



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Buket GELBAL ÖNER

ERGEN BİREYLERDE SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ, SERBEST ZAMANDA
SIKILMA ALGISI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı
Doktora Tezi

Antalya, 2024



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Buket GELBAL ÖNER

ERGEN BİREYLERDE SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ, SERBEST ZAMANDA
SIKILMA ALGISI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Danışman

Prof. Dr. Tennur YERLİSU LAPA

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Doktora Tezi

Antalya, 2024

T.C.
Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Buket GELBAL ÖNER'in bu çalışması, jürimiz tarafından Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Doktora Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Hasan ŞAHAN (İmza)

Üye (Danışman) : Prof. Dr. Tennur YERLİSU LAPA (İmza)

Üye : Prof. Dr. Mustafa YILDIZ (İmza)

Üye : Doç. Dr. Feyza Meryem KARA (İmza)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mine MÜFTÜLER (İmza)

Tez Başlığı: Ergen Bireylerde Serbest Zaman Yönetimi, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 05/02/2024

Mezuniyet Tarihi : 07/03/2024

AKADEMİK BEYAN

Doktora Tezi olarak sunduğum “Ergen Bireylerde Serbest Zaman Yönetimi, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

(İmza)

Buket GELBAL ÖNER





T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



21 /0 2 / 2024

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Buket GELBAL ÖNER
Öğrenci Numarası	20175281003
Anabilim Dalı	Spor Yöneticiliği
Programı	Doktora
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Prof. Dr. Tennur YERLİSU LAPA
Doktora Tez Başlığı	Ergen Bireylerde Serbest Zaman Yönetimi, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	2276617259
Rapor Tarihi	21 Şubat 2024
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç: % 14 Alıntılar dahil: % 34
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE, Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 58 sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır. Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir: () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım. (X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdeler sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim. Gerekçe: Yöntem kısmında aynı istatistiksel terimler sürekli kullanıldığından ve bu terimleri ayıklamak mümkün olmadığından Alıntılar dahil oran % 30'dan fazla çıkmıştır. Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim. Danışman Öğretim Üyesi Prof. Dr. Tennur YERLİSU LAPA İmza	

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	iii
ŞEKİL LİSTESİ	iv
KISALTMALAR LİSTESİ	v
ÖZ	vi
SUMMARY	vii
ÖNSÖZ	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM SERBEST ZAMAN KAVRAMI

1.1. Serbest Zaman Kavramı	4
1.1.1 Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları.....	6
1.1.2 Serbest Zaman Etkinlikleri	8
1.1.3 Serbest Zaman Teorileri	9
1.1.4 Serbest Zamana Katılımı Etkileyen Faktörler	10
1.1.5 Serbest Zaman Yönetimi	11
1.1.6 Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	13

İKİNCİ BÖLÜM BAĞIMLILIK KAVRAMI

2.1. Bağımlılığın Tanımı	16
2.1.1 Bağımlılık Türleri	16
2.1.2 İnternet Bağımlılığı.....	17
2.1.2.1 İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı	18
2.1.2.2 İnternet Bağımlılığının Belirtileri	18
2.1.2.3 İnternet Bağımlılığının Türleri	19
2.1.2.4 İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler	20
2.1.2.5 İnternet Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Yaklaşım.....	21
2.2. Ergenlik Kavramı	22
2.2.1 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı	22
2.2.2 Ergenlerde İnternete Yönelme Nedenleri	23
2.2.3 İnternetin Ergenler Üzerindeki Etkisi	23
2.3. İlgili Araştırmalar.....	24

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ERGEN BİREYLERDE SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ, SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	26
3.2. Araştırmanın Modeli	27
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	27
3.4. Veri Toplama Araçları	27
3.5. Verilerin Toplanması ve Analizi	33
3.6. Araştırmanın Bulguları ve Yorumları	38

TARTIŞMA VE SONUÇ.....	44
ÖNERİLER	51
KAYNAKÇA	53
EK 1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU	68
EK 2- BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ	69
EK 3- SERBEST ZAMANLARDA SIKILMA ALGISI ÖLÇEĞİ	70
EK 4- İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ	71
ÖZGEÇMİŞ.....	73



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1 Yapısal Eşitlik Modelinde Uyum İndekslerinin Kriterleri ve Kabulü İçin Kesme Noktaları	29
Tablo 3.2 Boş Zaman Yönetimi Uyum İndeksleri	30
Tablo 3.3 Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Uyum İndeksleri	30
Tablo 3.4 İnternet Bağımlılığı Uyum İndeksleri	31
Tablo 3.5 Boş Zaman Yönetimi Ölçeğine Ait Güvenirlik Analizi	32
Tablo 3.6 Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğine Ait Güvenirlik Analizi	33
Tablo 3.7 İnternet Bağımlılığı Ölçeğine Ait Güvenirlik Analizi	33
Tablo 3.8 Normallik Testi Sonuçları	34
Tablo 3.9 Değişkenlerin Ortalama, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	35
Tablo 3.10 Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Sonuçları	38
Tablo 3.11 Betimsel İstatistik Sonuçları	39
Tablo 3.12 Bağımlı-Bağımsız Değişken Arasındaki YEM İlişkin Tahmini Sonuçlar	40
Tablo 3.13 Aracı-Bağımsız Değişken Arasındaki YEM İlişkin Tahmini Sonuçlar	41
Tablo 3.14 Aracılık Etkisinin Test Edildiği Standardize Tahmin Katsayılarını Ve Anlamlılık Düzeyleri	42
Tablo 3.15 Hipotez Testlerinin Sonuçları	43

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1.1 Akış Durum Modeli	14
Şekil 3.2 Boş Zaman Yönetimi Ölçeği Faktör Yükleri	30
Şekil 3.3 Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Faktör Yükleri.....	31
Şekil 3.4 İnternet Bağımlılığı Ölçeği Faktör Yükleri	32
Şekil 3.5 YEM İçin Geleneksel Yaklaşım.....	36
Şekil 3.6 Kavramsal Model	37
Şekil 3.7 Araştırma Modeli	40
Şekil 3.8 Aracılık Testi İçin İlk Aşama: Bağımlı ve Bağımsız Değişken Arasındaki Model	40
Şekil 3.9 Model Çıktısı.....	41
Şekil 3.10 Model Çıktısı.....	41
Şekil 3.11 Aracılık Etkisinin Test Edildiği Standardize Tahmin Katsayılarını Ve Anlamlılık Düzeyleri	42

KISALTMALAR LİSTESİ

AKT	Aktaran
BZY	Boş Zaman Yönetimi
CFI	Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
DFA	Doğrulamalı Faktör Analizi
GFI	İyilik Uyum İndeksi
İB	İnternet Bağımlılığı
İBÖ	İnternet Bağımlılığı Ölçeği
NFI	Normlaştırılmış Uyum İndeksi
NNFI	Normlaştırılmamış Uyum İndeksi
RMSEA	Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü
SZSA	Serbest Zamanda Sıkılma Algısı
SZSAÖ	Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği
SZY	Serbest Zaman Yönetimi
UNESCO	Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu
YEM	Yapısal Eşitlik Modeli
χ^2	Ki-Kare Uyum Testi

ÖZ

Araştırma, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Antalya ili Muratpaşa ve Konyaaltı ilçelerinde, eğitim gören lise öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkide serbest zamanda sıkılma algısı düzeylerinin aracı rolünü ortaya çıkarmak amacıyla ilişkisel tarama modeli ile tasarlanmıştır.

Çalışmanın evrenini Antalya ilinde 2022-2023 eğitim öğretim döneminde yer alan 246 tane lisede eğitim gören 53.803 kız ve 49.738 erkek toplam 103.541 öğrenci oluştururken, örnekleme ise tabakalı örneklem yöntemi ile seçilen 4 lisede eğitim ve öğretim gören 9-10-11. sınıflardan 391 kız ve 387 erkek (ort) toplam 778 (Ortyaş=15.37±0.77) öğrenciden oluşmaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerden elde edilen veriler Wang vd. (2011) tarafından geliştirilmiş ve Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmış “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği”, Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilmiş ve Kara vd. (2014) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği”, Nichols ve Nicki (2004) tarafından geliştirilmiş ve Günüş ile Kayri (2010) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” ve bazı demografik özellikleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak elde edilmiştir.

Araştırmada verilerin analizinde frekans (%), aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Boş Zaman Yönetimi, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılık Ölçekleri geçerlik çalışmaları için Doğrulayıcı Faktör Analizi, güvenirlik çalışmaları için Cronbach alpha değerlerine bakılmıştır. İlişkiyi saptamak için Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu analizi kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırmanın değişkenleri arasındaki hipotez modelin regresyonel yaklaşımla incelenmesinde, serbest zaman yönetimi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide serbest zamanda sıkılma algısı aracılık rolünü ortaya koymak için yapısal eşitlik modeli ile yol analizi yapılmıştır.

Çalışmanın sonucunda; serbest zaman yönetimi, serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Serbest zaman yönetimi ve serbest zamanda sıkılma algısı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu; serbest zaman yönetimi ve internet bağımlılığı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu; serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman Yönetimi, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı, Ergenler.

SUMMARY

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE TIME MANAGEMENT, PERCEPTION OF BOREDOM IN LEISURE TIME AND INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENTS

The study was designed with a relational survey model to reveal the mediating role of the perception of boredom in leisure time in the relationship between leisure time management and internet addiction levels of high school students studying in Muratpaşa and Konyaaltı districts of Antalya province in the 2022-2023 academic year.

The population of the study consisted of 103,541 students (53,803 girls and 49,738 boys) studying in 246 high schools in Antalya province in the 2022-2023 academic year, while the sample consisted of 778 (mean age= 15.37 ± 0.77) students (391 girls and 387 boys) from 9th-10th-11th grades studying in 4 high schools selected by stratified sampling method.

The population of the study consisted of 103,541 students (53,803 girls and 49,738 boys) studying in 246 high schools in Antalya province in the 2022-2023 academic year, and the sample consisted of 778 students (391 girls and 387 boys) (mean age= 15.37 ± 0.77) studying in grades 9-10-11 in 4 high schools selected by stratified sampling method.

Frequency (%), arithmetic mean () and standard deviation (SD) were used to analyze the data. Confirmatory Factor Analysis was used for validity studies and Cronbach's alpha values were analyzed for reliability studies of Leisure Time Management, Perception of Boredom in Leisure Time and Internet Addiction Scales. Pearson Product Moment Correlation analysis was used to determine the relationship. The results were evaluated at 0.05 and 0.01 significance levels. In examining the hypothesis model between the variables of the study with regressive approach, path analysis was performed with structural equation model to reveal the mediating role of perception of boredom in leisure time in the relationship between leisure time management and internet addiction.

As a result of the study, a significant relationship was found between leisure time management, perception of boredom in leisure time and internet addiction. It was concluded that there is a negative and significant relationship between leisure time management and perception of boredom in leisure time; there is a negative and significant relationship between leisure time management and internet addiction; and there is a positive and significant relationship between perception of boredom in leisure time and internet addiction.

Keywords: Leisure Time Management, Perception of Boredom in Leisure Time, Internet Addiction, Adolescents.

ÖNSÖZ

Bu çalışmada, ergenlerin serbest zaman yönetimi, serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide serbest zamanda sıkılma algısı düzeylerinin aracı rolünü ortaya çıkarmak amaçlanmıştır.

Çalışmada öncelikle bana her zaman yol gösteren, bilimsel duruş ve yenilikçi vizyonu ile düşüncelerim sığlaştığında bakış açısı ile ufkumu açan, sabrı ve nezaketini hiçbir şartta bozmayan, samimiyetini ve sonsuz güvenini hep hissettiren canım hocam ve aynı zamanda tez danışmanım Prof. Dr. Tennur YERLİSU LAPA'ya teşekkürlerimi sunmak isterim.

Yine çalışmamın çeşitli evrelerinde bana destek olan, fikrini aldığım, görüşlerine oldukça çok önem verdiğim, gelecekte akademik çalışmalar yapmak istediğim yardımsever, samimi, iyi bir dostum olan Dr. Öğr. Üyesi Elif KÖSE'ye, öneri ve yaklaşımlarıyla desteğini esirgemeyen Prof. Dr. Evren TERCAN KAAS, Prof. Dr. Mustafa YILDIZ ve Prof. Dr. Hasan ŞAHAN'a yardımlarından dolayı teşekkür ediyorum.

Son olarak bu çalışma boyunca sabır ve hoşgörüsüyle yanımda olan, umutsuzluğa düştüğümde beni motive eden ve akademik anlamda yan yana yürüdüğüm hayat arkadaşım, eşim Necati ÖNER'e ve eğitim hayatım boyunca beni destekleyen canım annem, babam ve kardeşlerime, bal küpüm canım kızım Masal'a da katkılarından dolayı teşekkürü bir borç bilirim.

Buket GELBAL ÖNER

Antalya, 2024

GİRİŞ

Zaman, tekrarlanmayan, depolanamayan, yalnızca kullanılmasıyla var olan soyut bir kavramdır. Bireylerin sahip olduğu değerler arasında, doğadaki tüm canlılar için geçerli olan, az değer verilen ve verimsiz kullanılan bir ölçü olarak karşımıza çıkmaktadır. Makineleşmenin artması ve sanayi devrimiyle insan emeğine olan ihtiyacın azalmasıyla birlikte zaman kavramı daha da önem kazanmıştır (Ceyhun, 2008: 325; Mull vd., 2005: 4). Çalışma ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanması, serbest zaman olarak adlandırılan yeni bir kavramın ortaya çıkmasına yol açmıştır.

Köylerden kentlere göç sonucu ortaya çıkan sanayileşme ve kentleşmenin şekillendirdiği modern toplumlarda serbest zaman büyük önem kazanmış, olumlu ya da olumsuz pek çok alışkanlığı etkilemiştir. Endüstriyel gelişmeler nedeniyle bireylerin çalışma alanlarının daralması, sanayide insan odaklı olmaktan ziyade üretim odaklı gelişme fikirleri, insan sağlığını olumsuz yönde etkilemekte ve bu sorunun serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla iyileştirilmesi için çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu alanda yapılan pek çok çalışma, serbest zaman etkinliklerine katılımın bireylerin yaşam doyumlarına ulaşmalarına katkı sağladığını ileri sürmektedir. Serbest zaman faaliyetleri, bireylerin ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kalan kişisel zamanlarını değerlendirmek için katıldıkları gönüllü çalışmaları kapsar.

Serbest zamanların değerlendirilmesine yönelik planlanan aktiviteler bireylerin ihtiyaç, istek ve beklentilerini şekillendirmektedir. Etkinliklere katılmanın amaçları arasında sağlık, huzur, dinlenme, eğlenme, kişilik bütünlüğünü kazanma ve toplumsal gelişime katkıda bulunma hususları ön plana çıkmaktadır. Bireyler bu etkinliklere katılarak kendilerini iyi hissetmektedir. Serbest zamanlarda sıkılma hissi ya da sıkılma algısı, bireylerin beklenti ve ihtiyaçlarını karşılamayan faaliyetlerde bulunması sonucu ortaya çıkmakta ve tatminsizliğe yol açmaktadır.

Serbest zamanlardaki sıkılma algısı bireyi tedirgin eden bir duygu olarak değerlendirilebilir. Ayrıca serbest zaman aktivitelerine zihinsel, fiziksel veya sosyal olarak uyum sağlayamayan bireylerin rahatsızlık duyma durumu da huzursuzluk durumu olarak değerlendirilebilir. Bu durum serbest zaman aktivitelerinin bireysel istek ve ihtiyaçlara göre şekillendirilmesi gerektiğinin kanıtıdır. Serbest zamanlardaki sıkılma algısının, etkinliklerin yeterince teşvik edici olmaması, bireysel odaklanma sorunları, erişilebilirliğin düşük olması ve bireysel arzuların bastırılmasından kaynaklandığı araştırmacılar tarafından yaygın olarak kabul edilmektedir.

Bireyler serbest zaman etkinliklerinde doyumsuzluk ve sıkılma algısı yaşadıklarında bu duygusal durumu aşmak için alternatif aktivite arayışına girmektedir. Günümüz dünyasında teknoloji, kitle iletişim araçları aracılığıyla bireylerin serbest zamanlarına nüfuz etmiştir. Bireylerin günlük hayatta yaşam kalitesini artıran kitle iletişim araçlarının içerik çeşitliliği ve zenginliği, zamanın hızlı ve verimli kullanılmasında önemli rol oynamaktadır. En çok tercih edilen kitle iletişim araçları arasında internet başı çekiyor. Başlangıçta sadece veri aktarımı için kullanılan internet, günümüzde hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bireyler interneti alışveriş, iletişim, araştırma, eğlence, güncel olaylardan haberdar olma gibi faaliyetler amacıyla bilinçli olarak kullandıklarında internetin hayatı kolaylaştırdığı söylenebilir. Ancak aşırı kullanımı bireylerin bağımlılıkla karşı karşıya kalmasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda kitle iletişim araçlarının da kolaylaştırdığı internet kullanımı 6 yaşına kadar düşmekte ve gençler arasında daha da yaygınlaşmaktadır. Araştırmalara göre en yoğun internet kullanıcılarını 14-18 yaş grubu oluşturuyor. Bu yaş grubundaki ergenler yoğun internet kullanımı nedeniyle bağımlılık açısından en yüksek risk altındadır.

Ergenler, yaşlarına bağlı olarak dönemlere bağlı olarak çeşitli sorunlar yaşayabilirler. Ergenlik dönemi kimlik kazanma çabası, meslek seçimi, sosyal bir gruba ait olma isteği, akran grubu içinde popüler olmaya çalışmaktan oluşur. Ergenlik döneminde doğru sosyal iletişim ve etkileşimi yakalayamayan bireyler ise internet ortamında kendilerini olduğundan daha farklı gösteren kimlikler oluşturabilmektedirler ve bu durum kişide sosyal izolasyona neden olurken toplumsal boyutu ile de bir dezenformasyona neden olmaktadır. Ergenlerin internete yönelmesinde; erişim kolaylığı, internet erişim maliyetinin düşük olması ve kullanım için herhangi bir süre sınırının bulunmaması dolaylı olarak bağımlılık olasılığını artırmaktadır. Oyunlar aracılığıyla başarı duygusunun tetiklenmesi, günlük hayatta bulunamayan pornografik içeriklere erişim, mağazalardan daha fazla çeşitliliğe sahip online alışveriş siteleri, kolay ulaşılabilen bahis siteleri, farklı kişilerle istenilen şekilde sohbet etme gibi kullanım amaçları, bağımlılığın oluşumunda doğrudan faktörler olarak kabul edilmektedir.

Dolayısıyla teknolojinin gelişimi ve yaygınlaşmasıyla birlikte günümüzde ergenlik dönemindeki gençler, digital dünyanın onlara sunduğu birçok fırsata sahiptir. Ancak, bu fırsatlar zaman zaman bireylerin hayatlarını kolaylaştırarak onlara avantajlar sunmanın yanında, dezavantajları da beraberinde getirerek bazı risklerle ve bu risklerin olumsuz durumlarla sonuçlanmasıyla kişilerin yaşamsal fonksiyonlarını bozabilecek durumlarla karşılaşmalarına neden olabilmektedir. Özellikle yaşamsal bir fonksiyon gibi, yaygın ve aşırı kullanımla hepimizin hayatında olan ve gündeminden düşmeyen internet, kişisel gelişimin en önemli olduğu ve sosyal benlik kazanımına yön veren, geç çocukluk ve ergenlik döneminde

aşırı kullanımdan dolayı zararlı bir alışkanlık olarak kalmakta ve internet bağımlılığıyla sonuçlanabilmektedir.

Bağımlılık kavramı bireyde kronik olarak görülen bir beyin problemi olarak değerlendiren bilim insanları, kişilerin nesne, eşya, kişi veya sergilediği davranış üzerinde kontrolü kaybetmesi olarak değerlendirmektedirler. İnternet bağımlılığı ise, günümüzde giderek yaygınlaşan bir sorundur. Bu bağlamda, birçok insan, online etkileşimler, sosyal medya, video oyunları gibi dijital aktivitelerin cazibesine kapılarak bağımlılık sorunuyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu nedenle bağımlılıkla mücadele kapsamında bağımlılık gerçekleştirildikten sonra yapılan tedavilerden daha çok önleyici tedbirlerin artırılması gerekliliği dünya da kabul görmekte ve araştırmacılar tarafından da desteklendiği bilinmektedir. Bu nedenle bağımlılıkla mücadelede bağımlı olmadan önce alınacak tedbirlerin eyleme dönüştürülmesi için, bireylerin bağımlılığına sebep olan duygu durumlarının araştırılarak, bu duygu durumlarını en aza indirecek ya da ortadan kaldıracak önerilerin geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmada; özellikle, kişisel benlik oluşturma evresinde olan, iyi ya da kötü kazanımların faydalı ya da zararlı alışkanlıklara dönüştüğü ergenlik dönemindeki bireylerin, internet ortamına yönelmelerin ve aşırı zaman geçirmelerinin temel nedenlerine ışık tutabilmek için kurgulanmış olan hipotezlerde; internet bağımlılığıyla sonuçlanan ve kişilerin serbest zamanlarını yönetememeleri düşüncesinden yola çıkarak, serbest zamanlarında aşırı internet kullanımına yönelerek bağımlılığın oluşması evresinde, serbest zamanlarını yönetemeyen bireylerin serbest zamanda yaşadıkları sıkılma algısı duygu durumunun internet kullanımına yönelimini etkileyip etkilemediğinin değerlendirmesi ve aralarındaki ilişki durumunun tespit edilerek değerlendirilmesi amaçlanarak sosyal bilimler alanında literatüre katkıda bulunulması hedeflenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

SERBEST ZAMAN KAVRAMI

1.1. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kavramının iyi anlaşılması için öncelikli olarak “zaman” kavramının tanımlanması gerekmektedir. Buna karşılık zaman kavramı günlük yaşam döngüsü içerisinde tanımlanması hem zor hem de güç olan kavramlar arasında yer almaktadır. Zaman olgusunun herhangi bir fiziksel görünümünün olmaması, nesnel yapıya sahip olmaması, herhangi bir malzemeye benzememesi ya da bir derinliğinin bulunmaması tanım yapmayı güçleştirmektedir. Bu nedenle literatürde uzun yıllardır zaman kavramının kesin ve anlaşılır bir tanımının yapılmadığı görülmektedir (Kıral, 2016: 9). En basit tarifiyle zaman kavramı “başlangıcı ve sonu belirli olmayan, insan hayatında elle tutulmayan soyut bir kavram” olarak tanımlanmaktadır (Ayyıldız, 2015: 5). Zaman olgusu her bireyin eşit sahip olduğu, buna karşılık her bireyin aynı şekilde kullanmadığı eşsiz ve değerli bir kaynaktır (Keresteci, 2011: 4).

Serbest zaman kavramı ise insanların iş yaşamlarının dışında kalan, temel ihtiyaçlarının yanında kişisel zevklerini yerine getirmede kullandıkları zaman dilimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla serbest zaman dilimi zorunluluktan ziyade gönüllülük esasına göre yürütülen aktivitelerin yapıldığı zaman dilimidir (Demir ve Demir, 2014: 75). Serbest zaman kavramı Fransızca “loisir”, İngilizcede “leisure” ve Latince “licere” kelimeleri ile eş anlamlıdır. Tarihsel süreçte araştırmacılar da söz konusu kelimeleri dikkate alarak serbest zaman kavramı üzerine araştırmalar yapmıştır (McLean vd., 2008). Modern toplum yaşamında sekiz saatlik süre çalışma zamanı, sekiz saatlik süre dinlenme zamanı ve son sekiz saatlik zaman dilimi ise serbest zaman olarak ifade edilmektedir (Karaca, 2015: 1). “*Uluslararası Boş Zamanları İnceleme Grubu*” serbest zaman kavramını “insanların mesleki ve kişisel sorumluluklarını yerine getirdikten sonra özgür iradesi ile katıldığı, dinlenme, eğlenme, bilgi ve yetenekleri geliştirmeyi amaçlayan etkinlikler bütünü” şeklinde tanımlamıştır (Şen ve Akpınar, 2016: 177). Torkildsen (2005) ise serbest zaman kavramını “yaşamın pratik gereksinimlerini (çalışma saatleri, yeme ve uyuma gibi fizyolojik ihtiyaçlarını) yerine getirdikten sonra geriye kalan zaman dilimi” şeklinde tanımlamıştır.

Günümüzde insan yaşamında önemli bir yere sahip olan serbest zaman olgusunun oldukça eski bir tarihe sahip olduğu görülmektedir. Hatta bu alanda yapılan çalışmaların Antik Yunan ve Mısır medeniyetlerine kadar dayandığı göze çarpmaktadır (Said ve Shalaby, 2019: 76). Tarihin ilk dönemlerinde insanlar serbest zamanlarını avcılık ile değerlendirmiş, bu dönemde insanlar hayatlarını daha iyi şartlarda sürdürmek için elbise, çanta ve alet yaparak

serbest zamanlarını verimli değerlendirme yoluna gitmişlerdir. Serbest zaman etkinlikleri ilkel uygarlıkların modernleşme süreçlerine katkı sağlamış ve insanlar zaman içerisinde avcılığın yanında tarımsal faaliyetlere de yönelmiştir (Veal, 2004: 18). Sanayi devrimi ile üretim en önemli amaç haline gelmiş ve insanların çalışma saatleri artmıştır. İş saatlerinin artması çalışanların daha fazla mesai yaparak daha fazla gelir elde etme isteklerinin artmasına zemin hazırlamıştır. Çalışma saatlerinin artmasına bağlı olarak insanların iş dışında harcanabilir zamanları azalmıştır. Bu durum zaman içerisinde insanların iş dışında kalan zamanlarını değerlendirme için arayışlar içine girmelerine zemin hazırlamıştır (Yüncü vd., 2013: 6). Sanayileşme ile serbest zaman üzerine de yeni fikirler ortaya atılmaya başlanmıştır. Geçmişte insanların iş yaşamlarının dışında kalan zaman dilimi “serbest zaman” olarak ifade edilirken, günümüzde serbest zaman kavramı insanların iş yaşamı dışında diledikleri gibi kullanabilecekleri zaman dilimini ifade etmektedir. Tarihsel süreçte insan yaşamında teknolojik gelişmelerin meydana gelmesine bağlı olarak insanların hayatları kolaylaşmış ve serbest zaman dilimi artmıştır (Türker vd., 2016: 49). Serbest zaman diliminin artmasında insanların yerleşik hayata geçmeleri, şehirleşme oranının artması ve fabrikaların çoğalması gibi faktörler de etkili olmuştur (Demir ve Oral, 2007: 538).

Günümüzde insanların serbest zaman diliminde fiziksel ve psikolojik olarak yenilendikleri birçok aktiviteye yöneldikleri görülmektedir. İnsanlar genellikle dinlendirici ve eğlendirici aktivitelere yönelmektedir. Son yıllarda insanların yaygın olarak yöneldikleri serbest zaman faaliyetlerinin başında televizyon seyretmek, sinema ve tiyatroya gitmek, kitap okumak, spor müsabakalarını izlemek ve müzik dinlemek gibi etkinlikler gelmektedir. Söz konusu aktiviteler temelde pasif serbest zaman etkinlikleri olmakla beraber, spor yapma, kamp yapma ve seyahate çıkma gibi aktiviteler ise insanların yöneldikleri aktif serbest zaman aktiviteleridir (Türker vd., 2016: 49 Leonenko vd., 2019: 121). İnsanların söz konusu aktivitelere katılım ile belirledikleri amaçlara ulaşabilmeleri büyük oranda zaman yönetimi becerileri ile ilişkilidir. Serbest zaman etkinliklerine yönelik zaman yönetimi temel olarak düzenleme, planlama, hedef belirleme ve programlama süreçlerinden meydana gelmektedir. Söz konusu aşamalar aşağıdaki gibi gerçekleşmektedir;

- a) Öncelikler ile temel amaçları belirlemek
- b) Serbest zamanın yönetilmesi sürecinde kullanılacak yöntemlerin seçilmesi ve belirlenmesi
- c) Süreci organize etme ve program yapma
- d) Serbest zaman etkinliklerine yönelik olumlu tutumlar geliştirme (Wang vd., 2014).

Yukarıda yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman insanların serbest zamanlarını değerlendirmede birçok aktiviteye yöneldikleri ve serbest zaman aktivitelerinin insanlara birtakım faydalar sağladıkları görülmektedir. Son yıllarda insanların özgürleşmesine ve teknolojik gelişmelere bağlı olarak serbest zamanlarını yeni medya araçları ile doldurdukları görülmektedir. Özellikle akıllı telefonlar, internet araçları ve bilgisayarlar her geçen gün kullanımı giderek yaygınlaşan ve insanların serbest zamanlarını değerlendirmek amacıyla kullandıkları araçlar arasında yer almaktadır (Çizmecı, 2015: 81). Yapılan çalışma bulguları da insanların iş yaşamında, boş zamanlarında ve serbest zaman diliminde teknolojik ürünlere bağımlılık düzeyinde zaman harcadıklarını göstermektedir (Tunç-Aksan ve Evin-Akbaý, 2019: 559).

1.1.1 Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları

Serbest zamanın temel fonksiyonlarının başında uzaklaşma ve dinlenme fonksiyonları gelmektedir. Bu bağlamda insanlar serbest zamanlarında dinlenmek, uzaklaşmak, hava değişimi yaşamak, arkadaşları ile vakit geçirmek ve sağlıklı olmak gibi amaçlarla serbest zaman etkinliklerine yöneldikleri görülmektedir. Bu süreçte insanlar açık ve kapalı alanlarda, kentsel ya da kırsal kesimlerde, aktif ve pasif olarak aktivitelere katılım sağladıkları bilinmektedir (Türker vd., 2016: 52).

Bireysel beceri ve yeteneklerin geliştirilmesi serbest zamanın diğer fonksiyonları arasında yer almaktadır (Böküşoğlu ve Bayturan, 2005: 176). İnsanlar genellikle sahip oldukları güçleri ve yaratıcı yönlerinin farkında değildir. İnsanların yaratıcı özellikleri genellikle deneme yoluyla ortaya çıkmaktadır. Günümüzde birçok insan herhangi bir yeteneği olup olmadığına bakmaksızın çeşitli serbest zaman etkinliklerine yönelmektedir. Bu süreçte birçok insan serbest zaman etkinlikleri sayesinde yaratıcı yönlerini ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca ağır meslek dallarında yer alan bireyler serbest zaman etkinliklerine katılım sağlayarak hem güçlerini hem de iş verimliliklerini yükseltmektedir (Karaküçük, 2008: 98).

Serbest zamanın diğer bir fonksiyonu ise psikolojik ve sosyal gelişim sağlamaktır. Teknolojik gelişmeler ile insanların çalışma saatlerinin azalması, serbest zaman dilimlerinin artması, eğitim ve gelir düzeylerinin yükselmesi gibi unsurlar insanların psikolojik gereksinimlerini karşılamak amacıyla serbest zaman etkinliklerine yönelme düzeylerini arttırmıştır. Bu kapsamda günümüzde insanların yöneldikleri birçok serbest zaman aktivitesi sadece fiziksel ve fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal açıdan da birçok fayda sağlamakta, insanların özgüvenini ve benlik saygısını arttırmaktadır (Denktaş ve Erkmen-Hadi, 2022: 65). Bu konuda yürütülen bir çalışmada ergenlerde serbest zamanları değerlendirme

sürecinde kullanılan tercihlerin şiddet ve saldırganlık eğilimi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada serbest zamanlarını verimli olarak değerlendiren ergenlerde şiddet ve saldırganlık eğiliminin düşük olduğu ve günlük yaşam olaylarında daha sosyal bir kişilik yapısına sahip oldukları bulunmuştur (Yönet vd., 2016: 375). Söz konusu faydalarının yanında serbest zaman etkinlikleri toplumsal bütünleşmenin sağlanmasına da destek olmaktadır (Atalay vd., 2013: 18).

İnsanların fiziksel sağlıklarını geliştirme ihtiyaçlarının karşılanması da serbest zamanın fonksiyonları arasında yer almaktadır. Bilindiği gibi modern toplum yaşamında insanların düşük düzeyde enerji harcamaları ve hareketsiz yaşam tarzını benimsemeleri birtakım sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir (Park vd., 2020: 365). Söz konusu sağlık sorunlarının başında obezite, diyabet, kalp ve damar hastalıkları, sindirim ve solunum problemleri gelmektedir. Günümüzde özellikle bedensel etkinliklerin ön planda olduğu serbest zaman faaliyetlerine katılımın sağlık sorunlarını en aza indirmeye katkı sağladığı görülmektedir (Karaküçük, 2008: 95). Yapılan araştırma bulguları da serbest zaman etkinliklerine katılımın sağlığı koruduğunu ve geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Reeder ve Brown, 2005: 18).

Serbest zamanın diğer bir fonksiyonu ise insanların mutlu olmasını sağlamaktadır. Nitekim serbest zaman etkinliklerinin temel hedeflerinin başında insanların mutlu olmalarını sağlama gelmektedir. Günümüzde her birey mutlu olmak için emek harcamakta ve serbest zamanlarını verimli bir biçimde değerlendiren kişiler kendilerini mutlu hissetmektedir. Buna karşılık serbest zamanlarını verimli değerlendirmeyen insanların ise mutsuz olduğu görülmektedir (Karaküçük, 2008: 100). Kişisel gelişim de serbest zamanın diğer bir fonksiyonudur. Gelişim fonksiyonu insanların günlük yaşamın beraberinde getirdiği monotonluktan uzaklaşmalarını, kişilik gelişimini destekleyici çalışmaları kapsamaktadır. Serbest zamanın gelişim fonksiyonu temel olarak insanların karar verme süreçlerine katkı sağlamaktadır. Nitekim, günümüzde insanlar serbest zaman etkinliklerine katılım sağlayarak hem çalışma yaşamlarına hem de toplumsal hayata farklı açılardan bakabilme becerisi kazanmaktadırlar (Mahiroğulları, 2016: 9).

Serbest zaman etkinliklerinin ekonomik fonksiyonları da bulunmaktadır. Özellikle de turistik ve serbest zamanı verimli değerlendirme amacıyla gerçekleştirilen seyahatler ve faaliyetlerin hem istihdamın artmasına hem de kırsal kalkınmaya destek olduğu bilinmektedir. Serbest zaman etkinlikleri yerel düzeyde ekonomik kalkınmanın yanında yaşanan bölgenin sosyo-kültürel yapısının da zenginleşmesine katkı sağlamaktadır (Kadanalı ve Yazgan, 2012: 97). Yapılan çalışma bulguları da turistik amaçla yapılan seyahatlerin ve rekreatif etkinliklerin ekonomik kalkınmaya destek olduğunu göstermektedir (Weed vd., 2014: 37).

Serbest zaman etkinliklerinin eğlenme/eğlence fonksiyonu da bulunmaktadır. Eğlence, insanların günlük yaşamdan keyif almalarına ve hayatlarına farklılıklar kazandırmalarına destek olmaktadır. Günümüzde insanların eğlenme amacıyla farklı etkinliklere yöneldikleri görülmektedir. Bazı insanlar eğlenme amacıyla keyif aldıkları farklı ortamlara gitmektedir. Bazı insanlar ise sevdikleri insanlar ile güzel vakit geçirmeye çalışmaktadır. Bazı ortamlar insanlara hem dinlenme hem de eğlenme ortamı sunmaktadır. Özellikle konaklama işletmeleri müşterilerine dinlenme imkânı sunarken eğlence gereksinimlerini karşılayacak hizmetler de sunmaktadırlar (Mahiroğulları, 2016: 9).

1.1.2 Serbest Zaman Etkinlikleri

Serbest zaman faaliyetleri genellikle etkinliklere katılım biçimine göre şekillenmektedir. Etkinliklere katılım biçimine göre serbest zaman etkinlikleri etken ve edilgen faaliyetler olarak ikiye ayrılmaktadır. Etken serbest zaman etkinlikleri genellikle insanların bizzat içinde yer aldıkları, aktiviteye aktif bir biçimde katıldıkları faaliyetlerdir. Edilgen serbest zaman etkinliklerinde ise bireyin aktiviteye etkin olarak katılmadığı, genellikle izleyici ya da seyirci pozisyonunda olduğu görülmektedir. İnsanların seyir zevki amacıyla katıldıkları spor müsabakaları edilgen serbest zaman etkinliklerine girmektedir. Modern toplum yaşamında insanların sanatsal etkinlikleri izlemeleri de edilgen serbest zaman aktivitesi olarak değerlendirilmektedir (Hazar, 1999: 30).

Serbest zaman etkinliklerini katılımcı sayısına göre de sınıflandırmak mümkündür. Katılımcı sayılarına göre serbest zaman etkinlikleri bireysel ya da grup halinde yapılan etkinlikler olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. Kişinin evde tek başına film izlemesi, müzik dinlemesi ya da kitap okuması bireysel olarak gerçekleştirilen serbest zaman etkinlikleri arasında yer almaktadır. Grup halinde yapılan aktivitelerde ise bireyin arkadaş çevresi ya da farklı bir grup ile aktiviteye yöneldiği görülmektedir. Söz konusu aktivitelerin başında grup ile yemeğe katılma ya da arkadaş çevresi ile sinemaya gitme gibi etkinlikler gelmektedir (Hazar, 2003: 24).

Mekânsal açıdan ele alındığı zaman serbest zaman etkinlikleri temel olarak açık ve kapalı alan etkinlikleri şeklinde sınıflandırılmaktadır. İnsanların açık alanda tercih ettikleri serbest zaman etkinliklerinin başında genellikle doğa ile iç içe olan etkinlikler, egzersiz yapma ve manzara izleme gibi faaliyetler gelmekte olup, insanlar bu etkinliklere genellikle temiz hava alma ve şehir hayatının beraberinde getirdiği stresten uzaklaşmak için yönelmektedirler (Bell, 2008: 1). Kapalı alan serbest zaman etkinlikleri ise genellikle insanların kullanımına ayrılmış

kapalı alanlarda yürütülen etkinliklerden oluşmaktadır. Özellikle spor salonlarında yapılan aktiviteler kapalı alan serbest zaman etkinlikleri arasında yer almaktadır (Ceyhun, 2008: 325).

Serbest zaman etkinliklerinin yerel olarak sınırlandırılması da mümkündür. Yerel sınıflandırmaya göre serbest zaman etkinlikleri temel olarak kırsal ve kentsel alanda yapılan etkinlikler olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. İnsanların eğlence merkezlerine, sinema ya da tiyatroya gitmeleri kentsel serbest zaman etkinlikleri arasında yer almaktadır. Kapalı alanlarda yapılan etkinliklerin yanında dağcılık, balık tutma ve piknik yapma gibi etkinlikler ise kırsal alanda yapılan serbest zaman etkinlikleri arasında bulunmaktadır (Sevil, 2012:16).

Serbest zaman etkinliklerinden bir diğeri ise “estetik serbest zaman faaliyetleri” olarak karşımıza çıkmaktadır. Söz konusu etkinlikler genel olarak ünlü müzik eserlerinin dinlenmesi ya da ünlü sanat faaliyetlerinin takip edilmesi şeklinde gerçekleşmektedir. İnsanların bazen sağlıklarını korumak ve geliştirmek amacıyla yöneldikleri etkinlikler ise sağlık amaçlı serbest zaman etkinlikleri olarak tanımlanmakta olup, söz konusu etkinliklerin başında spor ve masaj salonuna gitme gibi etkinlikler gelmektedir. Sanatsal serbest zaman etkinlikleri de insanların yaygın olarak tercih ettiği diğ bir etkinlik türü olup, bu etkinlikler genellikle insanların sanatsal yetenek ve becerilerini geliştirmek amacıyla katıldıkları faaliyetlerden meydana gelmektedir. Kültürel serbest zaman etkinlikleri ise katılımcıların sosyo-kültürel bilgi ve becerilerini geliştirmek için katıldıkları aktiviteleri ifade etmektedir (Hazar, 2003: 25).

1.1.3 Serbest Zaman Teorileri

Literatürde yaygın olarak kabul gören serbest zaman teorilerinin “Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri Teorisi” olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde serbest zaman etkinliklerinin artması birtakım olumsuzlukları beraberinde getirmektedir. Bu nedenle insanların yönelecekleri serbest zaman etkinliklerinin olumsuz yönlerini de göz önünde bulundurmaları gerekmektedir. Söz konusu olumsuzluklar genellikle sıradan serbest zaman etkinliklerine katılım ile ortaya çıkmaktadır. Sıradan serbest zaman etkinlikleri birçok insan tarafından yaygın olarak tercih edilen aktivitelerden meydana gelmektedir. Bu nedenle kurama göre insanların serbest zaman etkinliklerinin olumsuz yönlerinden korunmaları için serbest zaman etkinlikleri konusunda eğitilmeleri gerektiğini öne sürmektedir (Arslan, 2011: 7). Stebbins tarafından öne sürülen diğ bir teori ise “Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri” teorisidir. Bu teoriye göre insanlar kendilerini geliştirebilecekleri, yenilenme amaçlı ve kişisel imajı geliştirici etkinliklere yönelmektedirler (Bozgeyikli ve Kesici, 2016: 42).

“Sapkın Serbest Zaman Teorisi” de literatürde üzerinde sıklıkla durulan ve temelleri Stebbins (1997) tarafından atılan teoridir. Bu teori temel olarak tahammül edilen ve tahammül

edilemeyen serbest zaman etkinliklerini açıklamaktadır. Kumar ve içki alışkanlığı, reçeteli ilaçların ya da zevk verici maddelerin kullanımı gibi aktiviteler tahammül edilebilen serbest zaman etkinlikleri arasında yer almaktadır. Tahammül edilemeyen serbest zaman alışkanlıkları ise hırsızlık, izinsiz gösteri, yasaklı türden kumar, ensest tecavüz, trafik kurallarını yok sayarak yapılan yarışmalar ile adrenalin ve eğlencenin birleştiği aktivitelerden meydana gelmektedir (Kılıç, 2020: 4-6).

“Anlam Arayışı Teorisi” de serbest zaman etkinliklerine katılımı açıklayan diğer bir kuramsal yaklaşımdır. Anlam arayışı bireylerin yaşamlarını anlamlandırmak ve anlamı içselleştirmek için çaba gösterdikleri bir çerçeveyi içermektedir. Bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve bu süreçte ne tür anlamlar yarattıklarıyla ilgilenmektedir.

Bu teori, özellikle serbest zamanın yaşamdaki rolünü anlamaya ve bireylerin serbest zamanlarında nasıl anlam oluşturdıklarına odaklanmaktadır. Bireyler, serbest zamanlarında çeşitli aktivitelerle meşgul olurken, bu aktivitelerden anlam çıkarma eğilimindedirler.

Bu teoriye dayanarak, SZY bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerini anlamak ve optimize etmek için kullanılmaktadır. Bireyler, serbest zamanlarını anlamlı ve tatmin edici etkinliklere ayırarak yaşamın derinliklerini keşfedebilmekte, kişisel değerleri pekiştirebilmekte ve yaşamdan daha fazla tatmin elde edebilmektedirler. Bireylerin boş zamanlarını nasıl organize edebilecekleri ve değerlendirebilecekleri konusunda bir rehber sunmaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin yaşamlarında daha anlamlı deneyimler elde edilmesine yardımcı olabilmektedir (Keskin, 2019: 8).

“Varoluşsal Boşluk Teorisi”, bireylerin yaşamının anlamını sorguladığı, boşluk hissettiği bir durumu ifade etmektedir. Bireyler, yaşamlarının anlamını bulamadıklarında hayatlarının anlamsız olduğunu hissedebilmektedirler. Bu boşluk duygusu, bireyin içsel deneyimlerinde bir eksiklik hissine neden olabilmekte ve kişisel tatminsizlikle sonuçlanabilmektedir. Serbest zaman, bu varoluşsal boşluğu doldurma ve anlam arayışına hizmet etme potansiyeline sahiptir (Keskin, 2019: 7).

1.1.4 Serbest Zamana Katılımı Etkileyen Faktörler

Serbest zaman etkinliklerine katılımı etkileyen unsurların başında insanların eğitim düzeyleri gelmektedir. Düşük sosyo-ekonomik yapıya sahip olan bireylere kıyasla opera, tiyatro ve sinema gibi etkinliklere katılım düzeyi yüksek eğitim düzeyindeki bireylerde daha fazladır (Demir ve Demir, 2006: 38). İnsanların sahip oldukları ekonomik yapı da serbest zaman etkinliklerine katılımın temel belirleyicileri arasındadır (Ardahan ve Yerlisu-Lapa, 2010: 129). Gelir düzeyinin serbest zaman tercihleri üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada katılımcıların çarşı ve pazar gezmesi, fuar alanı ya da parklara gitme sıklıklarının gelir

durumlarına göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Söz konusu çalışmada insanların gelir düzeyleri arttıkça söz konusu etkinliklere yönelme sıklıklarının da yükseldiği bulunmuştur (Çetinkaya ve Sanioğlu, 2016: 99).

Yaş ve cinsiyet faktörleri de insanların serbest zaman etkinliklerine katılımlarını etkilemektedir. Literatürde farklı yaş ve meslek gruplarında yer alan bireyler üzerinde yürütülen çalışmalarda kadın ve erkeklerin serbest zaman tercihleri ile serbest zaman etkinliklerine katılım engellerinin cinsiyete göre farklılaştığı rapor edilmiştir (Özşaker, 2012: 128). Yaş unsuru da serbest zaman etkinliklerine katılım sürecinde temel belirleyicidir. Yapılan çalışmalara göre, her yaş grubundan bireyin hem sahip olduğu zaman diliminin hem de serbest zamanlarını değerlendirme tercihlerinin birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Söz gelimi küçük yaş gruplarında yer alan bireyler oyun oynamayı tercih ederken, gençler serbest zamanlarında bar ve gece kulübü gibi yerlere gitmektedir. Buna karşılık yaşlı bireyler ise daha az hareket içeren sakin aktiviteleri tercih etmektedir (Demir ve Demir, 2006: 38).

İnsanların içinde bulundukları çevrede sahip oldukları mesleki statüleri de serbest zaman etkinliklerine katılımı etkilemektedir. Mesleği memur olan kişiler günlük yaşamlarının büyük bir bölümünü iş ortamında geçirmektedir. Öğrenciler ise zamanlarının büyük bir bölümünü eğitim ortamında geçirmektedir. Bu örnekte belirtildiği gibi bir memur ile bir öğrencinin zamanlarını geçirdikleri alanlar ve zamanlarını geçirdikleri süreler birbirinden farklıdır (Tokgöz vd., 2015: 30). Ayrıca yapılan çalışmalarda insanların içinde bulundukları sosyo-kültürel çevrenin de serbest zaman etkinliklerine katılımı etkilediği belirtilmektedir (Gümüş vd., 2014: 814).

1.1.5 Serbest Zaman Yönetimi

Zaman kavramı modern toplum yaşamında insanların kontrol altına almak istedikleri, şikayetçi oldukları ve hala yeterince anlamadıkları olguların başında gelmektedir (Artunç, 2020: 1). Zaman kavramından söz edebilmek için sürecin belirli olaylar dizisinden meydana gelmesi gerekmektedir. Zamanı birey zihninde canlandırabilmekte (geçmiş hatırlama) olup, zaman geleceğin de öngörülebildiği soyut bir kavramdır. Zaman kavramı insanların ona bakış açılarına göre değer kazanmaktadır. İnsanların bakış açıları birbirinden farklı olsa da zamanın temel özelliklerinin başında tasarruf edilmesinin söz konusu olmaması gelmektedir (Kıral, 2016: 10). Bu durum zaman olgusunun durdurulmasının ya da ileri alınmasının mümkün olmadığını göstermektedir. Bu nedenle zaman olgusundan en üst düzeyde yarar sağlanması önemli bir konudur (Artunç, 2020: 1). Bu noktada zaman yönetimi kavramı zaman olgusundan en üst düzeyde verim elde etmek için ortaya çıkan bir kavramdır. Kavramsal açıdan ele

alındığında zaman yönetimi “zamanın doğru kullanılmasını ifade eden uygulamalar” şeklinde tanımlanmaktadır (Keresteci, 2011: 1). Zaman yönetiminde her birey öncelikli amaçlarına odaklanarak plan yapmak olup, zaman yönetiminin başarılı olması için ilgi alanlarına uygun ve dengeli bir planlama yapılması gerekmektedir (Gülseven-Duman, 2022: 1).

Türkiye’de zaman yönetimi kavramının 1990’lı yıllardan itibaren önem kazandığı görülmektedir (Demir, 2016: 44). Son yıllarda hem Türkiye’de hem de dünyanın birçok ülkesinde serbest zamanların artmasına paralel olarak “serbest zaman yönetimi” kavramının da üzerinde önemle durulmaya başlanan kavramlar arasında yer aldığı görülmektedir. Serbest zaman yönetimi ise “zaman yönetimi çerçevesinde kullanılan yöntem ve tekniklerin serbest zamanın değerlendirilmesi sürecine uyarlanması” şeklinde tanımlanmaktadır. Bu şekilde insanların serbest zamanlarını daha iyi değerlendirmeleri ve bireysel edinimlerini en üst seviyeye çıkarmaları amaçlanmaktadır (Polat ve Yıldız, 2019: 179).

Modern toplum yaşamında SZY’nin bireyin, hayatta kazanması gereken becerilerinden biri olduğu ve bu becerinin bireye hayatı boyunca olumlu katkı sağladığı ifade edilmektedir (Gedik, 2021: 22). Literatürde yer alan araştırma bulguları da her yaş grubundan bireyde zaman yönetiminin günlük yaşamı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. İşcan (2008: 1) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde serbest zaman yönetiminin akademik başarı düzeyi üzerinde belirleyici olduğu bulunmuştur. Demirtaş ve Özer (2007: 34) tarafından yapılan çalışmada öğretmen adaylarında serbest zaman yönetimi becerisinin akademik başarıyı etkileyen bir unsur olduğu tespit edilmiştir. Çakır (2017: 17) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde serbest zaman yönetimi becerisinin serbest zaman doyumunu arttırdığı bulunmuştur. Kurnaz ve diğerleri (2021: 18) tarafından yapılan çalışmada ise yetişkin bireylerde serbest zaman yönetiminin sosyalleşme üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Yukarıda yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman serbest zaman yönetimi insanların serbest zamanlarını verimli bir biçimde değerlendirmelerine katkı sağlamaktadır. Serbest zamanların verimli bir biçimde değerlendirilmesine katkı sağlayan serbest zaman yönetimi insanların sahip olduğu bireysel ve demografik değişkenlere göre şekillenmektedir. Serbest zaman yönetimini etkileyen demografik değişkenlerin başında cinsiyet faktörü gelmektedir. Bu konuda yapılan bazı çalışmalarda erkeklerin, bazı çalışmalarda ise kadınların serbest zaman yönetimi konusunda daha başarılı oldukları rapor edilmiştir (Türkmen, 2005: 79). Literatürde serbest zaman yönetimini etkileyen diğer unsurların ise eğitim düzeyi ve yaş grubu olduğu belirtilmektedir (Bülbül, 2014: 101). Demir ve Alpullu (2020: 94) tarafından bu konuda yapılan

çalışmada serbest zaman yönetiminin demografik değişkenlerin yanında kişisel beceri düzeyi ve sosyal ortam gibi değişkenlerden de etkilendiği belirtilmiştir.

1.1.6 Serbest Zamanda Sıkılma Algısı

İnsanların serbest zamanlarını değerlendirme sürecinde yönelecekleri etkinlikler genellikle sahip oldukları gereksinimlere ve serbest zaman etkinliklerine ayıracakları süreye göre şekillenmektedir (Aydın, 2020: 1). İnsanların gereksinimlerine uygun olmayan aktivitelere yönelmeleri ya da aktiviteye ayırdıkları zaman diliminin kısıtlı olması serbest zamanda sıkılma algısını ortaya çıkarmaktadır. Serbest zamanda sıkılma kavramı genellikle insanların işe çok yüklendikleri zaman ortaya çıkan monotonluk ve tekdüzelik gibi kavramlar ile yakından ilişkili bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Akar, 2021: 11). SZSA yüksek olması bireyin zaman içerisinde pasif serbest zaman etkinliklerine yönelmesine neden olmaktadır. Bu konuda yapılan bir çalışmada SZSA yüksek olan bireylerin genellikle serbest zamanlarında akıllı telefon ve internet başında zaman harcadıklarını ortaya koymuştur (Satılmış, 2021: 100). Bunun tam tersi durumda ise insanların serbest zaman etkinliklerinden sıkılmamalarının ve serbest zaman etkinliklerine katılımlarının yükselmesinin SZSA ve teknolojik bağımlılıkları azalttığı görülmektedir (Önal, 2021: 4). Burada ifade edilen teknolojik bağımlılıklar ve SZSA arasındaki ilişkide serbest zaman yönetiminin aracı role sahip olduğu görülmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada serbest zaman yönetimi konusunda başarılı olan bireylerde SZSA düşük düzeyde olduğu bulunmuş, aynı çalışmada SZSA yükseldikçe katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin yükseldiği görülmüştür (Wang, 2019: 1651).

Kavramsal açıdan SZSA Iso-Ahola ve Weissinger (1990) yılında yapmış olduğu çalışmada “serbest zaman deneyimlerinde düşük motivasyon düzeyine sahip olma” şeklinde tanımlamışlardır (Kayapınar, 2021: 23). SZSA açıklayan kuramların başında “Psiko Dinamik Kuram” gelmektedir. Bu kurama göre, insanlar yapacakları etkinlikleri tehlikeli görebilmekte ve zaman içerisinde yapacakları eylemleri bastırarak olumsuz bir ruh haline bürünmektedir. Varoluşçu Kuram ise SZSA temelinde yaşama yüklenen anlamın yattığını savunmaktadır. Varoluşçu Kurama göre, insanlar katılacakları etkinlikleri kendi değer yargılarına uygun görmedikleri için ilgili aktivitelere katılım sürecinde sıkılmaktadır (Fahlman, 2008: 72).

SZSA açıklayan diğer bir kuram ise Csikszentmihalyi tarafından geliştirilen “Akış Kuramı” olarak karşımıza çıkmaktadır. Csikszentmihalyi ilk çalışmalarını sanatçılar üzerinde yürütmüş olup, zaman içerisinde sanatçıların sattıkları eserlerden aldıkları ücretlerden memnun olmadıklarını görmüştür. Buna istinaden “sanatçıları eser yapma sürecinde motive eden unsurlar nelerdir?” sorusuna cevap aramaya başlamıştır. Araştırmalarında sanatçıların eser

yaratma sürecinde yaşadıkları duygular arasındaki benzerlik ve farklılıkları ortaya koymaya çalışmıştır. Çalışmaların sonunda müzik, sanat ve spor alanında çalışan bireylerin ürün ve eserlerini ortaya koyarken benzer hisler ile hareket ettiklerini görmüştür (Csikszentmihalyi ve Asakawa, 2016: 4). Teoride insanların yaptıkları temel aktiviteler ile serbest zaman etkinliklerine katılım sürecinde içsel motivasyona önem verdikleri belirlenmiş, ancak insanların aktivitelere katılım sürecinde yaşadıkları içsel motivasyonun karmaşık bir yapıya sahip olduğu belirtilmiştir (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989: 815). Yine yapılan çalışmalarda içsel motivasyonu sağlamış bireyler için aktivitelerin eğlenceli hale geldiği ve aktivite sürecinde zamanın hızla akıp gittiği belirtilmiştir. Teoride aktivite sürecinde motivasyon ve akış durumu Şekil 1.1'deki gibi açıklanmıştır (Erdem ve Yaylı, 2022: 102).



Şekil 1.1 Akış Durum Modeli

Akış durum modelinde yer alan akış kanalı temel olarak yetenek ve zorluklar açısından akışı ifade etmektedir. Akış modeli kanalının temelinde akışı belirleyen zorluklar ve yetenek unsurları yatmaktadır. Yüksek kaygı ve yüksek zorlukların yanında düşük yetenek düzeyi bireyin serbest zamanlarında sıkılma algısını yükseltmektedir. Bunun tersi durumda ise SZSA azalmaktadır (Novak ve Hoffman, 1997: 8). Akış teorisi her ne kadar serbest zaman sıkılma algısını açıklayan ve yaygın olarak kabul gören bir kuram olsa da literatürde akış kuramı üzerine yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Erdem ve Yaylı, 2022: 104). Akış deneyimi üzerine yapılan çalışmalarda akış deneyiminin her ne kadar motivasyonel unsurlara odaklandığı görülsede (Teztel, 2016: 1) akış deneyimi alt boyutları “meydan okuma/yetenlik dengesi, belirlenmiş hedefler ve geri bildirim öncülleri ve zevk, zamanın dönüşümü, merak, kontrol duygusu ve odaklanma” şeklinde sıralanmaktadır (Özkara ve Özmen, 2016: 71).

Akış kuramına göre aktivitenin zorluğu, yetenek ve kaygı unsurları SZSA etkilemekle beraber, SZSA etkileyen farklı unsurlar da bulunmaktadır. Küçük yaşlarda bu unsurların

başında ebeveyn tutumları gelmektedir. Ebeveynlerin çocuklarını sürekli denetleme ve gözetim altında tutma çabaları çocukların oyun oynarken sıkılmalarına neden olabilmektedir. Ayrıca psikolojik açıdan kişiye rahatsızlık veren bir çevrede yaşamının da SZSA arttırdığı görülmektedir. SZSA arttıran diğer bir faktör ise zaman sınırlamasıdır. İnsanlar sınırlı zamana sahip oldukları zaman aktivitenin hemen biteceğini düşünmekte ve zaman sıkıntısından dolayı strese girmektedir. Bu nedenle zaman kısıtlılığı insanların serbest zaman etkinliklerinde sıkılma algılarını yükseltmektedir (Kırandi, 2020: 32). Akış deneyimi üzerinde belirleyici olan diğer bir unsur ise aktivitenin bireysel ya da grup halinde yapılmasıdır. İnsanlar serbest zaman etkinliklerine katılım sürecinde belli bir grupla anlaşmaya vardıkları zaman grup bağlılığı olarak da bilinen toplumsal akış ortaya çıkmaktadır (Walker, 2010). Akış deneyimi sürecinde birey ya da grubun beceri düzeylerinin düşük olması etkinliğin zorluğuna göre uyumlu ve dengeli olarak devam etmemesi sıkılma algısına zemin hazırlamaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

İKİNCİ BÖLÜM

BAĞIMLILIK KAVRAMI

2.1. Bağımlılığın Tanımı

Kavramsal açıdan ele alındığı zaman bağımlılığı açıklamaya yönelik bazı tanımlar yapıldığı görülmektedir. Yeşilay (2017: 2) bağımlılık kavramını; kişinin kullandığı herhangi bir nesne/eşya veya sergilediği bir davranış üzerindeki kontrolünü kaybetmesi ve söz konusu unsur olmadan yaşamını sürdürememesi şeklinde tanımlamıştır. Amerikan Bağımlılık Tıbbi Birliği bağımlılığı “bireyde kronik bir beyin problemi” olarak tanımlamıştır. Bağımlılık olgusu kişinin motivasyon, ödül ve hafıza gibi öğeleri ile yakından ilişkili bir kavramdır. Söz konusu bölgelerde fonksiyonların yürütülememesi nedeniyle kişi kendisini birtakım maddeleri kullanmaktan ya da bazı davranışları tekrar etmekten vazgeçememektedir. Bağımlılık olarak değerlendirilen söz konusu davranışlar nedeniyle birey davranışlarını kontrol altına almakta zorluk yaşamakta ve toplumsal ilişkileri bozulmaktadır (Smith, 2012: 1).

2.1.1 Bağımlılık Türleri

Bağımlılık denildiği zaman davranışsal ve fizyolojik olmak üzere iki ana bağımlılık türü olduğu, söz konusu bağımlılık türlerinin de alt gruplara ayrıldığı görülmektedir. Fizyolojik bağımlılık türlerinin başında “madde bağımlılığı” gelmektedir. Madde bağımlılığının temelinde yatan nedenlerin başında bağımlılık yapan maddelerin bireyin yaşamında önem teşkil etmeye başlaması gelmektedir (Köseliören, 2017: 8). Madde bağımlılığı her toplumda farklı düzeyde görülmekle beraber, madde bağımlılığına neden olan birçok unsur bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar özellikle olumsuz yaşam koşullarının madde bağımlılığına neden olan temel faktörler arasında yer aldığını göstermektedir (Uzbay, 2019: 12).

Davranışsal bağımlılık türleri ise fizyolojik bağımlılıklardan daha yaygın karşılaşılan bağımlılıkların başında gelmektedir. Bireyin yaşamını olumsuz yönde etkileyen davranışsal bağımlılıkların başında “kumar bağımlılığı” gelmektedir. Kumar bağımlılığı olan kişilerde kumar oynama alışkanlığı süreklilik teşkil etmeye başladığı için psikolojik ve sosyal yapıyı olumsuz yönde etkilemektedir (Köseliören, 2017: 15). Son yıllarda teknolojinin gelişmesine bağlı olarak kumar oynama alışkanlığının da online ortama taşındığı ve daha yaygın hale geldiği görülmektedir. Ancak özellikle gençler arasında online kumar oynama bağımlılığı ve alışkanlığı üzerine yapılan çalışmaların sınırlı olduğu belirtilmektedir (Köksoy-Vayisoğlu vd., 2019: 79).

Teknolojinin gelişmesi online kumar bağımlılığının yanında insanların doğrudan teknolojiye bağımlı hale gelmelerine de zemin hazırlamıştır. Buna paralel olarak son yıllarda “teknoloji bağımlılığı” kavramı ortaya çıkmıştır. Teknoloji bağımlılığı temelde teknolojik alanda meydana gelen gelişmelerin yanında insanların teknolojiyi kullanma biçimleri ile yakından ilişkilidir. Bunun yanında günümüz dünyasında insanların yaşamlarını internet ve dijital teknolojilerin etkilemesi de teknoloji bağımlılığını arttıran unsurlar arasında yer almaktadır (Döner, 2018: 1).

Teknoloji bağımlılığı başlı başına bir davranışsal bağımlılık olmakla beraber, farklı bağımlılık türlerinin de ortaya çıkmasına neden olan bir problemdir. Teknolojik gelişmelerin beraberinde getirdiği diğer bir bağımlılık türü “akıllı telefon bağımlılığı” olarak karşımıza çıkmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı konusunda risk gruplarının başında gençler gelmektedir. Çünkü akıllı telefonlar genellikle gençlerin ilgilerini çekecek şekilde tasarlanmaktadır (Kumcağız, 2020: 14). Ancak her akıllı telefon kullanıcısı akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirilmemektedir. Çünkü akıllı telefonları önemli birer bilgi ve iletişim aracı olarak gören kullanıcılar da bulunmaktadır (Bal, 2020: 369). Akıllı telefon bağımlılığının yanında son yıllarda akıllı telefon kullanımının artmasına paralel olarak “dijital oyun bağımlılığı” ortaya çıkmıştır. Bireyin kendisini sosyal hayattan soyutlamasına neden olan dijital oyun bağımlılığının temelinde ailelerin çocukları ile yeterince ilgilenememesi, geniş aile yapısı, aile içinde katı kuralların bulunması ve bireyin sosyal etkinliklere katılımının sınırlı olması gibi faktörler yatmaktadır (Hazar vd., 2020: 226; Yiğit ve Günüş, 2020: 144).

Teknolojik ve davranışsal bağımlılık türlerinden bir diğeri de televizyon bağımlılığıdır. Televizyon bağımlılığı diğer davranışsal bağımlılıklara göre bazı farklılıklar göstermektedir. Televizyon bağımlılığında genellikle izleyiciler televizyonda takip ettikleri içeriklere bağlı olarak tatmin duygusu yaşamaktadırlar. Bu kapsamda diğer bağımlılık türlerinde dışsal unsurlar etkili iken, televizyon bağımlılığında içsel motivasyonun etkili olduğu görülmektedir. Televizyon bağımlılığına neden olan unsurlar kişinin televizyon izleme amaçlarına göre farklılık göstermekle beraber, her durumda televizyon bağımlılığı bireyin sosyal hayatını olumsuz yönde etkileyen bir bağımlılık türü olarak değerlendirilmektedir (Köseliören, 2017: 24).

2.1.2 İnternet Bağımlılığı

İnternet; dünya genelinde kurumsal bilgisayar sistemleri ile diğer bilgisayar ağlarını birbirine bağlayan, insanlar arasında e-iletişim imkânı sağlayan bir araç olarak tanımlanmaktadır (Saatçioğlu, 2016: 11). İnternet araçları insanların yaşamlarını kolaylaştıran

birçok özelliğe sahiptir. Özellikle zamandan tasarruf etme ve bilgiye kolay erişim imkânı sağlama gibi özellikler internetin temel avantajları arasında yer almaktadır. Söz konusu avantajları sayesinde insanlar günlük yaşam döngüsü içerisinde birçok işini internet aracılığıyla kısa sürede yapabilmektedir. Ancak amacı dışında yoğun olarak internet kullanımı “internet bağımlılığı” ile sonuçlanmaktadır (Çiftçi, 2018: 418). İnternet bağımlılığı sadece kişinin bilgisayar başında uzun süre vakit geçirmesinden ibaret bir kavram değildir. Çünkü İB dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığını da içinde barındıran geniş kapsamlı bir kavramdır (Savcı ve Aysan, 2017: 204). DSM-V tanı kriterlerinde İB sadece dijital oyun bağımlılığı olarak ele alınmış olsa da İB’nin diğer problemlili internet kullanımı davranışlarını da içinde barındırdığı görülmektedir (Bozkurt vd., 2016: 235).

İnternet bağımlılığı literatürde “problemlili internet kullanımı” olarak da ifade edilen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. İnternet bağımlılığı genellikle bireyin toplumsal, akademik, davranışsal, bilişsel ve diğer gelişimsel özelliklerini olumsuz yönde etkilediği için üzerinde sıklıkla durulan kavramların başında gelmektedir. Bunun yanında İB insanların sergileyecekleri davranışlar üzerindeki kontrollerini kaybetmelerine neden olan, sadece aile için değil, aynı zamanda toplumsal yapı içerisinde de ciddi sorunlar yaşamalarına neden olan bir bağımlılık türü olarak değerlendirilmektedir (Döner, 2018: 1).

2.1.2.1 İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı

İnternet bağımlılığı her toplumda sahip olunan teknolojik imkânlarla göre şekillenmekte olup, İB’nin toplumlar arasında bazı farklılıklar gösterdiği bilinmektedir. Bunun yanında küresel düzeyde ele alındığı zaman dünya nüfusunun yaklaşık olarak %50’sinin internet kullanıcısı olduğu bilinmektedir (Balcı, 2018: 8). Ergenler üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada internet bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmış, ilgili çalışma 12-15 yaş grubunda bulunan ergenler üzerinde yürütülmüştür. Çalışmada ergenlerde internet bağımlılık düzeyinin %97,6 düzeyinde olduğu bulunmuştur (Kawabe vd., 2016: 405). Genç yetişkinler üzerinde bu konuda yürütülen diğer bir araştırmada İB’nin %27,1 düzeyinde olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada 19-24 yaş aralığında bulunan bireylerde ise İB oranının %23,5 düzeyinde olduğu tespit edilmiştir (Hassan vd., 2020: 95).

2.1.2.2 İnternet Bağımlılığının Belirtileri

İnternet bağımlılığının belirtileri temel olarak davranışsal, fiziksel ve ruhsal belirtiler ile sosyal belirtiler olmak üzere üç grupta ele alınmaktadır. Söz konusu belirtiler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

Davranışsal belirtiler: Gereğinden fazla internet kullanma eğilimi, interneti kullanma oranı konusunda yalan söyleme, zihnin uzun süre internet ile meşgul edilmesi, sorunlarda kaçış yolu olarak internete yönelme.

Fiziksel ve ruhsal belirtiler: İnternet ile ilgili takıntılı davranışlar sergileme, görme bozuklukları, baş ve mide ağrıları, uykusuzluk, kızgınlık, durgunluk ve panik davranışlar.

Sosyal belirtiler: İnternet kullanırken sosyal ve mesleki davranışları azaltma, işyerinde verimliliğin azalması, serbest zamanları azaltma ve çalışma günlerinin uzamaya başlaması (Sally, 2006: 6).

2.1.2.3 İnternet Bağımlılığının Türleri

İnternet bağımlılığı problemlili internet kullanımı, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı olarak üç grupta ele alınmaktadır. İnsanların internet kullanımını alışlagelmiş düzeyin üzerinde ve normalden fazla kullanmaları problemlili internet kullanımı olarak ifade edilmektedir. Problemlili internet kullanım düzeyi yüksek olan bireylerde psikolojik sorunlar ön planda olup, bu kişilerin genellikle duygularını ifade ederken zorluk yaşadıkları görülmektedir (Öztabak, 2018: 1022). Bunun yanında yapılan çalışmalarda problemlili internet kullanımının ruh sağlığının yanında sosyal ilişkilerin de bozulmasına ve fiziksel sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırladığı belirtilmektedir (Baltacı vd., 2021: 99).

Diğer bir internet bağımlılık türü “dijital oyun bağımlılığı” olarak karşımıza çıkmaktadır. Son yıllarda özellikle ergenler ve genç bireylerde sokaklarda ve parklarda oynanan geleneksel oyunların azaldığı, bilgisayar ortamında oynanan oyunlarda ise artış meydana geldiği bilinmektedir. Bu değişen oyun kültürüne bağlı olarak insanlar dijital oyunları kendilerini kontrol edemeden oynamaya başlamalarına zemin hazırlamış, dijital oyun bağımlılığı kavramı da bu şekilde ortaya çıkmıştır (Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2016: 128). Dijital oyunlarda insanlar oyun karakterleri ile iletişimsel açıdan etkilenmekte ve oyuna heyecan duyarak sürekli oyun oynama isteği duymaktadırlar. Bu bağımlılık türü bireyin içinde bulunduğu oyunla ilgili olduğu kadar kişinin kurmuş olduğu sosyal ilişkilerle de yakından alakalı bir bağımlılıktır (Köseliören, 2017: 47).

Sosyal medya bağımlılığı da yaygın olarak karşılaşılan diğer bir internet bağımlılık türü olarak karşımıza çıkmaktadır. Kavramsal açıdan incelendiği zaman sosyal medya bağımlılığı “Kişinin uzun süre ve bilinçsizce sosyal medya kullanması” şeklinde tanımlanmaktadır (Balcı ve Baloğlu, 2018: 211). Tıbbi açıdan ele alındığında sosyal medya bağımlılığının ruhsal ve sosyal bir bozukluk olarak kabul edilmediği görülmektedir. Buna rağmen diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi sosyal medya bağımlılığı da insanların yaşamlarını olumsuz yönde

etkilediği belirtilmektedir. Sosyal medya bağımlılığının en fazla görüldüğü grupların başında sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin geldiği göze çarpmaktadır (Aslan, 2020: 8).

2.1.2.4 İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler

İnternet bağımlılığını etkileyen faktörlerin başında insanların sahip oldukları kişilik özellikleri gelmektedir (Amichai-Hamburger ve Vinitzky, 2010: 1289). Bu görüşü destekleyen bir çalışmada gençlerin internet ve sosyal medya araçlarını bağımlılık düzeyinde kullanma nedenlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada gençlerde internet bağımlılık düzeyinin yüksek olmadığı bulunmuş, buna karşılık kişilik özelliklerinin İB üzerinde belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda özellikle narsist kişilik yapısının İB’de risk faktörü olduğu belirtilmiştir (Sağır, 2021: 26).

İnternet bağımlılığına neden olan diğer bir unsur ise bireyin sosyal kaygı düzeyinin yüksek olmasıdır. Toplumsal yapı içerisinde sosyalleşme konusunda sorun yaşayan bireyler interneti sosyalleşme aracı olarak görmektedir. Bu görüşü destekleyen bir çalışmada genç bireylerde İB etkileyen demografik ve psikolojik unsurların incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada sosyal kaygı düzeyi yüksek olan gençlerde İB’nin de yüksek olduğu bulunmuştur (Aslan, 2020: 6). İnternet bağımlılığına neden olan diğer bir unsur ise bireyin sosyal çevresi olmaması nedeniyle yalnızlık çekmesidir. Yalnız bireylerde İB’nin yaygın karşılaşılan bir durum olması yalnızlığın İB’ye neden olduğu görüşünü desteklemektedir (Cotten vd., 2013: 1).

Kişilik özellikleri ve psikolojik unsurların yanında demografik faktörler de İB’yi etkilemektedir. Örneğin; cinsiyet faktörü İB’yi etkileyen temel demografik özellikler arasında yer almaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiği zaman erkeklerde İB düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Siomos vd., 2008: 654). İB düzeyini etkileyen diğer bir demografik faktör ise yaş unsurudur. Çocukluk ve ergenlik yıllarında İB genellikle yüksek düzeydedir. Ancak yaş arttıkça İB azalmaktadır. Bunun temelinde yaşa göre interneti kullanma amacının birbirinden farklı olması yatmaktadır. Çocukluk yıllarında internet genellikle oyun amacıyla kullanılırken, yaş arttıkça genellikle bilgiye ulaşma amacıyla kullanılmaktadır. Bu nedenle yaş artışına bağlı olarak kişinin İB düzeyi azalmaktadır (Şahin, 2009: 462).

Özellikle küçük yaşlarda İB etkileyen unsurların başında kişisel bilgisayar sahibi olma gelmektedir. Yapılan çalışma bulguları da kişisel bilgisayara sahip olmayan bireyler ile kıyaslandığı zaman kişisel bilgisayarı olan bireylerde İB’nin yüksek düzeyde olduğu belirtilmektedir. Bu konuda yürütülen bir çalışmada kişisel bilgisayarı olmayan bireyler ile

kıyaslandığı zaman kişisel bilgisayarı olan kişilerde internet başında oyun oynamaya ayrılan zaman diliminin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Şahin ve Tuğrul, 2010: 123). Kişisel bilgisayara sahip olmanın İB'ye neden olmasının temelinde sadece dijital oyun oynama alışkanlığı kazandırması yatmamaktadır. Aynı zamanda kişisel bilgisayarı olan kişiler internette daha fazla zaman geçirme eğiliminde oldukları için belirli bir süre sonra internet bağımlısı olabilmektedir. Bu nedenle İB'ye neden olan unsurlar arasında internet kullanma süresinin önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Gökçearslan ve Günbatır, 2012: 10).

İnternet bağımlılığı kişisel bilgisayara sahip olmanın yanında sosyal ağlara üye olma durumu ile yakından ilişkilidir. Bilindiği gibi sos yıllarda küçük yaşlardan itibaren cep telefonu ve tablet kullanımı artmıştır. İnsanların tablet ve cep telefonlarından sosyal medya platformlarına bağlanmaları ve sosyal medya platformlarında fazla zaman harcamaları da İB'ye neden olmaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiği zaman özellikle ergenler ve gençler arasında sosyal medya kullanımının yaygınlaştığı, bu durumun da İB'ye zemin hazırladığı belirtilmektedir (Kuss vd., 2013: 1987; Xin vd., 2018: 14).

2.1.2.5 İnternet Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Yaklaşım

İnternet kullanımının bir bağımlılık haline geldiğine ilişkin görüşlerin yaklaşık olarak 20 yıldır literatürde yer aldığı görülmektedir. İnternet bağımlılığını açıklamaya yönelik geliştirilen kuramların temelinde sadece internet kullanımına ayrılan sürenin yattığı belirtilmekle beraber, bu görüş kısmen yetersiz kalmaktadır. Çünkü yapılan çalışmalarda İB'yi belirlemede sadece internet kullanımına ayrılan sürenin dikkate alındığı görülmektedir (Avşar-Arık, 2018: 26). Ancak son yıllarda İB açıklamaya yönelik geliştirilen kuramlarda İB'nin altında farklı nedenlerin de yattığı belirtilmektedir. Bu alanda çalışmalar yapan Davis'e göre, internet kullanımında özgül ve genel patolojik durum söz konusudur. Özgül patolojik internet kullanımında birey alışveriş yapma, kumar oynama ya da pornografi gibi bir nesneye ya da amaca ulaşmak için internete erişilmektedir. Genel patolojik internet kullanımında ise insanlar özellikle zaman geçirme amacıyla internette vakit harcamaktadır. Davis'e göre problemli internet kullanımının temelinde insanların bilişsel yapıları ön plandadır (Davis, 2001: 187).

İB'ye ilişkin kuramsal çalışmalar yapan diğer bir araştırmacı Young'a göre, aşırı düzeyde internet kullanımı insanlarda akademik, psikolojik ve sosyal sorunlara neden olmaktadır. Young yürüttüğü çalışmalarda insanlara internet kullanımının hayatlarını hangi düzeyde olumsuz yönde etkilediğine dair sorular sormuştur. Bu sorulardan herhangi birisine "evet" yanıtını verenlerin internet bağımlısı olduğunu ifade etmiştir (Young, 1998: 237). Yine Young tarafından yapılan çalışmalarda İB'ye neden olan unsurların başında sosyal izolasyon,

sorumluluktan kaçma ve çevrimiçi olunduğu için mahremiyet istemenin geldiği rapor edilmiştir (Avşar-Arık, 2018: 29).

İnternet bağımlılığını açıklamaya çalışan diğer bir araştırmacı ise Caplan olarak karşımıza çıkmaktadır. Caplan'a göre, internet kullanan bireylerin bir bölümü internette olan işlerini belirli bir zaman dilimi içinde gerçekleştirmektedir. Bazı insanların ise internette olan işlerini kısa sürede gerçekleştiremediği göze çarpmaktadır. Bu kişilerin durumu "problemlili internet kullanımı" olarak açıklanmaktadır. Bu durum insanların günlük yaşamını olumsuz yönde etkilediği için Caplan İB "problemlili internet kullanımı" şeklinde açıklamıştır (Caplan, 2002: 551).

2.2. Ergenlik Kavramı

UNESCO tarafından yapılan tanıma göre ergenlik; bireyin eğitim sürecine paralel olarak yaşamını devam ettirdiği, ekonomik özgürlüğünü henüz kazanmadığı ve medeni olarak evli olmadığı bir gelişim dönemi olarak tanımlanmıştır. Bu dönem bireyin biyolojik ve psikolojik olarak çocukluk döneminden uzaklaştığı, sosyal yaşamda aktif rol almaya başladığı ve yetişkinliğe geçiş sürecinde olduğu bir süreçtir (Koç, 2004: 233). Erken ergenlik dönemi 10-13 yaş grubu kapsamaktadır. Bu dönemde özellikle fiziksel ve cinsle gelişimin hızlı olduğu görülmektedir. Orta ergenlik dönemi 14-16 yaş arası dönem olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde duygusal gelişim hız kazanmakta ve bireyin önemli hedefler ortaya koymaya başladığı görülmektedir. Geç ergenlik dönemi ise 17-19 yaş aralığındadır. Bu dönemde birey ergenliğin ilk dönemlerinde uymadığı aile tavsiyelerine uymaya başlamaktadır. Bunun yanında bireyin yetişkin sorumluluklarını almaya başladığı görülmektedir (TC. Sağlık Bakanlığı, 2008: 117; Bogin, 2011: 275; Golub vd., 2008: 218).

2.2.1. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı

Ergenlik dönemi İB en fazla görüldüğü dönemler arasında yer almaktadır. Yapılan çalışmalarda da bu dönemde internet bağımlılık düzeyinin hem kız hem de erkeklerde yüksek olduğu belirtilmektedir (Demirli ve Arslan, 2018: 49). Stavropoulos vd., (2013: 571) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kırsal ve kentsel kesimlerde yaşayan ergenlerde internet bağımlılık düzeyinin incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada kentsel bölgelerde yaşayan ergenlerin %10,6'sının, kırsal bölgelerde yaşayan ergenlerin de %10,6'sının İB konusunda risk grubunda yer aldığı bulunmuştur. Fu ve diğerleri (2010: 486) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ergenlerde internet bağımlılık düzeyinin incelenmesi amaçlanmış, toplam 208 ergen üzerinde yürütülen çalışmada internet bağımlılık düzeyinin %6,7 olduğu tespit edilmiştir. Hekim vd. (2019: 332) tarafından yapılan çalışmada ise ergenlerde internet bağımlılık

düzeyinin % 40,4 olduğu bulunmuş, aynı çalışmada ergenlerin %18'inin ise İB konusunda risk grubunda yer aldığı tespit edilmiştir.

2.2.2. Ergenlerde İnternete Yönelme Nedenleri

Ergenlerin bağımlılık düzeyinde internete yönelme nedenlerinin başında aile içi ilişkiler ve ebeveyn tutumları gelmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada demokratik ve koruyucu ebeveyn tutumunun ön planda olduğu ailelerde ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu, buna karşılık otoriter ebeveyn tutumunun ön planda olduğu ailelerde ergenlerin internet bağımlılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Taş, 2018: 36). Ergenlerin bireysel özellikleri de İB üzerinde önemli bir belirleyicidir. Özellikle kişilerarası iletişim problemi yaşayan ergenler ile sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerde internet bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir (Şahan ve Eraslan-Çapan, 2017: 887). Bunun yanında bağımlılık düzeyinde internet kullanmayan ergenlerin internete yönelme nedenleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- İnternet üzerinden bilgi edinme
- İnternet üzerinden iletişim kurma
- Eğlenme amacıyla internete yönelme
- Kendini geliştirmek için internet kullanma
- Yabancı dil öğrenmek için internet kullanma (Günlü ve Ceyhan, 2017: 88).

2.2.3. İnternetin Ergenler Üzerindeki Etkisi

İnternet araçlarının özellikle çocuklar, ergenler ve gençler üzerinde bağımlılık yaptığı bilinmektedir. Bağımlılık düzeyinde internet kullanımı hem fiziksel hem de psikolojik olarak birtakım sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Özellikle internet başında geçirilen zaman diliminde ergenlerin hareketsiz olmaları zaman içerisinde hareketsizliğe bağlı olarak ortaya çıkan sağlık sorunlarının gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Muslu ve Gökçay, 2019: 72). Bunun yanında ergenlerde İB yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyen bir bağımlılık türü olarak değerlendirilmektedir (Köse, 2016: 15).

İnterneti kullanma amaçları insanların internet bağımlılıklarını ve internet kullanma sıklıklarını etkilemektedir. Ergenlerin genellikle interneti amacı dışında kullanması ve internette fazla vakit harcamaları zaman içerisinde yalnızlaşmalarına neden olmaktadır. Bu konuda ergenler üzerinde yürütülen bir çalışmada interneti oyun amaçlı kullanmanın beraberinde getirdiği psikolojik ve sosyal sorunların incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada ergenlerde uzun süre internet üzerinden dijital oyun oynamanın yalnızlığa neden

olduğu belirtilmiştir (Çelik ve Ulusoy, 2019: 53). Bu konuda ergenler üzerinde yürütülen başka bir çalışmada İB'nin yalnızlık ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmış, ilgili İB ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuş, bu kapsamda ergenlerin internet başında harcadıkları zamanın artmasının yalnızlığa neden olduğu tespit edilmiştir (Pontes vd., 2014: 91).

2.3. İlgili Araştırmalar

Gelbal-Öner ve Yerlisu-Lapa (2022: 1064) tarafından yapılan araştırmada adolesanlarda serbest zaman sıkılma algısı, akademik başarısı ve İB ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 460 erkek ve 460 kadın dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin serbest zaman sıkılma algılarının yüksek olanların, büyük bir bölümünün internet kullanarak geçirmek istedikleri, internetin zaman kavramını kaybetmelerinde önemli bir unsur olduğu, internete ulaşamadıklarında kendilerini yoksun olarak algıladıkları ve akademik başarı puanlarının söz konusu durumdan negatif yönde etkilendiği rapor edilmiştir. Bu kapsamda ergenlerde serbest zamanlarda sıkılma algısının internet kullanımı ve akademik başarı üzerinde belirleyici olduğu vurgulanmıştır.

Önal'ın (2021) araştırması, 1268 katılımcıdan oluşan bir örnekleme dayanarak serbest zaman sıkılma algısı, heyecan arama davranışları ve İB arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre, serbest zamanlarında sosyal faaliyetleri tercih eden bireylerin, kendilerini internet ortamında daha fazla kaybettikleri ve sıkılma algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin serbest zaman sıkılma algısı ile İB arasında anlamlı farklılıklar yarattığı görülmüştür. Sanat/kültür ve sportif faaliyetleri tercih eden bireylerin ise serbest zamanlarında daha çok sosyal etkinlikleri seçtikleri belirlenmiştir. Rekreasyon etkinliklerine katılım düzeyi arttıkça, sıkılma algıları ve İB düzeylerinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

Satılmış (2021: 4) tarafından yapılan araştırmada sosyal izolasyon evresinde öğrencilerin serbest zaman sıkılma algıları ve İB ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 503 birey dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda serbest zaman sıkılma algısı öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerine anlamlı düzeyde etkilediği, öğrencilerin sosyal izolasyon döneminde serbest zaman sıkılma algısı arttıkça internet bağımlılıklarının da arttığı rapor edilmiştir.

Yönet ve Çalık (2020: 75-77) tarafından yapılan araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin sportif serbest zaman ilgilenimleri, dijital oyun bağımlılıkları ve yaşam kalitelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 564 erkek ve 504 kadın öğrenci dahil edilmiştir.

Çalışmanın sonucunda dijital oyun bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği, dijital oyun bağımlılığı düzeyinin okul türüne göre farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bunun yanında öğrencilerin dijital oyun bağımlısı olma durumlarının serbest zaman etkinliklerine katılımı da etkilediği rapor edilmiştir.

Güleryüz vd. (2020: 31) tarafından yapılan araştırmada sosyal izolasyon evresindeki kişilerin serbest zaman değerlendirme şekillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 338 birey dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, bunun yanında bireyleri sosyal medyaya yönlendiren bir diğer etkenin ise gelişen ve değişen teknolojik materyaller olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı çalışmada katılımcılarda sosyal izolasyon sürecinin serbest zaman etkinliklerine katılım biçimini de etkilediği rapor edilmiştir.

Göktaş-Çetinkaya (2019: 5) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman düzeyleri ve sosyal medya kullanım düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 470 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda bölüm, cinsiyet, günlük boş saat süresi, sosyal medya kullanma durumu açısından önemli farklılıklar olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı çalışmada sosyal medya kullanımının serbest zaman tercihlerini de etkilediği görülmüştür.

Çelik vd. (2017: 15) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin yalnızlığında akıllı telefon kullanımının ve serbest zaman etkinliklerinin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 470 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin akıllı telefon kullanımı ile yalnızlıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. Bu kapsamda akıllı telefon bağımlılığının serbest zaman etkinliklerine katılımı engelleyen ve yalnızlığa zemin hazırlayan bir bağımlılık olduğu belirtilmiştir.

Karakoç ve Taydaş (2013: 33) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerinin internet kullanımları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin internet kullanımları ile yalnız algısı arasında puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Bu kapsamda hem kadın hem de erkek öğrencilerin serbest zamanlarını internet başında geçirmelerinin yalnızlığa neden olduğu belirtilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ERGEN BİREYLERDE SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ, SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada, ergen bireylerde serbest zaman yönetimi ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkide serbest zamanda sıkılma algısı düzeylerinin aracı rolünü ortaya çıkarmak amaçlanmıştır.

Bireylerin gelişim evrelerinin son dönemi olan ergenlik dönemi, benliklerin şekillenmesi, isteklerin netleşmesi, amaç ve hedeflerin belirlenmesi gibi birçok iyi, kötü, faydalı ya da zararlı yönelimin yaşamsal sürece adapte olduğu dönem olarak değerlendirilebilmektedir. Bu nedenle ergenlik dönemindeki bireylerin iş ve aile içi görevlerinin dışında kalan zaman diliminde yapabileceği kültürel, sanatsal, sportif ve sosyal faaliyetler SZY içerisinde bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarına, içsel motivasyonlarını keşfetmelerine ve serbest zamanlarını daha anlamlı bir şekilde geçirmelerine yardımcı olabilir. Ergenlik döneminde bireyin kendini tanımak için içsel ve dışsal motivasyonla gerçekleştireceği faaliyetler yani bireyin tatmin duygusu arayışı “anlam arayışı teorisine”, bu anlam arayışına etki eden unsur ise etkinlik sırasında etkinliğin ya da faaliyetin zorluk düzeyi ile bireyin beceri düzeyi arasında pozitif bir ilişki kurulması ile, etkinliğin içerisinde kalma ve devam etme durumu “akış kuramına”, bireyin yaptığı etkinlikten mutlu olarak bu etkinliği yaşamsal sürecine dahil etmesi ve düzenli olarak gerçekleştirmesi ise “varoluşsal boşluk teorisi” ile ifade edilebilmektedir. Bireyin bu teorik durumların dışında kalarak yaşadığı sıkılma algısı ise elinin altında bulunan internette daha fazla zaman geçirmesine dolayısıyla internet bağımlısı olmasına neden olabilmektedir.

Ülkemizde SZY, SZSA ve İB ile ilgili yapılmış birçok araştırma bulunmaktadır. Ancak bu değişkenlerin birlikte ele alındığı ve yapısal eşitlik modeli ile aralarındaki ilişkinin nedensellik durumuna göre değerlendirildiği çalışmaya rastlanmamıştır.

Ergenlerin SZY ile İB arasındaki ilişkide SZSA’nın aracı rolünü YEM nedensel temellerde araştıran bu çalışmanın, gizil değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya çıkarması açısından literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın hipotezleri aşağıda yer almaktadır.

1. Serbest zaman yönetimi ile sıkılma algısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Aracı değişken olan sıkılma algısı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Serbest zaman yönetimi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Araştırma, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Antalya ilinin Muratpaşa ve Konyaaltı ilçelerinde bulunan lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olup, SZY ile İB düzeyleri arasındaki ilişkide SZSA düzeylerinin aracı rolünü belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda, ilişkisel tarama modeli kullanılarak tasarlanan araştırma, Karasar (2016) tarafından tanımlanan ilişkisel tarama modellerini temel almaktadır. İlişkisel tarama modelleri, değişkenler arasındaki kovaryansın varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2016: 76). Bu model, araştırmacılara yordayıcı ve sonuç değişkenleri arasındaki karmaşık ilişkileri inceleme olanağı sağlamaktadır (Frankel vd., 2012: 330). Araştırmada, ilişkiyi ortaya koymak için yapısal eşitlik modellemesi (YEM) kullanılmıştır.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini Antalya ilinde 2022-2023 eğitim öğretim döneminde yer alan 246 tane lisede öğrenim gören 53.803 kız ve 49.738 erkek toplam 103.541 öğrenci oluştururken, örneklemi ise tabakalı örneklem yöntemi ile seçilen 4 lisede öğrenim gören 9-10-11. sınıflardan 391 kız ve 387 erkek (ort) toplam 778 ($Ortyaş=15.37\pm0.77$) öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın analizleri bu veri üzerinden yapılmıştır. Katımcıların %32,8' ini 9. sınıflar, %34,3' ünü 10. sınıflar ve % 32,9' unu da 11. sınıflar içermektedir. Akademik başarı ortalamaları ise 74.73 ± 13.90 ' dır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak 4 bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan bu bölümde, lisede okuyan öğrencilerin yaş, cinsiyet, sınıf, akademik başarı durumları, haftalık serbest zaman aktivitelerine katılım sıklıkları, katılmış olduğu aktivite için haftada kaç saat harcadıkları ve hangi aktiviteleri tercih ettiklerini tespit etmek amacıyla kişisel bilgi formu geliştirilmiştir.

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ): Wang vd. (2011) tarafından geliştirilmiştir. Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından da Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçeye uyarlanmıştır olan ölçek 15 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. 1'den 6'ya kadar olan maddeler *amaç belirleme ve yöntem* alt boyutunu; 7'den 9'a kadar olan maddeler *değerlendirme* alt boyutunu; 10'dan 12'ye kadar olan maddeler *boş zaman tutumu* alt boyutunu ve 13'den 15'e kadar olan maddeler ise *programlama* alt boyutunu kapsamaktadır. Akgül ve Karaküçük (2015)'ün çalışmasında ölçeğin toplamı için Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .83 olarak

hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı *amaç belirleme ve yöntem* alt boyutu için .81, *değerlendirme* alt boyutu için .71, *boş zaman tutumu* alt boyutu için .79 ve *programlama* alt boyutu için ise .73 olarak belirlenmiştir. Dört boyut ve 15 maddeden oluşan boş zaman yönetimi ölçeği beşli Likert tipi olup, 1 “*Hiç katılmıyorum*”, 2 “*Katılmıyorum*”, 3 “*Kararsızım*”, 4 “*Katılıyorum*” ve 5 “*Tamamen katılıyorum*” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan puanların artması boş zaman yönetimi uygulamalarının daha iyi olduğu anlamına gelmektedir.

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ): Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilmiştir. Kara vd. (2014) tarafından da Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçeye uyarlanmış olan ölçek 10 maddeden ve 2 boyuttan oluşmaktadır. 1, 2, 6, 7 ve 10. maddeler *sıkılma* alt boyutunda; 3, 4, 5, 8 ve 9. maddeler *doyum* alt boyutunda yer almaktadır. Kara vd. (2014)’nin çalışmasında ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısının .72 ile .77 arasında değiştiği ve ölçeğin tamamı için .72 olarak hesaplandığı görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlık katsayısının yeterli düzeyde olduğu ifade edilmektedir. İki boyut ve 10 maddeden oluşan serbest zamanda sıkılma algısı ölçeği beşli Likert tipi olup, 1 “*Kesinlikle katılmıyorum*”, 2 “*Katılmıyorum*”, 3 “*Kararsızım*”, 4 “*Katılıyorum*” ve 5 “*Tamamen katılıyorum*” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan puanların artması serbest zamanda sıkılma algısının arttığı anlamına gelmektedir. Ölçek bu çalışma için *sıkılma* alt boyutu (tek boyut) olarak ele alınmıştır.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ): Nichols ve Nicki (2004) tarafından geliştirilmiş, Kayri ve Günüş (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçeye uyarlanmış olan ölçek 35 maddeden ve 4 boyuttan oluşmaktadır. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ve 11. maddeler *yoksunluk* alt boyutunda; 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 ve 21. maddeler *kontrol güçlüğü* alt boyutunda; 22, 23, 24, 25, 26, 27 ve 28. maddeler *işlevsellikte bozulma* alt boyutunda; 29, 30, 31, 32, 33, 34 ve 35. maddeler ise *sosyal izolasyon* alt boyutunda yer almaktadır. Kayri ve Günüş (2009)’nin çalışmasında ölçeğin toplamı için Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Dört boyut ve 35 maddeden oluşan internet bağımlılığı ölçeği beşli likert tipi olup, 1 “*Kesinlikle katılmıyorum*”, 2 “*Katılmıyorum*”, 3 “*Kararsızım*”, 4 “*Katılıyorum*” ve 5 “*Tamamen katılıyorum*” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan puanların artması internet bağımlılığı puanının artması anlamına gelmektedir.

3.4.1. Ölçeklerin Yapı Geçerliliği

Ölçeklerin yapı geçerliliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA), gizil değişkenleri içeren kuramların test edilmesi için kullanılan oldukça gelişmiş bir tekniği içermektedir. Bu analiz, gizil değişkenler arasındaki ilişkiyi tasvir etmekte

ve model ile elde edilen verinin ne oranda uyumlu olduğunu ayrıntılı olarak incelemektedir (Akt. Çokluk vd., 2012: 276).

DFA aracılığıyla modelin geçerliliğini test ederken birçok uyum indeksi kullanılmaktadır. Bu uyum indekslerinden en çok tercih edilenleri “*Ki-Kare Uyum Testi (χ^2)*”, “*İyilik Uyum İndeksi (GFI)*”, “*Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA)*”, “*Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI)*”, “*Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI)*” ve “*Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (NNFI)*” oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan uyum iyiliği indekslerine ilişkin kriterler ve kesme noktaları aşağıdaki Tablo 3.1’de sunulmuştur (Akt. Çokluk, 2012: 267-271).

Tablo 3.1 Yapısal Eşitlik Modelinde Uyum İndekslerinin Kriterleri ve Kabulü İçin Kesme Noktaları

Uyum İndeksi	Kriterler	Kabul İçin Kesme Noktaları	Kaynak
χ^2 χ^2/sd	$p > 0.05$	-	-
		≤ 2 =mükemmel uyum	(Tabachnick ve Fidell, 2001).
		≤ 2.5 =mükemmel uyum	(Kline, 2005).
		≤ 3 =mükemmel uyum	(Kline, 2005; Sümer, 2000).
		≤ 5 =orta düzeyde uyum	(Sümer, 2000).
GFI/ AGFI	0 (uyum yok) 1 (mükemmel uyum)	≥ 0.90 =iyi uyum	(Schumacker ve Lomax, 1996; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Kelloway, 1989; Sümer, 2000).
		≥ 0.95 =mükemmel uyum	(Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Sümer, 2000).
RMSEA	0 (mükemmel uyum) 1 (uyum yok)	≤ 0.05 =mükemmel uyum	(Brown, 2006; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Raykov ve Marcoulides, 2008; Schumacker ve Lomax, 1996; Sümer, 2000).
		≤ 0.06 =iyi uyum	(Hu ve Bentler, 1999; Thompson, 2024).
		≤ 0.07 =iyi uyum	((Steiger, 2007).
		≤ 0.08 =iyi uyum	(Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Sümer, 2000).
		≤ 0.10 =zayıf uyum	(Kelloway, 1989; Tabachnick ve Fidell, 2001).
RMR/ SRMR	0 (mükemmel uyum)	≤ 0.05 =mükemmel uyum	(Brown, 2006; Byrn, 1994).
	1 (uyum yok)	≤ 0.08 =iyi uyum	(Brown, 2006; Hu ve Bentler, 1999).
		≤ 0.10 =vasat uyum	(Kline, 2005).
CFI	0 (uyum yok)		(Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2001).
	1 (mükemmel uyum)	≥ 0.90 =iyi uyum	
		≥ 0.95 mükemmel uyum	(Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Thompson, 2004).
NFI / NNFI	0 (uyum yok) 1 (mükemmel uyum)	≥ 0.90 =iyi uyum	(Kelloway, 1989; Schumacker ve Lomax, 1996; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2001; Thompson, 2004).
		≥ 0.95 =mükemmel uyum	(Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000).
PGFI	0 (uyum yok)	-	(Sümer, 2000).
	1 (mükemmel uyum)	-	(Sümer, 2000).

(Çokluk vd., 2012).

Tablo 3.2 Boş Zaman Yönetimi Uyum İndeksleri

Değişkenler	χ^2/sd	RMSEA	GFI	CFI	NFI	NNFI
Serbest Zaman Yönetimi	6.61	.08	.91	.91	.90	.89

Uyum indekslerine bakıldığında, model ve veri arasında mükemmele yakın uyum olduğu görülmektedir. RMSEA değerinin .08'e yakın olması GFI, CFI, NFI ve NNFI değerlerinin .90 ve üstünde olması iyi uyum olduğunu göstermektedir. χ^2/sd 'nin 5'in üzerinde olması örneklem büyüklüğü dikkate alındığında ve diğer değerlerle birlikte değerlendirildiğinde tolere edilebilir düzeyde olduğu söylenebilmektedir. Örneklem büyüklüğü arttıkça, χ^2 ve serbestlik derecesi oranı da yükselmektedir. Örneklem büyüklüğünün 200 veya altında olması χ^2 ve serbestlik derecesi de yükselmektedir. Bu nedenle de alandaki kuramcılar RMSEA, GFI, CFI gibi indeksleri geliştirmişlerdir (Akt. Çokluk vd., 2012: 268). Ölçeğe ilişkin faktör yükleri şekil 3.2'de gösterilmektedir.

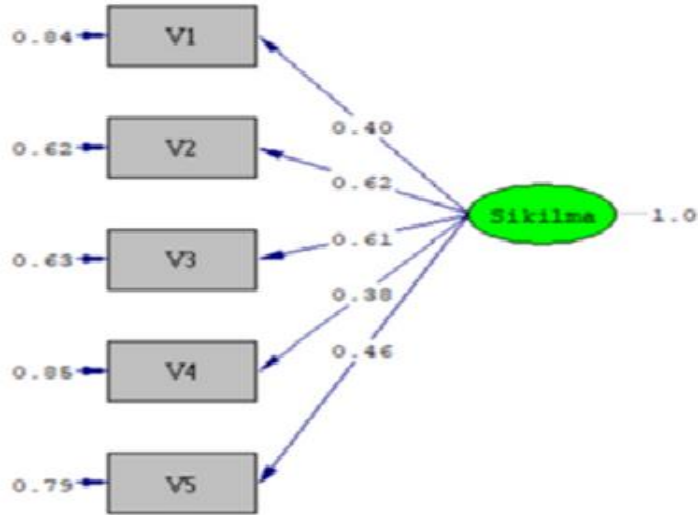


Şekil 3.2 Boş Zaman Yönetimi Ölçeği Faktör Yükleri

Tablo 3.3 Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Uyum İndeksleri

Değişkenler	χ^2/sd	RMSEA	GFI	CFI	NFI	NNFI
Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	4.45	.06	.99	.96	.95	.92

Uyum indeksleri incelendiğinde model ve veri arasında mükemmel yakın uyum olduğu görülmektedir. χ^2/sd 'nin 5'in altında olması, GFI, CFI ve NFI değerlerinin 0.95'in üstünde olması mükemmel uyum olduğunu göstermektedir. RMSEA değeri kabul edilebilir standarttır (Akt. Çokluk vd., 2012: 268). Ölçeğe ilişkin faktör yükleri Şekil 3.4'te gösterilmektedir.



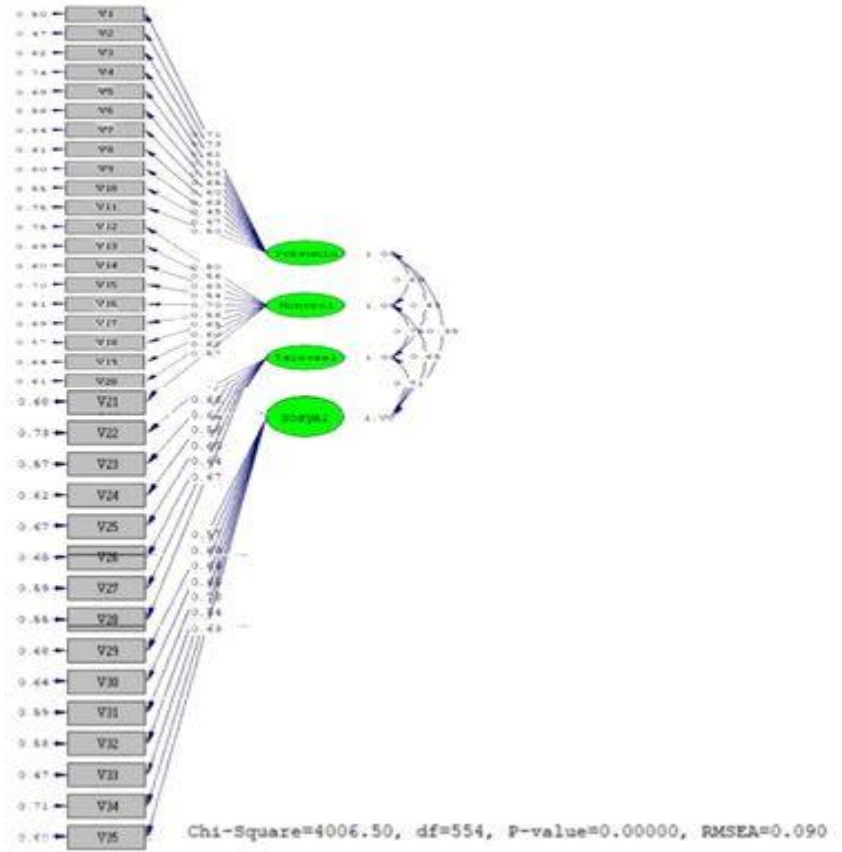
Chi-Square=22.27, df=5, P-value=0.00047, RMSEA=0.067

Şekil 3.3 Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Faktör Yükleri

Tablo 3.4 İnternet Bağımlılığı Uyum İndeksleri

Değişkenler	χ^2/sd	RMSEA	GFI	CFI	NFI	NNFI
İnternet Bağımlılığı	6.83	.08	.78	.92	.91	.92

Tablo 3.4'teki uyum indekslerine bakıldığında, model ve veri arasında mükemmel yakın uyum olduğu görülmektedir. RMSEA değerinin .08 olması, CFI, NFI ve NNFI değerlerinin .90 ve üstünde olması iyi uyum olduğunu göstermektedir. GFI ve χ^2/sd 'nin 5'in üzerinde olması örneklem büyüklüğü dikkate alındığında ve diğer değerlerle birlikte değerlendirildiğinde tolere edilebilir düzeyde olduğu söylenebilmektedir. (Akt. Çokluk vd 2012: 268). Ölçeğe ilişkin faktör yükleri şekil 3.5'te gösterilmektedir.



Şekil 3.4 İnternet Bağımlılığı Ölçeği Faktör Yükleri

3.4.2. Ölçeklerin Güvenirliği

BZY, SZSA ve İB ölçeklerinin genel ve alt boyutları için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır.

Tablo 3.5 Boş Zaman Yönetimi Ölçeğine Ait Güvenirlik Analizi

Ölçek Boyutları	Cronbach Alpha	Madde Sayısı
Amaç Belirleme ve Yöntem	.78	6
Değerlendirme	.78	3
Boş Zaman Tutumu	.65	3
Programlama	.60	3
BZYÖ Genel	.78	15

Tablo 3.5'teki sonuca göre dört boyutlu olan BZY Ölçeğinin Cronbach alpha katsayısı ölçeğin *genel ortalamasında* .78; *amaç belirleme ve yöntem* boyutunda .78, *değerlendirme* boyutunda .78; *boş zaman tutumu* boyutunda .65 ve *programlama* boyutunda ise .60 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerin güven aralığı içerisinde yer aldığı söylenebilir (Can, 2019: 131).

Tablo 3.6 Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğine Ait Güvenirlik Analizi

Ölçek Boyutları	Cronbach Alpha	Madde Sayısı
Sıkılma	.61	5

Tablo 3.6'daki güvenilirlik analizi sonucuna göre, SZSA Ölçeğinin Cronbach alpha katsayısı ölçeğin ortalamasında .61 olarak hesaplanmıştır. Sonuçların kabul edilebilir aralıkta olduğu söylenebilir (Can, 2019: 131).

Tablo 3.7 İnternet Bağımlılığı Ölçeğine Ait Güvenirlik Analizi

Ölçek Boyutları	Cronbach Alpha	Madde Sayısı
Yoksunluk	.85	11
Kontrol Güçlüğü	.84	10
İşlevsellikte Bozulma	.80	7
Sosyal İzolasyon	.80	7
İBÖ Genel	.92	35

Tablo 3.7'deki sonuçlara göre dört boyutlu olan İB Ölçeğinin Cronbach alpha katsayısı ölçeğin *genel ortalamasında* .92; *yoksunluk* boyutunda .85, *kontrol güçlüğü* boyutunda .84; *işlevsellikte bozulma* boyutunda .80 ve *sosyal izolasyon* boyutunda ise .80 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değer ölçeğin oldukça güvenilir olduğuna işaret ettiği söylenebilir (Can, 2019: 131).

3.5. Verilerin Toplanması ve Analizi

Ergen bireylerde SZY, SZSA ve İB ilişkisinin incelenmesi için 2022 Eylül ayında Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır.

Verilerin toplanabilmesi için Akdeniz Üniversitesi Etil Kurul'una da başvuru yapılmış ve Mart 2022 tarihinde gerekli izin alınmıştır. İzinler alındıktan sonra veriler, çalışmayı yapan araştırmacı tarafından Mart 2023 ile Mayıs 2023 tarih aralığında toplanmıştır. Derslere girilmiş, öğrencilere gerekli bilgiler verilmiş ve gönüllülük esasında bahsedilmiştir.

Veri analizine başlamadan önce analizin yapılmasında karşılaşılabilecek sorunları asgari düzeye indirmek amacıyla analize ilişkin belli başlı varsayımların sınanması gerekmektedir.

Bu varsayımlardan ilki olan normallik dağılımına ilişkin ek kanıtlar koymak amacıyla; verilerin mod, meydan ve aritmetik ortalamaları, histogram eğrisi ve basıklık – çarpıklık katsayılarını değerlendirmiştir. Analiz için sağlanması gereken bir diğer sayıltı ise örneklem büyüklüğüdür. Comrey ve Lee (1992) faktör analizi yapabilmek için 500 kişilik bir veri setinin

çok iyi olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda 1000 kişilik bir örneklem büyüklüğünün analizin yürütülmesinde yeterli olduğu ifade edilebilmektedir. Veri setindeki kayıp değerler ve uç değerler, mahalonobis uzaklığı kullanılarak belirlenmiş ve analiz dışında tutulmuştur. Bu işlem sonucunda, orijinal veri setindeki 1000 kişilik örnekten 778 kişi analiz için kullanılmıştır. Çok değişkenli normallik ve doğrusallık her bir grup için ayrıca değerlendirilmiş ve saçılım diyagramları incelenmiştir. Elde edilen saçılım diyagramlarının elips şeklinde olduğu ve çok değişkenli normallik ile doğrusallık varsayımlarının sağlandığı tespit edilmiştir. Doğrusallık, iki ya da daha fazla arasında bir doğru yardımıyla özetlenebilen ilişkiler olduğu varsayımına dayanır. Doğrusallık sayıltısı özellikle çok değişkenli analizler için çok önemlidir. Çünkü çok değişkenli analizler, değişkenlerin doğrusal bir şekilde kombinasyonları olduğu temeline dayanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olup olmadığına karar vermek amacıyla VIF ve CI indeksleri değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, VIF değerinin 10'dan küçük, CI değerinin ise 30'dan küçük olduğunu ortaya koymakta ve kullanılan ölçeklere ilişkin çoklu bağlantı probleminin olmadığına işaret etmektedir.

Tekli ve çoklu uç değerlere bakılmış, çok yönlü uç değer olan 227 veri analizden çıkarılmıştır.

Tablo 3.8'de araştırmanın değişkenlerine ait normallik testi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 3.8 Normallik Testi Sonuçları

Test of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Amaç Belirleme ve Yön.	.058	78	<.001	.984	778	<.001
Değerlendirme	.122	78	<.001	.955	778	<.001
Boş Zam. Tutum	.140	78	<.001	.940	778	<.001
Programlama	.080	78	<.001	.972	778	<.001
BZY Genel	.034	78	.037	.997	778	.122
Sıkılma	.074	78	<.001	.982	778	<.001
Yoksunluk	.059	78	<.001	.985	778	<.001
Kontrol Güçlüğü	.056	78	<.001	.978	778	<.001
İşlevsellikte Bozukluk	.077	78	<.001	.970	778	<.001
Sosyal İzolasyon	.107	78	<.001	.931	778	<.001
İB Genel	.042	78	.002	.988	778	<.001

Tablo 3.8'deki test sonuçları incelendiğinde anlamlılık değerlerinin .05'ten küçük olduğu görülmüştür. Bu durumun normallik varsayımını ihlal ettiği, ancak sosyal bilimlerde ve büyük örneklerde böyle değerlerle sıklıkla karşılaşıldığı söylenebilmektedir (Pallant, 2015). Böyle durumlarda, normallikle ilgili başka varsayımların değerlendirilmesi de gerekmektedir.

Tablo 3.9 Değişkenlerin Ortalama, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Mean	Std. Dev.	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Std.Error	Statistic	Std. Error
BZY Genel	45.44	9.952	.065	.088	-.035	.175
Sıkılma	13.24	4.411	.158	.088	-.653	.175
İB. Genel	93.28	24.189	.381	.088	.145	.175

Tablo 3.9'daki analizlerde; değişkenlerinin ortalama, çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, Skewness ve Kurtosis (çarpıklık ve basıklık) değerlerinin sıfırdan küçük ve negatif olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, verilerin normal dağılıma sahip olduğunu işaret etmektedir. Hair ve diğerleri (2013) tarafından yapılan açıklamaya göre, +1.0 ile -1.0 arasındaki çarpıklık ve basıklık değerlerine sahip veriler normal dağılım göstermektedir. Tabachnick ve Fidell (2013) ise +1.5 ile -1.5 arasındaki basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılımı temsil ettiğini ifade etmiştir. Ayrıca, George ve Mallery (2010), genellikle ± 1.0 arasındaki basıklık değerini mükemmel olarak kabul etmiş, ancak belirli uygulamalarda çoğu durumda ± 2.0 arasındaki bir değerin de kabul edilebilir olduğunu belirtmiştir.

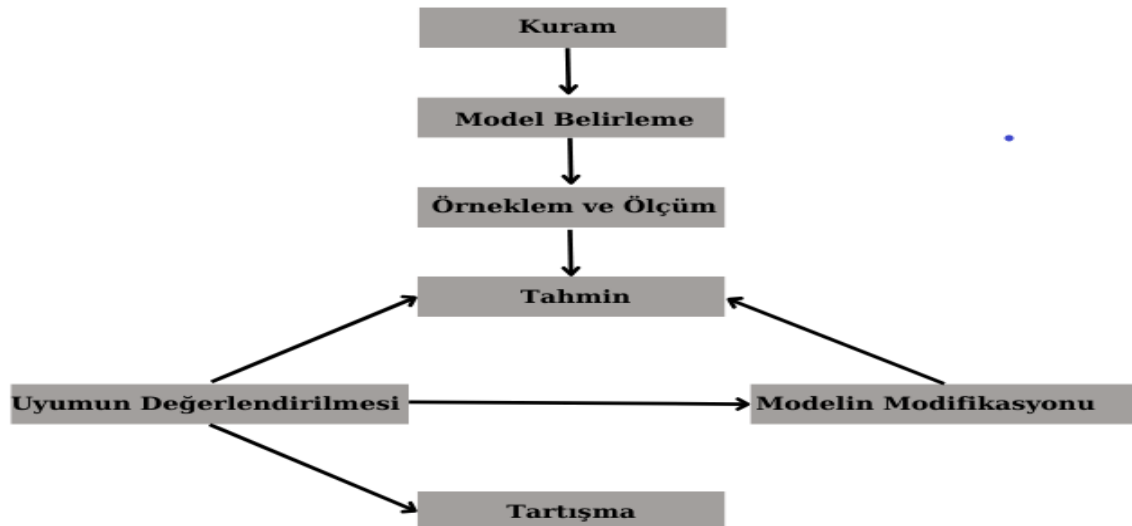
Çalışmanın değişkenleri SZY, SZSA ve İB arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı (r) hesaplanarak değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır. Korelasyon katsayılarının değerlendirmeye alınan kriteri dikkate alındığında 1.00 pozitif yönlü mükemmel ilişki anlamına gelirken, -1.00 negatif yönlü mükemmel ilişkiyi tanımlamaktadır. Korelasyon katsayısının 0.00 olması durumunda ise herhangi bir ilişki durumunun olmadığı anlaşılmaktadır. Bu durum göz önüne alındığında; 0.00- 0.30 arasında olan katsayı değerlerinin düşük düzeyde, 0.31-0.70 arasındaki katsayı değerlerinin orta düzeyde, 0.71-1.00 arasında olan katsayı değerlerinin ise yüksek düzeyde ilişki durumunun olduğu pearson korelasyon katsayısına işaret ettiği söylenebilir (Büyüköztürk, 2016).

Çalışmanın ana unsurlarını kapsayan SZY ile İB arasındaki ilişkide SZSA'nın aracılık rolünü ortaya çıkarmak için LISREL 8.80 programı ile YEM yol analizi yapılmıştır. YEM, istatistiksel bir yöntem olup, örtük değişkenler ve gözleme dayalı değişkenler olarak kendine ait bir teoriye bağlı ilişkilerin tanımlanmasına yarayan bir yöntemdir. (Byrne, 2010). Bu sebeptendir ki değişkenlerin YEM'de gözlemlenen tüm ölçüm hataları analize dahil

edilmektedir. Bunun aksine Geleneksel regresyon analizinde ise, değişkenlere ait olası ölçüm hataları analize dahil edilmemektedir. YEM dikkate alındığında, karmaşık modeller yani çok değişkenli olan durumlarda teste dahil edilebilmekte, dolaylı etkiler ve direkt etkiler açısından toplam etkinin ortaya konulabilmesinde bağımlı değişken üzerinde açıklayıcı değişkenin etkisi de ortaya çıkmaktadır. (Çokluk vd., 2012: 251-255).

YEM’de direkt gözlenebilen değişkenler ölçülen veya gözlenen değişkenler olarak adlandırılabilir. Faktör veya gizil olarak adlandırılan değişkenler ise direkt ölçülemedikleri ve gözlemlenemediklerinden dolayı var olan gözlemlenebilen bir başka değişkenle bağdaştırılarak ölçülebilmektedir (Çokluk vd., 2012: 257-259). Dolayısıyla araştırmada SZY, SZSA ve İB değişkenleri örtük olup, başka bir değişkene bağlı olarak gözlenebilmektedir. Çalışmada bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişkinin ortaya çıkması aracı bir değişkenle dolaylı olarak etki hipotezlerle test edilmektedir. Bu durumda üçüncü değişken dahil edildiğinde (modele aracı) bağımlı değişkenin bağımsız değişken üzerindeki etkisi değişmekte olup aracı olan değişkenin etkisi anlam kazanmaktadır.

Yapısal eşitlik modeli için bir akış şeması temel alınmaktadır. Öncelikle kuramsal yapı ortaya konulup, yol şemasında gösterilen yapısal eşitlikler, kuramın sunumu olarak kabul edilmektedir. Sonrasında bir örneklem grubu seçilmekte ve bu gruptan veriler elde edilmektedir. Bu süreci modele ilişkin parametre tahminleri takip etmektedir. Bu aşamada, ölçme araçları test edilmekte ve ardından da yapısal model test edilmektedir. Bu süreç sonrasında, modelin iyilik uyumları değerlendirilmesi yapılmaktadır. Yeterli uyum elde edilemediyse model döngüsel olarak modifiye edilmektedir. Bu iyilik uyumu kararı verilirken birden fazla uyum indeksi dikkate alınmaktadır (Çokluk vd., 2012: 255). Yapısal eşitlik modellemesi için geleneksel yaklaşım akış şeması aşağıda yer almaktadır.



Şekil 3.5 Yapısal Eşitlik Modellemesi İçin Geleneksel Yaklaşım

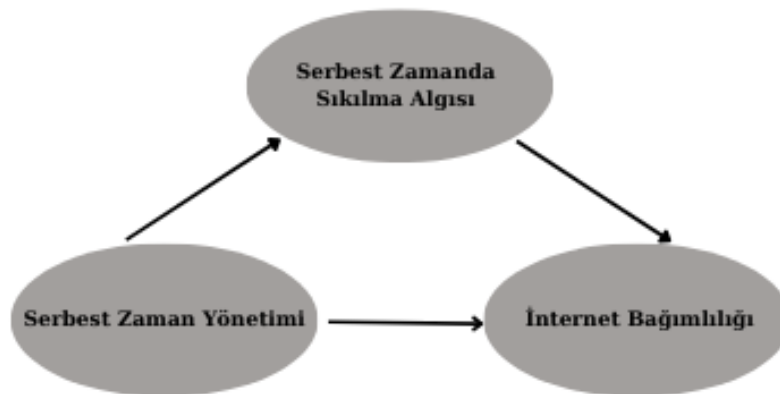
Yapısal eşitlik modelinde, kuramsal yapı dikkate alınarak veri toplamadan önce model oluşturulmaktadır. Birçok istatistiksel yöntemde önce verinin toplanıp sonra değişkenler arasındaki ilişki ortaya konulurken, yapısal eşitlik modelinde teorik olarak kurulmuş olan modeldeki ilişkilerin toplanılan verilerle uyumu test edilmektedir. Yapısal eşitlik modellemesinde kullanılarak elde edilen ilişkilerin gerçek ilişkileri göstermesi sebebiyle teorik olarak nedensel ilişki örüntüleri ortaya koyduğu düşünülmektedir (Malaeb vd., 2000: 97). Teorik bağlamda kurulan modelin daha güçlü açıklanabilmesi sebebiyle de bu araştırmada YEM kullanılmıştır.

Sosyal bilimcilerin doğrudan ölçülemeyen soyut kavramlara olan ilgilerinin her zaman odakta olduğu bilinmektedir. Gizil değişken diye tabir edilen bu soyut kavramlara, tatmin, memnuniyet, tutum, benlik, sıkılma algısı örnek olarak gösterilebilmektedir. Doğrudan gözlenemeyen değişkenler doğrudan ölçülememektedir. Bu nedenle gözlenebilen başka bir veya daha çok değişkenle bağlantılı olarak gizil değişkeni ölçmek mümkün olmaktadır (Çokluk vd., 2012: 257).

Yapısal eşitlik modellemesinde, aracı değişken tahmin değişkeni de olarak tabir edilen bağımsız değişken ile sonuç değişkeni olarak ifade edilen bağımlı değişken arasındaki bağlantı aracı gibi çalışmakta ve bağımsız değişkenin bağımlı değişkene etkisini açıklamaya yardımcı olmaktadır. Eğer aracı değişken, bu etkiyi açıklarken bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin bir kısmında etkili oluyorsa “kısmi (yarı aracı)”; ilişkinin tamamında bir etki söz konusuysa “tam aracı” olarak ifade edilmektedir (Gürbüz, 2019: 110).

Bu araştırmada “Ergenlerde SZY ve İB arasındaki ilişkide SZSA aracılık rolü var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır. Araştırmaya göre, SZY bağımsız değişken, İB bağımlı değişken ve SZSA ise aracı değişken olarak belirlenmiştir.

Araştırma için test edilen model aşağıdaki gibi tasarlanmış olup Şekil 3.6’da sunulmuştur.



Şekil 3.6 Kavramsal Model

3.6. Araştırmanın Bulguları ve Yorumları

Ergenlerde SZY, SZSA ve İB arasındaki ilişki pearson momentler katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Tablo 3.10'da ergenlerin BZY, SZSA ve İB arasındaki ilişkiyi göstermektedir.

Tablo 3.10 Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Sonuçları

	SZY Amaç	SZY Değerl	SZY Tutum	SZY Progr	SZY Genel	İB Yoksun	İB Kontrol	İB İşlevsel	İB Sosyal	İB Genel
SZSA	r= -.119**	r= -.165**	r= -.185**	r= -.229**	r= -.246**	r= .173**	r= .204**	r= .229**	r= .126**	r= .233**

(**p<.01) (*p<.05)

Tablo 3.10 incelendiğinde araştırmanın tüm değişkenleri arasında p=.01 ve p=.05 düzeyinde, istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır. SZY ve SZSA (r= -.246) negatif yönlü anlamlı bir ilişki; SZY ve İB arasında (r= -.260) negatif yönlü anlamlı bir ilişki; SZSA ve İB arasında (r= .233) pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

SZSA boyutu ile SZY *amaç* alt boyutu arasında (r=-.119) negatif yönlü; *değerlendirme* alt boyutu ile arasında (r=-.165) negatif yönlü; *tutum* alt boyutu arasında (r=-.185) negatif yönlü; *programlama* alt boyutu arasında (r=-.229) negatif yönlü; SZY *genel* arasında ise (r=-.246) negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

SZSA boyutu ile İB *yoksunluk* alt boyutu arasında (r=.173) pozitif yönlü; *kontrol* alt boyutu ile arasında (r=.204) pozitif yönlü; *işlevsellik* alt boyutu arasında (r=-.229) pozitif yönlü; *sosyal* alt boyutu arasında (r=.126) pozitif yönlü; İB *genel* arasında ise (r=.223) pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 3.11 Betimsel İstatistik Sonuçları

	N	Mean	Std.
Katılım Sıklığı	778	3.32	3.06
Haftalık Toplam	778	11.42	12.33

Tablo 3.11’de, ergenlerde “bir haftada ortalama serbest zamandaki aktivite/etkinliklere katılım sıklığı” sonuçlarına bakıldığında ortalamanın 3.32 (± 3.06) olduğu ve “haftalık toplam kaç saat” olduğu sonucunun ise ortalamanın 11.42 (± 12.33) olduğu görülmüştür. Ayrıca, serbest zamanda en çok tercih edilen aktivite/etkinlik sırasıyla “kitle iletişim araçları”, “sosyal aktiviteler” ve “açık alan aktiviteleri” olarak tercih edilmiştir.

Değişkenler arasındaki anlamlı ilişkiler ortaya konulduktan sonra model test edilmiştir

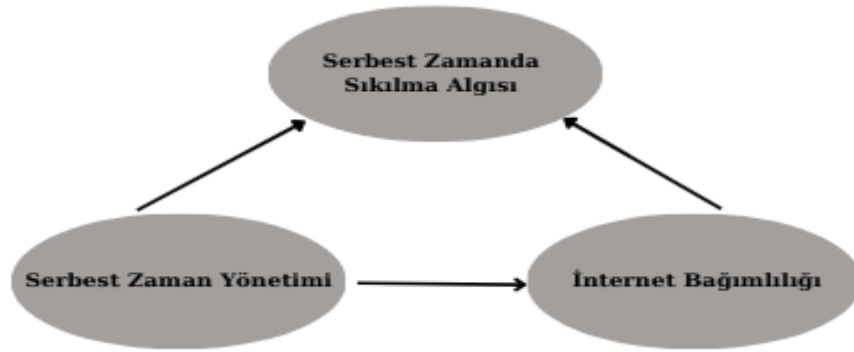
Araştırmanın problemi “Ergenlerin SZY ile İB arasındaki ilişkide SZSA aracılık rolü var mıdır?” şeklindedir. Araştırmanın problemi için yol analizine geçmeden önce Baron ve Kenny (1986)’nin belirttiği aracılık ilişkisinin ön koşulları değerlendirilmiştir.

Baron ve Kenny (1986) metodunda yapısal eşitlik modelinin sınanabilmesi için dört ön koşul bulunmaktadır. Bunlar:

- Bağımlı ve bağımsız değişken ilişkili olmalı,
- Bağımsız değişken ile aracı değişken arasında ilişki olmalı,
- Bağımlı değişken ile aracı değişken arasında ilişki olmalı,
- Bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasında başlangıçta anlamlı olan ilişki aracı değişken ile ya gerilemeli ya da sıfıra yakın olabilecek bir değer olarak istatistiksel olarak anlamsız bir hale gelmelidir. Baron ve Kenny’nin (1986) dört adımlı geleneksel aracılık testine göre bu araştırmada ergenlerin;

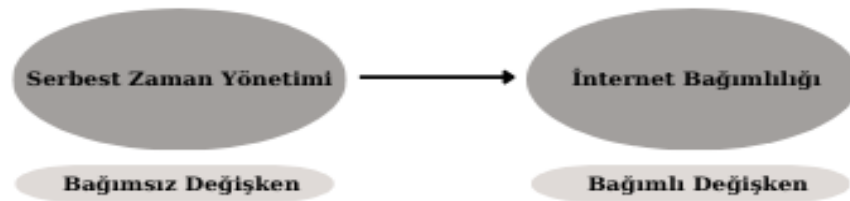
- SZY’nin İB üzerinde anlamlı bir etkisi olmalı,
- SZSA’nın SZY anlamlı bir etkisi olmalı,
- SZSA’nın İB üzerinde anlamlı bir etkisi olmalı,
- SZSA regresyon analizine dâhil edildiğinde, SZSA değişkeninin İB üzerindeki yordama düzeyi düşerken, SZY’nin de İB üzerinde anlamlı bir etkisi olması beklenmektedir.

Bu araştırmada ergenlerin SZY ile İB arasındaki ilişkide SZSA’nın aracılık rolü var mıdır araştırma sorusunu test etmek için LISREL 8.80 programı kullanılarak YEM yapılmıştır. Yapısal model araştırmanın örtük değişkenleri olan ergenlerin SZY, SZSA ve İB arasında ilişki kurularak sınanmıştır. Araştırma modeli Şekil 3.7’ de verilmiştir.



Şekil 3.7 Araştırma Modeli

Şekil 3.7’de verilen modelde yer alan yol analizi, ergenlerin SZY, SZSA ve İB düzeyleri arasındaki ilişkilerin ağını açıklayan bir analizdir. Araştırmada SZY örtük değişkenine ait dört gözlenen değişken, SZSA örtük değişkenine ait bir gözlenen değişken ve İB örtük değişkenine ait dört gözlenen değişken bulunmaktadır. Model ile kuramsal bilgiler ışığında SZY’nin İB yordadığı, SZSA’nın da bu ilişkide aracılık rolünün bulunduğu varsayılmaktadır. Bu varsayımdan hareketle, bağımsız değişkenin (SZY) bağımlı değişken (İB) üzerinde direkt anlamlı bir etkisinin olup olmadığını görebilmek için LISREL 8.80 programı aracılığı ile SZY’nin İB üzerindeki tahmin katsayısına bakılmış ve modelin ilk aşaması test edilmiştir. Şekil 3.8’de aracılık etkisine ilişkin ilk modeli göstermektedir.



Şekil 3.8 Aracılık Testi İçin İlk Aşama: Bağımlı ve Bağımsız Değişken Arasındaki Model

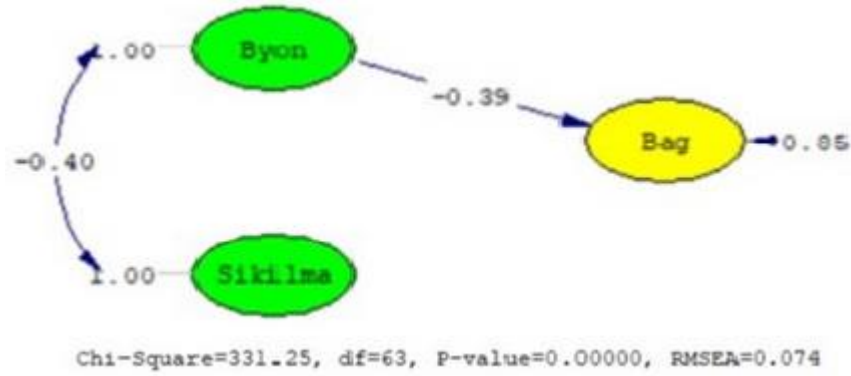
Aracılık etkisine ilişkin ilk aşama kapsamında ergenlerin SZY (bağımsız değişken) ile İB (bağımlı değişken) arasında anlamlı ($\beta = -7.54$) bir etki tespit edilmiştir. Böylelikle modelin ilk aşaması tamamlanmıştır. Yukarıdaki modelin sonuçları Tablo 3.12’de verilmiştir.

Tablo 3.12 Bağımlı-Bağımsız Değişken Arasındaki YEM’e İlişkin Tahmini Sonuçlar

Tahmin		
İnternet Bağımlılığı	← Serbest Zaman Yönetimi	-.39
p<.05		

Ergenlerin SZY’den İB’ye giden yolun ($p < .05$) anlamlı ve standardize edilmiş tahmin katsayısının da $-.390$ düzeyinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani ergenlerin SZY, İB’nin %

39'unu açıklamaktadır. Şekil 3.9'da LISREL 8.80 programında yapılan model çıktısını göstermektedir.



Şekil 3.9 Model Çıktısı

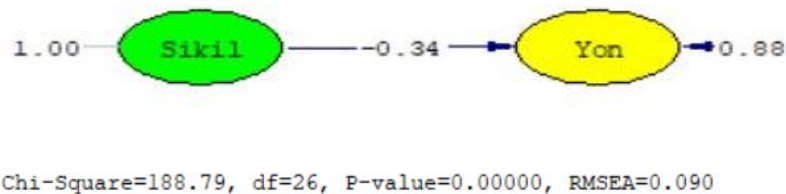
Modele ilişkin uyum indeksleri ise şu şekildedir: $\chi^2/sd=5.250$; RMSEA= 0.074; GFI= 0.94; CFI= 0.90; NFI= 0.88. Görüldüğü üzere SZY ve İB üzerinde kurulan modele ilişkin uyum indekslerinin iyi uyum ve kabul edilebilir uyum ölçütleri arasında yer aldığı ifade edilebilmektedir. χ^2/sd 'nin 5'in üzerinde olması örneklem büyüklüğü dikkate alındığında ve diğer değerlerle birlikte değerlendirildiğinde tolere edilebilir düzeyde olduğu söylenebilmektedir. (Akt. Çokluk vd 2012: 268).

Aracılık etkisine ilişkin ergenlerin SZSA (aracı değişken) ile SZY (bağımsız değişken) arasında anlamlı ($\beta = -5.80$) bir etki tespit edilmiştir. Modelin sonuçları Tablo 3.13' te verilmiştir.

Tablo 3.13 Aracı-Bağımsız Değişken Arasındaki YEM'e İlişkin Tahmini Sonuçlar

		Tahmin
Serbest Zaman Yön.	← Serbest Zamanda Sık. Algı.	-.34
p<.05		

Ergenlerin SZSA'dan SZY'ye giden yolun ($p<.05$) anlamlı ve standardize edilmiş tahmin katsayısının da -.34 düzeyinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani ergenlerin SZSA, SZY'nin % 34'unu açıklamaktadır. Şekil 3.10'da LISREL 8.80 programında yapılan model çıktısını göstermektedir.



Şekil 3.10 Model Çıktısı

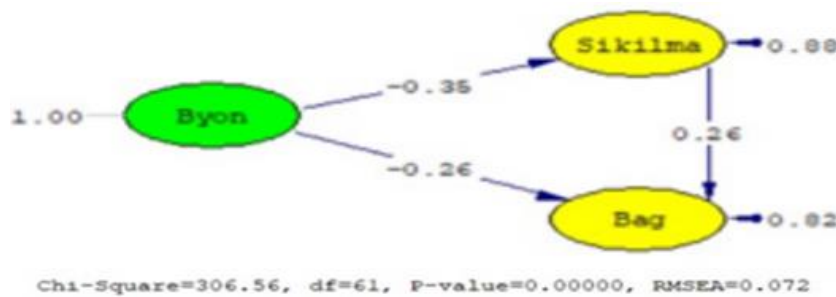
Modele ilişkin uyum indeksleri ise şu şekildedir: $\chi^2/sd=7.030$; RMSEA= 0.075; GFI= 0.90; CFI= 0.90; NFI= 0.80. Görüldüğü üzere SZY ve İB üzerinde kurulan modele ilişkin uyum indekslerinin iyi uyum ve kabul edilebilir uyum ölçütleri arasında yer aldığı ifade edilebilmektedir. χ^2/sd 'nin 5'in üzerinde olması örneklem büyüklüğü dikkate alındığında ve diğer değerlerle birlikte değerlendirildiğinde tolere edilebilir düzeyde olduğu söylenebilmektedir. (Akt. Çokluk vd 2012: 268).

Aracılık testinin son aşamasında SZY ile İB arasında SZSA aracılık rolü için model test edilmiştir. Tablo 3.14'te aracılık etkisinin test edildiği standardize tahmin katsayılarını ve anlamlılık düzeylerini göstermektedir.

Tablo 3.14 Aracılık Etkisinin Test Edildiği Standardize Tahmin Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri

			Tahmin
İnternet Bağımlılığı	(Serbest Zam. Sık. Alg.)	Serbest Zaman Yönetimi	-.260
p<.05			

Tablo 3.14'te de görüldüğü gibi SZY ile İB arasındaki modele SZSA girmesi ile tahmin değerlerinde farklılaşma gerçekleşmiştir. Ergenlerin SZY'den İB'ye giden yol -.39'dan -.26'ya gerilemiştir. Şekil 3.11'da model çıktısını göstermektedir.



Şekil 3.11 Aracılık Etkisinin Test Edildiği Standardize Tahmin Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri

Modele ilişkin uyum indeksleri ise şu şekildedir: $\chi^2/sd=4.99$; RMSEA= 0.072; GFI= 0.94; CFI= 0.91; NFI= 0.89. Görüldüğü üzere SZY ve İB üzerinde kurulan modele aracı değişken sokulduğuna ilişkin uyum indekslerinin iyi uyum ve kabul edilebilir uyum ölçütleri arasında yer aldığı ifade edilebilmektedir. χ^2/sd 'nin 5'in üzerinde olması örneklem büyüklüğü dikkate alındığında ve diğer değerlerle birlikte değerlendirildiğinde tolere edilebilir düzeyde olduğu söylenebilmektedir. (Akt. Çokluk vd 2012: 268).

Araştırma analizleri Tablo 3.14’de, H₁, H₂ ve H₃ hipotezlerinin desteklendiğini göstermektedir.

H1: Serbest zaman yönetimi ile sıkılma algısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Aracı değişken olan sıkılma algısı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Serbest zaman yönetimi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 3.15 Hipotez Testlerinin Sonuçları

Hipotezler		Standardize Edilmiş Değer	t-Değeri	p-Değeri	Hipotez Durumu
H ₁ : Serbest Zaman Yön.	→ Serbest Zam. Sık. Algısı	-.34	-5.11	.000	Kabul
H ₂ : Serbest Zam. Sık. Algısı	→ İnternet Bağımlılığı	.25	4.15	.000	Kabul
H ₃ : Serbest Zaman Yön	→ İnternet Bağımlılığı	-.26	-4.87	.000	Kabul

TARTIŞMA VE SONUÇ

SZY, zamanın etkin ve verimli kullanılması yeteneğini ön plana çıkarmaktadır. Serbest zamanı verimli kullanmanın temel amaçları; bireyin gelişimi ile toplumsal gelişime katkı sağlamak olarak yorumlanmıştır. Bu bağlamda zamanı etkili yönetmek, yaratıcılığı ön plana çıkarmakta ve ruhsal/düşünsel iyilik halini beraberinde getirmektedir (Üstün ve Berk, 2017). Ancak bireyler, serbest zamanı yönetemediklerinde SZSA yaşamaktadırlar. SZSA yaşadıklarında ya da serbest zaman etkinliklerinden aldıkları tatminsizlik sonucunda alternatif uğraşlara yönelebilmektedirler. Bunlardan en çok tercih edilenlerin başında da kitle iletişim araçları gelmektedir (Karakoç ve Toydaş, 2013).

Araştırma sonuçlarında çalışmaya katılan bireylerin bir haftada ortalama 3 defa etkinliğe katıldıkları ve etkinlik için harcadıkları sürenin haftada toplam 11 saat olduğu görülmüştür. Ayrıca, serbest zamanda en çok tercih edilen aktivite/etkinlik sırasıyla “kitle iletişim araçları”, “sosyal aktiviteler” ve “açık alan aktiviteleri” olarak tercih edilmiştir. Bazı çalışmalar, 8-18 yaş aralığında bireylerin günün 8 saatini iletişim araçlarında harcadığı sonucunu vermiştir (Chisholm, 2006: 79-81). Farklı bir çalışmada ise, 12-18 yaş aralığındaki bireylerin günün %74’ ünü sanal ortamda geçirmeyi tercih ettiği görülmüştür (Yoo vd., 2004: 487-494). Yapılmış olan çalışmalar, bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusunda, SZY, SZSA ve İB arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. SZY ve SZSA arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu; SZY ve İB arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu; SZSA ve İB arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu konudaki bir araştırma, serbest zamanın doğru ve etkili bir şekilde yönetilmesinin, bireylerin yaşam kalitesini ve sıkılma algısını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Iso-Ahola ve Park, 1996). Csikszentmihalyi (1990), serbest zamanlarını etkili bir şekilde yöneten bireyler, akış deneyimini daha sık yaşayabilmekte ve bu, sıkılma algısını azaltabilir.

Araştırmaya ilişkin ergenlerde SZY, SZSA ve İB arasında nasıl bir ilişki olduğu ve ergenlerde SZY ile İB arasındaki ilişkide SZSA düzeyinin ara rolü olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda ergenlerde SZY ve SZSA arasında SZY’nin, İB ve SZSA arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu; SZSA ve İB arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aracılık etkisinin araştırıldığı testin ilk aşamasında araştırmanın bağımsız değişkeni olan SZY ile araştırmanın bağımlı değişkeni olan İB arasında yapısal model kullanılarak yol katsayısı hesaplanmış ve SZY’den İB’ye giden yolun anlamlı ve SZY’nin İB’nin büyük kısmını açıkladığı bulunmuştur.

Yapısal modelin son aşamasında ise araştırmanın bağımlı değişkeni olan ergenlerin İB düzeyleri ile bağımsız değişken olan SZY arasına SZSA aracı değişkeni eklenerek model test edilmiştir. Elde edilen model uyum iyiliği değerleri, yol katsayıları ve anlamlılık değeri ile ergenlerin SZY ile İB arasındaki ilişkide SZSA yarı aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmış ve model doğrulanmıştır.

Araştırmada SZSA ile SZY arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. SZSA ile SZY amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, serbest zaman tutumu ve programlama alt boyutları arasındaki ilişki durumu incelenmiştir. SZSA ile SZY “amaç belirleme ve yöntem” alt boyutu arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Çalışmayla alan yazında benzerlik gösteren çalışmalar; Taş'ın (2022) yaptığı bir çalışma, üniversite öğrencilerinin SZY davranışlarını ve etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlamıştır. Bu çalışma, öğrencilerin SZY amaç belirleme ve yöntem alt boyutunun önemli olduğunu ve bu boyutun SZSA etkileyebileceğini göstermiştir. Wang vd., (2012) yaptığı bir çalışmada, SZY alt boyutlarının, SZSA arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Bu çalışma, SZY amaç belirleme ve yöntem boyutunun SZSA ile negatif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir (Wang vd., 2012). Ketkham vd.'nin çalışması, lise öğrencilerinin SZY ve serbest zamanlarını nasıl geçirdiklerini incelemiştir. Bu çalışma, öğrencilerin SZY amaç ve yöntem belirlemenin sınıf seviyelerine göre farklılık gösterdiğini ve bu boyutun SZSA etkileyebileceğini göstermiştir (Ketkham vd, 2022).

SZSA ile SZY “değerlendirme” alt boyutu ile arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Çakır'ın (2019) yaptığı bir çalışma, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi'ndeki öğrencilerin SZY ve SZSA arasındaki ilişkiyi inceledi. Bu çalışma, SZY değerlendirme alt boyutunun SZSA ile negatif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir (Çakır, 2019). Ziaee vd. (2021) yaptığı bir çalışma, İranlıların serbest zaman fiziksel aktivitelerine katılımının gelecekteki senaryolarını geliştirmeyi amaçlamıştır. Bu çalışma, SZY değerlendirme alt boyutunun SZSA etkileyebileceğini dolaylı olarak göstermiştir. Wang'ın (2018) yaptığı bir başka çalışma, Tayvan'daki üniversite öğrencileri arasında SZY, SZSA ve İB arasındaki ilişkileri inceledi. Bu çalışma, SZY değerlendirme alt boyutunun SZSA arasında negatif bir ilişki olduğunu değerlendirme alt boyutunun sıkılma algısını azaltabileceğini ve bu durumun, İB da pozitif yönde etkileyebileceğini göstermiştir (Wang, 2018).

SZSA ile SZY “boş zaman tutumu” alt boyutu ile arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu konuda yapılan çalışmalar, SZY zaman tutumu alt boyutunun, SZSA azaltabileceğini göstermektedir. Literatür incelendiğinde; Chen'in (2020) yaptığı bir çalışma, COVID-19 pandemisi sırasında sosyal izolasyon nedeniyle evde sıkılmanın bireyleri çevrimiçi serbest zaman etkinlikleri yapmaya teşvik edip edemediğini ve bunun kariyer yönetimi ve evde

gelişim üzerindeki etkilerini inceledi. Bu çalışma, SZY zaman tutumu alt boyutunun, evde sıkılma algısını azaltabileceğini ve bu durumun bireylerin kariyer yönetimi ve evde gelişimine katkıda bulunabileceğini göstermiştir. Holmberg'in (2017) yaptığı bir çalışma, İsveç'teki serbest zaman merkezlerindeki sistematik kalite yönetiminin analizini yaptı. Bu çalışma, SZY zaman tutumu alt boyutunun, serbest zaman merkezlerindeki kalite yönetimi ve sıkılma algısı üzerinde etkili olabileceğini göstermiştir. Fişekçioğlu ve Özşarı(2017) 'nın yaptığı bir çalışma, engelli sporcuların SZY yeteneklerini ve bu konudaki tutumlarını değerlendirdi. Bu çalışma, SZY zaman tutumu alt boyutunun, engelli sporcuların SZSA azaltabileceğini göstermiştir.

SZSA ile SZY “programlama” alt boyutu ile arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Torkildsen'in (1993) rehber kitabı, serbest zaman ve rekreasyon yönetimine genel bir bakış sunmuştur. Bu eser, SZY programlama alt boyutunun, SZSA azaltmada etkili olabileceğini vurgulamıştır.. Bright'ın (2000) yaptığı bir çalışma, park ve rekreasyon alanında sosyal refah felsefesi çerçevesinde, serbest zamanın faydalarını tanımlamak ve bunları rekreasyon yönetimine dahil etmek üzerine odaklanmıştır. Bu çalışma, SZY programlama alt boyutunun, bireylerin SZSA azaltabileceğini dolaylı olarak göstermiştir. Agnarsson vd. (1999)'nin yaptığı bir çalışma, serbest zaman fiziksel aktivitelerinin kardiyovasküler risk faktörleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışma, SZY programlama alt boyutunun, SZSA azaltabileceğini ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermiştir.

Araştırmada SZSA ve İB arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuş SZSA ile İB yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon alt boyutları arasındaki ilişki durumu incelenmiştir. SZSA ile İB “yoksunluk” alt boyutu ile arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Block, (2008), İB yoksunluk alt boyutu, internet kullanımının aniden kesilmesi veya kısıtlanması durumunda ortaya çıkan psikolojik ve fiziksel belirtileri içerdiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda, serbest zamanın etkili bir şekilde kullanılamaması, bireylerin İB'den kaynaklanan yoksunluk belirtileriyle karşılaşmalarına neden olabilir. Özellikle, serbest zamanın çoğunu internet kullanımına ayıran bireyler, bu etkinlikten mahrum kaldıklarında yoksunluk belirtileri yaşayabilirler. Yoksunluk belirtileri arasında sinirlilik, huzursuzluk, konsantrasyon eksikliği ve şiddetli tepki gibi durumlar bulunabilir (Kuss vd., 2014). Bu belirtiler, bireylerin internete erişimini kaybettiklerinde ortaya çıkabilir ve serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmelerini zorlaştırabilir. Müller vd. (2014) yaptığı bir başka çalışma, İB yaygınlığını ve psikososyal sağlık sonuçlarını incelemiştir. Bu çalışma, İB yoksunluk boyutunun günlük internet kullanımı ve çevrimiçi zamanlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, serbest zamanın etkin yönetiminin bu bağımlılık boyutunu azaltabileceği vurgulanmıştır. Mathur vd. (2021) çalışması, İB ve serbest zamanın kullanımı ile sosyal ilişkiler

üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışma, serbest zamanın etkin kullanımının İB bağlı yoksunluk hissini azaltabileceğini ve bu durumun bireylerin sosyal ilişkileri üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini ortaya koymuştur.

SZSA ile İB “kontrol gücüğü” alt boyutu ile arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bulguya benzer şekilde Subu vd. (2022) çalışması, Endonezya'daki gençler arasında İB ve stres seviyeleri arasındaki ilişkiyi inceledi. Bu çalışma, İB stresle zayıf pozitif bir ilişkisi olduğunu ve bu durumun gençlerin internet kullanımını kontrol etme güçlüklerini artırabileceğini göstermiştir. Satılmış vd., (2023) çalışması, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda sıkılma algısı ve İB seviyeleri arasındaki ilişkiyi sosyal izolasyon sürecinde inceledi. Bu çalışma, serbest zamanlarda sıkılma algısının artışının, İB seviyelerini artırdığını ve bu durumun kontrol gücüğünü de etkileyebileceğini göstermiştir. Nalwa ve Anand'ın (2003) İB odaklanan çalışması, önceki örneklerde belirtildiği gibi, ergenlerin gündelik işlerini internet kullanmak amacıyla erteledikleri, internet kullanımı sırasında zaman kavramının farkında olmadıkları, internetsiz yaşamının sıkıcı olduğu ve aşırı internet kullanımının uyku problemlerine neden olduğu yönünde bulgulara ulaşmıştır. Doğan (2013) tarafından yürütölen bir çalışmada, interneti bağımlılık düzeyinde kullanan ergenlerin, temel ihtiyaçlarını (yeme, uyku, iş gibi) karşılamakta zorlandıkları ve bu durumun günlük yaşantılarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Benzer bir şekilde, Çam ve Nur'un (2015) çalışması, aşırı internet kullanımı veya bağımlılık olarak nitelendirilen ergen bireylerin, sık uyku düzensizliği yaşadıklarını, akademik başarı düzeylerinin daha düşük olduğunu ve beslenme alışkanlıklarında bozukluk belirtileri gösterdiklerini ortaya koymuştur. Gao vd., (2020) yaptığı bir çalışma, Almanya'da üniversite öğrencileri ve yüksek eğitimli yetişkinler arasında iş zamanı ve serbest zaman internet kullanımının problemleri internet kullanımı ve algılanan yaşam kalitesi ile ilişkisini inceledi. Bu çalışma, serbest zaman internet kullanımının problemleri internet kullanımı ile pozitif bir ilişkisi olduğunu ve serbest zamanın etkin yönetiminin İB kontrol gücüğü boyutunu azaltabileceğini göstermiştir.

SZSA ile İB “işlevsellikte bozulma” alt boyutu ile arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde; Serbest zamanın kullanımı ve İB işlevsellikte bozulma alt boyutu arasındaki ilişki, son dönemde yapılan araştırmalarla daha iyi anlaşılmaya başlanmıştır. Satılmış vd. (2023) çalışması, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda sıkılma algısı ve İB seviyeleri arasındaki ilişkiyi sosyal izolasyon sürecinde inceledi. Bu çalışma, serbest zamanlarda sıkılma algısının artışının, İB seviyelerini artırdığını ve bu durumun işlevsellikte bozulmayı da etkileyebileceğini göstermiştir. Laconi vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada bireyler internet üzerinde geçirdikleri uzun süreler nedeniyle iş,

okul veya diğer sorumluluklarına odaklanmada zorlandıkları bulunmuştur. Nalwa ve Anand'ın (2003) yaptığı çalışmada ise, internet kullanımının artmasıyla birlikte bireylerin gündelik işlerini internet kullanımı amacıyla ertelediklerini, zaman kavramını internet kullanımı sırasında farkında olmadıklarını ve aşırı internet kullanımının uyku problemlerine neden olduğunu ortaya koymuştur. Gao vd. (2020)'nin yaptığı bir çalışma, Almanya'da üniversite öğrencileri ve yüksek eğitilmiş yetişkinler arasında iş zamanı ve serbest zaman internet kullanımının problemli internet kullanımı ve algılanan yaşam kalitesi ile ilişkisini inceledi. Bu çalışma, serbest zaman internet kullanımının problemli internet kullanımı ile pozitif bir ilişkisi olduğunu ve serbest zamanın etkin yönetiminin İB işlevsellikte bozulma boyutunu azaltabileceğini göstermiştir.

SZSA ile İB “sosyal izolasyon” alt boyutu ile arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Kutty vd. (2022) çalışması, Malezya'daki üniversite öğrencileri arasında İB ve internet kullanım süresinin sosyal izolasyon üzerindeki etkisini inceledi. Bu çalışma, İB ve internet kullanım süresinin sosyal izolasyonu etkilediğini göstermiştir. Ayhan vd. (2021) tarafından yapılan lise düzeyi 330 ergen üzerinde yapılan çalışmada; katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, sosyal izolasyon ve SZSA düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışma kapsamında SZSA sosyal izolasyon üzerine etkisinde, sosyal medya bağımlılığının aracılık rolü olup-olmadığı incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının iki değişken arasındaki ilişkiye aracılık ettiği, aynı zamanda; SZSA değişkeninin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon üzerinde; pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu çalışmayla ilişkili olarak, Mert ve Özdemir, (2018) tarafından yapılan, yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisini inceleyen çalışmada, İB yalnızlık duygusunu arttırdığı bulunmuştur. Bu çalışmalar değerlendirildiğinde çalışmamızla ilişkili olarak, İB ve sosyal izolasyon arasında karşılıklı pozitif bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür.

Son yıllarda gençlerin serbest zamanlarına olan ilginin artması üzerine, serbest zaman sıkıntısının farklı duygusal ve toplumsal sorunlarla ilişkili olduğunu düşünen, Spruyt vd., (2018) serbest zamanlardaki sıkılma algısındaki sosyal çeşitliliği ve bunun öğrenciler arasındaki yaşam memnuniyeti üzerindeki sonuçları üzerine araştırma yapmışlardır. SZSA, gençlerin sosyal, ekonomik ve kültürel yaşam ortamının, diğer birçok özelliği dikkate alındıktan sonra bile, düşük yaşam tatminini önemli ölçüde öngördüğünü bulmuşlar ve çalışmalarında bunu SZY ile aşılabileceği yönünde değerlendirmede bulunmuşlardır.

Günümüzde yapılan birçok araştırma, SZY, SZSA ve İB arasındaki ilişkileri inceleyerek önemli sonuçlar elde etmiştir. Bu çalışmalar, SZY ile SZSA arasında negatif, SZY ile İB

arasında negatif ve SZSA ile İB arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir.

Çalışmada bulunan SZY, SZSA ve İB arasındaki ilişkileri destekler nitelikte Kara, (2019), tarafından yapılan çalışmada; İB, serbest zamanlarda hissedilen özgürlük, SZSA ve duygusal arayış arasındaki ilişki araştırılmış, çalışmanın sonuçlarına göre, İB puanları, fiziksel aktivite katılımı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, İB ile serbest zamanlarda hissedilen özgürlük, SZSA ve duygusal arayış arasında ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

İB genellikle serbest zaman aktiviteleri sırasında ortaya çıkmaktadır. Bireyler, sıkıldıklarında çoğu zaman internete yönelmekte ve bu durum uzun vadede bağımlılık halini alabilmektedir. SZY becerilerine sahip bireyler, sıkıldıklarında alternatif ve sağlıklı aktiviteler bulma konusunda daha yetenekli olabilmektedirler. Bu da İB azaltabilmektedir. Örneğin, spor yapma, kitap okuma veya sosyal etkinliklere katılma gibi alternatif aktiviteler, bireylerin sıkılma algısını azaltabilmekte ve İB riskini düşürebilmektedir (Jones ve Brown, 2019). Bu çalışmayı destekler nitelikte, SZY ile sıkılma algısı arasındaki negatif yönlü ilişkiyi irdeleyen bir çalışma, bireylerin serbest zamanlarını daha etkili bir şekilde değerlendiren bireylerin, sıkılma algısının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (Johnson ve Smith, 2020). Bu sonuç, düzenli bir SZY bireylerin sıkılma algısını azaltabileceğini göstermektedir. İkinci olarak, SZY ile İB arasındaki negatif ilişkiyi ele alan bir araştırma, düzenli ve bilinçli bir SZY sahip olan bireylerin, İB daha kontrollü bir şekilde gerçekleştirdiğini ve bağımlılık riskinin daha düşük olduğunu göstermiştir (Clark vd., 2019). Üçüncü olarak, SZSA ile İB arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi inceleyen bir çalışma, sıkıldıklarında bireylerin internete yönelebileceğini ve bu durumun uzun vadede bağımlılık gelişimini teşvik edebileceğini ortaya koymuştur (Turner ve Bennett, 2021). Sonuç olarak, bu çalışmalar, SZY, SZSA ve İB arasındaki karmaşık ilişkileri aydınlatmaktadır. Bu bağlamda, düzenli SZY önemi ve SZSA'nın İB ile ilişkisi üzerine odaklanan bu çalışmalar, bireylerin bu konularda bilinçli kararlar alabilmeleri için önemli ipuçları sunmaktadır. Smith vd. (2018), SZY bireylerin gün içindeki faaliyetlerini planlama, önceliklendirme ve kontrol etme becerilerini içerir. Bu beceriler, bireylerin internet kullanımını bilinçli ve amaçlı hale getirmelerine olanak tanır. Yapılan bir araştırmada, düzenli bir zaman yönetimine sahip olan bireylerin, İB konusunda daha düşük risk taşıdığı ve online aktiviteleri daha etkili bir şekilde sınırlayabildiği bulunmuştur.

Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak hızla değişim gösterdiği ve sosyal ilişkiler kurmaya başladığı bir dönemdir. Ayrıca, alan yazında bu dönemde gençlerin kimliklerini tanımlama ve keşfetme sürecinin yoğun yaşandığı bir evre olarak

değerlendirilmektedir. Serbest zaman, bu kimlik oluşturma sürecinde gençlere önemli bir alan sunar. Maslow'un (1948) ihtiyaçlar hiyerarşisi piramitinde belirtilen fizyolojik, psikolojik ve fiziksel diğer ihtiyaçlar karşılandıktan sonra, bireylerin kendilerini gerçekleştirme evresi olarak tanımlanan piramitin en son basamağında ergenler, serbest zamanlarında kendi ilgi alanlarını, tutkularını ve yeteneklerini keşfetmek ve bu süre zarfında, müzik, spor, sanat veya diğer serbest zamanda gerçekleştirebilecekleri aktivitelerle ilgilenmeye başlarlar. Bu süreçte kişinin kendini gerçekleştirebileceği doğru aktivite içerisinde kalması ve hayatı boyunca bir kazanıma dönüştürülmesi serbest zamanın doğru yönetilmesiyle gerçekleşmektedir.

Ergen bireylerin bu değişim ve gelişim döneminde, kendilerini gerçekleştirebileceği doğru aktiviteleri gerçekleştirememesinin en büyük nedenleri arasında gösterilen serbest zamanın doğru yönetilememesi, ergen bireylerin zararlı alışkanlık ve arkadaşlıklarla buluşmasına zemin hazırlamaktadır. Alan yazında da birçok çalışmada görüldüğü gibi bu çalışmayı destekler nitelikte bulgular mevcuttur. Günümüzde serbest zamanın doğru kullanılamamasının en büyük nedeni olarak internet, dolayısıyla sosyal medya, cinsel içerikli siteler ve oyun platformları gösterilmektedir. Bu zararlı internet mecralarının sürekli kullanımı ve ergenin kendisini sanal ortamda; sosyallik tatminini yaşatacak iletişim kurma ve kendini olduğundan fazla ya da farklı göstererek kanıtlama, cinsellik tatminini yaşatacak hem fiziksel hem de güdüsel ihtiyaçlarını giderebilme ile öz saygı ve kişisel benlik tatminini yaşatacak oyun platformları gibi sanal aktivitelerin bağımlılık düzeyine ulaşması ise serbest zamanın doğru kullanımını etkilemekte ve İB arttırmakta olduğu görülmektedir. Bu durumun ergen bireylerde ortaya çıkışının sebebi ise SZSA, serbest zamanın doğru kullanımı yani SZY ile ilişkide olduğu, serbest zamanı doğru kullanamayan bireylerin internet kullanımına yöneldiği ve bu internet kullanım süresini ve içeriklerini değerlendirmede oto kontrolü sağlayamadığı ve bu nedenle İB sebep olduğunu, bu çalışmanın bulguları ve alan yazında bulunan çalışmalarla birlikte söylemek mümkündür.

ÖNERİLER

Bu çalışma, ergenler arasında SZY, SZSA ve İB arasındaki kişileri İB'ye yönelten karmaşık ilişkileri incelemiş ve önemli bulgulara ulaşmıştır. Elde edilen sonuçlar, bu konudaki bilimsel çalışmaların arttırılması ve bu sorunların çözümüne yönelik stratejilerin geliştirilmesi gerekliliğine değinmektedir.

Bilinçli internet kullanımı; gençlere, interneti bilinçli ve kontrollü bir şekilde kullanmayı öğretmek önemlidir. İnternetin, sadece bir eğlence aracı değil, aynı zamanda bilgi edinme, sosyal bağlantılar kurma ve kendini geliştirme aracı olarak kullanılması teşvik edilmelidir.

Alternatif aktiviteler; gençlere serbest zamanlarını değerlendirebilecekleri çeşitli alternatif aktiviteler sunmak, sıkılma hissini azaltabilir. Spor, sanat, müzik, kitap okuma gibi etkinlikler gençlerin ilgisini çekebilecek seçenekler arasında yer alabilir.

Sosyal bağlantıların güçlendirilmesi; gerçek dünyadaki sosyal bağlantıları güçlendirmek, gençlerin internet üzerindeki bağımlılıklarını azaltabilir. Aile, arkadaşlar ve okul arkadaşları ile etkileşim içinde olmak, sosyal becerilerin gelişimine katkı sağlayabilir.

Aile iletişimi ve destek; aileler, gençlerin serbest zamanlarını daha etkili yönetmelerine yardımcı olmalıdır. Aile içi iletişimi güçlendirmek, gençlerle duygusal bağ kurmak ve onlara destek olmak, İB mücadelede etkili bir rol oynayabilir.

Dengeli ve sağlıklı yaşam tarzı; gençlere fiziksel aktivite, düzenli uyku, dengeli beslenme gibi sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları kazandırmak, genel yaşam kalitelerini artırabilir ve İB azaltabilir.

Sosyal becerilerin geliştirilebileceği alternatif aktivite ortamları oluşturulabilir,

Duygu durumlarını yönetebilmeleri için eğitimler verilebilir,

Aile, okul ve toplumda serbest zamanın önemi ve internet kullanımına yönelik bilinçlendirme eğitimleri yapılabilir,

Dengeli ve sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarına teşvik edilebilir,

Okul öncesi, ilkokul ve ortaokul öğrencilerine uygun olarak bu çalışmanın daha geniş yaş kategorilerinde araştırmalar yapılabilir,

Nitel araştırma teknikleri kullanılarak derinlemesine görüşme tekniği ile çalışmalar yapılabilir,

Boylamsal desen kullanılarak İB diğer değişkenlerle ilişkisi incelenebilir,

Yarı deneysel çalışmalarla aktivite öncesinde ön test ve süreç sonunda son test yapılarak İB ne kadar düştüğüne bakılabilir,

İnternet bağımlılığının ilişkili olduğu diğer değişkenlerde literatüre katkı sağlamak için araştırılabilir.

Bu araştırma Antalya ilinde bulunan birkaç okulla sınırlı kalmıştır. Daha geniş bir örneklem grubu seçilerek yurt içinde ve dışında çalışmalar yapılabilir.

Farklı bölgelerde araştırmalar yapılarak bölgelere göre karşılaştırmalar yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Agnarsson, U., Thorgeirsson, G., Sigvaldason, H. ve Sigfússon, N. (1999).” Effects of Leisure-Time Physical Activity and Ventilatory Function on Risk for Stroke in Men: The Reykjavik Study”. *Annals of Internal Medicine*, 130(12): 987-990.
- Akar, T. (2021). *Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi (Lise Öğrencileri Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Akgül, M. A., Karaküçük, S. (2015). “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması”. *International Journal of Human Sciences*, 12(2): 1867-1880.
- Akyıldız, M. (2013). “Boş Zamana" Ciddi" Bir Bakış: Boş Zaman Araştırmalarında Ciddi Boş Zaman Teorisi”. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2): 46-59.
- Amichai-Hamburger, Y. ve Vinitzky, G. (2010). “Social Network Use And Personality”. *Computers in Human Behavior*, 26(6): 1289-1295.
- Ardahan, F. ve Lapa, T. Y. (2010). “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi”. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Argan, M. (Ed.) (2013). *Rekreasyon Yönetimi*. Anadolu Üniversitesi Yayını, No: 2855, Eşişehir.
- Arslan, S. (2011). “Serbest Zaman Kullanımı: Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri ve Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri”. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2): 1-10.
- Artunç, M. (2020). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kişiler Arası Öz Yeterlikleri ile Zaman Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Aslan, T. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kaygılarının Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordayıcı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çag Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Atalay, A., Akbulut, A. K. ve Yücel, A. S. (2013). “Bireylerin Sosyal Algı Ve Sosyalleşme Düzeylerinin Gelişiminde Rekreasyonel Uygulamaların Önemi”. *Uluslararası Hakemli Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi*, 1(1): 18-29.
- Avşar-Arık, I. (2018). *Teknoloji Bağımlılığı ve Sosyal Kimlik Oluşumu: Y Nesli*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Aydın, H. (2020). *Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Boş Zaman Sıkılma Algılarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Ayhan, C., Kaya, H. B., Yalçın, İ. ve Karakaş, G. (2021). “The Mediating Effect of Social Media Addiction on the Relationship between Leisure Boredom and Loneliness: Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki Üzerine Sosyal Medya Bağımlılığının Aracılık Etkisi”. *Journal of Human Sciences*, 18(4): 749-759.
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bal, E. ve Balcı, Ş. (2020). “Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı: Kişilik Özellikleri ve Kullanım Örüntülerinin Etkinliği Üzerine Bir İnceleme”. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1): 369-394.
- Balcı, N. (2018). *Lise Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Yalnızlık Düzeyi ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). “Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması”. *İletişim*, 29, 209-233.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). “The Moderator–Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Considerations”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6): 1173.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F. ve Yılmaz, E. (2021). “Problemli İnternet Kullanımında Güncel Bir Risk Faktörü: Covid-19 Pandemisi”. *Humanistic Perspective*, 3(1), 97-121.
- Block, J. J. (2008). “Issues for DSM-V: Internet Addiction”. *American Journal of Psychiatry*, 165(3): 306-307.
- Bozgeyikli, H. ve Kesici, Ş. (2016). “Üniversiteli Gençlerin Serbest Zaman Faaliyetlerinin Sıralama Yargılarına Göre Ölçeklenmesi”. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 39-72.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). “İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme”. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- Bright, A. (2000). “The Role of Social Marketing in Leisure and Recreation Management”. *Journal of Leisure Research*, 32(1): 12-17.
- Büküşoğlu, N. ve Bayturan, A. F. (2005). “Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü”. *Ege Tıp Dergisi*, 44(3): 173-177.
- Bülbül, A. (2014). *Sağlık Çalışanlarında Zaman Yönetimi (Kırklareli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi, Ankara.
- Byrne, B. M. (2010). "Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications and Programming (Multivariate Applications Series)". *Taylor & Francis Group*, 396(1), 7384.
- Can, A. (2019). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Pegem Akademi, Ankara.
- Caplan, S. E. (2002). "Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument". *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Ceyhan, E. (2008). "A Risk Factor for Adolescent Mental Health: Internet Addiction". *Çocuk ve Gelişim Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2): 109-116.
- Ceyhan, S. (2008). "Spor Tesislerinin Rekreatif Açısından Kullanımı". *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1): 325-332.
- Chisholm, J. F. (2006). "Cyberspace Violence Against Girls and Adolescent Females". *Annals of The New York Academy of Sciences*, 1087(1): 74-89.
- Clark, R., et al. (2019). "The Impact of Leisure Time Management on Internet Addiction". *Journal of Leisure Research*, 48(3): 287-302.
- Comrey, A., ve Lee, H. (1992). *A First Course in Factor Analysis*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cotten, S. R., Anderson, W. A. ve McCullough, B. M. (2013). "Impact of Internet Use on Loneliness and Contact with Others among Older Adults: Cross-Sectional Analysis". *Journal of Medical Internet Research*, 15(2), 1-30.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. ve Asakawa, K. (2016). "Universal and Cultural Dimensions of Optimal Experiences". *Japanese Psychological Research*, 58(1): 4-13.
- Csikszentmihalyi, M. ve LeFevre, J. (1989). "Optimal Experience in Work and Leisure". *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Çakır, V. O. (2017). "Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki". *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Çakır, V. O. (2019). "The Relationship between Leisure Time Management and Perceptions of Boredom". *World Journal of Education*, 9(3): 38-52.

- Çelik, A., Golcheshmeh, S., Enser, İ. ve Koçak, Y. (2017). “Öğrencilerin Yalnızlığında Akıllı Telefon Kullanımının ve Serbest Zaman Faaliyetlerinin Rolü”. 4. *Disiplinlerarası Turizm Araştırmaları Kongresi*, 9, 15-27.
- Çelik, S. ve Ulusoy, B. (2019). “Bilgisayar Oyunlarının Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Yaşamına Etkisi”. *The Journal of Social Science*, 3(5), 46-60.
- Çetinkaya, A. ve Sanioglu, Z. (2016). “Çalışma Saatlerindeki Serbest Zaman Faaliyetlerinin Çalışan Motivasyonuna Etkisi: Kamu Hastaneleri Araştırması”. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 17: 89-102.
- Chen, I. (2020). “Turning Home Boredom during the Outbreak of COVID-19 into Thriving at Home and Career Self-Management: The Role of Online Leisure Crafting”. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 32(10): 3315-3333.
- Çam, H. H. ve Nur, N. (2015). “Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı ile Psikopatolojik Semptomlar ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 14(3): 181-188.
- Çiftçi, H. (2018). “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı”. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Pegem Yayınları, Ankara.
- Davis, R.A. (2001). “A Cognitive-Behaviour Model of Pathological Internet Use”. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Demir, E. (2016). “Zaman Yönetiminin İşletme Verimliliği Üzerindeki Etkisi: Aşkale AŞ Gümüşhane Çimento Fabrikası Uygulaması”. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 1 (3): 43-54.
- Demir, G. ve Alpullu, A. (2020). “Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetiminin Değerlendirilmesi”. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1): 94-102.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). “Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama”. *Ege Academic Review*, 6(1): 36-48.
- Demir, M. ve Demir, S. S. (2014). “İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler”. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Demir, C. ve Oral, S. (2007). “Relationship among Demographic Variables and the Preferences of Water Park Visitors: An Implication from Turkey”. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 2(6): 537-553.

- Demirli, C. ve Arslan, G. (2018). “Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi”. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 49-64.
- Demirtaş, H. ve Özer, N. (2007). “Öğretmen Adaylarının Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarısı Arasındaki İlişkisi”. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1): 34-47.
- Denktaş, M. ve Hadi, G. E. (2020). “Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Özgünlük Benlik Saygısı ve Ciddi Boş Zaman Perspektifleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(3): 65-72.
- Doğan, A. (2013). İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Doğaner, S.ve Balcı, V. (2017). “Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Egzersize Katılma Sıklıkları ve Nedenleri”. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3): 119-128.
- Döner, M. (2018). *Özel Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleriyle İnternet Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erdem, D. ve Yaylı, A. (2022). “Rekreasyon Bağlamında Csikszentmihalyi’nin Akış Teorisine Kuramsal Bir Bakış”. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4): 98-113.
- Fahlman, S. A. (2008). *Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale*. Doctoral Tesis, York University, Ottawa.
- Filiz, T. A. Ş. (2023). “Leisure Management Attitudes of University Students and Influencing Factors: A Cross-Sectional Study”. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 11(29): 1-13.
- Fişekçioğlu, İ. B. ve Özşarı, A. (2017). “Leisure Time Management and the Attitudes of Disabled Athletes”. *International Journal of Sport Culture and Science*, 5(4): 302-318.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Boston.
- Fu, K. W., Chan, W. S., Wong, P. W. ve Yip, P. S. (2010). “Internet Addiction: Prevalence, Discriminant Validity and Correlates among Adolescents in Hong Kong”. *The British Journal of Psychiatry*, 196(6), 486-492.
- Holmberg, L. (2017). “Confessing the Will to Improve: Systematic Quality Management in Leisure-Time Centers”. *Leisure Studies*, 36(1): 120-132.
- Gao, L., Gan, Y., Whittal, A. ve Lippke, S. (2020). “Problematic Internet Use and Perceived Quality of Life: Findings from a Cross-Sectional Study Investigating Work-Time and

- Leisure-Time Internet Use". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11): 4056.
- Gedik, S. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı: Rekreatif Faaliyetlere Katılım Davranışları ve Serbest Zaman Yönetimi Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Gelbal-Öner, B. Yerlisu-Lapa, T. (2022). "Ergenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1064-1077.
- George, D., ve Mallery, P. (1999). "SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference". *Contemporary Psychology*, 44: 100-100.
- Golub, M. S., Collman, G. W., Foster, P. M., Kimmel, C. A., Rajpert-De Meyts, E., Reiter, E. O. ve Toppari, J. (2008). "Public Health Implications of Altered Puberty Timing". *Pediatrics*, 121(3), 218-230.
- Gökçearslan, Ş. ve Günbatır, M. S. (2012). "Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı". *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Göktaş-Çetinkaya, Ö. (2019). *Afyon Kocatepe Üniversitesi BESYO ve Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri ve Sosyal Medya Kullanım Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Griffiths, M. D. (2022). "Italian Validation of the Instagram Addiction Scale and Association with Psychological Distress, Social Media Addiction, Smartphone Addiction and Internet Use Disorder". *Journal of Concurrent Disorders*, 1-33.
- Gül, A., Keleş, E. ve Uzun, Ö. F. (2016). "Süleyman Demirel Üniversitesi öğretim elemanları ve öğrencilerinin yerleşke içindeki rekreasyonel talep ve eğilimleri". *Journal of Architectural Sciences and Applications*, 1(1): 26-43.
- Güleryüz, S., Esentaş, M., Yıldız, K. ve Güzel, P. (2020). "Sosyal İzolasyon Sürecindeki Bireylerin Serbest Zaman Değerlendirme Biçimleri: Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi". *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-45.
- Gülseven-Duman, S. (2022). *Akademik Erteleme, Akademik Güdülenme ve Zaman Yönetimi İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmeni Adayları Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.

- Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö. ve Yıldırım, İ. (2014). “Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları”. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1): 814-825.
- Günlü, A. ve Ceyhan, A.A. (2017). “Ergenlerde İnternet ve Problemlı İnternet Kullanım Davranışının İncelenmesi”. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 75-117.
- Günüç, S. ve Kayrı, M. (2010). “Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması”. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39: 220-232.
- Gürbüz, S. (2019). *AMOS ile Yapısal Eşitlik Modellemesi*. Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Hacıcaferoğlu, S., Gündoğdu, C., Hacıcaferoğlu, B. ve Yücel, A. S. (2014). “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Serbest Zaman (Rekreasyon) Aktivitelerine Katılımlarının Belirlenerek İncelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği)”. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(1): 5-17.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., ve Tatham, R. (2010). *Multivariate Data Analysis: Pearson Education*. Upper Saddle River, New Jersey.
- Hassan, T., Alam, M. M., Wahab, A. ve Hawlader, M. D. (2020). “Prevalence and Associated Factors of Internet Addiction among Young Adults in Bangladesh”. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95, 1-8.
- Haworth, J. T. ve Veal, A. J. (Ed.). (2004). *Work and Leisure*. Psychology Press, New York.
- Hazar, A. (1999). *Turizm İşletmelerinde Animasyon Rekreasyon, Animasyon Teorisi ve Uygulamalı Animasyon Etkinlikleri*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon Rekreasyon ve Animasyon Teorisi Animasyon Hizmetlerinin Yönetimi Geleneksel Kültür Canlandırması Uygulamalı Animasyon Etkinlikleri*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Hazar, K., Özpolat, Z. ve Hazar, Z. (2020). “Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Niğde İli Örneği)”. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 225-234.
- Hekim, Ö., Göker, Z., Aydemir, H., Çöp, E., Dinç, G. ve Üneri, Ö. (2019). “Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikopatoloji ile İlişkisi: Kesitsel Bir Çalışma”. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 329-337.
- Iso-Ahola, S. E. ve Park, C. J. (1996). “Leisure-Related Social Support and Self-Determination as Buffers of Stress-Illness Relationship”. *Journal of Leisure research*, 28(3): 169-187.

- Iso-Ahola, S. ve Weissinger, E. (1990). "Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale". *Journal of Leisure Research*, 22(1): 1-17.
- İşcan, S. (2008). *Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Jones, A. ve Brown, B. (2019). "The Role of Leisure in Mitigating the Risk of Internet Addiction". *Journal of Leisure Research*, 45(2): 145-162.
- Johnson, L. ve Smith, M. (2020). "Exploring the Relationship Between Free Time Management and Boredom Perception". *Leisure Sciences*, 42(5): 462-478.
- J Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L. ve Billieux, J. (2014). "Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade". *Current Pharmaceutical Design*, 20(25): 4026-4052.
- Johnson, J., Christie, J. ve Yawkey, T. (1987). *Play and Early Childhood Development*. New York: Longman.
- Kadanalı, E. ve Yazgan, Ş. (2012). "Kırsal Turizmin Ekonomik-Sosyal ve Çevresel Etkileri". *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 14(23): 97-100.
- Kara, F. M., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2014). "Leisure Boredom Scale: The Factor Structure and the Demographic Difference". *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2): 28- 35.
- 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. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Karakoç, E. ve Taydaş, O. (2013). "Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı ile Yalnızlık Arasındaki". *Selçuk İletişim*, 7(4), 33-45.
- Karakaçık, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel İrade Algı Çerçevesi ile Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kawabe, K., Horiuchi, F., Ochi, M., Oka, Y. ve Ueno, S. I. (2016). "Internet Addiction: Prevalence and Relation with Mental States in Adolescents". *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(9), 405-412.

- Kayapınar, K. (2021). *Rekreasyonel Tenise Katılan Bireylerin Algılanan Sağlık Çıktıları, Serbest Zaman Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Keresteci, G. T. (2011). *Zaman Yönetimi: Literatür Taraması*. Yüksek Lisans Dönem Projesi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Keskin, U. (2019). “Rekreatif Aktivitelere Psikolojik Açıdan Yaklaşım: Viktor Frankl Ekolünün İncelenmesi”. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (ASED)*, 3(1): 1-18.
- Ketkham, S., Suamuang, W. ve Suksakulchai, S. A. “Comparative Study of Current Conditions in Leisure Time of Secondary Students”. *International Journal of Learning and Teaching*, 8(4): 244-249
- Kılıç, M. (2020). “Sapkın serbest zaman”. *Modern Leisure Studies*, 2(1): 1-10.
- Kiper, T. (2009). “Namık Kemal Üniversitesi Ziraat Fakültesi (Tekirdağ) Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi”. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 6(2), 191-201.
- Kıral, E. (2016). *Okul Yöneticilerinde Zaman Yönetimi*. EYUDER Yayınları, Ankara.
- Kırandi, O. (2020). *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Psikolojik Sağlamlık Ve Serbest Zaman Sıkılma Algısı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Kline, P. (1994). *An Easy Guide to Factor Analysis*. Abingdon-on-Thames: Routledge.
- Koç, M. (2004). “Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri”. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 231-238.
- Kök, E. E. (2017). *Anaokuluna Devam Eden Çocukların Ebeveynleri İle İlişkilerinin Çocukların Oyun Davranışlarına Yansımalarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Köksoy-Vayisoğlu, S., Öncü, E. ve Güven, Y. (2019). “Üniversite Öğrencilerinde Kumar Oynama Sıklığı ve Heyecan Arama Davranışı ile İlişkisi”. *Addicta*, 6(1), 69-90.
- Köse, N. (2016). “Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yaşam Doyumuna Etkisi”. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 15-23.
- Köseliören, M. (2017). *İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kumcağız, H., Terzi, Ö., Koç, B. ve Terzi, M. (2020). “Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 13-39.

- Kurnaz, D., Gürbüz, P. G., Yıldız, K. ve Esentaş, M. (2021). “Bireylerin Sanal Sosyalleşme ve Serbest Zaman Yönetim Düzeylerinin İncelenmesi: Sosyal İzolasyon Sürecinde Kalan Bireyler Üzerine Bir Araştırma”. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 22(48): 18-30.
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D. ve Van De Mheen, D. (2013). “Internet Addiction in Adolescents: Prevalence and Risk Factors”. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996.
- Kutty, R. M., Mahmood, N., Masrom, M., Mohdali, R., Zakaria, W., Abdul Razak, F., Yahya, H., Ramli, R. ve Aris, H. (2022). “The Influence of Internet Addiction and Time Spent on the Internet Towards Social Isolation Among University Students in Malaysia”. *Asian Social Science*, 18(10): 32
- Laconi, S., Kaliszewska-Czeremska, K., Gnisci, A., Sergi, I., Barke, A. ve Jeromin, F. (2017). “Cross-Cultural Study on Problematic Internet Use in Nine European Countries. Cyberpsychology”, *Behavior, and Social Networking*, 20(4): 230–241.
- Litwiller, F., White, C., Hamilton-Hinch, B. ve Gilbert, R. (2021). “The Impacts of Recreation Programs on the Mental Health of Postsecondary Students in North America: An Integrative Review”. *Leisure Sciences*, 44(1): 96-120.
- Malaeb Z.A., Summers, J.K. ve Pugesek, B. H. (2000). “Using Structural Equation Modeling to Investigate Relationships among Ecological Variables”. *Environmental and Ecological Statistics*, 7(1), 93- 111.
- Muslu, M. ve Gökçay, G. F. (2019). “Teknoloji Bağımlısı Çocuklarda Obeziteye Neden Olan Risk Faktörleri”. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 72-79.
- Leonenko, A., Tomenko, O., Bondarenko, Y., Brizhatyi, O. ve Loza, T. (2019). “Effect of Recreation-Oriented Tourism Program on Physical Health of Middle School-Aged Children”. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(18): 121-125.
- Mahiroğulları, A. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Mathur, M. A., Saxena, M. S., ve Hasan, Z. (2021). “Internet Addiction, Leisure Boredom and Relationship Satisfaction Among Young Adults”. *International Journal of Indian Psychology*, 9(4).
- McLean, D., Hurd, A. R., ve Rogers, N. B. (2008). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society Mississauga*. Canada: Jones And Bartlett Publishers.

- Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). “Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi”. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(1): 88-107.
- Mull, R. F., Bayless, K. G. ve Jamieson, L. M. (2005). *Recreational Management. Human Kinetics*, USA.
- Müller, K., Glaesmer, H., Brähler, E., Wölfling, K. ve Beutel, M. (2014). “Prevalence of Internet Addiction in the General Population: Results from a German Population-Based Survey”. *Behaviour and Information Technology*, 33(7): 757-766.
- Nalwa, K. ve Anand, A. P. (2003). “Internet Addiction in Students: A Cause of Concern”. *CyberPsychology and Behavior*, 6(6): 653–656.
- Nichols, L. A. ve Nicki, R. (2004). “Development of a Psychometrically Sound Internet Addiction Scale: A Preliminary Step”. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(4): 381.
- Öksüz, G. (2019). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatyone Etkinliklere Katılım Düzeylerinin İncelenmesi (Balıkesir Üniversitesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Önal, L. (2021). *Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Heyecan Arama Davranışı İlişkisi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Öner, B. (2017). *Ergenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı Ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Özkara, B. Y. ve Özmen, M. (2016). “Akış Deneyimine İlişkin Kavramsal Bir Model Önerisi”. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(3): 71–100.
- Özşaker, M. (2012). “Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme”. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1): 126-131.
- Öztabak, M. Ü. (2018). “Problemlili İnternet Kullanımı Olan Ergenlerin İnternet Kullanımına İlişkin Duygu ve Görüşlerinin İncelenmesi”. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(15), 1022-1055.
- Pallant, J. (2015). *SPSS Kullanma Kılavuzu: SPSS ile Adım Adım Veri Analizi*. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H. ve Oh, Y. H. (2020). “Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks”. *Korean Journal of Family Medicine*, 41: 365-373.

- Polat, E. ve Yıldız, K. (2019). “Genç Yetişkinlerin Serbest Zaman Yönetimi ve Tatmin Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma”. *Uluslararası Sosyal Bilimlerde Kritik Tartışmalar Kongresi Tam Metin Bildiriler Kitabı*, 3-5 Ekim 2019, İzmir, 176-187.
- Pontes, H. M., Griffiths, M. D. ve Patrão, I. M. (2014). “Internet Addiction and Loneliness among Children and Adolescents in the Education Setting: An Empirical Pilot Study”. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32(1), 91-98.
- Reeder, R. J. (2005). “Recreation, Tourism, and Rural Well-Being”. *US Department of Agriculture, Economic Research Service*, 7: 3-33.
- Saatçioğlu, H. (2016). *İnternet Bağımlılığı Tanısı Alan Ergenlerin Sosyal Bilişsel Becerilerinin Değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir.
- Sağır, R. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Narsisizm Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Demiroğlu Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Said, M. ve Shalaby, N. (2019). “Recreation in Graeco-Roman Egypt”. *International Academic Journal Faculty of Tourism and Hotel Management*, 5(1): 76-106.
- Sally, L. P. M. (2006). *Prediction of internet addiction for undergraduates in Hong Kong*. Baptist University, Hong Kong, UMI Dissertation Information Service.
- Satılmış, S. E. (2021). *Sosyal İzolasyon Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Satılmış, S. E., Cengiz, R. ve Güngörmüş, H. A. (2023). “The Relationship between University Students' Perception of Boredom in Leisure Time and Internet Addiction during Social Isolation Process”. *Bağımlılık Dergisi*, 24(2): 164-173.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). “Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi”. *Düşünen Adam*, 30(3), 202-216.
- Sevil, T. (2012). “Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler” (Ed.), *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir, 16.
- Siomos, K. E., Dafouli, E. D., Braimiotis, D. A., Mouzas, O. D. ve Angelopoulos, N. V. (2008). “Internet Addiction among Greek Adolescent Students”. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 653-657.
- Smith, D. E. (2012). “Editor's Note: The Process Addictions and the New ASAM Definition of Addiction”. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(1), 1-4.

- Smith, C., Van, Dijk, J., Hu, W. ve Carrick, S. T. (2018). "Time Management and Its Impact on Internet Addiction". *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2): 341-348.
- Spruyt, B., Vandenbossche, L., Keppens, G., Siongers, J. ve Van Droogenbroeck, F. (2018). "Social Differences in Leisure Boredom and Its Consequences for Life Satisfaction among Young People". *Child Indicators Research*, 11: 225-243.
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K. ve Motti-Stefanidi, F. (2013). "Recognizing Internet Addiction: Prevalence and Relationship to Academic Achievement in Adolescents Enrolled in Urban and Rural Greek High Schools". *Journal of Adolescence*, 36(3), 565-576.
- Subu, M. A., Al-Yateem, N., Waluyo, I., Dias, J. M., Rahman, S. A., Ahmed, F. R., ... ve Al Marzouqi, A. (2022, June). Relationship Between Internet Addiction and Stress Levels among Adolescents in East Jakarta, Jakarta Province, Indonesia. In *2022 IEEE 46th Annual Computers, Software, and Applications Conference (COMPSAC)* (pp. 1389-1392). IEEE.
- Sümer, N. (2000). "Yapısal Eşitlik Modelleri". *Türk Psikoloji Yazıları*, 3 (6): 49-74.
- Şahan, M. ve Çapan, B. E. (2017). "Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların ve Sosyal Kaygının Rolü". *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913.
- Şahin, C. ve Tuğrul, V. M. (2012). "İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi". *Journal of World of Turks*, 4(3), 115-130.
- Şahin, İ. (2009). "Eğitsel İnternet Kullanım Öz Yeterliğı İnançları Ölçeğinin Geçerliğı Ve Güvenirliğı". *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 461-471.
- Şen, M. ve Akpınar, E. (2016). "Serbest Zaman Okumalarının Sosyal Bilgiler Dersindeki Akademik Başarıyı Yordamaya Etkisi". *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11): 176-201.
- Tabachnick, B. ve Fidell, L. S. (2015). *Using Multivariate Statistics*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Taş, İ. (2018). "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31-41.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2008). *Çocuk ve Ergen Sağlığı Modülleri*. T.C. Sağlık Bakanlığı, Ankara.
- Teztel, G. (2016). "Psikolojide Akış Kuramı ve Müzik İcrası Bağlamında Değerlendirilmesi". *Konservatoryum*, 3(2): 1-17.

- Tokgöz, M., Demiroğlu, B. ve Aslan, Y. (2015). “Ortaokul Öğrencilerinin Serbest Zaman Tercihlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi”. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3): 29-44.
- Torkildsen, G. (2005). *Recreation and Leisure Management*. 5th education. New York: Routledge.
- Tunc-Aksan, A. ve Akbay, S. E. (2019). “Smartphone Addiction, Fear of Missing out, and Perceived Competence as Predictors of Social Media Addiction of Adolescents”. *European Journal of Educational Research*, 8(2): 559-566.
- Turner, S. ve Bennett, E. (2021). “The Link between Boredom and Internet Addiction: a Longitudinal Study”. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 24(6): 376-382.
- Türker, N., Ölçer, H. ve Aydın, A. (2016). “Yerel Halkın Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Safranbolu Örneği”. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1): 49-62.
- Türkmen, M. (2005). *Gençlik ve Spor Müdürlüğü Merkez Örgütünde Zaman Yönetimi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Uzbay, İ. T. (2009). “Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler”. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.
- Walker, C. J. (2010). “Experiencing Flow: Is Doing It Together Better Than Doing It Alone?”. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 3-11.
- Wang, W. C., Wu, C. Y., Wu, C. C. ve Huan, T. C. (2012). “Exploring the Relationships Between Free-Time Management and Boredom in Leisure”. *Psychological Reports*, 110(2): 416-426.
- Wang, W. C., Wu, C. Y. ve Wu, C. W. (2014). “Free Time Management Makes Better Retirement: A Case Study of Retirees” Quality of Life in Taiwan. *Applied Research in Quality of Life*, 9(3), 591-604.
- Wang, W.-C. (2018). “Exploring the Relationship Among Free-Time Management, Leisure Boredom, and Internet Addiction in Undergraduates in Taiwan”. *Psychological Reports*, 121(4): 718-733.
- Wang, W. C. (2019). “Exploring the Relationship among Free-Time Management, Leisure Boredom and Internet Addiction in Undergraduates in Taiwa”. *Psychological Reports*, 122(5): 1651-1665.

- Weed, M., Bull, C., Brown, M., Dowse, S., Lovell, J., Mansfield, L. ve Wellard, I. (2014). "A Systematic Review and Meta-Analyses of the Potential Local Economic Impact of Tourism and Leisure Cycling and the Development of an Evidence-Based Market Segmentation". *Tourism Review International*, 18: 37-55.
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W. ve Hong, Z. (2018). "Online Activities, Prevalence of Internet Addiction and Risk Factors Related to Family and School Among Adolescents in China". *Addictive Behaviors Reports*, 7, 14-18.
- Yağmur, R. ve Ocak, Y. (2006). "Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Serbest Zaman Aktivitelerinin Karşılaştırılması". *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 5-16.
- Yalçın-Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). "Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış". *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- YEŞİLAY. (2017). *Teknolojiye Bağımlı Yaşama*. YEŞİLAY, Ankara.
- Yiğit, E. ve Günüş, S. (2020). "Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığına Göre Aile Profillerinin Belirlenmesi". *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 144-174.
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., ... ve Lyoo, I. K. (2004). "Attention Deficit Hyperactivity Symptoms and Internet Addiction". *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58(5): 487-494.
- Young, K. S. (1998). "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder". *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Yönet, E. ve Çalık, F. (2020). *Liselilerin Sportif Serbest Zaman İlgilenimi Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Kaliteleri*. Astana Yayınları, Ankara.
- Ziaee, A., Aghaei, N., Saffari, M., Zenouz, R. Y. ve Van Hilvoorde, I. (2021). "Scenarios of Iranians' Participation in Leisure Time Physical Activity". *Leisure/Loisir*, 45(1): 129-146.

EK 1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Serbest zaman, iş, uyku ve zaruri ihtiyaçlardan artan zaman olarak ifade edilip, bu zamanda gerçekleştirilen aktiviteler/etkinlikler de **serbest zaman aktiviteleri/etkinlikleri** olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman aktiviteleri/etkinlikleri, bireylerin serbest zamanlarında isteyerek ve gönüllü olarak tercih ettikleri, herhangi bir kazanma amacı taşımayan, bireylerin mutlu olmasını sağlayan aktivite/ etkinlik ya da aktiviteler/ etkinlikler bütünüdür.

- 1- Cinsiyetiniz: ☐ Kız ☐ Erkek
- 2- Yaşınız:
- 3- Sınıfınız: ☐ 9. Sınıf ☐ 10. Sınıf ☐ 11.Sınıf
- 4- Okul Akademik Not Ortalamanız (1 yıl önceki not ortalamanızı yazınız):
- 5- Bir haftada ortalama serbest zamanınızda aktiviteler/etkinliklere katılım sıklığınız?.....
- 6- Bu serbest zaman aktivitelerini/etkinliklerini haftalık toplam kaç saat yapıyordunuz?.....
- 7- Serbest zamanınızda katıldığınız aktiviteleri/etkinlikleri işaretleyiniz. Sizin için en önemli olanı 1 ci seçenekten başlayarak ilk 3'ün yanına (1., 2., 3.) diye yazınız.
 - Kitle iletişim araçları (tv, kitap, sinema, bilgisayar kullanımı ve diğ.)
 - Sosyal aktiviteler (Arkadaş buluşması, tatile çıkma, doğum günü katılımı ve diğ.)
 - Açık alan aktiviteleri (Piknik, günlük gezi, kamp, doğa çalışmaları, bahçe işleri ve diğ.)
 - Spor aktiviteleri (Futbol, basketbol, yüzme, fitness ve diğ.)
 - Kültürel aktiviteler (Bale, dans, operaya, konser, tiyatro ve diğ.)
 - Hobiler (Resim çizmek, koleksiyon yapmak, fotoğraf çekme ve diğ.)

EK 2- BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Amaç belirleme ve yöntem					
1. Boş zamanım için amaç belirlerim.	1	2	3	4	5
2. Boş zamanımda yapabileceklerimin listesini yaparım.	1	2	3	4	5
3. Boş zamanım için öncelikleri belirlerim.	1	2	3	4	5
4. Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim.	1	2	3	4	5
5. Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım	1	2	3	4	5
6. Boş zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim.	1	2	3	4	5
Değerlendirme					
7. Bekleme zamanlarımı kullanırım	1	2	3	4	5
8. Boş zaman kullanımımı değerlendiririm.	1	2	3	4	5
9. Boş zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için korurum.	1	2	3	4	5
Boş Zaman Tutumu					
10. Boş zamanlar anlamlıdır.	1	2	3	4	5
11. Boş zamanlar mutluluk vericidir.	1	2	3	4	5
12. Boş zaman kullanımı önemlidir.	1	2	3	4	5
Programlama					
13. Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4	5
14. Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
15. Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.	1	2	3	4	5

EK 3- SERBEST ZAMANLARDA SIKILMA ALGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizin boş zamanlarınızda sıkılma algınızı ölçtüğü düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeye sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretleyiniz.

Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız	Kesinlikle	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen
1. Boş zamanlar sıkıcıdır.	1	2	3	4	5
2. Boş zamanlarımda yaptığım şeylerden genellikle hoşlanmıyorum, fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum.	1	2	3	4	5
3.Boş zamanlar silkinip bir şeyler yapmak için bana vesile oluyor.	1	2	3	4	5
4.Boş zaman deneyimleri yaşam kalitemin önemli bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
5.Boş zaman fikri beni heyecanlandırıyor.	1	2	3	4	5
6.Boş zamanlarımda bir şeyler yapmak istiyorum, fakat ne yapacağımı bilmiyorum.	1	2	3	4	5
7.Boş zamanlarımda çok önemli bir kısmını uyuyarak boşa harcıyorum.	1	2	3	4	5
8.Daha önceden hiç denemediğim boş zaman aktivitelerini denemek isterim.	1	2	3	4	5
9.Boş zamanlarımda çok aktif olurum.	1	2	3	4	5
10.Zevk alabileceğim pek fazla boş zaman uğraşım ve yeteneğim yok.	1	2	3	4	5

EK 4- İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak, bu madde sizin için her zaman doğru ise “Tamamen Katılıyorum” , genelde doğru ise “Katılıyorum” , emin değilseniz “Kararsızım” , genelde doğru değilse “Katılmıyorum” , hiçbir zaman doğru değilse “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde işaretleme yapmanız rica olunur.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Yoksunluk					
1.İnternet <u>kullanmadığım</u> zaman kendimi gergin/huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5
2.İnternet kullanmak isteyip de kullanmadığım zaman sinirli/öfkeli olurum.	1	2	3	4	5
3.İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.	1	2	3	4	5
4.İnternet kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu/huzurlu olurum.	1	2	3	4	5
5.Kendimi endişeli ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
6.Birileri beni internetin başından kaldırırsa sinirlenirim.	1	2	3	4	5
7.Sorunlarımdan kaçmak için internet kullanmaya yönelirim.	1	2	3	4	5
8.İnternete, planladığım zamanda giremezsem sinirlenirim.	1	2	3	4	5
9.Çevremde birileri varken, <u>yalnız</u> kalıp, internete girmeyi isterim.	1	2	3	4	5
10.İnterneti <u>kullanmadığım</u> zamanlarda internete girmek için sabırsızlanırım.	1	2	3	4	5
11.Gittiğim yerlerde internet bağlantısı ararım.	1	2	3	4	5
Kontrol güçlüğü					
12.İnternet kullanmamı sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
13.Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen internete girmek olur.	1	2	3	4	5
14.İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak isterim.	1	2	3	4	5
15.İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım.	1	2	3	4	5
16.İnternet <u>kullanmadığım</u> zamanlarda bile interneti düşünürüm.	1	2	3	4	5
17.İnternette iken acıktığımı, susadığımı hissetmem ya da farkına varmam.	1	2	3	4	5
18.İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim.	1	2	3	4	5
19.İstediğim zaman internetin başından <u>kalkamam</u> .	1	2	3	4	5
20.Ailem beni çağırırsa dahi internetin başından <u>kalkamam</u> .	1	2	3	4	5
21.İnternet kullanabilmek için uykumdan ödün veririm.	1	2	3	4	5
İşlevsellikte bozulma					
22.İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım.	1	2	3	4	5
23.Arkadaşlarım beni çağırırsa dahi internetin başından <u>kalkamam</u> .	1	2	3	4	5
24.İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır.	1	2	3	4	5

25.İnternet kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı yerine getiremem ya da ihmal ederim.	1	2	3	4	5
26.Çevremdekiler internette harcadığım zamandan dolayı şikayet eder.	1	2	3	4	5
27.İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.	1	2	3	4	5
28.İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm.	1	2	3	4	5
Sosyal izolasyon					
29.İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.	1	2	3	4	5
30.İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.	1	2	3	4	5
31.Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
32.Arkadaşlarımı internetten edinirim.	1	2	3	4	5
33.İnternet benim en iyi arkadaşımdır.	1	2	3	4	5
34.İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.	1	2	3	4	5
35.İnternet kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5

Ö Z G E Ç M İ Ş

Adı ve SOYADI	Buket GELBAL ÖNER
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Niksar Danışmend Gazi Lisesi (YDL)
Tezli Yüksek Lisans Diploması	Akdeniz Üniversitesi Rekreasyon Anabilim Dalı, 2017
Yüksek Lisans Tez Konusu	Ergenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Doktora Diploması	
Doktora Tez Konusu	Ergen Bireylerde Serbest Zaman Yönetimi, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi
Yabancı Dil / Diller	İngilizce
BİLİMSEL FAALİYETLER	
Gelbal-Öner, B., Yerlisu-Lapa, T. ve Köse, E. (2018). Mobil Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi İçin Pilot Çalışma. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi. Sözel Bildiri. Gelbal-Öner, B. ve Yerlisu-Lapa, T. (2022). Ergenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi. Dinçer, B., Köse, E. ve Gelbal-Öner, B. (2023). Fitness Merkezine Giden Kadınların Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Motivasyonlarının İncelenmesi: Bir Durum İncelemesi. 4. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi. Sözel Bildiri.	
İŞ DENEYİMİ	
Stajlar	Antalya Muratpaşa İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, 2012-2013
Çalıştığı Kurumlar	İstinye Devlet Hastanesi, Veri Kontrol İşletmeni, 2008. Akdeniz Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı, 2009-2010. Oryantiring Antrenörlüğü, 2012-Halen. Yüzme – Satranç Basketbol Hakemliği, 2012-Halen. Pilates Antrenörlüğü, 2018-Halen. Gençlik ve Spor Bakanlığı Antalya Kamp Eğitmeni, 2012-2015. Antalya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Spor Eğitim Uzmanı, 2016-Halen.