

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI



Sosyal İzolasyon Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda
Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi

Sinan Erdem SATILMIŞ

Danışman

Doç. Dr. Recep CENGİZ

Yrd. Danışman

Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

Manisa - 2021

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI

Sosyal İzolasyon Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda
Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi

Sinan Erdem SATILMIŞ

Danışman
Doç. Dr. Recep CENGİZ
Yrd. Danışman
Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

Manisa - 2021

TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI



YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Sosyal İzolasyon Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi” adlı çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliografyada gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

15/06/2021

Sinan Erdem SATILMIŞ

YÖK VERİ GİRİŞ FORMU



ÖZET

Sosyal İzolasyon Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi

Araştırmanın amacı, sosyal izolasyon sürecinde üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve çeşitli demografik değişkenler açısından karşılaştırılmasıdır. Araştırma evrenini, Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nde eğitim-öğretimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise öğrenciler arasından kolayda örneklem yöntemi ile seçilen 296 kadın ($Ort_{yaş}=20.64 \pm 2.36$) ve 207 erkek ($Ort_{yaş}=21.29 \pm 2.72$) olmak üzere toplamda 503 gönüllü birey oluşturmaktadır. Katılımcılara araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu dahil olmak üzere Türkçeye uyarlama çalışmaları; Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından yapılan "Young İnternet Bağımlılığı Testi- Kısa Formu" (YİBT-KF) ve Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından yapılan "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" (SZSAÖ) uygulanmıştır.

Elde edilen verilerin dağılımını tespit etmek için Skewness, Kurtosis değerleri ve Levene Test sonuçları incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra istatistik analiz yöntemlerinden; yüzde, frekans, aritmetik ortalama, Bağımsız Gruplar T Testi, ANOVA, MANOVA, Pearson Korelasyon ve Regresyon Testi gerçekleştirilmiştir.

Elde edilen bulgular sonucunda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, serbest zaman olanakları, haftalık serbest zaman süresi, serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu, günlük internet kullanma süresi, günlük çevrim içi durumu, internette sıklıkla vakit geçirilen platform, sosyallik durumu, pandemi öncesi ve sırasında fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenleri açısından YİBT-KF'den elde ettikleri skorların anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların SZSAÖ'den aldıkları puanlar ise belirtilen değişkenlere ek olarak evde yaşayan kişi sayısı değişkeni açısından da anlamlı farklılık göstermiştir. Ayrıca YİBT-KF'nin SZSAÖ faktörlerinden sıkılma ile arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki görülürken doyumsuzluk ile arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, serbest zamanda sıkılma algısı bireylerin internet bağımlılık düzeylerine anlamlı derecede etki etmektedir. Üniversite öğrencilerinin sosyal izolasyon sürecinde serbest zamanda sıkılma algısı arttıkça internet bağımlılık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal İzolasyon Süreci, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı, Pandemi, COVID-19

ABSTRACT

The Relationship Between University Students' Perception of Boredom in Leisure Time and Internet Addiction in the Social Isolation Process

The study aims to examine the correlation between the perception of boredom in leisure time and internet addiction levels of university students in the social isolation process and to compare these in terms of various demographic variables. The universe of research consists of the students who continue their education at Manisa Celal Bayar University. The sample group consists of a total of 503 volunteers, 296 females (Mean=20.64 $\pm$ 2.36) and 207 males (Mean=21.29 $\pm$ 2.72), who were chosen by easy sampling method among students. Including the personal information form developed by the researcher, "Young's Internet Addiction Test - Short Form" (YIAT-SF) adapted into Turkish by Kutlu, Savcı, Demir and Aysan (2016) and "Leisure Boredom Scale" (LBS) adapted into Turkish by Kara, Gürbüz and Öncü (2014), were applied to the participants.

Skewness, Kurtosis values and Levene Test results were examined to determine the distribution of the obtained data. After it is determined that the data show a normal distribution, among the statistical analysis methods; percentage, frequency, arithmetic mean, Independent Groups T Test, ANOVA, MANOVA, Pearson Correlation and Regression Test were performed.

As a result of the findings, it has been determined that the scores of the participants obtained from YIAT-SF in terms of gender, age, educational status, leisure time opportunities, weekly leisure time, difficulty in evaluating of leisure time, daily internet usage time, daily online status, a platform where time is frequently spent on the internet, social status, participation in physical activity before and during the pandemic variables showed significant differences. The scores of the participants from LBS showed a significant difference in terms of the variable of the number of people living at home, in addition to the aforementioned variables. The scores the participants obtained from LBS showed a significant difference in terms of the number of people living at home variable too, in addition to the aforementioned variables. Furthermore, while a strong and positive correlation was found between YIAT-SF and the getting bored subscale of LBS, it was found that there is a moderate and positive correlation with the dissatisfaction subscale of LBS.

As a result, the perception of boredom in leisure time significantly affects individuals' internet addiction levels. It was determined that as university students' internet addiction levels increase in the social isolation process, their perceptions of boredom in leisure time increase.

Key Words: Social Isolation Process, Perception of Boredom in Leisure Time, Internet Addiction, Pandemic, COVID-19

TEŞEKKÜR

Bu meşakkatli süreçte ilgisini her zaman hissettiğim, bilgi ve birikimi ile yolumu aydınlatan, akademik gelişimimde büyük emek sahibi olan çok sevdiğim kıymetli hocam Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ’e,

Her konuda gösterdiği ilgiden ötürü saygıdeğer danışman hocam Doç. Dr. Recep Cengiz’e,

Öneri ve katkıları ile manevi desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen Sayın Elvan Deniz Yumuk’a,

Üzerimde emeği olan tüm hocalarıma,

Eğitim öğretim hayatım boyunca beni her zaman destekleyen, en büyük yardımcılarım sevgili annem, babam ve kardeşime teşekkürü bir borç bilirim.

Sinan Erdem SATILMIŞ

Manisa, 2021

İÇİNDEKİLER LİSTESİ

TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI.....	i
YEMİN METNİ.....	ii
YÖK VERİ GİRİŞ FORMU.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER LİSTESİ.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
EKLER LİSTESİ	xiii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ.....	1
İKİNCİ BÖLÜM	8
2. GENEL BİLGİLER.....	8
2.1. Zaman Kavramı	8
2.2. Serbest Zaman Kavramı	9
2.3. Rekreasyon Kavramı	13
2.3.1. Rekreasyonun Faydaları	14
2.3.2. Rekreasyon İhtiyacı	15
2.3.3. Rekreasyon Eğitimi	18
2.4. Sıkılma Kavramı	22
2.5. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	25
2.6. İnternet Kavramı	28
2.7. Bağımlılık Kavramı	30
2.7.1. İnternet Bağımlılığı.....	31
2.7.1.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri	35
2.7.1.2. İnternet Bağımlılığına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	42
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	46
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	46
3.1 Araştırma Modeli.....	46
3.2. Araştırma Grubu	46
3.3. Veri Toplama Araçları	46
3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	47
3.5. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu	47
3.6. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği.....	48

3.7. Verilerin Toplanması	49
3.8. Verilerin Analizi	49
Tablo 1. YİBT-KF ve SZSA Ölçek Puanlarının Dağılımı	50
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	51
4. BULGULAR.....	51
Tablo 2. Örneklemin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı	52
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	54
Tablo 4. Evde Kal ve Sosyal İzolasyon Tedbirlerine Uyma Durumuna İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	54
Tablo 5. COVID-19 Hastalığı Geçirme Durumuna İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	55
Tablo 6. Yaş Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	55
Tablo 7. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	56
Tablo 8. Yaşanılan Yer Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	57
Tablo 9. Evde Yaşayan Kişi Sayısı Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	58
Tablo 10. Serbest Zaman Değerlendirme Olanakları Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	59
Tablo 11. Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	60
Tablo 12. Serbest Zamanı Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	61
Tablo 13. Günlük İnternet Kullanma Süresi Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	62
Tablo 14. Çevrim İçi Olma Sıklığı Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	63
Tablo 15. İnternette Sıklıkla Vakit Geçirilen Platform Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	64

Tablo 16. Sosyallik Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	65
Tablo 17. Pandemi Öncesi Fiziksel Aktiviteye Katılma Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	66
Tablo 18. Pandemi Sırasında Fiziksel Aktiviteye Katılma Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	67
Tablo 19. YİBT-KF ve SZSAÖ Arasındaki İlişki.....	68
Tablo 20. YİBT-KF ve SZSAÖ Regresyon Analiz Sonuçları.....	68
BEŞİNCİ BÖLÜM	69
5. TARTIŞMA	69
Tablo 21. Alt Problemlere İlişkin Hipotezlerin Kabul veya Ret Durumu. 93	
ALTINCI BÖLÜM	97
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	97
KAYNAKÇA	101
EKLER	126
EK 1: Etik Kurul Onay Belgesi	126
EK 2: Demografik Bilgi Formu	128
EK 3: Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (YİBT–KF).....	130
EK 4: Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)	131

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

YİBT-KF	Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu
SZSAÖ	Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği
COVID-19	Coronavirus Disease - 19
ARPANET	Advanced Research Projects Agency Network
NSFNET	National Science Foundation Network
TCP	Transmission Control Protocol
IP	İnternet Protokol
Kbps	Kilobit Per Second
DSM-IV	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - IV
ODTÜ	Orta Doğu Teknik Üniversitesi
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
ANOVA	Analysis of Variance
MANOVA	Multivariate Analysis of Variance
Λ	Wilks's Lambda
Çev.	Çevirmen

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. YİBT-KF ve SZSAÖ Ölçek Puanlarının Dağılımı	50
Tablo 2. Örneklemin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı	52
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi.....	54
Tablo 4. Evde Kal ve Sosyal İzolasyon Tedbirlerine Uyma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi	54
Tablo 5. Katılımcıların COVID-19 Hastalığı Geçirme Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi.....	55
Tablo 6. Yaş Değişkenine İlişkin ANOVA ve MANOVA Sonuçları.....	55
Tablo 7. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	56
Tablo 8. Yaşanılan Yer Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	57
Tablo 9. Evde Yaşayan Kişi Sayısı Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	58
Tablo 10. Serbest Zaman Değerlendirme Olanakları Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	59
Tablo 11. Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	60
Tablo 12. Serbest Zamanı Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	61
Tablo 13. Günlük İnternet Kullanma Süresi Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	62
Tablo 14. Çevrim İçi Olma Sıklığı Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	63
Tablo 15. İnternette Sıklıkla Vakit Geçirilen Platform Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	64
Tablo 16. Sosyallik Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	65

Tablo 17. Pandemi Öncesi Fiziksel Aktiviteye Katılma Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	66
Tablo 18. Pandemi Sırasında Fiziksel Aktiviteye Katılma Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı	67
Tablo 19. YİBT-KF ve SZSAÖ Arasındaki İlişki.....	68
Tablo 20. YİBT-KF ve SZSAÖ Regresyon Analiz Sonuçları.....	68
Tablo 21. Alt Problemlere İlişkin Hipotezlerin Kabul veya Ret Durumu.	93



EKLER LİSTESİ

EK 1: Etik Kurul Onay Belgesi

EK 2: Demografik Bilgi Formu

EK 3: Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu

EK 4: Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Güneşin doğmasıyla güne başlayan, zamanı ölçmeye çalışan ve güne bağımlı yaşayan ilkel insan, yaşamını çeşitli aktiviteler ile sürdürmeye çalışmış ve yıllarca bir gelişim içerisinde olmuştur. Modernleşen insanoğlu geliştirdiği yeni tekniklerle giderek daha bağımsız hale gelmiş ve bu süreçte kendini rahatça ifade edebileceği zaman dilimleri ortaya çıkmıştır. Günümüzde hala devam eden teknolojik gelişmeler ile insanların hayat standartları değişmekte ve serbest zaman kavramı insanlık için önemli bir hale gelmektedir (Henderson, 2010). Yaşanan hızlı teknolojik gelişmeler sayesinde çalışma saatleri azalmakta ve bireylerin kendileri için vakit ayırabileceği serbest zaman süresi artış göstermektedir. Ayrıca teknolojik gelişmeler, bireylere serbest zamanlarını değerlendirebilmek adına fonksiyonel açıdan gelişmiş zengin olanaklar sunarken bireylerin pasif rekreasyon aktivitelerine katılımını da arttırmaktadır (Okuyucu vd., 2006).

Günümüzde sosyal yaşam içerisinde meydana gelen değişimler serbest zamanın etkin değerlendirilmesi noktasında bazı sorunlar meydana getirmektedir. Özellikle COVID-19 hastalığının Çin'in Hubei eyaletine bağlı en büyük şehri Wuhan'da ortaya çıkması ile hastalığın bulaşıcı olduğunun tespit edilmesinden sonra dünya çapında sosyal izolasyon ve karantina uygulamalarına tedbir amaçlı yönelim gösterilmiştir (Üstün ve Özçiftçi, 2020). Ülkemizde ise COVID-19'un ilk belirtisine 11 Mart 2020 tarihi itibari ile rastlanılmış ve insan sağlığının korunması için sosyal izolasyon uygulamaları gerçekleştirilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2020). Yerel yönetimler için gerçekleştirilen bu uygulamalar ile bireylerin biyolojik sağlığı dikkate alınırken insanlar toplumsal yaşamdan uzaklaştırılmakta ve izolasyon ortamında gerçek sosyal yaşantıdan arındırılmış bir yaşam sürmeye mecbur kalmaktadır. Bu süreçte sosyallik ve mobilite kısıtlamaları bireylerin biyolojik sağlığını korumak amacı ile uygulanırken psikolojik açıdan oluşturabileceği zararlar göz ardı edilebilmektedir. Evde kal vb. uygulamalar ile kısıtlanmış bir yaşam alanı içerisinde bulunan bireyler hayatlarını sürdürmeye çalışırken psikolojik olarak olumsuz yönde etkilenmektedir (Bilge ve Bilge, 2020). Bireylerin psikolojik ihtiyaçları yeteri seviyede karşılanmadığında telafi amaçlı

kendilerine zarar verici davranış sergileme eğilimi içerisinde olduğu görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu durum ortaya çıkabilecek yetersiz sosyal beceriler, düşük benlik algısı, yalnızlık ve depresyon ile bireylerde bağımlılık kavramını tetiklemekte ve patolojik internet kullanımı gibi benzer sorunların meydana gelmesinde aracı rol oynamaktadır (Bozkurt vd., 2016). Alanyazında yapılan çalışmalar, asosyallik ve teknoloji kullanımı üzerinde anlamlı bir ilişki olduğunu ve buna bağlı olarak özellikle genç popülasyondan oluşan üniversite öğrencilerinin teknoloji kullanımının daha da arttığını göstermektedir (Bayhan, 2013; Çiftçi, 2018; Koçoğlu, 2019).

Kısıtlı sosyal yaşam içerisinde serbest zamanın, aktiviteler ile arzulanan şekilde değerlendirilememesi, sıradanlaşması ve farkındalığını kaybetmesi insanlarda olumsuz yaşam çıktılarına beraberinde getirecektir. Bireylerin özellikle zorunlu olarak yaptıkları zamanın dışında kalan, serbest zaman içerisinde yapabilecekleri aktivitelere monoton bir yaklaşım sergilemesi psikolojik olarak sıkılma algısını ortaya çıkaracaktır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987). Sıkılma algısı internet ve teknoloji kullanımını teşvik eden önemli etkenlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Lin ve Yu, 2008). Serbest zamanın olumsuz şekilde değerlendirilmesi özellikle genç nüfus açısından büyük bir sorun teşkil etmektedir. Kanun tarafından korunan ve yasalar gereği dinlenme hakkı olarak anayasal sosyal bir hak olan ve çalışma hakkı kapsamında karşılanması gereken serbest zamanın değerlendirilmesi insanlar için büyük bir önem taşımaktadır (Cengiz, 2017). Serbest zamanın etkin bir şekilde değerlendirilememesi sonucunda ortaya çıkan sıkılma algısı ile bu durumdan doğan olumsuz ruh halini azaltmak için bireylerin yeni uğraşlara yöneldiği ve bunların her zaman olumlu davranışlar olmadığı ifade edilirken insanların sigara, alkol, uyuşturucu gibi bağımlılık oluşturan yeni davranışlara eğilim gösterdiği belirtilmektedir (Orcutt, 1984; Dahlen vd., 2004). Özellikle gençlerin uygun aktiviteler ile serbest zamanı etkin bir şekilde değerlendirmesi hayatlarına önemli derecede katkı sağlayabilecekken olumsuz şekilde değerlendirilmesi büyük problemlere yol açabilir.

Yapılan araştırmalar, sosyal izolasyon döneminde bireylerin sokağa çıkma yaşağıyla karşılaşması sonucunda internet, internete erişimi sağlayan teknoloji ve araç gereç kullanımının normal yaşam standartlarının üstüne çıkmaya başladığını

belirtmekteyken doğal yaşamın etkinliğini kaybetmeye başladığını göstermektedir (Başaran ve Aksoy, 2020). Salgının yayılmasını önleyebilmek için sosyal izolasyon uygulamaları her geçen gün giderek daha da önemli hale gelmektedir. Bu durum insanların evden çıkamamalarına sebep olurken bireylerin etkin yönetilemeyecek kadar çok zamana sahip olması ya da anlamlı serbest zaman aktivitesinin yoksunluğu, bireylerin zaman kontrolü sıkıntısı yaşamasına neden olmakta, internet ve teknoloji kullanımını arttırmakta ve devamında bağımlılığın ortaya çıkabileceğine işaret etmektedir (Şahin vd., 2018; Kırık ve Özkoçak 2020). We Are Social (2020a) tarafından Nisan ayında yayımlanan Küresel İstatistik Raporu'na göre, sıkı tedbirler alan ülkelerde dijital aktivitelerde büyük sıçramaların meydana geldiği, sosyal medya, e-ticaret, çevrim içi oyunlar vb. alanlara erişim sağlamak için internet kullanımının arttığı ifade edilmektedir. Bu noktadan hareketle sosyal izolasyon döneminde sıkılma algısı ve internet bağımlılığına yönelik gerçekleştirilen araştırmanın, bireyler açısından serbest zaman eğitiminin önemi ve serbest zamanların etkin değerlendirilmesinin gerekliliği konusunda literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

a. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, COVID-19 nedeni ile gerçekleştirilen sosyal izolasyon sürecinde Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve çeşitli demografik değişkenler açısından karşılaştırılmasıdır.

b. Araştırmanın Önemi

Salgının yayılmasıyla sosyal izolasyon sürecinde dijital yaşam yaygınlaşmıştır. Sağlığın korunması açısından alınan tedbirler sonucunda bireylerin sosyal izolasyon ortamında aşırı serbest zamana sahip olması, bunun etkin kullanılamama durumu ile sıkılma algısı ve problemler internet kullanımının artması temel sorun olarak görülmektedir. Özellikle üniversite bünyesinde öğrenim gören genç popülasyonun psikolojik olarak yaşadıkları sıkılma algılarına yönelik bir çözüm oluşturmak, rekreasyon aktivitelerinin önemine değinmek, alternatif serbest zaman aktiviteleri sunmak, serbest zaman eğitimin gerekliliğini vurgulamak ve

rekreasyonun bağımlılık oluşturabilecek sapkın davranışları engelleyici bir rolü olduğunu belirtmek için çalışmanın literatüre yapacağı katkılar önemli olarak değerlendirilmektedir.

c. Problem Cümlesi

Sosyal izolasyon sürecinde üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile internet bağımlılık düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?

d. Alt Problemler

1. Araştırma grubunun internet bağımlılık düzeyleri, demografik değişkenler açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Bireylerin serbest zamanda sıkılma algısı ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar demografik değişkenler açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

e. Alt Probleme İlişkin Hipotezler

- **Hipotez 1a (H1a):** Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 1b (H1b):** Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 2a (H2a):** Araştırma grubunun evde kal ve sosyal izolasyon tedbirlerine uyma durumu değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 2b (H2b):** Araştırma grubunun evde kal ve sosyal izolasyon tedbirlerine uyma durumu değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 3a (H3a):** Araştırma grubunun COVID-19 hastalığı geçirme durumu değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 3b (H3b):** Araştırma grubunun COVID-19 hastalığı geçirme durumu değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.

- **Hipotez 4a (H4a):** Araştırma grubunun yaş değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 4b (H4b):** Araştırma grubunun yaş değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 5a (H5a):** Araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 5b (H5b):** Araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 6a (H6a):** Araştırma grubunun yaşanan yer değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 6b (H6b):** Araştırma grubunun yaşanan yer değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 7a (H7a):** Araştırma grubunun evde yaşayan kişi sayısı değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 7b (H7b):** Araştırma grubunun evde yaşayan kişi sayısı değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 8a (H8a):** Araştırma grubunun serbest zaman değerlendirme olanakları değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 8b (H8b):** Araştırma grubunun serbest zaman değerlendirme olanakları değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 9a (H9a):** Araştırma grubunun haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 9b (H9b):** Araştırma grubunun haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 10a (H10a):** Araştırma grubunun serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

- **Hipotez 10b (H10b):** Araştırma grubunun serbest zamanı değerlendirilmede güçlük çekme değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 11a (H11a):** Araştırma grubunun günlük internet kullanma süresi değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 11b (H11b):** Araştırma grubunun günlük internet kullanma süresi değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 12a (H12a):** Araştırma grubunun çevrim içi olma sıklığı değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 12b (H12b):** Araştırma grubunun çevrim içi olma sıklığı değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 13a (H13a):** Araştırma grubunun internette sıklıkla vakit geçirilen platform değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 13b (H13b):** Araştırma grubunun internette sıklıkla vakit geçirilen platform değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 14a (H14a):** Araştırma grubunun sosyallik durumu değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 14b (H14b):** Araştırma grubunun sosyallik durumu değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 15a (H15a):** Araştırma grubunun pandemi öncesi fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 15b (H15b):** Araştırma grubunun pandemi öncesi fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.

- **Hipotez 16a (H16a):** Araştırma grubunun pandemi sırasında fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 16b (H16b):** Araştırma grubunun pandemi sırasında fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.
- **Hipotez 17 (H17):** Araştırma grubunun internet bağımlılık düzeyleri ile serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları arasında anlamlı ilişki vardır.

f. Sayıtlar

- Araştırmaya katılan mevcut örneklem grubunun yöneltilen sorulara verdikleri yanıtların samimi, içten ve bağımsız cevaplandırılmış olduğu kabul edilmektedir.
- Çevrim içi araştırma formunu, Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin cevapladığı kabul edilmektedir.
- Araştırma kapsamında elde edilen verilerin gerçeği yansıttığı kabul edilmektedir.
- Alanyazında birbirinin yerine kullanılabilen serbest zaman ve boş zaman kavramları çalışmada eş değer olarak kabul edilmektedir.

g. Sınırlılıklar

Bu araştırma, Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Veriler sosyal izolasyon tedbirlerinin uygulandığı, 2020-2021 eğitim yılı güz dönemi içerisinde toplanmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Bir fenomen olarak zaman, sosyal yaşamı büyük ölçüde etkilemesi itibari ile sosyolojinin önemli ilgi alanlarından biri olarak görülmektedir. Belirli bir izahı olmayan ve deneyimler ile hissedebildiğimiz zaman, varoluşun önemli bir boyutu olarak değerlendirilmektedir. Sosyal teoride zamanla ilgili tutumlar kabaca üç kategoride incelenmektedir. Bunlardan ilki, aşikâr bir “zaman sosyolojisi” oluşturmak için girişimlerde bulunan düşünürlerin çalışmalarını içermektedir. İkincisi, diğer sosyal fenomenleri teorize etme süreci içerisinde zamanı açıkça ele alan çalışmaları kapsamaktadır. Üçüncü kategori ise zamanın önemli fakat aşikâr olmayan dolaylı olarak anlaşılan bir rol oynadığı sosyal teorileri ele almaktadır (Adam, 1990).

Yirminci yüzyıla kadar insanlar mutlak bir zaman anlayışına inanmakta iken her olayın “zaman” adı verilen bir sayıyla eşdeğer bir şekilde belirlenmesi ve işleyiş biçimi ile her saatte iki olay arasındaki zaman değişimi ifade edilmiştir. Keşif görelilik kuramı ile özgün bir mutlak zamanın olduğu anlayışı terk edilmiştir. Bu kurama göre her bir gözlemci taşıdığı saatle takip edilen kendine has bir zamana sahip olduğu, farklı gözlemcilerin saatlerinin birbiri ile uygunluk gösterme zorunluluğu olmadığı belirtilmektedir. Bu yaklaşıma göre zaman, kendisini ölçen gözlemciye göreli olarak daha kişisel bir kavram haline gelmektedir (Hawking, 2016). Zaman kavramı, anlık değişim sonucunda karşılık bulduğu aşamaların, geniş büyüklüklerde belirli noktalara bağlı olarak değerlendirildiği ve böylece zamanın “öncesi ve sonrası” arasında gerçekleşen değişime bağlı olarak türemesi ve bu büyüklüğün değişmesi anlamına gelmektedir (Coope, 2005).

Heidegger (1996) varoluşun önemli bir boyutu olan zamanın, zaman ve varlık ilişkisi açısından, varlık görüşünün mevcudiyet şeklinde ifade edilmesine ve varlığın sonsuz olarak değerlendirilmesine tepki göstermektedir. Heidegger’e göre zaman kavramı, sonu olan bir dünya zaman anlayışından meydana gelmektedir. Bu yaklaşım biçimi, yaşam hareketinin hesaplayıcı bir ölçü olan zaman içerisinde hissedilebileceğini ifade etmektedir. Passig (2014) zaman kavramının farklı

türlerinin olduğunu ve bunların; fiziksel, psikolojik ve biyolojik olarak çeşitlendiğini belirtmektedir. Fiziksel zaman saat tarafından ölçülebilen, zaman oku olarak bilinen, geçmişten geleceğe doğru tek yöne hareket eden bir süreklilik olarak tanımlanmaktadır. Biyolojik zaman, organizmaların döngüsel davranışlarını tayin eden, biyolojik saati belirleyen süreç olarak belirtilmektedir. Fiziksel zaman ve biyolojik zaman sürekli olacak şekilde zaman oku yönünde hareket etmektedir. Psikolojik zaman ise bilinç tarafından deneyimlenen ayrıca ilk iki türün aksine sürekli olmayan, ayırık modüller ve psikolojik an olarak adlandırılan zaman birimlerinden oluşmaktadır. Günümüzde zamanı etkin kullanabilmek medeniyetler adına önemli bir yaklaşım oluştururken zaman kullanım biçimleri açısından, çalışma zamanı, çalışmaya bağlı etkinliklere ayrılan zaman, yaşamı sürdürmeye yönelik zaman ve serbest zaman olarak sınıflandırılmaktadır.

2.2. Serbest Zaman Kavramı

İsteğe bağlı olarak geçirilen ve zaruri işlerden arta kalan zaman dilimini kapsayan serbest zamanın, ilk kez eski Yunanlılar tarafından ifade edildiği ve etimolojik olarak İngilizce kelime karşılığı “leisure” olan, bu zaman diliminin Latince “licere” kelimesinden türediği “izin verme” ve “özgür olma” anlamlarına geldiği bilinmektedir (Torkildsen, 1999; Tribe, 2004). Fransızca’da ise serbest zaman anlamına gelen “lousir” kelimesinin kamu sorumluluğundan muafiyet ve özgürlük gibi anlam ifadelerini taşıdığı görülmektedir. Kelimelerin anlam bütünlüğü incelendiğinde hepsinin birbiri ile ilişkili olduğu, özgür seçim ve zorlamadan yoksunluğu belirttiği sonucuna ulaşılmaktadır (McLean ve Hurd, 2011). Köken itibari ile özgürlüğü içeren serbest zaman, kişinin yapmak ile sorumlu olduğu iş, işe bağlı geçirilen zaman ve biyolojik zaman dışında bireyin tamamen kendi hür iradesi doğrultusunda kullanabileceği zaman dilimi olarak değerlendirilmektedir.

Serbest zaman kavramı çeşitli şekillerde ifade edilirken aslında araştırmacıların yıllardır karşılaştığı ve devam eden sorunlardan biri nasıl tanımlayacakları konusunda hem fikir olamadıklarını ortaya çıkarmaktadır. Serbest zaman çeşitli aktiviteler ile değerlendirilirken; bireylerin yükümlülüklerinden muaf oldukları zaman içerisinde (ücretli işte geçirilmeyen zaman) anlamlı ve tatmin edici bir deneyim (zevk, eğlence, heyecan, rahatlama, aidiyet duyguları) ya da aktivite,

zaman ve deneyimin bir bileşimi olarak ifade edilmektedir (Walker vd., 2019). Bireylerin çalışma zamanının dışında hak olarak elde ettikleri serbest zaman içerisinde aktivitelere bağlı olarak gerçekleştirilen deneyimlerin sonucunda elde edilen hissiyat insanların yaşam biçimlerini etkilemektedir. Bu yaklaşım biçimine benzer olarak Liang vd. (2013) tarafından serbest zaman, bireylerin iş yaşantısı dışında kalan zaman dilimi olarak tanımlanırken aktivite ve deneyim yolu ile yaşam kalitesini arttırmaya yönelik gerçekleştirilen uygulamaların pozitif duygular ve esenlik, olumlu kimlik gelişimi ve öz saygı, uyumlu sosyal ve kültürel bağlantılar, öğrenme ve insan gelişimi son olarak da kendini gerçekleştirme ve insan gücü esnekliğinden yararlanma gibi faktörlerin serbest zaman aracılığı ile desteklendiği belirtilmektedir.

1750 ve 1850’li yıllarda İngiltere’de meydana gelen Sanayi Devrimi bir kırılma noktası oluşturmuş ve sanayi alanında büyük ilerlemelere neden olmuştur. Meydana gelen inovasyonlar sayesinde insan gücü yerini makinelere bırakarak çalışma zamanı olarak adlandırılan zaman diliminde mühim bir değişikliğe gidilmesinde önemli bir adım atılmıştır. Zamanın tümüne hükmeden ve sabaha kadar süren çalışma saatleri yerini sistematik bir düzen içerisinde gerçekleştirilen, klasik bir slogan olan sabah sekiz - akşam beş rutini arasında sabit bir düzene teslim etmiştir (Yüksel, 2014). Azalan çalışma zamanı ile serbest zaman kavramına olan önem artış göstermiş, farklı toplumlarda yaşayan düşünürlerin odak noktası haline gelmiş ve serbest zaman ile ilgili kuramlar ortaya çıkmıştır. İnsanların monoton yaşam biçiminden ayrılması ve arta kalan zamanın yaşam kalitesi için iyi değerlendirilmek istenmesi, serbest zaman kavramının önemini tarih boyunca gözler önüne sermiştir.

İnsanların çalışma zamanı dışında kendini dinlendirmesi, rahat hissetmesi, üretkenlik yaklaşımlarının gelişmesi ve bir sonraki çalışma rutinine motive bir şekilde dönebilmesi için serbest zaman diliminin kullanım şekli önemli olarak değerlendirilmektedir (Güngörmüş ve Sezen, 2005). Serbest zamanın önemini farkında olan düşünürlerin tarih boyunca bu zaman dilimine ilişkin kuramsal yaklaşımlar ortaya çıkararak toplum bilincini etkilemeye ve bu zamanın daha verimli kullanılabilmesi için emek sarf etmişlerdir (Aytaç, 2012). Ortaya atılan kuramlar, serbest zamanın kapitalist düzen içerisinde sistematik yönetimi sağlayan

sermayedarlara karşı bir savunma içerisinde olup toplum yararını göz eden ifadeleri vurgulayan tarafta olmaktadır.

Karl Marx tarafından ortaya atılan Marxist kuram için serbest zaman, bireylerin eğlenme yetisini, eğlenme koşulu ile destekleyerek bu yeti sayesinde insanların yeteneklerini ve dolayısıyla üretici güçlerini harekete geçmesini sağlamayı içermektedir. Bu yol aracılığıyla çalışma zamanında gerçekleşecek azalmalar, insanların yaşam kalitesinde pozitif yönde meydana gelecek artışı sağlarken serbest zamanın sunduğu olanaklar sayesinde sanat, bilim ve eğitim alanları dolaylı olarak desteklenecektir (Marx, 2005). Spesifik olarak Marx kapitalist toplumlarda serbest zaman dağılımını toplumdaki yapıların güç dağılımı ile ilişkilendirerek serbest zamanın işlevi ve gelişimi ile ilgili önermeler yoluyla işçi sınıfının ikincil planda tutulmasına eleştirel bir tutum sergilemiştir (Rojek, 1984). Bu yaklaşım biçimine eşdeğer olarak serbest zaman dilimini etkin değerlendiren bireylerin edinmiş olduğu optimal gelişim, tekrar iş için gerekli olan zamana döndüğünde olumlu bir farkın oluşmasını dolayısıyla toplum gelişiminin ilk basamağını oluşturacaktır.

Paul Lafargue tarafından “Tembellik Hakkı” (1907) adı ile çıkarılan eserde insanların çalışma olarak atfedilen zamana karşı gelmeleri gerektiğini ve çalışma için ayrılan sürelerin tamamı ile bir çılgınlık olduğunu savunmaktadır. Lafargue, çalışma tutkusunu insanların yaşam gücünü tüketen, insanoğlunu inleyen ve etrafını sarmalayan kapitalist düzenin egemenliği doğrultusunda işçi sınıfına diretilen bir durumun çalışma aşkı ile adlandırıldığını ifade etmektedir. Özellikle çalışma durumunun tutku ve aşk kelimeleri ile ifade edilmesi Burjuvazi anlayışı ile ortaya çıkan tanrıtanımazlık ve çalışma ile tanrıdan daha bilge olma halinin topluma inandırılması, çalışmayı toplum bilincinde kutsallaştırarak saygınlık kazandırmış ve sadece çalışanın yaşama hakkı olduğu fikri bir ilke olarak çalışma hakkı adı altında kabul görmüştür. Lafargue, çalışma hakkına karşın tembellik hakkını ortaya atarak serbest zaman hakkını savunmuş ve çalışmanın tamamı ile karalanması yerine bireylerin gelişimine olanak sağlayacak saat zarfında tutulması gerektiğini vurgulamıştır.

Theorstein Veblen “Aylak Sınıfın Kuramı” (2007) adlı eserinde serbest zamanı, varlık sahibi olan sınıfın birbiri ile yarıştığı ve saygınlık kazanmak için

tüketim metası adı altında çeşitli uygulamalarla gösterişe yöneltten bir kavram olarak ifade etmektedir. Aylak sınıf sahip olduğu statü ve varlık sayesinde kendilerinden ayrılan sınıfı dışlayan, hükmedici bir konumda yer almaktadır. Bu sınıfın serbest zamanı kullanım biçimi, gösteriş içinde bir yaşam tarzını betimlemektedir. Veblen'e göre kapitalist düzen, insanları tüketmeye teşvik ederken sosyal boyutu unutmamasına neden olmaktadır.

Bertrand Russell, “Aylaklığa Övgü” (2020) adlı eserinde “Şeytan hep aylaklara yaptıracak bir kötülük bulur.” ifadesiyle serbest zamanın önemini vurgularken etkin değerlendirilmediği takdirde karşılaşılabilecek sorunlar için önemli bir atıfta bulunmuştur. Russell, sanayi devrimi ile gelen modern teknik sonucunda serbest zamanın belirli sınırlar dahilinde topluluk içinde eşit olarak dağıtılması gereken bir hak olduğunu savunmaktadır. Kapitalist düzenin dayattığı yoğun çalışma hayatını, kölelerin yapmakla zorunda olduğu eski bir düzen olarak belirtirken modern dünyanın makineler ile hayata geçmesi sonucunda bu düzene artık ihtiyaç kalmadığını ifade etmektedir. Serbest zamanın medeni toplumlar için zaruri bir gereklilik olduğunu belirtmekte ve verilen emek karşılığında ortaya çıkan iyi işin, çalışma sürecini destekleyen serbest zamanın iyi değerlendirildiği için gerçekleştiğini vurgulamaktadır. Russell, yoğun çalışma sürelerinin insan hayatı üzerinde büyük bir eksikliğe neden olduğuna değinirken serbest zamanın akıllıca kullanımının eğitimden geçtiğini ve bu zaman diliminin toplum kültürlerinin gelişimlerine katkıda bulunması açısından arttırılması gerektiğini ifade etmektedir.

Erich Fromm “Sağlıklı Toplum” (1990) adlı eserinde insanoğlunun yeni sanayi düzeni ile gelişen sisteme, kendisini kaptırdığından ve üretimin yaşam için odak noktası haline gelmesi durumuna eleştirel bir tutum ile yaklaşmaktadır. Bireyler enerjisini, gelişen teknoloji ve sanayi ile doğayı egemenliği altına almak ve maddi rahatlığı arttırmaya yönelttiğini belirtmektedir. Üretim artık bir araç olmaktan çıkıp adete amaç haline gelerek insan yaşamı, bu çarkın bir parçası olup durmadan hizmet etmeye başlamıştır. İnsanlar için artık mutluluk bir ürünün satılabilirliği olarak değerlendirilmektedir. Oysaki iş bölümünün artması, yüksek gelirlerin oluşması, gelirlerin toplum seviyelerine dağılması ile eski çalışma anlayışı yerini esnek çalışma saatleri sayesinde yeni bir düzene bırakması, insanların serbest zamanlarında önemli derecede bir artışa neden olmuştur. Bu

zaman diliminde eğlenmek ve huzur bulmak asıl mutluluk olarak ifade edilmektedir. Bu yaklaşım biçimi insanların serbest zaman kavramına yabancılaşmalarına, otomatikleşme ile giderek artan bir akıl bozukluğuna ve yaşam anlamının yok olmasına neden olmaktadır.

Sağlıklı bir toplumun var olabilmesi için çalışma sonrası insanoğlunun kendi hür iradesi doğrultusunda kullanabileceği ve zaman pastasında önemli bir dilim olarak tanımlanan serbest zaman, bireylerin kendilerini ruhsal ve bedensel açıdan geliştirecekleri önemli bir fırsat sunarken, bunun gerçekleştirilebilmesi için katılım gösterilecek rekreasyon aktiviteleri, serbest zaman çatısı altında toplum sağlığı için önemli bir ihtiyaç olarak görülmektedir.

2.3. Rekreasyon Kavramı

Gün geçtikçe popüler bir yaklaşım kazanan, son yüzyılda önemi giderek artan, insanları etkinliğe teşvik eden, serbest zaman merkezli ve ruhu arındırmaya yönelik olan rekreasyon, dingin insan profiline ulaşma aşamasında gerekli bir araçtır. Rekreasyon kavramı, Latince’de yenilenme ve yeniden yapılanma anlamına gelen “recreatio” kelimesinden türemiştir (Torkildsen, 1999). Kelime anlamı itibari ile insanların serbest zamanları dahilinde, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katılım sağladıkları aktiviteler bütünü olarak ya da herhangi bir bölgenin eğlenme amacına hizmet edecek duruma getirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2020). Bireysel açıdan bedensel ve ruhsal gelişimi sağlayan, toplumsal açıdan sağlıklı bir sosyal yapının oluşmasını destekleyen rekreasyon, günlük biyolojik ihtiyaçlar ve çalışma zamanı dışında kalan serbest zaman kapsamında bireylerin istekleri doğrultusunda katılım sağladığı aktiviteler bütünüdür.

Kuramsal çerçeve içerisinde rekreasyon, İngilizce yapmak anlamına gelen “create” fiilinin önüne aldığı “re” ön eki ile İngilizce kelime karşılığı olarak “recreation”, tekdüze ve rutin anlayıştan uzak aktivite sonrası bireylerin eğlenme yolu ile elde ettiği doyum sonucunda ulaşılan yeniden yapılanma sürecine atıfta bulunmaktadır (Axelsen, 2009). Jafari (2002) tarafından rekreasyon, kişilerin aktivite katılımları sonucunda elde ettikleri serbest zaman deneyimleri aracılığı ile bireyleri yenilemeye adeta restore etmeye odaklanmış zevkli ve sosyal bir aktivite olarak ifade edilmektedir. Diğer bir ifade ile bireylerin serbest zamanı içinde,

herhangi bir baskı altında kalmadan kendi hür iradesi doğrultusunda katılım gösterdikleri, sonucunda bireysel bir doyuma ulaştıkları, mevcut kabiliyetlerini kullanabildikleri ve geliştirebilecekleri bir alan olarak tanımlanmaktadır (Stebbins, 2005). Atchley (1971) ise rekreasyonu, bedensel ve ruhsal olarak rahatlamayı sağlayan, sıkıntı durumundan kurtarmayı hedefleyen spor, oyun, tatil, hobi vb. etkinlikler olarak ifade etmektedir. Brey ve Letho (2007) rekreasyon uygulamalarını, bireylerin elde ettikleri serbest zaman deneyimleri sonucunda yeniden yapılanmasına izin veren eğlence alt yapılı bir sosyal aktivite olduğunu vurgulamaktadır.

Kavram çerçevesi ile değerlendirildiğinde rekreasyonun, çalışma süresi sonrasında uygulanan aktiviteler sayesinde eğlence aracılığıyla insan hayatında doyum, sosyallik, yenilenme vb. gibi sağladığı faydalar üzerinde durulmaktadır.

2.3.1. Rekreasyonun Faydaları

Serbest zamanı değerlendirmeye yönelik uygulanan rekreasyonel aktivitelerin, kaotik yaşam düzeni ve uzun çalışma saatleri sonrasında istem dışı gelişen stres, kaygı vb. problemlere karşı sağladığı faydalar göz önüne alındığında bilinçli bireylerin rekreasyon ile yaşam tarzını oluşturduğu ve belirli kesimler için bu tarzın, serbest zaman kültürünü yaygınlaştırdığı düşünülmektedir. Ardahan ve Lapa (2011) tarafından rekreasyon etkinliklerine katılım sağlayan bireylerin aktivite deneyimi ile sağladığı faydalar şu şekilde sıralanmaktadır:

- Bireyler aktivite yolu ile kendini daha mutlu hisseder.
- Rekreasyon aktiviteleri, bireylerin optimal formda kalmasını sağlayarak sağlıklı ve zinde olmasını destekler.
- Rekreasyon aktiviteleri farklı kişilerle tanışma ve sosyalleşme fırsatı sağlar.
- Bireylerin aidiyet duygusu gelişir.
- Özgüven gelişimini destekler.
- Kişisel tatmin elde edilir.
- Çalışma performansının verimini artırır.
- Açık hava faaliyetleri çevre bilincinin oluşmasını sağlar.
- Aktiviteler bireylerin kendisini daha önemli hissetmesini sağlar.

- Aktiviteler bireylerin hayal güçlerini arttırmayı destekler.

Rekreasyonun bireysel faydalarının yanı sıra toplumsal açıdan sağladığı faydalar da bulunmaktadır. Aktiviteler dezavantajlı grupların sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılarken bireysel farklılıkları ve fırsat eşitsizliğini ortadan kaldırır. Ayrıca uygulamaların; düzenlendiği şehre ilgilenimin artmasını sağlayarak turist sayısındaki pozitif artışı desteklediği, yaşanan ortama bağlılığı arttırdığı, suç oranında azalmayı sağlarken eğitimi de desteklediği ifade edilmektedir (Torkildsen, 1999). Evans ve Haworth (1991) serbest zaman aktivitelerinin bireylerin iyi olma halini desteklediğini belirtirken bu zaman diliminin etkin olarak değerlendirilmesi aracılığı ile rekreasyon aktivitelerinin, olumsuz deneyimlerin önüne geçerek depresyon, tükenmişlik, hissizlik vb. durumların yaşanmasının azaltılacağı belirtilmektedir. Serbest zaman etkinliklerinin sağladığı faydalar dikkate alındığında sağlıklı bireylerden oluşan bir toplum için rekreasyon bir ihtiyaç olarak değerlendirilmektedir.

2.3.2. Rekreasyon İhtiyacı

Sanayi devrimi ile insanoğlunun içine girmiş olduğu süreç içerisinde otomatlaşma insan gücüne olan ihtiyacı azaltmış, çalışma saatleri kısalarak serbest zaman süreleri artış göstermiştir. Serbest zamanda meydana gelen artış, bu zamanın tek düze bir yaklaşımla değerlendirilmesinden kurtarmış ve bireyleri aktif olarak daha iyi değerlendirme anlayışına yönelterek rekreasyona olan ihtiyacı ortaya çıkarmıştır (Ceyhun, 2008).

İhtiyaç bir yapının sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için karşılanması, zaruri bir durum oluşturan gereksinimlerin sağlanması olarak tanımlanabilir. Bireyleri motive eden ve harekete geçirmeyi sağlayan ihtiyaç yaklaşımı, bir davranış teorisi olarak “Temel İnsan İhtiyaç Teorisi” adı altında gelişim göstermiştir. Bu teori sağlıklı bir toplum düzeni oluşturabilmek için insanların temel ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğine dayandırılmaktadır (Burton, 1993). İnsan ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlarda derin köklü çatışmaların meydana gelerek şiddet içeren ve toplum kurallarına uyulmayan davranışların sergilendiği ifade edilmektedir (Burton, 1990). Temel İnsan İhtiyaç Teorisi’nin Abraham

Maslow'un insan ihtiyaçları teorisinden esinlenerek geliştirildiği belirtilmektedir (Taşkiran, 2020).

Abraham Maslow'un insan ihtiyaçları hiyerarşisi, bir insanın fonksiyonel olarak özelliklerini tam anlamı ile kullanabilmesi için karşılanması gereken beş ihtiyaçtan bahsetmektedir. Maslow hayatının sonuna doğru, hiyerarşisine kendini gerçekleştirme aşamasından hemen önce bilişsel ve estetik olmak üzere iki aşama daha ekleyerek düzenlemiş, fakat günümüzde orijinal olarak kullanım, beşli ihtiyaç teorisi olarak bilinmektedir (O'Connell ve O'Connell, 1992).

Maslow hiyerarşisinde temel fizyolojik ihtiyaçlardan kendini gerçekleştirme ihtiyacına kadar uzanan insan ihtiyaçlarından bahsetmektedir. İnsan ihtiyaçlarının itici bir güç olarak görülebileceğini ve motivasyon kaynağı olarak düşünülebileceğini iddia eden Maslow, ihtiyaç sınıflamasını şu şekilde yapmaktadır (Maslow, 1970):

- Fizyolojik ihtiyaç kategorisi, insan bedeninin fizyolojik olarak temel açlık, susuzluk ve uyku vb. ihtiyaçlarını kapsayan ilk basamak olarak bilinmektedir.
- Emniyet ihtiyacı, güvenlik, bağımlılık, kanun ve kanun sınırlarına duyulan ihtiyaçları içermektedir.
- Sosyallik ihtiyacı, aidiyet ve sevgi vb. sosyal yaşamın getirilerini barındıran ihtiyaçlar bütünü olarak görülmektedir. Bir insanın diğer insanlar ile olan ilişkiye aç olduğu vurgulanmaktadır. Aidiyet durumu bununla eş değer olarak herhangi bir topluluğun parçası olma veya bir bölgeye has ve birine ait olma ihtiyacıdır.
- Saygınlık ihtiyacı, bireylerin istikrar kazanmaya, öz saygıya ve başkalarının saygısına olan ihtiyacını ifade etmektedir. İtibar ihtiyacı iki kategori altında incelenmektedir. İlki, güç, başarı, hakimiyet, bağımsızlık ve özgürlük isteğini içermektedir. İkincisi ise statü, haysiyet, diğer bireylerin beğenisi ve takdiri ile kazanılmak istenen prestiji içermektedir.
- Son aşama ise kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak belirtilmektedir. Tüm aşamaların karşılandığı takdirde bile bireyin bu aşamada kendi kimliğine uygun bir iş ile meşgul olmadığı sürece bir hoşnutsuzlukla

karşılaşılabileceği ifade edilmektedir. Kişinin, kimliğine sadık kalarak kendi ile barışık bir şekilde uygun olanı yapma ihtiyacı anlamına gelmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, Burton (1990) tarafından geliştirilen Temel İnsan İhtiyaçları Teorisi'nin, Maslow'un (1970) İnsan İhtiyaçları Hiyerarşisi'nden yola çıkılarak geliştirildiği belirtilmektedir. Burton'un teorisinde bulunan çatışma kavramına yönelik bir söylem genel teori içeriği inceleniğinde Maslow'un İnsan İhtiyaçları Hiyerarşisi kapsamında bulunmadığı görülmektedir. İnsan ihtiyaçlarının Maslow'dan 600 yıl önce İbn-i Haldun tarafından, beş aşamada kategorize edilmiş bir şekilde incelendiği bilinmektedir (Sidani, 2008; Ardahan ve Lapa, 2011; Yumuk, 2019). Ayrıca İbn-i Haldun çatışma durumuna üstün olma ihtiyacı aşamasında yer vermekte ve insan ihtiyaçlarını aşağıdaki gibi sıralamaktadır (İbrahim, 1988):

- Var olmanın temel gereksinimlerini ele alırken yaşanan yer ve zamana bağlı olarak bedensel ihtiyaçlar, açlık ve susuzluğun giderilmesi, sıcaklık ve serinlik arzusu, üreme arzusu gibi gereksinimlerin belirtildiği ihtiyaçlar ilk aşamada değerlendirilmektedir.
- Güven için gerekli olan ihtiyaçlar ikinci basamakta yer almaktadır. Bireylerin güven duygularını tatmin edecek, refah ve sakinlik ile ilgili olan gereksinimler belirtilmektedir.
- Sosyallik ihtiyacı, kişilerin akraba ilişkileri, kendisine benzer veya yakın kişiler ile bağ kurma durumları, arkadaşlık ve dostluk ile ilgili durumları kapsamaktadır. Toplamların oluşumuna yol açan ve sürdürülmesine yardımcı olan temel arzulardır.
- Üstün olma ihtiyacı, bir toplum içindeki birey birlikteliği sonucunda oluşan örgütlenme ve diğerlerine karşı başarılı olma çabası çatışmaların ve savaşın kaynak noktasını oluşturmaktadır. Bu durumun ardında bir şeyleri kazanma, servet elde etme arzusu bulunmaktadır. Toplum açısından olumsuz sonuçlara yol açsa da acıma duygusu, yardım ve ödünç vermek gibi olumlu davranışlar meydana getirebilmektedir.
- Son olarak serbest zaman ile ilintili üç tür ihtiyaçtan bahsedilmektedir. Bunlardan ilki bir dizi arzuyu içermekte, bu dizi eğlence, kahaaha ve

rahatlama dileklerini barındırmaktadır. İkinci arzu dizisi, ritmik melodilere olan istek, tatma, dokunma, koklama veya görme yolu ile nesneleri deneyimleme dileklerini barındırmaktadır. Son arzu dizisi ise merak etme, öğrenme ve bilgi edinme dileklerini barındırmaktadır.

İhtiyaç teorilerinde ortak olarak belirtilen görüş, bir basamağın gerçekleştirilmeden üst seviyeye geçilemeyeceği yönünde olmaktadır. Bu noktadan hareketle insanların, çalışma saati ve var olmak ile ilgili işlerin sonucunda harcadığı süre dışında kalan serbest zaman içerisindeki, değerlendirme alışkanlıkları ve rekreasyon uygulamaları ihtiyaç teorilerinin en üstünde yer almaktadır. Tüm ihtiyaçların karşılanmasından sonra, serbest zaman arzularının dolayısı ile rekreasyon ihtiyaçlarının giderilmemesi bireyin yine de karşılaşılabileceği sorunlara sebebiyet vermektedir.

Iso-Aholo (1997) insanların serbest zamanın farkında olmadığı bir yaşamı devam ettirdiğinde uyuşturucu vb. gibi sağlığa zarar veren, bağımlılık oluşturun, zamanı olumsuz şekilde kullanmaya yönelten uygulamaların gerçekleşebileceğini ve serbest zamandan kazanım yerine bireysel açıdan kaybediş yaşayacağını ifade etmektedir. Bireylerin serbest zamanı değerlendirme alışkanlıkları yolu ile olumsuz bir durumla karşılaşmaması, rekreasyon ihtiyacını tam anlamı ile karşılaması, serbest zamanın farkında olması ve bunu bilinçli olarak değerlendirebilmesi adına rekreasyon eğitimi önemli olmaktadır.

2.3.3. Rekreasyon Eğitimi

Her dönemde ve her insan toplumunda söz konusu olan eğitimin odak noktası, mükemmel olmayan fakat mükemmelleştirmek için eğitilen bireyleri kapsamaktadır. İnsanoğlunun eğitime muhtaç ve gelişime açık olduğu ve bu konu üzerinde yetenekli olduğu bilinmektedir. Eğitim ekonomik açıdan yarınlar için büyük bir yatırımı, felsefi açıdan bilgelik seviyesini, sosyolojik açıdan yaşanan toplumun benimsenerek kültürün geliştirilmesini, genel anlamı açısından ise bireylerin davranışlarında deneyim yolu ile amaçlı olarak istenilen davranış değişikliği olarak ifade edilmektedir (Ergün, 2009). Bu noktadan hareketle rekreasyon eğitimi, bireylerin serbest zaman deneyimleri sonucunda elde ettiği

memnuniyet düzeylerini olumlu yönde etkilemeye ve rekreasyon aktivitelerine yönelik bir davranış kazandırma eğilimi olarak tanımlanabilmektedir.

Serbest zamanın sağladığı bireysel ve toplumsal faydalar göz önüne alındığında, bu zamanın insanlar açısından etkin bir şekilde değerlendirilmesinin yolu ancak rekreasyon eğitimi ile mümkün olmaktadır. Rekreasyon eğitimi, bireylerin eğitimini temel alarak toplum bilincinde serbest zaman kültürünü oluşturmaya çalışan, insanların bu zaman dilimini yapıcı bir şekilde kullanmayı hedefleyen ve rekreasyon uygulamalarına yönelik bir farkındalık oluşturmaya çalışan bir süreci içermektedir (Bucher, 1972). Rekreasyon programlarının, toplum bireylerine ve özellikle genç neslin “çılgılık evrelerini atlatmada” bir araç olarak eğitim yolu ile kullanılması, eğitimci ve yöneticiler tarafından geliştirilecek etkili uygulamalar ile mümkün olmaktadır (Çelebi, 2016).

Rekreasyon aktivitelerine duyulan ihtiyacın yanı sıra bu aktivitelerin faal olarak sürdürülebilmesi için gerekli olan tesis ve ekipman ihtiyacı son yüzyıl içerisinde giderek büyük bir artış göstermiş, bu da rekreasyon ve serbest zaman eğitiminin gerekliliğini ortaya çıkarmıştır (Torkildsen, 1999; Caldwell vd., 2004). İnsanların yaşamlarında aktif ve olumlu bir ilişki kurmayı öğrenmeleri için yardımcı bir araç olarak tanımlanan serbest zaman eğitimi, bireyleri riskli davranışların (obezite, madde bağımlılığı vb.) sergilenmesinden alıkoyarken; serbest zamanı değerlendirme alışkanlıklarında olumlu adımlar atılmasını ve bu zaman diliminin sağlıklı bir şekilde yönetilmesini desteklemektedir (Caldwell vd., 2004).

Rekreasyon eğitiminin temel amacı, aktivitelere yönelim sağlayan kişilerin aktivite yaşantılarını olumlu yönde etkileyerek bireysel doyumu en üst düzeye ulaştırmayı hedeflemektedir. Eğitimin tam anlamı ile gerçekleşmesi ve bireyler açısından bir davranışa dönüşüm aşaması, üç basamak altında incelenmektedir (Desrosiers vd., 2007):

- Birinci basamak, bireylerin serbest zamanı ne olarak anlamlandırdıkları ve algıları ile alakalı kısmı oluşturmaktadır. Serbest zaman farkındalığı ve rekreasyon aktivitelerine karşı sahip olunan bilgi birikim birinci basamak için önemli olarak ifade edilmektedir.

- İkinci basamak, bireylerin kendileri ile alakalı neyin farkında olduğu ile ilgilidir. Kişinin öz farkındalığı sonucu, kendi hakkındaki algısı, rekreasyon aktivitelerine ilişkin verdiği değerin, tutumun ve kendi kapasitesi ile ilgili olan kısmı içermektedir.
- Son basamak ise yetkinlik gelişimi ile ilgili olmaktadır. Serbest zaman aktivitelerini başarılı bir sonuca ulaştırabilmek için birey tarafından algılanan kısıtlamalara yönelik alternatif bilgiler ile alakalı olan kısmı içermektedir.

Rekreasyon eğitimi yolu ile serbest zaman farkındalığının oluşması ve bunun bir davranışa dönüşme örüntüsü bu zaman diliminin etkin bir şekilde geçirilmesini sağlarken toplumlar açısından önemli bir değeri oluşturan, serbest zaman okuryazarlık durumunu da olumlu yönde etkilemektedir.

Hutcinhsen ve Robertson (2012) serbest zaman okuryazarlığını, bireylerin günlük yaşam içerisinde karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmesine, kendi serbest zamanını belirlemesine, fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştirmesine, ev, aile ve mahalle vb. topluluklarda yer almasına olanak tanıyan etkileyici, sosyal, kültürel ve vatandaşlık becerilerini içeren geniş bir kişilik repertuarı oluşturmakla ilgili olduğunu belirtmektedir. Toplumda serbest zaman veya rekreasyon olanaklarından yararlanabilecek birçok insanın, serbest zaman okuryazarlığından yoksun olması, olanakların değerlendirilmesi adına büyük bir engel oluşturmaktadır. Bu yoksunluğun ortadan kaldırılması ve rekreasyon eğitiminin tam anlamı ile gerçekleştirilmesi için serbest zaman okuryazarlığı önemli bir araç olarak görülmektedir. Dai vd. (2019) rekreasyon eğitimi ile bireylerin serbest zaman okuryazarlık düzeylerini arttırdığı ve bununla beraber yaşam kalitesini yükseltecek doğru aktiviteleri, mevcut olanaklar arasından doğru şekilde seçme eğilimi gösterdiğini ifade etmektedir. Aktarılan eğitim, serbest zamana ilişkin bilgi, beceriyi içermenin yanı sıra aktivite memnuniyetini olumlu yönde etkileyecek bilişsel becerilerin gelişimini de etkilemektedir.

Arslan (2018) serbest zaman okuryazarlığını, serbest zaman ve rekreasyonun faydaları hakkında farkında olma durumu olarak tanımlarken okuryazarlığı üç alt boyutta incelemiş ve bunları sırasıyla temel, işlevsel ve eylemsel serbest zaman okuryazarlığı olarak belirtmiştir.

1. Temel serbest zaman okuryazarlığı, temel düzeyde serbest zamanla ilgili kavramları, aktivitelerin faydaları, önemi ve deneyim yolu ile elde edilecek kazanımlarına ilişkin bilgi sahibi olma durumu olarak tanımlanmaktadır.
2. İşlevsel serbest zaman okuryazarlığı, kişilerin serbest zaman aktivitelerine ilişkin öz yeterliliklerinin yanı sıra çevresel koşulların farkında olma durumu ve serbest zaman diliminin bilinçli planlamasını içermektedir. İşlevsellik kısmı, planlanan aktivitenin uygulanabilirliği noktasında etkili olurken kişinin serbest zaman algısını şekillendiren birikimi oluşturur.
3. Eylemsel serbest zaman okuryazarlığı, bireylerde oluşan serbest zaman algısı zamanla bireyin davranışlarına yansır. Davranışta meydana gelen değişimler öğrenme durumunu aktif hale getirir. Sonuç olarak bireyler serbest zaman aktivitelerine aktif bir katılım sergilerken davranışlar öğrenme sayesinde eyleme dönüştürülür. Eğitim bir davranış oluşturma süreci olarak düşünüldüğünde, bireylerin birikimlerinin davranışa dönüşmesi, üst düzeyde serbest zaman okuryazarlığını ortaya koyarken serbest zaman eğitiminin başarılı bir şekilde sonuca ulaştığı gözlenir. Bu aşama bireyler tarafından, serbest zamanın okunmakla kalmayıp yazılmaya başlandığı aşama olarak ifade edilmektedir.

Rekreasyon eğitiminin ihtiyacı, her geçen gün daha da artarak bireyler için artık yaşamsal bir önem taşımaktadır. Hayat standartlarının gelişmesi ile serbest zaman diliminde meydana gelen artış bu zamanın etkili bir şekilde değerlendirilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Eğitim yolu ile bu kültürü edinmeyen toplumlar için serbest zaman dilimi sıkılma algısını ortaya çıkarırken sosyal ve psikolojik problemlere yol açabilecek olumsuz davranışların sergilenmesine neden olmaktadır (Mahoney ve Stattin, 2000; Haller vd., 2013; Kara vd., 2018a). Olumsuz davranışların kontrol edilmesinde serbest zaman diliminin aktif olarak değerlendirilmesi önemli bir rol oynamaktadır.

2.4. Sıkılma Kavramı

Toplumlar için önemli bir algı olarak tanımlanan sıkılma durumunun, tarih boyunca ne kadar insanı etkilediğini tahmin etmek imkânsız olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım üzerinde fikir birliğinin olmaması çözüm oluşturma noktasında şüpheli sonuçları beraberinde getirmesine rağmen gün geçtikçe büyüyen bir literatüre sahip olduğu vurgulanmaktadır (Vodanovic, 2003). Antik Yunan tarihinde sıkılma algısı problemleri bir yaklaşım olarak tanımlanırken tekrar etme, tek düzelik ve monotonluğa eşdeğer olarak “tedium” dan türemiş “acedia” kelimesi kullanılmıştır. Latince’de ilgisizlik anlamına gelen “acedia” dönem boyu sıkılma algısına yönelik farklı kelimelerin karşılık bulmasına rağmen baskın bir kullanım sergilemiştir. Hristiyanlığın ilerleyişi ile sıkılma kavramı giderek önem kazanmış ve büyük bir günah olarak tanımlanmaya başlamıştır. Sıkılma algısı durumunu temsil etmek adına ruhun kuruması, açıklanamayan matem, iradenin bütünü ile felç olması ve miskinlik gibi birçok kelime kullanılmıştır (Martin vd., 2006). Fransa’da ise “ennui” kelimesi Latince’de hayatın kendisine duyulan nefret anlamına gelen “enodiare” kelimesinden türemiş ve sıkılma anlamının karşılığı olarak anlam bulmuştur (Spacks, 1995). Sıkılma algısı kelime anlamı itibari ile farklı toplumlar tarafından olumsuz yönde benzer anlamlar taşıyan kelimeler ile adlandırılmış ve birçok düşünür tarafından da ortak bir ifade olarak tüm kötülüklerin temeli olarak belirtilmiştir (Martin vd., 2006).

Sıkılma halinin olumsuz yönünü vurgulayan düşünürlerden biri olan Kierkegaard (2000) aylaklığın kötülüklerin anası olduğu şeklinde savunulan fikirlere karşı gelmektedir. Bu kötülük fikrinin vurgulanırken çalışmanın öğütlendiğini ifade eder. Buna karşılık Kierkegaard, hem korkulan kötülüğün hem de öğütlenen çarenin doğasından ötürü bu görüşün tamamen alt tabakaya ait bir fikir olduğunu savunmaktadır. Aylaklık durumunun hiçbir şekilde kötülüğün anası olmadığı aksi bir şekilde yüce bir hayat tarzı olduğu bu noktada önemli olarak insanın sıkılma faktörü ile karşılaştığı ifade edilmektedir. Kierkegaard, aylaklık ifadeleri ile serbest zamanın önemini vurgularken dikiş bilen, iplik eğiren, yemek pişiren, okuyan, piyano çalan, bir kadının sıkılmadığını ve aylaklığı ile mutlu olduğunu ifade etmektedir. Ona göre kötülüklerin anası aylaklık değil tamamı ile sıkılma durumudur. Latince’de bir atasözü olarak “otium est pulvinar diaboli”

ifadesi ile bilinen ve “aylaklık şeytanın yastığıdır” anlamına gelen cümleyi doğru bulurken; insanların aylaklık halinde sıkılmadığı zaman, şeytanın başını yastığa koyacak bir an yakalayamadığını ifade etmektedir. Sıkıntı halinin, panteizmin şeytani yüzü olarak değerlendirilmekte ve sıkıntının sürekliliği ile kötülük ilkesini beraberinde getirdiğine önemle değinmektedir. Eğlenmenin insanların bir görevi olduğu ve sıkılma algısının, sadece eğlenerek yok edilebileceği, yok edildiği takdirde hakiki yerini bulacağı ifade edilir. Sıkılma durumunun çalışma yolu ile engellenebileceği fikirlerini savunmanın, kafa karışıklığına yol açacağını, çalışmanın aylaklığın tam aksi bir durum oluşturmamasından dolayı; sıkıntının değil, aylaklık durumunun yok olmasına neden olacağı vurgulanmaktadır.

Arslan (2018) aylak kişiyi özellikleri açısından, ne yapacağı hakkında fikir sahibi olmayan, boş gezen, gereksiz ve can sıkıntısı yaşayan kimse olarak ifade etmekte ve bu kişilerin aşk, çalışma hayatı vb. gibi bir sorumluluk ve eylem gerektiren herhangi bir işten mazeretle kaçma eğilimi içerisinde olduğunu söylemektedir. Önal (2019) tarafından aylak kişinin özellikleri kapsamında sıkıntı halinin kullanılması, Kigerdaan (2000) tarafından savunulan görüş ile eşdeğer olmadığını göstermektedir. Aylak, serbest zamanda canı sıkılan kişi değil, bu zaman dilimini istediği şekilde sıkılmadan tembellik yolu ile geçiren kişidir. Bu görüş doğrultusunda aylak kişi, memnun kalmadığı ve sevmediği bir uğraş maruz kalması durumunda sıkılma durumu haline bürünmektedir.

Barbalet (1999) birbirinin yerine sıklıkla sıkılma anlamında kullanılan iki terimden “boredom” ve “ennui”den bahsetmekte ve aslında bu kelimelerin farkının mevcut olduğunun vurgusunu yapmaktadır. Literatürümüzde daha çok sıkılma yerine kullandığımız “boredom”, bir faaliyet veya duruma karşı ilgi eksikliğinden dolayı kaynaklanan memnuniyetsizliği ifade eden bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Sıkılmanın, sinirlilik ve huzursuzluk durumunda (daha çok bıkkınlık anlamına gelen “ennui” halinde mevcut olmayan koşullar), kayıtsızlık durumuna karşı boyun eğme ile alakalı bir hissiyat olmadığı ve onu besleyen duygulara karşı bir teslimiyeti barındırmadığından bahsedilmektedir. Bıkkınlık “ennui” ise boşluğa ağır bir teslimiyet olarak değerlendirilmektedir. Sıkılma algısını, bıkkınlıktan ayıran en önemli kısımlardan birisi ise huzursuzluk ve ilgi yokluğu ile ilintili sınırlı olma halidir.

Smith (1981) İngiltere'deki uygulamalı bakış açısına ve Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite temelli yapılan deneysel psikologların yaklaşımına ek olarak can sıkıntısına yönelik gerçekleştirilen çalışmaların, psikanalitik yöntemler ile güçlendiğini vurgulamaktadır. Bu yaklaşım ile sıkıntı psikolojisi üzerine gerçekleştirilen araştırmalarda önceki yaklaşımlara nazaran daha kusursuz bir çözüm yolu elde edildiği, sıkılma algısının birden fazla türünün bulunduğu ve bazılarının patolojik olduğu ifade edilmektedir. Temel olarak patolojik can sıkıntısı, bireyleri dürtten hedeflerin bastırılması sonucunda libidonun engellenmesi veya gerginlik durumunun mevcudiyetinden kaynaklanması olarak tanımlanmaktadır. Sıkıntı durumunda birey, apaçık bir amaçsızlık ile karşı karşıya kalırken hedefleri baskı altına alınır ve tatsızlık halinde ilgisi bulunmadığı işler nedeni ile kışkırtılma durumu ile karşı karşıya kalır. Fenichel (1951) yaptığı çalışmalar ile sıkılma algısının psikolojik olarak açıklanabilmesine büyük olanaklar sağlamıştır. Sıkılmayı, uyarıcı-açlık ve mevcut uyaranlardan duyulan tatminsizlik olarak ifade ederken herhangi bir aktiviteye katılma ihtiyacının ve aktivite engelini bir arada bulunması durumu olarak ifade etmektedir. Bundan dolayı sıkılma algısı hem harekete geçme dürtüsünü taşıması hem de arzulanan uyaranları gerçekleştirmeye yönelik hareketin engellenmesi durumu olarak vurgulamaktadır.

Geiwitz (1966) tarafından insanların can sıkıntısı deneyimini elde etmeleri için birden fazla değişkenin önemli olduğu vurgulanırken sıkılma algısının ortaya çıkmasında dört temel faktörün önemli olduğundan bahsedilmektedir. Bunlar sırasıyla uyarılma, kısıtlama, monotonluk ve hoşnutsuzluk olarak ifade edilmekte ve sıkılma durumunu kışkırtan temel etkenler olarak nitelendirilmektedir.

Fahlman vd. (2013) sıkılma halini sonsuz bir tatminsizliğe sıkışıp kalma, dünyadan kopma olarak ifade ederken bireylerin çevresinin solduğunu ve verimsiz bir hal aldığını belirtmektedir. Sıkılma algısının, bireyleri etkileme şekliyle ele alındığında önemli sosyal, psikolojik sağlık sorunlarına yol açması ve yaşam kalitesini düşürmesi nedeni ile incelenmesi önem arz etmektedir. Tarih boyunca sıkılma algısının ne olduğunu, nelerden kaynaklandığını ve insanların yaşamlarını nasıl etkilediğini açıklamaya yönelik birçok kavramsal yaklaşım bulunmakta ve teoriler ortaya atılmaktadır. Buna karşılık sıkılma algısını açıklamaya yönelik dört kuramsal yaklaşım ortaya çıkmaktadır. Bunlar:

1. Psikodinamik teori, can sıkıntısının bir yetersizlikten kaynaklandığını savunmakta ve arzuların bastırılmış yönünü ifade etmektedir (Fenichel, 1953).
2. Uyarılma teorisi, optimal uyarılmışlık seviyesinde bulunmayan bireylerin sıkılma algısını yaşayacağını ifade etmektedir (Hebb vd., 1955; Berlyne, 1960).
3. Dikkat teorisi, bu kuramsal yaklaşıma göre bireyin sıkılma algısını yaşama durumu herhangi bir iş üzerinde başarısızlıkla sonuçlanan dikkat süreçlerini kapsamaktadır. Kişiler odaklanamama sorunu yaşamaktadır (Fisher, 1993).
4. Varoluş teorisi, insanların sıkılma deneyimini yaşamlarında öncelikli olarak anlamlı varoluşu ortaya koyacak faktörleri keşfedememenin bir sonucu olarak ifade etmektedir. Bu yaklaşıma göre bireyler kendi ile özdeşim kuracak aktiviteleri bulamama veya bu tip aktivitelere katılamama durumundan kaynaklanan sıkılma halini yaşamaktadır (Bargdill, 2000).

Caldwell ve Smith (2006) bireylerin sıkılma, stres ve çatışma gibi riskli davranış oluşturabilecek hal ve hareketlerini, serbest zaman ile ilişkilendirerek deneyime bağlı olumsuz bir sonuca neden olabileceğini ifade etmektedir.

2.5. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı

Neulinger (1974) tarafından serbest zaman ve sıkılma arasındaki ilişki ilk kez incelenmiştir. Sıkılma halini, serbest zaman (diğer etkenler de olmak üzere) ile sıklıkla ilişkilendirirken insanların, serbest zamanın önemini daha iyi anlaması için sıkılma halinin koşullarını net bir şekilde algılaması gerektiğini vurgulamaktadır. Neulinger, can sıkıntısını hem bağımlı değişken hem de bağımsız değişken olarak görmektedir. Can sıkıntısının bağımlı olduğu noktalara karşın bir çözüm yolu oluşturma aşamasında sıkıntının şiddetini tetikleyen koşulların incelenmesi gerektiğine değinmektedir. Bağımsız olarak incelediğinde ise insanların memnuniyetsizliğini arttıran, bir dizi görevden kaçmasına izin veren motivasyonel bir güç olarak belirtmektedir. Sıkılma durumunu umarsızca haracanan zaman içerisinde gerçekleştiğini vurgularken serbest zaman kavramından kesinlikle ayırmaktadır. Bu noktada insanların aktif olmadığı zaman diliminde sıkılmalarını

olası bir durum olarak nitelendirmekte ve bireylerin istediklerini yaparken sıkılma halinin devreye girmesini imkânsız olarak ifade etmektedir.

Iso-Ahola ve Weissinger (1990) teorik olarak serbest zamanda sıkılma algısını, bireylerin serbest zaman etkinlikleri için doğru miktarda zamana (az veya çokluk ile ilgili değil) sahip olduklarını hissettiğinde serbest zaman davranışlarının optimal düzeyde olduğunu ve buna bağlı olacak şekilde iki çelişkili durumla ilişkilendirerek ifade etmektedir. Bunlar, çok fazla zamana sahip olmak ve yapılacak çok az şeyin bulunması olarak belirtilirken bu iki durumun bağlantılı olduğu ve birbirini etkilediği vurgulanmaktadır. Serbest zamanda sıkılma, bireylerde mevcut durumlara bağlı olarak karşılaşılan, çatışmadan doğan, olumsuz ruh hali ve düşük ilgilenimi yansıtan bir algıyı oluşturmaktadır. Serbest zamanın psikolojik açıdan ödüllendirici olabilmesi için bu faktörlerin en iyi şekilde harekete geçirilmesi gerekmektedir. Haller vd. (2013) olumsuz bir duygu olarak tanımlanan sıkılma algısı, tek düze faaliyetlerin sürekliliği veya uyarılma yoksunluğu ve herhangi bir zorluk barındırmayan deneyimlerin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Artan serbest zamanın sonucunda olumsuz etkilerin ortaya çıkması bazı gruplar için kabul edilebilir olmaktadır.

Ragheb ve Merydith (2001) tarafından serbest zamanda sıkılma algısını ölçmeye yönelik yapılan ölçek geliştirme çalışmasında, literatür ile eşdeğer doğru ölçümü sağlamak için ölçeğin alt boyutlarını oluşturan temel bileşenler duygusal, çevresel, fiziksel, zihinsel ve sosyal izolasyon kavramları ile oluşturulmuştur. Varsayımsal bu yaklaşım, fiziksel ve zihinsel arayışların tatmin edilmemesi, aşırı sıkıntının duygusal durumu etkilemesi yolu ile depresif ruh halinin oluşması, çevresel kısıtlayıcılar nedeni ile gerçekleşen sıkılma hali ve son olarak sosyal izolasyon halinde, insanlar için özellikle yakın ve önemli kişilerin veya diğer bireylerin yoksunluğu ile meydana gelen yalnızlık, can sıkıntısının nedeni olarak görülmektedir. Serbest zamanda sıkılma algısı ile meydana gelen birçok uyumsuz davranış, serbest zaman eğitimi ve farkındalık eksikliğinin yanı sıra artan serbest zaman ile kendini göstermektedir.

Özellikle psikososyal gelişim açısından üniversite öğrencilerini önemli derecede etkileyen, psikoloji ve eğitim alanlarında ihmal edilen disiplinler arası bir faktör olarak bilinen sıkılma durumu, rutin ve sıkıcı bireylerden oluşan bir çalışma

ortamından doğan ve süreklilikten kaynaklanan aşırı huzursuzlukla beraber her türlü tekrarlayan deneyime karşı oluşan iğrenme durumu olarak ifade edilmektedir (Zuckerman, 1979; Watt ve Vodanovich, 1999). Yaşanılan sıkılma algısı ile deneyime karşı oluşan negatif bakış açısına karşı yapılacak telafi, olumsuz davranışların sergilenmesi ile gerçekleşmektedir. Madde kullanımına karşı ilgi duyan bireylerin, ilgi duymayanlara oranla daha fazla serbest zamanda sıkılma algısı yaşadıkları bilinmektedir (Iso-Ahola ve Crowley, 1991). Deneysel çalışmalar, uyumsuz davranışların can sıkıntısı ile ilişkili olduğunu gösterirken, internet bağımlılığı, patolojik kumar, alkol ve uyuşturucu gibi bağımlılık oluşturabilecek birçok olumsuz davranışın da serbest zamanda başlama olasılığının yüksek olduğunu göstermektedir (Blaszczynski vd., 1990; Ragheb ve Merydith, 2001; Chou vd., 2018). Bunun yanı sıra serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik olarak umutsuzluğa, depresyon ve kişilik bozukluğuna, sosyal açıdan yalnızlığa, eğitim açısından akademik başarısızlığa ve fizyolojik olarak obezite ve yeme bozuklukları gibi farklı alanlarda birçok olumsuz davranışa sebep olmaktadır (Farmer ve Sundberg, 1986; Ganley, 1989; Irving ve Parker-Jenkins, 1995; James vd., 1996; Gürbüz vd., 2017).

Yapılandırılmamış bir serbest zaman ile karşı karşıya olan bireyler bu zaman diliminin pozitif yönünden çok negatif yönü ile karşılaşırken sıkılma algısı ile baş etmekte büyük bir sorun yaşamaktadır. Can sıkıntısı ile gelişen olumsuz düşünceler bireyleri suç teşkil eden davranışlara teşvik etmektedir (Hendry vd., 1984). Bireylerin yaşamlarında olumlu bir değer oluşturmak adına serbest zamanın iyi değerlendirilmesi ve sıkılma algısının önüne geçilmesi büyük bir önem arz etmektedir. Aksi takdirde serbest zaman dilimi toplum sağlığı adına faydalı olmak yerine büyük bir tehlikenin habercisi olma niteliği taşımaktadır. Serbest zamanın akıllıca kullanımı, medeniyet ve eğitimin bir ürünü olarak kabul edilmektedir (Russel, 2020).

2.6. İnternet Kavramı

Dünya tarihinde internetin kısa geçmişi incelendiğinde yapılan ilk çalışmaların 1969 yılında Amerika Birleşik Devletleri Savunma Bakanlığı'nda ARPANET'in (Advanced Research Projects Agency Network) kurulması ile başladığı bilinmektedir. İlk çalışmaların üstüne gerçekleştirilen protokol ve ağ çalışmaları sonucunda internetin halka açık hale getirilmesi 1989 yılında gerçekleşmiş ve 1990 yılından sonra internet büyük bir ivme kazanarak ticari anlamda gelişim göstermiştir. Türkiye'de ise ilk internet bağlantısı ODTÜ ve TÜBİTAK'ın başlattığı proje sonucunda, ABD'de bulunan NSFNET (National Science Foundation Network) TCP/IP protokolü kullanılarak 12 Nisan 1993'te 64 Kbps kapasiteli kiralık hat ile gerçekleştirilmiştir (Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2005).

İnternet bir kısaltma olarak “interconnection of computer networks” (birbirine bağlı bilgisayar ağları) anlamına gelen kelime grubundan türemektedir. Günümüzde hayatın her alanına dahil olmaya başlayan ve insan yaşamını çok yönlü olarak etkileyen bir faktör olarak değerlendirilen internet, imkân sunduğu esnek olanaklar, herhangi bir çalışma saati veya iş ortamı sınırı olmaksızın gerçekleştirilebilen ticaret ile yükselen elektronik alışveriş ve teknolojiye ilerleme sayesinde insanlara katılım için çeşitli cazip fırsatlar sunmaktadır (Yüksel, 2016). İnternet çeşitli olanakları beraberinde sunarken bireyler bu olanakları değerlendirmek için farklı amaçlar doğrultusunda internete katılım göstermektedir. Moris ve Ogan (1996) interneti bir kitle iletişim aracı olarak incelemekte ve bu amaç doğrultusunda internete katılım gösteren kullanıcıları ve yapımcıları 4 gruba ayırmaktadır. Bunlar:

1. Elektronik posta gibi birebir eş zamanlı olmayan iletişim için internetin kullanılması.
2. Elektronik bülten panoları gibi birçok kişiye eş zamanlı olmayan iletişim veya alıcının herhangi bir konu üzerinde bilgi alabilmesi için bir sunucuya üye olması veya oturum açması durumunda internetin kullanılması.
3. Birebir veya bir konu etrafında organize birden çok kişi ile eş zamanlı olarak yapılan iletişim ve sohbet odaları için internetin kullanılması.

4. Son gruplandırma ise kullanıcının bilgiye erişmek için siteyi arama ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım bir veya birden çok kaynak ile gerçekleştirilebilir.

İnternet genellikle bahsedilen literatürün aksine tekil veya siber alem olmanın dışında farklı bireyler tarafından, gerçek dünya konumunda kullanılan çok sayıda gelişen yeni araçlar ile erişimi bulunan teknoloji olarak ifade edilmektedir (Miller ve Slater, 2020). Özellikle insanların belirli bir zamanda aynı ortamda bulunma zorunluluğunu ortadan kaldırarak, birbiri ile buluşmalarına olanak sağlayan daha esnek bir ortam sunma olasılığı ile ön plana çıkmaktadır (Selnow, 1998). İnternetin tanıdığı fırsatlar gün geçtikçe kendini yenilemekte ve bu yenilikler yeni kişilerin internetle buluşma noktasında önemli olmaktadır.

We Are Social (2020b) Dijital 2020 Türkiye raporuna göre internet kullanan bireylerin sayısı 2019 yılına kıyasla 2,4 milyon (%4) artarak penetrasyon oranı Ocak ayı itibari ile %74'lük dilime ulaşmıştır. Global olarak yapılan araştırmalar ise özellikle COVID-19 pandemi sürecinde internet kullanıcılarının sosyal medyada daha fazla zaman geçirme eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. 2020 yılının ilk çeyreğinde yapılan araştırmalara göre dünyanın sosyal medyayı kullanarak geçirdiği toplam süre, her gün 1 milyon yıldan fazla süreye tekabül etmektedir. Bireylerin sosyal ağlara erişim amacı bilgi sağlama, sosyalleşme, serbest zamanı değerlendirme ve eğlenme amaçları doğrultusunda olduğu vurgulanmaktadır (We Are Social, 2020c). Moris ve Ogan (1996) internet aracılığıyla sağlanan erişim sonucunda bireylerin çeşitli kullanım amaçları doğrultusunda iletişim sağlaması, bilgi edinmesi, eğlenebilmesi ve memnun olmasının yanı sıra internet içeriğinin bireyler üzerinde bağımlılık oluşturabilecek negatif bir etki taşıyıp taşımadığı yıllardır araştırmalara konu olan bir soru işaretini beraberinde getirmektedir.

2.7. Bağımlılık Kavramı

Kavramsal açıdan incelendiğinde bağımlılık, Latince karşılığı “addicere” olan ve kendini başkasına adanmak anlamına gelen kelimedenden türemiştir (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Bağımlılık kelime anlamı itibari ile 19. yüzyılın sonunda, popüler bir gelişim gösteren “ölçülü eylem” yaklaşımı ve insanları uyuşturan maddelerin tüketiminin tedavisinde gelişen tıbbi ilgi sonucunda yeniden tanımlanana kadar hiçbir zaman uyuşturucu madde ve hastalıklı davranış ile ilgili olmamıştır. Bağımlılık, mevcut yaşama daha geniş açıdan bakma ve daha dengeli bir yaşam tarzının aksine bireyin hayat amacını tek bir arayışa indirgemesi veya hayatına dar bir bakış açısıyla yaklaşmasına gösterilen durumu ifade etmektedir. Normal yaşamın sinir bozucu alışkanlığına karşın güçlü bir yaklaşımla zorunluluğu ve tam bir psikososyal entegrasyonun yokluğundan bahsedilmektedir (Alexander, 2000).

Bireylerde geçici bir tatmin sağlamak için kullanılması artık zorunlu hale gelen ve bağımlılık hastalığını oluşturan olumsuz eylemler, rahatsızlığa sebebiyet verdiği yönler açısından aşağıdaki gibi 4 farklı şekilde incelenmektedir (Öncü, 2020):

- Biyolojik faktör, bağımlılığı oluşturan bileşenlerin beyinde meydana getirdiği değişim nedeni ile incelenmektedir. Yapısı gereği insan, hoşnutluk uyandıran bir aktivitenin gerçekleşmesi halinde, beyinde dopamin salgılanır. Bu durum nükleus akkumbensi yani dopamin reseptörlerinin yoğun olarak bulunduğu alanı uyarak ödül sisteminde bir anormaliteye sebep olur ve bağımlılık gelişim gösterir.
- Psikolojik faktör, bireyin yaşamında meydana gelebilecek psikopatolojik bir travma sonrasında stres bozukluğuna sahip olan bireylerin bu durumun üstesinden gelebilmek için madde, kumar, alkol ve internet gibi bağımlılıkların oluşmasına uygun ortam hazırlamaktadır.
- Sosyal faktör, sürekli kaotik bir sosyal ortam eşliğinde baskıcı tavırlar ve kısıtlı sosyal olanaklara maruz kalan bireylerin bağımlılık geliştirme olasılıkları diğer bireylere oranla daha da artmaktadır.

- Kültürel faktör, belirli bir toplumun kültürel yapısına bağlı olarak bağımlılık oluşturacak madde kullanımının normal karşılanması durumuna istinaden farklı bir bölgede bu yaklaşımın anormal olarak değerlendirilmesi şeklinde ifade edilmektedir.

Bağımlılığın bireyleri birçok yönden etkilemesi çözüm oluşturma noktasında bütüncül bir şekilde incelenmesi gerektiğini ortaya çıkarmaktadır. Shaffer vd. (2000) bağımlılığın üç temel bileşen altında belirti gösterdiğini ifade ederken bunların arzu veya mecburiyet, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlara rağmen davranışı sergilemeye ısrar etme eğilimi olduğunu ifade etmektedir. Günümüzde özellikle yeni bir davranış türü olarak, gelişen teknolojiyle süre gelen bilgisayar ve internetin mütemadiyen kullanımı, bağımlılığın kavramsal çerçevesi içinde incelenmektedir.

2.7.1. İnternet Bağımlılığı

Günümüzde iletişim teknolojileri alanında internet, iletişim için önemli bir ortamı yapılandıran ve aracı olarak kullanılan bir teknoloji olarak karşımıza çıkmaktadır. İnternet gelişimiyle birlikte sosyal hayatın tümüne yakın bir şekilde entegre olmuş haldeyken insanların interneti etik kurallar dışında veya aşırı bir şekilde kullanması, internet bağımlılığı gibi sosyal hayatta önemli problemlerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Ceyhan vd., 2007). Bireylerin internette geçirdikleri aşırı zamana bağlı olarak kişilerin hayatında eğitim, sosyal, fizyolojik, ruhsal ve davranışsal yönden önemli problemlerin ortaya çıkması yapılan araştırmalar sonucunda muhtemel olarak görülmektedir (Nalwa ve Anand, 2003; Beard, 2005; Zsolt vd., 2008; Günay vd., 2018). İnternetin aşırı kullanımına ilişkin literatür incelendiğinde farklı şekillerde ifade edildiği görülürken bunların “internet bağımlılığı”, “patolojik internet kullanımı”, “problemli internet kullanımı”, “aşırı internet kullanımı”, “internet istismarı”, “kompulsif internet kullanımı”, “uygun olmayan internet kullanımı” ve “internetomani” şeklinde olduğu bilinmektedir. Kavramların ifade ediliş şekli farklı biçimleri oluştursa da özünde bireylerin yoğun bir şekilde gerçekleştirdiği, kontrol dışı internet kullanımı mevcut olmaktadır (Ceyhan vd., 2007; Shaw ve Black, 2008; Arısoy, 2009).

İnsanlar internet kullanımına bağılı olarak zamanla kontrol kaybı yaşamaktadır. Shapira vd. (2000) sorunlu internet kullanımını bir bireyin internet ile geçirdiğı vakti kontrol edememesiyle karakterize ederken bu sıkıntının kişinin duygu ve günlük rutinine müdahale ettiğini ve işlevsel bozulmalara yol açtığını vurgulamaktadır. Young (1999) internet bağımlılığını tanımlamak için bireylerin internette geçirdiğı zaman faktörünün doğrudan bir işlevselliğinin olmayacağını fakat belirleyici bir unsur olduğunu ifade etmektedir. Bağımlı olan kullanıcıların tek seansta 20 saati bulabilen, haftalık olarak 40 ile 80 saat arasında kullanım gösterdiklerini ve aşırı kullanımı karşılamak için uyku düzeninden feragat ettiğini belirtmektedir. Bireylerin erişim isteğine karşı gelememeleri durumuna bağılı olarak sürekli bir şekilde zihinsel açıdan internet ile meşgul olmakta ve yoğun talep karşısında aşırı ilgi duyulan internete ayrılan süre her geçen gün daha da artmaktadır. Bununla birlikte bireyler yoğun internet kullanımına bağılı kalarak gerçek sosyal çevrelerinden uzaklaşmakta ve giderek yalnız olma eğilimi göstermektedirler (Hasmuja, 2006).

İnternetin yoğun kullanımına karşın, insan hayatında meydana getirdiğı olumsuzluklar olmasına rağmen bireylerin internet bağımlılığını oluşturacak davranışları sergilenmesine neden olan faktörler bulunmaktadır. Araştırmacılar, neden interneti kullanan herkesin bağımlılık oluşturacak davranışı geliştirmediğı fakat bazı kullanıcıların olumsuz davranışlar sergilediğı, konusu bir soru işareti oluşturmuştur. Bunun nedeni, sorunlu internet kullanımı yaşayan kullanıcıların interneti deneyimleme eğilimlerinde kilit olarak görülen nokta olumlu olarak sonuçlanan internet ilişkisi olarak aktarılmaktadır. Kişi internetten pozitif bir deneyim elde ettiyse bunu sürdürmeye yönelik davranış gerçekleştirmek isteyecek ve aktivite sürekli tekrar edilerek bir döngüyü oluşturacaktır (Bozkurt vd., 2016). Bireylerin göstermiş olduğı bu davranış eğilimi araştırmacılar tarafından psikolojik olarak incelenmekte ve bağımlılığı oluşturan problemli davranışın pekiştirme sürecinde klasik ve edimsel koşullanmanın etkili bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Beard (2005) edimsel koşullanma, internet bağımlılığı davranışının başlatılmasında, sürdürülmesinde ve değiştirilmesinde rol oynayabilecek psikolojik bir yönünü ifade etmektedir. Bağımlılık oluşturan davranış veya bir madde açısından edimsel koşullanma tipik olarak bir düşünce, duygu ve davranışların güçlendirici yönleri üzerine odaklanmaktadır. İnternet kullanımı insanlar ile

iletişimi sürdürmek, bilgiye erişim veya bilgiye hızlı erişim gibi çeşitli pekiştireçler ile teşvik edilmektedir. Bireyler aşırı internet kullanımından kaynaklanan bir sorun ile karşılaştığında bu sorundan kurtulmak için internet kullanımına katılmak daha kolay hale gelecektir. Bu durum bir kullanıcının e-postalarını kontrol etme sıklığının bir değişkene bağlı olarak tekrarlanma durumu ile açıklanabilir. Örneğin, kullanıcı e-postasını değişen sayıda kontrol ettiği takdirde bir ödeme alır. Buna karşılık kullanıcı e-postasını kontrol edebilir. Klasik koşullanmanın ise bireylerin bağımlılık içeren davranışlarını başlatmaya neden olduğu ifade edilirken bu durumun bilgisayarı görme, bilgisayarı açma ve internet bilgilerinin yüklenmesini beklemek gibi dış ipuçları aracılığı ile gerçekleşebileceği belirtilmektedir. Heyecan, teşvik, zevk, umut ve sürpriz gibi iç durumlar arasında gerçekleşen ilişkiler kullanıcının bilgisayarı kullanmanın sağladığı duygu ve deneyimler ile psikolojik olarak bağımlı hale gelmesiyle sonuçlanmaktadır.

Bireylerin sosyalleşme ihtiyaçları, internete katılım eğilimlerini arttıran önemli olan bir diğer faktör olarak değerlendirilmektedir. İnsanların çevrim içi olarak en fazla zaman geçirme nedenleri sosyal etkileşim olduğu ifade edilirken diğer kişiler ile konuşabilmek için sohbet odaları, çevrim içi oyun ve tartışma forumları gibi katılım ortamlarında zaman geçirdikleri belirtilmektedir. Gerçek hayatta elde edilemeyen sosyal ortamları sanal olarak yaşama ve bu ortamlara katılma isteği interneti bir araç olarak kullanmaya teşvik ederken bireyler toplumsal yaşamdan uzaklaşarak yalnızlaşmakta ve beraberinde internet bağımlılığı riski artış göstermektedir (Thatcher ve Goolam, 2005; Grohol, 2020). Bunun yanı sıra bağımlılığın oluşmasında günümüz şartları da etkin bir rol oynamaktadır. Günümüzde internete erişimin hızlı, ucuz ve daha kolay olması, internete erişim sağlayacak teknolojik aletlerin çeşitliliğinin çoğu insanın erişebileceği düzeyde bir imkân sunması ve bu imkanlar karşısında yetersiz kontrol mekanizmasının devreye girmesi, aşırı kullanım ile bağımlılık riskini ortaya çıkarabilecek faktörler arasında değerlendirilmektedir (Greenfield, 1999).

Aşırı internet kullanımının neden olduğu sorunlar incelendiğinde, meydana getirdiği hasarlar patolojik boyutta bir rahatsızlığa sebep olmaktadır. Young (1998a) internet bağımlılığının meydana getirdiği sorunlar beş kategoriye ayrılırken bunlar akademik başarı, sosyal ilişkiler, finansal durum, mesleki ve fiziksel olarak

ifade edilmektedir. İnternetin yararlarının mevcudiyeti onu ideal bir araştırma aracı haline getirmesine rağmen öğrencilerin amacı dışında web sitelerinde gezinmeleri, sohbet odalarında dedikodulara katılması, interaktif oyunlara erişmesi, akademik başarıyı üniversiteden atılmaya kadar etkileyebilecek önemli sorunlar ortaya çıkarmaktadır. Teknolojinin içine doğan, net kuşağı ve dijital yerliler olarak bilinen, günümüzde büyük bir kısmını üniversite öğrencileri oluşturan ve genç tüketicileri içeren Y ve Z kuşakları, interneti yoğun bir şekilde kullanan ilk gruplardan biri olarak değerlendirilmekte ve bu grubun yoğun kullanıma karşı büyük sorunlar yaşadığı görülmektedir (DiNicola, 2004; Ertemel ve Pektaş, 2018; Erten, 2019;).

Yoğun internet kullanımı sosyal katılımı negatif yönde etkilemekte, sanal aleme yönelmekte, insanlar ile iletişimi azaltmakta ve toplum içinde yalnız bireylerin oluşmasına neden olmaktadır (Kraut vd., 1998). Ayrıca insanların evlilik, arkadaşlık, aile ve flört ilişkileri internet kullanımı ile aşınmaya uğramaktadır. Bireyler sosyal ilişkilerini körelten çevrim içi hizmeti satın almak adına mali bir yük altına girmektedir. Finansal açıdan bir yük oluşturan internet, bireylerin mali durumlarını çevrim içi zamanı azaltarak kontrol etmek yerine kredi kart limitini arttırmaya yönelmektedir. Bu yönü ile internet insanlar üzerinde ekonomik açıdan da bir yük oluşturabilmektedir. Günümüzde sabit fiyatlı internetin yaygınlaşması finansal yüke maruz kalmadan bağımlılık oluşturan kullanıma teşvik edebilmektedir. Yaygın kullanımının bir getirisi olarak internet, mesleki kullanım açısından bir ihtiyaç durumu oluşturmaktadır. Market araştırmasından iş iletişimine kadar çalışan personeli olumlu yönde etkileyebileceği gibi kontrolsüz kullanımı dikkat dağınık bir özellik taşımaktadır (Young, 1998a). İnternetin çalışma zamanı içerisinde atipik kullanımı mesleki sorumluluk, çalışma ortamı ve yapılacak zaruri işlerin önceliğinin belirlenmesi açısından sorun oluşturabilir.

İnternetin yoğun kullanımı insan yapısını fiziksel açıdan da önemli derecede etkilemektedir. İnternet başında geçirilen fazla vakitle beraber yeme içme alışkanlıklarının değişmesi, mobilite eksikliği, aşırı kilo ve obeziteye varan sorunlara yol açmaktadır (Koca ve Tunca, 2019). Bağımlı kullanıcılar aşırı kullanımı sağlamak için gece oturum açma isteği nedeni ile uyku düzeninden fedakarlıkta bulunmakta ve bunu kolaylaştırmak için kafein hapları kullanmaktadır. Uyku yoksunluğunun neden olduğu aşırı yorgunluk, işlevsel bozulmalara sebep

olabileceği gibi kişinin bağışıklık sistemini negatif yönde etkilemekte ve hastalıklara karşı savunmasız bırakmaktadır. Ayrıca uzun süreli kullanımlar fiziksel aktivite eksikliği ile beraber karpal tünel sendromuna, göz yorgunluğuna ve vücutta fonksiyonel bozulmalara neden olmaktadır (Young, 1998a). İnternetin insan hayatına yoğun bir şekilde entegre olmasına istinaden bilim insanları tarafından insanoğlunun günlük yaşam aktivitelerinin değişim süreci içerisine girdiği belirtilmekte, gün geçtikçe insan vücudunda bulunan altın oranın bozulacağı ve uzuvların şeklinin değişeceği ifade edilmektedir (Kalaman ve Bat, 2016).

2.7.1.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

İnternet kullanımının gün geçtikçe daha da yaygınlaşması sonucunda yoğun kullanıma bağlı olarak ortaya çıkan zararlar araştırmacılar tarafından tartışma konusu olmaya başlamıştır. Araştırmacılar, insanlarda oluşabilecek internet bağımlılığını tanımlamak adına farklı çalışmalar gerçekleştirmiş ve çeşitli tanı kriterlerini ortaya çıkarmıştır.

İlk olarak Goldberg, 1995 yılında bireylerin internet bağımlısı olarak tanımlanabilmesi için DSM-IV'te (Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı Dördüncü Baskı) bulunan madde bağımlılığı tanı ölçütlerinden faydalanarak, internet bağımlılığını tanımlanmış ve gerekli teşhisin ortaya çıkarılabilmesi için tanı ölçütlerini sunmuştur. Goldberg (1996) tarafından gerçekleştirilen İnternet Bağımlılık Bozukluğu adlı çalışmada 12 aylık bir süreç içerisinde herhangi bir zaman diliminde ortaya çıkabilen, aşağıdaki üçü veya daha fazlasıyla belirti gösteren, klinik olarak önemli bozulmaya veya problemlere yol açan, uyumsuz internet kullanım modeli için ifade edilen teşhis kriterleri aşağıdaki gibidir.

1. Aşağıdaki ifadelerin biri ile tanımlanan tolerans durumu

- A. Memnuniyet düzeyini sağlamak için internette harcanan zamanda önemli ölçüde artış
- B. İnternette aynı süre ile gerçekleştirilen sürekli kullanım sonucunda kayda değer bir şekilde görülen düşük memnuniyet değeri

2. Aşağıdaki ifadelerden biri ile beliren yoksunluk durumu

A. Karakteristik yoksunluk sendromu

- a. Ağır ve uzun süreli internet kullanımının kesilmesi (veya azalması)
- b. Aşağıdakilerden ikisi (veya daha fazlasının) a kriterinden sonra bir aylık süreç içerisinde gelişmesi
 - i. Psikomotor ajitasyon
 - ii. Anksiyete
 - iii. İnternette olup bitenler hakkında obsesif düşünme
 - iv. İnternet ile ilgili düşler veya fanteziler
 - v. Parmakların gönüllü veya istemsiz yazma hareketleri
- c. b kriterinde bulunan semptomlar sosyal, mesleki veya başka bir işlevsel alanda önemli sıkıntılara neden olur

B. Yoksunluk semptomlarını rahatlamak ya da önlemek için internet veya benzeri çevrim içi hizmetin kullanılması

3. İnternetin genellikle amaçlanan dışında daha uzun ve sık kullanımı
4. İnternet kullanımını azaltmak veya kontrol etmek için inatçı bir istek ve başarısız çabaların mevcudiyeti
5. İnternet kullanımı gerektiren faaliyetlere (internet kitapları satın almak, “www” uzantılı yeni tarayıcıları denemek, internet bayilerini araştırmak, indirilen dosyaları düzenlemek) çok zaman harcanır.
6. İnternet kullanımı nedeniyle birey için önemli olabilen rekreasyon aktivitelerinden vazgeçilir veya katılım azaltılır.
7. Bireylerin sürekli olarak tekrarlayan (uykusuzluk, evlilik zorlukları, erken randevulara geç kalma, mesleki görevleri ihmal etme) fiziksel, sosyal, mesleki veya psikolojik problemlere, internet kullanımının neden olduğu bilgisine sahip olunmasına rağmen kullanıma devam edilir.

DSM-IV’te listelenen ölçütlerin internet bağımlılığı için kabul edilmiş kriterler dizisinden oluşmaması doğru teşhisin konulmasında bir takım karmaşıklığa neden olmuştur. Young (1998a) DSM-IV’te bulunan tüm tanılar arasından sorunlu kumar oynama ile problemlili internet kullanımının patolojik

doğasının birbirine çok benzediğini öne sürmüştür. İnternet bağımlılığını açıklamak üzere patolojik kumar bir model olarak kabul edilmiş ve sorunlu internet kullanımı sarhoş edici bir madde içermeyen dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmıştır. Bu noktadan hareketle Young, internet kullanımı için bir tarama aracı oluşturmak üzere patolojik kumar oynama rahatsızlığına yönelik ölçütleri belirli uyarılma aşamalarından geçirmiş ve 8 sorudan oluşan kısa tanı ölçütleri ortaya çıkarmıştır. Ölçütte bulunan sorulardan 5 ya da daha fazlasına evet yanıtını veren kişilerin bağımlı olarak kabul edildiği ifade edilmektedir. Ayrıca hastaların 8 kriteri tamamlasa bile internetin toplumdaki önemli rolü nedeni ile “interneti işimin bir parçası olarak ihtiyaç duyuyorum”, “bu sadece bir araç”, “herkes onu kullanıyor” gibi söylemlerin arkasına kolayca saklanabildiğini vurgulanmaktadır. Young tarafından belirlenen tanı ölçütleri aşağıdaki gibidir (Young, 1999).

1. İnternet ile ilgili zihinsel meşguliyet hissediyor musunuz? (önceki çevrim içi aktiviteyi düşünme ya da bir sonraki çevrim içi aktivite ile ilgili ne umduğunuz)
2. Memnuniyeti sağlamak adına internet kullanma ihtiyacı için ayrılan zaman miktarında artışa ihtiyaç olduğunu hissediyor musunuz?
3. İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için defalarca gerçekleşen başarısız çaba içerisinde oldunuz mu?
4. İnternet kullanımını azaltmak veya durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar, depresif veya asabi hissediyor musunuz?
5. Amaçlanandan daha uzun süre çevrim içi kalıyor musunuz?
6. İnternet nedeni ile önemli bir ilişki, iş, eğitim ya da kariyer fırsatını tehlikeye attınız mı ya da kaybetme riski yaşadınız mı?
7. İnternete katılım sıklığını gizlemek için aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına yalan söylediniz mi?
8. İnterneti, problemlerden kaçmak ya da hoş gitmeyen duygudurumdan (acizlik, suçluluk, anksiyete, depresyon) kurtulmak için bir yol olarak mı kullanıyorsunuz?

Griffiths (1999) internet bağımlılığını, teknoloji bağımlılığının bir çeşidi olarak ifade ederken bu durumun sosyal patoloji olarak gün yüzüne çıktığına değinmektedir. Ona göre bağımlılık kimyasal olmayan (davranışsal) işlevsel insan-

makine etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Griffiths tarafından bağımlı davranışın tespiti aşağıda verilen 6 kriterden herhangi birinin karşılanması sonucunda gerçekleşmektedir.

1. **Dikkat Çekme:** Bu aşama özel bir aktivite kişinin hayatında önemli bir hale geldiğinde gerçekleşir. Zihinsel uğraşlara (meşguliye ve bilişsel çarpıklıklara yol açar), duygulara (şiddetli arzular ile sonuçlanan) ve davranışa (sosyalleşmiş davranış bozuklukları) hâkim olur. Örnek olarak, internet kullanıcıları çevrim içi olmadığı durumda bile bir dahaki sefere olacağı anı düşünmektedir.
2. **Ruh Hali Değişikliği:** Bir başa çıkma stratejisi olarak bireyin belirli bir faaliyete katılmasının sonucunda belirttikleri özel deneyimleri ifade eder. Örneğin, internet bağımlısı kişinin çevrim içi olduğu anda bir “canlanma” hali görülür ya da paradoks bir yaklaşım oluşturacak şekilde saatlerce çevrim içi olan bireyde sakinleştirici bir “kaçış” veya “uyuşma” hali görülür.
3. **Tolerans:** Bu süreç içerisinde insanların belirli bir aktiviteden aynı etkiyi elde edebilmesi için aktivite miktarının artırılması gerekmektedir. Örnek olarak, bir internet kullanıcısı başlangıç aşamasında daha kısa süre zarfında elde ettiği ruh hali değişikliğini deneyimlemek için çevrim içi olarak harcadığı zamanı kademeli bir şekilde arttırmak zorunda kalabilir.
4. **Yoksunluk Semptomları:** Belirli bir aktiviteye devam edilmediğinde veya aniden azaldığında ortaya çıkan hoş olmayan duygular veya fiziksel etkilerdir. Örneğin, bir internet kullanıcısı çevrim içi olma durumu engellendiğinde titreme, huysuzluk ve asabılık yaşayabilir.
5. **Çatışma:** Bu yaklaşım, bağımlı bireyler ve onların çevrelerindeki çatışmayı (kişiler arası çatışma), diğer aktivitelere ilişkin çatışmayı (iş, sosyal hayat, hobiler ve ilgiler) ya da bireyin kendi içindeki çatışmayı (intrapsişik çatışma) içeren durumları ifade etmektedir.
6. **Nüksetme:** Tekrarlanacak belirli aktivitenin önceki kalıplarına dönme eğilimidir. Bağımlılığın, şiddetine özgü olarak yıllarca süren yoksunluk veya kontrolden sonra hızla eski haline, en uç noktaya dönme durumudur.

Suler (1999) birçok insanın internetin teknik ve sosyal boyutları ile ilgilenerek yaratıcı potansiyellerini dışarıya çıkardıklarını ifade ederken bireylerin siber alem ile kendini gerçekleştirip gerçekleştirmediğini araştırmıştır. Bazı insanlar siber alemin, gerçek benliklerine gerçek hayattan daha fazla benzediğini savunurken bu durumun kendini gerçekleştirme mi yoksa bilinçsiz ve patolojik kullanıma karşı bir savunma olarak kendini kandırma mı olduğunu söylemenin zor olduğu ifade edilmektedir. Düşülen bu ikilem sonucunda kişinin siber alem faaliyetlerine bağlılığının sağlıklı veya sağlıklı niteliklerini birbirinden ayırmaya ve bu faaliyetlerin kişinin temel ihtiyaçları üzerindeki etkisini anlamaya yardımcı olacak sekiz faktör önerilmiştir ama nihayetinde aşağıda belirtilen faktörlerin kullanıcılar tarafından verilen karşılığı tamamen subjektif olarak değerlendirilmektedir.

1. İnternet kullanımıyla ilgili ihtiyaçların sayısı ve türleri
2. Temel yoksunluk derecesi
3. İnternet aktivitesinin çeşidi
4. İnternet aktivitesinin bireyin işleyiş düzenine etkisi
5. Sıkıntıya bağlı olarak gelişen öznel duygular
6. İhtiyaçlar hakkında bilinçli farkındalık
7. Deneyim ve ilgilenim aşaması
8. Sanal ve gerçek dünya arasında kurulan denge ve entegrasyon

Beard ve Wolf (2001) etkili bir tedavi yöntemi için doğru teşhisin gerekli olduğunu vurgularken teşhisin koyulmasına yardımcı olan internet bağımlılığı kriterlerinin, Young tarafından ortaya çıkarılan şekli ile ele alınmış, ilk 5 kriterin bağımlı olmayan herhangi bir davranışı açıklayabildiği ve bireylerin günlük işlevselliğinde herhangi bir bozulma olmaksızın karşılandığı ifade edilmiştir. Tanı ölçütünün önerilen yeni şekli iki bölüme ayrılmış, ilk 5 madde için hepsinin sağlanması gerektiği ikinci bölüm içinse spesifik olarak internet bağımlılığının zararlarını belirten 3 maddeden en az birinin olumlu şekilde karşılanması gerektiği vurgulanmıştır. Son üç maddenin diğerlerinden ayrılmasının sebebi ise bu kriterlerin patolojik internet kullanıcısının başa çıkma, işlevsellik yeteneği (bunalım, anksiyete, problemlerden kaçma) ve ayrıca hayatındaki diğer insanlar ile olan etkileşimini (önemli ilişkiler, iş, başkalarına karşı dürüst olamama) etkilemesi

nedeni ile olmaktadır. Young tarafından sunulan 8 maddelik tanı kriterini güçlendirmeye yönelik önerilen yeni internet bağımlılığı tanı kriteri aşağıdaki gibidir.

Kriterlerin tümü mevcut olacak şekilde:

1. İnternet ile alakalı zihinsel meşguliyet
2. İstenilen memnuniyet düzeyine ulaşmak için interneti artan sürede kullanma ihtiyacı
3. İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltma veya durdurmak için başarısız girişimlerde bulunmak
4. İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar, depresif veya sinirli ruh halinde olma
5. Amaçlanandan daha fazla çevrim içi kalmak

Kriterlerden en az biri mevcut olacak şekilde:

1. İnternet nedeni ile önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye atma veya kaybetme riski
2. İnternete katılım sıklığını saklamak adına aile üyelerine, terapisteye veya diğer kişilere yalan söylemek
3. İnterneti problemlerden kaçmak veya disforik ruh halinden kurtulmanın yolu olarak görmek

Shapira vd. (2003) sınırlı ampirik kanıtlara dayanarak problemli internet kullanımını bir dürtü kontrol bozukluğu olarak kavramsallaştırmakta ve bu bozukluğu genellikle bireylerin belirli bir eylemden önce artan gerilim veya uyarılma hali olarak ifade etmektedir. Bireyler ihtiyaç duyulan davranışı tamamladıktan sonra elde edilen deneyim ile rahatlama veya zevk duygusu yaşamaktadır. Shapira vd. tarafından problemli internet kullanımının tanı kriterleri, 3 temel faktör altında toplanmaktadır.

- A. Aşağıdakilerden en az biri ile belirti gösteren internet kullanımı ile ilgili zihinsel meşguliyet
1. Karşı konulamaz olarak deneyimlenen internet kullanımı ile ilgili endişeler
 2. İnternetin planlanandan daha uzun süren aşırı kullanımı

- B. İnternet kullanımı veya kullanıma ilişkin endişeler sosyal, mesleki veya diğer önemli işleyiş alanlarında klinik açıdan önemli sıkıntılara ve bozulmalara neden olur.
- C. Haddinden fazla internet kullanımı, yalnızca hipomani ya da mani dönemlerinde meydana gelmez ve diğer klinik bozukluklar tarafından daha iyi açıklanamaz.

Tao vd. (2010) internete karşı aşırı kullanım gösteren hastaların erken müdahalesi ile gelecekte daha ciddi bağımlı davranışların gelişmesi engellenebilmektedir. Tao vd. tarafından geliştirilen internet bağımlılığı tanı kriterlerinin kullanılması ile aşırı internet kullanımı gösteren hastaların erken teşhisi yapılabilmektedir. Tanı kriterleri 4 temel madde altında toplamakta iken son madde alışlagelmiş tanı ölçütleri dışında problemli internet kullanımına sebep olan süre zarfını da barındırmaktadır.

a) Semptom Kriteri

Aşağıdakilerden hepsi dahil olmalıdır:

1. İnternetle meşgul olma (önceki çevrim içi durumunu düşünme ya da sonraki çevrim içi durumu beklemek)
2. Yoksunluk, internet aktivitesi olmadan geçirilen birkaç gün sonra başlayan hoş olmayan duygudurum, anksiyete, sinirlilik ve can sıkıntısı hali

Aşağıdakilerden en az biri (veya daha fazlası) dahil olmalı:

1. Tolerans, memnuniyeti sağlamak amacı ile internet kullanımında meydana gelen belirgin artış
2. İsrarla isteme ve/veya internet kullanımı kontrol etmek, azaltmak veya sonlandırmaya yönelik başarısız yeltenmeler
3. İnternet kullanımının sürekli veya kalıcı olarak gerçekleşen fiziksel veya psikolojik sorunlara muhtemel olarak sebebiyet vermesine rağmen aşırı internet kullanımına devam edilmesi

4. İlgi kaybı, internet kullanımının direkt bir sonucu olarak internet kullanımı dışında önceki hobilere ve eğlenceye karşı hissedilen isteksizlik
5. Disforik ruh halinden kaçmak veya rahatlamak için interneti kullanmak

b) Çıkarma Kriteri

Haddinden fazla internet kullanımı psikotik bozukluklar veya bipolar I bozuklukla daha iyi açıklanamaz

c) Klinik Açıdan Önemli Bozukluk Kriteri

Önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatı dahil olmak üzere gerçekleşen fonksiyonel bozukluklar (sosyal, akademik ve çalışma yeteneğinde azalma)

d) Süre Kriteri

İnternet bağımlılığı, günlük internet kullanım süresi açısından en az 6 saat (iş ya da akademik amaçlı olmayan) olmalı ve süreç 3 aydan fazla sürmüş olmalıdır

2.7.1.2. İnternet Bağımlılığına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığına neden olan etkenler farklı düşünürler tarafından çeşitli teoriler ile incelenmektedir. Young (1997) internet bağımlılığına neden olan faktörleri 3 kategori altında incelemektedir. Bunlar; sosyal destek, cinsel tatmin ve yeni kimlik yapılandırma olarak ifade edilmektedir.

- 1) **Sosyal Destek:** Bireylerin birbiri ile uzun süreli olacak şekilde bilgisayar aracılığı ile düzenli iletişimde bulunmaları ve bunu bir grup insan temelinde gerçekleştirmeleridir. Sohbet odaları, haber grupları ve çok kullanıcıli zindan oyunları gibi çevrim içi iletişim alanları gruba üye olan bireyler arasında topluluk duygusunu oluşturmakta ve yüksek derecede aşinalığı beraberinde getirmektedir.
- 2) **Cinsel Tatmin:** Bireyler erotik fantezilerini “cybersex” olarak bilinen görüş aracılığıyla yeni cinsel eylemler ile gerçekleştirebilmektedir. Kullanıcıları açık bir şekilde çevrim içi erotik sohbete katılmaya teşvik

etmek için çevrim içi ortamda cinsel başlıklar içeren sohbet odaları tasarlanmaktadır. Siber seks, bağımlı kullanıcıların cinsel yoldan bulaşacak hastalık korkusu olmadan cinsel dürtülerini yerine getirmek için güvenli bir yol olarak algılanırken bağımlıların sadizm, mazoşizm, ensest vb. yasak erotik fantezileri keşfetmesine izin vermektedir.

- 3) **Yeni Kimlik Yapılandırma:** Bağımlı kullanıcılar, internet kullanımı ile giderek anonimleşme ve kimlik kaybı yaşamaya başlamaktadır. Bedensiz olarak gerçekleştirilen iletişim anonim kimlik ile beraber, bireylerin ideallerindeki benliği, kişiliğe bağlı olarak ortaya çıkarmaktadır. Özellikle bağımlı kullanıcılar, çok kullanıcıli zindan oyun platformlarına katılmak amacıyla oluşturduğu karakterler sayesinde sanal olarak bulunduğu platformda en güçlü olmaya çalışmaktadır. Kendilerini karakterleri ile yakından özdeşleştiren bağımlılar, günlük hayatta sergilenemeyen kişisel nitelikler geliştirebilir. Ast ve üst ilişkisi içeren oyun platformlarında en güçlü olabilme arzusu, zayıf bir adamı güçlü bir lidere dönüştürebilirken korkak bir adamın cesur olmasını sağlayabilmektedir.

Suler (1999) internet bağımlılığını Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi ile açıklarken bireyin mentalitesini koruyabilmesi için ihtiyaçlarını karşılaması gerektiğini, aksatıldığı durumlarda ise internet kullanımı ile bağımlılığın ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir. Kuramsal yaklaşım göre;

- a) **Fizyolojik İhtiyaç:** Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nin ilk basamağını oluşturan fizyolojik ihtiyaçlar, incelenen bu yaklaşım biçiminde üreme arzusu ile ele alınmış ve günümüzde insanların siber seks katılımı ile cinsel dürtülerini tatmin etme eğilimi ile açıklanmıştır.
- b) **Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı:** Siber alem, bireylere katılmak için çok sayıda çevrim içi grup sunmaktadır. Herhangi bir bireyin herhangi bir ilgi alanına yönelik bir grup bulma olasılığı internet ortamında yüksek olarak değerlendirilmektedir. Kişiler arası iletişime, sosyal tanınırlığa ve aidiyet duygusuna ihtiyaç duyan insan, bu gereksinimi karşılamak için çevrim içi gruplara katılım sağlayabilir.

- c) **Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı:** Bireylerin öğrenmeye, başarıya, çevreye hakim olmaya ve başardıklarının sonucunda meydana gelen öz saygıya ihtiyacı vardır. İnternet ortamının bu faktörleri verimli ve ödüllendirici bir şekilde sunması bağımlılık oluşturmada etkili bir önem derecesine sahiptir. Saygınlık uğruna çevrim içi bir toplulukta uzun süreli devamlılık gösteren üyeler, diğerlerine kıyasla yüksek statü elde edebilir. Bu tip pozisyonlara ulaşma hırısı, çevrim içi olarak daha fazla zaman geçirme arzusunu tetiklemekte ve harcanan çabayı yoğunlaştırmaktadır.
- d) **Kendini Gerçekleştirme:** Bireyler internet aracılığı ile erişim sağladığı çevrim içi ortamda gerçek hayatta elde edemediği konumu, oluşturduğu yeni kimlikler üzerinden kazanma ve idealleri doğrultusundaki benliği ortaya çıkarma eğilimi göstermektedir.

Grohol (2020) tarafından ortaya çıkarılan sosyalleşme modeline göre bireyleri internete bağımlı hale getiren en önemli etken, çevrim içi sosyal etkileşimin mevcudiyeti olarak ifade edilmektedir. Bireylerde oluşacak bağımlı davranışın gelişimi üç evreli bir süreç sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu evreler;

1. **Büyülenme:** İnternette bulunan mevcut içerikle karşılaşan bireyler ilk olarak bir büyülenme sürecine girmektedir. Çevrim içi etkileşim aracılığı ile sosyalleşme fırsatı ve her şeye ulaşılabilirlik imkânı bireyleri etkilemektedir. Büyüleyici içeriğin etkisine kapılan bazı kişiler için sonraki evreye geçmek son derece imkansızdır.
2. **Hayal Kırıklığı ve Düşüş:** Büyülenme sonrasında gerçekleşen yoğun kullanım ile bireyin mevcut internet ortamına alışması, memnuniyet düzeyini olumsuz yönde etkiler. Bireyin internetten kaçınmaya başlaması ile internet kullanımında azalma meydana gelir.
3. **Denge:** Son evre interneti kullanan bireylerin herhangi bir şekilde sorumlu internet kullanımını yaşamlarına entegre etme durumları ile ilgili olmaktadır. Bazı bireyler için entegrasyon daha uzun sürebilmektedir. Önceki evrelerde takılı kalan bireylerin son evreye geçebilmesi için yardım alması gerekebilir.

Davis (2001) tarafından oluşturulan kuramda, patolojik internet kullanımının bilişsel çarpıtmalar sonucunda bir davranış olarak geliştiği ifade edilmektedir. Bilişsel davranışçı kurama göre bireyler, bilişsel sapmalar sonucunda kendilerinden şüphe duyma, düşük öz yeterlilik ve olumsuz öz eleştiride bulunurken kişiler interneti kendilerine tehdit oluşturmayan başka kişilerden olumlu yanıt alma eğilimi için kullanmaktadır. Bireylerin kendileri hakkında “Ben sadece internette iyiyim”, “Çevrim dışıyken değersiz, çevrim içi değerliyim” ve “Çevrim dışıyken başarısız oluyorum” şeklinde oluşan düşünceleri internet bağımlılığını şiddetlendiren uyumsuz bir bilişsel sapma olarak kabul edilmektedir. Bu bilişsel sapmalar internet ile ilgili mevcut bir uyaran olduğunda otomatik olarak devreye girer ve bireylerin çevrim içi herhangi bir ortamda bulunması sonucunda uyumsuz bilişler aracılığı ile patolojik internet kullanımı bir davranış olarak sergilenir.

Caplan (2002) tarafından yapılan araştırmada, sosyal beceri eksikliği kuramından söz edilirken internet bağımlılığının sosyal etkileşimin yoksunluğundan dolayı ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Yapılan araştırmada patolojik internet kullanımı ile psikososyal değişkenler (depresyon, yalnızlık, benlik saygısı, çekingenlik) arasındaki ilişki incelenmiştir. Bireylerin depresyon halini atlatmak adına sosyal izolasyon durumunda hissedilen yalnızlıkla beraber başkaları ile iletişim kurmak için internete karşı yoğun bir kullanım sergiledikleri görülmektedir. Ayrıca bireylerin çevrim içi ilişkilerinde yüz yüze olan ilişkilerden daha iyi bir davranış sergilediği ve kendilerine daha çok güvendiği ifade edilmektedir. Sonuç olarak gerçek hayatta olası olmayan fakat çevrim içi ortamda yakalanabilen imkanlar ile erişilen etkili sosyal iletişim alanları, internet kullanımına teşviği arttıran ve bağımlılığı ortaya çıkaran bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümü, araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları ve veri toplama sürecini içermektedir. Sürecin sonunda çalışmanın yapıldığı konuyla ilgili evreni temsil eden örneklem grubundan elde edilen sayısal sonuçlar ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler ile alakalı detaylı bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmada mevcut durumu tespit etmek amacı ile nicel araştırma yöntemleri altında, deneysel olmayan desenlerden nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nde öğretim gören bireyler oluşturmaktadır. Çalışma grubunu gönüllü katılım esasını temel alan araştırmaya katılım sağlayan 533 üniversite öğrencisi arasından, çevrim içi anket formunu eksiksiz olarak dolduran 296 kadın ($Ort_{yaş}=20.64 \pm 2.35$) ve 207 erkek ($Ort_{yaş}=21.30 \pm 2.26$) olmak üzere toplam 503 ($Ort_{yaş}=20.91 \pm 2.33$) katılımcı oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma dahilinde kullanılan veri toplama araçlarını, demografik değişkenlerin yer aldığı kişisel bilgi formunun yanı sıra Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu (YİBT-KF) ve Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ) oluşturmaktadır. Araştırmaya dahil olan katılımcılar, sırasıyla kişisel bilgilerin yer aldığı formu tamamladıktan sonra YİBT-KF ve SZSAÖ ile ilgili soruları cevaplamışlardır. Soruların eksiksiz şekilde cevaplanması için gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Çevrim içi olarak uygulanan formun iki sayfadan oluşan hali “ekler” kısmında yer almaktadır.

3.4. Kişisel Bilgi Formu

Bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sosyal izolasyon tedbirlerine uyma durumu, serbest zaman süresi (haftalık), internet kullanma süresi (günlük) vb. demografik bilgileri tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu gönüllü katılımcılara çevrim içi olarak uygulanmıştır.

3.5. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu

Young (1998b) tarafından geliştirilen ve Pawlikowski vd. (2013) tarafından kısa formu uygulanan, Türkçe uyarlaması Kutlu vd. (2016) tarafından yapılan Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu (YİBT-KF) internet bağımlılığını ölçmeyi hedeflemektedir. YİBT-KF 12 madde, tek alt boyuttan oluşmakta ve beşli likert tipinde değişmektedir. Sorulara verilecek yanıtların seçenekleri “1=Hiçbir Zaman”, “2=Nadiren”, “3=Bazen”, “4=Sıklıkla” ve “5=Her Zaman” şeklinde olmaktadır. Uyarlama çalışmasında üniversite öğrencileri için uygulanan ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.85 olarak tespit edilmiştir. Mevcut ölçeğin hem üniversite hem de ergen grupları için uygulanabilecek geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Toplamda 12 soru barındıran ölçeğin tersten kodlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten alınan skorlar 12-60 arasında değişim göstermektedir. Elde edilen yüksek skorlar internet bağımlılık seviyesinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Çalışmada elde edilen alfa katsayısı 0.912 olup yüksek güvenilirlik düzeyindedir.

Uygulanan ölçeğin faktör analizi için KMO değerleri incelenmiştir. Tespit edilen KMO değerinin 0.93 olması, ölçeğin faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir. Faktör analizi için bir diğer ön koşulu oluşturan Barlett's Küresellik Test sonucu incelendiğinde ise sonucun anlamlı olduğu görülmüştür ($p=0.00<0.05$). Bu duruma istinaden faktörlerin özdeğerleri incelendiğinde, 1'in üzerinde değere sahip tek bileşen mevcuttur. Açıklayıcı faktör analizine göre tek bileşen altında yoğunluk gösteren testin, toplam varyansın %50.940'ını açıkladığı tespit edilmiştir.

3.6. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği

Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği “serbest zamandaki sıkıntı algılamalarında bireysel farklılıkları” ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali, tek boyutlu yapıda olup 16 madde içermektedir. Ölçekte bulunan seçenekler “1= Kesinlikle Katılmıyorum”, “2= Katılmıyorum”, “3= Kararsızım”, “4= Katılıyorum” ve “5= Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde bulunmaktadır. Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı, üniversite öğrencilerinde üç farklı örneklem grubu için sırasıyla 0.85, 0.88 ve 0.86 olarak belirlenmiştir. Türkçe versiyonu için yetişkinler adaptasyonu geçerlilik ve güvenirlik çalışması ise Kara, Gürbüz ve Öncü (2014), tarafından orijinal formundan uyarlanarak gerçekleştirilmiş ve çeşitli meslek gruplarında çalışan yetişkin bireylere uygulanmıştır. Türkçe adaptasyon çalışması sonucunda ölçeğin 10 madde ve 2 alt boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir. İlk alt boyut Sıkılma 1., 2., 6., 7., 10. maddelerden, ikinci alt boyut Doyumsuzluk ise 3., 4., 5., 8., ve 9. sorulardan oluşmaktadır. Kara vd. (2014) tarafından ölçeğin, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının “sıkılma” alt boyutu için 0.72, “doyumsuzluk” alt boyutu için 0.72 olduğu tespit edilmiştir. Toplam ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının ise 0.77 olduğu görülmüştür. Çalışmada elde edilen alfa katsayısı sıkılma alt boyutu için 0.867 doyumsuzluk alt boyutu için ise 0.852, toplam ölçek ise 0.887 olup yüksek güvenirlik düzeyindedir.

Örneklem grubuna uygulanan ölçeğin faktör analizi için KMO değerleri incelenmiştir. Tespit edilen KMO değerinin 0.89 olması, uygulanan ölçeğin faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir. Barlett’s Küresellik Testi sonucunun ($p=0.00<0.05$) anlamlı olması, faktör analizi için gerekli olan bir diğer ön koşulu da sağlamaktadır. Faktörlerin özdeğerleri incelendiğinde, 1’in üzerinde değere sahip iki bileşenin olduğu tespit edilmiştir. Bu bileşenlerden ilkinin 5.009 özdeğer skoru ile sıkılma faktörü oluştururken ikincisini 1.524 özdeğer skoru ile doyumsuzluk faktörü oluşturmaktadır. Açıklayıcı faktör analizine göre sıkılma faktörü varyansın %50.089’luk kısmını doyumsuzluk faktörü ise %15.237’lik kısmını açıklamaktadır. Mevcut ölçekte bulunan iki faktörün toplam varyansın %65.326’sını açıkladığı yapılan analiz sonucunda tespit edilmiştir.

3.7. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilere çevrim içi olarak ulaşım sağlanmıştır. Verilere araştırma konusunu içeren, mevcut örneklemin bulunduğu üniversite için sosyal izolasyon tedbirlerinin uygulandığı, eğitim-öğretimin uzaktan çevrim içi olarak gerçekleştirildiği dönem aralığında ulaşım sağlanmıştır. Verilerin toplanmasına 26.10.2020 tarihi ile başlanıp 07.12.2020 tarihinde son verilmiştir. Google anket formunu hatasız şekilde dolduran öğrencilerin verileri araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada gönüllü katılım esas alınmış ve toplanan verilerin gizliliği, araştırmacı tarafından sağlanmıştır.

3.8. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında belirlenen alt problemlere uygun olarak toplanan veri seti, elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Toplanan veriler incelendiğinde hata içeren 30 verinin araştırma dahilinden çıkarımı sağlanmış ve kalan toplamda 503 veri elde edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır.

Olasılıklı tekniklerden, kolayda örneklem yöntemi ile elde edilen verilerin analiz kısmında, homojeniteyi tespit etmek için Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiştir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Değişkenlerin betimsel istatistiklerinin yanı sıra varyansların eşitlik durumunu incelemek için Levene Testi, Bağımsız Gruplar T Testi, MANOVA, ANOVA, Pearson Korelasyon ve Regresyon Testi uygulanmıştır. İstatistiksel analiz ve yorumlarda anlamlılık değeri $p < 0.05$ kabul edilmiştir. Uygulanan ölçeklerin mevcut örneklem adına güvenirliliklerini belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 1. YİBT-KF ve SZSA Ölçek Puanlarının Dağılımı

Ölçekler	Madde Sayısı	N	Ort. / Ss	Çarpıklık	Basıklık	C.Alpha
YİBT-KF	12	503	2.67 / 0.88	0.265	-0.991	0.912
Sıkılma (SZSAÖ)	5		2.66 / 1.11	0.248	-1.038	0.867
Doyumsuzluk (SZSAÖ)	5		2.50 / 0.97	0.271	-0.888	0.852
Toplam (SZSAÖ)	10					0.887

Tablo 1’de araştırma grubunun YİBT-KF ve SZSAÖ alt boyutları için yapılan ortalama puan hesaplamaları görülmektedir. Araştırmada yer alan katılımcıların, YİBT-KF toplam ortalama puanının 2.67 olduğu ayrıca Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının 0.912 olduğu tespit edilmiştir. SZSAÖ’nün alt boyutları için yapılan ortalama puan hesaplamaları, katılımcıların “sıkılma” alt boyutunda 2.66, “doyumsuzluk” alt boyutunda ise 2.50 ortalama puana sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı hesaplandığında ise 0.852 “doyumsuzluk” ile 0.867 “sıkılma” arasında değişim gösterdiği tespit edilmiştir. Toplam ölçeğin Cronbach Alpa iç tutarlılık kat sayısı ise 0.887 olarak hesaplanmıştır. Örneklem grubuna ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde hesaplanan skorların ± 1.5 değer aralığında yer alması araştırma kapsamında yer alan verilerin homojen dağıldığını göstermektedir. Bu nedenle verilerin incelenmesinde normal dağılımın varsayıldığı parametrik test teknikleri kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, öncelikli olarak örneklem grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerine ilişkin çıktıların yüzde ve frekans dağılımları belirtilmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların demografik bilgileri ile serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığına ilişkin Bağımsız Gruplar T Testi, ANOVA ve MANOVA Test teknikleri kullanılmıştır. Son kısımda ise bağımlı değişkeni oluşturan ölçek puanlarının, aralarındaki ilişkiyi belirlemek adına yapılan Korelasyon ve Regresyon Testi uygulamalarına yer verilmiştir.



Tablo 2. Örneklemin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	296	58.8	503
	Erkek	207	41.2	
Yaş	18-20 yaş	255	50.7	503
	21-23 yaş	194	38.6	
	24 ≤ yaş	54	10.7	
Öğrenim Görülen Temel Alan	Eğitim Bilimleri Temel Alanı	12	2.4	503
	Fen Bilimleri ve Matematik Temel Alanı	5	1.0	
	Filoloji Temel Alanı	13	2.6	
	Güzel Sanatlar Temel Alanı	2	0.4	
	Hukuk Temel Alanı	3	0.6	
	İlahiyat Temel Alanı	1	0.2	
	Mimarlık Planlama ve Tasarım Temel Alanı	2	0.4	
	Mühendislik Temel Alanı	81	16.1	
	Sağlık Bilimler Temel Alanı	142	28.2	
	Sosyal Beşeri ve İdari Bilimler Temel Alanı	187	37.2	
	Spor Bilimleri Temel Alanı	55	10.9	
Sınıf	1. sınıf	127	25.2	503
	2. sınıf	158	31.4	
	3. sınıf	100	19.9	
	4. sınıf	85	16.9	
	Lisansüstü	33	6.6	
Eğitim Durumu	Önlisans	31	6.2	503
	Lisans	439	87.3	
	Lisansüstü	33	6.6	
Evde Kal ve Sosyal İzolasyon Tedbirlerini Uygulama Durumu	Evet	477	94.8	503
	Hayır	26	5.2	
COVID-19 Hastalığı Geçirme Durumu	Evet	20	4.0	503
	Hayır	483	96.0	
Yaşanılan Yer	Köy	24	4.8	503
	İlçe	179	35.6	
	İl	300	59.6	
Yaşanılan Evdeki Toplam Kişi Sayısı	1 kişi	12	2.4	503
	2 kişi	22	4.4	
	3 kişi	132	26.2	
	4 ≤ kişi	337	67.0	

Tablo 2’de yer alan değişkenlerin alt grupları incelendiğinde, örneklem grubunda yer alan 503 üniversite öğrencisinin %58.8’inin çoğunlukla kadın olduğu, %50.7’sinin 18-20 yaş aralığında olduğu, %37’sinin Sosyal Beşeri ve İdari Bilimler Temel Alanında öğrenimine devam ettiği, %31.4’ünün 2. sınıf olduğu, %87.3’ünün lisans düzeyinde olduğu, %94.8’inin sosyal izolasyon tedbirlerine uyduğu, %96’sının COVID-19 rahatsızlığına yakalanmadığı, %59.6’sının ilde yaşadığı ve %67’lik kesimin yaşadığı evdeki toplam kişi sayısının ≥ 4 olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Örneklemin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımının Devamı

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Serbest Zaman Olanakları	Yeterli	170	33.8	503
	Kısmen Yeterli	249	49.5	
	Yetersiz	84	16.7	
Haftalık Serbest Zaman Süresi	1-5 saat	66	13.1	503
	6-10 saat	114	22.7	
	11-15 saat	110	21.9	
	16 ≤ saat	213	42.3	
Serbest Zamanı Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu	Her Zaman	125	24.9	503
	Bazen	310	61.6	
	Hiçbir Zaman	68	13.5	
Günlük İnternet Kullanma Süresi	2 > saat	27	5.4	503
	2-4 saat	154	30.6	
	5 ≤ saat	322	64.0	
Günlük Çevrim İçi Durumu	9 ≥ kez	38	7.6	503
	10-19 kez	102	20.3	
	20-29 kez	124	24.7	
	30-39 kez	65	12.9	
	40 ≤ kez	174	34.6	
İnternette Sıklıkla Vakit Geçirilen Platfrom	Sosyal Medyaya Erişim	344	68.4	503
	Araştırma-Ödev	43	8.5	
	Oyun	43	8.5	
	Film-Müzik	57	11.3	
	Elektronik Alışveriş	4	0.8	
	Haber Takibi	12	2.4	
Bireylerin Sosyallik Durumuna İlişkin Fikirleri	Asosyalim	80	15.9	503
	Fikrim Yok	104	20.7	
	Sosyal Biriyim	319	63.4	
Pandemi Öncesi Fiziksel Aktivite Durumu	Düzenli Katılıyordum	190	37.8	503
	Düzensiz Katılıyordum	251	49.9	
	Hiç Katılmıyordum	62	12.3	
Pandemi Sürecinde Fiziksel Aktivite Durumu	Düzenli Katılıyorum	63	12.5	503
	Düzensiz Katılıyorum	230	45.7	
	Hiç Katılmıyorum	210	41.7	

Tablo 2’de bulunan veriler incelendiğinde katılımcıların %49.5’lik kesiminin serbest zaman olanaklarının kısmen yeterli düzeyde olduğu, %42.3’ünün haftalık serbest zaman süresinin 16 ≤ saat olduğu, %61.6’sının serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumunu bazen olarak belirttiği, %64’ünün günlük internet kullanma süresinin 5 ≤ saat olduğu, %34.6’sının günlük çevrim içi durumunun 40 ≤ kez olduğu, %68.4’ü için internette sıklıkla vakit geçirilen platformun sosyal medya olduğu, %63.4’ünün sosyallik durumuna ilişkin görüşlerinin sosyal bir bireyim olarak değerlendirdiği görülmektedir. Örneklem grubunun pandemi öncesi fiziksel aktiviteye katılma durumu %49.9’luk kesim için çoğunlukla düzensiz katılıyorum olarak değerlendirilirken pandemi sürecindeki

fiziksel aktiviteye katılma durumu %45.7'lik kesim tarafından yine çoğunlukla düzensiz katılıyorum olarak ifade edilmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı

Cinsiyet (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Kadın (296)	2.47 / 0.82	2.54 / 1.04	2.38 / 0.91
Erkek (207)	2.95 / 0.89	2.82 / 1.19	2.68 / 1.03

Tablo 3'teki veriler incelendiğinde, katılımcıların YİBT-KF'den elde ettikleri toplam ortalama puan "cinsiyet" değişkeni üzerinde anlamlı farklılık göstermiştir [$t_{(501)}=-6.082$; $p=0.00<0.05$]. Anlamlı farklılık "erkek" katılımcıların lehine gerçekleşmektedir.

Katılımcıların SZSAÖ'nün alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise "sıkılma" [$t_{(501)}=-2.68$; $p=0.00<0.05$] ve "doyumsuzluk" [$t_{(501)}=-3.38$; $p=0.00<0.05$] alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Her iki alt boyutta da anlamlı farklılığın "erkek" katılımcılardan kaynaklandığı görülmektedir. Erkek katılımcıların toplam ortalama puanları kadın katılımcılara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 4. Evde Kal ve Sosyal İzolasyon Tedbirlerine Uyma Durumuna İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı

Evde Kal ve Sos. İz. Ted. Uy. Dur. (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Evet (477)	2.67 / 0.88	2.68 / 1.10	2.52 / 0.97
Hayır (26)	2.73 / 0.95	2.36 / 1.22	2.38 / 1.07

Tablo 4'teki bulgular incelendiğinde, katılımcıların YİBT-KF'den aldıkları toplam ortalama puanları "evde kal ve sosyal izolasyon tedbirlerine uyma durumu" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [$t_{(501)}=-0.331$; $p=0.74>0.05$].

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların SZSAÖ'nün alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde "sıkılma" [$t_{(501)}=1.413$; $p=0.15>0.05$] ve "doyumsuzluk" [$t_{(501)}=0.665$; $p=0.50>0.05$] alt boyutunun "evde kal ve sosyal

izolasyon tedbirlerine uyma durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 5. COVID-19 Hastalığı Geçirme Durumuna İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı

COVID-19 Geçirme Durumu (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Evet (20)	2.86 / 0.80	2.71 / 1.33	2.26 / 0.96
Hayır (483)	2.66 / 0.88	2.66 / 1.10	2.51 / 0.97

Tablo 5’te bulunan veriler incelendiğinde, katılımcıların YİBT-KF’den aldıkları toplam ortalama puanları “COVID-19 hastalığı geçirme durumu” değişkenine ilişkin anlamlı farklılık göstermemiştir [$t_{(501)}=0.974$; $p=0.33>0.05$].

Katılımcıların SZSAÖ’nün “sıkılma” [$t_{(501)}=0.196$; $p=0.84>0.05$] ve “doyumsuzluk” [$t_{(501)}=-1.164$; $p=0.24>0.05$] alt boyutları, “COVID-19 hastalığı geçirme durumu” değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 6. Yaş Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı

Yaş (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
18-20 yaş (255)	2.56/ 0.80	2.61/ 1.07	2.46 / 0.95
21-23 yaş (194)	2.86/ 0.94	2.82/ 1.14	2.67 / 1.00
24 ≤ yaş (54)	2.46/ 0.90	2.30/ 1.09	2.11 / 0.83

Tablo 6’da katılımcıların “yaş” değişkeni açısından YİBT-KF’den aldıkları toplam ortalama puanları incelendiğinde, ANOVA sonuçları istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermiştir [$F_{(2-500)}=8.31$; $p=0.00<0.05$]. Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre anlamlı farklılık “21-23 yaş”, “18-20 yaş” ve “21-23 yaş”, “24 ≤ yaş” alt grupları arasında olduğu görülmektedir. “21-23 yaş” grubunda bulunan katılımcıların internet bağımlılığına ilişkin ortalama puanları diğer gruplardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların SZSAÖ “sıkılma” ve “doyumsuzluk” alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları için yapılan MANOVA sonuçlarının “yaş” değişkeni açısından temel etkisinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir $[(\Lambda)=0.967, F_{(2-499)}=4.166; p=0.00<0.05]$. Alt boyutların ortalama değerleri ile “yaş” değişkeni arasında yapılan ANOVA sonuçlarına göre SZSAÖ’nün “sıkılma” $[F_{(2-500)}=5.057; p=0.00<0.05]$ ve “doyumsuzluk” $[F_{(2-500)}=7.583; p=0.00<0.05]$ puanları “yaş” değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermektedir. SZSAÖ’nün “sıkılma” ve “doyumsuzluk” alt boyutunda “21-23 yaş” alt grubuna dahil olan katılımcıların ortalama puanları sırasıyla (Ort.=2.82) ve (Ort.=2.67) olarak tespit edilmiş ve “21-23 yaş” grubu katılımcıların ortalama puanları diğer gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 7. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı

Eğitim Durumu (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Lisansüstü (33)	2.17 / 0.55	1.94 / 0.85	1.98 / 0.71
Lisans (439)	2.72 / 0.88	2.74 / 1.10	2.57 / 0.98
Ön Lisans (31)	2.48 / 0.94	2.21 / 1.07	2.12 / 0.87

Tablo 7’de bulunan veriler ANOVA sonucuna göre incelendiğinde katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri ile “eğitim durumu” değişkeni açısından anlamlı bir fark olduğu görülmüştür $[F_{(2-500)}=6.67; p=0.00<0.05]$. Gruplar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre anlamlı farklılığın “lisans” ve “lisansüstü” alt grupları arasında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılardan “lisans” (Ort.=2.72) grubunda bulunanların internet bağımlılığına ilişkin ortalama puanları diğer gruplardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların SZSAÖ alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları için yapılan MANOVA sonuçları, “eğitim durumu” değişkeni ana etkisi açısından anlamlı farklılık göstermektedir $[(\Lambda)=0.951, F_{(4-998)}=6.363; p=0.00<0.05]$. Yapılan ANOVA sonuçlarına göre SZSAÖ faktörlerinin “sıkılma” $[F_{(2-500)}=11.058; p=0.00<0.05]$ ve “doyumsuzluk” $[F_{(2-500)}=8.520; p=0.00<0.05]$ puanları “eğitim durumu” değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermiştir.

Katılımcıların “eğitim durumu” değişkenine göre SZSAÖ’nün “sıkılma” ve “doyumsuzluk” alt boyutunda “lisans” öğrencilerinin ortalama puanları sırasıyla (Ort.=2.74) ve (Ort.=2.57) olarak tespit edilmiştir. Her iki alt boyutta da “lisans” öğrencilerin ortalama puanları diğer gruplara göre daha yüksektir.

Tablo 8. Yaşanılan Yer Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı

Yaşanılan Yer (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Köy (24)	2.62 / 0.76	3.09 / 1.27	2.48 / 1.12
İlçe (179)	2.60 / 0.88	2.63 / 1.13	2.56 / 0.99
İl (300)	2.71 / 0.89	2.64 / 1.08	2.47 / 0.95

Tablo 8’de bulunan veriler ANOVA sonucuna göre incelendiğinde katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri ile “yaşanılan yer” değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir [$F_{(2-500)}=0.995$; $p=0.37>0.05$]. Anlamlı bir farklılığa rastlanılmamasına rağmen yaşadığı yeri “il” olarak belirten katılımcıların internet bağımlılık düzeylerine ilişkin toplam ortalama puanları (Ort.=2.71), “köy” (Ort.=2.62) ve “ilçe” (Ort.=2.60) grubunda bulunan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

SZSAÖ alt boyutları için alınan ortalama puanlar MANOVA sonucuna göre incelendiğinde, “yaşanılan yer” değişkeninin alt boyutları üzerindeki ana etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [$(\Lambda)=0.986$, $F_{(2-998)}=1.795$; $p=0.12>0.05$]. ANOVA sonuçlarına göre “yaşanılan yer” değişkeninin ana etkisi açısından “sıkılma” [$F_{(2-500)}=1.885$; $p=0.15>0.05$] ve “doyumsuzluk” [$F_{(2-500)}=0.417$; $p=0.65>0.05$] alt boyutundaki ortalama puanların istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına karşın “sıkılma” alt boyutunda yaşadığı yeri “köy” (Ort.=3.09) olarak belirten katılımcıların ortalama puanları diğer gruplara göre daha yüksek olarak görülmekteyken “doyumsuzluk” alt boyutunda “ilçe” (Ort.=2.56) grubuna ait katılımcıların ortalama puanları diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Evde Yaşayan Kişi Sayısı Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı

Evde Yaşayan Kişi Sayısı (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
1 kişi (12)	2.55 / 0.80	2.51 / 0.98	2.30 / 0.82
2 kişi (22)	2.24 / 0.94	2.24 / 0.80	2.30 / 0.81
3 kişi (132)	2.65 / 0.90	2.45 / 1.05	2.30 / 0.92
4 ≤ kişi (337)	2.70 / 0.87	2.77 / 1.14	2.61 / 0.99

Tablo 9’da bulunan veriler incelendiğinde, katılımcıların “evde yaşayan kişi sayısı” değişkenine ilişkin YİBT-KF’den aldıkları toplam ortalama puanlarının ANOVA sonuçlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F_{(3-499)}=2.005$; $p=0.11>0.05$]. Ortalama puanlar incelendiğinde “evde yaşayan kişi sayısı” değişkenine göre “4 ≤ kişi” (Ort.=2.70) alt grubuna dahil olan katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların “evde yaşayan kişi sayısı” değişkenine ilişkin yapılan MANOVA sonuçlarına göre, mevcut değişkenin SZSAÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [$(\Lambda)=0.970$, $F_{(6-996)}=2.580$; $p=0.01<0.05$]. ANOVA sonuçlarına göre, “sıkılma” [$F_{(3-499)}=3.886$; $p=0.00<0.05$] ve “doyumsuzluk” [$F_{(3-499)}=3.841$; $p=0.01<0.05$] puanları “evde yaşayan kişi sayısı” değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğu anlamak için yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre farklılığın her iki alt boyutta da “3 kişi” ile “4 ≤ kişi” arasında olduğu görülmüştür. SZSAÖ “sıkılma” alt boyutunda “4 ≤ kişi” (Ort.=2.71) ile “doyumsuzluk” alt boyutundaki “4 ≤ kişi” (Ort.=2.61) grubunun sahip oldukları ortalama puan mevcut diğer gruplara karşı daha yüksektir.

Tablo 10. Serbest Zaman Değerlendirme Olanakları Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı

Serbest Zaman Değerlendirme Olanakları (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Yeterli (170)	2.38 / 0.77	2.24 / 0.95	2.26 / 0.81
Kısmen Yeterli (249)	2.73 / 0.88	2.75 / 1.08	2.56 / 1.02
Yetersiz (84)	3.04 / 0.94	3.25 / 1.18	2.83 / 1.01

Tablo 10’da bulunan YİBT-KF toplam ortalama puanları ANOVA sonucuna göre incelendiğinde, katılımcıların “serbest zaman değerlendirme olanakları” değişkenine ilişkin puanların anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir [$F_{(2-500)}=17.987$; $p=0.00<0.05$]. Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre tespit edilen anlamlı farklılığın “serbest zaman değerlendirme olanakları” değişkeni için “yeterli” ve “kısmen yeterli” olarak değerlendiren grup ile “yeterli” ve “yetersiz” olarak değerlendiren grup arasında olduğu görülmektedir. Serbest zaman değerlendirme olanaklarını “yetersiz” (Ort.=3.04) olarak ifade eden grubun internet bağımlılık düzeyleri diğer gruplara göre daha yüksektir.

Katılımcıların “serbest zaman değerlendirme olanakları” değişkenine ilişkin yapılan MANOVA sonuçları, SZSAÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu sonucunu göstermiştir [$(\Lambda)=0.900$, $F_{(4-998)}=13.513$; $p=0.00<0.05$]. ANOVA sonuçları, “sıkılma” [$F_{(2-500)}=27.366$; $p=0.00<0.05$] ve “doyumsuzluk” [$F_{(2-500)}=10.932$; $p=0.00<0.05$] puanlarının “serbest zaman değerlendirme olanakları” değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farkın tespit edildiği, “sıkılma” alt boyutunda “serbest zaman değerlendirme olanakları” değişkenini “yetersiz” (Ort.=3.25) olarak ifade eden grubun ortalaması diğer gruplardan daha yüksek olarak görülmektedir. SZSAÖ’nün “doyumsuzluk” alt boyutunda da “yetersiz” (Ort.=2.83) grubuna dahil olan katılımcıların ortalama puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 11. Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı

Haftalık Serbest Zaman Süresi (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
1-5 saat (66)	2.35 / 0.77	2.38 / 0.92	2.32 / 0.92
6-10 saat (114)	2.45 / 0.83	2.23 / 0.95	2.18 / 0.84
11-15 saat (110)	2.48 / 0.81	2.50 / 1.09	2.18 / 0.84
16 ≤ saat (213)	2.98 / 0.88	3.05 / 1.13	2.45 / 1.02

Tablo 11’de bulunan YİBT-KF toplam ortalama puanlarının ANOVA sonucuna göre “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine ilişkin anlamlı farklılık tespit edilmiştir [$F_{(3-499)}=16.878$; $p=0.00<0.05$]. Yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre tespit edilen anlamlı farklılığın “haftalık serbest zaman süresi” değişkeni alt gruplarından “saat ≥ 16 ” ile “1-5 saat”, “6-10 saat” ve “11-15 saat” arasında olduğu görülmektedir. Haftalık “16 ≤ saat” (Ort.=2.98) serbest zamana sahip olan grubun internet bağımlılık düzeyleri diğer gruplara karşın daha yüksektir.

MANOVA sonuçları incelendiğinde ise “haftalık serbest zaman süresi” değişkeninin SZSAÖ alt boyutları üzerindeki ana etkisinin anlamlı farklılaştığı görülmektedir [$(\Lambda)=0.894$, $F_{(6-996)}=9.564$; $p=0.00<0.05$]. ANOVA sonuçları, “sıkılma” [$F_{(3-499)}=18.090$; $p=0.00<0.05$] ve “doyumsuzluk” [$F_{(3-499)}=10.423$; $p=0.00<0.05$] puanlarının “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Anlamlı farkın tespit edildiği “sıkılma” alt boyutunda haftalık “16 ≤ saat” serbest zamana sahip olan katılımcıların ortalama puanları (Ort.= 3.05), “doyumsuzluk” alt boyutundaki puanları ise (Ort.=2.45) olduğu görülmektedir. SZSAÖ’nün iki alt boyutunda da haftalık “16 ≤ saat” serbest zamana sahip olan katılımcıların ortalama puanları diğer gruplardaki katılımcılara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 12. Serbest Zamanı Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı

Serbest Zamanı Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Her Zaman (125)	3.30 / 0.81	3.63 / 0.97	3.08 / 0.97
Bazen (310)	2.49 / 0.79	2.40 / 0.91	2.37 / 0.87
Hiçbir Zaman (68)	2.30 / 0.84	2.01 / 1.07	2.05 / 0.95

Tablo 12’de bulunan YİBT-KF toplam ortalama puanlarının ANOVA sonuçları incelendiğinde “serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir [$F_{(2-500)}=53.690$; $p=0.00<0.05$]. Çoklu karşılaştırma testi Tukey HSD sonucu incelendiğinde tespit edilen anlamlı farkın “serbest zamanı değerlendirmede güçlü çekme durumu” değişkeni alt gruplarından “her zaman” ile “bazen” ve “her zaman” ile “hiçbir zaman” arasında olduğu görülmüştür. Serbest zamanı değerlendirmede “her zaman” (Ort.=3.30) güçlük çeken grubun internet bağımlılık düzeyleri diğer gruplardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların “serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları, mevcut değişkenin “sıkılma” ve “doyumsuzluk” alt boyutları üzerindeki ana etkisinin anlamlı yönde olduğunu göstermektedir [$(\Lambda)=0.724$, $F_{(4-996)}=43.816$; $p=0.00<0.05$]. Mevcut değişkene göre faktör bazında yapılan ANOVA sonuçları, “sıkılma” [$F_{(2-500)}=91.544$; $p=0.00<0.05$] ve “doyumsuzluk” [$F_{(2-500)}=36.943$; $p=0.00<0.05$] puanlarının anlamlı farklılaştığını göstermiştir. Anlamlı farkın tespit edildiği “sıkılma” alt boyutunda “her zaman” güçlük çeken grubun ortalama puanı (Ort.= 3.63), “doyumsuzluk” alt boyutundaki puanı ise (Ort.= 3.08) olarak tespit edilmiş ve diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 13. Günlük İnternet Kullanma Süresi Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı

Günlük İnternet Kullanma Süresi (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
2 > saat (27)	1.79 / 0.47	1.98 / 0.85	2.10 / 0.65
2-4 saat (154)	2.15 / 0.68	2.23 / 0.96	2.20 / 0.91
5 ≤ saat (322)	2.98 / 0.83	2.92 / 1.11	2.68 / 0.98

Tablo 13'te yer alan verilere göre, katılımcıların YİBT-KF'ye ilişkin toplam puan ortalamaları dahilinde yapılan ANOVA sonucunda, “günlük internet kullanma süresi” değişkeni açısından anlamlı yönde farklılık görülmüştür [$F_{(2-500)}=78.050$; $p=0.00<0.05$]. Yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre, “5 ≤ saat” (Ort.=2.98) günlük internet kullanım süresine sahip grup ile “2-4 saat” (Ort.=2.15) ve “2 > saat” (Ort.=1.79) günlük internet kullanım süresine sahip katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcılardan “günlük internet kullanma süresi “5 ≤ saat” olanların internet bağımlılık düzeyleri daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların SZSAÖ alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları için yapılan MANOVA sonuçları, “günlük internet kullanma” değişkeni temel etkisi açısından anlamlı farklılık göstermektedir [$(\Lambda)=0.893$, $F_{(4-996)}=14.584$; $p=0.00<0.05$]. ANOVA sonuçlarına göre SZSAÖ faktörlerinin “sıkılma” [$F_{(2-500)}=27.784$; $p=0.00<0.05$] ve “doyumsuzluk” [$F_{(2-500)}=16.003$; $p=0.00<0.05$] puanları “günlük internet kullanma süresi” değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Katılımcıların “sıkılma” ve “doyumsuzluk” alt boyutunda “günlük internet kullanma süresi” “5 ≤ saat” olan bireylerin ortalama puanları sırasıyla (Ort.= 2.92) ve (Ort.= 2.68) olarak tespit edilmiştir. Her iki alt boyutta da interneti “5 ≤ saat” kullanım gösteren bireylerin ortalama puanları diğer gruplara göre daha yüksektir.

Tablo 14. Çevrim İçi Olma Sıklığı Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı

Çevrim İçi Olma Sıklığı (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
9 ≥ kez (38)	1.96 / 0.47	2.17 / 0.92	2.34 / 0.94
10-19 kez (102)	2.23 / 0.68	2.08 / 0.79	2.17 / 0.85
20-29 kez (124)	2.55 / 0.84	2.43 / 1.02	2.26 / 0.82
30-39 kez (65)	2.98 / 0.84	2.90 / 1.00	2.81 / 1.03
40 ≤ kez (174)	3.04 / 0.86	3.17 / 1.16	2.80 / 1.01

Tablo 14’te katılımcıların “çevrim içi olma sıklığı” değişkenine göre YİBT-KF’den aldıkları toplam ortalama puanlar incelendiğinde, ANOVA sonuçları mevcut değişken açısından anlamlı farklılık göstermektedir [$F_{(4-498)}=27.568$; $p=0.00<0.05$]. Ortalama puanlar incelendiğinde “çevrim içi olma sıklığı” “40 ≤ kez” (Ort.=3.04) olan katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri diğer gruplara nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların “çevrim içi olma sıklığı” değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları, mevcut değişkenin SZSAÖ alt boyutları üzerindeki ana etkisinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$(\Lambda)=0.827$, $F_{(8-994)}=12.399$; $p=0.00<0.05$]. ANOVA sonuçlarına göre katılımcıların “sıkılma” [$F_{(4-498)}=23.516$; $p=0.00<0.05$] ve “doyumsuzluk” [$F_{(4-498)}=11.538$; $p=0.00<0.05$] alt boyutundaki puanları “çevrim içi olma sıklığı” değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermektedir. SZSAÖ’nün “sıkılma” alt boyutunda “çevrim içi olma sıklığı” “40 ≤ kez” (Ort.= 3.17) olan bireylerin ortalama puanları diğer gruplardan daha yüksektir. Katılımcıların “doyumsuzluk” alt boyutundaki puanlarına bakıldığında ise “çevrim içi olma sıklığı” “30-39 kez” (Ort.=2.81) olanların puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 15. İnternette Sıklıkla Vakit Geçirilen Platform Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

İnternette Sıklıkla Vakit Geçirilen Platform (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Sosyal Medyaya Erişim (344)	2.76 / 0.85	2.76 / 1.09	2.61 / 0.98
Araştırma-Ödev (43)	2.04 / 0.63	1.94 / 0.93	1.93 / 0.88
Oyun (43)	3.02 / 1.04	2.98 / 1.15	2.78 / 0.96
Film-Müzik (57)	2.39 / 0.80	2.41 / 1.10	2.24 / 0.81
Elektronik Alışveriş (4)	2.82 / 1.18	2.40 / 0.54	2.40 / 0.99
Haber Takibi (12)	2.17 / 0.62	2.40 / 1.09	1.90 / 0.69

Tablo 15’te bulunan veriler ANOVA sonucuna göre incelendiğinde katılımcıların YİBT-KF toplam ortalama puanları ile “İnternette sıklıkla vakit geçirilen platform” değişkeni açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir [$F_{(2-500)}=9.085$; $p=0.00<0.05$]. Ortalama puanlar incelendiğinde katılımcıların “İnternette sıklıkla vakit geçirilen platform” değişkenini “oyun” olarak belirtenlerin (Ort.=3.02) internet bağımlılık düzeyleri diğer gruplara nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir.

SZSAÖ alt boyutları için alınan ortalama puanlar MANOVA sonucuna göre incelendiğinde, “İnternette sıklıkla vakit geçirilen platform” değişkeninin mevcut alt boyutlar üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [$(\Lambda)=0.921$, $F_{(10-992)}=4.160$; $p=0.00<0.05$]. ANOVA sonuçlarına göre bağımsız kategorik “İnternette sıklıkla vakit geçirilen platform” değişkeninin “sıkılma” [$F_{(5-497)}=5.876$; $p=0.00<0.05$] ve “doyumsuzluk” [$F_{(5-497)}=6.541$; $p=0.00<0.05$] alt boyutlarındaki ortalama puanların istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. SZSAÖ’nün “sıkılma” alt boyutunda “İnternette sıklıkla vakit geçirdiği platform” değişkenini “oyun” (Ort.=2.98) olarak belirten katılımcıların ortalama puanları diğer gruplara göre daha yüksek olarak görülmektedir. Mevcut değişken için “doyumsuzluk” alt boyutuna ait puanlar incelendiğinde “oyun” (Ort.=2.78) grubuna ait katılımcıların ortalama puanları diğer gruplara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 16. Sosyallik Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Sosyallik Durumu (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Asosyalim (80)	3.42 / 0.86	3.73 / 1.01	3.27 / 0.98
Fikrim Yok (104)	2.71 / 0.83	3.05 / 0.93	2.59 / 0.81
Sosyal Biriyim (319)	2.46 / 0.80	2.26 / 0.95	2.28 / 0.97

Tablo 16’da katılımcıların “sosyallik durumu” değişkeni açısından YİBT-KF’den aldıkları toplam ortalama puanları incelendiğinde, ANOVA sonuçları istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir [$F_{(2-500)}=44,071$; $p=0.00<0.05$]. Gruplar arası farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuca göre anlamlı farklılığın, “sosyallik durumu” değişkenini “asosyalim” (Ort.=3.42) olarak belirten katılımcılar ile “fikrim yok” (Ort.=2.71) ve “sosyal biriyim” (Ort.=2.46) şeklinde ifade edenlerin yanı sıra “fikrim yok” ile “sosyal biriyim” alt grupları arasında olduğu görülmüştür. Katılımcılardan “sosyallik durumu” değişkenini “asosyalim” şeklinde cevaplandıranların internet bağımlılık düzeyleri diğer gruplara kıyasla daha yüksektir.

Katılımcıların SZSAÖ alt boyutlarından “sıkılma” ve “doyumsuzluk” için aldıkları puan ortalamaları için yapılan MANOVA sonuçlarının “sosyallik durumu” değişkeni açısından ana etkisinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$(\Lambda)=0.729$; $F_{(4-998)}=42.755$, $p=0.00<0.05$]. Alt boyutların ortalama değerleri ile “sosyallik durumu” değişkeni arasında yapılan ANOVA sonuçları, “sıkılma” [$F_{(2-500)}=85.317$; $p=0.00<0.05$] ve “doyumsuzluk” [$F_{(2-500)}=38.343$; $p=0.00<0.05$] puanları, “sosyallik durumu” değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermektedir. SZSAÖ’nün “sıkılma” ve “doyumsuzluk” alt boyutunda “asosyalim” alt grubuna dahil olan katılımcıların ortalama puanları sırasıyla (Ort.=3.73) ve (Ort.=3.27) olarak tespit edilmiştir. Sosyallik bakımından kendini “asosyalim” şeklinde tanımlayan katılımcıların ortalama puanları her iki alt boyutta da diğer gruplara göre daha yüksektir.

Tablo 17. Pandemi Öncesi Fiziksel Aktiviteye Katılma Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Pandemi Öncesi Fiziksel Aktiviteye Katılma (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Düzenli Katılıyordum (190)	2.54 / 0.90	2.42 / 1.15	2.31 / 1.02
Düzensiz Katılıyordum (251)	2.73 / 0.87	2.80 / 1.07	2.62 / 0.91
Hiç Katılmıyordum (62)	2.79 / 0.81	2.81 / 1.06	2.61 / 0.96

Tablo 17’de katılımcıların “pandemi öncesi fiziksel aktiviteye katılma” değişkeni açısından YİBT-KF’den aldıkları toplam ortalama puanları ANOVA sonucuna göre incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmüştür [$F_{(2-500)}=3.40$; $p=0.03<0.05$]. Katılımcılardan “pandemi öncesi fiziksel aktiviteye katılma” değişkenini “hiç katılmıyordum” (Ort.=2.79) şeklinde cevaplandıranların internet bağımlılık düzeyleri diğer gruplardan daha yüksektir.

MANOVA sonucuna göre “pandemi öncesi fiziksel aktiviteye katılma” değişkeninin SZSAÖ alt boyutları açısından ana etkisinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$(\Lambda)=0,968$, $F_{(4-998)}=4.091$; $p=0.00<0.05$]. Alt boyutların ortalama değerleri ile mevcut değişken arasında yapılan ANOVA sonuçları, “sıkılma” [$F_{(2-500)}=6.801$; $p=0.00<0.05$] ve “doyumsuzluk” [$F_{(2-500)}=5.587$; $p=0.00<0.05$] puanları, “pandemi öncesi fiziksel aktiviteye katılma” değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermektedir. SZSAÖ’nün “sıkılma” alt boyutunda “hiç katılmıyordum” (Ort.=2.81) alt grubuna dahil olan katılımcıların ortalama puanları diğer gruplara göre daha yüksektir. Katılımcılardan “doyumsuzluk” alt boyutunda “pandemi öncesi fiziksel aktiviteye katılma” durumuna ilişkin “düzensiz katılıyordum” (Ort.=2.62) şeklinde cevaplayanların ortalama puanları diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 18. Pandemi Sırasında Fiziksel Aktiviteye Katılma Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının Dağılımı

Pandemi Sırasında Fiziksel Aktiviteye Katılma (N)	YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Düzenli Katılıyorum (63)	2.31 / 0.85	2.03 / 1.06	1.61 / 0.61
Düzensiz Katılıyorum (230)	2.52 / 0.82	2.40 / 1.00	2.46 / 0.90
Hiç Katılmıyorum (210)	2.93 / 0.88	3.12 / 1.06	2.80 / 0.96

Tablo 18’de bulunan veriler ANOVA sonucuna göre incelendiğinde katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri ile “pandemi sırasında fiziksel aktiviteye katılma” değişkeni açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir [$F_{(2-500)}=18.971$; $p=0.00<0.05$]. Yapılan çoklu karşılaştırma testi Tukey HSD sonucuna göre anlamlı farklılığın “hiç katılmıyorum” ile “düzenli katılıyorum” ve “düzensiz katılıyorum” alt grupları arasında olduğu görülmüştür. Katılımcılardan “pandemi sırasında fiziksel aktiviteye katılma” değişkenine “hiç katılmıyorum” (Ort.=2.93) şeklinde cevap verenlerin internet bağımlılığına ilişkin ortalama puanları daha yüksektir.

Katılımcıların SZSAÖ alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları için yapılan MANOVA sonuçları, “pandemi sırasında fiziksel aktiviteye katılma” değişkeni temel etkisinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$(\Lambda)=0.795$, $F_{(4-998)}=30.310$; $p=0.00<0.05$]. ANOVA sonuçlarına göre SZSAÖ faktörlerinin “sıkılma” [$F_{(2-500)}=39.33$; $p=0.00<0.05$] ve “doyumsuzluk” [$F_{(2-500)}=44.14$; $p=0.00<0.05$] puanları “pandemi sırasında fiziksel aktiviteye katılma” değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Katılımcıların SZSAÖ’nün “sıkılma” ve “doyumsuzluk” alt boyutunda “pandemi sırasında fiziksel aktiviteye katılma” değişkenini “hiç katılmıyorum” şeklinde cevaplayanların ortalama puanları sırasıyla (Ort.=3.12) ve (Ort.=2.80) olarak tespit edilmiştir. Her iki alt boyutta da “hiç katılmıyorum” alt grubuna dahil olanların ortalama puanları diğer gruplara göre daha yüksektir.

Tablo 19. YİBT-KF ve SZSAÖ Arasındaki İlişki

		YİBT-KF	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)
YİBT-KF	r	1		
	p			
Sıkılma (SZSAÖ)	r	0.636**	1	
	p	0.000		
Doyumsuzluk (SZSAÖ)	r	0.389**	0.552**	1
	p	0.000	0.000	

Tablo 19’da iki ölçek arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Sonuçlara göre YİBT-KF’nin SZSAÖ “sıkılma” alt boyutu ($r=0.636$; $p=0.00<0.05$) ile arasında pozitif yönde güçlü düzeyde bir ilişki tespit edilirken “doyumsuzluk” alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0.389$; $p=0.00<0.05$).

Tablo 20. YİBT-KF ve SZSAÖ Regresyon Analiz Sonuçları

	B	Standart Hata _B	β	T	p	İkili r	ΔR^2
Sabit	0.944	0.106	-	8.946	0.000	-	-
YİBT-KF	0.614	0.038	0.591	16.380	0.000	0.591**	0.349

Tablo 20’deki regresyon analiz sonuçları incelendiğinde internet bağımlılık düzeyinin serbest zamanda sıkılma algısını %35’lik varyans ile açıklar durumda olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı ile serbest zamanda sıkılma algısı arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0.591$; $p=0.00<0.05$). Sonuçlara göre, katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı arttıkça internet bağımlılık düzeyleri de artış göstermektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde örneklem grubunun demografik bilgileri ile internet bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algısı düzeylerini incelemeye ilişkin uygulanan istatistik analiz işlemleri sonucunda elde edilen bulgular, literatürdeki örnekleri ile tartışılmıştır.

Mevcut örneklemin, cinsiyet değişkeni açısından YİBT-KF'den elde ettikleri değerler incelendiğinde toplam ortalama puanın anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tespit edilen anlamlı farklılığın erkek katılımcılar lehine olduğu görülmektedir. Aslan ve Yazıcı (2016) tarafından üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı yaygınlığını sosyodemografik değişkenler açısından ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, cinsiyet değişkeni ile katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Çalışmada internet bağımlılığın erkek katılımcılarda kadınlara kıyasla daha yüksek oranda olduğu belirtilmektedir. Frangos vd. (2010) üniversite öğrencilerinin demografik değişkenleri açısından internet bağımlılığını inceleyen bir başka çalışmada, katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir. Araştırmaya göre erkek bağımlı kullanıcıların sayısı kadınlara kıyasla daha fazladır. Balcı ve Gülnar (2009) üniversitede öğrenimini sürdüren öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini ve bağımlı bireylerin profilinin incelendiğini çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların internet bağımlılık puan değerlerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ni vd. (2009) tarafından gerçekleştirilen Çin'de bulunan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini farklı değişkenler açısından inceleyen bir diğer çalışmada ise katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir.

Katılımcıların SZSAÖ alt boyutlarına ilişkin ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. SZSAÖ'nün her iki alt boyutunda da anlamlı farklılık erkek katılımcıların lehine gerçekleşmektedir. Aydın vd. (2019) tarafından üniversitede öğrenim gören öğretmen adaylarının serbest zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirilen çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından

katılımcıların SZSAÖ'den aldıkları toplam ortalama puanın anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Doğan vd. (2019) bireylerin serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmin düzeyleri üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından SZSAÖ alt boyutları üzerinde uygulanan analiz sonuçları, sıkılma alt boyutunda anlamlı farklılık gösterirken doyumsuzluk alt boyutunda anlamlı farklılık göstermemektedir. Araştırmada sıkılma alt boyutunda meydana gelen anlamlı farklılığın erkek katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir. Kara (2019) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, serbest zamanda algılanan özgürlük, serbest zamanda sıkılma algısı ve heyecan arama düzeylerini demografik değişkenler açısından incelediği çalışmada, cinsiyet değişkeninin SZSAÖ'nün sadece sıkılma alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık kadın katılımcılar lehine olmaktadır. Kara ve Ayverdi (2018) üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı düzeyleri ile alkol kullanma nedenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirilen çalışmada, cinsiyet değişkeni ile SZSAÖ'nün alt boyutları arasında yapılan analiz sonuçları, doyumsuzluk alt boyutunda anlamlı farklılık göstermezken sıkılma alt boyutunda anlamlı farklılık göstermiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği faktörde erkek katılımcıların ortalama puanları daha yüksektir. Wegner vd. (2006) tarafından gerçekleştirilen serbest zamanda sıkılma algısı ve madde kullanımını inceleyen bir diğer çalışmada ise cinsiyet değişkeni açısından bireylerin serbest zamanda sıkılma algısı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırmada tespit edilen farklılık, kadın katılımcılar lehine olmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin evde kal ve sosyal izolasyon tedbirlerine uyma durumuna ilişkin YİBT-KF'den aldıkları toplam ortalama puanların anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin COVID-19 hastalığı geçirme durumuna ilişkin YİBT-KF'dan elde ettikleri toplam ortalama puanın da anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Balcı vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada sosyal izolasyon sürecinde yürütülen “evde kal” uygulamalarının devam ettirilmesi, eğitimin evden çevrim içi olacak şekilde yürütülmesi, internetin hayatı kolaylaştırdığına ilişkin örnek teşkil edebilecek durumlara işaret ederken COVID-19 hastalığının revaçta olduğu süreç içerisinde, getireceği risklerin de önemli olduğu ifade edilmektedir. Bu süreçte evde kalan bireylerin gündelik hareketlerin kısıtlanması, kapalı ortamlarda eğlenceden mahrum olması, alternatif eğlence

kaynağı olarak görülen internetin bilinçli kullanımının önemini ortaya çıkarmaktadır. Aksi takdirde gerçekleşebilecek dijital bağımlılıkların yanı sıra bedensel ve ruhsal açıdan yaşanacak hasarlara yönelik yapılacak planlamaların ileri yaşlar için mühim olduğu ifade edilmektedir. Király vd. (2020) tarafından COVID-19 salgını sırasında sorunlu internet kullanımının incelendiği çalışmada belirtildiği üzere birçok hükümet tarafından, halkın mekansal uzaklıklarını korumak ve hastalığın etkisini azaltmak için salgına yönelik uygulanan sosyal izolasyon tedbirlerinin hayati önem taşıdığı ifade edilmektedir. Salgından kaynaklanan tedbirler ile gelen monotonluk, geleceğe ilişkin belirsizlik ve finansal güvensizlik tüm insanlar tarafından yaşanabilecek stres, endişe ve depresyon düzeyini yükseltmektedir. İnsanlar bu tip durumlardan kaçınmak ve depresif ruh haline çözüm aramak için kumar, video oyunları, problemlı internet kullanımı vb. uygulamalara yönelim gerçekleştirmektedir. Bilgi iletişim teknolojisi altında kullanılan internet, ihtiyaç duyulan eğlenceyi karşılamanın yanı sıra savunmasız bireylerin patolojik kullanım geliştirme riskini barındırmaktadır. Müezzın (2017) tarafından bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon açısından incelemeye yönelik gerçekleştirilen çalışmada, sosyal izolasyon durumunun internet kullanım süresi açısından anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Karşılaştırmanın yapıldığı alt gruplarda internet kullanım süresi fazla olan grubun sosyal izolasyona ilişkin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dong vd. (2020) tarafından Çin’de bulunan bireylerin COVID-19 salgını sırasında internet bağımlılığı ve psikolojik faktörler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, özellikle salgın öncesine kıyasla pandemi sürecinde bireylerin aşırı internet kullanımı gözlemlenmiştir. Ayrıca internet kullanımı ile depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Bu dönemde okulların askıya alınması, açık hava aktivitelerinin azalması ve karantina uygulamaları salgının bireyler üzerinde oluşturduğu baskıyı arttırmaktadır. Oluşan baskı karşısında bireylerin ruh sağlığı bir tehdit ile karşı karşıya kalırken bireyler gerçeklikten kaçma ve dijital eğlence amaçlı internet kullanımına yönelim gerçekleştirmektedir. Salgın sırasında bireylerin bilinçli internet kullanımının gerekliliği yapılan araştırmalar tarafından önemli olarak değerlendirilmektedir (Lin, 2020). Sun vd. (2020) tarafından salgın sırasında bağımlılık yapan internet ve madde kullanımına yönelik davranışların kısa rapor halinde sunulduğu çalışmada

elde edilen bulgulara göre deneklerin internet kullanım sürelerinin uzadığı ve dolayısıyla bağımlılığın salgın öncesine kıyasla aşırılık gösterdiği ifade edilmektedir. Ayrıca bağımlılık oluşturan sigara ve alkol benzeri maddelerin pandemi sırasındaki kullanımının da artış gösterdiği ifade edilmektedir. Dubey vd. (2020) tarafından COVID-19 ve bağımlılık arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada, bireylerin bu süreçte madde bağımlılığının yanı sıra davranışsal bağımlılık da dahil olmak üzere bağımlılık yapıcı davranışa gösterdikleri eğilimin artış içerisinde olduğu ifade edilmektedir. Araştırmada özellikle madde kullanım bozukluğu olan bireylerin enfekte olma olasılığının daha yüksek olduğu ifade edilirken salgının yayılmasını önlemek için birbirini tetikleyen bu iki unsurun (COVID-19 ve bağımlılık) birlikte değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Örneklem grubunun evde kal ve sosyal izolasyon tedbirlerine uyma durumuna ilişkin SZSAÖ'nün alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların COVID-19 hastalığı geçirme durumuna ilişkin SZSAÖ'nün alt boyutlarına ilişkin yapılan analiz sonuçları incelendiğinde de anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Boylan vd. (2021) tarafından COVID-19 salgını sırasında meydana gelen can sıkıntısının incelendiği çalışmada, pandemi sırasında uygulanan sosyal izolasyon tedbirlerini, can sıkıntısı eğilimi olan bireylerin ihlal etme olasılığı daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Can sıkıntısı, özdenetim ve kural çiğneme arasındaki ilişkiye büyük ölçüde aracılık etmektedir. Bireylerin sosyal izolasyona olan bağlılıkları teşvik edilirken kişilerin sıkılma düzeyi dikkate alınması gereken kritik bir konu olarak ifade edilmektedir. Yan vd. (2020) tarafından COVID-19 salgını sırasında algılanan stres ve duygusal sıkıntı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, alınan sosyal izolasyon tedbirleri ile tetiklenebilecek yüksek stres, korku ve kaygı durumlarının duygusal sıkıntı ile bağlantılı olduğu görülmüştür. Araştırmada sıkılma eğilimi, algılanan stres ve duygusal sıkıntı arasındaki ilişkinin anlamlı ve olumlu bir şekilde aracılık ettiği tespit edilmiştir. Chao vd. (2020) COVID-19 salgını sırasında psikolojik sıkıntı ve durum sıkıntısının yaşamdaki rolü ve medya kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, izolasyondan kaynaklanan sıkıntının ruh sağlığı üzerindeki rolü incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuca göre durumsal sıkıntının anksiyete ve stres üzerindeki etkisine depresif ruh halinin değil medya kullanımının aracı rolü

olduğu ifade edilmektedir. Salgın sonucu ortaya çıkan psikolojik sıkıntı ile medya kullanımı arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Latif ve Karaman (2021) tarafından COVID-19 pandemisinin ailelerde meydana getirdiği can sıkıntısı üzerine gerçekleştirilen nitel araştırmada elde edilen bulgulara göre evde geçirilen zamanın öneminin daha da arttığı ifade edilirken aktif yaşama alışkın aile bireylerinin bu süreçte daha çok can sıkıntısı yaşadığı ve sıkıntı ile başa çıkmak için daha sık bilgi teknolojilerini kullandıkları, aşırı yeme ve atıştırma alışkanlıklarının yoğunlaştığı ifade edilmiştir. Araştırmada, bu süreç içerisinde bireylerin, geçim güçlüğü ve işsizlik korkusunun can sıkıntısını arttırmasına rağmen aile üyeleri arasında çatışmanın olmadığı belirtilirken sürecin sabırlı ve güçlü olmayı kazandırdığı vurgulanmıştır. Wolff vd. (2020) tarafından COVID-19 sürecinde bireylerin yüksek sıkıntı eğilimi, düşük öz denetim bozukluğu ve sosyal izolasyon tedbirlerine bağlılık seviyelerinin incelendiği çalışmada can sıkıntısı olan katılımcıların, sosyal izolasyon tedbirlerine olan bağlılıklarının daha düşük seviyede olduğu görülmüştür. Ayrıca yüksek özdenetime sahip kişilerin tedbirleri daha sık uygulama eğilimi içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Sosyal izolasyon tedbirlerinin etkili olabilmesi noktasında kişilerin sıkılma eğilimi önemli olarak değerlendirilmektedir. Literatürde sıkılma algısının, sosyal izolasyon tedbirlerine uyma noktasında etkili olduğunu vurgulayan benzer çalışmaların varlığı görülmektedir (Bieleke, 2020; Martarelli, 2020).

Katılımcıların yaş değişkeni açısından yapılan istatistik analiz sonuçları incelendiğinde YİBT-KF'den aldıkları toplam ortalama puanın anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın 21-23 yaş kategorisine giren üniversite öğrencilerinin lehine olduğu görülmüştür. Mayda vd. (2015) tarafından yurttan kalan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını içeren çalışmada yaş değişkeni açısından internet bağımlılık düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çimen (2018) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların yaş değişkeni açısından internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Gümüş vd. (2015) tarafından üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı ve şiddet eğiliminin demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin yaş değişkeni açısından internet bağımlılık

düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir. Alanyazında bulunan araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni açısından internet bağımlılık düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği farklı çalışmaların da mevcudiyeti görülmektedir (Alzayyat vd., 2015; Günay vd., 2018; Orsal vd., 2013; Seki vd., 2019). Bu çalışmalar mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olmaktadır. Aslan ve Yazıcı (2016) üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelendiği çalışmada elde edilen bulgulara göreyse katılımcıların yaş değişkeni açısından internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir. Köksal (2015) üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile internetten alışveriş ilişkisi üzerine gerçekleştirdiği çalışmada, yaş değişkeni açısından internet bağımlılık düzeyinin anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Çiftçi (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının incelendiği çalışmada yaş grupları ile sosyal medya bağımlılığı toplam ortalama puanı ve alt boyutları (meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama, çatışma) arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Şahin vd. (2013) tarafından üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni ile internet bağımlılık seviyeleri arasında yapılan analiz sonuçları, değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymaktadır. Ergin vd. (2013) tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyini inceleyen bir başka çalışmada ise yine yaş değişkeni açısından internet bağımlılık düzeyinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni açısından internet bağımlılık düzeyinin anlamlı farklılık göstermediği çeşitli araştırmaların varlığı da görülmektedir (Karasu, 2017; Baz, 2019; Younes vd., 2016; Ghamari vd., 2011).

Katılımcıların yaş değişkenine göre SZSAÖ'nün alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Anlamlı farklılığın sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutunda olduğu mevcut bulgular dahilinde tespit edilmiştir. Her iki alt boyutta da 21-23 yaş katılımcıların ortalama puanları daha yüksektir. Wagner vd. (2008) tarafından serbest zamanda sıkılma algısı ve okulu bırakma ilişkisinin incelendiği çalışmada bireylerin yaş değişkeni ile serbest zamanda sıkılma algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kara vd. (2018b) tarafından Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının serbest zamanda sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelendiği çalışmada

katılımcıların yaş değişkeni ile SZSAÖ'nün sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutları arasında yapılan korelasyon analiz sonuçları anlamlı farklılık göstermemiştir. Köse ve Bayköse (2019) bireylerin serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, katılımcıların yaş değişkeninin sıkılma algısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Korkutata (2018) tarafından spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısını incelemek amacı ile gerçekleştirilen çalışmada yaş değişkeni ile SZSAÖ'nün toplam ortalama puanı ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Örneklem grubunun eğitim durumu değişkenine ilişkin YİBT-KF'den aldıkları toplam puan ortalamaları anlamlı farklılık göstermektedir. Katılımcılardan lisans alt grubuna dahil olanların internet bağımlılığına ilişkin ortalama puanları diğer gruplara kıyasla daha yüksektir. Asiri vd. (2013) tarafından üniversite öğrencileri arasında internet kullanımının giderek yaygın hale gelmesi sonucunda tıp bilimleri öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların eğitim durumu değişkeni açısından internet bağımlılık seviyelerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırmada anlamlı farklılığa rastlanılmamasına rağmen doktora seviyesinde öğrenim gören öğrencilerin bağımlılığa ilişkin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kim ve Kim (2002) tarafından internet bağımlılığındaki durumu, nedenleri ve çözüm aşamalarını incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada eğitim durumu değişkeni açısından internet bağımlılık düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmada eğitim seviyesi düşük olanların internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Kulu ve Özsoy (2020) internet kafeye gitme alışkanlığı olan genç bireylerin bağımlılık ve dürtüsellik düzeyleri ile dikkat eksikliği ve hiperaktivitelerini incelemek amacı ile gerçekleştirdiği çalışmada, genç bireylerin eğitim durumu değişkeni açısından internet bağımlılık seviyelerinin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Araştırmada internet kafeye gitme alışkanlığı olan bireylerin kontrol grubuna kıyasla internet bağımlılık ölçeği toplam ortalama puanları daha yüksektir. Pektaş ve Mayda (2018) tarafından tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyinin incelenmesi amacı ile gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların ebeveyn eğitim durumu değişkenine göre yapılan analiz sonuçları anlamlı farklılık göstermemiştir.

Li vd. (2014) tarafından bireylerin internet bağımlılık düzeyleri ve obezite seviyelerini incelemek amacı ile gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların sınıf değişkenine ilişkin internet bağımlılık seviyeleri anlamlı farklılık göstermektedir. Gür vd. (2015) tarafından bireylerin internet bağımlılık düzeylerine ilişkin karşılaştıkları fiziksel ve psikososyal davranış sorunlarını incelemek amacı ile gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların sınıf değişkeni açısından internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Katılımcıların anne ve baba eğitim durumu değişkeni ile internet bağımlılık düzeylerine göre yapılan analiz sonuçları ise anlamlı farklılık göstermemektedir. Şahin (2014) tarafından üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve saldırganlık düzeylerini inceleyen çalışmada, katılımcıların ebeveyn eğitim durumu değişkeni açısından internet bağımlılık seviyelerinin incelemek amacı ile yapılan analiz sonuçlarına göre internet bağımlılık düzeyi, anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermezken baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Şahin vd. (2013) tarafından üniversite öğrencilerinin anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre internet bağımlılık düzeylerinin incelendiği bir başka çalışmada, değişkenler arasında anlamlı farklılık görülmediği tespit edilmiştir. Tao vd. (2010) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada da sınıf değişkeni açısından internet bağımlılık düzeyinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Topal (2021) sınıf değişkeni açısından bireylerin internet bağımlılık düzeylerini incelediği çalışmada, analiz sonuçları iki değişken arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. Sınıf değişkeni açısından alt grupların internet bağımlılığına ait toplam ortalama puanları incelendiğinde puan değerlerinin en alt sınıfa mensup kullanıcılar için daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre SZSAÖ'nün sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutları üzerine yapılan analiz sonuçları anlamlı farklılık göstermektedir. Kara vd. (2018b) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının sınıf değişkeni açısından SZSAÖ'nün faktörleri arasında yapılan analiz sonuçlarına göre sıkılma alt boyutunda anlamlı farklılık görülmezken doyumsuzluk alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aydın vd. (2019) tarafından öğretmen adayı olan üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilen araştırmada katılımcıların sınıf değişkeni ile SZSAÖ'nün toplam ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Gürbüz vd. (2017) tarafından

Türk kadınlarının serbest zamanda sıkılma algısını incelemek amacı ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada da katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre SZSAÖ'nün alt boyutlarının anlamlı yönde farklılaştığı görülmüştür. Sonuçlara göre üniversite mezunu katılımcıların doyumsuzluk alt boyutuna ait ortalama puanları daha yüksek olarak tespit edilirken lise mezunu katılımcıların sıkılma alt boyutuna ait ortalama puanları daha yüksektir.

Yaşanılan yer değişkenine ilişkin katılımcıların YİBT-KF'den aldıkları toplam ortalama puanın anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Alt gruplar incelendiğinde katılımcılardan yaşadığı yeri il olarak belirtenlerin internet bağımlılık seviyeleri diğer gruplara göre daha yüksektir. Chang vd. (2015) tarafından Tayvan'da bulunan bireylerde ebeveyn arabulculuğu ile internet bağımlılığı, siber zorbalık ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirilen çalışmada farklı yerleşim alanlarında yaşayan katılımcıların internet bağımlılığı durumlarına ilişkin gözlenen farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı fark olmamasına karşın kentsel alanlarda yaşayan ve internet bağımlısı olarak sınıflandırılan katılımcıların sayısı kırsal alanlarda yaşayanlara göre daha yüksektir. Xin vd. (2018) tarafından Çin'de çevrim içi aktiviteler, internet bağımlılığının yaygınlığı ve ilgili risk faktörlerinin incelendiği çalışmada, bireylerin yaşam yerlerine göre internet bağımlılık seviyeleri anlamlı farklılık göstermektedir. Alt gruplar incelendiğinde kentsel kesimde yaşayan katılımcıların şiddetli bağımlılık seviyeleri, yörekente (şehir merkezinden uzak) yaşayanlara kıyasla daha yüksektir. Pawlowska vd. (2015) tarafından kentsel ve kırsal alanlarda yaşayan Polonyalı bireylerde internet bağımlılığı yaygınlığı ve geliştirme riskinin incelendiği araştırmada bireylerin yaşadığı bölgeye göre internet bağımlılığı ve bilgisayar bağımlılığı faktörlerinin anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği faktörlerde kentsel kesimlerde yaşayan bireylerin ortalama puanının daha yüksek olduğu görülmüştür. Stavropoulos vd. (2013) tarafından kentsel ve kırsal alanlarda yaşayan Yunan bireylerde internet bağımlılığını tanımlamak üzere gerçekleştirilen bir diğer çalışmada elde edilen bulgular sonucunda, bireylerin yaşadığı yer değişkenine göre internet bağımlılık seviyelerinin anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Kentte yaşayan bireylerin internet bağımlılık seviyesine ilişkin ortalama puanlarının kırsal alanlarda yaşayanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde tezat durumun

söz konusu olduğu çalışmaların da mevcudiyeti görülmektedir. Nemati ve Matlabi (2017) tarafından bireylerde internet bağımlılığı ve uyuşturucu kullanımının davranış kalıplarını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların yaşadığı yer değişkenine göre internet bağımlılık düzeyinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çalışmada anlamlı farklılık olmamasına rağmen kırsal alanlarda yaşayan bireylerin internet bağımlılığın düzeylerinin kentsel alanlarda yaşayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların yaşadıkları yer değişkenine ilişkin SZSAÖ'den aldıkları puanların ana etkisinin anlamlı anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilirken sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutları anlamlı farklılık göstermemektedir. SZSAÖ'nün sıkılma alt boyutunda köy alt grubuna ait katılımcıların ortalama puanları daha yüksek iken doyumsuzluk alt boyutunda ilçe alt grubuna ait katılımcıların ortalama puanları daha yüksektir. Patterson vd. (2000) Avustralya'da kırsal ve kentsel alanlarda yaşayan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ve alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirilen çalışmada yaşadıkları yer ile serbest zamanda sıkılma algısının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen kırsal kesimde yaşayan üniversiteli gençlerin serbest zamanda sıkılma algısına ilişkin ortalama puanları kentsel alanlarda yaşayanlara göre daha yüksektir. Gordon ve Caltabiano (1996) kentsel ve kırsal farklılıkların serbest zamanda sıkılma algısına olan etkisini inceleyen araştırmada elde edilen sonuca göre kentte yaşayan bireylerin kırsal kesimde yaşayan bireylere kıyasla daha yüksek sosyal eğlence imkanına sahip olduğu vurgulanırken kırsal kesimde yaşayan bireylerin daha çok pasif aktivitelere katıldığı ifade edilmiştir. Kentsel alanların kırsal kesimlere göre rekreasyon aktiviteleri açısından daha zengin kaynakları barındırması, aktif sosyal yaşamın varlığı ve şehir hayatından doğan hareketlilik bireyleri monotonlaşan kırsal yaşamdan kente yönelten nedenler arasında yer almaktadır.

Katılımcıların evde yaşayan kişi sayısı değişkenine ilişkin YİBT-KF'den aldıkları toplam ortalama puanlarını anlamlı farklılık göstermemektedir. Yılmaz vd. (2017) tarafından akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile üst ekstremitenin fonksiyonel aktivite düzeyini incelemeye yönelik uygulanan çalışmada hemşirelik bölümünde öğrenim gören 18-29 yaş arası 289 üniversite öğrencisinde elde edilen istatistiksel analiz sonuçlarına göre kalınan yer (ailele birlikte, yurttan, evde

arkadaşlarımla, evde tek başıma) değişkeni açısından akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ölçeklerinden elde edilen toplam ortalama puanın anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Günüş ve Doğan (2013) tarafından bireylerin internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek ve aile aktivitesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirilen çalışmada bireylerin aile ile yaşama durumu değişkenine ilişkin internet bağımlılık puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Buna rağmen araştırmada ailesi ile yaşamayan katılımcıların toplam puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hassan vd. (2020) Bangladeş'te bulunan genç yetişkinler arasında internet bağımlılığı yaygınlığını incelemek amacı ile gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların yaşam düzeni (aile üyeleri ve pansiyon vb.) ile internet kullanım düzeyleri arasında yapılan analiz sonuçlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Chi vd. (2020) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, katılımcıların aile ile yaşama durumu (bir ebeveyn, iki ebeveyn ve yalnız) değişkenine ilişkin internet bağımlılık seviyeleri arasında yapılan korelasyon analiz sonuçları anlamlı farklılık gösterirken değişkenler arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Evde yaşayan kişi sayısı değişkenine göre SZSAÖ'nün alt boyutları üzerinde yapılan analiz sonuçları anlamlı farklılık göstermektedir. Anlamlı farkın sıkılma ve doyumsuzluk faktörleri için geçerli olduğu görülmüştür. Her iki faktörde de evde yaşayan kişi sayısı bakımından $4 \leq$ kişi alt grubuna ait katılımcıların ortalama puanları daha yüksektir. Alanyazın incelendiğinde mevcut araştırmada elde edilen bulguların aksini iddia eden çalışmalar bulunmaktadır. Buna göre Haller vd. (2013) bireylerin hane kişi sayısına bağlı olarak daha az sıkılacağı yönünde görüşlerin varlığı dikkat çekmektedir. Sıkılma algısı, bireylerin serbest zaman aktivitelerine ulaşma durumuna olan mahrumiyeti sonucunda ortaya çıkan bir durum olarak ifade edilirken bu yoksunluğa neden olan etkenler deneyimlenecek sıkılma algısının şiddeti konusunda önemli olarak değerlendirilmektedir (Kara ve Özdedeoğlu, 2017). Mevcut araştırmada elde edilen bulgulara göre evde bulunan kişi sayısı açısından, yüksek rakamlara sahip olan katılımcıların sıkılma ve doyumsuzluk ortalama puanlarının yüksek olmasına bağlı olarak hane kişi sayısının, evde bulunan mevcut rekreasyon olanaklarına erişimde kısıtlayıcı bir faktör oluşturduğu söylenebilir.

Katılımcıların serbest zaman değerlendirme olanakları açısından YİBT-KF'den aldıkları toplam ortalama puanları anlamlı farklılık göstermektedir. Alt gruplarda serbest zaman değerlendirme olanaklarını yetersiz olarak ifade eden katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri daha yüksektir. Reyhan (2020) üniversite öğrencilerinde, serbest zaman kolaylaştırıcılarının internet bağımlılığı üzerine etkisinin incelendiği çalışmada genel kanı bağımlılık düzeyinin serbest zaman kolaylaştırıcıları sayesinde gerçekleştirilecek rekreasyon aktiviteleri ile engellenebileceği yönünde olurken elde edilen sonuçlar serbest zaman kolaylaştırıcılarının internet bağımlılığını etkilemediği yönünde olmaktadır. Araştırmacı tarafından bu sonucun olası nedenleri arasında katılımcıların çoğunun internet bağımlısı olmadığı, düşük sosyoekonomik düzeye sahip olması nedeni ile serbest zaman etkinliklerinin temel ihtiyaçlar kadar önemli görülmediği, araştırmanın gerçekleştirildiği şehrin serbest zaman değerlendirme olanakları açısından uygun olmadığı ve katılımcıların kişisel bilgisayar ve internete sahip olmama durumları öngörülmektedir. Engelberg ve Sjöberg (2004) tarafından internet kullanımı, sosyal beceriler ve uyumu incelemek amacıyla örneklem grubu lisans öğrencilerinden oluşan bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada sosyal durumlar, iş ve serbest zaman dengesi ve yalnızlık düzeyi değişkenleri ile internet bağımlılığı değişkeni üzerinde yapılan korelasyon analiz sonuçları anlamlı farklılık göstermiştir. İş ve serbest zaman dengesi, sosyal durumlar ile internet bağımlılığı seviyesi arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilirken yalnızlık ve internet bağımlılığı seviyesi arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Serbest zaman değerlendirme olanaklarının çeşitliliği, bireylere katılım açısından avantajlı bir durum sunarken etkinliklerden kaynaklanan sosyal ortamlar, internet bağımlılığı seviyesi üzerinde etkili olabilir.

Serbest zaman değerlendirme olanakları açısından SZSAÖ'nün anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Anlamlı farkın görüldüğü sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutunda serbest zaman değerlendirme olanaklarını yetersiz olarak ifaden katılımcıların faktörlere ilişkin ortalama puanları daha yüksektir. Aydın vd. (2019) tarafından bireylerin rekreatif etkinliklere katılma sıklığı açısından serbest zamanda sıkılma algısı düzeyinin incelendiği çalışmada yapılan analiz sonuçları anlamlı farklılık göstermiştir. Aktivitelere katılım düzeylerini çok nadir olarak belirten bireylerin sıkılma algısına ilişkin ortalama puanları daha

yüksektir. Ayrıca katılımcıların sportif etkinliklere, sosyal etkinliklere ve kültürel/sanatsal etkinliklere katılıma durumu değişkenleri açısından serbest zamanda sıkılma algısı toplam ortalama puanlarının da anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Analiz sonuçları detaylı olarak incelendiğinde belirtilen aktivitelere katılım sağlamayanların sıkılma algısına yönelik puanları katılım sağlayanlara kıyasla daha yüksektir. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine erişim imkânında ve ilgilenim seviyelerinde meydana gelen azalmanın sıkılma algısını arttırmaya yönelik teşvik edici rol oynadığı söylenebilir.

Katılımcıların haftalık serbest zaman süresi değişkeni açısından YİBT-KF ve SZSAÖ'nün sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Alt gruplarda $16 \leq$ saat haftalık serbest zamana sahip olan katılımcıların internet bağımlılığı, sıkılma ve doyumsuzluk puanları diğer gruplara kıyasla daha yüksektir. Wang (2019) tarafından üniversite öğrencisi örnekleminde serbest zaman yönetimi, serbest zaman sıkıntısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada bireylerin sahip olduğu serbest zamanı iyi kullanmanın, serbest zaman sıkıntısı ve internet bağımlılığının gerçekleşmesi aşamasında çözüm oluşturacak derecede önemli olduğu vurgulanmaktadır. Serbest zamanda sıkılma algısı, serbest zaman yönetimi ve internet bağımlılığı arasında aracı bir rol oynarken serbest zamanı etkin şekilde yönetemeyen bireylerin sıkılma algısı artmakta bu durum beraberinde internet bağımlılığında da meydana gelebilecek bir artışa neden olmaktadır. Serbest zaman yönetimi, sıkılma aracılığı ile dolaylı olarak internet bağımlılığını etkilemektedir. Mevcut araştırmada katılımcıların haftalık serbest zaman süresi arttıkça internet bağımlılığına ilişkin aldıkları toplam ortalama puanın da artması sonucunda, serbest zaman yönetimi konusunda üniversite öğrencilerinin eksik olduğu noktaların varlığından söz edilebilir. Örneklem grubunun sıkılma ve doyumsuzluk faktörlerine ilişkin alt gruplarında haftalık serbest zaman süresi en yüksek olan katılımcıların ortalama puanlarının diğer gruplara kıyasla daha yüksek olması, sahip olunan serbest zamanın etkin değerlendirilme noktasında bireylerin yetersiz olduğu ve sıkılma algısının oluşmasında bu durumun etkili olduğu söylenebilir.

Örneklem grubunun serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkenine ilişkin YİBT-KF toplam ortalama puanları incelendiğinde istatistik

analiz sonuçları anlamlı farklılık göstermektedir. Katılımcılardan serbest zamanı değerlendirmede her zaman güçlük çeken grubun internet bağımlılığına ait skorları diğer gruplara kıyasla daha yüksektir. Kwon vd. (2016) tarafından internet oyun bağımlılığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada bireylerin serbest zaman kısıtlayıcıları arttıkça serbest zaman doyumunun azaldığı ifade edilmektedir. Serbest zaman doyumunu ile yaşam kalitesinde artış yakalamak isteyen bireylerde serbest zaman etkinliklerinin kısıtlılığından dolayı bağımlılık durumunu tetikleyebilecek, internet oyunları gibi yeni arayışlara yönelme eğiliminin yüksek olduğu görülmüştür. Ryu (2014) üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı eğiliminin serbest zaman değişkenleri açısından incelediği çalışmada öğrencilerin ekonomik ve zaman açısından karşılaştığı kısıtlayıcı faktörler ile akıllı telefon bağımlılık düzeyi arasında gerçekleştirilen analiz sonuçlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Soyer (2019) tarafından akıllı telefon bağımlılığı ve serbest zaman kısıtlayıcıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada örneklem gurubu 1298 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri açısından serbest zaman kısıtlayıcı faktörlerini inceleyen analiz sonuçlarına göre tesis alt boyutu hariç olmak üzere bireysel psikoloji, bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği ve ilgisizlik alt boyutlarının bağımlılık düzeyi açısından anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin, anlamlı farkın tespit edildiği faktörleri serbest zamanı etkin değerlendirme noktasında kısıtlayıcı olarak algılamakta iken öğrencilerin bağımlılık düzeyleri ilgili faktörler açısından etkilenmektedir. Araştırmada kısıtlayıcı faktörlere daha fazla maruz kalan bireylerin bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Tukul (2020) üniversitede öğrenim gören öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı ile serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, öğrencilerin spor aktivitelerine katılma durumlarına ilişkin bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Sonuçlar, aktiviteye katılım sağlamayan bireylerin akıllı telefon bağımlılığına ait toplam ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri doyum düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında gerçekleştirilen korelasyon analiz sonuçları, değişkenler arası ilişkinin negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı olduğunu göstermektedir. Serbest zaman etkinlikleri akıllı telefon bağımlılığındaki değişim üzerinde etkili olurken aktivitelere katılım sonrası

oluşacak doyum düzeyi bağımlılık puanları üzerinde negatif bir etki oluşturmaktadır.

Serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkenine göre SZSAÖ'nün anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Anlamlı farkın mevcut ölçeğin sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutunda olduğu görülürken serbest zamanı değerlendirmede her zaman güçlük çeken katılımcıların her iki alt boyutta da yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Kara ve Özdedeoğlu (2015) tarafından Ankara'da rekreatif aktivitelere katılan/katılmayan bireylerde serbest zamanda sıkılma algısı ve engeller arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirilen çalışmada yapılan korelasyon analiz sonuçları, SZSAÖ'nün sıkılma alt boyutu ile arkadaş eksikliği ve bilgi eksikliği faktörleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca katılımcıların rekreasyon aktivitelerine katılıp katılmama durumlarına göre SZSAÖ faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen aktivitelere katılım sağlamayan bireylerin sıkılma düzeylerine ait skorları daha yüksektir. Aydın vd. (2018) tarafından sağlık hizmeti veren personellerin serbest zamana yönelik engel ve sıkılma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada engel düzeyinin arttıkça bireylerin sıkılma algısında da artışın meydana geldiği tespit edilmiştir. Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine engel olan önemli faktörlerin zaman, tesis ve birey psikolojisi olduğu görülmüştür. Oh vd. (2001) tarafından Koreli yetişkin bireylerde aktivite ve hobilere katılımda serbest zamanda sıkılma algısı ve kısıtlayıcıların etkisini incelemek üzere gerçekleştirilen çalışmada elde edilen sonuca göre rekreasyon aktivitelerine katılımda serbest zaman kısıtlayıcılarının önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilirken bu durumun bireylerin serbest zamanda sıkılma algısı düzeylerini belirlemede etkin bir rol oynadığı vurgulanmıştır. Literatür ve mevcut araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde bireylerin ihtiyacı olan rekreasyon aktivitelerine yeterli katılımı sağlayamamaları sıkılma algısını oluştururken bireylerin serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumlarında, serbest zaman kısıtlayıcılarının aracı rol oynadığı görülmektedir.

Araştırmaya dahil olan bireylerin günlük internet kullanma süresi değişkenine göre YİBT-KF'den aldıkları toplam ortalama puanın anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Alt gruplarda günlük internet kullanma süresi $5 \leq$ saat

olan katılımcıların internet bağımlılık seviyelerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Katılımcıların ayrıca çevrim içi olma sıklığı açısından incelenen YİBT-KF puanları da anlamlı farklılık göstermektedir. Günde $40 \leq$ kez çevrim içi olan katılımcıların bağımlılık seviyeleri daha yüksektir. Chak ve Leung (2004) tarafından çevrim içi deneyimler ve bazı kişisel değişkenlerin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemeye yönelik gerçekleştirilen çalışmada örneklem grubunu net nesli olarak adlandırılan 722 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların çevrim içi deneyimlere bağlı olarak gün/hafta ve dakika/oturum değişkenleri açısından interneti yoğun olarak kullandığı tespit edilirken değişkenler ile internet bağımlılık arasındaki ilişkinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Anand vd. (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin internet kullanım davranışları ve bağımlılık seviyeleri ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmaya yaşları 18-21 arasında değişen 1763 tıp fakültesi öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmada yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre katılımcılardan 1-2 yıldır internet kullananların, internette günlük 3 saatten fazla zaman harcayanların ve internete günlük erişim sıklığını birçok kez olarak belirtenlerin internet bağımlısı olma konusunda anlamlı derecede büyük risk altında olduğu tespit edilmiştir. Eldeleklioğlu ve Vural (2013) bireylerin günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılık düzeylerini inceleyen bir başka çalışmada uygulanan analizler değişkenler arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. Katılımcıların günlük internet kullanım süreleri arttıkça internet bağımlılığına ilişkin toplam puanlarının da artış gösterdiği tespit edilmiştir. Khazaal vd. (2008) tarafından günlük internet kullanım süresi ve çevrim içi oyun oynama değişkenleri ile internet bağımlılık seviyesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analiz sonuçları pozitif yönde anlamlı farklılık göstermiştir. Günlük internet kullanım süresi ile bağımlılık düzeyi arasında orta düzeyde bir ilişki tespit edilirken çevrim içi oyun oynama değişkeni ile bağımlılık düzeyi arasında düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca çevrim içi oyun oynayan katılımcıların, oynamayanlara kıyasla günlük internet kullanım sürelerinin daha uzun olduğu tespit edilmiştir.

Günlük internet kullanma süresi durumu değişkenine göre SZSAÖ'nün anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutunda görülmesinin yanı sıra her iki alt boyutta da internet

kullanım süresini $5 \leq$ saat olarak belirten katılımcıların ortalama puanları daha yüksektir. Örneklemin çevrim içi olma sıklığı değişkenine göre SZSAÖ’de yapılan analiz sonuçları incelendiğinde de anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Anlamlı farkın tespit ediliği sıkılma alt boyutunda çevrim içi olma sıklığını $40 \leq$ kez olarak belirten katılımcıların ortalama puanları daha yüksek iken doyumsuzluk alt boyutunda çevrim içi sıklığını 30-39 kez belirten katılımcıların ortalama puanları daha yüksektir. Kaas ve Uğur (2017) tarafından üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilen çalışmada serbest zamanda sıkılma algısı ile internet bağımlılığı arasında korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre SZSAÖ’nün sıkılma faktörü ile internet bağımlılığı ölçeği faktörlerinden yoksunluk ve sosyal izolasyon alt boyutlarında anlamlı farklılık görülen ilişkinin pozitif yönde güçlü düzeyde olduğu tespit edilmiştir. SZSAÖ’nün doyumsuzluk faktörü ile internet bağımlılığı ölçeği faktörlerinden yoksunluk, kontrol zorluğu, fonksiyonel bozukluk ve sosyal izolasyon alt boyutlarında karşılaşılan anlamlı farklılığın ise negatif yönde güçlü düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların serbest zaman dahilinde ne yapacaklarını bilemediklerinde, serbest zaman aktivitelerine ilişkin bilgi ve beceriye sahibi olamadıklarında, sıkılma durumunun baş gösterdiği anda internet kullanımına ilişkin eksiklik hissedebilir ve sorunlardan kaçmak için internet kullanmaları gerekebilir veya internet kullandıkları zaman zarfı en mutlu oldukları anı içerdiği araştırma bulgularına dayanarak ifade edilmiştir. Leung (2008) serbest zamanda sıkılma algısı ile telefon bağımlılığı arasında gerçekleştirdiği korelasyon analiz sonuçları pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı farklılık göstermektedir. Al-Saggaf (2019) tarafından sıkılma halinin “phubbing” (akıllı telefona gömülmek) sıklığı üzerine gerçekleştirilen çalışmada sıkılma algısı ve “phubbing” arasında gerçekleştirilen korelasyon analiz sonuçları anlamlı farklılık gösterirken aralarındaki ilişkinin pozitif yönde ve düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Literatürden elde edilen sonuçlara dayanarak bireylerin sıkılma algısında meydana gelecek artışın sonucunda internet ve benzeri dijital aktivitelere gerçekleştirilecek eğilimin de artması, bireylerin günlük internet kullanım süreleri ve çevrim içi olma sıklığı değişkenlerinde de artış meydana getirebilir.

Katılımcıların internette sıklıkla vakit geçirdikleri platform değişkenine ilişkin YİBT-KF’den aldıkları toplam ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. İnternette sıklıkla oyun amaçlı vakit geçirenlerin

internet bağımlılık düzeylerinin diğer alt gruplara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ertemel ve Pektaş (2018) tarafından dijital dünyada genç tüketici olarak adlandırılan üniversite öğrencilerinde mobil teknoloji bağımlılığı üzerine gerçekleştirilen nitel çalışmadan elde edilen sonuca göre katılımcıların bağımlılık düzeylerinin çok yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmada bireylerin sosyal medyaya erişim amacıyla en çok Instagram uygulamasını kullandığı ifade edilmektedir. Erişim sağlanan platformlar cinsiyete göre incelendiğinde kadın katılımcıların daha çok Instagram ve WhatsApp uygulamalarına yoğun ilgi gösterdiği ifade edilirken erkek katılımcıların bilgisayar oyunları, spor, araba ve teknolojiye yönelik uygulamalara ilgilenim gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca genç tüketici olarak adlandırılan örneklem grubu davranışlarının mobil internet ortamında sosyal aktivitelere erişim, bilgisayar oyunları oynama, sohbet etme, sosyal medyayı takip etme, müzik dinleme ve hareket halinde iken serbest zamanı değerlendirmek amacıyla bilinçsiz bir şekilde internette dolaşma eğilimi içerisinde olduğu görülmüştür. Müller vd. (2013) tarafından örneklem grubunun 14-93 yaş arası olan Alman nüfusunda internet bağımlılık yaygınlığını irdelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada tercih edilen çevrim içi uygulamalar ile katılımcıların internet bağımlılık düzeyi arasında yapılan karşılaştırmalı analiz sonuçları incelendiğinde, çevrim içi alışveriş ve araştırma temelli uygulamaların çoğu kişi tarafından kullanılmasına rağmen bağımlılık düzeyi açısından anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çevrim içi uygulamalardan katılımcıların bağımlılık düzeyi açısından anlamlı farkın görüldüğü ve bağımlılık açısından en büyük etki değerini taşıyanların sırasıyla çevrim içi bahis, sosyal ağ, sohbet etme, çevrim içi oyunlar, pornografi ve mail uygulamaları olduğu tespit edilmiştir. Kuss vd. (2013) tarafından üniversite öğrencilerinde internet yaygınlığı ve risk faktörlerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmada, uygulamalar ve internet bağımlılığı arasında yapılan regresyon analiz sonucuna göre oyun uygulamaları hariç olmak üzere incelenen tüm uygulamalarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farkın görüldüğü uygulamaların internet bağımlısı olma olasılığını arttırmaya ilişkin etki düzeyleri incelendiğinde yüksekten alçağa sırasıyla çevrim içi alışveriş, sosyal ağ siteleri, sohbet odaları ile forum ve mesajlaşma uygulamalarının önemli bir etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir.

İnternette sıklıkla vakit geçirilen platform değişkenine ilişkin SZSAÖ'nün anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Anlamlı farkın görüldüğü sıkılma ve doyumsuzluk faktörlerinde internette oyun amacıyla vakit geçiren katılımcıların ortalama puanları daha yüksektir. Rekreasyon aktiviteleri aracılığı ile serbest zamanı etkin şekilde değerlendiremeyen bireylerde ortaya çıkan sıkılma algısı, mutlululuk hissi uyandırabilecek internet ve oyun benzeri bağımlılık oluşturabilecek dijital etkinliklere yönelimi gerçekleştirebilir (Leung, 2008; Chen ve Leung, 2018; Wang, 2019). Oysaki rekreasyon etkinliklerine aktif katılım sağlayan bireylerde katılmayanlara kıyasla mutluluk eğilimleri, yaşama bağlılıkları, anlamlı yaşam sürmeleri ve hayattan aldıkları zevkin anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bağcı vd., 2019). Sosyal izolasyon sürecinde gerçekleştirilen araştırmada mevcut örneklemin sıkılma ve doyumsuzluk ile karşı karşıya kalmalarına bağlı olarak internette sıklıkla oyun platformunda vakit geçirmeleri, etkin yönetilemeyen bir serbest zaman davranışı sonucunda mutlululuk arayışı adı altında dijital bir yönelim olarak ifade edilebilir. Literatürde oyun bağımlılığına ilişkin çalışmalar incelendiğinde ise Kwon vd. (2016) tarafından Kore'deki bireylerde gerçekleştirilen çalışmada kısıtlayıcı faktörler ile internet oyun bağımlılığı arasında yapılan analiz sonuçları anlamlı farklılık göstermektedir. Araştırma sonucuna göre kısıtlayıcı faktörler arttıkça bağımlılık seviyesi de artmaktadır. Bu noktadan hareketle bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılım sağlayabilmesi dijital oyuna yönelimde kritik bir rol oynamaktadır. Lee ve Kim (2016) tarafından sosyal ilişkilerden elde edilen doyum değişkeni ile oyun bağımlısı olma değişkeni arasında gerçekleştirilen korelasyon analiz sonuçları anlamlı farklılık göstermiştir. Araştırmada oyun bağımlısı olan bireylerin sosyal ilişkilerine ait doyum puanları bağımlı olmayanlara kıyasla daha düşüktür. Alanyazından elde edilen bilgilere dayanarak pandemi sürecinde alınan tedbirler dahilinde sosyal ilişkilerde meydana gelen seyrelme ve kısıtlama uygulamalarının, artan serbest zaman ile dijital oyuna yönelimde teşvik edici rol oynadığı söylenebilir.

Araştırmada incelenen sosyallik durum değişkenine ilişkin katılımcıların YİBT-KF'den aldıkları toplam ortalama puanın anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencileri kendilerini çoğunlukla sosyal bir birey olarak tanımlarken azınlığı oluşturan asosyal üniversite

öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri daha yüksektir. Weinstein vd. (2015) tarafından üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek üzere gerçekleştirilen çalışmada yapılan korelasyon analiz sonucuna göre internet kullanımı ile sosyal kaygı arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada sosyal kaygısı yüksek olan katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hayırcı ve Sarı (2020) tarafından lise öğrencilerinde gerçekleştirilen çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasında yapılan korelasyon analiz sonuçları anlamlı farklılık göstermektedir. Bağımlılık seviyesi ile sosyal kaygı ve yalnızlık arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Liu ve Kuo (2007) tarafından internet bağımlılığı üzerine gerçekleştirilen çalışmada bireylerin akran ilişkilerine karşı duyduğu hoşnutsuzluk ve sosyal kaygı düzeyinin artışına bağlı olarak internet bağımlılık düzeyinin de artmakta olduğu ifade edilmektedir. Çalışmada ayrıca sosyal kaygı düzeyini etkilemekte olan kişilerarası sosyal ilişkilerin, aile içi iletişime bağlı olarak anlamlı derecede pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Kesici ve Şahin (2009) tarafından üniversite öğrencilerinin internet kullanımlarının incelendiği çalışmada öğrencilerin bağımlılık düzeylerine göre interneti sosyal işlevli kullanma durumlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmada internet bağımlısı olarak sınıflandırılan katılımcıların bağımlı olmayanlara kıyasla interneti sosyal işlevli kullanma durumlarının diğer işlevlere göre en yüksek etki değerine sahip olduğu görülmüştür. Literatürdeki bulgulara dayanarak bireylerin aile içi etkileşimlerinin, sosyal ilişkilerde temeli oluşturduğu görülürken yaşanacak olumsuz ilişkilere bağlı olarak bireylerde sosyal kaygı ortaya çıkabilmektedir. Bu durum sosyal doyumu internet aracılığı ile gidermek isteyen bireylerde bağımlılık gibi olumsuz davranış sonuçlarının ortaya çıkmasını sağlayabilir.

Katılımcıların sosyallik durumu değişkeni açısından SZSAÖ anlamlı farklılık göstermektedir. Anlamlı farkın görüldüğü sıkılma ve doyumsuzluk faktörlerinde kendini asosyal olarak değerlendiren katılımcıların ortalama puanı daha yüksektir. Aydın vd. (2019) bireylerin sosyal aktivitelere katılma durumlarına ilişkin serbest zamanda sıkılma algısı düzeylerine yönelik gerçekleştirdikleri analiz sonuçları anlamlı farklılık göstermektedir. Sonuçlar detaylı bir şekilde

incelendiğinde serbest zamanda sosyal etkinliklere katılmayan bireylerin sıkılma algısına ilişkin toplam ortalama puanları, sosyal etkinliklere katılan bireylere kıyasla daha yüksektir. Sosyal aktivitede bulunmayan kişiler serbest zamanda sıkılma algısı ile daha çok yüzleşmektedir. Leung (2015) tarafından tablet kullanan bireylerin yalnızlık ve serbest zamanda sıkılma algısını incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda sıkılan bireylerin, tableti tek başına kullanma eğilimlerinin stresi azaltmaya yardımcı olduğuna ilişkin yüksek bir algı içerisinde oldukları tespit edilmiştir. Araştırmaya göre bireyler yalnızken sosyal ve eğlence amaçlı yoğun tablet kullanımı gerçekleştirmekte ve stres önemli ölçüde azalmaktadır. Tan ve Lu (2019) sosyal yalnızlık düzeyi ve serbest zamanda sıkılma algısı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada elde edilen sonuca göre iki değişken arasında anlamlı farkın olduğu görülmüştür. Aralarındaki ilişkinin pozitif yönde ve orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Literatürden elde edilen bulgulara dayanarak bireylerin sosyal yalnızlık düzeyi arttıkça serbest zamanda sıkılma algısının da artması muhtemel olarak değerlendirilmektedir.

Katılımcıların pandemi öncesi ve sırasında fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenlerine ilişkin YİBT-KF'den aldıkları toplam ortalama puanın anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Pandemi öncesi ve sırasında fiziksel aktiviteye hiç katılım sağlamayan bireylerin internet bağımlılığına ilişkin puanları daha yüksektir. Pandemi öncesine kıyasla pandemi sırasında fiziksel aktiviteye düzenli katılanların sayıca azaldığı görülmekteyken pandemi sırasında fiziksel aktiviteye katılmayanların sayısında artış tespit edilmiştir. Khan vd. (2017) tarafından üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilen çalışmada fiziksel aktiviteye katılma durumuna ilişkin internet bağımlılık düzeyi arasında yapılan analiz sonuçları anlamlı farklılık göstermektedir. Çalışmada ayrıca fiziksel aktiviteye katılım göstermeyen bireylerin internet bağımlılığına ilişkin toplam puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ahmadi (2014) tarafından egzersiz değişkeninin internet bağımlılığı üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu ifade edilmektedir. Yapılan çalışmada elde edilen sonuca göre hiç egzersiz yapmadığını belirten bireylerin, egzersiz yapanlara göre internet bağımlısı olma olasılıklarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bener vd. (2019) tarafından yaşları 18-25 arasında değişen üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını inceleyen çalışmada katılımcıların fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeni ile bağımlılık

düzeyleri arasında yapılan analiz sonuçlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Koçak (2019) düzenli egzersiz uygulamalarının internet bağımlılığı üzerine etkisini incelediği çalışmada, üniversite öğrencilerine internet bağımlılığına yönelik ön test ve son test uygulaması gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların, düzenli egzersiz yapmayan kişiler tarafından seçilmesi üzerine haftada en az 3-5 gün ve günlük 45 dakika olmak kaydıyla 12 haftalık fiziksel aktivite programı uygulanmıştır. Aynı katılımcılara programdan önce ve sonra olmak şartıyla internet bağımlılık testi uygulanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde düzenli egzersiz katılımı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca düzenli egzersiz yapan bireylerin internette geçirdikleri sürenin ve bağımlılık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Literatürden elde edilen bulgulara dayanarak fiziksel aktiviteye katılmanın bireylerde internet bağımlısı olma durumunu önemli derecede etkilediği görülmektedir. Mevcut araştırmada pandemi sırasında fiziksel aktiviteye hiç katılım göstermeyen bireylerin sayısı ile beraber bağımlılık puanının da artması, spor tesisleri ve fitness merkezlerine yönelik alınan tedbirler ve uygulanan kısıtlayıcı faktörler ile ilişkilendirilebilir.

Pandemi öncesi fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine ilişkin SZSAÖ'nün anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Anlamlı farkın görüldüğü sıkılma alt boyutunda fiziksel aktiviteye hiç katılmayanların puanları daha yüksek iken doyumsuzluk alt boyutunda düzensiz katılım sağlayanların puanı daha yüksektir. Ayrıca pandemi sırasında fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeni açısından da SZSAÖ anlamlı farklılık göstermektedir. Her iki alt boyutta da görülen anlamlı farkın, fiziksel aktiviteye hiç katılım sağlamayan bireylerin lehine olduğu tespit edilmiştir. Kara ve Gürbüz (2018) tarafından serbest zamanda sıkılma algısı internet bağımlılığı ve sosyal yetkinlik ilişkisinin incelendiği çalışmada yaşları 18-24 arasında değişen 430 üniversite öğrencisi örneklem grubunu oluşturmuştur. Katılımcıların serbest zamanlarında düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunma değişkeni ile SZSAÖ'nün anlamlı farklılaştığı ve anlamlı farkın her iki alt boyutta da görüldüğü tespit edilmiştir. Araştırmada, fiziksel aktiviteye düzenli katılım sağlayan bireylerin sıkılma faktörüne ilişkin ortalama puanları düşük iken doyum faktörüne ilişkin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Doğan vd. (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada egzersize katılma durumu

değişkeni ile SZSAÖ'nün temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Görülen anlamlı farkın sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutlarında da mevcut olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar detaylı olarak incelendiğinde, her iki alt boyutta da egzersize hiç katılım göstermeyen bireylerin ortalama puanlarının diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aydın vd. (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sportif etkinliklere katılma değişkeni ile SZSAÖ'nün toplam ortalama puanı arasında yapılan istatistik analiz sonuçları, değişkenler arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Araştırmada sportif etkinliklere katılmayan grubun SZSAÖ toplam ortalama puanları daha yüksektir. Kara vd. (2018b) tarafından Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının serbest zamanda sıkılma algılarının bazı değişkenler açısından incelendiği çalışmada, katılımcıların fiziksel aktiviteye katılma durumunu içeren bağımsız değişken ile SZSAÖ sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutları arasında gerçekleştirilen analiz sonuçlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen fiziksel aktiviteye katılmayan bireylerin, katılanlara kıyasla sıkılma faktörüne ilişkin ortalama puanı daha yüksektir. Mevcut araştırma dahilindeki katılımcılardan, pandemi sırasında fiziksel aktiviteye hiç katılım göstermeyenlerin sıkılma ve doyumsuzluk puanlarında, pandemi öncesine kıyasla meydana gelen büyük artış, yeni normale alışma sürecinde karşılaşılan büyük bir serbest zaman bunalımı olarak ifade edilebilir.

Katılımcıların YİBT-KF ve SZSAÖ faktörlerine yönelik korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, internet bağımlılık seviyeleri ile sıkılma faktörü arasında pozitif yönde güçlü düzeyde bir ilişki tespit edilirken doyumsuzluk faktörü ile arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca YİBT-KF ve SZSAÖ arasında yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre katılımcıların internet bağımlılık düzeyi serbest zamanda sıkılma algısını %35'lik bir varyansla yordayıcı konumda bulunmaktadır. Serbest zamanda sıkılma algısı arttıkça internet bağımlılık seviyesi de artış göstermektedir. Literatürde yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde, Wang (2019) tarafından Tayvan'da bulunan lisans öğrencilerinin serbest zaman yönetimi, serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi keşfetmek amacı ile gerçekleştirilen çalışmada yapısal modelden elde edilen sonuca göre serbest zamanda sıkılma algısı ile internet bağımlılığını arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. İki değişken

arasında, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuca göre serbest zamanda sıkılma algısı arttıkça internet bağımlılık seviyesi de artış göstermektedir. Lin vd. (2009) internet bağımlılığının nedenlerini incelediği araştırmada yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre serbest zamanda sıkılma algısının internet bağımlılığı üzerinde anlamlı farklılık gösterdiği ve aralarındaki ilişkinin pozitif yönde ve düşük seviyede bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Kara ve Gürbüz (2018) tarafından katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı faktörleri ile internet bağımlılığı arasında gerçekleştirilen korelasyon analiz sonuçlarına göre sıkılma alt boyutu ile internet bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada, katılımcıların sıkılma algısı arttıkça internet bağımlılık seviyelerinin de artış gösterdiği tespit edilmiştir. Kara (2019) tarafından örneklem grubunun üniversite öğrencilerinden oluştuğu çalışmada, internet bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algısı faktörleri arasında gerçekleştirilen korelasyon analiz sonuçlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde genel kanı, serbest zamanda sıkılma algısının arttıkça internet bağımlılığının da arttığı yönünde olmaktadır. Bu yönde olan çalışmaların aksine iki bağımlı değişken arasında anlamlı farkın görülmediği araştırmalardaki bireylerin serbest zaman eğitimi, farkındalığı ve yönetimi hakkında gerekli yetkinliğe sahip olduğunu düşündürmektedir.

Tablo 21. Alt Problemlere İlişkin Hipotezlerin Kabul veya Ret Durumu

	Hipotezler	Kabul	Ret
H1a	Üniversite öğrencisi katılımcıların cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	+	
H1b	Üniversite öğrencisi katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.	+	
H2a	Üniversite öğrencisi katılımcıların evde kal ve sosyal izolasyon tedbirlerine uyma durumu değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.		-
H2b	Üniversite öğrencisi katılımcıların evde kal ve sosyal izolasyon tedbirlerine uyma durumu değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.		-
H3a	Üniversite öğrencisi katılımcıların COVID-19 hastalığı geçirme durumu değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.		-
H3b	Üniversite öğrencisi katılımcıların COVID-19 hastalığı geçirme durumu değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.		-
H4a	Üniversite öğrencisi katılımcıların yaş değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	+	
H4b	Üniversite öğrencisi katılımcıların yaş değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.	+	
H5a	Üniversite öğrencisi katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	+	
H5b	Üniversite öğrencisi katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.	+	

H6a	Üniversite öğrencisi katılımcıların yaşanılan yer değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	-
H6b	Üniversite öğrencisi katılımcıların yaşanılan yer değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.	-
H7a	Üniversite öğrencisi katılımcıların evde yaşayan kişi sayısı değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	-
H7b	Üniversite öğrencisi katılımcıların evde yaşayan kişi sayısı değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.	+
H8a	Üniversite öğrencisi katılımcıların serbest zaman değerlendirme olanakları değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	+
H8b	Üniversite öğrencisi katılımcıların serbest zaman değerlendirme olanakları değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.	+
H9a	Üniversite öğrencisi katılımcıların haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	+
H9b	Üniversite öğrencisi katılımcıların haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.	+
H10a	Üniversite öğrencisi katılımcıların serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	+
H10b	Üniversite öğrencisi katılımcıların serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.	+

H11a	Üniversite öğrencisi günlük internet kullanma süresi değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	+
H11b	Üniversite öğrencisi katılımcıların günlük internet kullanma süresi değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.	+
H12a	Üniversite öğrencisi katılımcıların çevrim içi olma sıklığı değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	+
H12b	Üniversite öğrencisi katılımcıların çevrim içi olma sıklığı değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.	+
H13a	Üniversite öğrencisi katılımcıların internette sıklıkla vakit geçirilen platform değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	+
H13b	Üniversite öğrencisi katılımcıların internette sıklıkla vakit geçirilen platform değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.	+
H14a	Üniversite öğrencisi katılımcıların sosyallik durumu değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	+
H14b	Üniversite öğrencisi katılımcıların sosyallik durumu değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.	+
H15a	Üniversite öğrencisi katılımcıların pandemi öncesi fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	+
H15b	Üniversite öğrencisi katılımcıların pandemi öncesi fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.	+

H16a	Üniversite öğrencisi katılımcıların pandemi sırasında fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	+
H16b	Üniversite öğrencisi katılımcıların pandemi sırasında fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları anlamlı farklılık gösterir.	+
H17	Katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri ile serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları arasında anlamlı ilişki vardır.	+



ALTINCI BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal izolasyon sürecinde serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen çıktılar incelendiğinde, araştırmaya katılım sağlayan bireylerin demografik değişkenlerine göre çoğunluğun;

- Cinsiyet değişkeni açısından kadın katılımcılardan oluştuğu,
- 18-20 yaş arasında olduğu,
- Bölümlerinin, Sosyal Beşeri ve İdari Bilimler Temel Alanı'nda bulunduğu,
- 2. sınıfta olduğu,
- Sosyal izolasyon tedbirlerine uyduğu ve COVID-19 rahatsızlığına yakalanmadığı,
- İlde yaşam sürdüğü,
- Evde yaşayan kişi sayısının ≥ 4 olduğu,
- Serbest zaman olanaklarının kısmen yeterli olduğu,
- Haftalık serbest zaman süresinin $16 \leq$ saat olduğu,
- Serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumunun bazen olduğu,
- İnternet kullanma süresinin $5 \leq$ saat olduğu,
- Günlük çevrim içi durumunun $40 \leq$ kez olduğu,
- Sıklıkla vakit geçirilen platformu sosyal medya olarak belirttiği,
- Kendini sosyal biri olarak değerlendirdiği,
- Pandemi öncesi ve pandemi sırasındaki fiziksel aktivite katılımının, düzensiz olduğu tespit edilmiştir.

Demografik değişkenler açısından internet bağımlılığına yönelik elde edilen çıktılar incelendiğinde, araştırma örneklemini dahilinde bağımlılık düzeyi yüksek olan gruplar aşağıdaki gibidir;

- Erkek katılımcılar,
- Sosyal izolasyon tedbirine uymayanlar,

- COVID-19 rahatsızlığı geçirenler,
- 21-23 yaş arası katılımcılar,
- Lisans programı dahilinde eğitim hayatına devam edenler,
- İlde yaşayanlar,
- Evde yaşayan kişi sayısı ≥ 4 olanlar,
- Serbest zaman değerlendirme olanakları yetersiz olanlar,
- Haftalık serbest zaman süresi $16 \leq$ saat olanlar,
- Serbest zamanı değerlendirmede her zaman güçlük çekenler,
- Günlük internet kullanımını $5 \leq$ saat olanlar,
- Çevrim içi olma sıklığını $40 \leq$ kez olarak belirtenler,
- İnternette sıklıkla oyun temalı platformlarda vakit geçirenler,
- Kendini asosyal olarak değerlendirenler,
- Pandemi öncesi ve sırasında fiziksel aktiviteye hiç katılım göstermeyen gruplar olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların internet bağımlılık düzeyi ile evde kal ve sosyal izolasyon tedbirlerine uyma, COVID-19 hastalığı geçirme, yaşanan yer ve evde yaşayan kişi sayısı değişkenleri hariç olmak üzere diğer tüm değişkenleri anlamlı farklılık göstermektedir.

Serbest zamanda sıkılma algısına yönelik elde edilen çıktılar incelendiğinde, sıkılma ve doyumsuzluk düzeyleri yüksek olan gruplar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır.

- Erkek katılımcıların sıkılma ve doyumsuzluk düzeyleri, kadınlara göre daha yüksektir.
- Sosyal izolasyon tedbirlerine uyanların sıkılma ve doyumsuzluk düzeyleri, tedbirlere uymayanlara göre daha yüksektir.
- COVID-19 geçirenlerin sıkılma düzeyi yüksek iken geçirmeyenlerin doyumsuzluk düzeyi daha yüksektir.
- 21-23 yaş arası katılımcıların, sıkılma ve doyumsuzluk düzeyleri daha yüksektir.
- Lisans programı dahilinde eğitim hayatına devam edenlerin sıkılma ve doyumsuzluk puanları önlisans ve lisanüstüne kıyasla daha yüksektir.

- Köyde yaşayanların sıkılma düzeyi yüksek iken ilçede yaşayanların doyumsuzluk düzeyi daha yüksektir.
- Evde $4 \leq$ kişi yaşayan bireylerin sıkılma ve doyumsuzluk puanları daha yüksektir.
- Serbest zaman değerlendirme olanakları yetersiz olan bireylerin sıkılma ve doyumsuzluk düzeyleri daha yüksektir.
- Haftalık serbest zaman süresi $16 \leq$ saat olanların sıkılma ve doyumsuzluk düzeyleri daha yüksektir.
- Serbest zamanı değerlendirmede her zaman güçlük çekenlerin sıkılma ve doyumsuzluk düzeyleri daha yüksektir.
- Günlük $5 \leq$ saat internet kullananların sıkılma ve doyumsuzluk puanları daha yüksektir.
- Çevrim içi olma sıklığı $40 \leq$ kez olan bireylerin sıkılma düzeyi daha yüksek iken 30-39 kez olanların doyumsuzluk düzeyleri daha yüksektir.
- İnternette sıklıkla oyun platformunda vakti geçiren bireylerin sıkılma ve doyumsuzluk puanları daha yüksektir.
- Kendini asosyal olarak değerlendiren bireylerin sıkılma ve doyumsuzluk puanları daha yüksektir.
- Pandemi öncesinde fiziksel aktiviteye hiç katılmayanların sıkılma düzeyi daha yüksek iken düzensiz katılanların doyumsuzluk puanları daha yüksektir.
- Pandemi sırasında fiziksel aktiviteye hiç katılmayanların sıkılma ve doyumsuzluk düzeyleri daha yüksektir.

Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı, evde kal ve sosyal izolasyon tedbirlerine uyma, COVID-19 hastalığı geçirme durumu ve yaşanan yer değişkenleri hariç olmak üzere diğer tüm değişkenler açısından anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen veriler ile ölçekler arasındaki ilişkinin çıktısı incelendiğinde, internet bağımlılığının serbest zamanda sıkılma algısı ölçeği faktörlerinden sıkılma ile arasında pozitif yönde güçlü düzeyde bir ilişki olduğu görülürken doyumsuzluk faktörü ile pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu

tespit edilmiştir. Bağımlı değişkenlerden biri artış gösterdiği takdirde diğeri de anlamlı derecede artış göstermektedir.

Elde edilen sonuçlar dahilinde sunulan öneriler aşağıdaki gibidir.

- Mevcut araştırmadaki evreni Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nin oluşturması, bir sınırlılık durumunu beraberinde getirmektedir. Bu durum değerlendirildiğinde gelecekte yapılacak çalışmaların farklı üniversite bünyelerinde de gerçekleştirilmesi önem arz etmektedir. Yapılacak araştırmalar sayesinde örneklem gruplarının benzer ve farklı yönleri ortaya çıkarılabilir ve bir genelleme oluşturulması adına katkı sağlayabilir.
- Sosyal izolasyon döneminde uygulanan tedbirler ve artan serbest zaman miktarı göz önüne alındığında bireylerin ev içerisinde ailesi ile grupsal veya ferdi olarak yapabilecekleri rekreasyonel aktivite uygulamaları hem sıkılma algısı hem de internet bağımlılığın önlenmesi noktasında önemli olarak değerlendirilmektedir. Aile içinde uygulanabilecek serbest zaman aktivite planlamaları yapılmalıdır.
- Pandemi sırasında fiziksel aktiviteye hiç katılım göstermeyen bireylerin artmasının yanı sıra bu bireylerin internet bağımlılık düzeylerindeki ve sıkılma algılarındaki yüksek skorlar göz önüne alındığında günlük olarak gerçekleştirilecek düzenli egzersiz uygulamalarının bağımlılık vb. problemlerin üstesinden gelmesini sağlayacaktır. Aynı zamanda bu tip egzersizlerin bir periyot halinde devamlılık göstermesi süreç için önemli bir nokta olan bağışıklık sistemini de güçlendirecek ve bireylere daha zinde bir yaşam sunacaktır.
- Serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığı arasında önemli bir aracı rol oynayan serbest zaman yönetiminin önemi ve gerekliliği eğitim öğretim programları aracılığı ile bireylere aktarılmalıdır. Üniversite bünyesinde serbest zaman eğitimi seçmeli ders olarak öğrencilere sunulabilir.

KAYNAKÇA

- Adam, B. (1990). *Time and social theory*. Cambridge: Polity Press.
- Ahmadi, K. (2014). Internet addiction among Iranian adolescents: A nationwide study. *Acta Medica Iranica*, 52(6), 467-472.
- Alexander, B.K. (2000). The globalization of addiction. *Addiction Research*, 8(6), 501-526.
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R. & Wiener, K. (2019). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(3), 245-252.
- Alzayyat, A., Al-Gamal, E. & Ahmad, M.M. (2015). Psychosocial correlates of internet addiction among jordanian university students. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 53(4), 43-51
- Anand, N., Cherian, A.V., Thomas, C., Thomas, C., Vasuki, P. & Young, K. (2018). Internet use behaviors, Internet addiction and psychological distress among medical college students: A multi centre study from south India. *Asian Journal of Psychiatry*, 37, 71-77.
- Ardahan, F. & Lapa, T.Y. (2011). Açık alan rekreasyonu: Bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arslan, N. (2011). Osmanlı ve Rus toplumlarında medeniyet değişmesi: Bihruz'lar ve Oblomov'lar. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Türkoloji Dergisi*, 18(1), 47-80.

- Asiri, S., Fallahi, F., Ghanbari, A. & Kazemnejad-Leili, E. (2013). Internet addiction and its predictors in guilan medical sciences students, 2012. *Nursing and Midwifery Studies*, 2(2), 234-239.
- Aslan, E. & Yazıcı, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 109-117.
- Axelsen, M. (2009). The power of leisure: “I was an anorexic; I’m now a healthy triathlete”. *Leisure Sciences*, 31(4), 330-346.
- Aydın, İ., Güngörmüş, H.A., Gürel, O. & Çakır, V.O. (2018). *Serbest zaman engelleri ile serbest zamanda sıkılma ilişkisi: Sağlık hizmetleri personeli örneği*. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Bodrum, 10-13 Mayıs, 383-384.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. & Kılıç, S.K. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimleri Dergisi*, 12(1), 231-260.
- Bağcı, R., Uslu, S. & Sarıcam, H. (2019). Rekreasyonel etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin mutluluk yönelimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 27-34.
- Balcı, E., Durmuş, H. & Sezer, L. (2021). Corona günlerinde uzaktan eğitim bağımlılık gelişiminde bir risk oluşturur mu?. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 100-102.
- Balcı, Ş. & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Barbalet, J.M. (1999). Boredom and social meaning. *British Journal of Sociology*, 50(4), 631-646.

- Bargdill, R. (2000). The study of life boredom. *Journal of Phenomenological Psychology*, 31(2), 188-219.
- Başaran, M. & Aksoy, A.B. (2020). Anne-babaların korona-virüs (COVID-19) salgını sürecinde aile yaşantılarına ilişkin görüşleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(71), 667-681.
- Bayhan, V. (2013). Gençlik, sosyal medya ve internet bağımlılığı. *Düşünce Dünyasında Türkiz Siyaset ve Kültür Dergisi*, 23, 61-80.
- Baz, F.Ç. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri üzerine bir çalışma. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(2), 209-220.
- Beard, K.W. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Bener, A., Yildirim, E., Torun, P., Çatan, F., Bolat, E., Alıç, S., Akyel, S. & Griffiths, M.D. (2019). Internet addiction, fatigue, and sleep problems among adolescent students: A large-scale study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 959-969.
- Berlyne, D.E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. Eastford: Martino Fine Books.
- Bieleke, M., Martarelli, C. & Wolff, W. (2020). Boredom makes it difficult, but it helps to have a plan: Investigating adherence to social distancing guidelines during the COVID-19 pandemic. *PsyArXiv Preprint*, 1-30.
- Bilge, Y. & Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(Ek 1), 38-51.

- Blaszczynski, A., McConaghy, N. & Frankova, A. (1990). Boredom proneness in pathological gambling. *Psychological Reports*, 67(1), 35-42.
- Boylan, J., Seli, P., Scholer, A.A. & Danckert, J. (2020). Boredom in the COVID-19 pandemic: Trait boredom proneness, the desire to act, and rule-breaking. *Personality and Individual Differences*, 1-6.
- Bozkurt, H., Şahin, S. & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247.
- Brey, E.T. & Lehto, X.Y. (2007). The relationship between daily and vacation activities. *Annals of Tourism Research*, 34(1), 160-180.
- Bucher, A.C. (1972). *Foundations of physical education*. Saint Louis: The C.V. Company.
- Burton, J.W. (1990). *Conflict: Resolution and prevention*. New York: St. Martin's Press.
- Burton, J.W. (1993). *Conflict Resolution as a Political System*. Repirented.
- Caldwell, L.L. & Smith, E. (2006). Leisure as a context for youth development and delinquency prevention. *Australian and New Zealand Journal of Criminology*, 39(3), 398-418.
- Caldwell, L.L., Baldwin, C.K., Walls, T. & Smith, E. (2004). Preliminary effects of a leisure education program to promote healthy use of free time among middle school adolescents. *Journal of Leisure Research*, 36(3), 310-335.
- 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.
- Cengiz, İ. (2017). Türk iş hukukunda dinlenme hakkı. *International Congress on Politic, Economic and Social Studies*, 1(3), 51-61.

- Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. & Gürcan, A. (2007). The validity and reliability of the problematic internet usage scale. *Educational Sciences: Theory&Practice*, 7(1), 411-416.
- Ceyhun, S. (2008). Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 325-332.
- Chak, K. & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559-570.
- Chang, F.C., Chiu, C.H., Miao, N.F., Chen, P.H., Lee, C.M., Chiang, J.T. & Pan, Y.C. (2015). The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive Psychiatry*, 57, 21-28.
- Chao, M., Chen, X., Liu, T., Yang, H. & Hall, B.J. (2020). Psychological distress and state boredom during the COVID-19 outbreak in China: The role of meaning in life and media use. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1769379.
- Chen, C. & Leung, L. (2016). Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction. *Telematics and Informatics*, 33(4), 1155-1166.
- Chi, X., Hong, X. & Chen, X. (2020). Profiles and sociodemographic correlates of internet addiction in early adolescents in southern China. *Addictive Behaviors*, 106, 106385.
- Chou, W.-J., Chang, Y.-P. & Yen, C.-F. (2018). Boredom proneness and its correlation with internet addiction and internet activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 34, 467-474.
- Coope, U. (2005). *Time for Aristotle physics IV. 10-14*. Oxford University Press.

- Çelebi, M. (2016). Eğitimde rekreasyon program uygulamaları (topluma hizmet uygulamalarında yaşayarak öğrenme). *International Journal of Social Science Research*, 5(1), 33-44.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Çimen, L.K. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1431-1452.
- Dahlen, E.R., Martin, R.C., Ragan, K. & Kuhlman, M.M. (2004). Boredom proneness in anger and aggression: Effects of impulsiveness and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 37(8), 1615-1627.
- Dai, Y.-D., Chen, K.-Y., Gong, X., Zhuang, W.-L., Li, A.-N. & Huan, T.-C. (2019). Developing Chinese tourist's leisure literacy scale from the perspective of Chinese culture. *Tourism Management Perspectives*, 31, 109-122.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demetrovics, Z., Szeredi, B. & Rozsa, S. (2008). The three-factor model of internet addiction: The development of the problematic internet use questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563-574.
- Desrosiers, J., Noreau, L., Rochette, A., Carbonneau, H., Fontaine, L., Viscoglioni, C. & Bravo, G. (2007). Effect of a home leisure education program after stroke: A randomized controlled trial.

Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 88(9), 1095-1100.

DiNicola, M.D. (2004). Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates. Unpublished Doctoral Dissertation. Ohio University.

Doğan, M., Elçi, G. & Gürbüz, B. (2019). Serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: Akademisyenler üzerine bir araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 154-164.

Dong, H., Yang, F., Lu, X. & Hao, W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in china during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-9.

Dubey, M.J., Ghosh, R., Chatterjee, S., Biswas, P., Chatterjee, S. & Dubey, S. (2020). COVID-19 and addiction. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(5), 817-823.

Eldeleklioğlu, J. & Vural-Batık, M. (2013). Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 141-152.

Engelberg, E. & Sjöberg, L. (2004). İnternet use, social skills, and adjustment. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 41–47.

Ergin, A., Uzun, S.U. & Bozkurt, A.İ. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 6(3), 134-142.

Ergün, M. (2009). *Eğitim felsefesi*. Pegem Akademi.

Ertemel, A.V. & Eroğlu-Pektaş, G.Ö. (2018). Dijitalleşen dünyada tüketici davranışları açısından mobil teknoloji bağımlılığı: Üniversite

- öğrencileri üzerine nitel bir araştırma. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 18-34.
- Erten, P. (2019). Z kuşağının dijital teknolojiye yönelik tutumları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 10(1), 190-202.
- Evans, S.T. & Haworth, J.T. (1991). Variations in personal activity, access to “categories of experience”, and psychological well-being in young adults. *Leisure Studies*, 10(3), 249-264.
- Farmer, R. & Sundberg, N.D. (1986). Boredom proneness--the development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4-17.
- Fenichel, O. (1951). *On the psychology of boredom*. New York: Columbia University Press.
- Fisher, C.D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations*, 46(3), 395-417.
- Frangos, C.C., Fragkos, K.C. & Kiohos, A. (2010). Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of young's internet addiction test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.
- Fromm, E. (1990). *Sağlıklı toplum*. (Çev. Yurdanur Salman ve Zeynep Tanrısever). İstanbul: Payel Yayınları.
- Ganley, R.M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8(3), 343-361.
- Geiwitz, P.J. (1966). Structure of boredom. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 592-600.
- Ghamari, F., Mohammadbeigi, A., Mohammadsalehi, N. & Hashiani, A.A. (2011). Internet addiction and modeling its risk factors in medical

students, Iran. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(2), 158-162.

Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder*. Erişim Adresi: <http://aeaps.ulpgc.es/JR/Documentos/ciberadictos.doc>: Erişim Tarihi 11.11.2020.

Gordon, W.R. & Caltabiano, M.L. (1996). Urban-rural differences in adolescent self-esteem, leisure boredom, and sensation-seeking as predictors of leisure-time usage and satisfaction. *Adolescence*, 31(124), 883-901.

Greenfield, D.N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyber Psychology and Behavior*, 2(5), 403-412.

Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction?. *The Psychologist*, 12(5), 246-251.

Grohol, J. (2020). *Internet addiction guide*. Erişim Adresi: <https://psychcentral.com/net-addiction/> Erişim Tarihi: 06.10.2020.

Gümüş, A.B., Şıpkın, S., Tuna, A. & Keskin, G. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6), 460-467.

Günay, O., Öztürk, A., Arslantař, E.E. & Sevinç, N. (2018). Internet addiction and depression levels in Erciyes University students. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(1), 79-88.

Güngörmüş, H.A. & Sezen, M. (2005). Milletvekillerinin rekreasyonel alışkanlıkları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 52-61.

Günüç, S. & Doğan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' internet addiction, their perceived social support and

family activities. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2197-2207.

Gür, K., Yurt, S., Bulduk, S. & Atagöz, S. (2015). Internet addiction and physical and psychosocial behavior problems among rural secondary school students. *Nursing & Health Sciences*, 17(3), 331-338.

Gürbüz, B., Kara, F.M. & Sarol, H. (2017). Türk kadınlarının serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 188-198.

Gürbüz, S. & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Haller, M., Hadler, M. ve Kaup, G. (2013). Leisure time in modern societies: A new source of boredom and stress. *Social Indicators Research*, 111(2), 403-434.

Hasmuja, E. (2016). Internet addiction and loneliness among students of University of Shkodra. *European Scientific Journal*, 12(29), 397-407.

Hassan, T., Alam, M.M., Wahab, A. & Hawlader, M.D. (2020). Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95(3), 1-8.

Hawking, S. (2016). *Zamanın kısa tarihi*. (Çev. Mehmet Ata Arslan). İstanbul: Alfa Yayınları.

Hayırcı, B. (2019). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hebb, D.O. (1955). Drives and the conceptual nervous system. *Psychological Review*, 62(4), 243-254.

- Heidegger, M. (1996). *Being and time*. (Çev. Joan Stambaugh). State University of New York Press.
- Henderson, K.A. (2010). Leisure studies in the 21st century: The sky is falling?. *Leisure Sciences*, 32(4), 391-400.
- Hendry, L.B., Raymond, M. & Stewart C. (1984) Unemployment, school, and leisure: an adolescent Study, *Leisure Studies*, 3(2), 175-187.
- Hutchinson S. & B. Robertson (2012). Leisure education: A new goal for an old idea whose time has come. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*. 19, 127-139.
- Ibrahim, H. (1988). Leisure, idleness and Ibn Khaldun. *Leisure Studies*, 7(1), 51-57.
- Irving, B.A. & Parker-Jenkins, M. (1995). Tackling truancy: An examination of persistent non-attendance amongst disaffected school pupils and positive support strategies. *Cambridge Journal of Education*, 25(2), 225-235.
- Iso-Ahola, S.E. & Crowley, E.D. (1991). Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of Leisure Research*, 23(3), 260-271.
- Iso-Ahola, S.E. & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 356-364.
- Iso-Ahola, S.E. & 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.
- Iso-Ahola, S.E. (1997). A psychological analysis of leisure and health. *Work, Leisure and Well-Being*, 131-144.
- Jafari, J. (2002). *Encyclopedia of tourism*. New York: Routledge.

- James, A, Berelowitz, J.A. & Vereker, M. (1996). Borderline personality disorder: A study in adolescence. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 5, 11-17.
- Kaas, E.T. & Uğur, S. (2017). Leisure participation, internet addiction and leisure boredom in university students. *Journal of Educational & Instructional Studies in the World*, 7(4), 38-47.
- Kalamani, S. & Bat, M. (2016). İnternet bağımlılığı ve medya kullanımı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 9(47), 878-885.
- Kara F.M. & Özdedeoğlu B. (2015). *Serbest zamanda sıkılma algısı ve boş zaman engelleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, Eskişehir, 05-07 Ekim, 528-534.
- Kara F.M. & Özdedeoğlu B. (2017). Serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan engeller arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sport Sciences*, 12(3), 24-36
- Kara, F.M. & Ayverdi, B. (2018). Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı alkol kullanma nedenlerinin belirleyicisi midir?. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 35-42.
- Kara, F.M. & Gürbüz, B. (2018). *Serbest zamanda sıkılma algısı: İnternet bağımlılığı ve algılanan sosyal yetkinlik ilişkisi*. 16th International Sport Sciences Congress Book of Abstracts, Antalya, 31 Ekim-03 Kasım, 948-949.
- Kara, F.M. (2019). Internet addiction: Relationship with perceived freedom in leisure, perception of boredom and sensation seeking. *Higher Education Studies*, 9(2), 131-140.
- Kara, F.M., Gürbüz, B. & Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: The factor structure and the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35.

- Kara, F.M., Gürbüz, B. & Sarol, H. (2018a). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise Training Sciences*, 4(4), 113-121.
- Kara, F.M., Gürbüz, B., Küçük-Kılıç, S. & Öncü, E. (2018b). An investigation of pre-service physical education teachers' leisure boredom, life satisfaction and social connectedness. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357.
- Karasu, F. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 372-386.
- Kesici, Ş. & Şahin, İ. (2009). A comparative study of uses of the internet among college students with and without internet addiction. *Psychological Reports*, 105(3), 1103-1112.
- Khan M.A, Shabbir F. & Rajput T.A. (2017). Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 33(1), 191-194.
- Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E., Theintz, F., Lederrey, J., Linden, M.V.D. & Zullino, D. (2008). French validation of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 703–706.
- Kırık, A.M. & Özkoçak, V. (2020). Yeni dünya düzeni bağlamında sosyal medya ve yeni koronavirüs (covid-19) pandemisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(45), 133-154.
- Kierkegaard, S. (2000). *Kahkaha benden yana*. (Çev. Nedim Çatlı). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Kim, S.W. & Kim, R.D. (2002). A study of Internet addiction: Status, causes, and remedies-focusing on the alienation factor. *International Journal of Human Ecology*, 3(1), 1-19.

- Király, O., Potenza, M.N., Stein, D.J., King, D.L., Hodgins, D.C., Saunders, J.B., Griffiths, M.D., Gjoneska, B., Billieux, J., Brand, M., Abbott, M.W., Chamberlain, S.R., Corazza, O., Burkauskas, J., Sales, C.M.D., Montag, C., Rumpf, H.-J., Castro-Calvo, J. Rahimi-Movaghar, A., Higuchi, S., Menchon, J.M., Zohar, J., Pellegrini, L., Walitza, S., Fineberg, N.A. & Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 1-4.
- Koçak, Ç.V. (2019). How does regular exercise affect internet addiction level in university students?. *Physical Education of Students*, 23(4), 186-190.
- Koçoğlu, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyine göre tüketici karar verme tarzlarının değerlendirilmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 1815-1830.
- Korkutata, A. (2018). Leisure boredom scale: A research on university Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 148-157.
- Köksal, Y. (2015). İnternet bağımlılığı ile internetten alışveriş ilişkisi üzerine bir incelenme; üniversite öğrencileri uygulaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 117-130.
- Köse, E. & Bayköse, N. (2019). Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.

- Kulu, M. & Özsoy, F. (2020). İnternet kafelerdeki sık zaman geçiren gençlerde internet bağımlılığı, dikkat eksikliği ve dürtüsellik. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 24(1), 12-22.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D. & Binder, J.F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966.
- Kutlu, M., Savci, M., Demir, Y. & Aysan F. (2016). Young internet bağımlılığı testi kısa formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.
- Kwon, J., Park, J.E. & Oh, J.Y. (2016). The study of the comparison on factors influencing internet game addiction among male middle and high school students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 17(2), 75-86.
- Lafargue, P. (1907). *The right to be lazy*. (Çev. Charles H. Kerr). Chicago: Charles H. Kerr Publishing Company.
- Latif, H. & Karaman, E. (2021). COVID-19: Boredom in the family. *The Family Journal*, 29(2), 147-152.
- Lee, C. & Kim, O. (2016). Predictors of online game addiction among Korean adolescents. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 58-66.
- Leung, L. (2008). Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, and addiction. *Mediated Interpersonal Communication*, 359-381.
- Leung, L. (2015). Using tablet in solitude for stress reduction: An examination of desire for aloneness, leisure boredom, tablet activities, and location of use. *Computers in Human Behavior*, 48, 382-391.
- Li, M., Deng, Y., Ren, Y., Guo, S. & He, X. (2014). Obesity status of middle school students in Xiangtan and its relationship with internet addiction. *Obesity*, 22(2), 482-487.

- Liang, J., Yamashita, T. & Brown, J.S. (2013). Leisure satisfaction and quality of life in China, Japan, and South Korea: A comparative study using AsiaBarometer 2006. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 753-769.
- Lin, C.-H. & Yu, S.-F. (2008). Adolescent Internet usage in Taiwan: Exploring gender differences. *Adolescence*, 43(170), 317-331.
- Lin, C.H., Lin, S.L. & Wu, C.P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993-1004.
- Lin, M.P. (2020). Prevalence of internet addiction during the COVID-19 outbreak and its risk factors among junior high school students in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1-12.
- Liu, C.-Y. & Kuo, F.-Y. (2007). A Study of Internet Addiction through the Lens of the Interpersonal Theory. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 799–804.
- Mahoney, J.L. & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 23(2), 113-127.
- Martarelli, C.S. & Wolff, W. (2020). Too bored to bother? Boredom as a potential threat to the efficacy of pandemic containment measures. *Humanities & Social Sciences Communications*, 7(1), 1-5.
- Martin, M., Sadlo, G. ve Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3(3), 193-211.
- Marx, K. (2005). *Grundrisse: Foundations of the critique of political economy*. (Çev. Martin Nicolaus). London: Penguin Books.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper Collins Publisher.

- Mayda, A.S., Yılmaz, M., Bolu, F., Dağlı, S.Ç., Gerçek, G.Ç., Teker, N., Tiryaki, S., Toygar, G., Türkarslan, M., Uslu, A.M., Usturalı, E., Yamansavcı, E., Yardımcı, N. & Önder, A.D. (2015). Bir öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığı ile Beck depresyon ölçeği arasındaki ilişki. *Konuralp Tıp Dergisi*, 7(1), 6-14.
- McLean, D.D. & Hurd, A.R. (2011). *Kraus' recreation and leisure in modern society*. Jones & Bartlett Publishers.
- Miller, D. & Slater, D. (2020). *The internet: An ethnographic approach*. New York: Routledge.
- Morris, M. & Ogan, C. (1996). The internet as mass medium. *Journal of Communication*, 46(1), 39-50.
- Müezzın, E. (2017). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon bağlamında incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(3), 541-551.
- Müller, K.W., Glaesmer, H., Brähler, E., Woelfling, K. & Beutel, M.E. (2014). Prevalence of internet addiction in the general population: Results from a German population-based survey. *Behaviour & Information Technology*, 33(7), 757-766.
- Nalwa K. & Anand A.P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.
- Nemati, Z. & Matlabi, H. (2017). Assessing behavioral patterns of internet addiction and drug abuse among high school students. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 39-45.
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure*, Springfield: Charles C. Thomas.

- Ni, X., Yan, H., Chen, S. & Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *CyberPsychology & Behavior*, 12(3), 327–330.
- O'Connell, A. & O'Connell, V. (1992). *Choice and growth: The psychology of holistic growth, adjustment, and creativity*. Prentice Hall.
- Oh, S.S., Caldwell, L.L. & Oh, S.Y. (2001). An examination of leisure constraints, participation in creative activities and hobbies, and leisure boredom in a sample of Korean adults. *World Leisure Journal*, 43(2), 30-38.
- Okuyucu, Ç., Ramazanoğlu, F. & Tel, M. (2006). Teknolojik gelişim ile serbest zaman faaliyetleri ilişkisi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 58-60.
- Orcutt, J.D. (1984). Contrasting effects of two kinds of boredom on alcohol use. *Journal of Drug Issues*, 14(1), 161-173.
- Orsal, O., Orsal, O., Unsal, A. & Ozalp, S.S. (2013). Evaluation of internet addiction and depression among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 445-454.
- Orta Doğu Teknik Üniversitesi (2005). *Türkiye’de internet*. Erişim Adresi: <http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/tarihce.php>, Erişim Tarihi: 04.10.2020.
- Önal, M. (2019). Bir hayat felsefesi ve mutluluk öğretisi olarak sınıfsız aylıklık. *Beytulhikme An International Journal of Philosophy*, 9(4), 585-596.
- Öncü, F. (2020). *Biyolojik-psikolojik-sosyal-kültürel bir hastalık: Bağımlılık*. Erişim Adresi: <http://www.yedam.org.tr/biyolojik-psikolojik-sosyal-kulturel-bir-hastalik-bagimlilik>, Erişim Tarihi: 03.10.2020.
- Passig, D. (2004). Future-time-span as a cognitive skill in future studies. *Futures Research Quarterly*, 19(4), 27-42.

- Patterson, I.R., Pegg, S. & Dobson-Patterson, R. (2000). Exploring the links between leisure boredom and alcohol use among youth in rural and urban areas of Australia. *Journal of Park and Recreation Administration*, 18(3), 53-75.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C. & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of young's internet addiction test. *Computers in Human Behaviour*, 29(3), 1212-1223.
- Pawlowska, B., Zygo, M., Potembska, E., Kapka-Skrzypczak, L., Dreher, P. & Kedzierski, Z. (2015). Prevalence of Internet addiction and risk of developing addiction as exemplified by a group of Polish adolescents from urban and rural areas. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 22(1), 129-136.
- Pektaş, İ. & Mayda, A.S. (2018). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi ve etkileyen etmenler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(1), 52-62.
- Ragheb, M.G. & Merydith, S.P. (2001). Development and validation of a multidimensional scale measuring free time boredom. *Leisure Studies*, 20(1), 41-59.
- Reyhan, S. (2020). Effect of internet addiction on leisure facilitators in individuals thinking that their health worsens through the internet. *African Educational Research Journal*, 8(1), 70-77.
- Rojek, C. (1984). Did Marx have a theory of leisure?. *Leisure Studies*, 3(2), 163-174.
- Russell, B. (2020). *Aylaklığa övgü*. (Çev. Mete Ergin). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Ryu, M. (2014). University students' smartphone addiction propensities according to self-efficacy and leisure-related variables. *Journal of Korean Home Management Association*, 32(1), 63-79.

- Sağlık Bakanlığı (2020). *COVID-19 bilgilendirme sayfası*. Erişim Adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr>, Erişim Tarihi: 24.08.2020.
- Sahin, M. (2014). The internet addiction and aggression among university students. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(1), 43-52.
- Sahin, S., Ozdemir, K. & Unsal, A. (2013). Evaluation of the relationship between internet addiction and depression in university students. *Medicinski Glasnik*, 18(49), 14-27.
- Seki, T., Hamazaki, K., Natori, T. & Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of Affective Disorders*, 256, 668-672.
- Selnow, G.W. (1998). *Electronic whistle-stops: The ipact of the internet on American politics*. USA: Greenwood Publishing Group.
- Shaffer, H.J., Hall, M.N. & Bilt, J.V. (2000). Computer addiction: A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168.
- Shapira, N.A., Goldsmith, T.D., Keck Jr, P.E., Khosla, U.M. & McElroy, S.L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S. & Stein, D.J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216.
- Shaw, M. & Black, D.W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365.
- Sidani, Y. M. (2008). Ibn Khaldun of North Africa: An AD 1377 theory of leadership. *Journal of Management History*, 14(1), 73-86.
- Smith, R.P. (1981). Boredom: A review. *Human Factors*, 23(3), 329-340.

- Soyer, F. (2019). Smartphone addiction and leisure constraints: College students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 6(2), 26-34.
- Spacks, P.M. (1995). *Boredom: The literary history of a state of mind*. The University of Chicago Press.
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K. & 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.
- Stebbins, R.A. (2005). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences*. 27(4), 349-352.
- Suler, J.R. (1999). To get what you need: Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393.
- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., Kosten, T., Strang, J., Lu, L. & Shi, J. (2020). Brief report: Increased addictive internet and substance use behavior during the COVID-19 pandemic in China. *The American Journal on Addictions*, 29(4), 268-270.
- Şahin, H., Topal, B. & Topal, B. (2018). İnternet bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Metinleri*, (2), 118-136.
- Şahin, M. (2014). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve saldırganlık. *Düşünen Adam*, 27(1), 43-52.
- Şahin, S., Özdemir, K. & Ünsal, A. (2013). Evaluation of the relationship between internet addiction and depression in university students. *Medicinski Glasnik*, 18(49), 14-27.
- Tan, W.-K. & Lu, K.-J. (2019). Smartphone use at tourist destinations: Interaction with social loneliness, aesthetic scope, leisure boredom, and trip satisfaction. *Telematics and Informatics*, 39, 69-74.

- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564.
- Tarhan, N. & Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşkıran, S. (2020). Temel insan ihtiyaçları teorisi çerçevesinde Şili’de Mapuçe çatışması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Thatcher, A. & Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793-809.
- Topal, T. (2021). Investigation of high school students internet addiction levels using various variables: The case of Giresun Province. *Educational Research and Reviews*, 16(1), 1-8.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and recreation management*. New York: Routledge.
- Tribe, J. (2004). *The economics of recreation, leisure and tourism*. Oxford: Butterworth-Heinemann
- Tukel, Y. (2020). Investigation of the relationship between smartphone addiction and leisure satisfaction of university students. *International Journal of Technology in Education and Science*, 4(3), 218-226.
- Türk Dil Kurumu (2020). *Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Tarihi: 17.09.2020.
- Üstün, Ç. & Özçiftçi, S. (2020). COVID-19 pandemisinin sosyal yaşam ve etik düzlem üzerine etkileri: Bir değerlendirme çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Special Issue on COVID 19), 142-153.

- Veblen, T. (2007). *The theory of the leisure class*. Oxford University Press.
- Vodanovic, S.J. (2003). Psychometric measure of boredom: A review of the literature. *The Journal of Psychology*, 137(6), 569-595.
- Walker, G.J., Kleiber, D.A. & Mannell, R.C. (2019). *A social psychology of leisure*. Sagamore-Venture Publishing.
- Wang, W.C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651-1665.
- Watt, J.D. & Vodanovich, S.J. (1999). Boredom proneness and psychosocial development. *The Journal of Psychology*, 133(3), 303-314.
- We Are Social (2020a). *Digital around the world in April 2020*. Erişim Adresi: <https://wearesocial.com/blog/2020/04/digital-around-the-world-in-april-2020>, Erişim Tarihi: 06.09.2020.
- We Are Social (2020b). *Digital 2020: Turkey*. Erişim Adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey>, Erişim Tarihi: 04.10.2020.
- We Are Social (2020c). *More than half of the people on earth now use social media*. Erişim Adresi: <https://wearesocial.com/blog/2020/07/more-than-half-of-the-people-on-earth-now-use-social-media>, Erişim Tarihi: 04.10.2020.
- Wegner, L., Flisher, A.J., Chikobvu, P., Lombard, C. & King, G. (2008). Leisure boredom and high school dropout in Cape Town, South Africa. *Journal of Adolescence*, 31(3), 421-431.
- Wegner, L., Flisher, A.J., Muller, M. & Lombard, C. (2006). Leisure boredom and substance use among high school students in South Africa. *Journal of Leisure Research*, 38(2), 249-266.

- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A. & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 4-9.
- Wolff, W., Martarelli, C.S., Schöler, J., & Bieleke, M. (2020). High boredom proneness and low trait self-control impair adherence to social distancing guidelines during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1-10.
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W. & 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.
- Yan, L., Gan, Y., Ding, X., Wu, J. & Duan, H. (2020). The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style. *Journal of Anxiety Disorders*, 77, 1-48.
- Yılmaz, D., Çınar, H.G. & Özyazıcıoğlu, N. (2017). Hemşirelik öğrencilerinde akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile üst ekstremiteler fonksiyonel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3), 34-39.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., Osta, N.E., Karam, L., Hajj, A. & Khabbaz, L.R. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PLOS ONE*, 11(9), 1-13.
- Young, K.S. (1997). *What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use*. 105th Annual Conference of the American Psychological Association, Chicago, August 15, 12-30.

- Young, K.S. (1998a). Internet addiction: The emergency of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K.S. (1998b). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17(17), 351-352.
- Yumuk, E.D. (2019). Heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ilişkisi: İzmir korku evleri örneği. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yüksel, A.E.B. (2016). Elektronik para, sanal para, bitcoin ve linden doları'na hukuki bir bakış. *İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Mecmuası*, 73(2), 173-220.
- Yüksel, H. (2014). Çalışma ilişkilerinde dinamik ve değişken bir konsept olarak zaman kavramı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(10), 124-142.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimul level of arousal*. Hillsdale: Erlbaum.

EKLER

EK 1: Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 23/10/2020-E.80920



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın
Etigi Kurulu



Sayı : -050.01.04-
Konu : Recep CENGİZ-Etik Kurul Başvurunuz-
Hk-

Sayın Doç. Dr. Recep CENGİZ

İlgi : 08/10/2020 tarihli ve 33571 sayılı yazı.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sinan Erdem SATILMIŞ'ın "Sosyal İzolasyon Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi" konulu başvurunuz kurulumuzun 12.10.2020 tarih ve 2020/10 sayılı toplantısında görüşülmüş olup, tez araştırmasının etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Kurulumuzda alınan karar ekte gönderilmektedir.
Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Ramazan GÖKBUNAR
Kurul Başkanı

Ek: 6-Nolu Karar (1 sayfa)

Adres: Şehit Prof. Dr. İhan Varank Yerleşkesi 45140 - Yunusemre/Manisa
Telefon: (0 236) 2011000 Faks: (0 236) 2372442
Elektronik Ağ: <http://www.cbu.edu.tr>

Bilgi İçin: Bülent Tekeli
Unvanı: Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK
KURULU KARARLARI

Toplantı Tarih	: 12.10.2020
Toplantı Sayısı	: 2020/ 10
Toplantıda Alınan Karar Sayısı	: 6

Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu 12.10.2020 tarih ve saat 14:00'da Rektörlük Yönetim Kurulu Toplantı odasında toplanmış, aşağıdaki kararlar alınmıştır.

KARAR:

- 6- MCBÜ Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç.Dr. Recep CENGİZ'in 08.10.2020 tarih ve E.33571 sayıda kayıtlı MCBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sinan Erdem SATILMIŞ'ın "Sosyal İzolasyon Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi" adlı tez araştırmasının etik yönden uygunluğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verildi.

(e-imzalıdır) Prof.Dr.Ramazan GÖKBUNAR Başkan		
(e-imzalıdır) Prof.Dr.Fatma ŞAŞMAZ ÖREN Üye	(e-imzalıdır) Prof.Dr.Nurettin GÜLMEZ Üye	(e-imzalıdır) Prof.Dr.Osman Murat KOÇTÜRK Üye
(e-imzalıdır) Prof.Dr.Doğan UYSAL Üye- Başk. Yard	(e-imzalıdır) Prof.Dr.Mustafa MIYNAT Üye	(e-imzalıdır) Prof.Dr. Kenan ERDOĞAN Üye

EK 2: Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar;

Çevrim içi olarak katılmış olduğunuz bu anket formu “**Sosyal İzolasyon Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi**” üzerine gerçekleştirilecek araştırmaya yönelik olarak hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Sinan Erdem SATILMIŞ
MCBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla gönüllü olarak katılım sağlıyorum.

☐ Evet ☐ Hayır

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:	2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek	3. Fakülteniz:
4. Bölümünüz:	5. Sınıfınız:	
6. Eğitim Durumu: () Önlisans () Lisans () Lisansüstü		
7. Evde kal ve sosyal izolasyon tedbirlerini uyguluyor musunuz? () Evet () Hayır		
8. COVID-19 hastalığı geçirdiniz mi? () Evet () Hayır		
9. Yaşadığınız Yer: () Köy () İlçe () İl		
10. Yaşadığınız evdeki toplam kişi sayısı: () 1 () 2 () 3 () 4 ve üzeri		
11. Yaşadığınız yeri serbest zamanı değerlendirme olanakları açısından nasıl değerlendiriyorsunuz? () Yeterli () Kısmen Yeterli () Yetersiz		
12. Serbest zaman sürenizi haftalık olarak belirtiniz? () 1-5 saat () 6-10 saat () 11-15saat () 16 saat ve üzeri		
13. Serbest zamanlarınızı değerlendirmekte güçlük çekiyor musunuz? () Her Zaman () Bazen () Hiçbir Zaman		
14. Gün içerisinde internet kullanma süreniz? () 2 saatten az () 2-4 saat () 5 saat ve üzeri		
15. Gün içerisinde kaç defa çevrimiçi durumda bulunuyorsunuz? () 10'dan az () 10-19 kez () 20-29 kez () 30-39 kez () 40 ve üzeri kez		

16. İnternette sıklıkla vakit geçirdiğiniz platform hangisidir? () Sosyal Medyaya Erişim () Araştırma-Ödev () Oyun () Film-Müzik () Elektronik Alışveriş () Haber Takibi
17. Kendinizi sosyal bir birey olarak değerlendiriyor musunuz? () Asosyalim () Fikrim Yok () Sosyal Biriyim
18. Fiziksel aktiviteye katılma durumunuz? (Sosyal izolasyondan önce) () Düzenli katılıyordum () Düzensiz katılıyordum () Hiç Katılmıyordum
19. Fiziksel aktiviteye katılma durumunuz? (Sosyal izolasyon sürecinde) () Düzenli katılıyorum () Düzensiz katılıyorum () Hiç Katılmıyorum



EK 3: Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (YİBT-KF)

YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ – KISA FORMU Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız. 1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	1	2	3	4	5
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	1	2	3	4	5
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	1	2	3	4	5
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	1	2	3	4	5
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	1	2	3	4	5
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	1	2	3	4	5
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	1	2	3	4	5
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi ‘birkaç dakika daha’ derken bulursunuz?	1	2	3	4	5
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	1	2	3	4	5
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	1	2	3	4	5
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	1	2	3	4	5
12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	1	2	3	4	5

EK 4: Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)

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