekicilik” alanını vurgulayan öğrenciler, yaşam kalitesinin sağlık ve sağlıkla ilgili bedensel yeterliliği / hoşnutluğunu ifade eden “fiziksel” alanı etkilemişlerdir. Yıldırım

ve Hacıhasanoğlu (2011) tarafından sağlık çalışanlarının yaşam kalitesine ilişkin fiziksel alan puanlarını düşük olduğunu tespit etmiştir. Muhtemelen, araştırmanın örneklem grubunun genç bireyler ile yetişkin ve yorucu bir mesleğe sahip bireylerden oluşması etkilemektedir. Öte yandan, serbest zaman ilgileniminin “kendini ifade” ve “sosyal ilişki” alt boyutlarının YK’nin “sosyal” alanını anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bireyin kim olduğunu gösteren “kendini ifade” ve arkadaşlık ilişkilerini içeren “sosyal ilişki” alanları YK’nin aile dışı ilişkiler ve arkadaş desteğinden oluşan “sosyal alanı” etkilemiştir. Badia ve diğerleri (2013), serbest zaman etkinliklerine katılım bireylerin kendilerini algılamalarına, duygusal ve sosyal yaşamı teşvik ederek keyif almasına ve mutluluğa katkıda bulunabileceğini belirtmektedir. Burada, sağlanan sosyal desteğin önemine değinmektedir. Son olarak, SZİ’nin merkezi bir role sahip olduğunu anlatan “önem verme” alt boyutu, YK’nin “çevresel” ve “çevresel TR” alanlarında anlamlı bir etkisi görülmüştür. Çevresel alan; güvende hissetme, maddi olanaklar, bilgi ve haberlere ulaşım, fiziksel çevre ve yaşanılan evin koşulları, serbest zamanları değerlendirme, sağlık ve ulaşım hizmetlerinden oluşmaktadır. Çevresel TR alanı ise; yakın kişilerle ilişkilerde baskı ve kontrol ile ilgili zorlukları içermektedir. Literatürde, Avcı ve Pala (2004), araştırma görevlilerinin yoğun ve uzun süre çalışma yükü ve maddi olanaklarının yetersizliğinden kaynaklan serbest zamanlara katılamamak ve dinlenememekten ötürü çevre alanı puanlarını düşük bulmuştur. Araştırma bulgumuza aksi yönde elde edilen bu bulguya karşılık, bu araştırma örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin henüz iş hayatında ve sorumluluk sahibi olmadıklarından dolayı avantajlı oldukları söylenebilir. Çevresel TR alanında ise serbest zaman etkinliklerine verilen önem sonucunda, sosyal yaşam deneyimlerinden elde edilen becerilerin yakın ilişkilere transfer edilmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Serbest zaman ilgileniminin yaşam kalitesinin ruhsal alan üzerinde etkili olmaması, ergenlik dönemi duygulardaki yoğunluğun ve duyguların sürekli değişmesinin ruhsal alana yansımaları olarak değerlendirilebilir.

Yaşamın en büyük güçlerinden birisi olan serbest zamanın, yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde çok büyük katkılar sunmaktadır. Bunun birçok kanıtı vardır. Serbest zaman bireyin yenilenmesine, kendini ifade etmesine, kültürel iletişim ve anlayış geliştirmesine olanak sağlamaktadır. Bu sadece bireyle için değil toplumlar için de geçerlidir. Mutluluk ve rahatlığın en önemli alanıdır. Zihinsel ve bedensel yetenekler

ne olursa olsun yaşam boyu bireysel sağlık, esenlik ve insani gelişim için imkânlar sağlamaktadır. Aynı zamanda, aile ilişkileri, toplumla bağ kurma, duygusal yakınlık, işbirliği gibi sosyal faydaları da vardır (Edginton, 2007).

Myers ve Diener (1995), “Who is happy” başlıklı makalesinde bir kişinin yaşı, cinsiyeti, ırkı ve geliri gibi demografik özellikleri mutlu olması konusunda ipucu verebilir. Bundan daha da önemlisi kişinin yakınlarıyla olan destekleyici ilişkiler ağı, kültürünün gündelik yaşam etkinlikleri için olumlu katkısı, iş ve serbest zaman katılımları ile sosyal desteğe, amaca ve umuda olan inancıdır. Görüldüğü gibi, serbest zaman ilgilenimi ile yaşam kalitesi kavramları birbirleriyle yakından ilişkili iki kavram olup yaşam kalitesinin şekillenmesinde serbest zaman ilgileniminin ciddi bir önemi vardır.

Dijital oyun bağımlılığı ile yaşam kalitesinin fiziksel, ruhsal, çevresel ve çevresel TR alanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. En yüksek etkinin ruhsal alan üzerinde olduğu ve sırasıyla çevresel TR, fiziksel ve çevresel alanın takip ettiği tespit edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığının yaşam kalitesiyle olan ilişkisi sınırlı sayıda araştırmaya konu olmuştur. Dijital oyun bağımlılığının yaşam kalitesini, yaşam doyumunu ve yaşam memnuniyetini negatif yönde etkilediğini ortaya koyan araştırmalar ile elde edilen bu bulgu tutarlılık göstermektedir (Wang ve diğerleri, 2008; Mentzoni ve diğerleri, 2011; Cao ve diğerleri, 2011). Buna karşılık, Dolatabadi ve diğerleri, (2013) tarafından yapılan araştırma sonucu ile tutarlılık göstermemektedir.

Araştırma bulgusuna göre, dijital oyun bağımlılığının en yüksek YK'nin ruhsal alanını etkilemektedir. Ruhsal alan, kişinin yaşamını anlamlı bulmaması, kendinden hoşnut olmaması ve olumsuz duygulara kapılması olarak ortaya çıkmaktadır. Yapılan çalışmalarda, dijital oyun bağımlılarında anksiyete, depresyon, düşük benlik saygısı, yüksek kaygı, dikkat eksikliği ve düşük yaşam memnuniyet gibi zihinsel ve sosyal sağlıklarını tehdit eden sorunlar saptanmıştır (Mentzoni ve diğerleri, 2011; Baş, 2018; Kuss, 2013; Mohammadi ve diğerleri, 2016). İnsan ve doğayla kurulamayan gerçek ve yüz yüze ilişki ve iletişimin eksikliği olsa gerektir. Bu da bağımlılığın kontrol edilmesi en zor alanına işaret etmektedir. İkinci sırada dijital oyun bağımlılığı fiziksel alanı etkileyerek bireysel gündelik işleri yapabilme ve sağlık sorunlarını arttırmaktadır (Zamani, Chashmi ve Hedayati, 2009). Böylece, bireyin gündelik yaşamını sürdürmek için gerekli olan bedensel güç, bedensel hareketlilik ve uyku işlevselliği bozulmaktadır

(Mustafaoğlu ve diğerleri, 2018). Dijital oyun bağımlılığının bir diğer etkisi çevresel ve çevresel TR alanları üzerindedir. Bu alanlar kendini güvende hissetme, yeterli ekonomik gelir, serbest zaman imkânı, yaşanan çevrenin koşulları, sağlık hizmetlerine ulaşım ve yakın kişilerle ilişkilerde yaşanan olumsuzluklardan oluşmakta ve bağımlılığın dozuna göre etkilenmektedir.

Dijital oyun bağımlısı olan gençlerde birçok psikolojik bozukluklar, psikolojik ve sosyal izolasyonlar, olumsuz akademik performans ve olumsuz düşünceler ile düşük yaşam kalitesine neden olduğu belirtilmektedir (Baş, 2018). Sonuç olarak, dijital oyun bağımlılığı yaşam kalitesinin negatif yönde etkilemektedir. Uzun süre harcanan zaman, hareketsizlik, gerçek dünyadan ve insanlardan uzaklaşmak ve bu yaşam tarzının zihinsel, psikolojik ve sosyal sağlık üzerinde tetikleyici olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Dijital oyun bağımlılığının serbest zaman ilgilenimi üzerindeki etkisi ile ilgili, değişkenler arası ilişkiler istatistiksel olarak anlamsız olduğu için iki değişken arasında regresyon modeli kurulamamıştır. Dolayısıyla, literatür düzeyinde tartışılması ve yorumlanması yapılamamıştır.

SONUÇ

Lise öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeyleri ve aralarındaki ilişkiyi belirlemede aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Serbest Zaman İlgilenim Düzeyi İle İlgili Sonuçlar

Serbest zaman ilgilenim alt boyutları arasında pozitif yönde orta/yüksek düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Lise öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile ilgili sonuçlar bağımsız değişkenlere göre aşağıda yer verilmiştir.

Buna göre:

- Cinsiyet değişkeni, lise öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim düzeyini belirlemede etkili bir değişkendir. Özellikle, erkek öğrencilerin serbest zaman ilgilenim düzeyleri kadın öğrencilere göre tüm alt boyutlarda daha yüksektir.

- Öğrenim görülen lise türü açısından serbest zaman ilgilenim düzeyleri “kendini ifade” ve “önem verme” alt boyutlarında meslek lisesi öğrencileri lehine anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır.
- Algılanan genel akademik başarı değişkenine göre lise öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim düzeyleri değerlendirildiğinde önem verme, sosyal ilişki ve özdeşleşme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Akademik başarı arttıkça, ilgili alt boyutlarda serbest zaman ilgilenimi de artmaktadır.
- Öğrencilerin algılanan gelir düzeyinin serbest zaman ilgileniminde yeterince belirleyici olmadığı söylenebilir. Sadece arkadaşlarla bir arada olmayı ifade eden “sosyal ilişki” alanında etkisi olmuştur. Diğer taraftan, gelirin yükselmesiyle “kendini ifade” puanları düşmüştür. Çekicilik, önem verme ve özdeşleşme alanlarında bir farklılık görülmemiştir.
- Anne eğitim düzeyinin serbest zaman ilgileniminde anlamlı bir etkisi yoktur. Baba eğitim seviyesinin artmasına paralel serbest zaman ilgileniminde sadece “kendini ifade” alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmüştür. Diğer alt boyutlarda bir farklılık görülmemiştir.
- Öğrencilerin aile tutumuna bağlı serbest zaman ilgilenim düzeyinde “sosyal ilişki” ve “özdeşleşme” alt boyutları açısından demokratik ve otoriter aile tutumu sergileyenlerin puanları yüksektir.

Dijital Oyun Bağımlılığı İle İlgili Sonuçlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı, ortalama puanlarının geneli açısından düşük seviyelerde olduğu görülmüştür. Katılımcılar tarafından, dijital oyun bağımlılığı soru maddelerinden en yüksek puan “günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?” maddesi, en düşük puan ise “oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri ihmal ettin mi?” maddesi işaretlenmiştir. Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile ilgili sonuçlar, bağımsız değişkenlere göre aşağıda yer verilmiştir. Buna göre:

- Cinsiyet değişkeni dijital oyun bağımlılığının belirlenmesinde etkili bir değişkendir. Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı incelendiğinde erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı kadın öğrencilere göre görece daha yüksektir.
- Öğrencilerin öğrenim gördüğü lise türü ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında bir farklılık yoktur.
- Öğrencilerin algılanan ekonomik gelir algısı ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- Genel akademik başarısı yüksek olan lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının düşük, akademik başarısı düşük olanların dijital oyun bağımlılıklarının yüksektir.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile anne eğitim ve baba eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.
- Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, aile tutumuna bağlı olarak farklılaşmaktadır. En düşük dijital oyun bağımlılığı koruyucu aile tutumunda, en yüksek dijital oyun bağımlılığı ise otoriter aile tutumunda görülmüştür.

Yaşam Kalitesi İle İlgili Sonuçlar

Yaşam kalitesi ifadeleri incelendiğinde; en düşük ortalamanın “ruhsal” alan” ile “evresel TR” alt boyutlarında, en yüksek ortalamanın “sosyal” alan ve “fiziksel” alan alt boyutlarında olduğu istatistiksel olarak belirlenmiştir.

- Katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından yaşam kalitesi incelendiğinde; fiziksel, ruhsal ve sosyal alan alt boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Erkek katılımcıların puanları kadın katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

- Öğrenim görülen lise türü ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında ruhsal alan alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Fiziksel, çevresel ve çevresel TR alan alt boyutlarında genel ortaöğretim liseleri ile özel liselerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal alan alt boyutunda ise en yüksek yaşam kalitesi düzeyine özel liselerin sahip olduğu belirlenmiştir.
- Algılanan genel akademik başarı durumları açısından serbest zaman ilgilenim düzeyleri incelendiğinde; tüm alt boyutlarda anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Akademik başarı düştükçe yaşam kalitesi düzeyi de düşmektedir.
- Algılanan gelir durumu ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Algılanan gelir durumu yükseldikçe yaşam kalitesi düzeyi de yükselmektedir.
- Anne-baba eğitim düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye bakıldığında; anne eğitim düzeyi yüksek öğrencilerin yaşam kalitesi fiziksel, çevresel ve çevresel TR alt boyutlarında, baba eğitim düzeyi yüksek öğrencilerin tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık göstermiş ve yüksek puanlar elde edilmiştir.
- Aile tutumu ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Demokratik aile tutumuna sahip öğrencilerin yaşam kalitesi düzeyi otoriter, koruyucu ve ilgisiz aile tutumuna sahip öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Değişkenler Arası İlişkiler İle İlgili Sonuçlar

- Serbest zaman ilgileniminin yaşam kalitesi üzerinde pozitif ve düşük düzeyde bir etkisi görülmüştür. Serbest zaman alt boyutları açısından değerlendirildiğinde; serbest zaman alt boyutlarından “çekicilik” değişkeninin yaşam kalitesinin “fiziksel” alanını; “kendini ifade” ve “sosyal ilişki”

değişkenlerinin “sosyal” alanı; “önem verme” değişkeninin “çevresel” ve “çevresel TR” alanlarını etkilediği belirlenmiştir. Diğer taraftan, serbest zaman ilgileniminin alt boyutlarının yaşam kalitesinin “ruhsal alan” alt boyutu üzerinde bir etkisi görülmemiştir.

- Dijital oyun bağımlılığı ile yaşam kalitesi arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Dijital oyun bağımlılığı en yüksek etkisini “ruhsal” alan üzerinde olup, sırasıyla “çevresel TR”, “fiziksel” ve “çevresel” alanlarda göstermiştir.
- Dijital oyun bağımlılığı ile serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişki incelendiğinde; değişkenler arası ilişkiler istatistiksel olarak anlamsız olduğu için iki değişken arasında regresyon modeli kurulamamıştır. Dolayısıyla, literatür düzeyinde tartışılması ve yorumlanması yapılamamıştır.

ÖNERİLER

Araştırmanın sınırlılıkları bağlamında ileride yapılacak çalışmalara uygulayıcılar ve araştırmacılara yardımcı olması amacıyla aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

- Serbest zaman ilgileniminin cinsiyet farklılığına yönelik kadın lise öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılmaları konusunda ciddi farkındalık eğitimleri düzenlenmeli ve katılımları teşvik edilmelidir. Gelecekte aile bireylerinin yönlendirilmesinde önemli bir toplumsal işleve katkı sağlanmış olacaktır.
- Okullarda bir yıl boyunca yapılacak serbest zaman etkinliklerinin öğrencilerin istek ve beklentileri yönünde profesyonelce belirlenip, yapılacak faaliyetler her öğrencinin ilgi ve yetenekleri ölçüsünde katılımları sağlanmalıdır.

- Genel ortaöğretim liseleri öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımları konusunda eğitim yöneticilerinin gerekli planlama ve organizasyonları yapmaları önemsenmelidir. Meslek liseleri öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim potansiyelleri ise okullarda gerekli alt yapıların sağlanmasına paralel belirlenmiş bir plan dahilinde gerçekleştirilmelidir.
- Aile bireylerinin serbest zaman etkinliklerine birlikte katılmaları, aile tutumları açısından anne-babaların demokratik tutumu önemsemeleri, serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi konularında farkındalıkları, öğretmen, öğrenci ve velilere yönelik teknoloji kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı konularında eğitici seminerler düzenlenmelidir. Otoriter tutumun serbest zaman ilgileniminde farklılık göstermesi, serbest zaman ruhuna aykırı olduğundan geçici bir olumluluk olduğu söylenebilir. Bu tutum yerine demokratik tutum geliştirilmelidir. Aynı şekilde, dijital oyun bağımlılığı konusunda, koruyucu anne-baba tutumunun demokratik ve otoriter anne-baba tutumlarından daha etkili olmuştur.
- Özellikle baba eğitim durumunun serbest ilgileniminin kendini ifade alanında ve yaşam kalitesinin tüm alt boyutlarında etkili olması, babalık rolünün çocuklarının bilişsel farkındalıklarını arttırdığını düşündürmektedir. Babaların konuyla ilgili rollerinin önemini hatırlatmak için eğitici kurs, seminer, toplantı ya da afiş, broşür vb. yollarla bilinçlendirilmeleri sağlanmalıdır.
- Akademik başarı / başarısızlığın neden olduğu stres faktörüne karşı gençleri korumanın yolları araştırılmalıdır. Düşük akademik başarı baskısını yaşayan ergenlerin dijital oyun bağımlılığına yönelmelerini ve yaşam kalitelerinin düşmesini önlemek için aileleri, öğretmenleri ve akranları tarafından hoşgörü ile karşılanmaları ve akademik başarının kişiliği değerlendirme kıstası olmadığı konusunda eğitici çalışmalar yapılmalıdır.
- Özellikle erkek öğrencilere yönelik dijital oyun bağımlılığı konusunda ilgili eğitim kurumları tarafından eğitici (pano yazıları, afişler, broşürler ve mini

toplantılar vb.) çalışmalar yapılmalıdır. Risk altındaki ergenler tespit edilip, psikolojik danışmanlar tarafından gerekli çalışmalar başlatılmalıdır.

- Dijital oyun bağımlılığının cinsiyet farklılığına yönelik erkekler lehine olması, toplumsal ve kültürel yapının erkeklere tanıdığı ayrıcalıklı / avantajlı konumlarından kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Bu ayrıcalıklık halinin bağımlılığa değil de daha doğru alanlara kanalize edilmesi için aileler bilgilendirilmelidir.

İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Araştırmanın lise öğrencileri ile sınırlandırılması, ilkokul ve ortaokul öğrencileri düzeyinde ele alınması önerilebilir.
- Benzer bir çalışmanın açık liseye giden katılımcılar üzerinde karşılaştırılması yapılabilir.
- Serbest zaman ilgilenimi, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin belirlenmesinde ve aralarındaki ilişki konusunda farklı coğrafi ve kültürel farklılıkların etkisi araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Abalı, M. (2017). *Çocukluk Çağı Travmalarının Evlilik Uyumu Ve Yaşam Kalitesi Üzerinde Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi SBE.
- Adana, F., H. Arslantaş ve M. Şahbaz. (2012). Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramlarını Algılama Biçimleri ve İlişkili Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 3.1, 22-29.
- Ağaoğlu, Y. S. ve M. Boyacı. (2013). Serbest Zaman Eğitimi. *Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*. 8.1, 17-23.
- Akal Değirmenci, Ç. (2005). *Evde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesine Etki Eden Etmelerinin Değerlendirilme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi SBE.
- Akandere, M., M. Acar ve G. Baştuğ. (2009). Zihinsel Ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2, 23-32.
- Akgül B. M. (2011). *Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Bos Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara- Londra Örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi SBE.
- Akhter, N. (2013). Relationship Between Internet Addiction And Academic Performance Among University Undergraduates. *Educational Research And Reviews*. 8.19, 1793-1796.
- Akın, E. (2008). *Elektronik Spor: Türkiye'deki Elektronik Sporcular Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi SBE.
- Aksoy, V. (2015). İnternet Bağımlılığı Ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Fen Lisesi Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre Değişimi Ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Akademik Sosyal araştırmalar Dergisi*. 3,19, 365-383.
- Akyol, A. D. (1993). Yaşam Kalitesi ve Yaklaşımları. *Ege üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 9.2, 75-80.
- Akyüz, H. ve M. Türkmen. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği. *International Journal Of Sciences Culture And Sport*. 4.(özel sayı 1), 340-357.

- Alaxandris, K. ve B. Carroll. (1997). Demographic Differences İn The Perception Of Constraints On Recreational Sport Participation Result From A Study İn Greece. *Leisure Studies*. 16.2, 107-125.
- Alpaslan, A. H. (2009). *Ergen Yaştaki Lisanslı Sporcularda Anksiyete Ve Depresyon Düzeyleri İle Yaşam Kalitesinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Al-Shdayfat, N., N. Hawi, S. Hamadneh ve F.Albnian. (2016). Internet Addiction Among School Adolescents In Northeastern Jordan. *World Journal Of Medical Sciences*. 13.4, 218-224.
- And, M. (1974). *Oyun ve Büğü*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Algılar Ve Psikolojik İyi Oluş*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Arıkan, G. ve M. Sarı. (2016). Lise Öğrencilerinde Okul Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*. 2.1, 66-77.
- Arseven, A. D. (1993). *Alan Araştırma Yöntemi*. Ankara: Gül Yayınevi.
- Arslan, A., A. M. Kırık, M. Karaman ve A.Çetinkaya. (2015). Lise Ve Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim Ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*. 8, 34-58.
- Arslan, S. (2010). *Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi İle Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna Ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi EBE.
- Aslan, S. ve S. Karaküçük. (1997). Devlet Yurtlarında Kalan Bayan Öğrencilerin Rekreatyonel Sorunları.(Ankara Örneği). *Bed. Eğt. Spor Bil. Der. II*. 3, 51-71.
- Avcı, P. ve K. Pala. (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi Ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 30.2, 81-85.
- Ayas, T. ve M. B. Horzum. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*. 4.39, 46-57.

- Aydın, İ. (2016). *Fitnes Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgilenim Ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi SBE.
- Aydın, M. (1997). *Kurumlar Sosyolojisi*. 1. Baskı. Ankara: Vadi Yayınları.
- Aydiner Boylu, A. ve B. Paçacıoğlu. (2016). Yaşam kalitesi Göstergeleri. *Akademik araştırmalar Ve Çalışmalar Dergisi*. 8.15, 137-150.
- Aydoğan, F. (2000). *Medya ve Serbest Zaman*. İstanbul: Om Yayınları.
- Aykaç, T. (2007). *Serbest Zaman Etkinliklerinin İlköğretim 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Ve Akademik Başarısına Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi SBE.
- Aykıt, S. ve M. Baba Öztürk. (2017). Öğrenci Algılarına Göre Liselerde Yaşam Kalitesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 10.51, 641-649.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 12.1, 231-260.
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi SBE.
- Badia, M., E. Longo, M. Begona Orgaz ve M. G. Vela. (2013). The Influence Of Participation In Leisure Activities On Quality Of Life In Spanish Children And Adolescents With Cerebral Palsy. *Research In Developmental Disabilities*. 3(2013), 2864-2871.
- Bahadır, T. K. (2010). *Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Yaşam Kalitesi Ve Bazı Psikolojik Özelliklerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Bailey, R. (2006). Physical Education And Sport In School: A Review Of Benefits And Outcomes. *Journal Of School Health*. 76.8, 397-401.
- Balcı, Ş. ve B. Gülnar. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı Ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim*. 6.1, 5-22.
- Baltaş, A. ve Z. Baltaş. (2000). *Baskı Stres Ve Başa Çıkma Yolları*. 20. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baş, M. (2018). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı İle Psikolojik Ve Davranışsal Bulgular Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Atlas International Referred Journal On Social Sciences*. 4.9, 492-498.

- Batı, U. (2011). *Sekizinci Sanatın İnşası: "Dijital Oyunlar Kesişiminde Postmodernizm, Tüketim Kültürü, Üstgerçeklik, Kimlik Ve Olağan Şiddet"*. Terek Ünal G ve U. Batı.(Ed.). Dijital Oyunlar içinde. İstanbul: Derin Yayınları, 3-33.
- Bayrak, M. (2011). *Sporu Bırakmış Profesyonel Futbolcuların Depresyon Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi SBE.
- Bayturan, A. F. (1995). *Gencin Psiko-Sosyal Gelişimi Üzerindeki Farklı Serbest Zaman Kuruluşlarının Etkileri Ve Gençlik Liderinin Niteliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Bedir, F. (2016). *Boş Zaman (Rekreasyonel) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebileme Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi SBE.
- Behlül, S. (2015). *Sağlık Çalışanlarının İş Doyumunun Ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi: İstanbul İli Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: İstanbul Bilim Üniversitesi SBE.
- Beranuy, M., U. Oberst, X. Carbonell ve A.Chamarro. (2009). Problematic Internet And Mobile Phone Use And Clinical Symptoms İn College: The Role Of Emotional Intelligence. *Computers İn Human Behavior*. 25.5, 1182-1187.
- Bianchi, M.T. ve J. Robinson. (1997). What Did You Today? Cihildren's Usu Of Time, Family Composition, And The Acqusition Of Social Capital. *Journal Of Marriage And The Family*. 59, 332-344.
- Bilgin, E. (2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunlukları Ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Binark, M. ve G. Bayraktutan-Sütçü. (2008). *Dijital Oyun*. Birinci Basım. İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Blomfield, C. ve B. Barber. (2010). Australian Adolescents' Extracurricular Activity Participation And Positive Development: Is The Relationship Mediated By Peer Attributes? *Australian Journal Of Educational & Developmental Psychology*. 10, 108-122.
- Borodulin, K., T. Laatikainen, M. Lahti-Koski ve, & P. Jousilahti. (2008). Association Of Age And Education With Different Types Of Leisure-Time Physical. *Journal Of Physical Activity And Health*. 5.2, 242-251.

- Brajsa-Zganec, A. B., M. Merkas ve I. Sverko. (2011). Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*. 102.1 ,81-91.
- Brandt, M. (2008). Video Game ActiviteReward Region Of The Research In Man More Than Women, Stanford Study Finds. *Stanford Med Website*.
<https://med.stanford.edu/news/all-news/2008/02/video-games-activate-reward-regions-of-brain-in-men-more-than-women-stanford-study-finds.html>(25 Temmuz 2018).
- Bulgu, N., C. Koca Arıtan ve F. H. Aşçı. (2007). Gündelik Yaşam, Kadın Ve Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*. 18.4, 167-181.
- Burton, N. W., G. Turrel ve B. Oldenburg. (2003). Partipication In Recreational Physically Activity: Why Do Socioeconomic Groups Differ?. *Health Education & Behavior*. 30.2, 225-244.
- Büyükşahin Çevik, G. ve Ö. Çelikkaleli. (2010). Ergenlerin Arkadaş Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet, Ebeveyn Tutum Ve Anne-Baba Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 19.3, 225-240.
- Callois, R. (2001). *Man, Play And Games*. M. Barash (Çev). Urbana and Chicago: University Of İllinois Press .
- Canarşlan, H. ve E. Ahmetoğlu. (2015). Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 17.1, 13-31.
- Cao, H., Y. Sun, Y. Wan ve J. Hao. (2011). Problematic Internet Use In Chinese Adolescents And Its Relation To Psychosomatic Symptoms And Life Satisfaction. *BMC Public Health*. 11.802, 1-8.
- Cengiz, S. (1996). *Kdz. Ereğlisi Örneğinde Çocuk Oyunlarının Halk Bilimsel Açıdan İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Cevahircioğlu, B. (2007). *'Efes İle İlk Adım Basketbol Okulları' Projesine Katılan 9-15 Yaş Grubu Çocukların Rekreasyon Aktivitelerine Katılımlarının Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi SBE.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım DüzeylerininYordayıcıları. *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 18.2, 85-94.

- Chang, L., C.M. Chang, S. M. Stewart ve E. Au. (2003). Life Satisfaction, Self-Concept, And Family Relations In Chinese Adolescent And Children. *International Journal Of Behavioral Development*. 27.2, 182-189.
- Chiu, S. ve D. Huang. (2009). Study On Relationship Of Parent's Education Model, Secondary School Student's Internet Use And Addiction In Taiwan. *2nd International Multiconference On Engineering And Technological Innovation*. Orlando, Florida, USA.
- Chiu, S.I, J. Z. Lee ve D. H. Huang. (2004). Video Game Addiction In Children And Teenagers In Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*. 7.5, 571-581.
- Cho, K.S. ve E. J. Hong. (2013). A Path Analysis Of The Variables Related To The Quality Of Life Of Mothers With Disabled Children In Korea. *Stress And Health*. 29, 229-239.
- Chow, H. P. H. (2005). Life Satisfaction Among University Students In A Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*. 70, 139-150.
- Coşkun, R., R. Altunışık ve E. Yıldırım. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*. 9. Baskı. Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Cömert, Y. ve Y. Durmaz. (2011). Tüketici Tatmini İle Satın Alma Davranışlarını Etkileyen Faktörlere Bütünleşik Yaklaşım Ve Adıyaman İlinde Bir Alan Çalışması. *Journal Of Yaşar University*. 1.4, 351-375.
- Crede, J., L. Wirthwein, N.McElvany ve R.Steinmay. (2015). Adolescents' academic achievement and life satisfaction: the role of parents' education. *Frontiers In pscyhology*. 6.52, 1-8.
- Culp, R. H. (1998). Adolescent Girl And Outdoor Recreation: A Case Study Examining Constraints And Effective Programming. *Journal Of Leisure Research*. 30.3, 256-379.
- Çakır, V. (2007). Tüketici İlgilenimini Ölçmek. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*. 4.4, 163-180.
- Çakıroğlu, A. (2007). *Relationship Between Quality Of Life And Happiness In Turkey*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Middle East Technical University.
- Çetinkaya, L. (2008). *Ortaöğretim Kurumlarındaki 10. Sınıf Öğrencilerinin Elektronik Oyunlardaki Mesajları Algılama Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi SBE.
- Çifci Tekinarslan, İ. (2013). A Comparison Study Of Depression And Quality Of Life In Turkish Mothers Of Children With Down Syndrome, Cerebral Palsy, And

Autism Spectrum Disorder. *Psychological Report: Relationships & Communications*. 112.1, 266-287.

Çil, , A. Ü. (2011). Kur'an'da Zaman Kavramı. *Kelam Araştırmaları*. 9.1, 335-365.

Çivitci, A. (2009). İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel Ve Ailesel Özelliklerin Rolü. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. XXII.1, 29-52.

Demir Çelebi, Ç. ve O. Sezgin. (2015). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları ile Ahlâkî Olgunluk Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kalem Eğitim Ve İnsan Bilimleri Dergisi*. 5.2, 99-146.

Demir, C. ve N. Demir. (2006). Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*. 6.1, 36-48.

Demir, H. (2017). *Anne Babası Ayrı Olan Ergenlerin Yaşam Kalitesinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Bağcılar İlçesi Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Nişantaşı Üniversitesi SBE.

Demirel, E.T. ve F. Ramazanoğlu. (2005). Yöneticiler Açısından Etkin Zaman Yönetimi Tekniklerinin Değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*. 4.1, 30-35.

Demirkıran, S. (2012). *Yaşam Kalitesi ve Sağlık Çalışanları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi SBE.

Deveci Şirin, H. (2014). Ailelerde Sosyo-Demografik-Ekonomik Değişkenlerin Aile Yaşam Kalitesine Etkileri. *Anadolu Eğitim Liderliği Ve Öğretim Dergisi*. 2.1, 31-46.

Diener, E. ve E. Suh. (1997). Measuring Quality Of Life: Economic, Social, And Subjective Indicators. *Social Indicators Research*. 40, 189-216.

Dilmaç, B. ve D. Aydoğan. (2010). Parental Attitudes As A Predictor Of Cyber Bullying Among Primary School Children. *World Academy Of Science, Engineering And Technology International Journal Of Computer And Systems Engineering*. 4.7, 1667-1671.

Doğrusever, C. (2015). *Ön Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Yalnızlık, Sosyal Beceriler Ve Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi SBE.

Dolatabadi, N.K.,A.A. Eslami, F. Mostafavi ve , & A. Hassanzade. (2013). The Relationship Between Computer Games And Quality Of Life In Adolescents. *Journal Of Education And Health Promotion*. 2.20, 1-5.

- Dönmez, A. (2012). *Savaş Temelli Dijital Oyunlarda Egemen İdeolojinin Temsili*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi SBE.
- D'Souza, L., S. Manish ve M. S. Shravan Raj. (2018). Relationship Between Academic Stress And Internet Addiction Among College Students. *The International Journal Of Indian Psychology*. 6.2, 100-108.
- Durak Batıgün, A. ve N. Kılıç. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 26.67, 1-10.
- Durmaz Akyol, A. ve A. Karadakovan. (2002). Hemodiyalize Giren Hastaların Yaşam Kalitesi Ve Özbakım Gücü İle Bunlar Üzerine Etkili Değişkenlerin İncelenmesi. *Ege Tıp Dergisi*. 41.2, 97-102.
- Durmaz, A. (2008). *Liselerde Okul Yaşam Kalitesi (Kırklareli İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kırklareli: Trakya Üniversitesi SBE.
- Edginton, C. R. (2007). The World Leisure Organization: Promoting Social, Cultural And Economic Transformation. *Licere, Belo Horizonte*. 10.2, 1-15.
- Eftekin, P. (2015). *Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ve Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi EBE.
- Ekici, S. (1997). *Yükseköğretim Gençliğinin Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları Ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma (Muğla İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi SBE.
- Eni, B. (2017). *Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Algıladıkları Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi SBE.
- Ercan, N. (2010). *Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Yaşam Kalitesi Ve Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Ergül, M. A., C. Tınaz ve M. Ertaç. (2016). Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Farkındalık Düzeylerine Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi: Tenis Branşı Örneği. *Spor Bilimleri Dergisi*. 27.2, 69-83.
- Ergül, O. K. (2008). *Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri Ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi SBE.

- Ergül, O. K. (2017). *12–14 Yaş Grubu Ergenlerde “Ders Dışı Etkinlikler Ve Egzersiz Kapsamında” Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İlköğretim Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi SBE.
- Ergün, M. (1980). Oyun Ve Oyuncak Üzerine - I. *Milli Eğitim I.1*, 102-119.
- Eriş, H. M ve D. Anıl. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 31.3, 491-504.
[http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/2174-published.pdf\(07 Eylul 2018\)](http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/2174-published.pdf(07 Eylul 2018)).
- Erol, M. ve İ. Kaba. (2018). Ergenlerin Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Journal Of Social And Humanities Science Research*. 5.16, 52-63.
- Erwin, P. (2000). *Çocuklukta ve Ergenlikte Arkadaşlık*. O. Akınbay (Çev.). 1. Baskı. İstanbul: Alfa Kitabevi (orjinal baskı tarihi 1998).
- Eryaşar, M. S. (2007). *Bireylerin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Faaliyetlerinin Aile Ekonomisine Katkısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi EBE.
- Eryılmaz, S. ve Ö. Çukurluöz. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği. (*elektronik version*) *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 17.67: 889-912(26 Temmuz 2018).
- Fichter, J. (1996). *Sosyoloji Nedir?*. N.Çelebi (Çev.). 3. Baskı. Ankara: Atilla Kitabevi.
- Fox, C. K., D. B. Anderson, D. N. Sztainer, & M. Wall. (2010). Physical Activity And Sport Team Participation: Associations With Academic Outcomes IN Middle School And High School Students. *Journal Of School Students*. 76.8, 31-37.
- Gaspar, T., M. Gaspar Matos, R. Pais ve L. Jose. (2009). Health-Related Quality Of Life İn Children And Adolescent And Associated Factors. *Journal Of Cognitive And Bahavioral Psychotherapies*. 9.1, 33-48.
- Gedik, A. (2014). *Ortaöğretim Öğrencilerinde Okul Yaşam Kalitesi Bağlamında Okula Yabancılaşma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi EBE.
- Gentile, D. (2009). Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 To 18. A *National Study*. *Psychological Science*. 20.5, 594-602.
- George, D. ve P. Mallery. (2001). *SPSS For Windows Step By Step: A Simple Guide And Reference 10.0 Update*. 3. Baskı. Boston: Allyn And Bacon.

- Gezgiç, G. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitesine Katılımlarının Depresyon Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE.
- Gilman, R. ve S. Huebner. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal Of Youth And Adolescent*. 35.3, 311-319.
- Goswami, V. ve D. R. Singh. (2016). Internet Addiction Among Adolescents: A review Of The Research. *The International Journal Of Indian Psychology*. 3.3, 37-43.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu Ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi SBE.
- Gökçe, H. (2015). *Rekreasyonel Etkinliklerin Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Öz-Yeterlik, Sınav Kaygısı Ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Gökçearslan, Ş. ve A. Durakoğlu. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23(2014), 419-435.
- Gökçearslan, Ş. ve S. Günbatar. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram Ve Uygulama*. 2.2, 10-24.
- Göldağ, B. (2017). Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic*. 12.11, 71-94.
- Gönülateş, S. (2016). *Farklı Ülkelerde Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi SBE.
- Görkem, D. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinin Sosyal Etkinliklere Katılma Durumlarının Akademik Başarılarına Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi EBE.
- Gözüaydın, G. (2001). *Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin, Öğretmen Ve Yöneticilerinin Serbest Zamanları Değerlendirme Tercihleri Ve Bu Tercihler Üzerinde Sosyo-Ekonomik Yapılarının Etkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi SBE.
- Griffiths, M. (2000). Does İnternet And Computer Addiction Exist? Some Case Study Evidence. *Cyber Psychology & Behaviour*. 3.2, 211-218.

- Gutman, L.M., J. Brown, R.Akermen ve P.Obolenskaya. (2010). Change In Wellbeing From Childhood To Adolescence: Risk And Resilience. *Centre Of Research On The Wider Benefits Of Learning Research Report. London: Institute Of Education University Of London.*
- Güldü, S. (2015). *Liselerde Okuyan Öğrencilerin Görüşleri Doğrultusunda Okul Metaforları, Akademik Öz Yeterlik Ve Lise Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Zirve Üniversitesi SBE.
- Gümüş H., Ö. Işık, Ö. Karakullukçu ve İ. Yıldırım. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal Of Science Culture And Sport. 1 (Özel Sayı), 814-825.*
- Gümüş, E. (2017). *Egzersizde Motivasyonel Düzenlemelerin Ve Sosyal Kaygı Düzeyinin Yaşam Kalitesi Bağlamında İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Afyonkarahisar: Afyon Kocatepe Üniversitesi SBE.
- Gümüştül, O. (2016). *Futbol Seyircilerinde Saldırganlık, Şiddet Ve Holiganizme Yönelik Davranışların Önlenmesinde Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Etkisinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi SBE.
- Gündüz, Z.B. ve A. Özyürek. (2018). Lise Öğrencilerinin Okul Tükenmişlik Düzeyleri Ve Anne-Baba Tutum Algıları Arasındaki İlişki. *Elementary Education Online.17.1: 384-395.*[http://ilkogretim-online.org.tr/index.php/io/article/view/2793\(01 Ağustos 2018\).](http://ilkogretim-online.org.tr/index.php/io/article/view/2793(01_Agustos_2018))
- Güner, B. (2015). Kadınların Spor Ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sorunlarının Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi. 1.1, 22-29.*
- Gürbüz, B., Z. Çimen ve İ. Aydın. (2015). "Sebest Zaman İlgilenimi Ölçeği" Türkçe Formu Geçerlik Ve Güvenilirlik Çalışması. *III. Rekreasyon Araştırmaları El Kitabı, Eskişehir: AÜ, 290-294.*
- Gürbüz, M. ve A. H. Aydın. (2012). Zaman Kavramı Ve Yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi. 9.2, 1-20.*
- Gürçan, A., S. Özhan ve R. Uslu. (2008). *Dijital Oyunlar Ve Çocuklar Üzerindeki Etkisi.* Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- Gürsel , N. (2015). *Öğretim Elemanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi SBE.

- Hauge, M. R. ve A. Gentile. (2003). Video Game Addiction Among Adolescents: Associations With Academic Performance. *Paper Presented At Society For Research In Child Development Conference, Tampa, FL.*
- Hazar, K. (2014). *Lise Öğrencilerinde İnternet Ve Bilgisayar Oyun Bağımlılığının Spora Katılım Düzeyi Ve Bazı Değişkenlerle İlişkisinin Araştırılması.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Niğde Üniversitesi SBE.
- Hazar, Z. (2016). *Fiziksel Hareketlilik İçeren Oyunların 11-14 Yaş Grubu Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi.* Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi EBE.
- Hazar, Z., G.Tekkurşun Demir,S. Namlı ve A.Türkeli. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital oyun Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Dergisi.* 11.3, 320-332.
- Heintzman, P. ve R. C. Mannell. (2003). Spiritual Functions of Leisure and Spiritual Well-Being: Coping with Time Pressure. *Leisure Sciences.* 25, 207-230.
- Horzum, M. B., T. Ayas ve Ö. Çakır Balta. (2008). Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi.* 3.30, 76-88.
- Huang, R. L., Z. Lu, J. J. Liu ve Y. M. You. (2009). Features And Predictors Of Problematic Internet Use In Chinese College Students. *Behavior & Information Technology.* 28.5, 485-490.
- Hudson, S. (2000). The Segmentation Of Potential Tourists: Constraint Differences Between Man And Women. *Journal Of Travel Research.* 38, 363-368.
- Huizinga, Z. (1995). *Homo Ludens - Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme.* Kılıçbay M., A. (Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- İsmail, A. (2016). *Fitnes Katılımcılarının Rekreatif Etkinliklere Yönelik İlgilenim Ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi SBE.
- İşleyen, F. (2013). *Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kişisel Ve Ailesel Faktörlerle İlişkisinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi SBE.
- Iwasaki, Y., J. Zuzanek ve R. C. Mannell. (2001). The Effects Of Physically Active Leisure On Stress-Health Relationships. *Canadian Journal Of Public Health.* 92.3, 214-218.
- Jacobson, K. C. ve D. C. Rowe. (1999). Genetic And Environmental Influences On The Relationships Between Family Connectedness, School Connectedness, And

Adolescent Depressed Mood: Sex Differences. *Developmental Psychology*. 35.4, 926-939.

Kakkar, N., J. Ahuja ve P. Dahiya. (2014). Influence Of Internet Addiction On The Academic Performance And Mental Health Of College Student. *School Resaearch Journal For Interdisiplinary Studies*. 3.2, 1151-1161.

Kalfa, S. (2017). *Spor Bilimleri Ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE.

Kambar, R. (2016). *Tüketici Yenilikçiliği Ve Ürün İlgileniminin Marka Sadakati Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi SBE.

Kandemir, D., S. S. Atakan ve C. Demirci. (2013). İlgilenim Kavramı Ve Türkçe İlgilenim Ölçeklerinin Değerlendirilmesi: Tüketici İlgilenimi, Sürekli İlgilenim Ve Satın Alma Kararı İlgilenimi. *İktisat İşletme Ve Finans*. 28.330, 21-48.

Kantomaa, M. T., E. Stamakis, A. Kankaanpää ve, & E. Kajantie. (2013). Associations Of Physical Activity And Sedentary Behavior With Adolescent Academic Achievement. *Journal Of Research On Adolescence*. 26.3, 432-442.

Kara, U. Y. (2013). *Bilgisayar Oyunları, Yeni Medya ve Kimlik: Kuramsal Arayışlar*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.

Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları Ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi EBE.

Karaca, A. A. (2015). *Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma Ve Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi SBE.

Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon Boş Zamanları Düzenleme*. 2. Baskı. Ankara: Seren Ofset.

Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 32. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kaya, A. B. (2013). *Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi EBE.

- Kayıkçı, K. ve Ö. Sayın. (2010). Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Okuldan Memnuniyet Düzeyleri. *Milli Eğitim*. 187, 207-223.
- Kerr, A. (2006). *A Business And Culture Of Digital Games, Game Work And Game Play*. First Published. London: Sage Publications.
- Kırkpınar, M. (2004). *Lise Son Sınıftaki Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Araştırılması (Muğla İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Üniversitesi SBE.
- Kirriemuir, J. (2002). Video Gaming Education And Digital learning Technologies. *D-Lib Magazine*. 8.12: 1-12.
<http://www.dlib.org/dlib/february02/kirriemuir/02kirriemuir.html>(11 Ağustos 2017).
- Kızılkaya, E. (2010). *Bilgisayar Oyunlarında İdeolojik Söylem Ve Anlatı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Kneer, J., D. Rieger ve J. D. Ivory. (2014). Awareness of Risk Factors for Digital Game Addiction: Interviewing Players and Counselors. *International Journal Of Mental Health And Addiction*. 12.5, 585-599.
- Kocadaş, B., Ö. Özgür ve M. Özbulut. (2010). *Gençlik ve Şiddet / Toplumsal Alanda Şiddetin Yükselişi*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayını.
- Köksal, B. (2015). *Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Bağlanma Stiller Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi SBE.
- Kramer, W. (2000). What Is A Game. *The Games Journal/A Magazine About Boardgames*.
<http://www.thegamesjournal.com/search/search.pl?Terms=what+is+a+game>(15 Ağustos 2017).
- Kuss, D. J. (2013). Internet Gaming Addiction: Current Perspectives. *Psychology Research And Behavior Management*. 6, 125-137.
- Kuzgun, Y. (1972). Kendini Gerçekleştirmek. *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*. 10, 162-178.
- Kuzgun, Y. ve S. A. Sevim. (2004). Kadınların Çalışmasına Karşı Tutum Ve Dini Yönelimleri Arasındaki İlişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 37.1, 14-27.

- Kuzucu , Y. (2011). Değişen Babalık Rolü ve Çocuk Gelişimine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*. 4.35, 79-89.
- Küçük, S. (2015). *İşgörenlerin Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Düzeyleri İle Çalışma Performansları Arasında İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi SBE.
- Küçükusta , D. (2007). Konaklama İşletmelerinde İş-Yaşam Dengesi Sorunları Ve Çözüme Yönelik Yaklaşımlar. *Dokuz Eylül üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 9.3, 243-268.
- Kürşat, H. (2014). *Lise Öğrencilerinde İnternet Ve Bilgisayar Oyunu Bağımlılığının Spora Katılım Düzeyi Ve Bazı Değişkenlerle İlişkisinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Niğde Üniversitesi SBE.
- Kyle, G., J. Absher, W. Norman ve W. Hammitt. (2007). A Modified Involvement Scale. *Leisure Studies*. 26.4, 399-427.
- Lakka, T. A., J. Kauhanen ve J.T. Salonen. (1996). Conditioning Leisure Time Physical Activity And Cardiorespiratory Fitness In Sociodemographic Groups Of Middle-Aged Men In Eastern Finland. *International Journal Of Epidemiological Association*. 25.1, 86-93.
- Lauricella, A. R., E. Wartella ve V. Rideout. (2015). Young Children's Screen Time: The Complex Role Of Parent And Child Factors. *Journal Of Applied Developmental Psychology*. 36(2015), 11-17.
- Lee, M. S., Y.Hoon-Ko, S. Hyung-Seok ve, & K. Ku-Hyung. (2007). Characteristics Of Internet Use İn Relation To Game Genre İn Korean Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*. 10.2, 278-285.
- Leitner, M.J. ve S. F. Leitner. (2012). *Leisure Enhancement*. Fourth Edition. Urbana: Sagmore Publishing.
- Lgbal, M., S. Amirsalari, S.Radfar ve M.R. Haidari. (2016). Effects Of Parental Gender And Level Of Education On The Quality Of Life And General Health Of Pediatric Patients With Epilepsy: An Outpatient Cross-Sectional Survey. *Epilepsy & Behavior*. 60(2016), 118-123.
- Lloret Irlas, D. ve R. Morell Gomis. (2015). Impulsiveness And Video Game Addiction. *Health And Addiction*. 16.1, 33-40.
- Lloyd, W. ve C. J. Auld. (2002). The Role Of Leisure In Determining Quality Of Life: Issues Of Content And Measurement. *Social Indicators Research*. 57, 43-71.

- Ma, S. M. (2008). *Relationships Among Psychological Well-Being, Leisure Negotiation, And Leisure Participation*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Bloomington: İndiana University.
- Malone, W. T. (1980). *What Makes Things Fun To Learn? A Study Of İntrinsically Motivating Computer Games*. California: Cognitive And İnstructional Sciences Series.
- Marks, I. (1990). Behavioral (Non-Chemical) Addiction. *British Journal Of Addiction*. 85, 1389-1394.
- Masia, J. R., D. M. Plaza, V. H. Gonzalez ve, & C. J. Deltell. (2013). Parental Attitudes Towards Extracurricular Physical And Sports Activity İn School-Age Children. *Journal Of Human Sport & Exercise*. 3.8, 861-876.
- Mataracı, M. (2017). *Sürdürülebilir Pazarlama Ve Tüketici Davranışı: Çevreyle Dost Ürün Satın Alma Davranışında Çevre Bilinci, Yaşam Tarzı Ve İlgiilenim Düzeyinin Etkilerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Pilot Araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi SBE.
- McBroom, E. S. (2013). *An Examination of Correlates of Video Game and Internet Addiction*. Doktora Tezi. Toledo: The University Of Toledo.
- Meeras, L. (2010). *Leisure And Recreation*. Tartu: University Of Tartu, Pärnu College, Department Of Tourism Studies.
- Mentzoni, R. A., G. S. Brunborg, H. Molde ve , & H. Myrseth. (2011). Problematic Video Game Use: Estimated Prevalence And Associations With Mental And Physical Health. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*. 14.10, 591-596.
- Mevlana Kalkınma Ajansı. (2011). *Konya Karaman İlçeleri Sosyal Gelişmişlik Endeksi*. Konya: Mevka.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2007). *Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Oyun Etkinliği I*. Ankara.
- Mitchell, A. ve C. S. Smith. (2004). *The Use Of Computer And Video Games For Learning*. London: Learning And Skill Development Agency.
- Mohammadi, M., A. RezaeiDehaghani, T. Mehrabi ve, & . RezaeiDehaghani. (2016). Association Between Playing Computer Games And Mental And Social Health Among Male Adolescents İn Iran İn 2014. *Iranian Journal Of Nursing And Midwifery Research*. 21.2, 153-158.

- Molinos, M. (2016). *The Relationship Between Video Game Use, İnternet Use, Addiction And Subjective Well-Being*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Long Beach: California State University.
- Moss, L. H. (1986). *A Study Examining The Relationship Between Leisure Participation And Life Satisfaction Among College Seniors At Florida State University*. Doktora Tezi. Florida: The Florida State University.
- Muñoz-Bullón F., M. J. Sanchez-Bueono ve A.Vos-Saz. (2017). The Influence Of Sport Participation On Academic Performance Among Students In Higher Education. *Sport Management Review*. 20.4, 365-378.
- Murakami, K., N. Kondo, T. Ohkubo ve H. Hashimoto. (2016). The Effect Of Fathers' And Mothers' Educational Level On Adult Oral Health In Japan. *Community Dent Oral Epidemiol*. 44, 283-291.
- Mustafaoğlu, R., E. Zirek, Z. Yasacı ve, & A. R. Özdiñçler. (2018). Dijital Teknoloji Kullanımının Çocukların Gelişimi ve Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri. *Addicta: The Turkish Journal On Addiction*. 5.2, 1-21.
- Mutlu, İ. (2008). *Egzersiziz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Niğde Üniversitesi SBE .
- Myers, D. G ve E. Diener. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*. 6.1, 10-19.
- Nedim, Bal, P. ve H. Metan. (2016). Bilgisayar Bağımlılığı İle Baş Etme Psiko-Eğitimi Programının 9. Sınıf Öğrencileri Üzerindeki Etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 16.1, 62-74.
- Ng, Z.J. (2014). *Life Satisfaction And Academic Performance In Early Adolescents: Evidence For Reciprocal Relationships*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Columbia: University Of South Carolina.
- Nicholsen, S. (2013). The Library Quarterly: İnformation, Community, Policy. *The University Of Chicago Press*. 83.4, 341-361.
- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Öznel Mutluluk Düzeyleriyle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi EBE.
- Orfila, f., M. Ferrer, R. Lamarca ve C. Tebe. (2006). Gender Differences In Health-Related Quality Of Life Among The Elderly: The Role Of Objective Functional Capacity And Chronic Conditions. *Social Science & Medicine*. 63(2006), 2367-2380.

- Oskay, G. (1990). Değer Yargılarından Kaynaklanan Ana-Baba Ergen Çatışmasının Sosyo Ekonomik Ve Benzeri Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 5.5, 221-244.
- Önal, S. (2012). *Video Oyunlarında Mekân Algısı Ve Mimari*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Mimar Sinan Üniversitesi FBE.
- Önay, N. (2014). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Yordayıcıları Olarak Ana Baba Tutumları, İletişim Beceresi Ve Yılmazlık Algısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi SBE.
- Önen, C., A. Tunçdemir ve A. Özer. (2014). Internet Addiction Of Students At The Vocational High School Of Healthcare. *Bitlis Eren Univ J Sci & Technol*. 4.2, 23-25.
- Öngen, B. ve S. Aytaç. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları Ve Yaşam Değerleri İlişkisi. *Sosyoloji Konferansları*. 48(2013-2), 1-8.
- Özçelik, O., M. C. Haytaç ve G. Şeydaoğlu. (2007). Periodontal Cerrahi Sonrası Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler. *EU Dişhek Fak Derg*. 28, 67-73.
- Özdilek, Ç., M. Demirel ve D. Harmandar. (2007). Dumlupınar Ve Sakarya Üniversitelerinde Öğrenim Gören Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri Ve Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 4.2, 1-13.
- Özgür, G., S. Yıldırım ve G. Ziyaretli. (2008,). Hemşirelik Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Konusundaki Görüşleri Ve Yaşam Doyumları. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu*. 24.1, 57-65.
- Özmete, E. (1997). *Değerlerin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Rolü (Tokat Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi FBE .
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*. 14.1, 126-131.
- Öztürk, E. ve S. Kaymak Özmen. (2016). The Relationship Of Self-Perception, Personality And High School Type With The Level Of Problematic İnternet Use İn Adolescent. *Computers In Human Behavior*. 65, 501-507.
- Öztürk, N., M. Kutlu ve A. Atli. (2011). Anne-Baba Tutumlarının Ergenlerin Karar Verme Stratejileri Üzerindeki Etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 12.2, 45-64.

- Park, S. (2005). Concept Of The Quality Of Life And Indexing. *International Review Of Public Administration*, 9.2, s. 77-87.
- Park, S. K., J.Y. Kim ve C.B. Cho. (2008). Prevalence Of Internet Addiction And Correlation With Family Factors Among South Korean Adolescent. *Adolescent*. 43.172, 895-909.
- Pedro, F. (2006). THE NEW MILLENNIUM LEARNERS: Challenging Our Views On ICT And Learning. 1-17. www.oecd.org/dataoecd/1/1/38358359.pdf(2 Eylül 2018).
- Plouffe, R. A. ve P. F. Tremblay. (2017). The Relationship Between Income And Life Satisfaction: Does Religiosity Play A Role? *Personality And Individual Differences*. 109(2017), 67-71.
- Polat, C. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Engellerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Kütahya İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi SBE .
- Poole, S. (2000). *Trigger Happy - Videogames And The Entertainment Revolution*. Newyork: Arcade Publishing.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On The Horizon*. 9.5, 1-6.
- Rabin, S. (2010). *Game Development*. Boston: Course Technolgy.
- Rapeepisarn, W.; S. Pongphankae, K. K. Wong ve , & C. C. Fung. (2008). A Comparative Study Of Digital Game Platforms For Educational Purpose. *In Ninth Post Graduate Electrical Engineering And Computing Symposium. Australia: School Of İnformation Technology Murdoch University*. 37-40.
- Saföz Güven, İ.G. ve S. S. Güçray. (2009). Ergenlerin Psikolojik Belirtileri Ve Genel Sağlık Ölümleri. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 30, 119-136.
- Sağlam, S. (2007). *Lise Öğrencilerinin Ana-Baba İletişimi Sosyal Destek Ve Ana-Baba Tutumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi SBE.
- Salici, O. (2010). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Üniversitedeki Yaşam Kalitesine İlişkin Algularının Demokratik Yaşam Kültürü Çerçevesinde Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi SBE.
- Sapançalı, F. (2009). *Toplumsal Açından Yaşam Kalitesi*. İzmir: Altın Nokta.

- Saraei, F., M. E. Ebrahimi ve M. R. Zoghi Paydar. (2013). Relationship Between Internet Addiction, Mental Health, And Academic Performance Among Adolescents 15 To 18 Years Referred To Cafe-Net In Hamedan-Iran. *Lifa Science Journal*. 10.1, 1260-1267.
- Sarı, İ. ve E. Kaya. (2016). Serbest Zaman Tatmini Okul Başarısını Artırır Mı? Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmini Ve Genel Not Ortalaması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. 3.2, 11-17.
- Sarı, T. ve İ. Özkan. (2016). Ergenlerin Öznel İyi Oluşları İle Algıladıkları Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Düşünen Adam The Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences*. 29, 155-162.
- Savcı, M. ve F. Aysan. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar Ve Sosyal Bağımlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Düşünen Adam The Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences*, 30, s. 202-216.
- Say, C. (2013). *İşitme Engellilerde Spor Eğitimi Ve Serbest Zaman Aktivite Doyumu (İstanbul İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi EBE.
- Sennets, R. (2010). *Kamusal İnsanın Çöküşü*. Durak S. ve A. Yılmaz. (Çev.). 3. Baskı. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Sevil, T. (2012). *Boş Zaman Ve Rekreasyon: Kavram Ve Özellikleri*. S. Kocadaş (Ed.). *Boş Zaman Ve Rekreasyon içinde*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset, 2012, 2-25.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini Ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi SBE.
- Seyrek, H. ve M. Sun. (1991). *Çocuk Oyunları*. İzmir: Mey Yayınları.
- Sezen, İ. T. (2011). *Dijital Oyunları Anlamak: "Oyun, Anlatı, Yazılım Ve Platform Perspektiflerinden Dijital Oyunlar"*. Terek Ünal G ve U. Batı.(Ed.).Dijital Oyunlar İçinde. İstanbul: Derin Yayınları, 119-148.
- Shaw, S. H., D. A. Kleiber ve L. L. Caldwell. (1995). Leisure And Identity Formation In Male And Female Adolescents: A Preliminary Examination. *Journal Of Leisure Research*. 27.3, 245-263.

- Shifman, R., K. Moss, G. D'Andrade ve J. Eichel. (2011). A Comparison Of Constraints To Participation In Intramural Sports Between International And Noninternational Students. *Recreational Sports Journal*. 36, 2-12.
- Solak, M. S. (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Tutumları İle Saldırganlık Ve Yalnızlık Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi EBE.
- Sonego, M., A. Llacer, I. Galon ve F. Simon. (2013). The Influence Of Parental Education On Child Mental Health In Spain. *Qual Life Res*(2013). 22, 203-211.
- Spiers, A. ve G. Walker. (2009). The Effects Of Ethnicity And Leisure Satisfaction On Happiness, Peacefulness, And Quality Of Life. *Leisure Sciences*. 31, 84-99.
- Stratten, M., L. Conn, C. Liaw ve L. Conally. (2005). Sport And Related Physical Activity-The Social Correlates Of Participation And Non-Participation By Adults. *Sport Management Association Of Australia And New Zealand (SMAANZ)*. Canberra: 2-18.
- Sucan, S. (2012). *Ferdi Takım Sporcularının Yaşam Kalitesinin Psikolojik Performans Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi SBE.
- Suldo, S.M., E. J. Shaffer ve K.N. Riley. (2008). A Social-Cognitive-Behavioral Model Of Academic Predictors Of Adolescents' Life Satisfaction. *School Psychology Quarterly*. 23.1, 56-69.
- Şahin, C. ve V. M. Tuğrul. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *ZfWT / Journal Of World Of Turks*. 4.3, 115-129.
- Şeker, M. (2010). Mutluluk Ekonomisi. *İktisat Fakültesi Sosyoloji Konferansları*. 39, 115-130.
- Şengün, M. (2013). Anne-Baba Tutumuna Göre Lise Öğrencilerinin Ahlâki Olgunluk Düzeyleri. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 1.12, 203-215.
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi EBE.
- Taş, İ. (2017). Relationship Between Internet Addiction, Gaming Addiction And School Engagement Among Adolescents. *Ünivesal Journal Of Educational Research*. 5.12, 2304-2311.

- Taş, İ., H. Eker ve G. Anlı. (2014). Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Ve Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*. 1.2: 37-57. [http://dergipark.gov.tr/download/article-file/290295\(25 Temmuz 2018\)](http://dergipark.gov.tr/download/article-file/290295(25 Temmuz 2018)).
- Tez, Z. (2009). *Gündelik Yaşam Ve Eğlencenin Kültürel Tarihi*. İstanbul: Doruk Yayınları.
- Tezcan, M. (1982). *Boş Zamanların Değerlendirilmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayınları, No.116.
- Toker Gökçe, A. ve T. Bülbül. (2014). Okul Bir İnsan Bedenidir: Meslek Lisesi Öğrencilerinin Okul Algılarına Yönelik Bir Metafor. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 4.1: 64-88. http://ebad-jesr.com/images/MAKALE_ARŞIV/C4_S1makaleler/4.1.04.pdf (13 Ağustos 2018).
- Topbasan, V. (2013). *Dijital İllüstrasyon Ve Bilgisayar Oyunlarında Karakter Tasarım*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hatay: Mustafa Kemal Üniversitesi SBE .
- Topşar, A. (2015). *Ortaokul 7. Sınıf Öğrencilerinde Duygusal Zeka İle Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Fatih Üniversitesi SBE.
- Toraman, M. (2013). *İnternet Bağımlılığı Ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları İle İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi EBE.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure And Recreation Management*. Fourth Edition. London: E & FN Spon.
- Torlak, S.E. ve P. Savaş Yavuzçehre. (2008). Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme. *Çağdaş Yerel Yönetimler*. 17.2, 23-44.
- Toroman, E. (2013). *İnternet Kullanımı Ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarılarıyla İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi EBE .
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 31(2006), 188-197.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika Ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim Ve Bilim*. 35.158, 75-89.

- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon Ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Yeri. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*. 23.2, 248-252.
- Tütüncü, Ö., İ. Aydın, D. Küçükusta ve N. Avcı. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarını Etkileyen Unsurların Analizi. *Spor Bilimleri dergisi*. 22.2, 69-83.
- Ünal, A. Ö. ve M. Şahin. (2013). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazım Değişkenlere Göre Yordanması. *Cumhuriyet International Journal Of Education*. 2.3, 46-63.
- Valcke, M., S. Bonte, B. De Vever ve I. Rots. (2010). Internet Parenting Styles And The Impact On Internet Use Of Primary School Children. *Computers & Education*. 55(2010), 454-465.
- van der Meer, M. J. (2008). The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands. *Journal of Aging Studies*. 22, 1-12.
- Veenhoven, R. (1996). Developments In Satisfaction Research. *Social Indicators Research*. 37, 1-46.
- Wang, C. W., C. L. W. Chan, K.K. Mak ve S. Y. Ho. (2014). Prevalence And Correlates Of Video And Internet Gaming Addiction Among Hong Kong Adolescents: A Pilot Study. *The Scientific World Journal*. 2014.
- Wang, E. S., L. S. Chen, J. Y. Lin ve M. C. Wang. (2008). The Relationships Between Leisure Satisfaction And Life Satisfaction Of Adolescents Concerning Online Games. *Adolescence*. 43.169, 177-184.
- Wang, M. ve M. C. S. Wong. (2011). Leisure And Happiness In The United States: Evidence From Survey Data. *Applied Economics Letters*. 18, 1813-1816.
- Wei, X., S. S. Huang, M. Stodolska ve Y. Yu. (2015). Leisure Time, Leisure Activities, And Happiness In China. *Journal Of leisure Research*. 4.5, 556-576.
- World Health Organization. (1997). WHOQOL Measuring Quality Of Life. Geneva: Devision Of Mental Health And Prevention Of Substance Abuse. 1-13.
- Xiong, F. (2006). *Constraints On Leisure Activities Participation Among Chinese Immigrants In Canada*. Doktora Tezi. Canada: Lakehead University.
- Yalçın Irmak, A. (2014). *Ortaöğretim Öğrencilerinin dijital Oyun Oynama Davranışlarının Sağlık Davranışı Etkileşim Modeline Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi SBE.
- Yalçın Irmak, A. ve S. Erdoğan. (2015). Ergen Ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 27.2, 10-18.

- Yalçın, U. ve V. Balcı. (2013). 7-14 Yaş Arası Çocuklarda Spora Katılımdan Sonra Okul Başarılarında, Fiziksel Ve Sosyal Davranışlarında Oluşan Değişimlerin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. XI.1, 27-33.
- Yang, M.C., J. S. Cheng ve S. W. Yu. (2012). Leisure Lifestyle And Health-Related Quality Of Life Of Taiwanese Adults. *Social Behavior And Personality*. 40.2, 301-318.
- Yang, S. C. ve C. J. Tung. (2007). Comparison Of Internet Addicts And Non-Addicts In Taiwanese High School. *Computers In Human Behavior*. 23.1, 79-96.
- Yavaş Karataş, N. (2006). *Yatılı İlköğretim Bölge Okullarında Okuyan Öğrencilerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi SBE.
- Yazıcı, M. (2012). *Spor Yapan Ve Yapmayan Ampute Bireylerin Yaşam Kalitesi Ve Depresif Durumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi SBE.
- Yengin, D. (2010). *Dijital Oyunlarda Şiddet Kavramı: Yeni Şiddet*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE .
- Yetim, G. (2014). *Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini Ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitnes Merkezleri Üzerine Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi SBE .
- Yetiş, Ü. (2008). Orta Öğretim Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimlerinin Farklı Değişkenlere Göre Belirlenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2.3, 193-205.
- Yetmen, A. (2014). *Zamanın Felsefi Temelleri Üzerine Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE .
- Yiğit, E. (2017). *Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığında Ailelerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Van: Yüzüncü Yıl üniversitesi EBE.
- Yıldırım, A. ve R. Hacıhasanoğlu. (2011). Sağlık Çalışanlarında Yaşam Kalitesi Ve Etkileyen Değişkenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 2.2, 61-68.
- Yılmaz, M. T. ve Ş. Kesici. (2014). Anne Baba Tutumları Ve Kardeş Sırasının Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışlarının Gelişimine Etkisi. *Türkiye Sosyal Politika Ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*. 4.6, 131-157.

- Yılmaz, S. (2011). *Üniversitelerin Atletizm Takımlarında Yer Alan Sporcu Öğrencilerin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi SBE.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar*. 12. Baskı. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yusof, A. ve P.M. Shah. (2007). Sport Participation Constraints Of Malaysian University Students. *The International Journal Of The Humanities*. 5.3, 189-194.
- Zamani, E., M. Chashmi ve N. Hedayati. (2009). Effect Of Addiction To Computer Games On Physical And Mental Health Of Female And Male Students Of Guidance School In City Of Isfahan. *Addiction And Health*. 1.2, 98-104.
- Zerengök, D. (2016). *Uluslararası Öğrencilerin; Serbest Zaman Etkinliklerine Aktif Katılımları Yoluyla Sosyal Uyumlarının Analizi: Celal Bayar Üniversitesi Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi SBE.

EKLER

EK-1 : Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

EK-2 : Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

EK-3 : Who Yaşam Kalitesi Ölçeği

EK-4 : Kişisel Bilgi Formu



EK-1. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

	Lütfen, her ifadeyi bir kez işaretleyin ve yanıtlanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Spor, hayatımda merkezi bir role sahiptir.	1	2	3	4	5
2	Yaşamımın büyük bir bölümünün spor etrafında şekillendiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
3	Kendimi sporla ilgili imgelerle özdeşleştiriyorum.	1	2	3	4	5
4	Spor yerine başka bir serbest zaman etkinliği tercih edecek olursam, bunu çok ciddi bir şekilde yeniden düşünmem gerekir.	1	2	3	4	5
5	Spor, yaptığım en eğlenceli şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
6	Arkadaşlarımla spor konusunda konuşmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
7	Spor yaptığım zaman nasıl görüdüğüm ve davrandığımla ilgilenmek zorunda kalmıyorum.	1	2	3	4	5
8	Spor, kim olduğum ile ilgili çok şey söyler.	1	2	3	4	5
9	Spor, benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
10	Spor yaptığım zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum.	1	2	3	4	5
11	Arkadaşlarımla çoğu, bir şekilde spor ile ilgilidir.	1	2	3	4	5
12	Spor, yaptığım en tatmin edici şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
13	Birini spor yaparken gördüğünüzde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirsiniz.	1	2	3	4	5
14	Spor yapmak, bana arkadaşlarımla bir arada olma fırsatı sağlar.	1	2	3	4	5
15	Spor yaparken insanlar, onların beni görmesini istediğim şekilde görür.	1	2	3	4	5

EK-2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki soruları son 6 ay içinde hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1	Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?					
2	Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?					
3	Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?					
4	Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?					
5	Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?					
6	Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile(aile bireyleri, akraba gibi) kavga ettin mi?					
7	Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?					

Ek-3. Who Yaşam Kalitesi Ölçeği

Lütfen, son 15 günü dikkate alarak doldurunuz.	
1	Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz? (1) Çok kötü (2) Biraz kötü (3) Ne iyi ne kötü (4) Oldukça iyi (5) Çok iyi
2	Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz? (1) Hiç (2) Çok az (3) Ne hoşnut, ne de değil (4) Epeyce hoşnut (5) Çok hoşnut
3	Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz? (1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Epeyce (5) Aşırı derecede
4	Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz? (1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Epeyce (5) Aşırı derecede
5	5. Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız? (1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Epeyce (5) Aşırı derecede
6	6. Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz? (1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Epeyce (5) Aşırı derecede
7	Dikkatinizi toplamakta ne kadar başarılısınız? (1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Epeyce (5) Son derece
8	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz? (1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Epeyce (5) Son derece
9	Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır? (1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Epeyce (5) Son derece
10	Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı? (1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Epeyce (5) Tamamen
11	Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz? (1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Epeyce (5) Tamamen
12	İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı? (1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Epeyce (5) Tamamen
13	Günlük yaşamınızda size gerekli bilgi haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?

	(1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Epeyce (5) Tamamen
14	Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur? (1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Epeyce (5) Tamamen
15	Bedensel hareketlilik, etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme becerileriniz nasıldır? (1) Çok kötü (2) Biraz kötü (3) Ne iyi ne kötü (4) Oldukça iyi (5) Çok iyi
16	Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz? (1)Hiç (2)Çok az (3)Ne hoşnut, nede değil (4)Epeyce hoşnut (5)Çok hoşnut
17	Günlük uğraşları yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz? (1) Hiç (2) Çok az (3) Ne hoşnut, nede değil (4) Epeyce hoşnut (5) Çok hoşnut
18	İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz? (1) Hiç (2) Çok az (3) Ne hoşnut, nede değil (4) Epeyce hoşnut (5) Çok hoşnut
19	Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz? (1) Hiç (2) Çok az (3) Ne hoşnut, nede değil (4) Epeyce hoşnut (5) Çok hoşnut
20	Aileniz dışındaki kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz? (1)Hiç (2)Çok az (3)Ne hoşnut, nede değil (4) Epeyce hoşnut (5)Çok hoşnut
21	Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz? (1) Hiç (2) Çok az (3) Ne hoşnut, nede değil (4) Epeyce hoşnut (5) Çok hoşnut
22	Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz? (1) Hiç (2) Çok az (3) Ne hoşnut, nede değil (4) Epeyce hoşnut (5) Çok hoşnut
23	Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz? Hiç (2) Çok az (3) Ne hoşnut, nede değil (4) Epeyce hoşnut (5) Çok hoşnut
24	Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarından ne kadar hoşnutsunuz? (1)Hiç (2) Çok az (3) Ne hoşnut, nede değil (4) Epeyce hoşnut (5) Çok hoşnut
25	Ulaşım olanaklarından ne kadar hoşnutsunuz? (1) Hiç (2) Çok az (3)Ne hoşnut, nede değil (4) Epeyce hoşnut (5) Çok hoşnut
26	Ne sıklıkla hüznün ümitsizlik bunaltı çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız? (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Ara sıra (4) Çoğunlukla (5) Her zaman
27	Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrole ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir. (1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Epeyce (5) Aşırı derecede

EK-4. Kişisel Bilgi Formu

Yönerge: Değerli katılımcılar, bu çalışma serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinizi ölçmek amacıyla yapılmaktadır. Çalışmada elde edilen veriler sadece bilimsel maksatla kullanılacak olup; kişi ve kurumlarla ilgili herhangi bir değerlendirme içermeyecektir. Çalışmaya yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz. Lütfen aşağıdaki sorulardan her birine (x) işareti koyunuz.

Tanımlayıcı Bilgiler	
1. Cinsiyetiniz:	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
2. Okumakta olduğunuz lise türü hangisidir?	<input type="checkbox"/> Genel ortaöğretim Liseleri (Anadolu, Fen, Sosyal Bilimler, Spor ve Güzel Sanatlar) <input type="checkbox"/> Mesleki ve Teknik Lise <input type="checkbox"/> İmam Hatip Lisesi <input type="checkbox"/> Özel Lise
3. Size göre ekonomik durumunuz nasıldır?	<input type="checkbox"/> Çok iyi <input type="checkbox"/> İyi <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Zayıf <input type="checkbox"/> Çok zayıf
4. Annenizin eğitim durumu nedir?	<input type="checkbox"/> Okur-yazar değil <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite
5. Babanızın eğitim durumu nedir?	<input type="checkbox"/> Okur-yazar değil <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite

6. Okuldaki genel başarı düzeyinizi değerlendiriyorsunuz?	<input type="checkbox"/> Çok Zayıf <input type="checkbox"/> Zayıf <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> İyi <input type="checkbox"/> Çok iyi
7. Ailenizin size karşı tutumu genellikle nasıldır?	<input type="checkbox"/> Demokratik <input type="checkbox"/> Otoriter (sert-katı) <input type="checkbox"/> Koruyucu <input type="checkbox"/> İlgisiz



ÖZGEÇMİŞ

Engin YÖNET, 15.06.1977 yılında Konya ili Cihanbeyli ilçesinde doğdu. İlkokul ve ortaokul öğrenimini Yapalı Cihat Kora İlköğretim Okulu'nda ve Lise öğrenimini Cihanbeyli Lisesi'nde tamamladı. Selçuk Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü'nde 1997 yılında başladığı lisans eğitimini 2001 yılında tamamladı. Yüksek Lisans eğitimini, Kırgızistan K. Karasayev Bişkek Sosyal Bilimler Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde tamamladı. Halen Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda doktora çalışmalarına devam etmekte ve Milli Eğitim Bakanlığı'nda kadrolu rehberlik öğretmeni olarak görev yapmaktadır.