Copyright © 2022 **T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı**
http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/
Gençlik Araştırmaları Dergisi • Aralık 2022 • 10(28) • 1-16

ISSN 2791-8157
Başvuru | 20 Temmuz 2021
Kabul | 18 Şubat 2022

Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığının Rekreatif Faaliyetlere Katılım Davranışları Açısından İncelenmesi*

*Sinem Gedik***
*Deniz Mertkan Gezgin****

Öz

Çalışmanın amacı, üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığını rekreatif faaliyetlere katılım davranışları açısından incelemektir. Çalışma grubunu Marmara bölgesinde bulunan farklı üniversitelerde öğrenim gören 591 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Genel tarama yöntemi ile desenlenen çalışmanın veri analiz sürecinde betimsel istatistikler ve tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) yararlanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının düşük seviyede olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılım düzeyleri incelendiğinde ise *yürümek, topla oynamak, akraba ziyaretleri yapmak, dışarıda yemek yeme ve piknik yapmak* faaliyetlerinin sıklıkla tercih edildiği tespit edilmiştir. Rekreatif faaliyetlere katılan gruplar arasında akıllı telefon bağımlılığı açısından farkların ortaya konulması için yürütülen analizler sonucunda bazı fiziksel, sosyal, kültürel-sanatsal, turistik ve diğer rekreatif faaliyetlere katılan üniversite öğrencilerinin bu faaliyetlere katılmayanlara göre akıllı telefon bağımlılığının daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda, serbest zamanlarında rekreatif faaliyetlere katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı riskinin düşük olduğu söylenebilir. Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığının üniversite öğrencileri arasında yaygınlaşma riskinin arttığı bu postmodern dönemde elde edilen bulguların teknoloji bağımlılığı uzmanları ve alanyazın açısından yol gösterici nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Üniversite Öğrencileri, Mobil Teknolojiler.

* Bu makale, Türkiye Yeşilay Cemiyeti Lisansüstü Burs Programı 2020/8 Dönemi' nde desteklenen "Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı: Rekreatif Faaliyetlere Katılım Davranışları ve Serbest Zaman Yönetimi Üzerine Bir Araştırma" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** Yüksek Lisans Öğrencisi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, sinemgedik5@gmail.com, https://orcid.org/0000-0002-1898-3629

*** Doç. Dr., Trakya Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, Bilgisayar Mühendisliği Bölümü, mertkan@trakya.edu.tr, https://orcid.org/0000-0003-4688-043X

Abstract

This study investigates smartphone addiction among university students and whether participation in recreational activities has any effect on addiction levels. The study group consisted of 591 university students studying at different universities in Turkey's Marmara Region. As our study was descriptive in nature, we used descriptive statistics and a one-way analysis of variance (ANOVA) to analyze the data that we had collected. Our findings reveal that university students were only minimally addicted to smartphone use. Upon examining university students' participation in recreational activities, we discovered that respondents preferred *walking, playing with balls, visiting relatives, eating out, and having picnics*. In our analyses undertaken to flesh out the differences in smartphone addiction between groups participating in recreational activities, we found that university students who participate in some form of physical, social, cultural-artistic, touristic, or other recreational activities displayed less of an addition to smartphones than those who do not. As a result of the findings, it can be said that university students who participate in recreational activities in their spare time have a low risk of smartphone addiction. Given the nature of addiction, the findings of this study can be used as a guide for technology addiction experts and future studies on this subject.

Keywords: Recreation, Smartphone Addiction, University Students, Mobile Technologies.

Giriş

Rekreasyon kavramı kelime anlamı ile "yenilenme, yeniden oluşma" anlamlarına gelmektedir (Eravşar, 2020). Rekreasyon kavramı daha kapsamlı bir şekilde tanımlandığında ise yenilenme ve rahatlama amacıyla bireylerin serbest zamanlarında, gönüllü olarak tercih ettikleri etkinlikler içerisinde yer alabilecekleri faaliyetleri ifade etmektedir (Yılmaz, 2007). Bireylere serbest zamanlarında hitap eden rekreatif faaliyetler oldukça geniş kapsamlıdır. Bu nedenle rekreatif faaliyetler çeşitli sınıflandırmalar içerisinde yer almaktadır. Bu sınıflamalar genel olarak aşağıdaki gibidir:

- Rekreatif faaliyetlere katılım şekli,
- Özel işlevler,
- Rekreatif faaliyetlerin gerçekleştiği mekân,
- Yerel sınıflama,
- Rekreatif faaliyetin gerçekleştirildiği zaman ve bireylerin rekreatif faaliyetlere katılım nedenleri (Çapak, 2019).

Çeşitli sınıflandırmalar içerisinde bulunan rekreatif faaliyetler insanların yaşamlarına olumlu katkılar sunmaktadır. Hâlihazırda bilinmelidir ki çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite ve sporla uğraşmasının temel nedenleri arasında eğlenmek ve arkadaşlarla birlikte olmak yer almaktadır (Edwards ve Tsouros, 2006). Eğlenmek ve yenilenme temelinde katılım sağlanan rekreatif faaliyetler bunun yanı sıra özellikle sosyalleşmeyi, iletişimi, bireyin kendine olan inancını, karşılaştığı problemlere çözümler üretebilme yeteneğini, bedensel ve mental sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Ortaç, 2019). Alanyazında rekreatif faaliyetlerin insanlar üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Özer, Gelen ve Öcal (2009) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ilköğretimde öğrenim gören öğrencilerden takım sporları ile ilgilenenlerin, takım sporları ile ilgilenmeyen öğrencilere göre

problem çözme becerilerinde anlamlı düzeyde farklılık görüldüğü ifade edilmiştir. Koçyiğit, Erdoğdu, Uyar ve Çınar (2018) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise rekreatif faaliyetler ile bireyin sosyalleşmesi ve iletişim düzeyi arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bardakçı ve Yıldız (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada rekreatif faaliyet olarak basketbol sporu ile ilgilenen çocuklarda özgüven, sağlık, planlı yaşama gibi değerlerin olumlu yönde geliştiği ifade edilmiştir. Sonuç olarak, alanyazındaki çalışmalar ve bulgular incelendiğinde çocukluk ve ergenlik döneminde bireylerin fiziksel aktivite ve rekreatif faaliyetlere katılıma teşvik edilmesi ve bunun alışkanlık olarak kazandırılması önem arz etmektedir.

Bireylerin serbest zamanlarında tercih ettikleri rekreatif faaliyetler kişiye göre değişiklik göstermektedir. Alanyazında incelenen Özdağ ve diğerleri (2009) tarafından yürütülen bir çalışmada memurlar ve öğrencilerin kapalı alan rekreatif faaliyetlerden *TV izleme, müzik dinleme, roman okuma* ve *elişi etkinlikleri* ile uğraşmak tercih ettikleri görülmüştür. Süzer (2020) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zamanlarında katıldıkları rekreatif faaliyetler incelendiğinde en çok tercih edilen *kitap okuma, müzik dinleme ve sinema-tiyatroya gitmek* gibi etkinlikler olduğu ifade edilmiştir. Sevin ve Şen (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada öğretmenlerin serbest zamanlarında gerçekleştirdiği rekreatif faaliyetlerin *video oyunları, satranç, televizyon seyretmek, internette gezmek* olduğu ifade edilmiştir. Son olarak, Aslan ve Cansever (2012) tarafından lise çağındaki bireylere yönelik gerçekleştirilen çalışmada liselilerin serbest zamanlarında *arkadaşları ile beraber vakit geçirme, spor amaçlı faaliyetler içinde bulunma, yeni hobi alanları edinme* gibi rekreatif faaliyetler içerisinde bulunduklarını ortaya koymuştur.

Araştırmalar doğrultusunda rekreatif faaliyetlerin bireylerin isteklerine göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Serbest zamanlarda rekreatif faaliyetlere katılım sağlamak bireye ve topluma fayda sağlarken bu zamanların iyi yönetilememesi birçok probleme sebep olmakta, çocuk ve gençlerde bağımlılık gibi çeşitli davranış ve anksiyete bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Güçlü, 2001). Bu durumu destekler şekilde yaşadığımız pandemi nedeniyle evde geçirilen zamanlarda bireylerin teknolojik araçları kullanma sürelerinin arttığı görülmektedir (Gümüşgül ve Aydoğan, 2020). Bunun sonucu olarak teknoloji bağımlılığı türlerinden biri olan akıllı telefon bağımlılığı gibi bireyi olumsuz etkileyen bir durumun ortaya çıkabilmesi söz konusudur.

Akıllı telefon bağımlılığı; akıllı cihazların problemli ve kontrol dışı kullanılması ile kişilere fizyolojik ve mental yönden zararlar veren davranışsal bir bozukluk olarak ifade edilmiştir (Daysal ve Yılmazel, 2020). Tanımı destekler şekilde Sülün, Günay, Sarman ve Dertli (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlik döneminde akıllı telefon bağımlılığı riskinin artması ile gündüz uykusuzluk durumu arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Özcan (2019) tarafından gerçekleştirilen tez çalışmasında akıllı telefon bağımlısı olan öğrencilerin, akıllı telefon bağımlısı olmayan öğrencilere göre daha fazla uyku sorunu yaşadıklarını ifade edilmiştir. Kaysi, Aydemir ve Yavuz (2021) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışma da ise akıllı telefon bağımlısı olan öğrencilerin derslerini takip etmekte zorluk yaşadıkları ve ders başarılarının da olumsuz etkilendiği ortaya konulmuştur. Yorulmaz, Kıraç ve Sabırlı (2018) tarafından gerçekleştirilen diğer bir çalışmada ise akıllı telefon bağımlısı olan

üniversite öğrencilerinin, uykuyu erteleme ve uykusuz kalma gibi problemleri, akıllı telefon bağımlısı olmayan öğrencilere oranla daha fazla yaşadıkları ifade edilmiştir. Kocamaz, Badat, Maden ve Tuncer (2020) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi, gündüz uykululuk hali, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Alanyazında gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde akıllı telefonu bağımlısı olan veya bu riski taşıyan kişilerin çeşitli problemler ile karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının bireyi olumlu bir şekilde etkilediği düşünülen rekreatif faaliyetlere katılım davranışları açısından incelenmesidir. Bu doğrultuda çalışmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi nasıldır?
2. Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılım durumları nasıldır?
3. Üniversite öğrencilerin rekreatif faaliyetlerden;
    a. Fiziksel faaliyetlere,
    b. Sosyal faaliyetlere,
    c. Kültürel ve sanatsal faaliyetlere,
    d. Turistik faaliyetlere,
    e. Diğer faaliyetlere katılım düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı açısından gruplar arasında fark var mıdır?

Yöntem

Çalışma, genel tarama yöntemine uygun olarak tasarlanan nicel bir araştırmadır. Genel tarama yöntemi, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 1995).

Evren/Örneklem

Çalışmanın evrenini 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Türkiye'de farklı devlet üniversitelerinin farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcı grubunu yani örneklemini ise Türkiye'de devlet üniversitelerinin farklı bölümlerinde öğrenim gören 591 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 164'ü (%27,7) erkek, 427'si (%72,3) kadın üniversite öğrencisidir. Üniversite öğrencilerinin 319'u (%54,0) 1.sınıfta, 101'i (%17,1) 2.sınıfta, 42'si (%7,1) 3.sınıfta ve 129'u (%21,8) 4.sınıfta öğrenim görmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yaş ortalaması $\bar{X}$=20,67 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Yüzdelik Değerler

		f	%		f	%
				Sınıf		
Cinsiyet	**Erkek**	164	27,7	1. sınıf	319	54,0
	Kadın	427	72,3	2. sınıf	101	17,1
				3. sınıf	42	7,1
				4. sınıf	129	21,8
Bölüm	Sınıf Öğretmenliği	59	10,0	Antrenörlük	8	1,4
	İngilizce Öğretmenliği	54	9,1	Maliye	8	1,4
	Çalışma Ekonomisi	32	5,4	Turizm İşletmeciliği	8	1,4
	Okul Öncesi Öğretmenliği	29	4,9	Türk Dili ve Edebiyatı	7	1,2
	Aşçılık	28	4,7	Veterinerlik	7	1,2
	Pdr	27	4,6	Bilgisayar Programcılığı	5	0,8
	Çocuk Gelişimi	25	4,2	Ekonometri	5	0,8
	Kamu Yönetimi	25	4,2	Grafik Tasarım	5	0,8
	Matematik Öğretmenliği	23	3,9	Arnavut Dili ve Edebiyatı	4	0,7
	Beden Eğitimi Öğretmenliği	20	3,4	Ebelik	4	0,7
	Spor Yöneticiliği	20	3,4	Gıda Mühendisliği	4	0,7
	İşletme	18	3,0	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	4	0,7
	Sağlık Yönetimi	17	3,0	Alman Dili Eğitimi	3	0,5
	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi	15	2,9	Biyoloji	3	0,5
	Müzik Öğretmenliği	15	2,5	Dış Ticaret	3	0,5
	İktisat	14	2,5	Halkla İlişkiler ve Tanıtım	3	0,5
	Türkçe Öğretmenliği	14	2,4	İlk ve Acil Yardım	3	0,5
	Beslenme Diyetetik	12	2,4	Fen Bilgisi Öğretmenliği	2	0,3
	Uluslararası İlişkiler	11	2,0	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	2	0,3
	Yönetim Bilişim Sistemleri	11	1,9	Matematik	2	0,3
	Hemşirelik	10	1,9	Özel Eğitim Öğretmenliği	2	0,3
	Resim İş Öğretmenliği	9	1,7	Sosyoloji	2	0,3
	Tarih	9	1,5			
	Toplam Katılımcı Sayısı				**591**	**100,0**

Veri Toplama Araçları

Çalışmada, veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan ve ölçek, anket ile kişisel formdan oluşan araştırma formu kullanılmıştır. Araştırma formu üç bölümden oluşmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik verilerine ulaşmak için bu bölüm katılımcıların cinsiyeti, öğrenim gördüğü bölümü ve sınıf düzeyi hakkında sorular içermektedir.

Rekreatif Faaliyetlere Katılım Formu: Katılımcıların rekreatif faaliyetlerine katılım durumlarını ortaya koyabilmek için 9 etkinlik içeren fiziksel faaliyetler, 5 etkinlik içeren sosyal faaliyetler, 6 etkinlik içeren sanat ve kültürel faaliyet formda yer almaktadır. Ayrıca üç etkinlik içeren turistik faaliyetler ile 9 etkinlik içeren diğer faaliyetler formda yer almaktadır. Toplamda 32 rekreatif faaliyetin bulunduğu formdaki her bir faaliyet için derecelendirme "Hiç" , "Bazen", "Sık sık" şeklindedir (Akgül, 2011).

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği: Ölçeğin orijinali Known tarafından Young'ın internet bağımlılığı ve akıllı telefonların geleceği ile ilgili maddelerine bağlı olarak geliştirilmiştir. Türkçe'ye Demirci, Orhan, Demirdaş, Akpınar ve Sert (2014) tarafından uyarlanmıştır. Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği 6'lı likert tipinde 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki seçenekler 1'den (kesinlikle değil) 6'ya (kesinlikle evet) kadar sıralanmıştır. Ölçekten alınabilecek yüksek puan akıllı telefon bağımlılığı riskinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 33 ve 198 arasında değişebilmektedir. Çalışmada, ölçeğin tek boyut halinde Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,92 olarak tespit edilmiştir.

Veri Toplama Süreci ve Analiz

Çalışmada veri toplama süreci, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında pandemi şartlarında üniversitelerin kapalı olmasından dolayı çevrim içi olarak Google anket yardımıyla toplanmıştır. Google dokümanlar yardımı ile oluşturulan araştırma formunun linki çeşitli üniversitelerde görev yürüten akademisyenlere gönderilmiş ve çevrim içi derslerinde paylaşmaları istenmiştir. Kolay erişilebilir örneklem metodu ile yürütülen çalışmada veri toplama süreci, Mart ayı boyunca gönüllülük esasına göre yürütülmüştür. Her bir katılımcının araştırma formunu doldurma süresi yaklaşık 10-15 dakikadır. Verilerin analizinde SPSS Statistics 23,0 paket programı kullanılmıştır.

Verilerin analiz sürecine başlamadan önce normal dağılım varsayımını gerçekleştirmek için kullanılan ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde bu değerlerin -1,96 ile +1,96 arasında olduğu görülmüştür. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin bu değerler arasında olması nedeniyle analiz aşamasında normallik varsayımı kabul edilmiş ve parametrik testlerin kullanılması kararlaştırılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu doğrultuda; verilerin analizinde frekans-yüzde değerlerinden, betimsel istatistiklerden, rekreatif katılım düzeyi açısından akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farkın oluşmasını ölçmek için parametrik testlerden ANOVA analizinden yararlanılmıştır. ANOVA testi için normallik ve homojenlik varsayımları incelenmiş olup iki varsayımında ANOVA testi için uygun değerlere sahip olduğu görülmüştür ($p>,01$; $p>,05$).

Bulgular

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının rekreatif faaliyetlere katılım davranışlarına göre incelendiği araştırmada elde edilen bulgular, araştırma sorularının belirtildiği sırayla ele alınacaktır.

Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi Nasıldır?

Analiz sonuçlarından elde edilen betimsel istatistik verilerine göre, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık ölçeğinden aldıkları puan ortalamasına göre akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin düşük düzey olduğu söylenebilir ($\overline{X}$=2,43). Ayrıca çalışmada kullanılan akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin alt faktörlerinden gündelik yaşam bozuklukları, fiziksel belirtiler ve aşırı kullanım faktörlerinin, akıllı telefon bağımlılığı ortalama puanın yükselmesinde etkili faktörler olduğu söylenebilir. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarına ait betimsel istatistikler Tablo 2'de gösterilmektedir.

Tablo 2. Ölçek ve Alt Faktörlere Göre Ait Betimsel İstatistikler

	Min.	Max.	Ort	Std.	Sapma
Akıllı Telefon Bağımlılığı	1,03	4,58	2,43	,775	0.51
Gündelik Yaşam Bozuklukları	1	6	2,85	1,117	0.51
Olumlu Beklenti	1	6	2,66	1,050	0.51
Yoksunluk Hissi	1	5,71	1,97	,963	0.75
Sanal Yönelimli İlişki	1	5,75	1,58	,893	0.57
Aşırı Kullanım	1	5,50	2,64	1,098	0.51
Sosyal Ağ Bağımlılığı	1	6	2,51	1,359	0.75
Fiziksel Belirtiler	1	6	2,78	1,011	0.57

Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Durumları Nasıldır?

Çalışmada üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılım düzeyleri incelendiğinde fiziksel faaliyetlerden *yürümek ve topla yapılan aktiviteler,* sosyal faaliyetlerden *akraba ziyareti yapmak, dışarıda yemek yeme ve piknik yapmanın* üniversite öğrencileri tarafından çoğunlukla tercih edilen faaliyetler olduğu görülmektedir. Ayrıca, kültürel ve sanat açısından *kitap ve gazete okumak* ve son olarak diğer etkinliklerden ise *TV-video izlemek, müzik dinlemek ve alışveriş yapmak* üniversite öğrencilerinin yoğun olarak katıldıkları rekreatif faaliyetlerdir. Tüm etkinliklerin ve katılımların listesi Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3. Rekreatif Faaliyetlere Ait Yüzdelik Değerleri

	Rekreatif Etkinlikler	Katılım Sıklığı					
		Hiç		Bazen		Sık sık	
		f	%	f	%	f	%
Fiziksel	Yürüme	87	14,7	366	61,9	138	23,4
	Yavaş Koşu	233	39,4	290	49,1	68	11,5
	Aerobik Yoga	397	67,2	144	24,4	50	8,5
	Uzak Doğu Sporları	541	91,5	34	5,8	16	2,7
	Ağırlık Çalışması	344	58,2	176	29,8	71	12,0
	Raket Sporları	359	60,7	189	32,0	43	7,3
	Topla Yapılan Aktiviteler	158	26,7	263	44,5	170	28,8
	Doğa Sporları	426	72,1	123	20,8	42	7,1
	Avlanmak	454	76,8	111	18,8	26	4,4
Sosyal	Akraba Ziyareti	23	3,9	212	35,9	356	60,2
	Kurslar	173	29,3	315	53,3	103	17,4
	Vakıf Dernek	406	68,7	147	24,9	38	6,4
	Dışarıda Yemek	32	5,4	332	56,2	227	38,4
	Piknik	61	10,3	353	59,7	177	29,9
Kültürel-Sanatsal	Kitap ve Gazete okumak	25	4,2	242	40,9	324	54,8
	Sinema	72	12,2	409	69,2	110	18,6
	Konserler	184	31,1	321	54,3	86	14,6
	Tiyatro	267	45,2	265	44,8	59	10,0
	Sergiler Kermesler	289	48,9	260	44,0	42	7,1
	Müze Ziyareti	169	28,6	352	59,6	70	11,8

Turistik	Kent Dışı Geziler	124	21,0	349	59,1	118	20,0
	Dinlenme Gezileri	269	45,5	262	44,3	60	10,2
	Uzun Tatiller	153	25,9	279	47,2	159	26,9
Diğer Etkinlikler	TV – Video İzleme	28	4,7	172	29,1	391	66,2
	Müzik Dinleme	9	1,5	82	13,9	500	84,6
	Bilgisayar Oyunları	308	52,1	178	30,1	105	17,8
	Bahçe İşleri	276	46,7	224	37,9	91	15,4
	Alışveriş	24	4,1	308	52,1	259	43,8
	Kahvehane Kulüp	272	46,0	207	35,0	112	19,0
	İçki İçme	412	69,7	123	20,8	56	9,5
	Kumar Oynama	564	95,4	23	3,9	4	0,7
	Hiçbir şey yapmama	269	45,5	239	40,4	83	14,0

Fiziksel Rekreatif Faaliyetlere Katılım Düzeyine Göre Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi Açısından Gruplar Arasında Fark Var Mıdır?

Çalışmada fiziksel faaliyetlere katılım durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı açısından gruplar arasında farkları tespit etmek için yapılan ANOVA testi sonucunda 6 etkinlikte gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilirken *uzak doğu sporları, avlanmak* ve *raket sporları* dâhil olan üç etkinlikte anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p>,01). Analiz sonucunda fiziksel faaliyetlerden *yürüme, yavaş koşu, topla yapılan aktiviteler* ve *doğa sporları* faaliyetlerine hiç katılmayan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi, bu etkinliklere bazen ve sık sık katılan üniversite öğrencilerine göre daha yüksektir. *Aerobik ve yoga* etkinliğine hiç katılmayan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi, bu faaliyete sık sık katılanlara göre anlamlı şekilde yüksektir. Ayrıca, *ağırlık çalışması* faaliyetine hiç katılmayan üniversite öğrencilerinin, bazen katılanlara göre akıllı telefon bağımlılığı anlamlı düzeyde yüksektir. Tablo 5'te ANOVA testi sonucunda anlamlı farkın ortaya çıktığı rekreatif faaliyetler gösterilmiş fakat anlamlı farkın ortaya çıkmadığı değişkenler gösterilmemiştir.

Tablo 4. Fiziksel Faaliyetlere Katılım Durumuna Göre ANOVA Sonuçları

	Düzey	N	Ort	SS	Sd	F	p	Fark
Yürüme	Hiç	87	2,71	,829	2-588	7,614	,00**	1>2,1>3
	Bazen	366	2,40	,766				
	Sık sık	138	2,31	,726				
Yavaş Koşu	Hiç	233	2,66	,811	2-588	18,870	,00**	1>2,1>3
	Bazen	290	2,29	,705				
	Sık sık	68	2,19	,737				
Aerobik Yoga	Hiç	397	2,46	,776	2-588	3,776	,02*	1>3
	Bazen	144	2,41	,812				
	Sık sık	50	2,15	,583				
Ağırlık Çalışması	Hiç	344	2,51	,783	2-588	4,756	,00**	1>2
	Bazen	176	2,32	,720				
	Sık sık	71	2,31	,821				
Topla Yapılan Aktiviteler	Hiç	158	2,68	,860	2-588	11,957	,00**	1>2,1>3
	Bazen	263	2,37	,750				
	Sık sık	170	2,29	,675				
Doğa Sporları	Hiç	426	2,49	,786	2-588	5,268	,00**	1>2,1>3
	Bazen	123	2,29	,711				
	Sık sık	42	2,19	,765				

*** 0,01 anlamlılık düzeyi, *0,05 anlamlılık düzeyi. Hiç(1), Bazen(2), Sık sık (3).*

Sosyal Rekreatif Faaliyetlere Katılım Düzeyine Göre Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi Açısından Gruplar Arasında Fark Var Mıdır?

Çalışmada sosyal faaliyetlere katılım durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı açısından gruplar arasında farkları tespit etmek için yapılan ANOVA testinde üç etkinlikte gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilirken iki etkinlikte (Dışarıda yemek ve akraba ziyareti) anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p>,01). Analiz sonucunda sosyal faaliyetlerden kursa gitmeyen veya kursa bazen giden üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi kurslara giden üniversite öğrencilerinden yüksektir. Ayrıca vakıf ve derneklere gitmeyen ve piknik yapmayan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi, bu etkinliklere bazen ve sık sık katılan üniversite öğrencilerine göre daha yüksektir. Tablo 6'da ANOVA testi sonucunda anlamlı farkın ortaya çıktığı rekreatif faaliyetler gösterilmiş fakat anlamlı farkın ortaya çıkmadığı değişkenler gösterilmemiştir.

Tablo 5. Sosyal Faaliyetlere Katılım Durumuna Göre ANOVA Sonuçları

	Düzey	N	Ort	SS	Sd	F	p	Fark
Kurslar	Hiç	173	2,49	,810	2-588	9,752	,00**	1>3,2>3
	Bazen	315	2,49	,736				
	Sık sık	103	2,12	,634				
Vakıf-Dernek	Hiç	406	2,52	,819	2-588	10,395	,00**	1>2,1>3
	Bazen	147	2,24	,615				
	Sık sık	38	2,11	,639				
Piknik yapmak	Hiç	61	2,88	,837	2-588	14,203	,00**	1>2,1>3
	Bazen	353	2,43	,770				
	Sık sık	177	2,28	,705				

*** 0,01 anlamlılık düzeyi, *0,05 anlamlılık düzeyi. Hiç(1), Bazen(2), Sık sık (3).*

Üniversite Öğrencilerinin Kültürel-Sanatsal Rekreatif Faaliyetlere Katılım Düzeyine Göre Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi Açısından Gruplar Arasında Fark Var Mıdır?

Çalışmada kültürel-sanatsal faaliyetlere katılım durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı açısından gruplar arasında farkları tespit etmek için yapılan ANOVA testinde dört etkinlikte gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilirken *konserler, sergiler ve kermesler* etkinliklerinde gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p>,01). Analiz sonucunda kültürel ve sanatsal faaliyetlerden kitap ve gazete okumayan ya da bazen okuyan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi, hiç *kitap ve gazete* okumayan üniversite öğrencilerinden yüksektir. Ayrıca *sinemaya, tiyatroya ve müze* ziyaretine hiç gitmeyen üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi, bu etkinliklere bazen ve sık sık katılan

üniversite öğrencilerine göre daha yüksektir. Tablo 7'de ANOVA testi sonucunda anlamlı farkın ortaya çıktığı rekreatif faaliyetler gösterilmiş fakat anlamlı farkın ortaya çıkmadığı değişkenler gösterilmemiştir.

Tablo 6. Kültürel ve Sanatsal Faaliyetlere Katılım Durumuna Göre ANOVA Sonuçları

	Düzey	N	Ort	SS	Sd	F	p	Fark
Kitap ve Gazete	Hiç	25	2,55	,790	2-588	4,684	,01*	1>3,2>3
	Bazen	242	2,53	,794				
	Sık sık	324	2,34	,750				
Sinema	Hiç	72	2,67	,859	2-588	5,975	,00**	1>2,1>3
	Bazen	409	2,43	,794				
	Sık sık	110	2,27	,585				
Tiyatro	Hiç	267	2,63	,821	2-588	17,742	,00**	1>2,1>3
	Bazen	265	2,27	,714				
	Sık sık	59	2,21	,586				
Müze ziyareti	Hiç	169	2,60	,871	2-588	8,868	,00**	1>2,1>3
	Bazen	352	2,40	,731				
	Sık sık	70	2,17	,645				

*** 0,01 anlamlılık düzeyi, *0,05 anlamlılık düzeyi. Hiç(1), Bazen(2), Sık sık (3).*

Üniversite Öğrencilerinin Turistik Rekreatif Faaliyetlere Katılım Düzeyine Göre Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi Açısından Gruplar Arasında Fark Var Mıdır?

Çalışmada turistik faaliyetlere katılım durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı açısından gruplar arasında farkları tespit etmek için yapılan ANOVA testinde bir etkinlikte gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilirken iki etkinlikte (kent dışı geziler ve dinlenme gezileri) anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p>,01). Analiz sonucunda turistik faaliyetlerden uzun tatillere çıkmayan ya da bazen çıkan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi *uzun tatillere* çıkan üniversite öğrencilerinden yüksektir. Tablo 8'de ANOVA testi sonucunda anlamlı farkın ortaya çıktığı rekreatif faaliyetler gösterilmiş fakat anlamlı farkın ortaya çıkmadığı değişkenler gösterilmemiştir.

Tablo 7. Kültürel ve Sanatsal Faaliyetlere Katılım Durumuna Göre ANOVA Sonuçları

	Düzey	N	Ort	SS	Sd	F	p	Fark
Uzun Tatiller	Hiç	153	2,50	,845	2-588	4,136	,02*	1>3,2>3
	Bazen	279	2,47	,772				
	Sık sık	159	2,28	,689				

*** 0,01 anlamlılık düzeyi, *0,05 anlamlılık düzeyi. Hiç(1), Bazen(2), Sık sık (3).*

Üniversite Öğrencilerinin Diğer Rekreatif Faaliyetlere Katılım Düzeyine Göre Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi Açısından Gruplar Arasında Fark Var Mıdır?

Çalışmada, diğer rekreatif faaliyetlere katılım durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı açısından gruplar açısından farkları tespit etmek için yapılan ANOVA testi sonucunda üç etkinlikte gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilirken 6 etkinlikte (Müzik dinleme, bilgisayar oyunları oynama, alışveriş, kahvehane kulüp gitme, içki içme, kumar oynama) anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Analiz sonucunda diğer faaliyetlerden sık sık *TV-video izleyen* üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi, bu etkinliklere bazen ve hiç katılmayan üniversite öğrencilerine göre daha yüksektir. Ayrıca ara sıra *TV-video izleyen* katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyi, hiç *TV-video izlemeyen* öğrencilerden daha yüksektir. *Bahçe işleri* ile hiç uğraşmayan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi bu faaliyete sık sık ve bazen katılanlara göre anlamlı şekilde yüksektir. Diğer faaliyetler kapsamında *boş zamanlarında hiçbir şey yapmayan* öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi, boş günlerinde bazen bir şeyler yapan ya da sıklıkla bir şeyler yapan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Son olarak; bazen boş günlerinde bir şeyler yapan öğrencilerin, boş günlerinde sıklıkla bir şey yapan öğrencilere göre akıllı telefon bağımlılık düzeyi yüksektir. Tablo 9'da ANOVA testi sonucunda anlamlı farkın ortaya çıktığı rekreatif faaliyetler gösterilmiş fakat anlamlı farkın ortaya çıkmadığı değişkenler gösterilmemiştir.

Tablo 8. Diğer Rekreatif Faaliyetlere Katılım Durumuna Göre ANOVA Sonuçları

	Düzey	N	Ort	SS	Sd	F	p	Fark
TV – Video İzleme	Hiç	28	1,86	,645	2-588	12,806	,00**	3>1,3>2,2>1
	Bazen	172	2,31	,823				
	Sık sık	391	2,52	,739				
Bahçe İşleri	Hiç	276	2,52	,811	2-588	3,266	,03*	1>2,1>3
	Bazen	224	2,26	,742				
	Sık sık	91	2,24	,719				
Hiçbir şey yapmama	Hiç	269	2,25	,783	2-588	23,855	,00**	3>1,3>2,2>1
	Bazen	239	2,47	,695				
	Sık sık	83	2,89	,766				

*** 0,01 anlamlılık düzeyi, *0,05 anlamlılık düzeyi. Hiç(1), Bazen(2), Sık sık (3).*

Sonuç ve Tartışma

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının rekreatif faaliyetlere katılım davranışları açısından incelenmesini amaçlayan bu çalışmada, elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları ortalama puanın $\overline{X}$=2,43 olduğu görülmüştür. Çalışmada kullanılan akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin alt faktörlerinden "Gündelik Yaşam Bozuklukları", "Fiziksel belirtiler" ve "Aşırı kullanım" faktörlerinin, akıllı telefon bağımlılığı ortalama puanın yükselmesinde etkili faktörler olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında akıllı telefon bağımlılığı açısından farklı ölçekler ve elde edilen bulgular bulunmaktadır. Gezgin, Hamutoğlu, Samur ve Yıldırım(2018) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığını ölçmek için aynı ölçek kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ortalama puanının $\overline{X}$=2,81 olduğu ortaya çıkmıştır. Şata ve Karip (2017) tarafından geliştirilen bir ölçeğin kullanımı ile yürütülen çalışmada, katılımcıların yaklaşık her üç öğrenciden biri (%35) akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlanmıştır. Noyan ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilen ölçek ile yürütülen bir çalışmada ise kendini bağımlı olarak tanımlayan bireylerin oranı %52,69 olarak bulunmuştur. Araştırma bulgularından farklı olarak Erdoğanoğlu ve Arslan (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel etkinlikler arasında bir ilişki olmadığı ifade edilmiştir. Görüldüğü gibi farklı katılımcılar ve farklı ölçekler ile yürütülen çalışmalarda farklı sonuçlar tespit edilmiştir. Fakat yürütülen nicel çalışmalarda elde edilen bulgular göstermektedir ki üniversite öğrencileri arasında farklı düzeylerde ve farklı katılımcılarda da olsa akıllı telefon bağımlılığı, risk teşkil etmektedir.

Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılım tercihleri açısından bulgular incelendiğinde; rekreatif faaliyet türleri açısından bazı faaliyetler belirgin olarak ortaya çıkmıştır. Üniversite öğrencilerinin fiziksel rekreatif faaliyetlerden *yürüyüş ve topla yapılan aktiviteleri* tercih ettikleri tespit edilmiştir. Bunu sırasıyla sosyal rekreatif aktivitelerden *akraba ziyareti, dışarıda yemek yeme* ve *piknik yapma,* kültürel-sanatsal aktivitelerden *kitap ve gazete okumak,* turistik rekreatif faaliyetlerden *uzun tatillere çıkmak* ve diğer rekreatif faaliyetlerden *televizyon seyretmek* ve *müzik dinlemek* tercih ettikleri tespit edilmiştir. Çalışmanın bulgularını destekler şekilde 334 ön lisans öğrencisi ile yürütülen bir çalışmada, öğrencilerin serbest zamanlarında en fazla katıldıkları etkinlikler arasında *açık havada dolaşmak, müzik dinlemek, yürüyüş yapmak* ve *TV seyretmek* olduğu rapor edilmiştir (Kuş Şahin, Akten ve Erol, 2009). Çapak (2019) tarafından yürütülen tez çalışmasında ise yine çalışmanın bulgularını destekler şekilde katılımcıların yarısının fiziksel etkinlikler için park ve rekreasyon alanlarını neredeyse her gün 1 saat kullandığı rapor edilmiştir. 400 üniversite öğrencisinin katıldığı bir başka çalışmada ise öğrenciler, rekreatif etkinlik olarak bedensel(fiziksel) etkinlikleri tercih etmekte olup gerek iç gerekse dış mekân rekreasyonel etkinlikler yapmaktan hoşlandıklarını ifade etmişlerdir (Cengiz, Karaelmas, Karayılmazlar ve Güler, 2018). Son olarak; 455 üniversite öğrencisi ile gerçekleşen çalışmada öğrenciler arasında *kitap, gazete okumak, müzik dinlemek, TV izlemek* ve *kafeye gitmek* gibi rekreatif faaliyetlerin yoğunlukla tercih edildiği ortaya çıkmıştır (Yağmur ve İçigen, 2016). Bu bulguların aksine son zamanlarda yürütülen bir çalışmada boş zamanlarını değerlendirme aktivitelerinde katılımcıların ilk sırada internete girmeyi tercih ettiğini ortaya koyan çalışmalarda bulunmaktadır (Minaz ve Bozkurt,

2017). Benzer şekilde bir çalışmada da serbest zamanlarda *internet ve bilgisayar ile zaman geçirmek* faaliyetinin, üniversite öğrencileri arasında tercih olarak üst sıralarda olduğunu göstermektedir (Kuş-Şahin, Akten ve Erol, 2009). Bulgular ışığında genel olarak üniversite öğrencilerinin fiziksel, kültürel ve sosyal amaçlı rekreatif etkinlikleri tercih ettikleri fakat son zamanlarda yaşanan teknolojik gelişmeler ile rekreatif faaliyetlerin de tercihlerin değişime uğramasının söz konusu olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada fiziksel rekreatif faaliyetlere katılım durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı analiz bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinden fiziksel rekreatif faaliyetlerden *yürüme, yavaş koşu, topla yapılan aktiviteler* ve *doğa sporları* faaliyetlerine katılan gruptaki öğrencilerin, bu faaliyetlere hiç katılmayan üniversite öğrencilerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın bulgularını destekleyen Gümüşgül (2018) tarafından yürütülen bir çalışmada fiziksel ve rekreasyonel spor yapan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının daha düşük olduğu ifade edilmiştir. Fakat aynı çalışmada akıllı telefonların fiziksel aktiviteler için kısıtlayıcı olduğu varsayımı üzerinde durulmuştur. Çalışmanın bulgularını destekler nitelikte Kore'de yürütülen bir başka çalışmada ise yaşları 15-18 arasında değişen toplam 345 lise öğrencisinin internet bağımlılığı düzeyi ile spora katılım düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuca göre öğrencilerin spora katılımı arttıkça internet bağımlılık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir (Park ve diğ., 2016). Kim (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı için egzersiz rehabilitasyonunun hem ilk başta fiziksel semptomları, hem de sonraki adımda zihinsel sorunları tedavi edebileceği üzerinde durulmuştur. Ergenler ile yürütülen başka bir araştırma, fiziksel olarak aktif olmayan öğrencilerin sorunlu akıllı telefon kullanımına yatkın olduklarını ortaya koymuştur (Pereira ve diğerleri, 2020). Bu bulgular neticesinde çalışmada fiziksel rekreatif faaliyetlere katılan ve katılmayan gruplar arasında akıllı telefon bağımlılığı açısından fark yaratan fiziksel faaliyetlerin akıllı telefon bağımlılığı açısından engelleyici nitelikte rekreatif faaliyetler olduğu söylenebilir.

Çalışmada sosyal rekreatif faaliyetlere katılım durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı açısından analiz bulguları incelendiğinde, sosyal rekreatif faaliyetlerden *kurslara gitmek, vakıf-derneklere gitmek* ve *piknik yapmak* gibi faaliyetlere katılan üniversite öğrencilerinin katılmayan öğrenci grubuna göre akıllı telefon bağımlılığı anlamlı şekilde daha düşük seviyededir.

Çalışmada kültürel-sanatsal rekreatif faaliyetlere katılım durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı açısından analiz bulguları incelendiğinde, kültürel ve sanatsal rekreatif faaliyetlerden *kitap ve gazete okumak, sinemaya gitmek, tiyatroya gitmek* ve *müze ziyaretine gitmek* rekreatif faaliyetlerine katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi, bu rekreatif faaliyetlere katılmayanlara göre daha düşüktür. Alanyazında bulguları destekleyen çalışmalar mevcuttur. Eryılmaz ve Bal (2019) tarafından yürütülen araştırmada kültürel-sanatsal rekreatif faaliyetler ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönlü ilişki olduğu ifade edilmiştir. Akın (2018) gerçekleştirdiği tez çalışmasında kültürel-sanatsal rekreatif faaliyetler ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Fazla, Akcan, Sümer ve Gezgin (2019) gerçekleştirdikleri başka bir çalışmada ise kültürel-sanatsal rekreatif faaliyetlerden kitap okuyan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varmıştır. Son olarak; Hindistan'da yürütülen bir çalışmada

Facebook ile yoğun bir şekilde zaman geçiren öğrencilerin bir gazete, dergi ve kitap okumayı kaçırdığını ortaya koymuştur (Modi ve Gandhi,2014).

Çalışmada turistik rekreatif faaliyetlere katılım durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı açısından analiz bulguları incelendiğinde, turistik rekreatif faaliyetlerden *uzun tatillere* çıkan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi uzun tatillere çıkmayan ya da çıkamayan üniversite öğrencilerinden düşük seviyede olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Gaffar ve Allah (2021) tarafından yürütülen çalışmada turistik faaliyetlerin dijital detoksu açısından önemli olduğu ve mobil teknolojilerden uzak kalınarak yapılan tatillerin bireylerin zihinlerin tazelenmesi ve huzur için etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışmada diğer rekreatif faaliyetlere katılım durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı açısından analiz bulguları incelendiğinde, diğer rekreatif faaliyetlerden *TV-video izleyen* üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde internet bağımlılığı ile popüler video içerik platformu youtube uygulaması arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada bağımlı olan bireylerin %22'sinin youtube kullanıcısı olduğu ifade edilmiştir(Moghavvemi, Sulaiman, Jaafar ve Kasem, 2017). *Bahçe işleri ile uğraşan üniversite öğrencilerinin* akıllı telefon bağımlılık düzeyinin ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Son olarak; üniversite öğrencilerinden boş zamanlarında *hiçbir şey yapmayanların* akıllı telefon bağımlılığı seviyesi bir meşgalesi olan üniversite öğrencilerine göre daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Çalışmanın sonunda, sosyalleşme ve eğlence amaçlı da olsa rekreatif faaliyetlerin, öğrencilerin yoğun bir şekilde akıllı telefon kullanımının önüne geçmesi açısından önemli bir etken olduğunu söyleyebiliriz. Bireylerin yaşam kalitesinin artması için bir yaşam tarzı benimsemesi ve fiziksel aktivite düzeyini daha bilinçli bir şekilde artırması gerekmektedir (Bozkuş ve diğ., 2013). Bu açıdan bireylerin çocukluk ve ergenlik döneminde rekreatif faaliyetlere katılımı aileler tarafından desteklenmeli ve ailelerin rekreatif faaliyetlere katılımın çocukları için hem yaşam kalitesinin arttırılması hem de teknolojinin olumsuz etkilerinin önüne geçmesinden dolayı rekreatif faaliyetlerin öneminin farkında olmaları gerekmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin de birer birey olarak benzer şekilde rekreatif faaliyetlere katılımın yararları hakkında farkında olmaları akıllı telefon bağımlılığı riskinin ve gerekmektedir. Üniversite yönetimlerine de akıllı telefon bağımlılığının engellenmesi ya da azaltılması açısından önemli görevler düşmektedir. Özellikle alanyazında üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılımında önemli engellerden birinin spor alanları (tesis, hizmet) eksikliği olduğu görülmektedir(Emir, 2012; Güler, 2017; Önal, 2017; Kalkay, 2019; Çapak, 2019; Akyol ve Akkaşoğlu, 2020). Bu bağlamda, üniversitelerin mevcut sosyal tesis ve spor alanlarının tekrar yapılandırılması gerekmektedir. Çünkü çalışma kapsamında sosyal ve spor tesislerinin tekrar yapılandırılması ve arttırılmasının öğrencilerin fiziksel ve mental açıdan iyi olmasını sağlamak ve akıllı telefon bağımlılığı gibi olumsuz durumları önlemek açısından rolü olacağı düşünülmektedir.

Copyright © 2022 **Republic of Turkey Ministry of Youth and Sports**
http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/
Journal of Youth Research • December 2022 • 10(28) • 17-20

ISSN 2791-8157
Received | 20 July 2021
Accepted | 18 Feb 2022

EXTENDED ABSTRACT

ANALYSIS / RESEARCH

Smartphone Addiction in University Students: Is Participation in Recreative Activities a Dissuading Factor?*

Sinem Gedik**

Deniz Mertkan Gezgin****

Introduction

Smartphone addiction is a behavioral disorder observed to cause physiological and mental harm in people who use smart devices in an improper or uncontrolled manner (Daysal and Yılmazel, 2020). A survey of the literature reveals that people addicted to smartphones or who are at risk of developing such an addiction face various problems. As such, this study has aimed to examine how engagement in recreational activities affects smartphone addiction among university students, as such activities are hypothesized to have a positive impact on individuals. The study group consists of 591 university students enrolled in different universities of Turkey's Marmara Region. Of the total participants, 164 (27.7%) were male and 427 (72.3%) were female; 319 (54.0%) were in their first year, 101 (17.1%) were in their second year, 42 (7.1%) were in their third year, and 129 (21.8%) were in their fourth year of studies.

Methodology

As the study followed a descriptive method, we used descriptive statistics and a one-way analysis of variance (One-way ANOVA) to analyze data. It took respondents between ten and fifteen minutes to complete the survey form. We used SPSS Statistics 23.0 to analyze the data. A three-part survey form (Personal Information Form, Recreational Activities Participation Form, Smartphone Addiction Scale) developed by the researchers specifically for this study was used to collect data.

---

* This article was produced from the master's thesis titled "Smartphone Addiction in University Students: A Study on Recreational Activities Participation Behaviors and Free Time Management" supported by the Turkish Green Crescent Graduate Scholarship Program, Term 2020/8.

** Master's Student, Trakya University, Institute of Social Sciences, Department of Recreation Management, sinemgedik5@gmail.com, https://orcid.org/0000-0002-1898-3629

*** Associate Professor, Trakya University, Faculty of Engineering, Department of Computer Engineering, mertkan@trakya.edu.tr, https://orcid.org/0000-0003-4688-043X

Findings and Results

The findings of the study revealed that university students were only minimally addicted to smartphones. Upon examining university students' participation in recreational activities, we discovered that they preferred *walking, playing with balls, visiting relatives, eating out, and having picnics.* In our analyses undertaken to flesh out the differences in smartphone addiction between groups participating in recreational activities, we found that university students who participate in some form of physical, social, cultural-artistic, touristic, or other recreational activities displayed less of an addition to smartphones than those who do not.

Recommendations

Our findings indicate that recreational activities engaged in for socialization and entertainment purposes are significant in preventing students from overusing smartphones. Since a lifestyle incorporating conscious physical activity is important in increasing one's quality of life (Bozkuş et al., 2013), participation in recreational activities during childhood and adolescence should be supported by the family. Moreover, since participation in recreational activities both increases the quality of life for their children and prevents the negative effects of technology, families should be made aware of the importance of recreational activities. Similarly, university students should be made aware both of the risk of smartphone addiction and of the benefits of participating in recreational activities. University administrations play an important role in preventing and reducing smartphone addiction. Extant studies indicate that one of the most serious obstacles to university students' participation in recreational activities is the lack of proper sports facilities (Emir, 2012; Güler, 2017; Önal, 2017; Kalkay, 2019; Çapak, 2019; Akyol and Akkaşoğlu, 2020). It is therefore thought that restructuring and building on universities' existing social and sports facilities will promote better physical and mental health among students and limit potential smartphone addiction.

Kaynakça/References

- Akgül, B.M. & Gürbüz, B. (2011). Boş Zaman Tutumu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* XVI(1), 37-43.
- Akgül, B. (2011). *Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara-Londra Örneği.* (Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara).
- Akın, G. (2018). *Erzincan Üniversitesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyinin Belirlenmesi ve İlişkili Faktörlerin Değerlendirilmesi*, Uzmanlık tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Akyol, C., & Akkaşoğlu, S. (2020). Gençlerin Boş Zamanlarında Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Engelleri Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 2072-2089.
- Aslan, N., & Cansever, B. A. (2012). Ergenlerin Boş Zaman Değerlendirme Algısı, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42), 23-35.
- Bardakçı, O. & Yıldız, Ö. (2020). Rekreatif Amaçlı Basketbol Oynayan Gençlerin Değer Değişimlerine Yönelik Anne-Baba Görüşleri, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 256-270.
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Ozkan, A., Oz, Ü., & Cengiz, C. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi Ve İlişkilendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(3), 49–65.

- Cengiz, B., Karaelmas, D., Karayılmazlar, A. S., & Güler, K. E. (2018). MYO Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi: Bülent Ecevit Üniversitesi Çaycuma Yerleşkesi Örneği. *Bartın Orman Fakültesi Dergisi*, 20(2), 163-175.
- Çapak, E. (2019). *Bingöl Üniversitesi Öğretim Elemanlarının ve Öğrencilerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Daysal, B., & Yılmazel, G. (2020). Halk Sağlığı Gözüyle Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Ergenlik. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care,* 14 (2) , 316-322.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpinar, A., & Sert, H. (2014). Validity and Reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 226-234.
- Edwards, P., & Tsouros, A. D. (2006). Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. *WHO Regional Office Europe.*
- Emir, E. (2012). Rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin belirlenmesi: Üniversite öğrencileri örneği. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Eravşar, H. (2020). *Rekreasyonun Psikolojik İyilik ve Yaşam Tatminine Etkisi,* İksadyayınevi, Ankara..
- Erdoğanoğlu, Y., & Arslan, B. Ç. (2019). Gençlerde akıllı telefon kullanımının fiziksel kapasite üzerine etkisi, *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(5).
- Eryılmaz, S., & Bal, H. (2019). Teknoloji Bağımlılığı ile Rekreasyonel Eğilimler Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 1-18.
- Fazla, S., Akcan, M., Sümer, O. N., & Gezgin, D. M. (2019). Lise Öğrencilerinin Okuma Alışkanlıkları İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, 7. Uluslararası Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitimi Sempozyumu, Antalya.
- Gaafar, A. S. M., & Allah, H. (2021). Digital Detox Tourism at The Egyptian Destination: Attitudes and Motivators. *Journal of Association of Arab Universities for Tourism and Hospitality*, 20(2), 88-107.
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Samur, Y., & Yıldırım, S. (2018). Genç Nesil Arasında Yaygınlaşan Bir Bağımlılık: Akilli Telefon Bağımlılığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama,* 8(2), 212-231.
- Güçlü, D. (2001). Zaman Yönetimi, Kuram *ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 25(25), 87-106.
- Güler, H. (2017). *Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin boş Zaman engellerinin boş zaman motivasyonlarına etkisinin araştırılması (Bartın Üniversitesi örneği).*Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Gümüşgül, O. (2018). Investigation of Smartphone Addiction Effect on Recreational and Physical Activity and Educational Success. *World Journal of Education*, 8(4), 11-17.
- Gümüşgül, O., & Aydoğan, R. (2020). Yeni Tip Koronavirüs-COVID-19 Kaynaklı Evde Geçirilen Boş Zamanların Ev İçi Rekreatif Oyunlar İle Değerlendirilmesi, *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 107-114.
- Kalkay, Y.K. (2019). *Güneydoğu Anadolu bölgesi üniversite öğrencilerinin rekreasyonel Faaliyetlere katılım düzeyi ve engel olan faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Karasar, N. (1995). Bilimsel Araştırma Yöntemi-Kavramlar, İlkeler, Teknikler, 35. Basım, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Kaysi, F., Aydemir, E., & Yavuz, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığına Yönelik Görüşlerinin İncelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8 (1) , 79-92.
- Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of exercise rehabilitation,* 9(6), 500.
- Kocamaz, D., Badat, T., Maden, T., & Tuncer, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanımının, Uyku Kalitesi ve Depresyon ile İlişkisi, *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 7 (3) , 253-259.
- Koçyiğit, M., Erdoğdu, M., Uyar, M., & Çınar, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerle Sosyalleşme Düzeylerinin İletişim Becerileri ve Duygusal Zekâları Üzerine Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 6* (2) , 966-988.

- Kuş-Şahin, C., Akten, S., & Erol, U. E. (2009). Eğirdir Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma, *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, 10*, 62-71.
- Minaz, A., & Bozkurt, Ö. Ç. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286.
- Moghavvemi, S., Sulaiman, A. B., Jaafar, N. I. B., & Kasem, N. (2017, July). *Facebook and YouTube addiction: the usage pattern of Malaysian students.* In 2017 international conference on research and innovation in information systems (ICRIIS) (pp. 1-6). IEEE.
- Modi, Y. A., & Gandhi, I. S. (2014). *Internet sociology: Impact of Facebook addiction on the lifestyle and other recreational activities of the Indian youth*. In SHS Web of Conferences (Vol. 5, p. 00001). EDP Sciences.
- Noyan, C. O., Enez Darçin, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi,*16,71-83.
- Ortaç, B. (2019).Üniversite Personelinin *Rekreasyon Etkinliklerine Katılmasının Mutluluk ve Yaşam Kalitesine Etkisinin* İncelenmesi *Batman* Üniversitesi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi, Batman.
- Önal, L. (2017). *Atatürk Üniversitesi* Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları İle Boş Zaman Aktivitelerine Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Özcan, B. (2019). *Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlişkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Özdağ, S., Yeniçeri, M., Fişekçioğlu, İ. B., Akçakoyun, F., & Kürkçü, R. (2009). Devlet Memurlarının Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyeleri, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* (22), 307-323.
- Özer, B., Gelen, İ., & Öcal, S. (2009). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının Günlük Problem Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(12), 235-257.
- Park, J., Park, M., Shin, J., Li, B., Rolfe, D., Yoo, J., & Dittmore, S. (2016). Effect of sports participation on Internet addiction mediated by self-control: A case of Korean adolescents. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 37(3), 164-169.
- Pereira, F. S., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Impact of problematic smartphone use on mental health of adolescent students: Association with mood, symptoms of depression, and physical activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(9), 619-626.
- Sevin, H. D.,& Şen, K. (2019). Öğretmenlerin Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Düzeyleri ile Yaşam Mutluluğu ve İş Performansları Arasındaki İlişki, *Dini Araştırmalar Dergisi*, 22(55), 213-232.
- Sülün, A., Günay, U., Sarman, A., & Dertli, S. (2020). Akıllı Telefon Kullanan Adölesanlarda Gündüz Uykululuğu, *Bağımlılık Dergisi,* 21(2), 129-136.
- Süzer, M. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 8(8), 123-133.
- Şata, M., & Karip, F. (2017). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonunun Ergenler İçin Türk Kültürüne Uyarlanması, *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 6(4), 426-440.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2007). "Using Multivariate Statistics (5thed.)",Boston MA: Allyn & Bacon.
- Yağmur, Y., & İçigen, E. T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci ve Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(2), 227-242.
- Yılmaz, Ş. (2007). *Rekreasyon Faaliyetlerinin Yönetim ve Organizasyonu "Antalya Bölgesindeki Beş Yıldızlı Otel İşletmelerine Yönelik Bir Uygulama"* Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Yorulmaz, M., Kıraç, R., & Sabırlı, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobinin Uyku Ertelemeye Etkisi, *Journal of Social and Humanities Sciences Research,* 5(27), 2988-2996.