



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

**YÜKSEK
LİSANS
TEZİ**

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İLE REKREASYONEL
EĞİLİMLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

HALİL TANKUT BAL

REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

OCAK 2021



**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İLE REKREASYONEL
EĞİLİMLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

HALİL TANKUT BAL

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

OCAK 2021

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Halil Tankut BAL

27/01/2021

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İLE REKREASYONEL EĞİLİMLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Halil Tankut BAL

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Ocak 2021

ÖZET

Bu araştırmanın amacı teknoloji bağımlılığı ile rekreasyonel aktivite katılımları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Çalışmanın örneklemini Türkiye’de yer alan 43 üniversitenin 103 farklı bölümünde eğitim gören 462 öğrenci oluşturmaktadır. Ağırlıklı olarak Ankara’da yer alan üniversitelerden katılım gerçekleşti. Çalışmanın verileri 3 bölümden oluşan “Kişisel Bilgi Formu”, “Dijital Bağımlılık Ölçeği” ve “Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Ölçeği” ile toplanmıştır. Verilerin analizinde frekans ve yüzde analizi, t-testi, Chi-square testi, Pearson korelasyon ve doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. Sonuçlar: cep telefonu veya bilgisayar üzerinden oyun ile geçirilen vakit tercihlerinde kadın ve erkek arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). İlgi alanları ile günlük teknoloji kullanım miktarları arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Fiziksel aktivitelerinde, açık alan aktivitelerinde, grup aktivitelerinde yer alan ifadeler ile oyun boyutu arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Hobilerde yer alan fotoğrafçılık ifadesi ile sosyal medya boyutu arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Fiziksel aktivitelerde, kültürel aktivitelerde, hobilerde ve diğer aktivitelerde yer alan ifadeler ile oyun ve de günlük hayata etki boyutu arasında negatif korelasyon tespit edilmiştir. Fiziksel aktivitelerde, açık alan aktivitelerinde, kültürel aktivitelerde, hobilerde ve diğer aktivitelerde yer alan ifadeler ile sosyal medya boyutu arasında negatif korelasyon tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Kültürel aktiviteler oyun boyutunu olumsuz etkilemektedir ($B = -.293$ $p < 0.05$). Fiziksel aktiviteler ($B = -.269$ $p < 0.05$) ile kültürel aktiviteler ($B = -.137$ $p < 0.05$) sosyal medya boyutunu olumsuz etkilemektedir. Diğer aktiviteler dijital bağımlılığı olumlu etkilemektedir ($p < 0.05$). Masa tenisi, kamp, kayak, paintball ve futbol ifadeleri ile oyun boyutu arasında pozitif korelasyon belirlenmiştir ($p < 0.05$). Boş zaman aktivitesi olarak internette vakit geçirmek, oyun oynamak ve televizyon izlemek teknoloji bağımlılığını olumlu yönde etkiliyor.

Bilim Kodu : 116910

Anahtar Kelimeler : Teknoloji Bağımlılığı, Dijital Bağımlılık, Rekreasyonel Aktivite, Boş Zaman

Sayfa Adedi : 115

Tez Danışmanı : Selami ERYILMAZ

Öğrenci ORCID ID :

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN TECHNOLOGY ADDICTION AND RECREATIONAL TENDENCIES

(M.S. Thesis)

Halil Tankut BAL

GAZI UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES

January 2021

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the relationship between technology addiction and recreational activity participation. The study sample includes 462 students from 103 different departments of total number of 43 universities in Turkey. The sample of the study mainly consists of universities located in Ankara. The data of the study were collected via 'Personal Information Form', 'Digital Dependence Scale' and 'Recreation Activities Participation Scale' surveys. The methods of frequency and percentage analyses, t-test, Chi-square test, Pearson correlation and linear regression analyses were used for data analysis. Results: There is a significant divergence between men and women in the time spent on mobile or computer gaming ($p < 0.05$). A significant relationship is observed between the areas of interest and daily technology usage ($p < 0.05$). There is a positive correlation between the preferred physical, outdoor and group activities and the gaming type choices. A positive correlation was detected between the expression of photography under hobbies title with the social media dimension. A negative correlation was discovered between the expressions in physical activities, cultural activities, hobbies and other activities and the effect of gaming in daily life. There is also a negative correlation between expressions in physical activities, outdoor activities, cultural activities, hobbies and other activities with the social media dimension ($p < 0.05$). Cultural activities adversely affect the dimension of the gaming ($B = -.293$ $p < 0.05$). Physical activities ($B = -.269$ $p < 0.05$) and cultural activities ($B = -.137$ $p < 0.05$) negatively affect the dimension of social media. Other activities positively affect digital addiction ($p < 0.05$). There is a positive correlation between the expressions of table tennis, camping, ski, paintball and football with gaming dimension ($p < 0.05$). The preference of spending leisure time on the internet, playing games and watching television positively correlate with the technology addiction.

Science Code : 116910

Key Words : Technology Addiction, Digital Addiction, Recreational Activity, Leisure Time

Page Number : 115

Supervisor : Selami ERYILMAZ

Student ORCID ID :

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışması boyunca başta her daim arkamda olan ailem ve lisansüstü eğitim imkanlarını bana sunan devletimize ve milletimize olmak üzere, tez dönemimde tecrübesiyle bana yol gösteren saygıdeğer danışman hocam Doç. Dr. Selami Eryılmaz'a ve saygıdeğer Rekreasyon Yönetimi Bölüm hocalarıma; yüksek lisans öğrenimim boyunca yılmadan evrak işlemlerim ile ilgilenen AHBV Lisans Üstü Öğrenci İşleri birimi çalışanlarına, manevi olarak birbirimize sürekli destek olduğumuz uzun yıllarca dostluğunu benden esirgemeyen Sungur Can Taşpınaroğlu ve de sınıf arkadaşım Özlem Gürsoy'a, literatüre ulaşma ve kaynakların çeviri aşamalarında yardımlarını esirgemeyen çocukluk arkadaşım, daimi dostum Arş. Gör. Serdar Görkem Atasoy'a, sürekli olarak yanımda olan her koşulda birbirimize danıştığımız ve destek olduğumuz diğer tüm arkadaşlarım ve kardeşlerime, lisansüstü eğitim hayatım boyunca az yada çok katkıda bulunan ve de hayattan dersler çıkarmama fayda sağlayan bütün herkese teşekkürlerimi sunarım. Tez çalışmamı göremeyen fakat tüm zorlukları aşabilmemi sağlayan güçlü bir karaktere erişmemde yaşam serüvenleri ile bana kılavuz olan büyük babam merhum Emekli Emniyet Müdürü Hüseyin Bal ve merhum dedem Ömer Rabatlı'ya teşekkürlerimi bir borç bilerek saygı ile anıyorum.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	x
RESİMLERİN LİSTESİ	xi
KISALTMALAR.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	13
2.1. Teknoloji ve Tarihsel Perspektifi	13
2.2. Dijitalleşme Süreci	14
2.3. Sosyal Ortamın Dijitalleşmesi	15
3. BAĞIMLILIK	19
3.1. Teknoloji Bağımlılığı	20
3.1.1. Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri	22
3.1.2. Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık ve Diğer Alt Türler.....	23
3.1.3. Teknoloji Bağımlılığının Sebepleri.....	25
3.1.4. Teknoloji Bağımlılığının Olumsuz Etkileri ve Dijital Hastalıklar	29
4. ZAMAN KAVRAMI.....	34
4.1. Boş Zaman	35
4.2. Dijital Boş Zaman	39
4.3. Zaman Yönetimi ve Zaman Kullanımı	40

4.3.1. İnternet Ortamında Boş Zamanın Kullanımı	41
4.3.2. Gelişen Teknoloji ile Dijitalin Zaman Kullanımına Etkisi	44
5. REKREASYON KAVRAMI.....	47
5.1. Rekreatyonel Eğilim ve Yeni Trendler.....	49
5.2. Rekreatyonel Aktivite Çeşitleri	50
5.2.1. Fiziksel Aktiviteler	51
5.2.2. Açık Alan Aktiviteleri.....	51
5.2.3. Grup Aktiviteleri	52
5.2.4. Kültürel Aktiviteler	52
5.2.5. Hobiler	52
5.2.6. Pasif Aktiviteler ve A-Tipik Boş Zaman Davranışları.....	53
6. TEKNOLOJİ, DİJİTAL İLETİŞİM VE REKREASYON İLİŞKİSİ	55
6.1. Dijital Boş Zaman Yöneliminin Nedenleri ve Rekreatyonel İhtiyaçlar	57
7. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	63
8. YÖNTEM	67
8.1 Araştırma Modeli	67
8.2 Evren ve Çalışma Grubu	67
8.3 Veri Toplama Araçları ve Analizleri.....	68
9. DEMOGRAFİK BULGULAR	73
10. ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE YORUMLARI	75
11. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	85
KAYNAKLAR	89
EKLER.....	107
ÖZGEÇMİŞ	115

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 3.1.	21
Çizelge 3.2.	22
Çizelge 3.3.	23
Çizelge 3.4.	27
Çizelge 3.5.	28
Çizelge 3.6.	29
Çizelge 3.7.	30
Çizelge 4.1.	43
Çizelge 8.1.	69
Çizelge 8.2.	69
Çizelge 9.1.	73
Çizelge 10.1.	75
Çizelge 10.2.	75
Çizelge 10.3.	78
Çizelge 10.4.	79
Çizelge 10.5.	82
Çizelge 10.6.	82
Çizelge 10.7.	83

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1.	48



RESİMLERİN LİSTESİ

Resim	Sayfa
Resim 1.	25
Resim 2.	25
Resim 3.	26
Resim 4.	44



KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklamalar
APA	American Psychiatric Association
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
FOMO	Fear of missing out
GBD	Global Burden of Disease Study
ICD	International Statistical Classification of Diseases & Related Health Problems
OECD	The Organisation for Economic Co-operation&Devel.
TC	Türkiye Cumhuriyeti
TDK	Türk Dil Kurumu
TUİK	Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	World Health Organization

1. GİRİŞ

Problemin durumu

İnsanlar günlük olarak teknolojik cihazların kullanımına ayırdıkları zaman dilimini arttırmakta, diğer tüm ihtiyaçları için kullandıkları zaman dilimi ise giderek azalmaktadır. Türkiye'nin kullanıcı sayısı itibari ile ilk sıralarda yer aldığı dijital teknoloji kullanımının yoğun olduğu ülkelerde uluslararası platformlarda tespit edilen teknolojinin kişiler üzerindeki bağımlılık etkileri, sağlık kuruluşlarınca küresel bir tehlike olarak görülmektedir. Avrupa Komisyon Hizmetleri dahilinde Dijital Göstergelerde (2018) yer alan 'internet kullanımı' göstergesinde incelenen Avrupa istatistikleri (Eurostats) tablolarında; Avrupa da bulunan 28 ülke ve Türkiye’de ikamet eden bireylerin günlük olarak internet kullanım ile ilgili verileri belirtilmiştir. 28 ülkede bulunan tüm yaş gruplarının yer aldığı, bireylerin günlük olarak tespiti yapılan çevrimiçi bulunma oranlarının bulunduğu 'Eurostats' istatistiklerinde; 2009’dan 2018’e dek bulunan yüzdeliklere bakıldığında internet kullanım miktarında ciddi derecede bir artış olduğu görülmektedir. 28 ülkenin bulunduğu verilerde Avrupa’nın ortalama internet kullanım sıklığı (günlük) 2009’da nüfusuna göre oranı %48’i iken 2018’de %76’ya yükselerek ciddi bir artış göstermiştir. Benzer istatistiklerde Türkiye’nin bulunduğu yüzde oranları incelendiğinde 2009’da nüfusa göre oranın %20’si günlük internet kullanım sıklığı tespit edilmişken, 2018’de bu oran %63 olarak belirlenmiştir. 16-29 yaş grubunda internet kullanım sıklığı günlük oranları incelendiğinde: Avrupa internet kullanımı 2012 yılı 16-29 yaş grubu sıklık ortalaması %82 iken 2018’de %95 oranıyla artış göstermiştir. İlgili istatistiki verilerde Türkiye’nin bulunduğu yüzde oranlarına bakıldığında 2012’de 16-29 yaş grubu sıklık ortalama değeri nüfusun %41’i iken 2018’de %83’e ulaşarak altı yıl gibi kısa bir sürede yüzde 42 oranında artış göstermiştir. Türkiye’nin de yer aldığı istatistiki verilerde gözlemlenebilmektedir ki Türkiye’de internet kullanım sıklığı yüksek oranda bir artış göstermiştir. İnternet kullanımı amaçları doğrultusunda: dijital yetenekler, internet çevrimiçi kurs ve yazılım geliştirme çabalarının yer aldığı Eurostats tabloları incelendiğinde, Türkiye’nin ortalama verileri Avrupa ülkelerinin ortalama uğraş değerlerine oranla fazlaca düşük olduğu görülebilmektedir (European Commission, 2019). Eurostats’ın tespit ettiği istatistiklere göre; ‘teknoloji bağımlılığı’ söz konusu olduğunda kişilerin internet kullanımı açısından Avrupa ülkelerine nazaran teknoloji bağımlılığı unsurunun Türkiye için daha ciddi bir tehdit olduğu

söylenbilir. Türkiye İstatistik Kurumu (tuik) Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2018) ilgili haber bülteni internet sayfası yayınında bulunan verilerde, 16-74 yaş aralığındaki kişilerin internet kullanım oranı %72,9 olarak belirtilmiştir. İlgili yüzde oranı 2017’de %66,8 değerinde tespit edilmiştir. Bilgisayar kullanımı oranı ise 2017’de %56,6 iken 2018’de %59,8 oranında artış göstermiştir (Tuik, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının 11. Revizyonunda (ICD-11) yer alan bir hastalık türü olan ‘Oyun Bozukluğu’: oyunun (“dijital oyun” veya “video oyunu”) başkaca ilgi alanlarına ve diğer günlük zaman kullanımı içerisindeki faaliyetlere göre öncelik elde etmesi durumu olarak açıklanmıştır. Oyunun öncelik elde etmesi ile ortaya çıkan olumsuz kötü sonuçlara rağmen devamında halen oyun oynama eyleminin devam ederek artması eğilimi olarak tanımlanmıştır (WHO, 2018). Türkiye bakanlıklarından Sağlık Bakanlığı ile Gençlik ve Spor Bakanlığının ve de Yeşilay Kurumunun teknoloji bağımlılığı konu başlığıyla yer alan nitelikli önem verilen çalışmaları bulunmaktadır. Sağlık Bakanlığının gerçekleştirdiği Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştay Raporunda teknoloji tabanlı bağımlılığın daha çok çocuklar ve gençler için önemsenmesi gereken zararları söz konusu olduğu tespiti yapılarak, kapsamlı bir çalışma ile bağımlılığa karşı çözüm önerileri sunmuştur. Çocukları hareketli aktivitelerin yer aldığı bir yaşama yönlendiren oyunlara imkan veren bir ortam oluşturulmasının gerekli olduğu belirlenmiştir (T.C.Sağlık Bakanlığı, 2018).

Bu tez çalışmasında teknoloji bağımlılığının birden fazla alt türü olduğu gözetilerek en kapsayıcı ifade olarak ‘teknoloji bağımlılığı’ ifadesi kullanılmıştır. Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığının Gençlik Araştırmaları Dergisinin Aralık 2015 yılı yayının mevcut ‘Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik’ makalesinde ‘teknoloji bağımlılığı’ ifadesi kullanılmasının uygun olacağı belirtilmiştir. Makalede ilgili kısımda: literatürde bulunan çalışmalarda daha çok ‘internet bağımlılığı’ ifadesi yer aldığı ve neden kullanıldığı açıklanmıştır. İnternet bağımlılığı ifadesini tercih etmek yerine teknoloji bağımlılığı ifadesi kullanımının tercih edilmesi kapsam bakımından daha uygun olacağı açıklanmıştır (Dinç, 2015: 35). Çalışmada kapsayıcı bir yaklaşım ile teknolojinin genel itibarıyla bağımlılık yaratan sebepler üzerinden gidildiği için benzer bir durumla ‘teknoloji bağımlılığı’ ifadesinin tercih edilmesi daha uygun olarak görülmüştür. Kişiler üzerinde bağımlılık oluşturan unsur, teknolojinin getirileri gözetilerek insan dürtüleri üzerine düşünüp gerçekleştirilen basitleştirici ve alışkanlık yaratıcı yapıların; yalnızca bir düşünceyen,

yazılım veya endüstriyel bir ürün halinde işleve sunulması ile meydana gelmektedir. Dijitaller, internetin sanal ortamı, yazılımların asılları ve de diğer teknolojik cihazlar bir tür zemin veya vesiledir. Teknoloji kolaylığı ve alışkanlığı ile tasarlanmazsa bağımlılık olmayacağı düşünülmektedir. Örneğin modası geçmiş bir teknolojik cihaz, tasarım yazılımları veya standart işlevi yerine getiren bir uygulama bütünüyle dijital veya internet ortamında faal olabilmektedir ancak kişiler üstünde bağımlılık tesiri göstermesi beklenmemektedir. Verto (2017) verilerine göre Amerika'da 18 yaş üstü kullanıcılar telefonuna ortalama 89 uygulama indirirken, bu uygulamalardan günde sadece sekizini kullanmaktadır (Verto, 2017).

Teknoloji bağımlılığı ve diğer alt türleriyle (internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı, video oyunu bağımlılığı, bilgisayar oyunu bağımlılığı vd.) ilintili bir şekilde birden çok farklı bilimsel nitelikli araştırma gerçekleşmiştir. İlgili araştırmalardan bazıları teknoloji bağımlılıkları ve kötü etkileriyle alakalı çalışmalar ortaya koymuştur (Bae, 2013; Karakoç ve Taydaş, 2013; Pearson ve Hussain, 2016; Çavuş vd., 2016; Sinsomsack ve Kulachai, 2018; Balcı ve Baloğlu, 2018; Uçman, 2019; Gürkan vd., 2019). Psikolojik kötü etkilerinin dışında fiziksel yan etkileri veya zararları ile alakalı makalelerle karşılaşarak incelenme yapılmıştır (Gada ve Oberoi, 2018). Teknoloji bağımlılığının sebepleriyle beraber çözümsel yaklaşım gösteren araştırmalarda literatürde bulunmaktadır (AlBarashdi vd., 2016; Gökçearsan vd., 2016; Ertemel ve Aydın, 2018; Veissière ve Stendel, 2018; Malik ve Devi, 2018; Jiang vd., 2018). Teknoloji bağımlılığı ilişkileri değerlendirilerek ortaya koyulan açıklamaların bulunduğu çalışmalar üzerine incelemeler gerçekleştirilmiştir (Babacan, 2016; Aktaş ve Yılmaz, 2017). Bahsedilen çalışma ve araştırmalardan farklı bir ele alış ile gelecekte teknoloji bağımlılığı durum tespiti üzerine açıklamalar ortaya koyabilmek için oluşturulan (Sözbilir ve Dursun, 2018) çalışmalara da literatürde karşılaşılmaktadır.

Teknolojinin boş zaman aktivitesi olarak kullanımı ile rekreasyonel aktiviteler, kişilerin günlük zaman kullanımlarında boş zaman diliminde gerçekleştirdikleri faaliyetlerdir. Zaman, günlük gereksinimler düşünüldüğünde kısıtlı bir imkandır, fakat boş zaman daha da kısıtlıdır. Kısıtlı zaman aralığında kişi imkanlar dahilinde en kısa süre içerisinde en fazla fayda düşüncesiyle faaliyetlerini seçmesi muhtemeldir. Gelişen teknolojiyle nitelikli ve faydalı aktivitelerin yapılabilmesi basitleşmiş ve teknoloji boş zamanın yönetimine olumlu kalıcı etkileri olmuştur. Ancak teknoloji geliştirilirken ve kullanılırken amacını aşan

durumlar sonucu olumsuz ve zararlı bir yanı olan bağımlılık unsuru araştırmacıların ve bilimin inceleme konusu olmuştur. Aktivite amaçlı teknoloji kullanımı, kişilerin boş zamanda gerçekleştirmek istediklerini ve ihtiyaç duyduklarını sanal ortamda gerçek hayatta olduğundan daha kolay olarak elde edebilmesi durumudur. Bu durum diğer teknolojik kullanım türleri içinde geçerlidir. Avantajlarının arasında koşullandırıcı etkilerle birlikte bireylerin kullanımına sunulması sonucunda bağımlılığa dönüşebilmektedir. Ertemel ve Aydın'nın makalesinde ayrıntılı olarak bağımlılığa sebebiyet veren teknolojinin alışkanlık yaratması için oluşturulan pratikleri denilebilecek kavramlar açıklanmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018). Başka bir görüşte; boş zaman faaliyeti kapsamında teknoloji kullanımları bağımlılıkla ilişkilendirilerek açıklanması ilgili araştırmalarda ayrıntılı bir şekilde incelendiği tespit edilmiştir (Wu vd., 2013; Subramaniam, 2014).

Söz konusu 'teknoloji bağımlılığı' ile ilgili alanyazınlar yeni değildir. Teknolojinin henüz günümüzde olduğu kadar etkin olmadığı 1999 yılında bunu bir sorun olarak tespitini gerçekleştirip, tedavi geliştiren eski araştırmalarda mevcut olup, tez çalışması için incelenmiştir (Young, 1999). Teknoloji bağımlılığı konusunun güncel hali üzerinden yeni araştırmalar gerçekleştirilmiş (Griffiths ve Meredith, 2009); alanyazında bilimsel gelişmelerin bir devamı niteliğinde 'internet oyun bozukluğu' ile alakalı bir başka tedavi yaklaşımı (Rodríguez vd., 2017) geliştirildiği belirlenmiştir. Literatürde teknoloji bağımlılığı ile alt türleri üzerine gerçekleştirilen makaleler incelendiğinde; açıklamada yer verilen örnekler ve benzeri birçok araştırmayla karşılaşılmıştır. Teknolojinin bağımlılık türleri ile rekreasyonel eğilimlerin ilişki düzeyleri üzerine ayrıntılı bir bilimsel araştırmaya rastlanmamıştır. Birbirinden farklı disiplinler kapsamında yapılan bu araştırmalar; teknoloji bağımlılığının rekreasyon açısından detaylandırılması ve ilgili bağımlılığa karşı gerçek rekreasyonel çözümler sunulması için yeterli görülmemektedir.

Bu tez çalışmasında 'teknoloji bağımlılığı' ile 'rekreasyonel eğilimler' arasındaki ilişkinin belirlenmesinin gerekliliği literatür taraması sonucunda karar verilmiştir. Araştırma kapsamında teknoloji bağımlılığı, genç insanların rekreasyonel eğilimleriyle olan ilişkisi üzerine, bir ön çalışma olarak planlamalarda, teknoloji bağımlılığı ile ilgili dijital/fiziksel aktivite tercihleri veyahut zaman kullanımı araştırmalarında dikkate alındığında faydalı olabilecek veriler elde edilmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın bir gereksinim üzerinden gerçekleşmesinin birden fazla nedeni olduğu belirlenerek, bunlardan birinin de dijital ortamda gerçekleşen boş zaman aktivitelerinin rekreatif bir aktivite olmaktan çıkıp

bağımlılık oluşturan bir faaliyet haline dönüşme sürecini daha iyi açıklayabilme gereksinimidir. Tüketici odaklı olarak ticari kazanım elde etme arzusunun teknolojik unsurların teknolojinin gelişimine paralel bir şekilde içine hızla işlenerek sunulması, kullanıcılarında güncel ve de yeni yakınsanmış cihazlara hızlı adaptasyonu sonucu sürekli gelişen teknolojinin insan hayatına olumsuz etkiler oluşturmaya söz konusudur. Bu durum karşısında alanyazında sürekli olarak ifade edilen ‘bağımlılık’ haline karşı önerilen fiziksel aktivitelerin ve rekreatif çözümlerin, konuyla ilgili az sayıda olan rekreasyon araştırmalarının yetersiz kalmasından kaynaklı olarak kısıtlı verilerle tavsiyelerin zayıf kaldığı görülmektedir. Ertemel ve Aydın (2018), teknoloji bağımlılığına çözüm tavsiyesi olarak toplum için faydalı sosyal aktivitelerden bahsetmiş, planlamalar sunmuş, yapısal unsurların gerekliliğini belirtmiştir. Tavsiyelerin kişiler üzerinde bağımlılığa karşı tesirini anlayabilmek için uygulamalı araştırmalara ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir (Ertemel ve Aydın, 2018).

Teknoloji üreticileri ürettiklerinin, insan yaşamının yirmi dört saatinin tümünde ticari maksatlarla faal ve etkili olmasını amaçlayarak, araçlar ve yazılımsal pratikler meydana getirmektedir. Bu tez çalışmasında teknolojinin kullanılmasına karşı bir görüş sunulmamıştır. Bu araştırmada, kişilerin sorumluluklarını aksatacak ve sanal ortam dışında gerçekleşen rekreasyon aktivitelerini en aza indirerek veya ortadan kaldırarak; sağlığını ve hayatını olumsuz etkileyecek ‘bağımlı’ neticeleri ile sonuçlanan kullanım hali üzerinde durulmuştur. Bunun neticesinde başta rekreasyon olmak üzere farklı alanlardaki planlamacılara, araştırmacılara ve de teknoloji üreticileri ve geliştiricilerine nitelikli veri sağlanması amaçlanmıştır. Bu amaç ile bağımlılığa çözüm niteliğinde ya da olumlu etki olarak belirtilen veya sunulması düşünülen faaliyetlere eğilimi olan kişilerin, teknoloji bağımlılığı ile ilgili bulgular aracılığıyla ilişkisel vaziyetleri olumlu veya olumsuz bütün olarak gösterilmiştir. Toplumun her katmanında teknoloji bağımlılığı belirtileri görülebilmektedir. Herhangi bir boş zaman faaliyeti veya spor ile aktif olarak ilgilenenlerde buna dahil olabildiği görülebilmektedir. Araştırmanın netleştirmek istediği olgular üzerinde aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

H₁: Dijital bağımlılık ile rekreasyonel faaliyetlere katılım arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Dijital bağımlılık boyutları hangi rekreasyonel faaliyetler ile ne türde bir ilişki halinde olduğu ile alakalı veri elde edilmesiyle, bireysel ve toplumsal teknoloji tesirindeki durumlar açıklanırken aktivite bazlı çözümlemelere gidilebilmesi amaçlanmıştır.

H₂: Kişilerin rekreasyonel faaliyetlere katılımının dijital bağımlılıkları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

Hangi tür rekreasyonel faaliyetin, dijital bağımlılık boyutlarından hangisine ne tür bir etkisi olduğu ile alakalı olarak veri elde edilmesi amaçlanmıştır. Bu elde etme sonucunda etki verilerinin ilişkisel açıklamalara ve yorumlara imkan sağlayacağı düşünülmektedir.

H₃: Katılımcıların ilgi alanlarıyla günlük teknoloji kullanım süreleri (internet kullanımı, akıllı telefonu kullanımı, bilgisayar kullanımı, akıllı telefon veya bilgisayar üzerinden oyun oynama ile geçirilen süre) arasında ilişki vardır.

Kişilerin ilgi alanlarıyla teknoloji kullanım süreleri arasında test edilebilir bir ilişki anlamlı olarak sunulabilmesiyle; planlamaya, çözüme ve yönetime dair alanyazın araştırmalar için bireylerin ilgi alanlarına göre teknolojik kullanımlar yorumlanırken elde edilen verilerle katkı sağlamak amaçlanmıştır.

H₄: Cinsiyet değişkeni bakımından; (a) kişilerin akıllı telefonu ve bilgisayar aracılığıyla oyuna ayırdıkları zaman kullanımlarında, (b) cep telefonu kullanımlarında, (c) kişilerin bilgisayar kullanımlarında anlamlı bir farklılık vardır.

Bu kısımda öncelikle hedeflenen araştırmanın yapıldığı yıl göz önünde bulundurularak literatürde incelenen benzer çalışmalar ile karşılaştırmalara imkan sağlayacak güncel veri elde edebilme isteğidir. Ayrıca bu araştırmanın bulgularının sağlıklı olarak yorumlanabilmesi açısından kadın ve erkek oyun verileri önem taşımaktadır.

H₅: Cinsiyet değişkeni bakımından; (a) kişilerin bir işte çalışma, (b) aylık gelir düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

Bireylerin günlük zaman kullanımlarını etkileyecek çalışma zamanı ve gelir düzeyleri unsurları üzerinden gerçekleşebilecek boş zaman ve teknoloji kullanımları ile ilgili olan

tartışmalara yön verebilmesi amacıyla somut uygulama verisi elde edilebilmesi amaçlanmıştır.

Araştırma hipotezleri oluşturulurken kişilerin davranışlarına göre hazırlanan teknolojik yazılımların üreticilerine, halkla ilişkiler çalışmalarına veri sağlayabileceği mümkün olduğu öngörülmüştür. Elde edilen bulguların çok yönlü yorumlara açık olacak bir şekilde denetim için elverişli ortam olabileceği öngörülmüştür. Bu kazanımla birlikte teknolojik yazılımların bağımlılık unsurları oluşturan olumsuzluklarını açıklayabilmek adına kişiler açısından birtakım olası zaafların ve avantajların açıklığa kavuşması ile alanyazına katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

Sayıtlılar

Araştırmaya katılım gösterenlerin araştırma kapsamında kullanılan anket sorularına doğru yanıt verdiği düşünülerek bulgular analiz edilmiştir.

Sınırlılıklar

Araştırma 2018-2019 Eğitim-Öğretim Yılı I. Dönemi itibariyle elektronik ortamda gönüllü katılım göstermiş olan Türkiye'deki üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Araştırmanın veri toplama araçları, 'Dijital Bağımlılık Ölçeği' ve 'Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Ölçeği' içerisinde yer alan maddeler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Araştırmanın tamamında geçen ve araştırma konusunu oluşturan kavramların tanımları açıklanmasına gerek görülmüştür.

Teknoloji: Teknoloji, bir amaç ile ona ulaşma çabası sürecinde ya da insanoğlunun birtakım sorunlar karşısında kalıcı çözümler üretmek için ortaya koyduğu, gözleme dayalı olarak kanıtlanmış bilgilerin uygulandığı olarak tanımlanabilir (Demirel, 1993: 91).

Dijital Kültürleşme: Gelişen teknolojik ürün ve hizmetlerden faydalanabilmek adına dijital araçları edinip zaman kullanımlarının her aşamasında kullanmaktadırlar. Bilgilerini ve de

kişisel becerilerini bu gelişimlerin meydana getirdiği kültürel yapıya adapte etme sürecine dijital kültürleşme denilmektedir (Gülner ve Balcı, 2011).

Dijital Sosyalleşme: Kişilerin yeni dijital dönemin sebebiyet verdiği değişen kültürel değerlere adaptasyon dönemi ve dijital araçların vasıtasıyla sanal ortamda sosyalleşme faaliyetleri (Lundby & Ronning, 2014).

Bağımlılık: Kişilerin kimyasal bir maddeyi, ürünü veya hizmeti bağımlı olmaya yetecek kadar uzun kullanmaları neticesinde, geçici olarak kendilerini iyi hissetme hali (Seferoğlu & Yıldız, 2013).

Teknoloji Bağımlılığı: Kimyasal madde bağımlılığından farklı olarak insan ve teknolojik araçların etkileşmesi neticesinde meydana gelen davranışsal bağımlılığın bir türüdür (Griffiths, 2000).

Dijital Bağımlılık: Teknolojinin dijital araçları ile aşırı ve sürekli etkileşim neticesinde, olumsuz ve zarar veren bir hal alması durumu (Arısoy, 2009).

İnternet Bağımlılığı: İnternetin aşırı kullanımı neticesinde, kullanmadığı anlarda internette bulunma isteğini engelleyememesi, bu süreçte yaşanan yaşam kalitesi düşüklüğü, keyifsizlik, sinir, agresiflik ve saldırganlık hali ortaya çıkaran bağımlılık türü (Arısoy, 2009).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Devamlı bir şekilde sosyal medya platformlarında bağlı bulunma ve günün her zaman diliminde sosyal ağlardaki hesapları kontrol etme eğilimi (Arslan vd, 2015).

Cep telefonu (akıllı telefon) Bağımlılığı: Kişin mobil telefonsuz olarak hiçbir ortamda bulunmama isteği, her daim mobil telefonunu yanında veya yakınında bulundurma isteği oluşturan bağımlılık türüdür (Karaaslan ve Budak, 2012).

Dijital Oyun Bağımlılığı: Bağımlılık gösteren bireyin bağımlısı olduğu oyunu uzun süreler terk edememesi, oyunu gerçek yaşam ile bağdaştırması, aşırı oyun oynama durumu neticesinde sorumluluklarını aksatması ve de başka tür aktivite veya etkinliğin yerine oyunu tercih etmesi durumudur (Şahin ve Tuğrul, 2012).

Televizyon Bağımlılığı: Televizyonun kişinin günlük yaşamında eğlenme aracı olmaktan çıkarak aşırı süreler kullanma, televizyon içeriklerini içselleştirme eğilimi, televizyon veya içeriklerini izlemekten mahrum kaldığı durumlarda psikolojik ve fiziksel sorunların meydana gelmesi durumudur (Koolstra, Voort ve Kamp, 1997).

Dijital İletişim: İletinin, yani bilgi veya anlamların yeni iletişim ortamlarında: faks, uygu anteni, televizyon, kablo, bilgisayar, akıllı ve mobil telefon vb. dijital araçlar ile kişilerarası olarak aktarılabilmesi eylemidir (Sütçü, 2012).

Ego Sörfü: Kullanıcıların kendilerini arama motorları ile arattırdığı hastalıklı durum (Gabay, 2015: 238).

Kaçırma Korkusu-FOMO: Teknolojinin sağladığı sanal alanda bilgi akışı çok hızlı ve sürekli gerçekleştiğinden, kişiler olup bitenleri kaçırmamak için sürekliliği takip etme isteğinin kaygı ve endişe oluşturması durumu (Aslan ve Küçükvardar 2020: 15).

Nomofobi: Kişinin telefonunu kaybetme veya kullanamama düşüncesi ile üst tonda hissedilen korku durumudur (Polat, R. 2017).

Tekno-Stres (Techno-stress): Kişilerin teknoloji kaynaklı sebeplerden dolayı strese girmesiyle endişelenme, kaygılanma, korku hissetme, öfkelenme, tedirginlik hali gibi stres tepkimeleri göstermesi durumuna teknostres adı verilmektedir (Weil ve Rosen, 1997:5).

Siberhondrik (Cyberchondria): Bireylerin yaşadıkları rahatsızlıklar, hastalıklar ve birtakım sorunlar için ilgili kurumlardan hizmet almak yerine çevrimiçi alanlarda veya arama motorlarında çözümler arama durumudur (Batigun, vd. 2018: 148-162).

Enfornografi (infornography): Enformasyon ve pornografi sözcüklerin birleşmesinden meydana gelen kelimenin anlamı: bilgiye erişme isteğini sanal alanlarda gidermeye çalışma eğiliminin edinme, kullanma ve paylaşma durumlarında saplantıya dönüşmesi olarak belirtilmektedir (Gündüz, 2007, s. 3).

Siber-stalk (Cyber-stalking): Çevrimiçi olarak bireylerin ilgilendiği veya ilgilenmediği kişi veya kurumları gizlice takip etme saplantıya dönüşme durumu (Akmeşe ve Deniz, 2017)

Dijital Amnezi (Digital Amnesia): Dijital teknolojinin bilgileri saklama özelliği sebebiyle günlük olarak karşılaşılan bilgilerin zihinde tutulmasının gereği olmadığını, çevrimiçi her an ulaşabileceğini düşünme hali (Aslan, ve Küçükvardar, 2020:15)

Selfitis (Selfie-hastalığı): Bireyin kendisini devamlı olarak dijital mecralarda etkileşime açık hale getirme ihtiyacı hissetmesi, her anı paylaşmak için dijital cihaz ve ortamlara karşı koyamadığı istek durumu (Aslan ve Küçükvardar, 2020:16)

Phubbing: Telefon (phone) ve görmemezlikten gelme (snubbing) kelimelerinden türetilmiştir. Gerçek bir sosyal ortamda bir arada bulunan bireylerin iletişim kurmak yerine akıllı telefonlarına odaklanarak çevrimiçi mecraları tercih etme durumu (Aslan ve Küçükvardar, 2020:16)

Zaman: Geçmişten günümüze ve de bugünden geleceğe aktarılan olaylar zincirinin birbiri ardına dizilerek devam ettiği fakat insanlığın hiçbir şekilde tasarrufunda olmayan, kesintiye uğramayan bir süreçtir (Smith, 1998: 24).

Boş Zaman: Bireylerin kendi hür iradesiyle, arzuları ve hissettikleri doğrultusunda kullanacağı veya tasarrufta bulunabileceği bir zaman dilimidir (Parker, 1995: 28-31).

Serbest Zaman: İşten arta kalan sorumlulukların ve fizyolojik ihtiyaçlarında içinde gerçekleştiği zaman dilimi (Göral, 2013, 9).

Dijital Boş Zaman: Bireylerin günlük boş zamanını ve aktivitelerini dijital bir ortamda gerçekleştirilmesidir (Yengin 2019:141).

Zaman Yönetimi: Bireylerin kişisel ve çalışma hayatındaki ulaşmak istediklerine etkin ve verim alarak erişebilmesi amacıyla yönetsel fonksiyonları kişisel eylem ve aktivitelerine adapte etme sürecidir (Erdem, 1999:27).

Nesnelerin İnterneti: Çevrimiçi bağlantısı olan ve başka çevrimiçi cihazlar ve sistemler ile veri alışverişi amacıyla sensörleri, yazılımları ve diğer teknolojileri barındıran fiziksel nesnelerin iletişimsel ağını açıklar (Uluslararası Telekomünikasyon Birliği (ITU), 2020).

Rekreasyon: Bireyin haz alma isteğini tatmin eden ve zihinsel olarak yenilenmeyi hedefleyen insanların kendi yeterlilikleri kapsamında iş ve zorunlu gereksinimleri dışında kalan zamanı değerlendirme amacıyla gerçekleştirilen eylem ve etkinliklerdir rekreasyon (Kocaeski vd., 2012:7).

Eğilim: Bir şeyi sevmeye, istemeye veya yapmaya içten yönelme, meyil, temayül olarak tanımlanmıştır (sozluk.gov.tr, 2020).

Yakınsama: Radyo-TV yayıncılığı, telekomünikasyon ve de bilişim alanları arasındaki teknik ve düzenleyici sınırların bulanıklaşarak karışması ya da belirsizleşme durumu (OECD, 1992).

İletişimsel eylem: modernliğin getirdiği sürekli artan sosyal psikolojik ve kültürel maliyetlere karşın geliştirilmiş, baskı ve zorlama olmadan karşılıklı anlayış ile geçerliliği sağlanan demokratik ve ideal bir konuşmanın kavramları ve ilkelerini açıklayan kuram (Habermas 2001: 20).

İletişimsel boş zaman: Alt kültürlerin boş vakitlerinde sanal ortamda özgürce kendilerine özgü karşılıklı paylaşımlar gerçekleştirebildiği ve etkileşime girdiği iletişimsel etkinlik hali (Spracklen 2015:171-172.)

Fijital: Fiziksel yaşam ile dijital ortamın kişiler arasında birleştirilmiş olarak kullanılması (Ferhat, 2016)

Siber Psikoloji: Güdümbilim (sibernetik), siber-uzay, denetleme, iletişim gibi ilgili alanların psikolojik, zihinsel ve davranışsal etki-tepkilerin bağlantılarını açıklamaya çalışan bir disiplindir (Norman, 2017, s.3).



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Teknoloji ve Tarihsel Perspektifi

Teknoloji ile ilgili birçok tanımlama literatürde yer almaktadır. Teknolojinin ortaya çıkışı ve gelişimi tarihsel olarak bütünü ele alındığında teknolojinin insanoğlunun önündeki engelleri aşmak için birikim ve deneyim yüklenerek kendini sürekli geliştiren yegane yaşam pratikleri olarak değerlendirilebilir. Teknoloji, bir amaç ile ona ulaşma çabası sürecinde ya da insanoğlunun birtakım sorunlar karşısında kalıcı çözümler üretmek için ortaya koyduğu, gözleme dayalı olarak kanıtlanmış bilgilerin uygulanışı olarak tanımlanabilir. Zira bunu temellendiren görüşlerin (Demirel, s.91, 1993) yanı sıra benzer ama farklı bir bakış açısıyla insanlığın doğaya üstünlük kurabilmek için kazanılmış yeteneklerin gerekli durumlarda uygulanan işlevsel birtakım yapılar olarak tanımlandığı da görülmektedir (Alkan, 1998). Genel olarak tanımlamaların muamma olarak görmediği durum ise teknolojinin insanın çabalarıyla ortaya çıktığı görüşüdür

Teknoloji kelimesi, anlamına uygun olarak bir araya gelebilmesi ve işlevini kazanabilmesi için çok uzun süreçlerden geçmiş ve de birçok badirelerin çözümleri aranırken kazanılmış, çabalar bütününe anlamlandıran, tarihi insanlık tarihi kadar köklü bir kavramdır. Teknoloji kelimesi iki farklı kelimenin bir araya gelmesi ve birlikte başka bir anlam kazanmasıyla oluşmuştur. Tekno yani günümüzdeki 'teknik' kavramının karşılığı olan, Antik Yunan döneminden gelen "techne" kelimesinin köken anlamı olarak 'açığa çıkarmak', 'sanat', ustalık, zanaat kelimeleri karşılık gelmektedir. Teknoloji kelimesinde '-loji' ise yine Antik Yunan'daki karşılığıyla günümüzde anladığımız 'bilim' kavramının kökenini oluşturan bir nesnenin 'öğrenmek', 'bilmek' amacıyla incelenmesi anlamındaki 'logos' kelimesinden gelmektedir. 'Logos' kavramı ise 'logia' yani 'bilgi' kavramından türemiştir (Kerimova ve Aliyeva, 2016). Teknik, insanların ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için el becerileri doğrultusunda tecrübeye dayalı insan etkinliğidir. 19. yüzyılın ilk çeyreğinde teknik tecrübe yerine bilimsel bilgi geçmiş ve teknik teknolojiye dönüşmüştür. 1831'de Joseph Henry tarafından elektromanyetik alan teorisinden yola çıkarak bilimsel bilginin gücü ile elektrikli motor imal edilmiş, bilim ve tekniğin birbiri ile kesişmesi gerçekleşmiştir (Dosoudil & Haward, 2007). Bu tarihten sonraki süreçte bu durum iç içe geçme ile birleşme ile birçok yeni icatlar ortaya çıkmıştır. Günümüze dek gelen süreç halen daha devam etmekte her geçen gün teknik bilgi ve bilimsel bilginin birikimi ile gelişimi kar topu gibi büyümektedir.

2.2. Dijitalleşme Süreci

Teknolojik gelişiminin birçok dönüm noktası olmuştur. İhtiyaca yönelik geliştirilen teknolojiler savaş, toplumsal buhran, kitlesel ve küresel sorunlar bu dönüm noktalarının ateşleyicileri olmuşlardır. Teknolojinin ortaya çıkışından günümüze dek değerlendirildiğinde her toplumdan ve her meslekten bireyleri etkisi altına alan dijital dönüşüm bilgisayar ve internetin ortaya çıkışı ile oldu denilebilir (Pakdemirli, 2019:667) 1623 yılında Wilhelm Schickard tarafından ilk hesap makinesi icadı (Jahns, 2006:5) sonrasında bilgisayar teknolojisindeki sistemli gelişmeler 1980'lere gelindiğinde kişisel olarak kullanılabilecek bilgisayarların ortaya çıkmasını sağladı. İlk sayısal elektronik bilgisayarın 1946'da (ENIAC) oda büyüklüğündeki cihazların icadıyla süregelen gelişim yerini 1981'de (IBM PC) küçük ev tipi masa üstü bilgisayarlar aldı (Jahns, 2006:11). Fakat bilgisayarların işlevini tam anlamıyla kazanmaya başlaması ve de potansiyelinin ortaya konması internetin icadı ile ortaya çıkmıştır. İnternet 1970'de askeri alanda iletişimin gerçekleştirilmesi için geliştirilmiş bir teknoloji iken (Mahoney ve Haigh, 2011) çok geçmeden insanlar hatta toplumlar arası bir iletişim aracı olarak görülmek istenmiş yapılan pek çok çalışma ile internetin icadından fazla süre geçmeden bu gerçekleştirilmiştir. Soğuk savaş dönemi iletişim teknolojilerinin hızla geliştiği bir süreçtir. Soğuk savaş bir süre sonra ortadan kalkmıştır fakat iletişim teknolojileri başı çekmek üzere teknolojik gelişmeler hızını kesmemiştir. Askeri kaygılarla başlayan iletişim mecburiyeti her alanda bu mecburiyet algısıyla gelişmeye devam etmiştir. Bilgisayar ve internet teknolojileri kadar önemli olan bir teknolojik gelişmede telefondur. Günümüzde telefonun icat ediliş amacının yanı sıra insanlık adına binlerce farklı amaca daha hizmet etmektedir. 1980'lerin başında cep telefonu icat edilirken 1990'lı yıllarda akıllı telefon tanıtılmıştır. Telefonun internetle buluşması, internetin artık ceplerde taşınabilir hale gelmesi, cep telefonlarının akıllı olarak üretilmesi ve en önemlisi cep telefonu sektöründeki rekabet telefonun fonksiyonel olarak bilgisayar ile benzer işlemleri gerçekleştirebilmesini mümkün kılmıştır. Bu icatlar toplumda çok hızlı bir şekilde yanıt alıp küresel anlamda yaygınlaşması üreticilere yeni ürünler sunmaları için karşı koyulmaz bir teşvik sunmuş, bunun yanı sıra internet, yazılım, bilgisayar ve akıllı telefon teknolojilerinin gelişimi ile sanal ağların kıymeti artmıştır. Sanal ağların yönetimi ise bilişim sistemleri üzerinde gelişmelere yol açmış, bununla birlikte artık elde toplanan veriler ile nokta atışı geri dönütler elde edilebilmiştir. Bu sayede insanların ihtiyaçları hızlı bir şekilde belirlenip, teknolojik çabalarla rekabet unsuruna dönüşmesi sağlanmıştır.

İnternetin bir enformasyon teknolojisi olarak dünyada yaygınlaşması ile birlikte artık insanlar eş zamanlı iletişim kurabilmektedir. İnsanların farklı ülkelerde farklı kültürlerde yaşamalarına rağmen aynı müzikleri, filmleri, haberleri veya dünyanın herhangi bir yerinde üretilen herhangi bir internet içeriğini eş zamanlı olarak görüp duyabilmekteler (Giddens, 2012:631). Dijital dönüşümün gerçekleşmesinde tüm bu süreç sebep olarak gösterilebilir. Analog olarak geliştirilen cihazların kişiselleştirilmiş ihtiyaçlara cevap vermesi mümkün değildi. Kişisel ihtiyaçların öncesinde soğuk savaş gibi veya maliyeti yüksek tekrarlanamayan projeler gibi durumlarda üretilen iletişim ağırlıklı veriler söz konusu olduğunda veri iletiminin kalitesi ve hızı, depolaması, verilerin saklanma süreleri ve maliyetleri gibi koşullar ciddi önem teşkil etmekteydi. Analog cihazlara ait verilerin koşulları yapısal açıdan sorun teşkil ediyordu. Bu sebeple dijitalle geçiş gerçekleşti fakat tüm dünyanın dijital dönüşüm süreci insanların ihtiyaçlarına teknolojik olarak yanıt verebilme çabası ile mümkün oldu şeklinde açıklanabilir. Bu açıklama teknoloji tarihçesi ile birlikte bakıldığında bu çalışma nezdinde yeterli olacaktır.

2.3. Sosyal Ortamın Dijitalleşmesi

Teknolojinin insanlığı etkileyemeye başladığı dönem 19. yüzyıl olarak bilinmektedir. İnsanların çalışma hayatından sosyal ilişkilerine, ekonomik koşullarından kültürlerine, toplumlar arası ilişkilerden hukuk kurallarına kadar bütün alanlarda değişimin başrolünde teknoloji bulunmaktadır. Her yeni icat ile insanlık bir devrim atarken toplum olarak bu pratiklerin yansımalarını sindirmeye, alışmaya, beraberinde getirdiklerine ve götördüklerine adapte olma çabasına girmişlerdir. Bu süreç kısa ve uzun vadede ciddi etkileri olmuş ve hala daha bu süreç içerisinde etkileri doğrultsun da insanlığın sürekli bir değişimi söz konusu olmaktadır. 19. yy'da başlayan teknolojinin gelişim etkilerinin toplumdaki karşılığı günümüzde kitlelerin sanal ortama taşınmaları ya da hali hazırda sanal ortam içerisinde doğmaları ile aşamasına gelmiştir. Dijital dönüşümü gerçekleştiren toplumlar bunu kültür olarak benimseme eğilimi göstermektedirler. Gelişen teknolojik ürün ve hizmetlerden faydalanabilmek adına dijital araçları edinip zaman kullanımlarının her aşamasında kullanmaktadırlar. Bilgilerini ve de kişisel becerilerini bu gelişimlerin meydana getirdiği kültürel yapıya adapte etme sürecine dijital kültürleşme denilmektedir (Gülner ve Balci, 2011). Kızıl'a göre dijital kültürleşme gerçekleşiyorken yenilenen teknoloji ürünlerine bilişsel veya davranışsal açıdan bir problem olmadan zaman kullanımında makul sayılabilecek bir kullanıma tabi olarak, bir amaç veya ihtiyacın giderilebilmesi için

bireylerin bu ürünleri kullanmayı öğrenmeleri gereklidir (Kızıl, 1998). Fakat bu süreç toplumlarda farklılık göstermektedir. Birçok nedenle makul olarak arzulanan vakit kıtası veya ihtiyaca yönelik kullanım amaçları sapmalar veya aşırılıklar göstermektedir. Bunun dışında teknolojik ihtiyaçların sınırsızlığı bireylerin sosyal ihtiyaçlarının dijitalle taşınmasını da sağladı. Dijital kültürün kazanılmasında en büyük etken olan sosyalleşme sanal bir ortama taşınmasıyla mevcut değerler değişime uğramıştır.

Dijitalleşme öncesi topluma ait sosyal ilişkiler yüz yüze gerçekleşirken, dijital ortamda samimiyet kavramının tamamen değiştiği gerçek kişilerin gerçek olmayan sanal ortamda temsilen oluşturdukları avaturları aracılığı ile var olan toplum değerlerinin ve kıtaslarının dışında bambaşka değerlere sahip sanal bir ortamda oluşan sosyal alanlar ilişkilerin gerçekliğini tartışmalı hale getirmiştir.

Z kuşağı olarak belirtilen 2000 yılı başlarında doğan bireylerin dijital araçlar ile doğduğu andan itibaren temasta olması sebebiyle dijital araçlara önceki doğan nesillere göre hakimiyeti çok fazla. Ayrıca teknolojik araç ve uygulamaları aktif olarak kullanarak bunları günlük pratiklerinin içerisinde adapte edebilmiş durumdadır. Z kuşağı olarak nitelendirilen neslin dijital araçlara, internete hakimiyeti sebebiyle onları tanımlama amacıyla “dijital yerli”, “internet kuşağı”, “yeni jenerasyon” gibi çeşitli adlandırmalara gidilmiştir (Aydın ve Başol, 2014:4). Nesil veya kuşak kavramları kullanılırken biyolojik bir durum olarak görülür; belirli bir zaman aralığı ile ilgili dönemler işaret edilir (Jaeger, 1985:274), kimi görüşe göre bu durum biyoloji ile rakamsal kronolojik bir sıralamadan ziyade daha etkili olabileceği düşünülen nesli belirlemenin yolu olarak neslin tecrübe ettiği tarihsel yaşam olayların olduğu görüşüdür (Reeves ve Oh, 2008:297). Burada teknoloji ve toplum ikilisini bir arada düşünmek gerekmektedir, zira karşılıklı etkileşim içerisindeyler. Öyle ki Z kuşağı olarak belirlenen neslin bir öncesi olan Y kuşağı kendinden sonra gelen kuşak ile fazlaca benzerlik gösteren dijital ile etkileşimleri söz konusudur. Y nesli büyürken dijital kameralar ile çekimler yapmış, cep telefonları ile iletişim kurmuş, cd ve dvd’ler ile kolayca veri depolayıp kullanabilmiş bir nesildir (Spiro, 2006:17). Y nesli yenilenen teknoloji ile büyüyen ilk nesildir. Dijital ve teknolojik araçları ile aktif olarak hayatlarının içerisinde adapte durumdadır. Kendinden önceki gelen kuşaklar bir bilgiyi öğrenmek isterken interneti tercih etmeyip onu bir kitap veya kitapçık yardımıyla öğrenmeyi isteyen, kişiler ile internet üzerinden görüşmeler gerçekleştirmek yerine yüz yüze görüşmeyi tercih eden, bir yazıyı dijital ortamda okumayıp kağıtlara çıkartarak okumayı uygun gören nesillerdir (Prensky,

2001: s. 2). Y kuşığı ağırlıklı olarak bu bahsi geçen durumlarda teknolojiyi kullanma eğilimi göstermektedirler. Geleneksel dünya anlayışının kırıldığı evrenin başlangıç nesli olarak Y kuşığı, kendisinden sonra gelen Z kuşığı ile arasında var olan en önemli farklardan biri; Y kuşığı teknolojik araç ve gereçleri hayatına adapte edip yararlanır eksikliğinde çözümler arar, Z kuşığı ise dijital araçlar olmadan bir hayatın olamayacağı kanısındadır.

21. yy'da teknoloji tahmin edilebilir bir gelişme göstermektedir. Bilişim teknolojisinin geldiği aşama ile toplumda diğer dinamik bilim alanlarının etkileşimi sonrasında teknolojinin ihtiyaçları karşılayabilmesi için ne derecede gelişeceği tahmin edilebilmektedir. Fakat toplumların buna adaptasyon sürecini anlayabilmek, olası veya mevcut sorunlara çözümler getirebilmek için sürekli araştırmalar ortaya koyulması gereklidir.

Yapılan bu çalışmada teknolojinin toplumsal spesifik etkileri üzerinde durulmaktadır. Bu etkiler teknolojinin bilinen birçok gelişmelerinin yanı sıra toplumsal karşılığı olarak bireylerin rastlantısal ve azınlık olmayan zaman kullanımına olan benzer spesifik etkilerdir.



3. BAĞIMLILIK

Türk Dil Kurumunun sözlüğünde yer alan “bağımlılık” ile ilgili tanımlaması bağımlılık hali olarak yer almıştır. Arapçadan dilimize yerleşmiş olan bağımlılık anlamındaki “tabiiyet” kelimesini sözlükte karşılık olarak vermiştir. TDK’nın hemşirelik terimleri sözlüğünde yer alan tanımlama daha çok maddesel bağımlılığı vurgulayan bir açıklama olmuştur. Bu tanımlamaya göre alkol, tütün, uyuşturucu ve uyarıcı benzeri etken maddenin, sebep olduğu belli bir uyarıma psikolojik olarak karşı koyamaz derecede bağımlı olma hali, tutkunluk olarak açıklanmıştır (**Hemşirelik Terimleri Sözlüğü, 2015**). Cambridge internet sözlüğünde ise bağımlı olma halinden ötürü bir şeyi almayı veya yapmayı durduramama sorunu olarak açıklamıştır (dictionary.cambridge:2020).

Kronik bir hastalık olarak kabul gören bağımlılığın gelişimindeki etkenler üzerinde durulduğunda genetik, psikososyal ve çevresel faktörlerin birincil rol oynadığı bilinmektedir. Bağımlılık kavramı üzerine konuşulurken iki ana ayrım yapılmaktadır: madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık. Bu iki bağımlılık türünün en büyük ortak etkenleri devamlılık ve yoksunluk göstermesidir. Bağımlılık yapan davranış veya madde sürekli tekrarlanma ihtiyacı hissettirir ve gerçekleşmediğinde dışarıdan gözlemlenebilir derecede yoksunluk etkileri gösterir. Uygulama gerçekleşmediğinde kişide çeşitli şiddetlerde anormal hal ve davranışlar görülür. Bu durum kişinin içerisinde yaşadığı yoksunluk durumunun giderilmemesi sonucu oluşan kaosun dışarıya yansıyabilmesi halidir. Bağımlılık, beynin ödül devresini içeren limbik sistemde yer alan ödül-ceza sistemi ve dopamin hormonu ile direk olarak alakalıdır. Beynin iletişim sürecinde beynin gerçek olmayan yapay ve sanal uyarıcılar sebebiyle yanlış yönlendirilir. Bunun sonucunda bağımlılık ortaya çıkmaktadır (Tarhan & Nurmedov, 2014:20-25). Maddesel bağımlılık ile davranışsal bağımlılığın birbirinden ayrıldığı en keskin ayrım davranışsal bağımlılığın etkinliği ve etkileri kişiden kişiye değişkenlik göstermesidir. Madde bağımlılıkları kişiler üzerinde beklenen ve bilinen etkileri gözlemlenirken, davranışsal bağımlılıklarda kişiye göre farklılık göstermektedir. Kimyasal bir uyuşturucu maddenin her insanda bağımlılığı gözlemlenebilir fakat davranışsal bağımlılığın çeşitli koşulları ve değişkenleri söz konusudur. Davranışsal bağımlılık maddesel bağımlılıktan ayrı olarak spesifik eylemlerle ilişkilidir. Son dönem klinik çalışmaları kapsamında psikiyatrik sınıflamalar altında davranışsal bağımlılıkların uyumsuz davranışlara, obsesif kompulsif bozukluklara, dürtü kontrol bozukluklarına yol açtığı tespit edilerek etkileri ve sebebiyetleri kapsamında kategorize edilmiştir (Kim ve Seo:2013).

Davranışsal bağımlılığın bilinen kumar bağımlılığı dışında başka bağımlılık türleri de bulunmaktadır. Bunların içerisinde teknolojik ve dijital aygıtların sorunlu kullanımları ilgili bazı davranışsal bağımlılık türleri olarak: internetin problemli kullanımı (örn: Ceyhan, 2011; Cao, vd. 2011), oyun oynama etkinliğinin sorunlu gerçekleşmesi (örn: Horzum, 2011), problemli olarak akıllı telefon (örn: Bianchi & Phillips, 2005) ve sosyal medya kullanımı (örn: Hazar, 2011) üzerine tanımlamalar ve araştırmalar yapılmaktadır.

3.1. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı bir tür davranışsal bağımlılık olarak ele alınmaktadır Caplan (2002), internet bağımlılığı kumar bağımlılığının yarattığı dürtü bozukluğuna benzer türde etkiler gösterdiğini, bu nedenle teknoloji bağımlılığı davranışsal bir bağımlılık olarak ifade edilebileceğini belirtmiştir (Caplan, 2002). Kimyasal madde bağımlılığından farklı olarak insan ve teknolojik araçların etkileşmesi neticesinde meydana gelen davranışsal bağımlılığın bir türüdür (Griffiths, 2000). Teknoloji bağımlılığının türleri olan internet ve oyun bağımlılığını davranışsal bağımlılık olarak ele alan ilk araştırmalar teknoloji bağımlılığını açıklamalarının yanı sıra tedavi (Young, 1999; Griffiths ve Meredith, 2009) ile ilgili çalışmalarda ortaya koymuşlardır. İnternet bağımlılığı, internetin takıntılı derecede kullanımı ve internetten yoksun bırakılma durumu karşısında sinirli, huysuz davranış sergileme hali olarak belirtilir (Mitchell, 2000:632). Alanyazında psikoloji ile ilgili yapılan araştırmalarda davranışsal bağımlılık olarak ele alınan teknoloji bağımlılığı, genellikle gerçek dünyada rahatsız olunan durumlardan uzaklaşmak amacıyla kullanım göstermesi sonucu belirli bir davranış üzerinde kontrolü kaybetmek ve de aşırı derecede kullanım göstermesi olarak kavramsallaştırılır (Potenza, 2006). Amerikan Psikiyatri Birliği DSM-5'in (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 3. bölümünde sınıflandırdığı 'İnternet Oyun Bozukluğu' başlığı tavsiye olarak ele alınmış ve araştırmaların artışı ile kanıtlanması durumunda bir bozukluk olarak listeye ekleneceği belirtilmiştir (American Psychiatric Association, 2013). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılmasında (ICD-11) 'Bilgisayar Oyun Bağımlılığı' Ruhsal Sağlık Problemleri başlığı altında belirtilmiştir (WHO, 2018).

Teknolojin kullanımına göre bağımlılık semptomları: (1) belirginlik hali (teknoloji kullanıcının düşüncelerini ve eylemlerini hakimiyet göstererek manipüle eder), (2) geri çekilme durumu (kişi kullanım gösterdiği teknolojiye erişim sağlayamazsa olumsuz

duygular ve hisler meydana gelir), (3) çatışma hali (teknoloji kullanımı bireyin diğer sorumluluklarını ve normal zaman kullanımını engeller), (4) nüksetme ve eski durumuna dönüş hali (kullanıcı teknoloji kullanımını gönüllü olarak azaltma eğilimi gösteremez), (5) tolerans hali (bireyin heyecan duygusunu tatmin edebilmek için teknoloji kullanımını daha da arttırması gereklidir), (6) ruh hali değişimi (teknoloji kullanımı heyecan verir, rahatlama sağlar ve ruh halini değiştirir) (Turel, Serenko ve Giles, 2011). Kullanıcının beynini güçlü ödülleri ile manipüle eden teknolojik aygıtların kullanımı neticesinde öngörülemeyen bir durumdur. Bireyin refahını, iş ve okul başarısını, normal zaman kullanımını ve en önemlisi sağlığını bozabilmektedir (Turel ve Serenko, 2012). Teknoloji bağımlılığı kişilere bağımlılık oluşturan diğer bağımlılık türleri kadar ciddiye alınması gereken bir bağımlılık türüdür. Diğer bağımlılık türlerine benzer olarak insan hayatını olumsuz yönde etkilemekte hatta ciddi sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Teknoloji bağımlılığı üzerine yapılan birçok araştırma bulunmaktadır fakat yenilenen teknoloji ve yakınsanan özellikleri neticesinde bu fenomen daha da kompleks durum haline gelmiştir. Bu sebeple bilim insanları teknoloji bağımlılığı üzerinde incelemeler gerçekleştirmeli, öncüllerini ve sonuçlarını daha iyi olarak anlamalıdır (Tarafdar, Gupta ve Turel, 2013).

3.1.1. Teknoloji Bağımlılığı Belirtileri

Bireylerin, beyni manipüle eden teknolojik araçları aşırı kullanımı neticesinde 'bağımlılık' belirtileri göstermektedir.

Çizelge 3.1. DSM-5 İnternet Bağımlılığında Görülen Semptomlar ve Tanımları

Zihinsel Meşguliyet	<i>Kişi sürekli teknolojik araçlarla olma isteği duyar</i>
Geri Çekilme Belirtileri	<i>Teknolojik araç yoksunluğunda ruh hali değişikliği, sinir hali.</i>
Giderek Artan Zaman	<i>Sürekli artan ve önüne geçilemeyen bir teknoloji kullanımı.</i>
Kontrol Yitimi ve Başarısız Denemeler	<i>Kontrol altına alamama ve aşırı teknoloji kullanımına kasıtlı kısıtlama eylemlerinin sonucu başarısız olma, engelleyememe</i>
Olumsuz Durumlara Rağmen Devam Edilmesi	<i>Teknolojinin aşırı kullanımına bağlı olarak yaşanan psikolojik sorunlara rağmen devam etme eğilimi.</i>
Aktivitelerden Feragat	<i>Kişilerin daha önceden gerçekleştirdiği aktivitelerin yerini alma</i>
Kaçınma Durumları	<i>Gerçekte yaşanan olumsuz durumdan kaçınma aracı olarak görme</i>
Uyarı Durumları	<i>Kişinin yakınları tarafından uyarılma fakat aldırış etmeme</i>
İkinci Plana Atma	<i>Önemli süreçlerin iş, görüşme, ilişki v.b. durumları ikinci plana atma</i>

DSM-5'de yer alan "internet oyun bozuklukları" başlığı altında teknolojik bağımlılığa ile gelişen rahatsızlıklar belirtilmiş ayrıca bağımlılığın belirtileri olan 9 adet semptom Çizelge 3.1'de belirlenmiştir (American Psychiatric Association, 2013).

Teknoloji bağımlılığının dünya genelinde yoğun olarak görüldüğü bir türde oynanan oyunlara karşı oluşan bağımlılıklardır. Dünya Sağlık Örgütü Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının 11. Revizyonu kapsamında bağımlılık yapıcı davranışlar olarak halk sağlığı üzerindeki tesirinin ele alınışı 2017 yılı İstanbul Türkiye'de gerçekleşmiştir. Bu buluşmada bir bağımlılık yapıcı davranış olarak oyun bozukluğu davranışları ve klinik yönetimi üzerine tartışılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü' de (WHO) 2018 yılında ICD-11' de "Oyun Bağımlılığı" bir hastalık olarak tanıyarak birtakım semptomlar belirlemiştir. Çizelge 3.2.'de bu semptomlar ve açıklamaları belirtilmiştir

Çizelge 3.2. Oyun Bağımlılığında Görülen Semptomlar ve Tanımları

Oyun Oynama Sıklığı	<i>Dijital oyunun kişi tercihinin aralığının sıklığı</i>
Oyun Oynama Yoğunluğu	<i>Dijital olarak oynanan oyunun kontrol dışı yoğunluğu</i>
Oyun Oynama Süresi	<i>Dijital oyuna ayrılan zaman</i>
Aktiviteler Arasındaki Öncelik Sıralaması	<i>Dijital oyunlara bağımlı olan veya semptom gösteren kişinin aktiviteler arasında öncelik sırası</i>
Olumsuz Durumlara Rağmen Devam Edilmesi	<i>Dijital bağımlılık sebebiyle kişinin yaşadığı olumsuzluklara rağmen oyun oynamaya devam etme</i>

3.1.2. Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık ve Diğer Alt Türler

Teknoloji bağımlılığı türleri davranışa bağlı bağımlılıklardan bir alt başlık olarak incelenmektedir (Griffiths ve Dancaster, 1995). Teknoloji bağımlılığı denildiğinde birçok alt başlık anlaşılmaktadır. Geniş ve kapsayıcı özelliği vardır. Birçok birbiri ile yoğun ilişkisi olan bağımlılık kavramlarını alt başlık olarak tanımlanmıştır fakat nihayetinde bir teknoloji bağımlılığı türüdür. Bu tür bağımlılıkların başlangıcı internete olan bağımlılık tespiti üzerine gerçekleşmiştir (Young, 1996). Daha sonra günümüze dek birçok farklı teknoloji bağımlılığı türü üzerine çalışma yapılmıştır. İnternet bağımlılığı üzerine 22 yılı aşkın çalışıldığı bilinmektedir (Acier ve Kern, 2011). Bir teknoloji bağımlılığı türü olan internet bağımlılığı çeşitli başlıklar altında araştırmaları yapılmıştır: ağırlıklı olarak internet bağımlılığı bozuklukları ve patolojik internet kullanımı kavramları ile belirtilse de siber bağımlılık,

kompulsif internet kullanımı, sanal bağımlılık, aşırı ve yüksek internet kullanımı gibi kavramlar belirtilerek de incelenmiştir (Acier ve Kern, 2011, s. 983). Dijital ortamın sunduğu imkanlar dahilinde dijital bağımlılık (Arslan vd., 2015) olarak araştırılan sosyal medya bağımlılığı (Kırık, 2013; Kaplan & Haenlein 2010), mobil telefon bağımlılığı (Gökçearslan vd. 2016; Aktaş, H. ve Yılmaz, N. 2017; Gada, J. ve Oberoi, M. 2018; Malik, S. ve Devi, N. 2018), oyun bağımlılığı (Griffiths ve Meredith, 2009; Subramaniam, 2014; Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016) ve de televizyon bağımlılığı (Dicle, A. 2019) teknoloji bağımlılığı kapsamında yer alan alt başlıklardır. Teknolojinin insanın tüketimi odaklı gelişmesi sonucu internet ve dijitalin tüm olanakları değerlendirilerek ortaya koyulan hizmetler online alışveriş bağımlılığı (Bozacı, İ., Altın, Ş., Gökdeniz, İ. 2020) gibi veya dijital medya mecralarına olan bağımlılıklar (Deniz ve Gürültü, 2018; Bilgin, Şahin ve Togay:2020) gibi yeni teknolojik bağımlılığı türlerinin ortaya çıkmasına imkan vermiştir. Teknoloji bağımlılığının temel türleri olarak literatürde geçen çalışmalar kapsamında genel olarak 6 adet bağımlılık türü ağırlıkla bahsedilmektedir (Çizelge 3.3.).

Çizelge 3.3. Teknoloji Bağımlılığının Türleri

Dijital Bağımlılık	Teknolojinin dijital araçları ile aşırı ve sürekli etkileşim neticesinde, olumsuz ve zarar veren bir hal alması durumu (Arisoy, 2009).
Oyun Bağımlılığı	Bilgisayar, oyun konsolu veya akıllı telefon aracılığı ile oyun oynama eyleminin aşırı zaman kullanımına bağlı olarak bireyin birtakım problemler yaşamasına neden olan bağımlılık türü (Şahin ve Tuğrul, 2012).
İnternet Bağımlılığı	İnternet kullanım isteğinin önüne geçilememesi ve yoksunluk esnasında sorun yaşaması olası olan bağımlılık türüdür (Arisoy, 2009).
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Akıllı telefon ile bütünleşme ve sık kontrol etme sonucu uykusuzluk, depresif, psikolojik sorunlara neden olan bağımlılık türü (Karaaslan ve Budak, 2012).
Sosyal Medya Bağımlılığı	Sosyal medyadan kısa süre uzak kalırsa dahi bir şeyler kaçırmış hissiye kapılma, panikleme, strese girme, yalnız hissetme v.b. gibi hislere kapılma durumu (Arslan vd, 2015).
Online Alışveriş Bağımlılığı	Kişinin kontrol edemediği takıntılı, dürtüsel çevrimiçi satın alma davranışını sürdürebilmek için kendi kendine ihtiyaç yaratarak ihtiyaç dışı satın alma eylemi sonrası pişman olma, utanma, suçluluk gibi problemler yaşaması durumu (Bozacı, vd., 2020)
Televizyon Bağımlılığı	Günlük zaman kullanımının büyük ölçüde televizyon karşısında geçiren bireylerde, pasif bir eylem olmasına karşın yoksunluğunda stres, kızgınlık ve mutsuzluk hissettiren bir bağımlılık türüdür (Koolstra, Voort ve Kamp, 1997).

Teknoloji bağımlılığının türleri üzerine birçok çalışma ve görüş bulunmaktadır. Yukarıda tanımlanan altı bağımlılık türevi olan başka bağımlılıklarda tanımlanmıştır. Soule ve arkadaşlarına göre internet bağımlılığı 5 şekli bulunmakta:

- Sanal seks bağımlılığı,
- Sanal arkadaşlık bağımlılığı,
- İnternet ortamında kumar bağımlılığı,
- İhtiyaç dışı bilgi öğrenme/arama bağımlılığı,
- Bilgisayar/oyun oynama/program hazırlama bağımlılığı olarak açıklamıştır (2003:65).

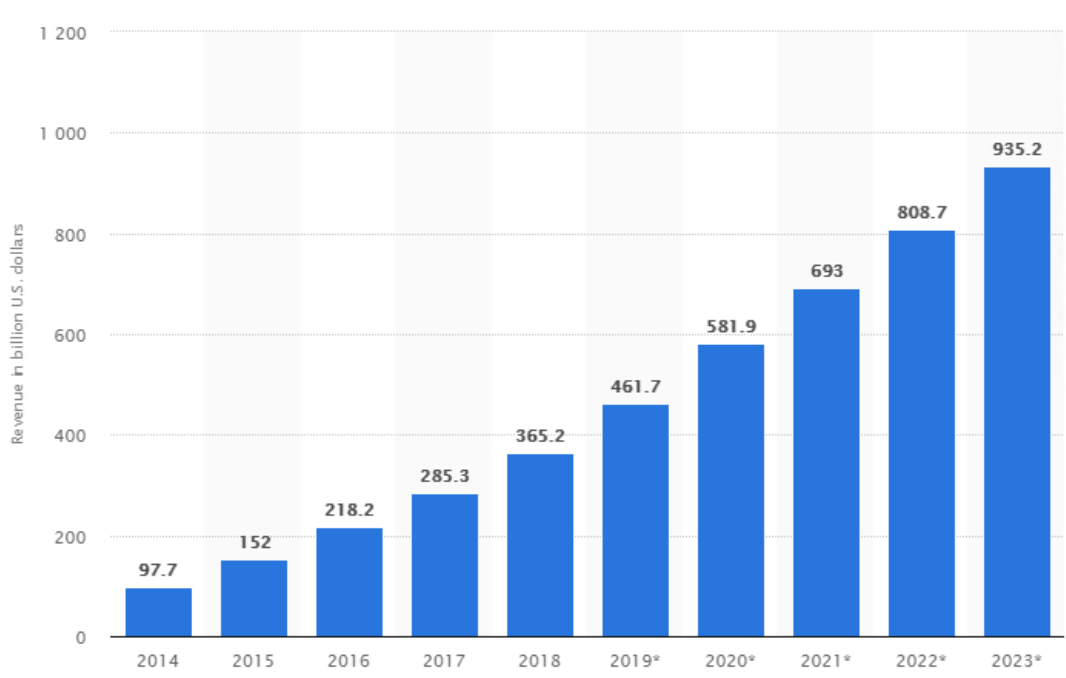
Başka bir teknoloji bağımlılığı türemesi olarak dijital ortamda kişiler video izleme alışkanlığı göstermekte ve bağımlılık hali davranışlar sergilemektedirler (Altınova, Daşbaşı ve Kesen, 2019). Video izleme esnasında izlenen içeriğin akıcı dizaynı ve video platformlarının devamlı izlenme ilkesiyle geliştirilmeleri, videoların kesintisiz bir hal alarak bireyleri platforma bağlamaları aşırı zaman kullanımına neden olabilmektedir. Türkiye Gençlik ve Spor Bakanlığının Gençlik Araştırmaları Dergisinin Aralık 2015 yayınında yer verdiği "Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik" makalesinde literatürde birçok alt başlık ile teknoloji bağımlılığının araştırma konusu olduğu tespitinde bulunulmuştur. Daha çok 'internet bağımlılığı' olarak ele alınan çalışmaların teknoloji bağımlılığı olarak kapsayıcı bir kavram ile alt türlerin kullanılması gereği üzerinde durulmuştur (Dinç, 2015: 35).

3.1.3. Teknoloji Bağımlılığının Sebepleri

Dijital ortamda gerçekleşen bireylerin bağımlı olma hali üzerinde düşününce odak noktamız dijital araçlar ve sunduğu ortam olmaktadır. Bu araçların kullanımı esnasında bağımlılık oluşturan haller gözlemlenmektedir. Dijital araçlar ve de yazılımlar insanlığın işini kolaylaştırmak ve hızlandırmak için varlığı söz konusudur; ihtiyaçlarımıza hizmet etmek için ilgili endüstri alanları sürekli kendini geliştirmektedir. Bu duruma ek olarak bağımlılığa sebep veren unsurlara göz atıldığında ihtiyaçların dışında durumlar göze çarpmaktadır. Dijital yazılım, uygulama ve de araçlar sürekli olarak kullanılmayı hedeflemektedirler.

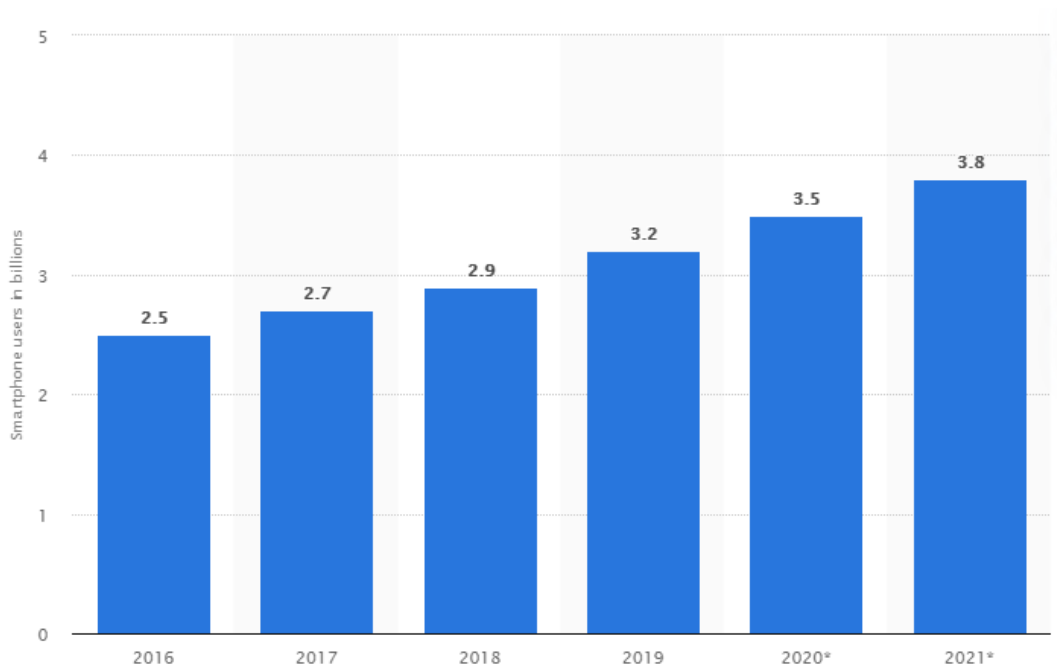
Ertemel ve Aydın (2018) 'Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri' çalışmasında ekonomi etkiler kapsamında teknoloji bağımlılığını ele almıştır. Makalede, kurulan dijital ekosistemin sonucunda teknoloji bağımlılığının doğal olarak geliştiği belirtilmektedir. Resim 1'de 2014-2023 dünyada mobil uygulama gelirlerine yer verilmiştir.

Resim 1: 2014-2023 dünya çapında mobil uygulama gelirleri (milyar ABD Doları)



Kaynak: <https://www.statista.com/statistics/269025/worldwide-mobile-app-revenue-forecast/>

Resim 2: Dünya genelinde 2016-2021 akıllı telefon kullanıcı sayısı (milyar)

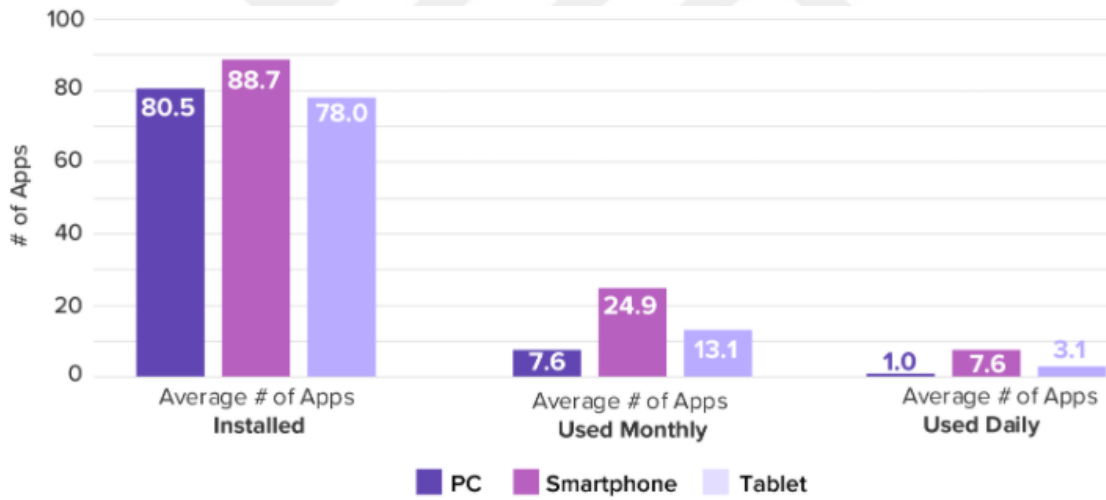


Kaynak: <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>

Resim 2'de yer alan akıllı telefon kullanıcısının artışına oranla uygulama gelirlerinin daha fazla artışı birlikte değerlendirildiğinde kullanıcıların sayısının etkisi dışında farklı etkenlerinde karlılığa etkisi olduğu çıkarımı yapılabilmektedir. Öyle ki dünya genelinde indirilen mobil uygulama sayısı 2019 verilerine göre 204 milyarı geçkindir, bu rakam 2016 yılında 140 milyar indirme sayısı ile sonuçlanmıştır (statista, 2020).

Dünya geneli akıllı telefon kullanıcı sayısı, uygulama indirme ve uygulama gelirleri rakamlarına bakıldığında ciddi bir rekabet ve gelir alanı olduğu anlaşılabilmektedir. Bu istatistikler ışığında bakıldığında teknoloji bağımlılığı bireysel bir kullanım aşırılığından daha ziyade çok unsurlu ticari etkilerin yönettiği bir durumun sonucu olarak makro bir bakış açısıyla değerlendirilebilmektedir. Talebi karşılamak için ticari taraflar rekabete girmektedirler.

Resim 3: 18 yaş üstü mobil uygulama gerçek kullanıcı yüzdelik grafiği (uygulama sayısı)



Kaynak: <https://vertoanalytics.com/consumer-behavior-changing-mobile/> (Verto, 2017)

Bu artışın uygulama tarafında ise teknoloji bağımlılığını daha çok ilgilendiren istatistiki bir veri yer almaktadır. 2016 yılında Amerika'da yapılan bir çalışmadan elde edilen verilere göre akıllı telefon kullanıcıları cihazlarına 88,7 uygulama yüklediler fakat aylık olarak bunun sadece 24,9'unu kullandılar, günlük uygulama kullanım sayısı ise sadece 7,6 olarak saptanmıştır (Verto Analytics, 2017).

Uygulamalarda, çevrimiçi satın alımların artışı ve gelirin süreklilik kazanabilmesi için kullanıcılar üzerinde tesirini arttırması gerekmektedir. Kullanıcı bireylerin ekran başında

geçirdikleri süreyi arttırabilmek adına davranışsal psikolojiden yararlanarak çeşitli teknikler ile alışkanlık yapan deneyimler geliştirilmiş ve de başarılı olunmuştur (Eyal, 2014; Ertemel ve Aydın, 2018). Bu deneyimler bir sonraki aşamada bağımlılık yapmakta ve problemli teknoloji kullanımlarını doğurmaktadır. Eyal (2014) bağımlılık oluşturan teknoloji unsurlarını açıklayan 'Kanca Modelini' çalışmalarında detaylandıran Ertemel ve Aydın'a göre (2018) dijital ortamda bağımlılığı pekiştirici 4 temel unsur vardır (Çizelge 3.4.).

Çizelge 3.4. Dijital Dünyada Bağımlılığı Pekiştiren 4 Temel Unsur

Durma İşareti	Sonu olmayan içerikler, sürekli yenilenen ve bitmeyen içeriler
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Out-FOMO	İlgilendiği kişi, takım veya fenomenin hakkında gelişen haberleri kendini huzursuz edecek ve de tüm zamanını alacak şekilde öğrenme arzusu ve bilgileri öğrenmede geride kalmama isteği.
Değişken Ödül	Sosyal medya, dijital oyunlar ve çeşitli uygulamalarda yer alan ödüllerin değişen miktarı ve de değeri ile kişiyi merakta bırakarak tekrarlanan değişikliklerle alışkanlık yaratılması durumudur.
Alışkanlık Döngüsü	Beynin bir işaret ile tetiklenmesi sonucu rutin gerçekleştirilerek döngü anımsatılır, rutin sonunda beyin ödülü hissettiğinde dopamin hormonu salgılar, alışkanlığa dönüşmesi tekrar ile sağlanır.

Kaynak: Ertemel ve Aydın '*Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri*' Çalışmasında yer alan bağımlılığı pekiştiren 4 temel unsur tablo haline getirilmiştir.

Dış faktörler haricinde bireyler internet ortamında zaman kullanımını kişisel problemler nedeniyle kendi yönelimleri ile alışkanlık haline getirebilmektedir. Utangaç bireylerin gerçek hayatta zorlandığı eylemleri online ortamda rahatlıkla gerçekleştirebilmesi kaçındıkları durumlar açısından kolaylık sağlamaktadır (Bian ve Leung, 2014:4). Başka bir kişisel problem olan benlik saygısı eksikliği olan bireylerde; kendini yeterli göremediği yerde internet kullanımını artırarak dijital ortamda kendini kabul etme ve ettirme eğilimi göstererek teknoloji bağımlılığının arttığı gözlemlenmiştir (Blachnio vd., 2016; Blachnio vd., 2018). Ayrıca insanların yaşam doyumunun teknoloji bağımlılığı ile ters orantılı olduğunu tespit eden birden çok çalışma bulunmaktadır (Senol-Durak ve Durak, 2011; Batıgün ve Kılıç, 2011; Cao vd., 2011; Esen ve Siyez, 2011). Bireylerin teknoloji bağımlısı olma sebeplerinin çok yönlü olduğu görülmektedir. Fakat teknoloji ve insan arasındaki bağımlılık ilişkisinin nedenleri üzerine literatürde yer alan tespitlere bakılarak: bireylerin çeşitli sebepler ile yaşadığı psikolojik sorunların üstesinden gelmek amacıyla teknolojik

aygıtlara yöneliminden, teknoloji geliştiricileri haberdardır ve bu yönelimi alışkanlık haline getirebilmek için çalışmakta olduğu görülmektedir.

3.1.4. Teknoloji Bağımlılığının Olumsuz Etkileri ve Dijital Hastalıklar

Teknoloji bağımlılığının bireyin bağımlı olması dışında farklı türlerde zararları olmaktadır. Dijital ortamda ve internet aktivitelerinde aşırı zaman geçirimine bağlı bireyler üzerinde birtakım psikolojik ve fizyolojik problemler ortaya çıkmaktadır. Bu problemler tedavi edilmediğinde daha ciddileşerek bireyin hayatını sağlıklı olarak devam ettiremeyeceği hale dönüşebilmektedir.

Çizelge 3.5. Teknoloji Bağımlılığına Bağlı olarak ortaya Çıkan Fiziksel Sorunlar

Teknoloji Bağımlılığı Sonucu Bireylerde Ortaya Çıkan Fiziksel Sorunlar	
Göz Bozukluğu	Bilgisayar ve dijital cihazların uzun süreli kullanımına bağlı olarak gözlerde yaşanan veya ilerleyen bozukluklar meydana gelebilmekte (Park, Kim ve Cho, 2008; Akbulut, 2013)
El Bileği Ağrısı	'Karpal Tünel Sendromu' - Bilgisayarda fare aracının aşırı kullanımına bağlı olarak el bileğinde ciddi sinir sıkışmaları meydana gelerek ortaya şiddetli ağrılar ve kronik rahatsızlıklar çıkmaktadır (Işık, 2007).
El ve Kol Ağrıları	Akıllı telefon kullanımında çok uzun süreler mesajlaşmaya bağlı olarak ellerin, parmakların ve de kolların pozisyonları değişmeyip aynı hareketleri tekrarladığından çeşitli kas, sinir, tendon ve eklem rahatsızlıkları görülmektedir (Tekayak ve Akpınar, 2017).
Obezite Sorunu	Fiziksel faaliyetlerin giderek azalması, vücudun hareketsiz kalması, uyku ve yemek alışkanlıklarının bozulması bağımlı bireylerde obezite rahatsızlığının oluşmasına imkan vermekte (Balta ve Horzum, 2008)
Duruş Bozukluğu	Bilgisayar başında veya akıllı telefon kullanımı esnasında saatlerce eğilir pozisyonda durma sonucu duruş bozuklukları meydana gelmektedir (Davis, 2001).
Uyku Bozukluğu	Bağımlı bireylerin günlük zaman kullanımında ağırlıklı olarak vaktini teknolojik aygıtlar ile geçirmesi sebebiyle rutin ve zorunlu işlerini uyku zaman diliminden eksilterek giderme yoluna başvurmaktadırlar. Genel olarak teknoloji bağımlılığı uyku sorunlarına neden olabilmektedir (Köroğlu vd. 2006).
Epileptik Kriz Riski	Dijital cihazlar veya bilgisayar kullanımının aşırıya gitmesi durumunda epileptik nöbet riski oranının artışına sebep olabilmektedir (Tamer ve Koç, 2010).
Kişisel Bakım Aksatma	Kişilerin rutinde aksatmadığı kişisel bakımları, yeme içe alışkanlıkları, uyku düzenleri, temizlik faaliyetleri gibi öncelikleri bağımlılık sebebiyle aksatması durumuna bağlı olarak hastalığa yakalanma riskinin artışına sebebiyet vermektedir (Soule, Shell ve Kleen, 2003).

Çizelge 3.5.'de belirtilen fiziksel sorunlar teknoloji bağımlılığının direk olarak bireylerde oluşturduğu problemlerdir. Dolaylı olarak bağımlı olan bireyin obezite sorunu yaşaması kalp damar yollarının yağlanması anlamına gelebilmektedir. Ayrıca bireyin hareketsiz kalması ve kilo alması kalp rahatsızlıklarına yol açabileceği ön görülebilir. Direk veya dolaylı olarak fiziksel ciddi sorunlara yol açtığı görülebilmektedir.

Teknolojik bağımlılığının psikolojik etkilerinin fark edilmesi ve kabullenilmesi zaman alabilmektedir. Bu sebeple psikolojik etkileri uzun dönemde ciddi problemlere neden olabilmektedir. Bireylerde görülen teknoloji bağımlılığının psikolojik etkileri ve karşılık gelen teknoloji bağımlılıklarının türleri ile olan ilişkilerini tespit eden bazı çalışmalar tablo halinde verilmiştir (Çizelge 3.6.).

Çizelge 3.6. Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik Etkileri ve ilgili çalışmalar

Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik Etkileri Üzerine Tespit Yapan Çalışmalar	
Dikkat Eksiliği, Hiperaktivite, Depresyon	Hyun vd., 2015; Özen ve Topcu, 2017; Karadağ ve Akçınar, 2019
Saldırganlık	Demirtaş ve Ferigül, 2014; Çankaya G, Ergin H., 2015
Aleksitiminin	Arcan ve Yüce, 2016; Kandri vd.,2014; Gaetan vd. 2016; Özen ve Topcu, 2017
Sosyal Ankisiyete	Şahan ve Çapan, 2017; Zorbaz ve Dost, 2014; Yılmaz, Şar ve Civan, 2015; Karaca vd. 2016; Sioni, Burleson ve Bekerian, 2017
Obsesyon-kompulsiyon	Özen ve Topcu, 2017; Atahan ve Berna, 2019

Dünya genelinde kullanımı yaygınlaşan dijital araçların özellikle akıllı telefonların bağımlı olmayan bireylerde dahi günlük zaman harcamaları içerisinde uzun süreli denilebilecek bir kullanımı söz konusu olduğu bilinmektedir. Bireylerin özellikle yeni nesillerin dijital ile iç içe oluşu bilinen toplum, kültür ve genel itibari ile tüm yaşamışın değişmekte ve değişeceğini bildirmektedir. Teknolojinin bu denli ilerleyişi sebebiyle literatürde bütüncül bir bakışla çözümlemelere gidilmektedir. Teknolojinin insanlar üzerinde şiddetli etkileri olması sebebiyle bütüncül anlayış etkili veriler elde etmeyi amaçlamaktadır. Dijital araçların dünya genelinde yaygınlaşması ile tüm dünya bireylerinin benzer dönemlerde benzer etkiler ve tepkiler gösterdiği düşünülmektedir. Bu çerçevede değerlendirilecek bir bütüncül anlam olarak Siber Psikoloji, teknoloji ile ilişkili olan tüm ortaya çıkan gelişmeleri ve bundan etkilenen bütün psikolojik durumları kapsayan bir kavramdır. Siber Psikoloji, güdümbilim

(sibernetik), siber-uzay, denetleme, iletişim gibi ilgili alanların psikolojik, zihinsel ve davranışsal etki-tepkilerin bağlantılarını açıklamaya çalışan bir disiplindir (Norman, 2017, s.3). Siber/sanal alanın bireylerin üzerindeki psikolojik etkileri ve buna karşı bireylerin karşı reaksiyonu çevrimiçi hizmet eden yazılım ve makinelerin insanlarla uyumu açısından ciddi önem teşkil etmektedir. Bu minvalde yapılan çalışmalar ile tespit edilerek sanal alan ortamında gerçekleşen birtakım dijital hastalıklar tanımlanmıştır (Çizelge 3.7.).

Çizelge 3.7. Dijital Hastalıklar ve Tanımları

Ego Sörfü (<i>egosurfing</i>)	Kullanıcıların kendilerini arama motorları ile arattırdığı hastalıklı durum (Gabay,2015:238).
Kaçırma Korkusu (<i>Fear of missing out-FOMO</i>)	Teknolojinin sağladığı sanal alanda bilgi akışı çok hızlı ve sürekli gerçekleştiğinden, kişiler olup bitenleri kaçırmamak için sürekliliği takip etme isteğinin kaygı ve endişe oluşturması durumu (Aslan ve Küçükvardar, 2019:15).
Nomofobi (<i>Nomophobia</i>)	Kişinin telefonunu kaybetme veya kullanamama düşüncesi ile üst tonda hissedilen korku durumudur (Polat, R. 2017)
Tekno-Stres (<i>Teckno-stress</i>)	Kişilerin teknoloji kaynaklı sebeplerden dolayı strese girmesiyle endişelenme, kaygılanma, korku hissetme, öfkelenme, tedirginlik hali gibi stres tepkimeleri göstermesi durumuna teknostres adı verilmektedir (Weil ve Rosen, 1997:5).
Siberhondrik (<i>Cyberchondria</i>)	Bireylerin yaşadıkları rahatsızlıklar, hastalıklar ve birtakım sorunlar için ilgili kurumlardan hizmet almak yerine çevrimiçi alanlarda veya arama motorlarında çözümler arama durumudur (Batigun, Gör, Kömürcü ve Ertürk, 2018:148-162).
Enfornografi (<i>infornography</i>)	Enformasyon ve pornografi sözcüklerin birleşmesinden meydana gelen kelimenin anlamı: bilgiye erişme isteğini sanal alanlarda gidermeye çalışma eğiliminin edinme, kullanma ve paylaşma durumlarında saplantıya dönüşmesi olarak belirtilmektedir (Gündüz, 2007: 3).
Siber-stalk (<i>Cyber-stalking</i>)	Çevrimiçi olarak bireylerin ilgilendiği veya ilgilenmediği kişi veya kurumları gizlice takip etme saplantıya dönüşme durumu (Akmeşe ve Deniz 2017)
Dijital Amnezi (<i>Digital Amnesia</i>)	Dijital teknolojinin bilgileri saklama özelliği sebebiyle günlük olarak karşılaşılan bilgilerin zihinde tutulmasının gereği olmadığını, çevrimiçi her an ulaşabileceğini düşünme hali (Aslan ve Küçükvardar 2019:14)
Selfitis (<i>Selfie-hastalığı</i>)	Bireyin kendisini devamlı olarak dijital mecralarda etkileşime açık hale getirme ihtiyacı hissetmesi, her anı paylaşmak için dijital cihaz ve ortamlara karşı koyamadığı istek durumu (Aslan ve Küçükvardar 2019:16)
Phubbing	Telefon (phone) ve görmemezlikten gelme (snubbing) kelimelerinden türetilmiştir. Gerçek bir sosyal ortamda bir arada bulunan bireylerin iletişim kurmak yerine akıllı telefonlarına odaklanarak çevrimiçi mecraları tercih etme durumu (Aslan ve Küçükvardar 2019:16)

Teknoloji araçlarının sürekli olarak kullanımının bireyler üzerinde olumlu etkileri olduğunu (Petersen ve Jonston, 2015), eğitim ve öğretimde kullanıldığı vakit çocukların ilgisini artırarak zor problemlerin somutlaştırılmasında etkili olduğunu (Vural, 2014), internet kullanımı bireylerin yaşam kalitesini arttırdığını (Lissitsa ve Chachashvili-Bolotin, 2016), ailelerin ve eğitimcilerin denetiminde kullanılan teknolojik araçların çocukların zihin fonksiyonlarına ve belleklerine faydalı olabileceğini (Dale-McManis ve Gunnewig, 2012) belirten görüşlerde literatürde bulunmaktadır.





4. ZAMAN KAVRAMI

İnsan, yaşayışını idrak ettiği aynı anda algıladığı bir sürece de tabii olduğunu fark eder. Bireyler algıladığı bu sürecin ‘zaman’ olarak nitelendirdiğimiz tasarrufu mümkün olmayan bir kapsama dahil olduğu bilincini kazanır. İnsanlığın er ya da geç idrak ettiği bu durum algılanan zamandır. Birde ölçümler ve üzerinden yapılacak değerlendirmeler açısından başka bir kavram olarak fiziksel zaman mevcuttur. Evrende bulunan canlı veya cansız bütünü içinde bulunduğu bir boyut olarak zaman, subjektif bir durumdadır. Yani evrenin içindekiler için mutlak değildir. Zamanı idrak edebilmemizi sağlayan şey akışının ölçülebilir olmasıdır. Anatomik açıdan değerlendirecek olursak; en öncesinde insanın bir hafıza yapısına sahip olması idrakı mümkün kılar. İnsanlar var oluş esnasındaki ilerleyişi görüp, bu ilerleyişi ölçme durumuna geçtiğinde; evrende tabii olduğumuz bu boyuta zaman adını vermişlerdir. Zaman insanlığın öncesinde ve sonrasında yani her sürecinde mevcuttur, fakat varlığının fark edilmesi ile insanlık anlamlandırma yoluna gitmiştir. İnsanlar için anlamlandırma aşamasıyla beraber bu kaynağın nasıl kullanılacağı da bir mesele olarak süre gelmiştir. Zaman kavramı insanlığın her aşamasında değerli olarak görülüp fark edilmiş ve anlamlandırma çabasına girmiştir. Milattan önce 4000 yıllarında Antik Mısır zaman birimini hesaplayabildiği ve de daha ileri bir teknik ile güneş saati kullandığı bilinmektedir. İnsanlığın bir saat icadı olmadan evvel zamanın farkında olduğu düşünülebilmektedir. Urfa Göbekli tepedeki tapınakların 12000 yıllık olduğu tespit edilmiştir. O zamanın şartlarını düşünerek böylesine yapımı zor olan bir tapınağın teknik işlerde çalışan yetenekli zanaatkarların ömürlerinin hesaplanmaları tapınağın tamamlanabilmesi açısından zaruri olduğu çıkarımı yapılabilmektedir.

Antik Yunan dönemine bakıldığında Aristoteles zaman kavramı üzerine felsefi bir yaklaşım ile zamanı açıklamaya çalışmıştır. Aristoteles zamanı hareketin (öncelik ve sonralık) bir ölçüsü olarak ele almaktadır (Aristoteles, 1989; Aristoteles 2019a). Zaman ile ilgili bütün açıklamalarında baş unsur olarak hareket kavramı üzerinden tanımlamalara gitmektedir. Aristoteles zamanı anlamlandırabilmenin anahtar kelimesi olarak şimdi kavramı geliştirmiştir. Şimdi geçmiş zamanı gelecek zamandan ayıran bir sınır olarak görmektedir. Şimdi kendine has olduğunu ve gelecek zaman şimdiler dizesinden oluştuğunu düşünür. Hareketin ise ancak bir zamanın içinde mümkün görmektedir. Ayrıca zaman ölçülebilir olarak düşünülmektedir, zamanın ölçütü iki an arasında meydana gelen hareket olarak değerlendirmiştir (Aristoteles, 1986; Aristoteles 2019b). Aristoteles ve zaman üzerine

felsefesini incelendiğinde kendinden önceki Antik Yunan felsefecilerinden zaman üzerine yaptıkları felsefeden etkilendiğini görülmektedir. Başta Platon olmak üzere Timaios, Xenokrates, Archytas, Antiphon gibi fakat nihai görüş niteliğinde bütün görüşleri bir araya getirmiş ve zaman kavramını bir ölçüde anlamlandırma doğrultusunda netleştirmiştir.

Zamanın bir başlangıcı varsa dahi bunu insanlık keşfedememektedir. Bu sebeple birey zamanın sonsuzluğunu düşündüğünde aklında birçok soru oluşur. Zaman kavramını insanlığın zihninde somutlaştıran günün doğumu ve batımı olayıdır. Bu somutlaştırma zamanın değerlendirmesi için yeterli bir düşünce hali değildir. Zaman hakkında çok sayıda kabul görülen tanımlar mevcut. Zaman kavramı eski olsa da kapsamlı tanımlar zamanın öneminin anlaşılma başlanmasıyla ortaya konmuştur. Zaman yönetimi üzerine kavramı açıklayan bir görüşe göre zaman, geçmişten günümüze ve de bugünden geleceğe aktarılan olaylar zincirinin birbiri ardına dizilerek devam ettiği fakat insanlığın hiçbir şekilde tasarrufunda olmayan, kesintiye uğramayan bir süreçtir (Smith, 1998: 24). Benzer bir tanımda farklı olarak algıya vurguda bulunulmuştur; art arda gelişen olay ve olaylar silsilesinin algılanması hali olarak açıklanmıştır (Açıkalın, 1998). Zamanı fiziksel ve toplumsal olarak ikiye ayıracak olursak, fiziksel zaman kavramına; bir canlının gelişimi ile ilgili biyolojik süreç veya güneş sisteminde yer alan uydu gezegenlerin hareketlerinin hesaplandığı zaman olarak örneklendirilebilir. Toplumsal zaman ise, zamanı anlamlandırma amacıyla etrafında örgütlenen beşer faaliyetlerinin tabiatı, oluşu ve neticeleri ilintilidir (Marshall, 1999:689). Zaman, bireyin beş duyu organıyla idrak edemediği fiziksel, psikolojik, sosyolojik ve felsefi boyutu olan bir vakıadır (Güven ve Yeşil, 2011:60). Zaman kavramı üzerine birçok nesnel ve felsefi görüşler bildirilmiştir. Zaman kavramının rekreasyon açısından önemi özel bir zaman diliminde gerçekleştirilmesi ve gerçekleştirilirken belli bir zaman aralığı kullanarak yapılabilmesidir. Rekreasyon ve bağımlılık kavramları açısından zaman kavramının nasıl algılandığı veya nasıl tanımlandığı önem taşımaktadır.

4.1. Boş Zaman

Zaman kavramı üzerinden boş zaman tanımını gerçekleştirmek zor olmasa gerek. Fakat nasıl zaman için subjektif bir durum söz konusu ise boş zaman içinde aynı şey söz konusudur. Hatta bireye indirgenerek her birey için ayrı bir tanımlama gerçekleştirmek dahi mümkün. Boş zaman kavramının bireye göre değişkenliği bir tanım yapılmasını zorlaştırmaktadır.

Zamanı bir kaynak olarak değerlendirdiğimizde sınıflandırmaya gitmekteyiz. Bunun sebebi yaptığımız her eylemin zaman içerisinde bir sarfiyat gerektirdiği gerçeğidir. Yaptığımız veya yapacağımız her eylemi harcayacağı zaman sarfiyatına göre kısıtlarız ya da sıralarız. Zira insanın günlük zaman diliminde dahi zorunlulukları söz konusudur. Bu zorunlulukların başında karnını doyurmak, zaruri diğer bedensel ihtiyaçlarını gidermek, uyumak ve dolayısıyla barınmak gelmektedir. Buda onun zaman kullanımını öncelik verdiği eylemler doğrultusunda sıralaması gerektiğini ortaya koymaktadır. İsteklerimiz ve ihtiyaçlarımızın sürekliliği bireyin bir planlama yaparak eyleme geçmesini zorunlu kılar. Buda ihtiyaçların giderilmesi amacıyla bir zaruri zaman kullanımına daha sebep olur. Bireylerin ihtiyaçlarını giderebilmesi için zorunlu olarak uğraşması yani çalışması gereklidir. İsteklerin ve ihtiyaçların ortak olması ise bireylerin beraber hareket etmesini gerekli kılar. Bu gerekliliğin en başında insanın isteklerine karşılık zamanın kısıtlı olduğu gerçeği yatar. İnsanlar için zamanın tasarrufunun mümkün olmaması ve de bazı isteklerinin ise tek başına gerçekleştirmesinin imkansız olması çıkarlar doğrultusunda birlikte koordineli hareket etmeyi zorunlu kılar. Bu birliktelik zaman kullanımında avantaj sağlasa dahi hiçbir zaman bir tasarruftan söz edemeyiz. Zaman hiçbir şekilde duraksamaz, bu esnada bireylerin yaşamı bedensel ve çevresel değişkenlere maruz kalarak devam eder. Zaman kullanımının bu denli birey için önem arz etmesi anların dahi değerlendirilmesi ile sonuçlanmaktadır. İnsanın bir bilince sahip olması mental ihtiyaçları da ön plana çekmektedir. İnsanın var olmak için içgüdüsel değil bir bilinçle hareket ettiği için sürekliliğini korumak adına zihinsel olarak kendini ikna etmeli ve de eylemlerini gerçekleştirmelidir. İnsan zorunlu olan ihtiyaçlarını giderdiğinde ve de zorunlu olduğunu hissettiği eylemleri gerçekleştirdiğinde zaman kullanımı açısından bir geçiş yaşar. Birey mecburiyet halinden özgür anların hissedilmesi söz konusudur. Bu esnada birey karar verirken belirli bir zaman dilimi içinde özgür olduğunu fark eder. Zamanın subjektif oluşu nedeniyle de özgür olarak gerçekleştirdiği eylemlerin göreceli olarak niteliği doğrultusunda zaman mekan kavramından bir süreliğine uzaklaşabilmektedir. Özgür olarak gerçekleştirdiği bu eylemlerin göreceli olarak niteliği doğrultusunda çeşitli hazlar elde edilmekte ve bu mental açıdan bireyin rahatla ve benzeri hazları yaşamasıyla sonuçlanmaktadır. Bu da bireyin sürdürebilir bir yaşam döngüsü açısından zorunlu ihtiyaçlarını giderdiği zaman dilimi dışında önemli bir zaman diliminin bilincini oluşturmaktadır. İnsanın varoluşundan beri bilincinde olduğu tespit edilen bu zaman dilimine boş zaman denilmektedir.

Boş zaman kavramı üzerine birçok yorumlama yapılmıştır. Bu görüşler bireylerin kişisel zaman kullanımlarına verilen değerler üzerinden farklılaşmıştır. Taş devrinde bile insanların boş zaman olgusuna örnek gösterebilecek bir faaliyet olarak taş devrine ait mağara yerleşim yerlerinde çeşitli hayvan ve hayvan resimlerini duygularını aksettirme amacıyla olduğundan bir boş zaman faaliyeti olarak nitelendirilebilir. Örneğin El Castillo Pech-Marle Mağarası İspanya'daki el izleri 37000 yıl öncesine, mağara üzerinde insanlara ait olan disk izleri ise 40.800 yıl öncesine ait oldukları belirlenmiştir. Avrupa'nın bilinen en eski mağara sanatı eserleri olduğu öngörülmektedir (Mutlu-Öztürk ve Öztürk, 2019:2323). O dönemde yaşayan insanlar günlük yapmak zorunda oldukları iş ve zaruri faaliyetlerin, rutinin dışında soyut düşünmeyi gerektiren mağara figürleri gerçekleştirmişlerdir.

Klasik çağda, Modern çağın hayatına doğru gelişen insanlık boş vakti, doğruluk, gerçek ve bilgi arayışı gibi yeryüzünün erdemli değerleriyle, bu durumlar üzerinde yoğunlaşarak düşünmek olarak anlamlandırmaya başlamıştı. Bu anlayışa göre boş vakit, değersiz hiçbir şey yapılmayan zaman olarak değil, aksine seçkin görüş, derin anlam, sanatsal hazlar ve takdir meydana getirmek için bireylerin kendilerine ayırdıkları zamandı. Antik Yunan toplumlarında sınıfsal bir değer olarak bilinen boş zaman Roma dönemine gelindiğinde farklılaşarak, tekrarlanan üretimi sağlamak ve iş haricindeki zaman dilimi için eğlenceli boş zaman faaliyetleri gerçekleştirilerek hem genç hem de yaşlı nüfusun yaşam sürecini daha verimli olmaları için uygun görülmekteydi. (Yaylı, 2014:5). Yerleşik düzene geçilmesiyle kurallar çerçevesinde düzenlenen eğlence ve din ritüelleriyle beraberinde, çalışmanın kutsal kılındığı anlayışta dahi dinlenme veya yenilenme ihmal edilmeyen bir olgu olduğu bilinmektedir (Karaküçük, 2008:38). Sanayi devrimi sonrasında tarım odaklı çalışan insanların daha fazla gelir elde etmek amacıyla şehirlere göç etmesi sonucunda, tarım insanların çalışma yaşantılarında hızlı bir değişim meydana geldi ve insanlar bir günlük çalışma saati içerisinde 15 hatta 17 saatlere varan mesailere maruz kalmışlardır. Hatta Fransa'da 1778'de dini bayramların tatil olduğu günler dahi iş gününe dahil edildiği bilinmektedir (Lanquar 1991:16). 1930'lu yıllara gelindiğinde çalışma ve boş vakit arasındaki bu süreç değişiklik göstermeye başlamıştır. İş görenlerin talepleri ve üretimi hızlandırmak için geliştirilen bant üretim sistemleri ile çok çalışan ve çok üretim gerçekleştiren toplumların mesai saatlerinde azaltma görülmüştür. Üretim teknolojisinde makineleşme ile iş görenlerin yükü azaltılmış ve üretim kapasiteleri artırılmıştır. Genel olarak insanlık tarihinin zaman kullanımı değerlendirildiğinde, on dokuzuncu yüzyıla dek boş vakit değerlendirme çabaları zamana, paraya sahip ve belli bir sınıfa mensup bireylerle

sınırlandırılmışken, daha sonrasında insanlık için bir hak haline gelmiş ve bu hakkın istenildiği şekilde kullanımı da serbest kılınmıştır. Fakat dünyada bazı ülkelerce uygulamadaki sosyal hak eşitsizlikleri, boş vakit anlayışının hala tüm toplumlar için tam anlamıyla bir standart haline getirilemediğini göstermektedir.

Boş zaman unsuruna kavramsal açıdan bakacak olursak kelime kökeni ve kelimelerin günümüze yansımaları ile oluşturduğu anlamlar ile boş zaman kavramının aslında ne denli önem arz ettiği anlaşılabilir.

Grekçede görülen 'leisure' kelimesinin anlamı: 'boş zaman' olarak Türkçe'ye çevrilmiştir. Leisure kavramı ilk olarak Antik Yunan sitelerinde kullanıldığı görülmektedir. Bu kavram, kentte yaşayan soylu bireylerin hür düşünceyi ortaya çıkarmak amacıyla felsefi konuların tartışıldığı bir alan ihtiyacı oluşması sonrasında oluşturulan bu alanları tanımlayan kelimelerden türemiştir. Skhole, Lyceum ya da Stoa ismini verdikleri görülen yapılarda her konuyu özgürce tartışmaya sunma niyetiyle, felsefi nitelikli tartışmaların meydana geldiği mekanı tanımlamak için ortaya çıktığı bilinmektedir. Skhole ve Stoa İngilizce dilbilim anlamında karşılık bulan türemiş kavram 'School', Fransızca'da ise Lyceum'dan türetildiği bilinen 'Lycee' kelimesi modern dünyadaki eğitim kuruluşları hali hazırda mevcut türetilmiş bu kelimelerle adlandırılmaktadırlar. Lyceum ve Skhole, Stoa yapılış amacı olarak birbirlerinden farklı yapılardır. Skhole daha çok kurumsal bir yapıyken Lyceum ise mental açıdan rahatlamaya daha fazla imkan sağlayan yapılardır (Yaylı, 2014:7). Latince' de yer alan 'Licere' (izinli veyahut müsaade), Fransızca' da ki kavram 'Loisir' (özgür zaman), İngilizce' de ise Leisure (özgürlük ve müsaade) anlamlarıyla kullanılmaktadır (Goodale ve With,1980). Genel olarak dünyada leisure olarak bilinen kavramı tanımlamak için çeşitli çalışmalar gerçekleştirilmiş ve bu düzlemde farklı görüşler ortaya atılmıştır:

Goodale ve Witt (1980) boş zamanı: iş, zaruri ve kişisel ihtiyaçlar için geçirilen vakitten arta kalan 'Artık Zaman' olarak açıklamıştır. Artık zaman olarak bahsettiği kavramın, bireylerin ekonomik unsurlardan, fiziksel ve sosyal olarak herhangi bir kısıtlamadan ve tüketim hallerine mesafeli ya da tamamen özgür kalınan zaman olarak adlandırmışlardır (Goodale ve Witt, 1980). Bir başka görüşe göre ise kişilerin, fiziksel ve kültürel olarak baskılanmadan veya zorlanmadan kişiden kişiye göre değişebilecek farklılıklar barındıran kişiye özgü özgürlüktür (Godbey,1992:12). Boş zaman, insanların çalışma yaşamlarını sürdürebilmek ve fizyolojik ihtiyaçlarını gidermek için gereksinim hissettikleri zaman aralığının dışında

artık zaman olarak belirtilen hürce, dinlenerek, kariyer oluşturmak, eğlenme niyetiyle değerlendirdikleri zamandır aralıdır (Tezcan, 1982:10). Mannell ve Kleiber (1997) bu kavramı nesnel ve öznel olarak açıklanabileceğini, nesnel olarak boş zaman kavramının: sahip olunan zamanın içerisinde ayrılan bir zaman diliminde ve ilgili eylemin gerçekleşebileceği özel bir alanda icra edilen aktivite veya aktivite grubunu kapsayan ve aktivite zamanının veya aktivitenin niteliklerinin ölçülebildiği bir durumdur. Öznel olarak boş zaman, ilgili zaman aralığında katılım gösterdiği faaliyet neticesinde zihnen tatmin duyması veya rahatlama gerçekleşmesinin açıklamaktadır (Mannell ve Kleiber, 1997:72). Boş zamanın önemli ve değerli bir zaman dilimi olduğu ancak birey için hayati bir durum olmadığını belirten Lan (2000), teorik açıdan bireyler üretmek amacıyla, yararlı olmak ve sosyalleşebilme için çalışma gereği duyduklarını belirtmektedir. Birçok bireyin görüşü olarak çalışmayı yaşamak için anlayışıyla değil gerçekçi açıdan bakıldığında; yaşam için çalışma eğilimi düşüncesiyle hayatlarını sürdürmekte olduğunu belirtmektedir (Lan, 2000:38). Zamanın kullanıcı yönüyle insanların sahip olduğu boş zaman kavramı, kişilerin kendi iradesiyle, istemleri, arzuları ve hisleri neticesinde kullanabileceği veya değerlendirme lüksü elinde olan bir zaman olarak tanımlanmaktadır (Parker, 1995:28-31).

Thorstein Veblen 1899'da boş zamanı statü ile bağdaştırarak "zamanın üretimsel olmayan tüketimi" olarak açıklamıştır (Veblen, 2007). Bu görüş, boş zamanın çalışma zamanından niyet faktörüyle ayrılarak farklılaştığını ve bu zaman diliminde kazanç üretilmediği için yüksek statü 'zenginlik' sembolü olarak görmektedir. Bu statü bağdaştırılan tanımlama sonrası günümüze dek farklı bağlamlarda tanımlamalar, ilişkisel şemalar, kuramlar ve literatürde yer alan açıklamalar süre gelmiştir. Boş zaman üzerinde birçok farklı görüş ve tanımlama bulunmaktadır. Boş zamanın görüş ayrılıklarının temellendiren en önemli unsur ise göreceli düşünceye izin veren insanın zamanı kavrayışındaki farklılıklardır. Bunun dışında birçok insanın yaşamını şekillendiren ve yakından ilgilendiren sosyolojik, kültürel, coğrafi, siyasi gibi unsurlar 'boş zaman', 'serbest zaman' ve de 'zaman' kavramları üzerinde görüş ayrılıklarına neden olabilmektedir.

4.2. Dijital Boş Zaman

Teknolojinin günden güne gelişmesiyle beraber insanların yaşam boyu sürdürdükleri devam ettirdikleri davranışları da değişim göstermektedir. Bu davranışlara ayırdıkları vakitler değişse de insanlık var olduğundan beri belli zaman kalıplarında hareket etmektedir. Bunlar

en bilinen anlamıyla çalışmak için geçirdiği zaman, ihtiyaçları için ayırdığı zaman ve de bu zamanlar dışında kalan serbest zaman. Çalışma saatlerinin ve işçilerin haklarının sanayi devrimi sonrasındaki gelişmeler ile düzenlenmesiyle serbest zaman içerisindeki ‘boş zaman’ daha da yerini belirginleştirerek zaman kavramı içerisinde böyle bir vakit olduğu gerçeği de ortaya çıkmış oldu. Sanayi devrimi öncesinde başlayan ve sonrasında ciddi bir şekilde ivmelenerek devam eden teknolojik gelişmelerinde beraberinde getirdiği yenilik ve kolaylıklarla insanların zaman kullanımlarında ciddi değişimler meydana gelmiştir. Bu değişimlerin başında yakın dönemden sıralayacak olursak: çalışma zamanına ayrılan vakit, aile ve ev bakım işlerine ayrılan vakit, kişisel boş zaman kullanımına ayrılan vakit üzerindeki etkilerini sıralayabiliriz. Son zamanlarda teknoloji ile gelen zaman değişimlerine en çok maruz kalan zaman dilimi ise boş zaman kullanımındır. İnsanların hayatına hızlı bir şekilde giren cep telefonları günümüzdeki dijitalleşme pratiklerinin en başında gelir. İnsanların vakit kullanımları ile senkronize bir şekilde cep telefonu kullanımları gerçekleşmekte, bundan en fazla payını alan zaman dilimi ise boş zaman olmaktadır. İletişimsel eylemin fonksiyonel olarak kolay kılındığı ve de reel hayata göre kalitesi tartışılrsa da daha yoğun olarak gerçekleştiği sosyal medya platformları dijital kullanımı boş zaman kullanımı içersin de cezbedici kılmaktadır. Boş zaman kullanımı temelinde iletişimsel bir eylem olması ve dijital ortamında bu eylemi kolay ve yoğun gerçekleştirmesi kullanıcıları sanal ortamda 24 saat çevrimiçi olmaya zorlamaktadır.

Teknolojinin etkisi ile insanların boş zamana erişimi dönüşmektedir ve aynı zamanda boş zamanda değişen etkinlikler ile elde ettikleri deneyimleri de değiştirmektedir. Teknolojik dijital aygıtlar: bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tabletler boş zamanın vazgeçilmez ekranları haline gelmişlerdir (Blanco, 2014: 191- 193). İnsanın tabi olduğu bir dönüşüm söz konusu olduğundandır, boş zaman faaliyetleri de dönüşüme uğramıştır. Dijital boş zaman olarak bireylerin günlük aktivitelerinin dijital bir ortamda gerçekleştirilmesidir (Yengin, D. 2019: s.141). Dijital boş zaman (digital leisure, e-leisure time) ve aktiviteler üzerine alan yazıda ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Grimley, M. 2011; Sintas, Francisco and Alvarez, 2015; Yengin ve Kınay, 2016). Rekreasyon bilimi kapsamında bir dijital boş zaman tanımı kısaca: bireylerin iş ve zaruri ihtiyaçlar dışında kendi yaşayışına has olarak oluşturduğu özgür hissettiği zaman aralıklarında, dijital araçlar vasıtasıyla dijital ortamda kendi rızasıyla gerçekleşen etkinlikler için kullanılan zaman dilimidir.

4.3. Zaman Yönetimi ve Zamanın Kullanımı

Bireylerin her bir ihtiyacını giderebilmesi ve de birtakım isteklerini gerçekleştirebilmesi için gerekli olan zamanı sarf etmek durumunda kalır. Bunu yaparken önceliklerini belirleme yoluna gitmesi planlamayı doğurur. Günümüz çağında bireyler, bireylerin oluşturduğu toplumlar, şirket oluşumları, yerel ve ülkeler arası her çeşit rekabete karşı hazırlıklı olabilmek adına bilimsel ve teknolojik değişimleri takip etmeli ve de bunu gerçekleştirebilmeleri için yaşamlarını iyi düzenlemeleri gereklidir (Kılbaş, 2006). Bireylerin zamanı iyi değerlendirebilmesi: kişisel yaşamına, iş yaşamına, toplum içindeki yaşamına, dinlenmesine, eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik olarak ihtiyaç duyduğu gereklilikleri karşılamasına ayırdığı zaman aralıkları arasında bir denge kurabilmesi ile gerçekleşmektedir (Köktaş ve Köktaş, 2007:657).

Zamanın gün içinde değerlendirilmesinin gerekliliği zorunda olduğumuz ihtiyaçlar çerçevesinde şekillense de birey zaman kullanımının daima bilincinde olmalıdır. Bireyler, zamanın değerini yeteri düzeyde algılayamamakta ve kendine olumlu olacak şekilde planlayıp yönetememektedir. Çoğu kişi zaman değerlendirmesini olasılıklar, denk gelmeler ve şans unsurları ile kullanmaktadır (Durukan ve Öztürk, 2004). Zaman kullanımı bireyin planlama gerçekleştirirken kısa, orta ve uzun vadede hedefledikleriyle beraber önemi daha net ortaya çıkmaktadır. İnsanların çıkarları çerçevesinde ortak hareket etme istekleri ortak bir planlama ve ortak bir zaman kullanımını ortaya koymaktadır. Örneğin: kişi sabah uyanığında zorunlu bir ihtiyacı olan karnını doyurmak için ekstra bir uğraşa girmesine gerek yoktur. Zira bedelinin ödenmesi durumunda yiyeceklerini kolayca elde edebilmektedir. Sabah uyanmadan önce kişinin güvenle uyumasını sağlayan ise yine belli bir bedel karşılığında başkalarıdır. Bu örneklerle benzer birçok örnek daha verilebilir. Burada önemli olan planlamanın bireyden başlaması ama toplumun genelinde ortak bir plan üzerinden hareket edildiğinin anlaşılmasının gereğidir. İnsanlar çoğu zaman bunu atlamaktadır. Descartes toplumların ve ülkelerin gelişmişlik düzeylerinin, zamanı planlı programlı kullanarak çalışma hayatlarını ve dinlenmelerini şekillendirmeleri neticesinden kaynaklandığını belirtmektedir (Köktaş ve Köktaş, 2007). İnsanlar günlük ihtiyaçlarını planlarken bütünüyle bağımsız kararlar vermekte, genellikle bu durumu göz önünde bulundurmamaktadır. Örneklerin aksini düşünecek olursak gece güvenliğimizin sağlanmadığı bir durumda evinizde rahatlıkla uyumanız mümkün olmayacaktır. Buda sizin zaman kullanım planlamanızda değişikliğe sebep olarak gece daha az uyumanıza sebebiyet

verecektir. Aynı şekilde sabah avlanmak zorunda olsanız muhtemelen başka isteklerinizi ya eleyecek ya da erteleyeceksiniz. Zira avlanmak oldukça zaman almakta ve ciddi bir efor gerektirmektedir. Fakat şartlar herkes için eşit değildir. Kimi bu ihtiyaç ve isteklerini gidermek için daha çok çalışması gerekirken kimi bireyler için bu istekler daha kolay elde edilebilmektedir. Buda zaman kullanımlarında, dolayısıyla boş zamanlarında ciddi bir farklılık oluşturmakta ve bireylerin istekleri de buna göre şekillenebilmektedir. Hangi şartlar altında olursa olsun zaman kullanımı ve de planlanması önemini yitirmemektedir.

Zaman yönetiminin önemi daha fazla iş verimliliği sağlama amacı ile ortaya çıkmış bir durumdur. Bunun için birçok öneriler yöntemler ortaya koyulmuş ve de tartışılmıştır. Birey için zamanın nasıl aktığının önemi kontrol odaklıdır. Bireysel açıdan zaman yönetimi, bireylerin kişisel ve çalışma hayatındaki ulaşmak istediklerine etkin ve verim alarak erişebilmesi amacıyla yönetsel fonksiyonları kişisel eylem ve aktivitelerine adapte etme sürecidir (Erdem, 1999:27). Zaman çalıştıkça artış gösterecek bir kaynak olmadığından yönetsel yaklaşım ile sınırlı olan zamanın içerisinde gerçekleştirilen eylemleri nicelik ve nitelik olarak arttırmak amaçlanmaktadır (Erdem, Prinçci ve Dikmetaş, 2005). Bireyin tüm zaman dilimleri içerisindeki kullanımlarını kendi gerçek isteklerine odaklanarak o doğrultuda planlaması yönetsel açıdan uygun olur. Zira aksi düşünüldüğünde kopukluk gerçekleşerek planlamada bozukluk yaşanabilir. Zaman yönetimi iş odaklı değil de zamanın bütün aşamalarını dikkate alarak yapılmalıdır. İş açısından verimlilik baz alınmamalı; mikro açıdan bireyin istekleri ve hedefleri, makro açıdan iste ilgilenilen kitleye öngörülen vizyonun geçerliliği ölçülecek değer olarak görülmelidir. Zira zaman bir bütündür yönetiminin de bütün olarak değerlendirilmesi gerekir. Bu süreçte en önemli olan zaman dilimi boş zamandır. Birey boş zamanını kendi açısından faydalı planlayabilirse iş ve diğer zaman kullanımlarına ayırdığı vakitte o denli verimli geçmesi için koşulları sağlamış olur.

4.3.1. İnternet Ortamında Boş Zamanın Kullanımı

Teknolojinin insan için işleyişi deneysel olarak süreklilik göstermektedir. Teknolojik aygıtlar bütün toplumlar üzerinde tüm etkileri tespit edilemeyeceği için somut olarak tespit edilmiş olumlu veya olumsuz etkileri bilinerek oluşturulması ile mükellef ürün veya hizmetler teknoloji şirketleri tarafından insanlığa sunulmaktadır. İnsanların iletişimsel anlamda gelişmesi, toplumların ortak akıl ile elde edilen doğruyu bulabilmeleri için öncül bir durumdur. Günümüze kadar olan insanlar ile ilgili tüm gelişmelerin temelinde iletişim

söz konusudur. Yapılan insani her eylem iletişim ile aktarılır. Aktarılanlar ne kadar hızlı ve kusursuz bir şekilde aktarılabilirse, insanlık kendi istediği olması gerekenleri daha çabuk elde edebilir. İnternet öncesi durumu farklı açıdan ele aldığımızda zaaf olarak değerlendirebiliriz. İnternetin var olması da yine aynı şeyi düşündürebilmektedir. Fakat internetin en önemli getirisi insanlığa çağ atlattıran bir iletişim kabiliyet kazanımıdır. Atılan her ilgili adımında bu oluşumun bir temel oluşturduğu ve oluşturacağı düşünüldüğünde önemi ve dikkati beraberinde getirmektedir. Günümüzde internet gerekliliği toplum ve yönetenlerce dünya genelinde zaruri bir durum olarak görülmektedir. Aktif kullanıcı sayısı hızla artmaktadır. Bireylerin tüm eylemleri internet sayesinde somut olarak iletişimsel hale gelmiş ve bu durum ile ilgili olarak internet kullanımı imkanlar dahilinde günlük zaman kullanımlarının tamamında var olma eğilimi göstermektedir. Ticari işletmelerin internetin bu iletişimsel gücünü ve çok yönlülüklere açık etkisini en başından görerek keşfettikleri ölçüde pazarlarını internet üzerinde artırarak bu eğilimi güçlendirmektedir. Teknoloji üreticileri ise hem bu pazardan yararlanmakta hem de tüm ürünlerini internetle bağdaştırarak, tüm zaman kullanımlarında ve tüm eylemlerden haberdar olmak istemektedirler. Eylemler iletilirse ihtiyaçlar belirlenir hale gelebilmektedir. Bu sayede satılabilecek teknoloji kolayca keşfedilebilmektedir. Dijitalerin yakınsama durumundan kaynaklı benzer birçok avantaj sayılabilmektedir.

Bu süreçte insanlara internetin olumlu ve olumsuz etkileri söz konusudur diye düşünüldüğünde internetin yayılma hızını göz önünde tutarak bu etkilerin, daha çok insanlık üzerindeki etkilerinden kaynaklanan sorunların tespitiye yetiştirilmesi ile sonuçlanan bir değerlendirme yapılabilir. Modern imkanlara sahip bir insan interneti kullanmakta ya da kullanmaya mecbur kalmaktadır. İnternet alternatiflerinden daha kolaydır. İçerdiklerine bakıldığında bireylerin hayatı dahilinde yaptıkları her şey ile ilintili olarak internet günümüzün ve geleceğin temelini oluşturmaktadır. Geliştiricileri farkında veya farkında olmadan tüm insanlık olduğu düşünüldüğünde bunun böyle olmaması için bir engel bulunmamaktadır. İnterneti kullanan herkes dolaylı veya direkt olarak internetin işlevini geliştirmekte ve gelecek için güncellemektedir. Aynı zamanda internet içeren her çeşit ürün ve hizmette de bu durum geçerli olması, internetin bireylerin zaman kullanımındaki yeri hızlı bir şekilde sürekli artmasında en önemli etkenlerdendir. Geliştiricinin kullanıcının kendisi olması durumu ile açıklanabilir. İnternet ortamında kullanılan zaman, eğilimler ve internet kullanma kabiliyeti ölçüsünde bireylerin günlük tüm eylemleri ile ilişkili hale gelebilmektedir.

Toplumların internet kullanımını etkileyen yapısal ve eğitsel etkiler söz konusu olsa da dünya genelinde bireylerin çoğunluğu uzun saatler internet kullanımı eğilimi göstermektedir. We Are Social (2020) yayınladığı global veriler içeren 'Digital 2020' verilerine göre internet kullanıcıları uyanık olduğu zamanın yüzde 40'ından fazlasını internette geçirmektedir. Türkiye'de ocak 2020 verilerine göre 62,7 milyon internet kullanıcısı mevcuttur. Günlük internet kullanımlarına bakıldığında raporda kullanıcıların günlük 6 saat 43 dakika internette vakit geçirdiği belirtilmekte, bu ortalama Türkiye'de ise 7 saat 29 dakika olarak belirtilmektedir. Türkiye internette günlük zaman kullanımı ortalamasıyla 42 ülkeden 12. sırada yer almaktadır (We Are Social, Digital 2020). Türkiye'nin We Are Social Ocak 2020 raporuna göre Türkiye ve Dünya karşılaştırmalı internet kullanımı verilerine Çizelge 4.1.'de yer verilmiştir.

Çizelge 4.1. Türkiye- Dünya 2020 İnternet kullanım verileri karşılaştırmalı

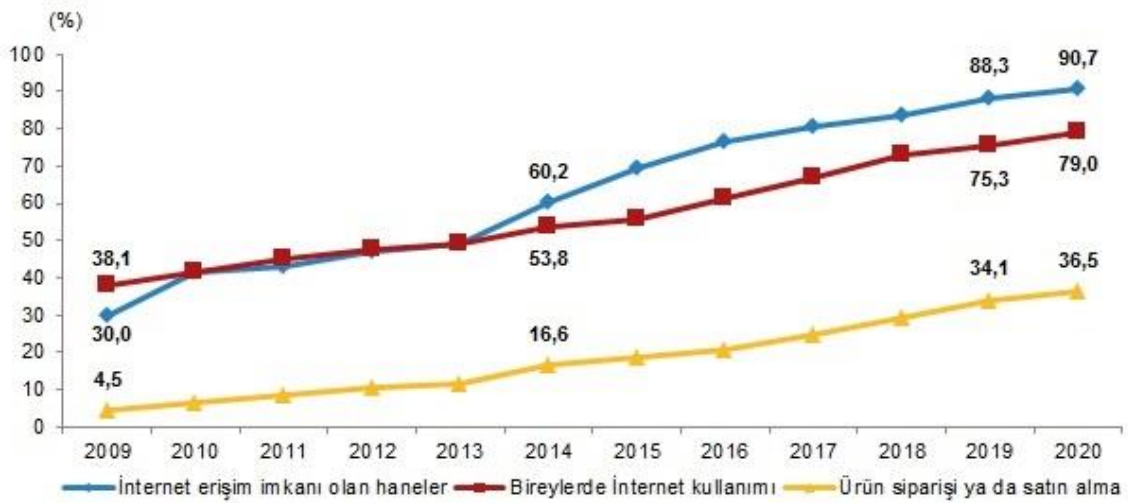
	We Are Social Ocak 2020 İnternet Kullanımı Verileri	
	Türkiye (83,88 milyon)	Dünya (7,7 milyar)
Mobil Kullanıcı	77 milyon /Nüfusun %92'si	5,16 milyar/Nüfusun %66'sı
Mobilden İnternet	58 Milyon	4,17 milyar
Mobilde geçen vakit	4 saat	3 saat 24 dakika
İnternet Kullanıcısı	62 milyon	4,57 milyar
İnternette Video	%93	%90
Oyun Oynama	%88	%80
Akıllı Tel ile Oyun	%80	%69
Sosyal Medya Kull.	54 milyon	%304 milyon

Kaynak: <https://wearesocial.com/digital-2020> (We Are Social Digital Ocak 2020 verileri Dünya-Türkiye verileri kullanılarak tablo oluşturulmuştur).

- Türkiye'nin yüzde 92'si 77 milyonunu mobil kullanıcısıdır, 58 milyon mobil internet kullanımı gerçekleştirmektedir.
- Mobil cihazlar üzerinden internet üzerinde geçirilen vakit ortalama 4 saattir.
- Türkiye nüfusunun yüzde 74'üne tekabül eden 62 milyon internet kullanıcısı mevcuttur.
- Türkiye'de internet kullanıcıların yüzde 93'ü internet üzerinden online video izlemektedir.
- Türkiye'de günlük sosyal medyada geçirdiği ortalama süre 2 saat 51 dakikadır.

- Türkiye'deki kullanıcıların yüzde 88 herhangi bir cihaz üzerinden oyun oynamaktadır. Akıllı telefon üzerinden oyun oynama yüzde 80'dir, bilgisayar üzerinden yüzde 46, konsol üzerinden yüzde 23'tür.
- Türkiye sosyal medya kullanıcı sayısı 54 milyon, Türkiye nüfusunun yüzde 64'dür, kullanıcıların yüzde 99'u aktif sosyal medya kullanmaktadır.
- En çok kullanılan sosyal medya platformlarının ilk 5'i youtube, instagram, whatsapp, facebook, twitter platformlarıdır.
- Sosyal medya platformunu en çok kullanan yaş aralığı 25-34 yaş grubudur (We Are Social, Digital, 2020).

Resim-4: Hanehalkı internet kullanımına ilişkin temel göstergeler, 2009-2020



Kaynak: <https://data.tuik.gov.tr/tr/display-bulletin/?bulletin=hanehalki-bilisim-teknolojileri-bt-kullanım-arastirmasi-2020-33679>

Türkiye istatistik kurumunun verilerine göre 2020 yılında 16-74 yaş grubu bireylerde internet kullanımı oranı yüzde 79 olarak belirlenmiştir (Tuik, Haber Bülteni: 2020). Bu oran AB-27 Avrupa Birliği Ülkelerinde 2019 yılı verilerine göre bireylerin 4'ünde 3'ünden fazlası yüzde 77'si günlük olarak internete erişim gerçekleştirmiştir (eurostats, 2020).

4.3.2. Gelişen Teknoloji ile Dijitalin Zaman Kullanımına Etkisi

Teknolojik gelişmeler insanların hayatını kolaylaştırmak adına günden güne insanın hayatıyla daha fazla bütünleşme yoluna gitmektedir. Günümüzde insanın günlük yaşantısının tamamına nüfuz etmiş bulunmakta. Dünyada toplumların genelinde teknolojik aygıt kullanımına bağlı olarak iletişimsel, eylemsel ve ortaya koydukları olgusal etkileşimlerini gerçekleştirmekte ve de teknoloji kullanım yetilerinin gelişmesine bağlı olarak bu etkileşimin yoğunlaşması da aynı ölçüde artış göstermektedir. Bireysel ve

toplumsal bir fayda olarak faaliyetlerini teknoloji sayesinde daha pratik hale dönüştürebilmektedirler. Teknolojiden fayda görmek maksadıyla olan kullanımlar dışında teknolojinin çeşitli bağımlılıklara da yol açtığı bilinmektedir. Teknoloji üreten toplumlardan ziyade sadece tüketiciler bölümünü oluşturan bireyler bu bağımlılık tesirinden uzaklaşmamaktadır. Teknolojik  r n ve hizmetleri maksatlı kullanan bireyler dışında bu bağımlı olan bireyler maksadı haricindeki kullanımları teknolojinin bağımlılık yaratan etkilerine doğırudan maruz kalarak, onların günlük zaman kullanımında büyük bir yer kaplamasına sebebiyet vermektedir. Bunun sonucunda günlük tabi olduğı zaruri ve serbest zaman ihtiyaçlarını düzenli olarak giderememektedir. Bu da bireylerin zaman kullanımı rutinini günden güne değırtmektedir.

Alışkanlık veya bağımlılık yapan kullanımı ile zaman kullanımda yarattığı ele geçirmenin yanı sıra teknoloji, eski-yeni tüm evrelerinde geliştirilen aygıtları ile toplumların karmaşık ve zaman alan işlerine talip olmuştur. Bu durum hızlı ve sonu bilinmeyen bir şekilde devam etmesiyle birlikte şuan geldiğı evrede bireylerin kullanımına sunduğı cihazlar kompleks özellikleri barındıran  evrimi i cihazlardır. Mobil cihazların haricinde insanların işlerini kolaylaştırması ve günlük zaman kullanımında boş vakitleri artırmak için yapılan ev aletleri dahi  evrimi i geliştirilerek mobilize kontrol özelliğı sağılanmıştır. Böylece bireyler akıllı çamaşır makinesini, akıllı güvenlik sistemini, akıllı temizlik robotları, akıllı otomobilini ve diğıer birçok akıllı ev aletlerini akıllı telefonundan kolay bir uygulama ile kontrol edebilmekte ve yönetebilmektedir. Burada amaçlanan insanların boş zamanlarını giderek daha fazla artırmaktır. Artan bellek kapasiteleri, sanal dünyaya sürekli yüklenen bilgi ve içerikler toplumların bir konu hakkında bilgi edinmek veya öğrenmek için harcadıkları emeğı ve zamanı, geliştirilen kolaylaştırıcı uygulamalarında vasıtasıyla giderek daha da azaltmaktadır. Dünya genelinde ulaşım için geliştirilen vasıtalar, vasıtaların bir yerden bir yere ulaşımı için kullanılan yollar sürekli olarak 'zaman'  l t nden kazanmak üzerine daha iyiye ulaşmaya çalışmaktadır. Daha az yakıt ile daha hızlı bir şekilde insanların ulaşım esnasında harcadığı zaman ve enerjiyi azaltarak ulaşımın zaman ve enerji kullanımını verimli hale çevirmek için uğıraşılmaktadır (Kenanoğılu ve Aydın, 2018:372). Öyle ki yeme içmeye ayırdığımız süreler dahi kısaltılmak için bu ihtiyacın giderilmesini hızlandırmak adına mikrodalga fırınlar, hazır yemeklerin ve takviye kullanım alışkanlığının toplumlara kazandırılması zaman kullanımında zaruri kullanımları azaltma amaçlıdır. Daha da ilerisi olarak sağılık ve genetik bilimlerinin gelişmesi doğırultusunda insanların ömrünün uzaması (Global Burden of Disease Study (GBD), 2017:8), makro zaman kullanım üzerinden

düşünüldüğünde insanın boş zamana sahip olduğu yıllar artırılmaktadır. Sanayi devriminden bu yana teknolojinin gelişmesiyle azalan iş yükü çalışma saatlerini ve ihtiyaç duyulan fiziksel işçi gücünü günden güne azaltmaktadır. Endüstri 4.0 ile geliştirilen sistemler ile kitleler halinde fiziksel iş gücü azaltılarak iş anlayışının 'nesnelerin interneti' anlayışı ile tamamen değiştirilmesi düşünülmektedir (Demiral, 2019).



5. REKREASYON KAVRAMI

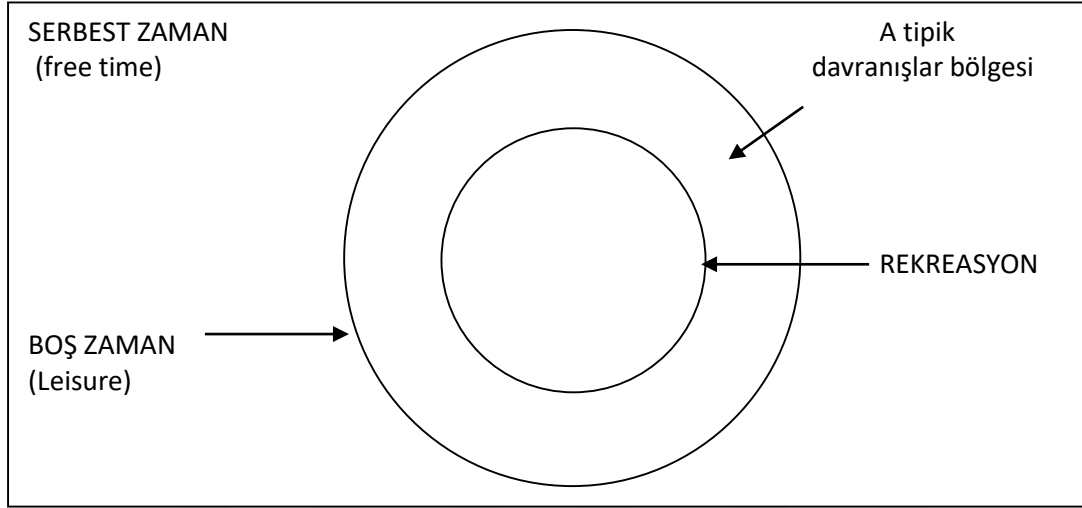
Rekreasyon kelime anlamı toplumlar da doğru olarak kullanılmamakta veya hiç bilinmemektedir. Rekreasyon tek başına dahi bir anlam ifade etmektedir. Bu anlam her insanın farkında olarak veya olmayarak yaptığı bazı tür eylemleri tanımlamaktadır. Türk Dil Kurumunun köken olarak Fransızca olarak belirttiği ‘rekreasyon’ kelimesinin açıklamasını Güncel Türkçe Sözlükte yapmıştır. Bu tanıma göre rekreasyon: insanların boş zamanlarında gönüllü olarak gerçekleştirdiği eğlence veya spora amaçlı etkinlik olarak açıklanmıştır. Rekreasyon kelimesi bazı toplumlar da bir alan veya eşyayı da kullanım amacına yönelik olarak niteleyebilmektedir. Buna istinaden bizim toplumumuzda kullanılan anlamıyla TDK 2. tanım olarak: bir bölgenin insanların dinlenebileceği, eğlenebileceği bir hale getirme olarak açıklamıştır. Özellikle toplumlar da ‘rekreasyonel alan’ olarak bilinen dinlence ve eğlence alanların genel olarak zihinde oluşan manaların tümüne karşılık gelen bir kelime haline gelmiştir ‘rekreasyon’.

Rekreasyon kelimesi boş zaman anlamına gelen ‘leisure’ kelimesine göre daha yeni sayılabilecek bir kelimedir. Bu durum, çalışmanın toplumlar da kutsanması sebebi ile boş zamanın toplumun her sınıfının yararlanabildiği bir hal almadığından ileri gelmektedir. Günümüzdeki anlamıyla rekreasyon boş zaman kavramına bağlıdır ve kapsamında yer alarak daha özel bir anlam içermektedir ayrıca toplumun her sınıfının hak olarak uygulayabildiği bir anlama tekabül etmektedir. Günümüzdeki anlamıyla rekreasyon ilk olarak 1400 yıllarında İngiltere’de erken modern dönemde bahsi geçtiği bilinmektedir (Mckay, 2008). Rekreasyon kelimesi köken olarak Latince ‘re-create’ kelimesinden yani restore etme, kendini yenileme, yeniden yaratma anlamına gelmektedir (Nešić, 2014:312).

Rekreasyon ile ilgili birçok tanım ortaya koyulmuştur. Bu tanımlar birbirinden kısmen farklılıklar içermektedir. Bu farklılıkların en önemli sebebi rekreasyonun zaman ve hazlar ile ilgili olan ilişkisidir. Zaman ve haz kavramları bireyler açısından gözetildiğinde farklılıklar göstermektedir. Bu sebepler başta olmak üzere değişen bakış açılarıyla rekreasyon ve boş zaman kavramlarının tanımları farklılıklar göstermektedir. Rekreasyon için genel anlamıyla bir açıklama gerektiğinde boş zaman sırasında gerçekleştirilen somut aktiviteler veya boş zamanda fiziksel ve psikolojik faydalar elde etmek olarak görülebilir (Freysinger ve Kelly 2004). Herhangi bir aktivitenin rekreasyonel faaliyet olabilmesi için yapılan aktivitenin dış etkilere bağlı kalmadan hür irade ile seçilmesi ve keyif alınması

gerekir (Karaküçük ve Akgül, 2016:5). Bu koşul bildiren durum tüm güncel rekreasyon tanımlarında belirtilmektedir. Fakat rekreasyon ve boş zaman tanımlamaları ile alakalı halen tartışmalı olan tanımlamalar söz konusudur. Rekreasyon ve boş zaman ilişkisini daha iyi anlamak tanımların doğru anlaşılabilmesi için gereklidir (Şekil1).

Şekil-1



Kaynak: Mieczkowski Z.; World Trends in Tourism Recreation, Peter Lang Publishing, Inc. New York, 1990, s.17’den uyarlama (Karaküçük, 2016:331).

Basit bir bakış açısıyla rekreasyon boş zamana bağlı eylemlerdir denilebilir fakat kavram üzerine düşünüldüğünde fikir ayrılıkları oluşmaktadır. Bu sebeple güncel tanımlamalarda detaylı olarak rekreasyon kavramı açıklanma gereksinimi duyulmuştur. Bu tanımlamalara birkaç örnek verilebilir. Kocaeski ve diğer araştırmacı arkadaşlarının rekreasyon tanımına göre, bireyin haz alma isteğini tatmin eden ve zihinsel olarak yenilenmeyi hedefleyen insanların kendi yeterlilikleri kapsamında iş ve zorunlu gereksinimleri dışında kalan zamanı değerlendirme amacıyla gerçekleştirilen eylem ve etkinliklerdir rekreasyon (Kocaeski vd., 2012:7). Bir diğer güncel rekreasyon tanımında ise bireylerin zaruri zaman dilimleri dışında bedeni ve zihni yenilemek amacı ile uyku, yemek-içmek ve bütün fizyolojik ihtiyaçların etkisi dışında yapılan tüm etken, edilgen ve ettirgen faaliyetler olarak açıklanmıştır (Yaylı, 2014:11)

Toplumlar arası değişiklik göstermeyecek bir gereksinim hali diyebileceğimiz insanların çalışmak zorunda oluşu insanların hayatlarını temelinden etkiler. İş insanın bedensel ve ruhsal sağlığını tamamen etkileyen bir etmendir. İşin yapısı, zorluğu, mental veya fiziksel

yoruculuğu, riskleri, tehlikeleri, tekil veya takım olarak icra edilmesi gibi birçok etkiye bağlı olarak iş gören insan üzerinde hissedilir bir tesiri söz konusudur. Vücudun dengede olabilmesi açısından bu tesirin kişiye göre değişen boyutuna bağlı olarak yine kişinin kendi isteklerini baz alarak bir takım etkinlik veya dinlence gerçekleştirmeye ihtiyaç duymaktadır. Bu tarz faaliyetleri boş zaman içerisinde gerçekleştirir. Boş zaman kişinin kendisini iş ve benzeri mecburi hissettiren durumdan uzakta bir hal olarak açıklanabilmektedir. Kişi kendini bu tür mecburi hallerden uzakta hissederek ve tercih ettiği faaliyet ile bu durumu daha çok tetikleyerek mecburi durumların bıraktığı kötü tesirlerden arınma durumu gerçekleşmektedir. Kişiyeye göre yapılan boş zaman etkinliği değişir fakat bu yapılan faaliyetlerin hepsi kişiyi yenileme özelliği göstermektedir. Bu tür faaliyetlerin genel anlamını açıklamaktadır rekreasyon. Yapılan faaliyetler ise boş zaman ve özgürlük haline kayıtlı olarak rekreatif faaliyetler içerisinde yer almaktadır. Rekreasyon ile ilgili bahsedilen başka bir görüşe göre aktivitelerin hangisinin rekreasyon olabileceği üzerine fikir birliği kurulamamıştır (Brey ve Lehto, 2007).

Rekreasyon üzerine başka bir tartışma ise oyun ile bağdaştırılıp bağdaştırılmayacağı üzerine gerçekleşen tartışmalardır. Bu tartışmada oyunun çocuklarca gerçekleştirilen bir eylem olduğunu, rekreasyon ise yetişkin insanların gerçekleştirdiği aktiviteler olduğu görüşü bulunmaktadır (Torkildsen, 1993:64). Literatürde genellikle oyunun rekreasyon kapsamında değerlendirilmesinde sakınca görülmemiş, rekreasyon ve oyun teorileri her iki kavramı açıklamak için de kullanıldığı görülmüştür.

5.1. Rekreasyonel Eğilim ve Yeni Trendler

Eğilim kavramı insani bir durum üzerinden açıklanmak istendiğinde literatürde bireyin içinden gelen saf, olumlu bir istek olarak ele alınmaktadır. Türk Dil Kurumu (TDK) eğilimi: "*bir şeyi sevmeye, istemeye veya yapmaya içten yönelme, meyil, temayül*" olarak tanımlamıştır (sozluk.gov.tr, 2020). İnsanlar bu iç istek sonrası canlı veya cansız dünyadaki varlıklara yönelmekte ve etkileşime geçmektedir. Bu etkileşimin sağlıklı ve istenilen sonucu alınabilmesi iletişimsel çabaya bağlı olmaktadır. İnsanları iletişim kurmaya yönelten sebepler sınırsız sayıdadır. İletişim tetikleyici unsur olarak düşünüldüğünde insanlar var olduğunu benimsetebilmek ve benimsemek, düşüncelerini ve duygularını paylaşmak, ilişkiler kurmak, etkilenmek ve etkilemek, duygusal hisler uyandırarak kişiler üzerinde yatırım yapmak ve ihtiyaçlarını gidermek gibi sebeplerle insanlar birbirleri ile iletişime

geçmektedir (Gürüz ve Temel-eğinli, 2011, s.73). McAdams (1989) dört eğilim olarak belirttiği duygusal eğilim, aktivite eğilimi, dürtüsel eğilim ve sosyal eğilim iletişime ve etkileşime yönelmenin temel unsurlarıdır. Bir aktivitenin rekreasyon olarak nitelendirilmesi için en önemli koşulu özgür ve hür iradeyle isteyerek gerçekleştirilmesidir. Bireyler boş zamanlarında tercih ettikleri aktivitelere belli aralıklarla, düzensiz veya düzenli olarak eğilim göstermektedirler. Bireylerin aktivitelere olan eğilimleri ilgilendikleri aktiviteye katılma sıklığı ile tespit edilebilmektedir. Günümüzde dijital boş zaman geçirme eğilimi dışında trend rekreasyonel aktivite tercihleri söz konusudur. Trend kavramı İngilizceden Türkçeye geçen bir kelimedir ve "*eğilim*" anlamına gelmektedir (sozluk.gov.tr, 2020). Günümüzde rekreasyonun yeni trendleri arasında (Yaylı, 2014:183);

- Kentsel Bağlamda Trend olmak
- Göl Aktiviteleri
- Kampüs içi Rekreasyonel Faaliyetler
- Spor Kompleksleri
- Orman İçi Rekreasyon ve Kent Ormancılığı
- Terepatik Rekreasyon
- Festivaller ve Şenlikler
- Alışveriş ve Eğlence Parkları
- Arkeoloji ve Müzecilik
- Endüstriyel Rekreasyon, rekreasyonun yeni trendleri olarak sıralanabilir.

Bu rekreasyonel trendler ile dijital boş zaman etkinliklere ayrılan süreler karşılaştırıldığında toplumlarda bireysel teknoloji kullanımına ayrılan vaktin giderek artış yaşandığı bilinmektedir. Rekreatif bir eylem olgusu olduğu üzerine literatürdeki araştırmaların yeterli olmadığı fakat boş zamanda gerçekleştirilen bir aktivite türü olarak en yeni trend dijital aktivitelerdir.

5.2. Rekreasyonel Aktiviteler

Boş zamanda gerçekleştirilen aktivitelerin rekreasyonel olarak sınıflandırılması üzerinde çeşitli görüşler bulunmaktadır (Jackson, 1982; Karaküçük, 2008; Metin, vd. 2017). Yapılan farklı sınıflandırmalar aktiviteleri kapsadığı için yapılış amacı doğrultusunda değerlendirildiğinde işlevlerini yerine getirmektedir. Rekreatif aktivitelerin sınıflandırılmasında belirleyen unsurlar, bireylerin boş zaman içerisinde rekreasyonel aktivitelere katılmasını sağlayan amaçlar, istekler ve hazlar gibi bireyleri tetikleyen temel

etkenlerdir (Karaküçük, 2008: 77). Rekreatyon alanında sınıflandırmalarının farklılık göstermesinin sebebi ise bireysel isteklerin, hazların ve amaçların kişiden kişiye çeşitlilik göstermesinden kaynaklıdır. Çalışma kapsamında yer alan rekreatyon aktivite sınıflandırması Alberta Rekreatyon ve Parklar üzerinde gerçekleştirilen (Jackson,1982) ve sonrasında yapılan araştırmalar ile geliştirilen bir sınıflandırmadır. Bu geliştirilen sınıflandırmaya göre fiziksel aktiviteler, açık alan aktiviteleri, grup aktiviteleri, kültürel aktiviteler, hobiler ve pasif-diğer aktiviteler olarak belirlenmiştir.

5.2.1 Fiziksel Aktiviteler

Fiziksel aktiviteler temelde vücudun hareketi esasına dayanır. İnsanın iskelet ve kas grubunun meydana getirdiği vücut hareketiyle dinlenme seviyesinin üzerinde hareketle gerçekleşen enerji harcaması olarak tanımlanabilir (Caspersen, vd., 1985). Bu tanımlama geniş kapsamlı olup birçok yapılan sınıflandırma içerisinde yer alan rekreatyoneel aktivite türlerini kapsamaktadır. Bunlara örnek olarak rekreatyoneel amaçlı bisiklete binmek, yürüyüş, koşu, yoga, tenis, fitness, tırmanış, pilates, ve daha birçok fiziksel efor gerektiren aktivite örneklendirilebilir. Burada en geniş anlamda ayrılan rekreatyoneel açıdan kapalı alanda yapılması pek mümkün olmayan aktiviteler açık alan aktiviteleri olarak sınıflandırılmaktadır.

5.2.2. Açık Alan Aktiviteleri

Açık alan aktiviteleri boş zaman deneyimi açısından çoklu etkileri söz konusu olduğu için rekreatyoneel değeri yüksek aktivitelerdir. Aynı anda heyecan, korku, keşif, enerji boşalımı, macera, deneyim, öğreti, grup olabilme, öznel yeteneklerin ortaya çıkışı gibi birçok talep edilen gereksinime cevap verebilmektedir. Tamamıyla açık olan bir alanda gerçekleşen, bireylerin araziyi kullanarak doğa ve koşulları ile iç içe meydana gelen boş zaman etkinlikleridir (Kocaeski vd., 2012). Açık alan aktiviteleri kayak, kamp, at biniciliği, piknik, balık tutmak, dağ tırmanışı, atv gezileri, aletli dalış gibi birçok yoğun deneyim içeren aktiviteleri kapsamaktadır. Grup bilinci ve liderlik temalı çok katılımcılı gerçekleşen aktivitelerde açık alan rekreatyonlarında popüler ve her yaşa uygulanan aktivitelerdir. Grup aktivitelerinin sınıflandırmada ayrıldığı aşama takım sporları ile mevcuttur.

5.2.3. Grup aktiviteleri

Grup aktiviteleri aynı zamanda takım sporlarını kapsadığı için sınıflandırmaya dahil edilen aktivite türleri spor aktiviteleri olarak da sınıflandırılabilir. Burada önemli olan rekreasyonel açıdan değeridir. Rekreatif aktivite olabilmesi için bireyin eğilimi özgür irade ve ticari bir beklentiye girmeden gerçekleşmesi gerekmektedir. Bu kapsamda kapalı veya açık mekanlarda grup halinde boş zamanları değerlendirmek üzere gerçekleştirdikleri rekreatif etkinliklere grup aktiviteleri denilmektedir (Kocaeski, 2012). Bu aktivitelere örnek olarak en çok popüler tercihler arasında paintbol, futbol, basketbol, voleybol, bowling gibi aktiviteler gelmektedir.

5.2.4. Kültürel Aktiviteler

Toplumdan topluma değişen anlayış ve yaşayış pratikleri yüz yıllar içerisinde gerçekleşen gelişmelerin bir sonucudur. Bu olgunun oluşması sırasında toplumların boş zaman ve etkinlik anlayışları da kendilerine has nitelikler kazanmaktadır. Bu kendine has boş zaman etkinlikleri hem yaşayışı oluşturan topluma hem başka toplumlara çekici gelebilmektedir. İçeriği üreten topluma motivasyon ve keyif kaynağı olurken başka toplumlara cazip bir deneyim hatta kendiyle özdeşleştirebileceği hoş gelen özellikleri olabilmektedir. Bu toplumdan topluma farklılık gösteren yaşayış ve anlayış halini açıklayan kavram kültürdür. Kültür kavramı, bilgi, inanç, sanat, ahlak, hukuk, gelenek ve görenekleri, yaşantı ve düşünce biçimlerini, sanat varlıklarını içine alan değerler bütünü şeklinde ifade etmektedir (Hazar, 2003: 97). Toplumların taşıdığı bu değerler ile gerçekleştirilmiş etkinlikler ve boş zaman aktiviteleri kültürel aktivite olarak sınıflandırılmaktadır. Bu aktivitelere örnek olarak; dans (halk- folklor, bale, caz, vd.) etmek veya bir dans etkinliğini izlemek, tiyatroya gitmek, festivale katılmak, bayram kutlamak, konsere gitmek, müze gezisi gerçekleştirmek olarak sıralanabilir.

5.2.5. Hobiler

Bireyler geçimlerini sağlamak için uğraştıkları meslekleri haricinde kendilerini daha iyi hissetmek ve de daha çok zihinsel olarak dinlemek amacıyla gönüllü ve ticari kaygılar olmadan keyfi birtakım uğraşlar ile düzenli olarak ilgilenirler. Gerçekleştirilebilmesi için bilgi, beceri ve deneyim gerektiren hobi veya gönüllü faaliyetlere, önemsenerek tatmin edici

bir şekilde amatör yada profesyonel olarak sistematik olarak katılım gösterirken harcanan zaman dilimine ciddi boş zaman dilimi denilmektedir (Stebbins, 2015). Hobiler özel bilgi, beceri ve deneyim gerektiren mesleki kaygıların dışında dinlenme aktivitesi olarak gerçekleştirilen uğraşlar olarak sınıflandırılmaktadır. Bu aktivitelere örnek olarak resim yapmak, şiir-kitap yazmak, şarkı söylemek-müzikle ilgilenmek, fotoğrafçılık, çiçekçilik, koleksiyonculuk, heykeltraş- marangoz gibi uğraşlar sıralanabilir.

5.2.6. Pasif Aktiviteler ve A-Tipik Boş Zaman Davranışları

Pasif olarak gerçekleştirilen aktiviteler; televizyon izlemek, internette video izlemek, sinema izlemek, spor müsabakası izlemek gibi eylemler edilgen yada pasif katılımlı aktivite olarak sınıflandırılabilir (Hazar, 2003; Kocaeski, vd., 2012). A-tipik olarak nitelendirilen avcılık, bahis oyunları, kumar, uyuşturucu kullanımı ve benzeri eğilimler rekreasyon kapsamında A-tipik boş zaman davranışı olarak nitelendirilmektedir (Yaylı, 2014:54).



6. TEKNOLOJİ, DİJİTAL İLETİŞİM VE REKREASYON İLİŞKİSİ

Toplumların zaman içerisinde yaşayışı, kültürleri, zevkleri, imkanları kısacası her şeyi değişmektedir. Teknolojinin imkanları özellikle dijital araçların sunduğu avantajlar insanlar ile bulunduğu ilk zamandan günümüze çok hızlı bir değişim gerçekleşmiştir. İnsanların hayatlarındaki değişimi anlamak için günlük zaman kullanımları ve günlük rutinlerine bakmak gereklidir. Bu rutin günümüzde tamamen değişmiştir ve insanların günlük zaman kullanımının neredeyse her aşamasına dijital araç ve yazılımlar dahil olmuştur. İnsanın sosyal bir varlık olması dijitalleşmeyi engellemediği gibi hızlandırmıştır. İnternetin sağladığı sanal ağ sisteminde bireyler sanal bir ortamda sanal olarak sosyalleşerek bütün bir ömür tanıyamayacağı kadar insan ile etkileşime girmektedir. Sanal ortam bireylerin rekreasyona duyduğu ihtiyacı karşılayamasa da hazzını sanal ortamda yapay olarak vermek için sürekli gelişmektedir. Zira internetin iş dışında dijital boş zamanlarda kullanımı söz konusu ise bireylerin gerçek boş zamanlarının yerine tercih ettiği bir zaman dilimi anlamına gelmektedir. Bu sebeple bireysel amaçlara hizmet yönünden bakarsak dijital ortamların, yapayda olsa gerçek hayattaki aktivitelerin yerine tercih sebebi olması için bireysel hazları taklit etmesi veya iletebilmesi gerekmektedir. Bu konuda en başarılı olduğu yanı ve insanlara internetin ilk varlığından beri çekici gelen kısmı iletişim teknolojilerinin gelişmesi ile mümkün hale gelen dijital iletişimidir. Ara yüzde yer alan herhangi bir metin kullanıcıların ağı üzerinden bağlantılarına, bağlantılarından ise başka bağlantılara paylaşım gerçekleştirilerek ilgili metin yayılmaktadır (Binark ve Bayraktutan, 2013:20). İletişim yeteneği yüz yüze olmasa da yüz yüze iletişimden üstün yanları mevcuttur. İnternetin sunduğu görüntülü ve sesli konuşabilme imkanı iletişim teknolojilerine boyut atlattırarak kişiler evlerinden ayrılmadan iş ve toplumsal sosyalleşme ihtiyaçlarını çözümleyebilmektedirler. Ayrıca bireyler oyunlara aktif katılım ile heyecan, korku, gerilim ve başarıma isteği gibi farklı duygu ve haz gereksinimlerini giderebilmektedir (Güngör, 2011:110). Televizyon gibi bir önceki medya araçlarında pasif bir halde 'izleyici' durumunda olan kitleler 'internet' ile aktif duruma geçerek 'kullanıcı' yani içeriğe karışabilir hale getirilmiştir (Lister vd, 2009:10). Yeni sistemde alıcı kaynak ilişkisi karşılıklı olmakta ve de birbirleri etkiyebilmektedirler. 2. nesil internet hizmetleri sayesinde kullanıcılar etkin bir mevkide konumlanmıştır (Erkul 2009:98). Bireyler gerçek hayatlarında kendi kültür ve bulunduğu toplumsal grup dahili dışında veya farklı ülkelerde yaşayan kişiler ile tanışma ihtimali imkanlar dahilinde düşük olabiliyorken, dijital medya aracılığı ile normal şartlarda hiçbir zaman karşılaşamayacağı kişilerle zaman ve mekan fark etmeksizin tanışabilmekte,

sohbet edebilmekte ve her türlü etkileşimde bulunabilmektedir (Çambay, 2015, s. 243). Gerçek zamanlı ve gerçek iletişimlerde yapılan eylemleri değiştirme imkanınız yoktur veya çok zordur. Fakat dijital ortamda yapılan paylaşımların kişilerle henüz etkileşime girmeden önce veya girdikten sonra geri alma, düzenleme, değiştirme ve ekleme gibi eylemler gerçekleştirebilmek kullanılan yazılımların imkanları neticesinde kolay ve mümkün olabilmektedir (İnce & Koçak, 2017, s. 738). Zaman ve mekandan muafiyet özelliği öyle ki sosyalleşme aracınız olan dijital aygıtları her yerde yanınızda taşıyabilmeniz sınırsız bir hissiyat sağlamaktadır (Çambay, 2015, s. 242). Gerçek hayatta ilişkileri geliştirmek imkanlar dahilinde olmasına rağmen dijital medya ile bu süreç ciddi derecede hızlandırılabilir (Balcı & Koçak, 2017, s. 44). Dünya genelinde eşzamanlı çevrimiçi imkanlar neticesinde ilgi duyulan kişiler veya kurumlardan istenilen her an haberdar olunabilmekte ve etkileşime girilebilmektedir.

Dijital iletişimin gerçekleşmesi ile birlikte diğer gerçek yaşamdaki uğraşların çoğu dijital ortama taşınarak, bireylerin tercih sebebi olabilecek çevrimiçi imkanlar ile bir sanal dünya oluşturulmuştur. Dijital iletişimin mümkün olması ile gerçek yaşamda bireylerin imkanları neticesinde zorluklarla karşılaşabileceği her şey; çevrimiçi eğitim, çevrimiçi iş, çevrimiçi eğlence ve kültür aktiviteleri, çevrimiçi e-spor, çevrimiçi yönetim, çevrimiçi ticaret gibi dijital dönüşümlerle, daha hızlı ve daha kolay hale gelmiştir. Yeni medya olarak adlandırılan dijital medya unsurunun en büyük özelliği gelişen teknolojinin yakınsama özelliği üzerinde durması sayesinde bilgisayarın sayısal mantığı ile dijital medyanın iletişim mantığı bir araya gelmiştir (Özdemir, 2014:3). Telefonlara işletim sisteminin geliştirilmesi ile telefonlar konuşma ve mesajlaşma dışında vazgeçilmez mobil özelliklere sahip, yakınsamanın somutlaştığı multi kompleks bir teknolojik cihaz haline geldi (Musayeva, 2015:54). Telefonun hem bir medya aracı olması hem de bilgisayara ait işletim sistemi özelliği barındırması çevrimiçi eylemlerin iç içe geçmesi bütünleşmesine imkan sağlamıştır. Örneğin akıllı telefona indirilen bir dijital mobil oyun sadece bireyleri eğlendirmek ve dijital boş zamanını zevkli geçirmesi için değil; oyun aynı zamanda sosyal etkileşim, kültürel, eğitici ve ekonomik unsurlar gibi kompleks amaçlar barındırabilmektedir. Oyunu tanımlarken serbest zaman etkinliği ve belirlenmiş etkinlikler olarak ele alan Yengin yeni iletişim ortamının dijital oyunlar olduğunu belirtmektedir. Dijital oyunları: modülerliği, değişkenliği, sanallığı, etkileşimliliği ve dijitalliği kapsayan yeni iletişim teknolojilerinin bu özelliklerini oyun içerisine dahil eden bir iletişim ortamı olarak değerlendirmektedir (Yengin, 2012:111). Kraus, Amerikalı ve Kanadalı toplumlar için metalaşma ve tüketim

güdümünde pahalılaşılan rekreasyonel aktiviteler ve de ilgili araç gereçlerine yönelmeleri yerine, yetişkin bekar bireylerin internet üzerinden flört etme, sosyal ilişki kurma, video oyunları oynama, yarışmalara katılma ve sanal gerçeklik deneyimlemeleri ile insanların daimi olarak sanal ortamı tercih edeceğini belirtmiştir (Kraus,1971:15).

6.1. Dijital Boş Zaman Yöneliminin Nedenleri ve Rekreasyonel İhtiyaçlar

Teknolojinin sürekli genişlettiği boş zamanı ağırlıklı olarak dijital medya ve dijital oyunlar doldurmaktadır. Dijitalleşen dünyada çevrimiçi özelliğiyle oluşturulan dijital oyunların yakınsama ile iletişim ve etkileşim ortamına dönüştürüldüğü (Yengin, 2012:111) marjinal grupların ve alt kültürlerin birbiriyle internet ortamında gruplaşmaları doğrultusunda iletişimsel boş zaman ortamı oluşturdıklarıyla (Spracklen, 2015:172) ilgili görüşler bulunmaktadır. Bu görüşlerin desteklediği mevcut bir durum olarak internet ortamında gerçekleştirilen iletişimsel aktiviteler dijital boş zamanda gerçekleşmektedir, bu sebeple de dijital boş zaman aktiviteleridir. Bu görüşler ile uyumlu çalışmalar bulunmaktadır. İlgili bir araştırmada online oyunlarda insanlar arasındaki etkileşim özelliğinin oyun tercihlerinde önemli olduğu ve oyun için ödeme gerçekleştirmedeki en önemli etken olduğu tespiti yapılmıştır (Baek, Song ve Seo, 2004: 78). Benzer şekilde başka bir araştırmada mobil oyunların tercihinde oyuncu sayısı ve oyunun çok oyunculu özelliğinin bulunması oyunun tercih edilebilirliğini arttırdığı belirtilmektedir (Altuntaş ve Karaarslan, 2017). Gençlerin dijital oyunlara sosyalleşme eğilimi ve sohbet etmek için yöneldiği tespitini yapan başka bir çalışma (Yeşilyurt, 2014:144), dijital ortamda aktivite gerçekleştiren bireyler açısından uygulamaların iletişim ve etkileşim özelliğinin olması önemli olduğunu göstermektedir. Bu durum aşına bir hale gelmiştir ki global anlamda en çok kullanılan sosyal medya uygulamaları canlı yayın ve chat özelliğini aktif olarak kullanmaktadır. Günümüzde fenomenlerin yayınlarında yer alan sohbet odalarında anlık olarak kaç kişi bulunduğu hem uygulama oluşturucuları hem fenomenler hem de takipçiler açısından ciddi derecede önemli olduğu bilinmektedir.

Sosyal bir canlı olan insanlar için iletişim etkileşimli bir davranış hali, zorunlu bir oluşturmaktır. En az iki insanın kendileri arasında meydana getirdikleri etkileşim neticesinde ortaya bir anlam çıkması ve bu anlamın paylaşım sürecine kişilerarası iletişim denilebilir (Gürüz ve Temel-eğinli, 2011, s.54). İnsanları iletişim kurmaya yönelten sebepler sınırsız sayıdadır. McAdams (1989) dört eğilim olarak belirttiği duygusal eğilim, aktivite eğilimi, dürtüsel

eğilim ve sosyal eğilim iletişime etkileşime yönelmenin temel olarak ana unsurları denilebilir. İletişim tetikleyici unsur olarak düşünüldüğünde insanlar var olduğunu benimsetebilmek ve benimsemek, düşüncelerini ve duygularını paylaşmak, ilişkiler kurmak, etkilenmek ve etkilemek, duygusal hisler uyandırarak kişiler üzerinde yatırım yapmak ve ihtiyaçlarını gidermek gibi sebeplerle insanlar birbirleri ile iletişime geçmektedir (Gürüz ve Temel-eğinli, 2011, s.73). Dijital ortam, gelişen teknoloji kişiler arası iletişimi kimi zaman kolaylaştırarak kimi zaman ise zorlaştırarak değiştirmekte ve de değiştirmiştir (Konjin, Utz, Tanis ve Barnes, 2008, s.3). Çevrimiçi ilişkilerin bu denli artışının sebebi insanların birbirleri ile iletişim kurmak istemeleri ve iletişimsel eğilim göstermeleri sebebiyledir, Barnes (2008, s.21) e-mail ve anlık mesajlaşmanın kişiler arası iletişim ortamı yaratımında en popüler uygulamalar olmasını buna bağlamaktadır.

Habermas 'iletişimsel eylem' teorisinde iletişimsel davranış üzerinde durarak bireylerin boş zamanlarının iletişimsel etkinlik nazarında gerçekleşebilmesi ihtimalini sorgulamaktadır. Dünyadaki nesneleri hareket eden ve hareket etmeyen nesneler olarak ikiye ayırır ve hareket eden nesnelerin algılanabilir olduğu ve manipüle edilebilir olduğunu belirtmektedir. Dijital ortamın doğuşu ile 'kamusal alan' aleyhine bir durum olduğunu ve sosyal hayatın televizyon ve diğer cihazlar ile yönlendirildiğini belirtmektedir. Boş zamanın üretim ve tüketim süreçlerinin dahilinde özgürleştirici özelliğini yitirdiğini belirten Habermas boş zaman faaliyetlerinin iş yaşamının bir uzantısı haline dönüştüğünü belirtmiştir (Habermas, 1997: 281). Karl, internet ortamının alternatif alt kültürler olarak örneklendirdiği metalciler, punkcılar, gotikler ve serseriler için iyi bir boş zamanı olabileceğini belirtmektedir (Spracklen, 2015:171-172.). Özgün olan bu alt kültürlerin iletişimsel bulabileceğini ön gördüğü açıklamasında ilgili grupların birbirlerini bu ağ sayesinde daha rahat bulabildiklerini, özgürce portaller oluşturarak yayınlar ve kendilerine özgü paylaşımlarla etkileşim yapabildiklerini belirtmiş ve bu durumu iletişimsel boş zaman olarak kavramsallaştırmıştır. Günümüz küresel toplumunda insanların interneti kimlik bulmak ve aidiyet hissetmek için kullandığını belirten Karl bu uğraşların çoğunlukla araçsal rasyonellikler ve hegemonik güçler tesirine girdiğini belirtmektedir (Spracklen, 2015:171-172.). Bu açılardan bakıldığında, kendini yalnız hisseden ve utangaç olanların (Örn: Ayas, 2012; Aktaş ve Yılmaz, 2017) bir topluluk oluşturduğu da düşünebilir; kendini ifade edemediği fakat dijital ortamda daha rahat hareket ettiği için dijital kimliklerine bağımlılık gösteren ve hayatının büyük çoğunluğunu sanal ortamlarda geçiren kişiler kendilerine alternatif olarak sanal alemini tercih etmiştir denilebilir. Sadece utangaçlar ve çekingenler gibi

gruplamamak gereklidir, bunlar örnek olmakla birlikte üzerine araştırmalar yapılarak doğrulamayı veriler sunulduğu bilinmektedir. Bir birey gerçek hayatta başarısız olduğu anda veya zorlandığı zaman başarılı olabileceği bir dijital oyuna yenelebilmektedir, aynı şekilde mutsuz bir birey sosyal medyada kendi sorunlarına benzer sorunlar yaşamış ve paylaşmış birilerini veya fenomenleri takip ederek, gönderileri beğenerek, paylaşarak o aidiyet ile rahatlayabilmektedir. Bu bireyler arasında da iletişimsel boş zaman olarak nitelendirilebilecek evrimii oyunlar, chat entegreli sosyal medya kanalları gibi yerlerde sosyal medya fenomenlerinin fanları olabilir, gerçek hayatlarda değil dijital oyunlardaki başarılarıyla mutlu olabilen kişilerdir denilebilir. Burada Habermas ve Karl'ın bahsettiği iletişimsel eylem sanal olan bir kamusal alanda kısmen müdahalesiz olabilir zira bu tip bireyler demografik özelliklerine ve yaşlarına göre bakılarak Karl'ın alt kültür gruplar örneğine benzerlik göstermektedir. Günümüzde bu alt kültüre 'internet gençliği' denilmektedir (Ekşi ve mmet, 2013:95). Bu alt kültürün yeleri 'paylaşım değeri' ve 'linç' unsuru devreye girmediği sürece kendi isteği dışında politik yönlendirmeler ile politize olmayan, tartışmalardan etkilenmeyen veya umursamayan kişilerdir denilebilir, fakat yönlendiriciler 'paylaşım değeri' unsurunun farkındadır ve bunu içeren yönlendirmeler, içerikler ortaya koymaktadırlar. Buradaki ilişkiler dijital kimlikler üzerinden yani gerçek olmayan oluşturulan sanal karakterler üzerinden gerçekleşmektedir. Gerçek hayatta olmadığı kadar cesaretli, özgüvenli, girişken olarak gözüken fakat dijital kimliğinin arkasında yer alan bireylerdir. Olmak istedikleri özellikleri dijital kimliklerine geçirebildikleri için sanal ortamda oluşturdukları karakterler bu tür bireyler için önem taşımaktadır. Bu gruplaşmalara örnek belli fenomenlerin fanları veya sohbet odalarında belli grupların kendilerine verdikleri isim ile yaptıkları eylemler, linler bulunmaktadır. Bir grup hareketi olarak örneğin sevdikleri veya savundukları bir fenomen veya tanınmaları için bir fırsat olabileceği paylaşım değerleri uğuruna gerçekleşen toplu benzer nefret hareketleri olabilir. Literatürde 'siber nefret', 'siber zorbalık', 'sosyal medya linleri' olarak değerlendirilen bu eylemler: aynı veya benzer düşüncelere sahip insanların bir araya gelerek kişi, kişilere veya diğer gruplara karşi sosyal ortamda kabul edilemeyecek şekilde etkileşimde bulunması, tavır alması veya sanal ortamda psikolojik ve sözlü saldırıda bulunmasıdır (Gerstenfeld, Grant ve Chiang 2003; Levin, 2002; Leets, 2001; Lee ve Leets, 2002). Bu gruplar gerçek hayatta genellikle bir araya gelmemektedir fakat sosyal ağlarda arkadaş olabilmekte veya bir sohbet odası uygulamasında ortak fenomenleri takip ediyor, ortak videolar, içerikler izliyor olabilmektedir. Bir araştırmada sosyal medya kullanıcılarına göre sosyal medya fenomenleri olarak nitelendirilen belli bir kitlenin takip ettiği etkileyiciler

kanaat önderi olarak görüldüğü tespit edilmiştir. Çalışmada 'iletişim', 'eğlence', 'yakınlık', 'taklit', 'güven' ve 'bilgi' motivasyonları ve güdüleyicileri kanaat önderliği rolünde belirleyici olduğu tespit edilmiştir (Tam, 2020).

Bireyler için boş zaman değerlendirme zihninde oluşan kavramlar var olan tanımlamalardan farklı olarak çeşitlenmektedir. İnsanların boş zaman ve rekreasyonel aktivite anlayışları öznel fakat gösterdikleri boş zamanı değerlendirme eğilimleri bir ihtiyaç olarak ortaya çıktığından sınıflandırılabilir. İnsanların tümü istisnasız boş zaman değerlendirme eğilimi göstermektedir. Bunun sebebi az veya çok her insanda bir ihtiyaç olarak zihninde duyumsanmasıdır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden yola çıkarak Leitner ve Leitner rekreatif ihtiyaçları sınıflandırmıştır (Leitner ve Leitner, 1996:87-88). Temel fizyolojik ihtiyaçlar, Güvenlik ihtiyacı, Sosyal ihtiyaçlar, Psikolojik ihtiyaçlar ve Kendini gerçekleştirme olarak belirlenen ihtiyaçlar çerçevesinde aktiviteler sıralanmıştır. Kendini gerçekleştirme veya tamamlama ilkesi kapsamında boş zaman aktiviteleri olarak insanlar sadece gerçek, doğal ortamlarda boş zamanını aktiviteler ile geçirmemekte, teknolojinin sağladığı dijital ve sanal ortamlarda boş zamanın kapsamı dahiline girmiştir (Akova ve Çakmak, 2015). Tillman ihtiyaçların boş zaman ile bağdaşık bir durum olduğunu belirterek hiyerarşik bir sıralamanın olmadığını vurgulamıştır. İnsanların boş zaman etkinliklerine ihtiyaç duymasının nedenini on temel durum ile açıklamıştır:

- Macera tutkusu ile yapılan aktiviteler,
- Rahatlama kaçış ve fantezi isteği,
- Farkındalık ortaya koymak ve unvan elde etme arzusu,
- Yaratıcılığını sergileme içgüdü,
- Öngörü yapmak ve anlamak için zihinsel aktiviteler gerçekleştirmek,
- Kontrol etme içgüdü,
- Güvende hissetme eğilimi sebebiyle acıdan, açlıktan ve susuzluktan korunmak,
- Diğer insanlara hizmet ve yardım etme,
- Fiziksel aktiviteler gerçekleştirme ve sağlıklı yaşam isteği olarak insani eğilimleri sıralamıştır (Tillman, 1974).

Bu ihtiyaçları temellendiren on neden üzerinden bakıldığında bireyler deneyimsel olarak bu ihtiyaçları karşılamak için sanal ortamda gerçeğine yakın bir deneyim yaşamaları henüz imkansız fakat sanal ortamda yapılması ne zaman, ne maddi ve ne de manevi olarak bir bireyin yetemeyeceği kadar içerik mevcuttur. Dijital platformun iletişimsel ve etkileşimsel özelliği sayesinde içeriklere aktif izleyici olarak yön verilebilmektedir. Örneğin, tırmanma

sporu ile uğraşan bir sosyal medya fenomeninin nasıl bir içerik çekmesi gerektiğini çoğunluk tavsiyesine göre karar verebilmektedir. Sosyal medya uygulamaları beğenme, paylaşma ve yorum üzerinden değerlendirmeler üzerine tasarlandığı ve de bu unsurlar üzerinden fenomenler maddi kazanç sağladığı için fenomenler bu kazanımları arttırmak adına etkileşim ve iletişime önem vermek durumundadır. Başka bir örnek olarak; canlı yayın esnasında bir fenomenin anlık olarak ne yapması gerektiğine 'chat' karar verebilmekte ya da müdahale edebilmektedir. İnternet kullanıcısı çevrimiçi bir oyun vasıtasıyla ya da boş zaman aktivitesini gerçekleştiren binlerce fenomen içerisinden istediğini aktif seyirci olarak izleyerek bu ihtiyaçları kolay yoldan karşılama eğilimi göstermektedir. Macera aktivitelerine özenen ve merak eden bireyin aktif olarak bir hobi edinmeden önce veya edinme yerine rafting yapan video içerikler izlemesi ve yorum yaparak etkileşime girmesi veya diğer insanlara yardım etmenin verdiği hazzı yaşamak için yardım eden fenomenleri izleyerek o hazzı duygusal olarak deneyimleme eğilimi yada ilgili videoyu paylaşarak vicdanen rahatlama, haz duyma gibi boş zaman ihtiyaçlarına karşılık gelen dijital aktivite örnekleri çoğaltılabilmektedir. Bu örnekler farklı konseptlere özgü oluşturulmuş çok kullanıcıli veya herhangi bir çevrimiçi/çevrimdışı dijital oyunlar içinde geçerlidir. Türkiye Youtube Kullanıcı Profili Araştırması 2016 verilerine göre kullanıcıların %67'si Youtube'a başka kişilerle içerik paylaşmak sebebiyle girdiğini belirtmiştir. Bir hobi veya ilgi alanı nedeniyle girenler %27, rahatlamak ve günlük rutinden uzaklaşmak için %39, eğlenmek ve ilham almak için %43 olarak yüzdeler verilmiştir. Kullanıcıların yüzde 71'i Youtube'a rahatlama, dinlenme ve eğlenme maksatlı girdiğini, %47'si öğrenmek için girdiğini belirtmiştir (webrazzi.com, 2020).

Rekreasyonel ihtiyaçların sanalize edilmesi, dijital aygıtların iletişimsel özelliği ve kolay ulaşılabilirliği sanal ortamı olduğundan daha da çekici hale getirmektedir. Yakınsamanın getirdiği diğer özelliklerinden olan ticari boyut, uygulama üreticilerini ekonomik kazanımları dikkate alarak alışkanlık yaratan yazılımları geliştirmelerini; bu durumdan etkilenen içerik üreticilerinde gelir kazanma uğraşı ve rekabetiyle izleyiciye alışkanlık oluşturmak için yeni yollar aramasını tetiklemektedir. Kısıtlı sanal deneyim dijital teknolojinin en zayıf olduğu yönüdür. Gerçekte yaşadığımız deneyimleri taklit eder fakat gerçek olanın yerini tam anlamı ile tutamaz. Özellikle fiziki eylemler ve aktiviteler bazında bu durumu değiştirmek için sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik teknolojileri hayatımıza dahil edilmiştir. Oluşturulan sanal ortamda gerçek hayata dair eksik kalan eş zamanlı olarak dokunma, hareket etme, bir cisme, nesneye veya kişiyle fiziksel olarak etkileşime geçme

gibi durumları simüle etmektedir. Fakat bu teknolojilerin yazılım ve içerik bakımından ve de yapısal olarak eksiklikleri mevcut olduğundan yaygınlaşması henüz yavaş olarak gerçekleşmektedir. Fakat 'fijital' olarak adlandırılan fiziksel ve dijital ortamın bireylerin arasında aşına olarak kullanılması uzun sürmeyeceği öngörülebilmektedir (Ferhat, 2016). Bu sebeple bireylerin teknoloji bağımlılığına karşı önlem maksadıyla dijital boş zamanını gerçek boş zamanla dengelemesi gerekmektedir. İlgisini çekebilecek fiziksel aktiviteler ve sosyal faaliyetler günlük yaşama dahil edilebilmesi en basit boş zaman değerlendirmeleri olacaktır.



7. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Kardefelt (2017) Unicef Araştırmaları kapsamında: çocukların dijital teknolojiyi kullanarak geçirdikleri zamanın zihinsel sağlıklarını, sosyal ilişkilerini ve fiziksel aktivitelerini nasıl etkilediği üzerine kanıta dayalı bir literatür taraması gerçekleştirmiştir. İncelenen makaleler neticesinde belirlenen kanıtlar çocukların fiziksel aktiviteler üzerindeki etkisi bakımından büyük ölçüde yetersiz, ancak dijital ortamda teknolojinin çocuklar arasındaki sosyal ilişkileri için faydalı olduğu görülmüştür. Çocuklar üzerindeki etkileri açısından zihinsel esenlik açısından aşırı kullanım sonucu küçük seviyede olumsuz etkisi olduğu, orta düzeyde kullanımda küçük seviyede olumlu etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Makalenin ikinci bölümünde hipotetik bağımlılık fikri ile teknoloji tanıtılmaktadır, devamında varsayımsal bir bakış ile dijital teknolojinin çocukların beyinlerini ele geçirebileceği nörobilim kanıtları ile açıklamıştır. Araştırma neticesinde önemli metodolojik sınırlamaların mevcut olduğu tespit edilmiştir. Bu alandaki araştırmaların nasıl gerçekleştirildiği üzerine yeniden değerlendirmeleri yapılmıştır. Uygulama araştırmalarının güçlendirilmesine yönelik tavsiyeler sunulmuştur.

E. Kim, W. Kim ve Jee (2015) Kore'deki Çinli uluslararası öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi belirlemek istedikleri çalışmada, akıllı telefonların aşırı kullanım sonucu depresyon ve diğer sosyal sorunlara sebep olabileceği belirtilmiştir. Ayrıca aşırı kullanım fiziksel aktiviteyi engelleyebilir fakat akıllı telefon kullanımı ile fiziksel aktivite üzerindeki etkisi belirsiz olduğu açıklanmıştır. Araştırma bu sebeple gerçekleşmiş, 110 Çinli öğrenci Bağımlılık Eğilimi Ölçeği anket çalışması yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin vücut kompozisyonu, günlük toplam adım sayısı ve tüketilen kalori gibi fiziksel aktivite değerleri ölçülmüştür. Akıllı telefon kullanıcılarının, günlük toplam tüketilen kalori ve atılan toplam adım sayısı değerlendirmesine göre yüksek riskli olduğu tespiti yapılmıştır. Kas ve yağ kütleleri akıllı telefon kullanıcıları değişkenine göre farklılık göstermektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile günlük ortalama yürüme adım sayısı arasında pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı olan katılımcılar fiziksel aktiviteleri azaltarak fiziksel sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir: yağ kütlelerinde artış belirlenmiş, kas kütlelerinde azalma saptanmıştır.

Hazar vd. (2017) "Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmalarında, gelişen teknoloji ile birlikte oyunun değişime uğradığı ve bunun en belirgin örneğinin dijital oyunlar olduğu ve bu oyunlara karşı fiziksel hareketlerden yoksun kaldıkları üzerine eleştirilerin mevcudiyeti belirtilmiştir. Araştırma kapsamında ortaokul öğrencisi 330 katılımcının fiziksel faaliyet seviyeleri, bilişsel davranışçı fiziksel faaliyet seviyeleri ve dijital oyun bağımlılığı seviyeleri ölçeklerle tespiti gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanların dijital oyun bağımlılığı seviyeleri "cinsiyetleri, yaşları, düzenli spor faaliyeti, günlük dijital oyun oynama süreleri" olarak ilgili değişkenler kapsamında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Katılımcı öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri "günlük düzenli spor faaliyeti, baba eğitim seviyesi" değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Fiziksel faaliyet seviyeleri ve dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarına bakıldığında negatif türde anlamlılık ilişkisi saptanmıştır. Araştırma neticesinde dijital oyuna olan bağımlılık sorunun çözümünde fiziksel faaliyetlerin-sporun etkili olabileceği belirtilmiştir.

Çınar vd. (2020) "Fiziksel Aktiviteye Katılım ile Dijital Oyun Oynama Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Motivasyon Boyutu" başlıklı araştırmalarında, insanların dijital oyunlara karşı olan ilgisinin artması, fiziksel aktivitelere karşı duyarsızlaşmaları ve yeterli vakit ayırmamaları sorunu belirtilerek; lise öğrencisi 211 katılımcının fiziksel faaliyetlere katılım motivasyonları ile dijital oyun oynama motivasyonları tespit edilerek arasındaki ilişki ortaya konmuştur. Fiziksel faaliyet motivasyonları ile dijital oyun oynama motivasyonları arasında yüksek seviyede negatif türden anlamlı sonuçlar tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların cinsiyet değişkeni üzerinden erkeklerin kızlara nazaran dijital oyun oynama motivasyonu ile fiziksel faaliyetlere katılım motivasyonları anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların sporcu değişkenine göre toplam motivasyon puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının orta seviye, fiziksel faaliyet motivasyonlarının ise yüksek seviyede olduğu saptanmıştır. Fiziksel faaliyetlere katılım motivasyonu arttıkça dijital oyuna karşı talebin ve eğilimin azaldığı tespiti araştırma neticesinde ortaya konmuştur.

Orhan, Aktuğ ve İbiş (2018) "Çocuklarda Fiziksel Aktivite Seviyesi, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dikkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmasında, 10-14 yaş aralığında yer alan 131'i kız çocuğu 114'ü erkek çocuğu olmak üzere 245 katılımcının fiziksel faaliyet düzeyleri, dijital oyunlara bağımlılık seviyeleri ve dikkat

düzeyleri belirlenmiştir. Fiziksel faaliyet seviyeleri ile oyun bağımlılığı arasında ve de dikkat düzeyleri (TN-E) ile oyun bağımlılığı arasında negatif türden anlamlı ilişki saptanmıştır. Fiziksel faaliyetlerin artışının dijital oyun bağımlılığını azaltacağı tespitinde bulunulmuştur. Dijital oyun bağımlılığının azalması ile dikkat düzeylerini olumlu bir şekilde etkileyeceği saptanmıştır. Çocukların dijital oyunları oynamaları engellenip, fiziksel faaliyetlerin gerçekleştiği oyunlara yönlendirilmesinin gereği belirtilmiştir.

Erdoğanoglu ve Arslan' nın (2019) "Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımının Fiziksel Kapasite Üzerine Etkisi" araştırmasında, artan akıllı telefon kullanım sürelerini belirterek 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım seviyeleri ile fiziksel faaliyetleri ve egzersiz kapasite seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. 50 kadın katılımcı ve 43 erkek katılımcıdan oluşan araştırmada, kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlayanlarının oranı yüzde 52,69 olmuştur. Akıllı telefon kullananların araştırma kapsamında yüzde 67,8'i zamandan bağımsız olarak fiziksel faaliyet seviyeleri düştüğü tespit edilmiştir. Araştırma neticesinde genç yaş grubu akıllı telefon kullanıcılarının fiziksel kapasitelerinin etkilenmediği fakat fiziksel aktivitenin inaktif olmasına sebep olabileceği belirtilmiştir.

Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmasında dijital oyunlara karşı artan ilginin fiziksel aktivitelere katılımın azalmasında etkisi olduğu belirtilmiştir. Lise öğrencilerinin fiziksel faaliyetlere olan katılım motivasyonları ile dijital oyunları oynama motivasyonları belirlenmesi maksadıyla yapılan araştırmanın negatif yönde anlamlı ilişki tespiti yapılmıştır. Yaş değişkenine göre farklılık olduğu saptanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre merak ve sosyal kabul alt boyutları kapsamında erkeklerin lehine anlamlılık tespit edilmiştir. Araştırmaya dahil olan katılımcıların günlük dijital oyun oynayarak geçirdikleri süreye ve fiziksel faaliyetlere katılım sürelerine göre anlamlılık tespit edilmiştir. Lise öğrencilerinin fiziksel faaliyetlere katılım motivasyonunun yüksek bir seviyede bulunduğu, fiziksel faaliyetlere katılımın motivasyon seviyesi çoğaldıkça öğrencilerin dijital oyunları oynamaya karşı arzusu, dijital oyunlar aracılığı ile eğlenme dürtüsünün azaldığı neticesine ulaşılmıştır.

Okuyucu, Ramazanoğlu ve Tel (2006) "Teknolojik Gelişim ile Serbest Zaman Faaliyetleri İlişkisi" başlıklı çalışmada, gelişen teknolojinin iş hayatına, sağlık alanına, sosyal

ilişkilere, haberleşmeye ve eğitime sağladığı kolaylıklar örneklendirilmiştir. Teknoloji ncesi zor ve sıkıcı olan birçok faaliyetin rekreatif aktivitelere dönüştüğü belirtilmiştir.



8. YÖNTEM

8.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmadaki mevcut amaç, ilgili anketleri yanıtlayan bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılım seviyeleri ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırmaya katılan grubun özelliklerini test etmek ve değişkenlerin arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla 'İlişkisel Tarama Modeli' kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2015:14-23). Verilerin toplanabilmesi amacıyla 'Anket' tekniği uygulanmıştır.

8.2. Evren ve Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklem grubu belirlenirken günlük zaman kullanımında teknolojinin yoğun kullanımı ve 'boş zaman' için ayrılan süre kıstasları düşünülerek, özellikle önceden belirlenmiş bir üniversitenin öğrencilerinden elde edilebilecek değişkenler hedeflenmemiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda özgür irade ile boş zaman aktivitelerine katılımların (tuik, 2015) ve teknoloji kullanımının yoğun (eurostats, 2018) olduğu yaş aralıkları göz önünde bulundurularak, Türkiye'de üniversite öğrenimi gören bireylere anketler yönlendirilmiştir. Örneklem grubunun belirlenmesinde sınırsız evren ($N > 10.000$) nicel (ortalama) değeri hesaplamak için ilgili denklem (Ural ve Kılıç 2005: 40-42) baz alınarak örneklem $n=384$ olarak hesaplanmıştır ($H=\pm 0,10/\alpha=0,05$).

$$\text{Denklem } n = \frac{\sigma^2 \cdot Z_a^2}{H^2} \text{ (Ural ve Kılıç 2005: 41)}$$

Anketler çevrimiçi ortamda gerçekleştirilerek üniversite öğrenimi gören bireylerin tamamen isteklerine bağlı olarak gönüllü katılımlarıyla yanıtladıkları anket cevapları sonucunda veriler elde edilmiştir. Tamamlanmayan anketler sistem tarafından kabul görmediğinden katılımcının isteğine bağlı olarak yarım bırakılan anket verileri kayıt altına alınmamış, bu neticeyle eksik anketler değerlendirmeye alınmamıştır. Araştırmadaki katılımcılar ağırlıklı olarak Ankara ilinde yer alan: Ankara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin de bulunduğu üniversitelerden oluşmaktadır. Toplamında Türkiye'de bulunan 43 üniversitenin 103 farklı bölümünde öğrenim gören 462 bireyin

katılımıyla araştırma grubu oluşturulmuştur. Ankete katılan üniversite öğrencilerinin 335'i kız, 127'si erkek katılımcıdır.

8.3. Veri Toplama Araçları ve Analizleri

Araştırmada rekreasyon aktivitelerinin ve teknoloji bağımlılığının boyutları arasındaki ilişkinin dışında araştırmaya katılım gösterenlerin cinsiyeti, yaşı, eğitim gördükleri okul ve sınıf bilgisi, kendilerine ait aylık gelirleri, ilgi alanları ve hobileri, günlük olarak teknoloji kullanımları ile ilgili veriler tespit edilerek incelenmiştir. Bu verilerden katılımcıların: cinsiyeti, yaşı, okulu, sınıfı ve aylık gelirleri araştırmanın örneklem grubunu belirlenmek amacıyla detaylandırılmıştır. Katılımcıların ilgi alanlarının tespiti ve günlük teknoloji kullanım verileri ise ilişki üzerine detaylandırılmıştır. Bu araştırmada yer alan demografik ve tanımlayıcı sorular araştırma problemlerini çözümleyebilmek için özgün olarak oluşturulmuştur. Araştırma istatistiki verilerinin tespiti için Chi-square testi, t-testi, frekans analizi, Pearson korelasyon ve doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. Ölçeklerin yapısal geçerliliğin tespiti için faktör analizleri yapılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini tespiti için Cronbach alfa güvenirlik testi uygulanmıştır.

Araştırmanın rekreasyon aktivitelerinin belirlendiği kısımda, Sevin, Barakazi ve Yaylı (2018) araştırmacıları tarafından oluşturulan 'Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Ölçeği' kullanılmıştır. Rekreasyon aktivitelerinin sorgulandığı bu ölçek, Kanada'da Alberta kentinin yerel yönetimince düzenlenen Alberta Rekreasyon Anketinde (2013) yer alan 225 aktiviteden, araştırma için belirlenen gruba uygulanabilecek rekreasyonel faaliyetler seçilmiş, bu aktivitelere ek olarak Küçük (2015) ve Özil'in (2016) araştırmasında bulunan rekreasyon aktiviteleri kullanılarak meydana getirilmiştir. Ölçekte seviyelerin puanlama sırası; "Asla(hiç)", "Nadiren", "Ara sıra", "Sık sık" ve "Çok sık" olarak belirlenen ifadeler ile değerlendirilmeye sunulmuştur. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Ölçeğinin Çizelge 8.1.'de Chronbach's Alpha güvenirlik analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Çizelge 8.1. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Ölçeği Güvenirlik Analizi Sonuçları

Güvenirlik Analizi	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Ölçeği	55	0,871
Fiziksel Aktiviteler	13	0,753
Açık Alan Aktiviteleri	13	0,772
Grup Aktiviteleri	5	0,712
Kültürel Aktiviteler	5	0,770
Hobiler	11	0,748
Diğer Aktiviteler	8	0,609

Teknoloji bağımlılığı seviyelerini belirlemek için ise; Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya (2015) araştırmacıları tarafından oluşturularak “lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık” adlı araştırmada kullanılan “Dijital bağımlılık ölçeği” katılımcılara sunulmuştur. Ölçekte seviyelerin puanlama sırası; “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum”, “Katılıyorum” ve “Kesinlikle Katılıyorum” olarak belirlenen ifadeler ile değerlendirilmeye sunulmuştur. Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Çizelge 8.2.'de Chronbach's Alpha güvenirlik analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Çizelge 8.2. Dijital Bağımlılık Ölçeği Güvenirlik Analizi Sonuçları

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

Dijital bağımlılık ölçeğinin faktör modeli uygunluk analizi için Bartlett tarafından geliştirilmiş küresellik analizi uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2014:136). Dijital bağımlılık

ölçeğine dair faktör analizi geçerlilik sonuçları incelendiğinde ($KMO=0,953$; $Sig.=0,000$) $p<0,05$ düzeyine göre anlamlı bulunmuştur.

Faktör yük değer sınırı 0,40 (Büyüköztürk, 2002:125) olarak ele alındığında dijital bağımlılık ölçeği 3 boyutunun toplamda 29 maddesinin faktör yük değerleri:

'Oyun Boyutu' birinci ve on birinci maddeler arası on bir soruya ait faktör yük değerleri 0,52 ile 0,63 arasında değişkenlik göstermektedir.

'Sosyal Medya Boyutu' on ikinci ve yirmi üçüncü maddeler arasında on iki soruya ait faktör yük değerleri 0,54 ile 0,66 arası değişkenlik göstermektedir.

'Günlük Hayata Etki' yirmi dördüncü ve yirmi dokuzuncu maddeler arası altı soruya ilişkin faktör yük değerleri 0,55 ile 0,67 arasında değişkenlik göstermektedir.

Rekreasyon Aktivitelere Katılım Ölçeğinin 6 boyutunun toplamda 55 maddesinin faktör analizi geçerlilikleri ve faktör yük değerleri boyutlarına göre detaylandırıldığında:

'Fiziksel Aktivite Boyutu' faktör analizi geçerlilik sonuçları incelendiğinde ($KMO=0,780$; $Sig.=0,000$) $p<0,05$ düzeyine göre anlamlı bulunmuştur. 'Fiziksel Aktiviteler Boyutu' birinci ve on üçüncü maddeler arası 13 maddeye ilişkin faktör yük değerleri 0,43 ile 0,78 arasında değişkenlik göstermiştir.

'Açık Alan Aktiviteleri Boyutu' faktör analizi geçerlilik sonuçları incelendiğinde ($KMO=0,836$; $Sig.=0,000$) $p<0,05$ düzeyine göre anlamlı bulunmuştur. 'Açık Alan Aktiviteleri Boyutu' on dördüncü ile yirmi altıncı maddeler arası 13 maddeye ilişkin faktör yük değerleri 0,47 ile 0,74 arasında değişkenlik göstermiştir.

'Grup Aktiviteleri Boyutu' faktör analizi geçerlilik sonuçları incelendiğinde ($KMO=0,743$; $Sig.=0,000$) $p<0,05$ düzeyine göre anlamlı bulunmuştur. 'Grup Aktiviteleri Boyutu' yirmi yedinci ile otuz birinci maddeler arası 5 maddeye ilişkin faktör yük değerleri 0,61 ile 0,81 arasında değişkenlik göstermiştir.

'Kültürel Aktiviteler Boyutu' faktör analizi geçerlilik sonuçları incelendiğinde ($KMO=0,798$; $Sig.=0,000$) $p<0,05$ düzeyine göre anlamlı bulunmuştur. 'Kültürel Aktiviteler

Boyutu' otuz ikinci ile otuz altıncı maddeler arası 5 maddeye ilişkin faktör yük değerleri 0,51 ile 0,83 arasında değişkenlik göstermiştir.

'Hobiler Boyutu' faktör analizi geçerlilik sonuçları incelendiğinde (KMO=0,797; Sig.=0,000) $p<0,05$ düzeyine göre anlamlı bulunmuştur. 'Hobiler Boyutu' otuz yedinci ile kırk yedinci maddeler arası 11 maddeye ilişkin faktör yük değerleri 0,53 ile 0,80 arasında değişkenlik göstermiştir.

'Diğer Aktiviteler Boyutu' faktör analizi geçerlilik sonuçları incelendiğinde (KMO=0,677; Sig.=0,000) $p<0,05$ düzeyine göre anlamlı bulunmuştur. 'Diğer Aktiviteler Boyutu' kırk sekizinci ile elli beşinci maddeler arası 8 maddeye ilişkin faktör yük değerleri 0,58 ile 0,78 arasında değişkenlik göstermiştir.

Araştırma Verilerinin analizi SPSS 22 programında %95 güven düzeyi ile gerçekleştirilmiştir. Analizlerde parametrik test teknikleri kullanılmıştır, katılımcıların Rekreatif Faaliyetlerine Katılım puanlarının basıklık ve çarpıklık katsayıları -1.5 ve +1.5 aralığında, Dijital Bağımlılık puanlarının basıklık ve çarpıklık katsayıları ise -1 ile +1 aralığında yer aldığı tespit edildi. Literatürde yer alan birçok araştırma incelendiğinde ± 1.0 arasındaki puan değerlerine rastlanmıştır. Ancak kabul edilebilir puan değerlendirmelerine bakıldığında ± 2.0 arasındaki değer de kabul edilebilir olduğu tespit edilmiştir (George ve Mallery, 2012). Aynı şekilde başka bir görüş olarak ise Tabachnick ve Fidell ± 1.5 değerlerini kabul görülebilir değer olarak belirlemiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).



9. DEMOGRAFİK BULGULAR

Katılımcıların demografik özelliklerini içeren tanımlayıcı bilgileri içeren cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördüğü okulu ve sınıfı, aylık gelirleri, ilgi alanları ve günlük teknoloji kullanımları Çizelge 9.1.'de yer verilmiştir.

Çizelge 9.1. Demografik Bulgular

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

Araştırmanın katılımcılarını çoğunlukla kadın öğrenciler oluşturmaktadır (%72,5). Ankete katılım gösteren 18-25 yaş grubundaki öğrencilerin ağırlıklı olarak 20 yaşındakilerden oluşmaktadır (%26,2). Katılımcı öğrenciler çoğunlukla bir işte çalışmadığını belirtmiştir (%88,7). Türkiye'deki 43 farklı üniversiteden katılan öğrencilerin çoğunluğunu Ankara Üniversitesi katılımcıları oluşturmaktadır (%46,1). Araştırma grubunun 2. sınıf öğrencileri diğer sınıf gruplarına göre daha fazla sayıda oldukları tespit edilmiştir (%28,1). Katılımcı öğrencilerin yarısından fazlasının aylık olarak eline geçen para miktarının 350-750 TL arasındadır (%57,1). Anket çalışmasında yer alan 'ilgi alanı' kısmında, 13 adet çoklu seçenek hakkıyla dilediği kadar şıkkı cevaplayabilen öğrencilerin ağırlıklı olarak 'müzik' ilgi alanı yanıtını vermişlerdir. Katılımcı öğrencilerin cep telefonu kullanımına verdikleri cevap çoğunlukla 4 saat ve üzeri olmuştur (%42,4). Öğrencilerin 'Bilgisayar kullanımı' kısmında verdikleri yanıt ise ağırlıklı olarak 'ihtiyaç olmadıkça kullanmam' üzerinde yoğunlaşmıştır (%64,0). Katılımcı öğrencilerin '4 saat ve üzeri yanıtı' ile 'akıllı telefonu kullanımı' (42,4) 'internet kullanımı' yüzde oranıyla yakınlık göstermiş ve en çok yanıt internet kullanımında '4 saat ve üzeri' olmuştur (%44,8). Akıllı telefon üzerinden mobil olarak veya bilgisayar aracılığı ile oyun oynamak sorusuna 'oyun oynamayı sevmem' yanıtı tercih edilerek çoğunluğu oluşturmuştur (%35,1).

10. ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE YORUMLAR

Araştırmanın bulguları bölümünde, araştırmada yer verilen problemlere ilişkin veri analizlerine, araştırmada elde edilen bulgulara ve bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlar yer verilmiştir.

Demografik bilgilerde sıralanan günlük teknoloji kullanımları, aylık gelirleri ve bir işte çalışma düzeylerinin cinsiyet değişkeni bakımından farklılaşması t testi verileri Çizelge 10.1. ve 10.2'de belirtilmiştir.

Çizelge 10.1. Cinsiyet değişkeni bakımından; cep telefonu & bilgisayar ile oyun oynayarak geçirilen zaman, cep telefonu kullanımı, bilgisayar kullanımı, internet kullanımı düzeylerinin farklılaşması

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	s.s.	t	P
Oyuna ayırdıkları zaman	Erkek	127	4,6063	2,21881	7,904	,000
	Kadın	335	2,8806	2,04678		
Cep Telefonu Kullanımı	Erkek	127	2,9449	,91968	-4,058	,000
	Kadın	335	3,2896	,77172		
Bilgisayar Kullanımı	Erkek	127	2,1969	1,20211	7,128	,000
	Kadın	335	1,4627	,89457		
İnternet Kullanımı	Erkek	127	3,2205	,89010	-,005	,996
	Kadın	335	3,2209	,81830		

Bireylerin cep telefon veya bilgisayar aracılığıyla oyun oynayarak geçirilen zaman kullanımlarında cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespiti için t testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($p < 0.05$). Cep telefonu kullanımları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespiti için t testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($p < 0.05$). Bilgisayar kullanımları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespiti için t testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($p < 0.05$). İnternet kullanımları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespiti için t testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Çizelge 10.2. Cinsiyet değişkeni bakımından; kişilerin aylık gelir, bir işte çalışma düzeylerinin farklılaşması

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	s.s.	t	P
Aylık gelirleri	Erkek	127	2,2677	,78122	2,157	,032
	Kadın	335	2,0985	,74172		
Bir işte çalışma	Erkek	127	2,7165	,67727	-1,939	,053
	Kadın	335	2,8328	,53231		

Bireylerin aylık gelir düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespiti için t testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($p < 0.05$). Bireylerin bir işte çalışma düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespiti için t testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($p < 0.05$).

Katılımcı öğrencilerin günlük teknoloji kullanımıyla ilgi alanları arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek için Ki-kare testi yapılmıştır. Test verilerinin yer aldığı Çizelge 10.3. başlıklarda sırasıyla akıllı telefon kullanımı, bilgisayar kullanımı, internet kullanımı ve oyun amaçlı bilgisayar veya akıllı telefonu kullanımı belirtilmiştir. Chi-square testi sonuçlarına göre ilgi alanlarıyla günlük teknoloji kullanımları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Teknoloji bağımlılığı üzerine Ertemel ve Aydın (2018: 679) çalışmalarında çeşitli çözüm önerileri ortaya koymuşlardır. Ailede ebeveynler olarak bağımlılık gösteren çocukların ilgisini çekebilen fiziksel faaliyetleri uygulayabileceği bir alanı sunduklarında, çocukların ekranlardan kolayca vazgeçebileceğini belirtmişlerdir (Ertemel ve Aydın, 2018: 679). Bir başka çözüm önerisi olarak okullarda uygulanabilecek ders dışı etkinlik ve aktivitelerin özendirilmesinin gerektiğini ve okul kurumlarında hobi ortamları oluşturularak faaliyet çeşitliliği sunulduğunda çocukların teknoloji bağımlılığından kurtulmasında fayda görüleceğini belirtmişlerdir (Ertemel ve Aydın, 2018: s.680). Yapılan test sonucu bulgular doğrultusunda belirtilmelidir ki genç kişilerin ilgi alanları değişkenine göre teknoloji kullanımları değişiklik göstermektedir (Çizelge 10.3.). Teknolojinin kullanım düzeylerine göre henüz çocuklar erken yaşlardayken teknolojinin aşırı kullanımına engel olabilecek ilgi alanlarına yönlendirme yapılarak çalışmada belirtilen görüşün (Ertemel ve Aydın, 2018: 680) gerçekleşmesi mümkündür. Dinç teknoloji kullanımını açıkladığı çalışmasında (2015: 33-34) dört adımdan bahsetmektedir. Bu dört adıma göre: gerçekleşen birinci adım merak ile oluşmaktadır, sosyal çevrenin tesiri ile ikinci adım söz konusudur, operasyonel bir

nedenle oluştuğunda ya zevk için ya da problemlerden kaçmak için üçüncü adımı gerçekleştirildiğini söyler. Son adım olan dördüncü adımda ise kişi artık bağımlıdır (Din, 2015: 33-34). Araştırmada elde edilen bulgular bu tespiti desteklemenin haricinde farklı bir durumu da açıklamakta yardımcı olmaktadır. Farklı ilgi alanları bulunan ve ilgilenebileceği aktiviteleri olan ve de bağımlılık göstermeyen genç kişilerde kolay olanı seçerek aşırı teknoloji kullanımına yönelmektedir. Özellikle internet ve akıllı telefon kullanımı önemli ölçüde aşırılık göstermekle birlikte oyun oynama ve sosyal medya kullanımı harici olarak da eğitim ve iş gibi benzeri kullanımlar için dijital araçlar günlük pratik haline gelerek aşırı kullanımı desteklemektedir.



Çizelge 10.3. İlgi alanları ve günlük teknoloji kullanımları arasındaki ilişki, ki-kare testi

ilgi alanınız?														
Total	Tarih	Seyahat	Kültür sanat	Tiyatro	Sinema	Doğa sporları	Spor	Müzik	Cep tel. oyun	Sosyal Medya	Bilgs. oyun	Bilgs. prog	Kitap dergi	
117,437 39 ,000*	Chi - s.	16	5	7	5	7	10	6	7	14	2	5	4	11
	df	74	28	38	31	23	43	13	25	56	11	28	17	51
	p	176	33	88	77	77	99	35	61	131	35	99	30	23
		196	38	115	60	58	109	43	64	146	66	134	37	23
		301	54	164	116	106	159	68	88	220	65	169	28	20
215,854 39 ,000*	Chi - s.	77	20	39	25	31	52	9	32	62	15	43	25	17
	df	42	16	24	19	17	27	13	17	36	16	25	23	11
	p	42	14	21	13	11	23	7	20	29	18	27	24	19
		17	2	9	3	4	8	4	4	15	3	8	1	3
		71	19	38	32	25	36	18	28	53	5	23	15	8
99,505 39 ,000*	Chi - s.	167	36	85	69	74	94	36	50	120	35	93	29	21
	df	207	47	116	69	62	123	39	75	159	71	140	55	35
	p	162	32	88	68	63	73	38	48	113	3	89	2	10
		44	12	23	15	20	26	9	15	34	6	22	9	12
		35	5	21	14	13	23	11	11	27	4	19	5	4
380,765 91 ,000*	Chi - s.	73	15	42	25	33	42	17	25	64	18	43	15	7
	df	54	15	29	21	16	38	9	18	38	26	30	17	9
	p	46	9	22	13	8	32	2	17	36	28	27	23	9
		27	8	12	11	6	13	9	14	19	15	20	17	10
		21	8	11	6	6	14	2	9	16	14	14	12	6
Total														
462 104 248 173 165 261 97 157 347 114 264 100 67 296														

Cep Telefonu
Kullanımı (günde)Bilgisayar Kullanımı
(günde)

İnternet Kullanımı (günde)

Cep telefonu veya bilgisayar üzerinden oyun ile
geçirilen vakit (günde)İhtiyaç
olmadıkça
kullanmam

1-2 saat

2-4 saat

4 saat ve
üzeriİhtiyaç
olmadıkça
kullanmam

1-2 saat

2-4 saat

4 saat ve üzeri

İhtiyaç
olmadıkça
kullanmam

1-2 saat

2-4 saat

4 saat ve üzeri

Çizelge 10.4. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım ile Dijital Bağımlılık Boyutları Arası İlişki

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

Araştırmada korelasyon analizi gerçekleştirilirken Sevin, Barakazi ve Yaylı (2018) Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Ölçeğindeki 6 boyutta sıralanan 54 madde kullanılmıştır (Çizelge 10.4.). Araştırmada $p<0,05$ anlamlılık değeri olarak kabul edilmiştir. Teknoloji bağımlılığının rekreasyon faaliyetleriyle tespit edilen zayıf ilişkilerinde ($p<0,05$ ile $p<0,10$ arasındaki değerler) yer aldığı bulgular tartışmaya açık olarak ayrıntı değerler Tablo 14'de gösterilmiştir.

Dijital bağımlılık ölçeğinin 'Oyun Boyutu' ve Rekreasyon aktivitelere katılım ölçeğinin 'Fiziksel Aktiviteler Boyutu' arasında korelasyon tespit edilmiştir: 'masa tenisi' ($r = 0,097$) maddesiyle pozitif yönlü iken 'yoga' ($r = -0,132$) ile negatif yönlü korelasyon olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteler boyutunda bulunan 'aerobik/fitness' ($r = -,112$), 'koşu' ($r = -0,134$) ve 'bisiklet' ($r = -0,104$) faaliyetleriyle dijital bağımlılığın sosyal medya boyutu arasında negatif yönlü korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivitelerde bulunan 'yürüyüş' ($r = -,100$) maddesiyle dijital bağımlılığının günlük hayata etki boyutu arasında negatif yönlü korelasyon olduğu belirlenmiştir. Açık alan aktivite boyutunda bulunan ifadelerden 'kamp' ($r = 0,127$) ve kayak ($r = 0,134$) faaliyetleriyle dijital bağımlılık oyun boyutu arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmaktadır. Ayrıca sosyal medya boyutu ile açık alan aktivitelerinden 'dağ tırmanışı' ($r = -,092$) ve 'bahçecilik' ($r = -,126$) maddeleri arasında negatif yönlü korelasyon tespit edilmiştir. Oyun boyutuyla grup aktivitelerinde yer alan 'futbol' ($r = 0,181$) ve 'paintball' ($r = 0,131$) faaliyetleri arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya boyutu ile grup aktivitelerinde bulunan 'bowling' aktivitesi korelasyon analizinde $r = 0,089$ $p=0,056$ değerlerinin tespitiyle anlamlılık değerine ($p<0,05$) yakınlık olduğu belirlenmiştir. Oyun boyutu ile kültürel aktiviteler boyutunda bulunan 'tiyatroya gitmek' ($r = -0,131$), 'müze ziyareti' ($r = -0,115$), 'dans' ($r = -0,112$) ve 'fuar ve festival gibi kültürel etkinliklere katılmak' ($r = -0,118$) faaliyetleri arasında negatif yönlü korelasyon bulunmaktadır. Anlamlılık değeri yakınlık gösteren günlük hayata etki boyutu ile 'tiyatroya gitmek' aktivitesi arasında ($r = -0,091$ $p=0,051$) ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kültürel aktiviteler boyutunda bulunan 'tiyatroya gitmek' ($r = -0,110$) ve 'müze ziyareti' ($r = -0,120$) faaliyetleri ile sosyal medya boyutu arasında tespit edilen korelasyon negatif yönlü olduğu belirlenmiştir. Rodríguez, Griffiths ve Carbonell, internet oyun bozukluğu belirlenen ergen bireyler için kalıcı olarak geliştirdikleri tedavide müdahale süreçlerini altı modüle ayırmıştır. Geliştirdikleri tedavinin altıncısı olarak 'yeni bir yaşam tarzı' modülünde faaliyetler önemli olarak belirtilmektedir.

Sürece alternatif olarak yeni aktivitelere ergen bireyleri teşvik sağlanarak mutluluk üreten faaliyetlerin bir liste haline getirilmesi evresi olarak belirlenmiştir. Bu aşama mühim olarak değerlendirilmekle birlikte burada risk faktörleri ve tekrarlama halleri denetlenmektedir (Rodríguez, Griffiths ve Carbonell, 2017: 1000). Araştırma bulguları doğrultusunda değerlendirilecek olursa teknoloji bağımlısı ergen bireye önerilecek aktivite ve etkinlikler ciddi derecede önemlidir. Bulgular faaliyetlerin rekreasyonel bir terapi olarak kullanılabileceğini desteklemektedir ancak bazı rekreatif faaliyet ve etkinliklerin sosyal medya bağımlılığı ve de oyun bağımlılığı ile ilintili olduğunu göstermektedir.

Hobiler boyutunda bulunan 'çiçek düzenleme' ($r = -0,179$), 'el işleri yapmak (örgü, dikiş, tığ işleri)' ($r = -0,183$) ve 'zevk için yemek yapmak' ($r = -0,155$) maddeleri ile oyun boyutu arasında negatif yönlü olduğu tespit edilen korelasyon belirlenmiştir. Sosyal medya boyutu ile hobiler boyutunda yer alan 'çiçek düzenleme' ($r = -0,158$) maddesi arasında negatif yönlü korelasyon bulunmaktadır. Günlük hayata etki boyutu ile hobiler boyutu aktiviteleri: 'zevk için yemek yapmak' ($r = -0,118$), 'müzik aleti çalmak' ($r = -0,094$) ve 'çiçek düzenleme' ($r = -0,131$) maddeleri arasında negatif yönlü olarak korelasyon belirlenmiştir. Patolojik internet kullanımı üzerine tedavi stratejileri geliştiren Young hobiler edinilmesinin gerekliliği üzerinde durmuştur (Young, 1999:30). Stratejide aile terapisi başlığında yer alan patolojik internet bağımlılığı kullanımına karşı aile desteğinin güçlenmesiyle beraber yeni hobiler edinilmesi neticesinde internet bağımlılığından kurtulabileceğini belirtmiştir (Young, 1999:30). Araştırmada tespit edilen bulgular Young'un tedavisini desteklemektedir.

Diğer aktiviteler boyutunda bulunan 'masa/kart oyunları' ($r = 0,264$), 'satranç' ($r = 0,102$), 'internet' ($r = 0,264$), 'tv seyretmek' ($r = 0,151$) ve 'video oyunları' ($r = 0,546$) maddeleriyle dijital bağımlılığının oyun boyutu arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Sosyal medya boyutu ile 'internette vakit geçirmek' ($r = 0,546$), 'masa/kart oyunları' ($r = 0,151$), 'tv seyretmek' ($r = 0,298$) ve 'video oyunları' ($r = 0,143$) maddeleri arasında pozitif yönde korelasyon olduğu belirlenmiştir. Diğer aktiviteler boyutunun 'internette vakit geçirmek' ($r = 0,210$) ve 'video oyunları' ($r = 0,126$) aktiviteleri ile günlük hayata etki boyutu arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Diğer aktiviteler boyutunda bulunan 'Kitap, dergi ve gazete okumak' maddesiyle oyun boyutu arasında ise negatif yönde ($r = -0,186$) korelasyon tespit edilmiştir. Aynı şekilde 'kitap, dergi ve gazete okumak' aktivitesiyle sosyal medya boyutu arasında negatif yönlü ($r = -0,164$) ve de günlük hayata etki boyutuyla negatif yönlü ($r = -0,090$ $p=0,054$) olarak korelasyon belirlenmiştir.

Çizelge 10.5. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Boyutlarının, Dijital Oyun Bağımlılığı Boyutu Üzerine Etkisi Regresyon Analizi ve Anova Analizi Önem Değerleri

Model	R	R ²	Düzenlenmiş R ²
1	,413 ^a	,171	,160

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

Rekreasyon aktivitelerine katılımın teknoloji bağımlılığı oyun boyutuna etkisini belirlemek için gerçekleştirilen regresyon analizinin neticeleri Çizelge 10.5.'de gösterilmektedir. Regresyon modeli analiz neticesinde istatistiksel değerlendirmeye göre anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bulgularda yer alan katsayı değerleri incelendiğinde, kültürel faaliyetlere katılımın oyun boyutunu olumsuz yönlü olarak etkilediği belirlenmiştir ($B = -.293$ $p < 0.05$). Rekreasyon aktivitelerine katılımın oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi %16'dır. Bu yüzdelik içinde olumlu etki olarak diğer aktivitelere katılım boyutu da bulunmaktadır ($B = .595$ $p < 0.05$). Diğer aktiviteler boyutunda bulunan 8 maddeden 3'ü teknolojik cihazlar ile gerçekleştirilen dijital boş zaman faaliyetleridir.

Çizelge 10.6. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Boyutlarının, Sosyal Medya Bağımlılığı Boyutu Üzerine Etkisi Regresyon Analizi ve Anova Analizi Önem Değerleri

Model	R	R ²	Düzenlenmiş R ²
1	,301 ^a	,091	,079

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

Rekreasyon aktivitelerine katılımın teknoloji bağımlılığı sosyal medya boyutuna etkisini belirlemek üzere gerçekleştirilen regresyon analizinin neticeleri tabloda (Çizelge 10.6.) belirtilmiştir. Regresyon modeli analiz neticesinde istatistiksel değerlendirmeye göre anlamlı olarak tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bulgularda yer alan katsayı değerleri incelendiğinde, fiziksel faaliyetlere katılımın ($B = -.269$ $p < 0.05$) ve kültürel faaliyetlere katılımın ($B = -.137$ $p < 0.05$) sosyal medya boyutu olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Rekreasyon aktivitelerine katılımın sosyal medya bağımlılığı düzenlenmesindeki etkisi %8'dir. Bu yüzdelik içinde olumlu etkisiyle diğer faaliyetlere katılım boyutu da bulunmaktadır ($B = .439$ $p < 0.05$). Bu boyut içinde yer alan 8 maddeden 3'ü teknolojik cihazlar aracılığıyla değerlendirilen dijital boş zaman faaliyetleridir.

Çizelge 10.7. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Boyutlarının, Günlük Hayata Etki Boyutu Üzerine Etkisi Regresyon Analiz ve Anova Analizi Önem Değerleri

Model	R	R ²	Düzenlenmiş R ²
1	,168 ^a	,028	,015

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

Rekreasyon aktivitelerine katılımın teknoloji bağımlılığı günlük hayata etki boyutuna etkisi belirlemek için gerçekleştirilen regresyon analizinin neticeleri tabloda (Çizelge 10.7.) gösterilmektedir. Regresyon modeli analiz neticesinde istatistiksel değerlendirmeye göre anlamlı olarak tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bulgularda yer alan katsayı değerleri incelendiğinde eğer $p < 0.10$ anlamlılık değeri üzerinden değerlendirilirse ($p > 0.05$) açık alan faaliyetlerine katılımın günlük hayata etki boyutunu olumlu olarak etkilediği neticesi gösterilebilmektedir ($B = .320$ $p < 0.10$). Bu değerlendirme anlamlılık değeri bakımından tartışmalıdır ancak araştırmanın kapsamında teknoloji bağımlılığıyla ilgili olarak bütün etkilerden bahsedilmenin faydalı olacağı düşünülmüştür. Rekreasyon faaliyetlerine katılım %1,5 oran ile günlük hayata etki boyutuna zayıf olarak değerlendirilebilecek bir etki değişimin yüzdesidir. Bu yüzde değerinin içinde olumlu olarak etkiyle diğer faaliyetlere

katılım boyutu da bulunmaktadır ($B=.202$ $p<0.05$). Diğer aktiviteler boyutu içinde yer alan 8 maddeden 3'ü teknolojik cihazlar aracılığıyla yapılan dijital boş zaman faaliyetleridir.

Patolojik internet kullanımı üzerine Young'un (1999) oluşturduğu tedavi stratejileri içinde sekiz aşamadan altıncısı olarak 'kişisel envanter' aşamasında: bağımlılık halindeki kişilere bağımlılığın öncesinde eskiden devam ettirdiği faydalı aktiviteleri hatırlatılması yapılarak, kişilerin yeniden faaliyetleri gerçekleştirdiğindeki olumlu hissiyatları yaşamayı sağlamaktadır (Young, 1999:29). Araştırmada elde edilen bulgular, teknoloji bağımlısı kişilere teknoloji bağımlılığı öncesinde gerçekleştirdiği faaliyetlerin anımsatılmasında, birey üstünde bağımlılık etkilerini kırabilme özelliğini kısmen desteklemektedir. Ancak araştırmadaki bulgular gösteriyor ki; kişiye yararlı olabilecek anımsatılan faaliyetler kişilerin bağımlılığını olumlu yönde de etkileyebilir, tetikleyebilir veya teknolojiye karşı bağımlılığıyla birlikte devam edebilir.

11. SONUÇ VE ÖNERİLER

Kişilerin teknolojiye bağımlılık göstermesine bir çözüm önerisi olarak bulgulara tespiti gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleri bulunmaktadır. Oyuna karşı bağımlılığı olan kişi fiziksel faaliyet olarak düzenli gerçekleştirilen yoga ile bağımlılığın etkisini azaltabileceği bulgular yorumlanarak belirlenmiştir. Yalnızca yoga bir başına aşırılık gösteren bağımlılık haline çözüm sağlayamayacağı veriler doğrultusunda ön görülmektedir. Genel itibari ile tek bir aktiviteyle zaman kullanımı gerçekleştirilmemelidir. Bulgulardan elde edilen aktiviteler değerlendirildiğinde alternatif olarak birden fazla aktivite ve etkinlik uğraşları devamlılığı seyrederse teknoloji bağımlılığı üzerinde daha etkili neticeler elde edilebileceği tespit edilmiştir. Teknoloji unsurlarının hali hazırda rekabet edebilecek düzeyde bir tatmin sağlayamadığı aktivite olarak kültürel aktiviteler, düzenli gerçekleştirilecek boş zamanların değerlendirilmesi için tercih edildiğinde teknoloji bağımlısı olan her kişiye yararı olacaktır. Benzer olarak bağımlı bireylere hobilerine yönelmesi tavsiye edilebilir. Bulgular doğrultusunda oyun bağımlılığı durumuna tavsiye edilebilecek aktiviteler: müze ziyareti, fuar-festival gezisi, yoga, tiyatro, çiçek düzenleme, kitap, gazete ve dergi okumak, el işi yapmak, zevk için yemek yapmak, dans olarak tespit edilmiştir. Bu faaliyetler oyun bağımlılığı olan genç kişilere cinsiyet ve ilgi alanları değişkenlerine dikkat edilmek şartıyla tedavi aşamasında tavsiye edilebilir. Kişilerde oyun bağımlılığından daha çok cinsiyet farkı gözlemlenmektedir. Kişilerde oyun bağımlılığından daha çok cinsiyet farkı gözlemlenmektedir. Araştırma bulguları da bu durumu desteklemektedir. Araştırma bulguları incelendiğinde fark edilebilecektir ki sosyal medya bağımlılığına olumsuz etkisi olan faaliyetlerin diğer faaliyetlerden farklı özelliği olarak belli bir motivasyonla, enerjiyle ve odaklanma ile oluşmasıdır. Bu faaliyetlerin aşamaları sürekli ve uzun süreli olması sanal ortamlardan kişileri nispeten uzaklaştırmayı başardığı için olumsuz tesir oluşturduğu yorumlanmaktadır. Bulgular doğrultusunda sosyal medya bağımlılığını azaltmak için tavsiye edilebilecek faaliyetler: bisiklet, müze ziyaretleri, aerobik/fitnes, koşu, dağ tırmanışı, resim, bahçecilik, kitap okumak, tiyatro olarak tespit edilmiştir. Teknoloji bağımlılığının etkileri gündelik hayatta neredeyse her yerde hissedilmektedir. Bulgular üzerinden gerçekleştirilebilecek en genel öngörü ise aşırı teknoloji kullanımına her yaş grubunda bulunan bireylerin duyarsızlaştığı düşüncesidir. Zira toplumda her yaştan kişi teknoloji kullanımına aşırı zaman ayırmaktadır. Teknoloji bağımlılığının günlük hayata tesirini azaltmak amacıyla tavsiye edilebilecek faaliyetler: çiçek düzenleme, yürüyüş, tiyatro, kitap okumak, zevk için yemek yapmak, müzik aleti çalmak olarak tespit edilmiştir.

Genç kişilerin eğilim gösterdiği aktiviteler olarak masa tenisi, satranç, masa/kart oyunları, paintball, futbol, kayak ve kamp aktiviteleriyle oyun oynamaya yönelik alışkanlıkların ilişik olduğu ve birlikte hareket ettiği belirlenmiştir. Dijital oyunlar ve video oyunları içeriği neticesinde sportif ve çeşitli aktiviteleri işlediği görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilen bir araştırmada en fazla oynanan dijital/video oyun çeşitleri yüzde 20,7 oranı ile bulmaca ve yüzde 19,8 oranı ile aksiyon-macera ve spor oyunları oynandığı tespit edilmiştir (Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016:279). Teknolojik cihazlara oyun içeriği olarak geliştirilen ilgili aktiviteler, doğal ortamında yapılırken kişilerin duyduğu hazlar; sanal ortamdaki sanal aktivite olarak gerçekleştirildiğinde ortaya çıkan haz ile benzerlik gösterebilmektedir. Sanal ortamda oyun aracılığıyla ilgi duyulan bu aktiviteler gerçek ortamda uygulanma eğilimiyle neticelenebilir. Benzer şekilde tam zıttı olarak kişiler tarafınca bu faaliyetler gerçek ortamda birtakım nedenlerden ötürü devamlılık göstermediği koşullarda oyun ile sanal bir haz edinimi eğilimine evriliyor olabilir. Bulguların desteklediği bir veri olarak benzer bir durum, fotoğraf çekme veya fotoğrafçılık eğiliminin sosyal medya kullanımı ile ilişik olarak birlikte hareket ettiği tespit edilmiştir. Bu tür durumlar için düşünülebilir ki; teknolojiyle ilişik ve ilgili aktivitelerin, düzenli ve yetersiz gerçekleştirilmesi bu birliktelikleri tetikleyebilir olabilir. Araştırmada incelenen rekreasyon aktivitelerinden erişimi daha kolay olan faaliyetler, teknoloji bağımlılığının alt boyutlarına karşı etki göstermektedir. Kişilerin aşırı teknoloji kullanımına karşı yararlı olarak rekreasyonel aktivitelerin eğilimi, çoğunlukla şehir yaşamında kolaylıkla gerçekleştirilebilecek ve maddi külfet gerektirmeyen faaliyetler yönünde olduğu belirlenmiştir. Makro rekreasyon politikaları açısından tavsiye olarak söylenebilir ki: eğer daha çok rekreasyonel aktivite imkanı kolay erişilebilir ve düşük maliyetli olarak farklı ilgi alanlarına sahip kişilere özgü tesisler çoğaltılabilirse, teknoloji bağımlılığına karşı alternatifler sağlanmış olacaktır. Bunun gerçekleşmesi için daha öncesinde bir gereklilik olarak uygulama bölgesindeki rekreasyonel eğilimlerin belirlenmesi ve de mevcut rekreasyon tesisleri kişilerin ilgi ve eğilimlerini karşılıyor mu tespit edilmesi gereklidir. Taleplere yanıt vermeyen rekreasyon alanları, kişilerin boş vakitlerinde teknolojik ve dijital araçları aşırı kullanımına sebebiyet vererek bağımlı olmasına yol açabilir. İnsanların boş zamanında bir faaliyet olarak internet kullanması ve video oyunlarına yönelimi devamlı tekrarlanmaları halinde teknoloji bağımlılığına dönüşebilmektedir. Bu faaliyetlerin dışında olarak düşünülen televizyon seyretmek ve masa/kart oyunları oynamak; sosyal medya ve oyun bağımlılığını azaltmak veya engellemek amacıyla bir alternatif tercih olarak görülmemelidir. Dijital cihazların boş zamanları değerlendirme aracı olarak kişilerin

kullanımında devamlılığa dönüşürse, erişim bakımından kolaylığı ve hızlı tatmin özellikleri gibi avantajları nedeniyle bağımlılık oluşturmaktadır. Öncelikle bireylerin zaman kullanımlarını planlama alışkanlığı kazanarak, bu planlamalara dijital boş zaman aktivitelerinden daha ziyade ağırlıklı tercihlerin fiziki olarak gerçekleştirilen rekreasyonel aktivitelerden yana olmalıdır. Dijital cihazların rekreatif aktivite gerçekleştirme aracı olarak değerlendirilmek istenilirse, gündelik zaman kullanımına uygun olarak fiziksel ve gerçek yaşamda deneyimlenen rekreasyonel faaliyetlere göre sanal ortamın, bireyler için öncelikli tercihi olmamalıdır. Sanal ortamdaki aktiviteler, gerçek yaşamla uyum kazanmış yaşamı olumlu destekleyen aşırıya kaçmayan bir kullanımla bireylere zararları engellenebilir. Zira öncelikli ve döngüsel hale gelip aksi bir durum oluşturduğunda, teknolojik cihaz kullanımları kısa sürede dijital boş zaman aktivitesi olmaktan çıkıp, kişiler üzerinde bağımlılığa neden olacak ve de yaşamsal gerekliliği olan faaliyetlerin gerçekleşmesi için gerekli zaman ve koşulları tüketecektir.

Teknoloji, hayatımızı devam ettirirken gerçekleştirdiğimiz bütün eylemleri sanal ortama taşıma eğilimindedir. Deneyimlediğimiz boş zamanlar aktiviteleri, var oluşumuzdan beri süregelen dürtüsel eylemler olduğu bilinmektedir. İnsan var oluşunu sürdürdükçe de bunun devam edeceği kesin bir durumdur. Rekreasyon, insan ile ilintili bitmeyen bir döngü olduğu için her yönüyle teknolojinin her aşamasına paralel olarak aynı insanın kendisine olduğu gibi etkilenmekte ve de değişmektedir. Bu öylesine bir değişimdir ki rekreatif aktiviteler ile teknolojinin dijital araçları arasında maruz kalınan yakınsama durumu neticesinde; tamamen gerçek deneyimin sanal ortama taşınarak iç içe geçeceği günümüzde öngörülebilmektedir. Sanal gerçekliğin ve artırılmış gerçekliğin gelişimi bunu amaçladığı görülmektedir. Rekreasyon ve teknoloji birlikteliği bireyin sağlıklı kullanımı açısından rutini nasıl olmalıdır? Alanyazında ne denli farklı türde ve ilintili araştırma olursa, tespiti mümkün olabilecek bir sağlıklı zaman kullanımının ortaya konmasına imkan sağlayacağı kuşkusuzdur. Öncesinde tespitleriyle her koşula yanıt olabilecek bir alanyazın, öngörüler ortaya koyarak uygulanabilir faydalar için imkan sağlayacaktır. Araştırma, bağımlı dijital boş zaman kullanımına karşılık gelen rekreasyonel yanıtlarla yarar sağlayacağı düşünülmekte, diğer disiplinlerinde ilgisini çekeceği umut edilmektedir. İlerleyen zamanlarda rekreasyon ve teknoloji kullanım planlamaları bakımından; teknoloji bağımlılığıyla alakalı tanımlayıcı kavramların üzerine tekrar düşünülmesine imkan tanıyan ve tedavi araştırmalarına yönelik mevcut olandan farklı görüşler ortaya koymaya çalışan, alanyazına faydalı bir araştırma olarak literatüre katkı sağlaması temenni edilmiştir.



KAYNAKLAR

- Acier, D. and Kern, L. (2011). "Problematic internet use: Perceptions of addiction counsellors", *Computers & Education*, 56, 983–989.
- Açıkalın, A. (1998), *Toplumsal Kurumsal ve Teknik Yönleriyle Okul Yöneticiliği*. (4. Basım) Pagem Yayınları, Ankara.
- Akbulut, Y. (2013). "Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları". *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2), (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/trkefd/issue/21474/230167> Erişim Tarihi: 04.07.2020)
- Akmeşe, Z. ve Deniz, K. (2017). "Stalk, Benliğin İzini Sürmek", *Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Düşünceler Hakemli E-Dergisi*, (8), 23-32. (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/euifydhed/issue/33438/342095> Erişim Tarihi: 16.11.2020)
- Akova, O. ve Çakmak, T. F. (2015). "Boş Zaman Paradigmasının Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Yaklaşımıyla İlişkisi ve Tarihsel Süreç İçindeki Gelişimi", *Journal of Recreation and Tourism Research*, 3(2), 28-36.
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1): 85-100
- AlBarashdi, H. S., Bouazza, A., Jabur, N. H. ve Al-Zubaidi, A. S. (2016). Smartphone Addiction Reasons and Solutions from the Perspective of Sultan Qaboos University Undergraduates: A Qualitative Study. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 2(2): 113-123
- Alkan, C. (1998). *Eğitim teknolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Altınova, A, Daşbaşı, S ve Kesen, N. (2019). "11-17 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Video Kanallarının Takip Edilmesinin İncelenmesi", *Pediatric Practice and Research, IRUPEC 2019 Kongresi Tam Metin Bildirileri*, 90-96. (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/pprjournal/issue/51342/668749> Erişim Tarihi: 11.11.2020)
- Altuntaş, B ve Karaarslan, M. (2017). "Kullanıcıların Mobil Oyun Tercihinde Etkili Olan Faktör Düzeylerinin Öneminin Belirlenmesi". *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, (19), 277-298. DOI: 10.18092/ulikidince.321570
- American Psychiatric Association (APA) (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Fifth ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. ISBN 978-0-89042-555-8.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA). (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5) Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan*, (Çev.) Köroğlu, E. Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Arcan, K. ve Yüce, Ç.B. (2016). "İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Psiko-Sosyal Değişkenler: Aleksitimi Açısından bir Değerlendirme", *Türk Psikoloji Dergisi*, 31 (77), 46-56.

- Arısoy, Ö. (2009). "İnternet bağımlılığı ve tedavisi", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1(1), 55 – 67.
- Aristoteles, (1986) *Physik, 1.Halbband* (Bücher 1-4), (Ed.) Hans Günter Zekl, *Philosophical Library*. Meiner, Hamburg 1986.
- Aristoteles, (1988) *Physik, 2.Halbband* (Bücher 5-8), (Ed.) Hans Günter Zekl, *Philosophical Library*. Meiner, Hamburg 1988.
- Aristoteles, (1989) *Metaphysik*, Bücher I(A)-VI (E), (Çevr.) Horst Seidl, *Philosophical Library*. Hamburg 1989.
- Aristoteles. (2019a). *Metafizik*, Ahmet Arslan (Çev.), İstanbul: Divan Kitap.
- Aristoteles. (2019b). *Fizik*, Saffet Babür (Çev.), İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık, *UHİVE: Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, Yaz, 8(4): 34-58.
- Aslan, A. ve Küçükvardar, M. (2020). "Dijital Hastalıkların Tespitinde Etik Bir Model Önerisi", *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 10 (39). 9-22 DOI: 10.5824/ajit-e.2019.04.001
- Ayas, T. (2012). "Lise Öğrencilerinin İnternet ve Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Utangaçlıkla İlişkisi". *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 627-636.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal Medya Kullanım Alanları ve Bağımlılık İlişkisi. *ADDİCTA: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1): 7-28
- Bae, Y. (2013). Chaotic Phenomena in Addiction Model for Digital Leisure, *International Journal of Fuzzy Logic and Intelligent Systems*, 13(4): 291-297
- Baek, S., Song Y and Seo, J.K (2004). "Exploring customers' preferences for online games", *Proceedings of the Third Annual Workshop on HCI Research in MIS*, Washington, D.C., 10(11). 75-79.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2018): Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim*, 6(1): 5-22
- Balcı, Ş., ve Koçak, M. C. (2017). "Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma", *İstanbul Ticaret Üniversitesi 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı*, (1), 34-45. (<http://acikerisim.ticaret.edu.tr/xmlui/handle/11467/1598> Erişim Tarihi: 14.11.2020)
- Balta, Ç. Ö. ve Horzum, M. B. (2008). "The factors that affect internet addiction of students in a web basal learning environment", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Barnes, S. B. (2008). "Understanding social media from the media ecological perspective". In E. Konijn, S. Utz, M. Tanis, and S. B. Barnes (Eds.), *Mediated interpersonal communication*. (14-33). New York: Routledge.

- Batıgün, A.D. ve Kılıç. N. (2011). "İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler", *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67). 1-10.
- Batigun, A., Gör, N., Kömürcü, B., ve Erturk, İ. (2018). "Cyberchondria Scale (CS): Development, validity and reliability study", *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. (31), 148-162.
- Berkowitz L.A and Green J.A. (1962). "Simple View of Aggression", *Journal of Abnormal and Social Psychology*. (64). 293-301.
- Bian, M. and Leung, L. (2014). "Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital", *Social Science Computer Review*, 33(1) 1-19. Doi: <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Bianchi, A. and Phillips, J.G. (2005) "Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use", *Cyberpsychology & Behavior*, 8, 39-51.
- Bilgin, M., Şahin, İ., ve Togay, A. (2020). "Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Anne-Baba Ergen İlişkisi", *Eğitim ve Bilim*, 45(202). doi: <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2020.8202>
- Binark, M. ve Bayraktutan, G. (2013) *Ayin Karanlık Yüzü: Yeni Medya ve Etik*, Kalkedon Yayınları, İstanbul.
- Błachnio, A. and Przepiórka, A. (2018). "Facebook Intrusion, Fear Of Missing Out, Narcissism, And Life Satisfactionss. A Cross-Sectional Study". *Psychiatry Research*, (259), 514-519.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Boruch, W. and Balakier, E. (2016). "Self-Presentation Styles, Privacy, And Loneliness As Predictors Of Facebook Use In Young People". *Personality And Individual Differences*, 94, 26-31. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.051>.
- Blanco, A. (2014). *Dijital Çağda Boş Zamanın Dönüşümü*. (Sosyal Medyada Devrim Kitabında Bölüm), (Ed.) Barış Çoban. İstanbul: Su Yayınları,185-199.
- Bozacı, İ., Altın, Ş. ve Gökdeniz, İ. (2020). "Online Ortamda Reklama Yönelik Tutum, Gösteriş Tüketimi ve Alışveriş Bağımlılığı İlişkilerinin İncelenmesi", *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12 (2), 1447-1458.
- Brey, E. T. & Lehto, X. Y. (2007). "The relationship between Daily and Vacation Activities", *Annals of tourism Research*, 34(1), 160-180.
- Büyükaslan, A. ve Kırık, A. M. (2013). *Sosyalleşen Birey Sosyal Medya*, Konya: Çizgi Kitabevi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E, Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem

- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. and Tao, F. (2011). "Problematic Internet Use in Chinese Adolescents and Its Relation to Psychosomatic Symptoms and Life Satisfaction", *BMC Public Health*, 11 (1), 802-823. Doi: 10.1186/1471-2458-11-802
- Caplan, Scott E. (2002). "Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument." *Comput. Hum. Behav.* (18) 553-575.
- Caspersen CJ, Powell KF and Christenson GM (1985). "Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health – related research," *Public Health Rep*, 100 (2), 126-31. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf> Erişim Tarihi: 08.02.2021)
- Ceyhan, A. A. (2011). "İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11 (1), 59-77.
- Çambay, S. (2015). "Bir Toplumsallaşma Aracı Olarak Yeni Medya: Kuramsal Bir Değerlendirme", *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (1). 237-247. (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/joiss/issue/10029/307471> Erişim Tarihi: 12.10.2020)
- Çankaya, G. ve Ergin, H. (2015). "Çocukların Oyunlara Göre Empati ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi", *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal, Uluslararası Katılımlı 3. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Kongre Kitabı*, (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/husbfd/issue/7893/103892> Erişim Tarihi: 09.11.2020)
- Çavuş, S., Ayhan, B. ve Tuncer, M., (2016). Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43(1): 265-289
- Çetin Aydın, G , Başol, O . (2014). X ve Y Kuşağı: "Çalışmanın Anlamında Bir Değişme Var Mı?" *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 4(4). 1-15. DOI: 10.17339/ejovoc.41369
- Çınar, Y., Yarayan, Y.E., İlhan, E.L. ve Ünvanlı, Y. (2020). "Fiziksel Aktiviteye Katılım ile Dijital Oyun Oynama Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Motivasyon Boyutu". *Uluslararası Sosyal araştırmalar Dergisi*. 13(71):687-695 (<http://mts.sosyalarastirmalar.com/Makaleler/ecc0211a-f5f4-4ad4-93a6-c5e68d251293.pdf> Erişim Tarihi: 23.11.2020)
- Dale-Mcmanis, L. ve Gunnewig, S.B. (2012). "Finding the education in educational technology with early learners", *Technology and Young Children*, 67(3), 14-24.
- Davis, R. A. (2001). "A cognitive – behavioral model of pathological internet use", *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Demiral, G. (2019). "Endüstri 4.0'ın İnsan Kaynaklarına Yönelik Etkileri: Teknolojik Değişim Farkındalığı Üzerine Bir Araştırma". *Ekev Akademi Dergisi*, (80), 191-208.
- Demirel, Ö. (1993). *Eğitim Terimleri Sözlüğü*. Usem Yayınları, Ankara

- Demirtaş Madran, HA ve Ferligül Çakılcı, E. (2014). "Çok oyunculu al video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık", *Anadolu Psikiyatri Dergisi / Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15 (2). 99-107.
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). "Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları", *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367. doi:10.24106/kefdergi.389780
- Dicle, A. (2019). "Televizyon Bağımlısı İlkokul Öğrencilerinin Bağımlılık Düzeylerine Motivasyonel Görüşme Psiko Eğitim Programının Etkisi", *Milli Eğitim Dergisi*, (Özel Sayı), 665-684. (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/milliegitim/issue/51765/674589> Erişim Tarihi: 20.08.2020)
- Dinç, M. (2015). "Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik", *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3): 31-65
- Dosoudil, J. ve Haward N. (2007). *Science and technology historical timeline*. Great Britain. (http://www.bridgeonline.cz/wp-content/uploads/2016/09/38_science_and_technology.pdf Erişim Tarihi: 10.08.2020)
- Durukan, H. ve Öztürk, H.İ. (2004), *Sınıf Yönetimi*, HD Yayıncılık, Çanakkale.
- Ekşi, F ve Ümmet, D. (2013). "Bir Kişilerarası İletişim Problemi Olarak İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık: Psikolojik Danışma Açısından Değerlendirilmesi", *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 91-115. (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/29175/312422> Erişim Tarihi: 21.10.2020)
- Erdem, R., (1999), "Yöneticiler İçin Zaman Yönetimi", *Modern Hastane Yönetimi Dergisi*, Sayı:3(7), 26-31.
- Erdem, R., Pirinçci, E. ve Dikmetaş, E., (2005), "Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Bu Davranışların Akademik Başarı ile İlişkisi", *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14, 67-177.
- Erdoganoglu, Y. ve Arslan, B. C. (2019) "The effect of smartphone usage on physical capacity in young people", *Anatolian Journal of Psychiatry*. 20 (5), 499-505. Turkish. doi:10.5455/apd.22386
- Erkul, E. R. (2009). "Sosyal Medya Araçlarının (Web 2.0) Kamu Hizmetleri ve Uygulamalarında Kullanılabilirliği", *Türkiye Bilişim Derneği Dergisi*, (116). 96-101.
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri. *ADDİCTA: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4): 665-690
- Eryılmaz, S ve Çukurluöz, Ö. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (67), 889-912.
- Eryılmaz, S. ve Bal, H.T., (2019). Teknoloji Bağımlılığı ile Rekreasyonel Eğilimler Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4): 902-919

- Eryılmaz, S. ve Özer, A., (2019) Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Bilişim Teknolojileri Yeterlilikleri ile Teknoloji Bağımlılığı İlişkisi, 8. *Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu*, Kırşehir, Türkiye
- Esen, E., ve Siyez, D. M. (2011). "Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.
- European Commission Digital Single Market (2019). Eurostat-Internet Use and Activities. *Digital Agenda Key Indicator: Internet Usage*, [Online]: https://digital-agenda-data.eu/datasets/digital_agenda_scoreboard_key_indicators/indicators#internet-usage [Erişim Tarihi: 6. 4.2019].
- Eyal, N. (2014). *Hooked: How to build habit-forming products*. New York, NY: Penguin.
- Ferhat, S. (2016). "Dijital Dünyanın Gerçekliği, Gerçek Dünyanın Sanallığı Bir Dijital Medya Ürünü Olarak Sanal Gerçeklik ", *TRT Akademi*, 1 (2), 724-746. (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/trta/issue/23620/252178> Erişim Tarihi: 11.11.2020)
- Freud S. (1974). *The Complete of Works of Sigmund Freud*, Hogart Pres. London.
- Freysinger, VJ. and J.R. Kelly. (2004). *21st century leisure: Current issues*, 2nd ed. State College, PA: Venture Publishing.
- Gabay, J. (2015). *Brand Psychology: Consumer Perceptions, Corporate Reputations*. London: Kogan Page publishing.
- Gada, J. and Oberoi, M. (2018). Impact of Smartphone Addiction on Cervical Pain, Cervical Lordosis and Pectoralis Minor Muscle in Young Adults. *International Journal of Research in Engineering*, 8(2): 55-58
- Gaetan, S., Bréjard, V. and Bonnet, A. (2016). "Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia", *Computers in Human Behavior*, (61). 344-349. doi: 10.1016/j.chb.2016.03.027
- George, D. and Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Gerstenfeld, P.B., Grant D.R. and Chiang C. (2003). "Hate Online: A Content Analysis of Extremis Internet Sites", *Analyses of Social Issues and Public Policy*. 3(1):29-44 DOI: 10.1111/j.1530-2415.2003.00013.x
- Giddens, A. (2012). *Sosyoloji*. (Çev.), Cemal Güzel. İstanbul: Kırmızı Yayınları.
- Global Burden of Disease (GBD) (2017) "Population and Fertility Collaborators. Population and fertility by age and sex for 195 countries, 1950–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017". *The Lancet*, (8) 392.
- Godbey, G. (1992). *Leisure in Your Life: An Explanation. II. Edition*, Pennsylvania: Venture Publishing Inc.

- Goodale, T. and Witt, P. (1980). *Recreation and Leisure: Issue in An Era of Change*. Pennsylvania: Venture Publishing Ing.
- Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T. and Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, selfregulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63(9): 639-649.
- Göker, G. (2014). *Rekreasyona Giriş*, Ali Yaylı (Ed.), *Rekreasyonda Yeni Trendler*, 183-198, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Göral, Ş. (2013). *İnternet Ortamında Geçirilen Boş Zamanın Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Yaşam Doyum Değerlerine Etkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) T.C. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Griffiths, M. (1995). "Technological Addictions", *Clinical Psychology Forum*, (76). 14-19
- Griffiths, M. D. (1998). "Internet addiction: Does it really exist?" (Ed.) Gackenbach, J., *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications*, Academic Press, New York. (Chapter-6).61-75
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction – time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413–418.
- Griffiths, M. D. and Meredith, A. (2009). Videogame Addiction and its Treatment, *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(3): 247-253
- Griffiths, M. D., and Dancaſter, I. (1995). "The effect of Type A personality on physiological arousal while playing computer games", *Addictive Behaviors*, 20(4), 543-548. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(95\)00001-S](https://doi.org/10.1016/0306-4603(95)00001-S)
- Grimley, M. (2011) "Digital leisure time activities, cognition, learning behaviour and information literacy: What are our children learning?", *E-Learning and Digital Media*, in-press. (<https://ir.canterbury.ac.nz/handle/10092/5374> Eriſim: 03.11.2020)
- Gross K. (1911). *The Play of Animals*. Appleton, New York. Appleton-Century-Crofts.
- Gül, T. (2014). *Rekreasyona Giriş*, Ali Yaylı (Ed.), *Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım* 2-62, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Gülnar, B. ve Balcı, Ş. (2011). *Yeni medya ve kültürleşen toplum*, Konya: Literatürk.
- Gündüz, Ş. (2007). "Health Problems with the Use of Information Technologies", *International Educational Technology (IETC) Conference*. Northern Cyprus.
- Güngör, N. (2011). *İletişim Kuramlar Yaklaşımlar*. Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Gürkan, A., Talas, M., Sevil, Ü., Yücel, A. S., Değer, V. B. ve Korkmaz, M. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyolojik ve Psikolojik Sorunlar, *I. Uluslararası Ruh Sağlığında Toplumsal Farkındalık Kongresi*, Hilton Otel 21 Mart 2019. İstanbul. ss: 43-46.
- Gürüz, D., ve Temel-Eğimli, A. (2011). *Kişilerarası iletişim*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Güven, M. ve Yeşil, S., (2011). *İşletmelerde Zaman Yönetimi*, (Ed.) İ. Bakan, 2. Baskı, Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar, Beta Basım A.Ş., İstanbul.
- Habermas, J. (1997). *Bilgi ve İnsansal Bilgiler*, C. A. Kanat (Çev.), İstanbul: Küyerel Yayınları.
- Habermas, Jürgen (2001) İletişimsel Eylem Kuramı, Çev. Mustafa Tüzel, Kabalcı Yayınevi, İstanbul
- Hazar M. (2011) "Sosyal Medya Bağımlılığı: Bir Alan Çalışması", *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (3), 158 – 159.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, Z, Demir, G, Namlı, S. ve Türkeli, A. (2017). "Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (3), 320-332. (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53469/711685> Erişim Tarihi: 27.11.2020)
- Horzum, B. M. (2011). "İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi", *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56-68.
- Huizinga J. (1960). *Homo Ludens: A Study of the Play Element in Culture*. Beacon Pres, Boston Mass,
- Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S. K., Chung, U. S., and Renshaw, P. F. (2015). "Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model", *Computers in Human Behavior*, 48, 706-713. Doi: 10.1016/j.chb.2015.02.008.
- Işık, U. (2007). "Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı", Doktora Tezi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya.
- İnce, M ve Koçak, M. (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi Örneği", *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (2), 736-749. (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/joiss/issue/32387/360236> Erişim Tarihi: 08.09.2020)
- İnternet: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english-turkish/addiction>
- İnternet: <https://sozluk.gov.tr/>
- İnternet: <https://vertoanalytics.com/consumer-behavior-changing-mobile/>
- İnternet: <https://wearesocial.com/digital-2020>
- İnternet: <https://webrazzi.com/2016/10/05/youtubeun-turkiye-kullanici-profil-arastirmasi/>
- İnternet: <https://www.itu.int/en/ITU-T/gsi/iot/Pages/default.aspx>
- İnternet: <https://data.tuik.gov.tr/tr/display-bulletin/?bulletin=hanehalki-bilisim-teknolojileri-bt-kullanim-arastirmasi-2020-33679>

İnternet:<https://www.statista.com/statistics/269025/worldwide-mobile-app-revenue-forecast/>

İnternet:<https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>

Jackson, Edgar L. (1989). *Recreational Activity Preferences, Reasons For Participating and The Satisfaction Of Needs*, Kanada: Leisure Information Network (LIN). (<https://open.alberta.ca/dataset/7789d575-d655-440e-affc-7f36e1e5e72e/resource/47b65fbc-057a-4a7a-94df-935f31ec6c88/download/1982-recreational-activity-preferences-reasons-participation-satisfaction-of-needs-march-1982.pdf> Erişim Tarihi: 06.11.2020)

Jaeger, Hans. 1985 "Generations in History: Reflections on a Controversial Concept", *History and Theory*, 24(3): 273-292.

Jahns, G. (2006). "The History of Information Processing". Chapter 1, pp. 1-18, in CIGR Handbook of Agricultural Engineering Volume VI Information Technology. Edited by CIGR-The International Commission of Agricultural Engineering; Volume Editor, Axel Munack. St. Joseph, Michigan, USA: ASABE. Copyright American Society of Agricultural Engineers.

Jahns, G. (2006). "The history of information processing". In *The International Commission of Agricultural Engineering (CIGR) Handbook of Agricultural Engineering*, Volume VI, Information Technology. Volume (Ed.), Axel Munack, St. Joseph, Michigan, USA: 1,1-18.

Jiang, Q., Li, Y. and Shypenka, V. (2018). Loneliness, Individualism, and Smartphone Addiction Among International Students in China. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 21(11): 711-718.

Kandri TA, Bonotis KS, Floros GD and Zafiropoulou MM (2014) "Alexithymia components in excessive internet users: a multi-factorial analysis", *Psychiatry Res*, (220). 348-355.

Kaplan, A. M. and Michael, H. (2010). "Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media", *Business Horizons*, 53 (1), 59-68.

Karaaslan, İ. A. ve Budak, L. (2012). "Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarını ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması", *Journal of Yasar University*, 26(9), 4548 – 4571.

Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N. ve Ünsal Barlas, G. (2016). "Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi", *Clinical Experimental Health Sciences*, 6(1). 14-9. doi: 10.5152/clinexphealthsci.2016.053

Karadağ, A ve Akçınar, B. (2019). "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Semptomlar Arasındaki İlişki", *Bağımlılık Dergisi*, 20 (3), 154-166. (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/45814/599296> Erişim Tarihi: 19.10.2020)

- Karakoç, E. ve Taydaş, O. (2013). Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı ile Yalnızlık Arasındaki İlişki: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği, *Selçuk İletişim*, 7(4): 33-45.
- Karaküçük S. (Ed). (2016). *Rekreasyon Bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008) *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. ve Akgül, M. (2016). *Ekorekreasyon*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kardefelt-Winther, D. (2016) "How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity?", *UNICEF Office of Research – Innocenti*. URL: (<https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>) Erişim Tarihi: 02.12.2020)
- Kenanoğlu, M ve Aydın, M. (2018). "Akıllı Ulaşım Sistemlerinin Dışsallık Bağlamında Değerlendirilmesi: Seçilmiş Ülke Uygulamaları", *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (2). 363-387. DOI: 10.31454/usb.476915
- Kerimova, N. K. ve Aliyeva, M. A. (2016). "Teknoloji Sözü'nün Etimolojisine Genel Bir Bakış", *TURAN-SAM Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi*, 8 (30). 196- 200.
- Kılbaş, Ş. (2006), *Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar*, Kare Yayınları, İstanbul.
- Kırık, A.M. (2013). "Gelişen Web Teknolojileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı", (Editörler), Ali Büyükaslan ve Ali Murat Kırık. *Sosyal Medya Araştırmaları I*, Konya: Çizgi Kitabevi. 69-102
- Kızıl, N. (1998). *İletişim özgürlüğü ve medyada oto kontrol*, İstanbul: Beta.
- Kim, JH and Seo, JS (2013). "Beyond Substance Addiction: Broadening the Concept of Addiction to Include Behavioral Addiction" *Korean Medicine Science Journal*. 28 (5), 646-647. <https://doi.org/10.3346/jkms.2013.28.5.646>
- Kim, S. E., Kim, J. W. and Jee, Y. S. (2015). "Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea". *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 200-205. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.028>
- Kocaeski, S., Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H., Çelik, O. ve Çeliksoy, M.A. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Konijn, E. A., Utz, S., Tanis, M., and Barnes, S. B. (2008). "How technology affects human interaction". In E.A. Konijn, S. Utz, M. Tanis & S.B. Barnes (Ed.). *Mediated interpersonal communication* (3-13). New York: Routledge.
- Koolstra, C. M., Voort, T. H. A. and Kamp, L. J. (1997). "Television's impact on children's reading comprehension and decoding skills: A 3 – year panel study", *Reading Research Quarterly*, 32, 128-152.
- Köktaş, Ş. ve Köktaş V., (2007), *Etkili Sınıf Yönetimi*, Çeskod Yayınları, Adana.

- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioglu, N., Genç, Y., Mirsal, H. ve Beyazyürek, M. (2006). "Problemli internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: Olgu sunumu", *Bağımlılık Dergisi*, 7, 150-154.
- Kraus R. (2001). *Recreation and Leisure*. Jones and Barlett Publishers,
- Kraus,R., (1971). *Recreation and Leisure in Modern Society*, TACC, USA., 1011.
- Lanquar, R. (1991). *Turizm-Seyahat Sosyolojisi*, (Çevr.) Gülser Öztunalı Kayır, İletişim Yayınları: İstanbul.
- Lee, E. and Leets, L. (2002). "Persuasive storytelling by hate groups online: Examining its effects on adolescents", *American Behavioral Scientist*, 45(6), 927–957.
- Leets, L. (2001). "Responses to Internet hate sites: Is speech too free in cyberspace?" *Communication Law and Policy*, 6(2), 287–317.
- Leitner, M.J. and Leitner, S.F. (1996). *Leisure Enhancement*, New York: Haworth Press.
- Leung, L. (2004). "Net-Generation Attributes and Seductive Properties of the Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction", *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3). 333-48. doi: 10.1089 / 1094931041291303.
- Levin, B. (2002). "Cyberhate: A Legal and Historical Analysis of Extremists' Use of Computer Networks in America", *American Behavioral Scientist*. 45(6). 958-988. DOI: 10.1177/000276420204500603
- Lissitsa, S. and Chachashvili-Bolotin, S. (2016). "Life satisfaction in the internet age: Changes in the past decade", *Computers in Human Behavior*, (54), 197-206.
- Lister, M., Dovey, J., Giddings, S., Grant, I. H. and Kelly, K. (2009). *New Media: A Critical Introduction*. Second Edition. Oxon:Routledge.
- Lundby, K. and Ronning, H. (2014). Medya – kültür – iletişim. Medya Kültürü Aracılığıyla Modernliğin Yorumlanması. S. İrvan (Dü.) içinde, Medya, Kültür, Siyaset (N. Gürkan, Çev., s. 13-27). Ankara: Pharmakon.
- Mahoney, M. S. and Haigh, T. (2011) *Histories of Computing*. Cambridge: Harvard University Press.
- Malik, S. and Devi, N. (2018). A Study On Factors Identifying Smartphone Addiction In Users, *JMRA: Journal of Management Research and Analysis*, 5(1): 1-9.
- Mannell, R. C. and Kleiber, D. A. (1997) *A Social Psychology of Leisure*, State College, PA, Venture Publishing.
- Marshall, G. (1999). *Sosyoloji Sözlüğü*. (Çev. O. Akınhay-D. Kömürcü). Ankara.
- McAdams D.P. (1989) "The Development of a Narrative Identity", In: Buss D.M., Cantor N. (Ed.) *Personality Psychology*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-0634-4_12

- McKay, E. (2008). "For refreshment and preserving health': the definition and function of recreation in early modern England", *Historical Research*, 81(211), 52-74, <https://doi.org/10.1111/j.1468-2281.2007.00398.x>
- Metin, T. C., Katırcı H., Yüce A. ve Sarıçam, S., (2017). "An Inventory Study On The Categorization And Types Of Recreational Activities," *The journal of academic social science studies*, 59 (1), 547-561. (https://www.researchgate.net/publication/321585710_an_inventory_study_on_the_categorization_and_types_of_recreational_activities, Erişim Tarihi: 10.02.2021)
- Mitchell, P. (2000). "Internet Addiction: Genuine Diagnosis or Not?" *The Lancet*, 355 (9204), 632. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)72500-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)72500-9)
- Musayeva, G. (2015). "Gelişen Teknoloji Sayesinde Cep Telefon Operatörlerinin Değişimindeki Beklentiler", *İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi*, (28). 53-63.
- Mutlu Öztürk, H. ve Öztürk, H. K. (2019). "Hidrolik Santrallerin Turizm ve Kültürel Mirası Üzerine Etkisi". *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (3), 2321-2335.
- Nešić, M. (2014). "Uloga lokalnih zajednica u razvoju rekreativnog sporta". *Zbornik Matice srpske za društvene nauke*, 147 (2), 309-322.
- Norman, K. (2017). *Cyberpsychology: An Introduction to Human-Computer Interaction*. New York: Cambridge University Press.
- OECD (1992), *Telecommunications and Broadcasting: Convergence or Collision?* OECD, Paris, Fransa.
- Okuyucu, C., Ramazanoğlu, F. ve Tel, M. (2006). "Teknolojik Gelişim ile Serbest Zaman Faaliyetleri İlişkisi", *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, (3) 58-60.
- Orhan, E., Aktuğ, Z.B. ve İbiş, S. (2018). "Çocuklarda Fiziksel Aktivite Seviyesi, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dikkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*. 11 (XXXVII-2): 447-469. DOI: <http://dx.doi.org/10.14225/Joh1497>
- Özdemir, Y. (2014). "Yeni Medya Ortamlarında Akıllı Telefonlar Üzerine Düşünmek, XIX. Türkiye'de İnternet Konferansı". *Ankara Üniversitesi, İletişim Fakültesi*, Ankara. (<http://inet-tr.org.tr/inetconf19/bildiri/9.pdf> Erişim Tarihi: 01.12.2020)
- Özen, S ve Topcu, M. (2017). "Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Depresyon, Obsesyon-Kompulsiyon, Dürtüsellik, Aleksitimi Arasındaki İlişki", *Bağımlılık Dergisi*, 18(1). 16-24. (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/31472/344491> Erişim Tarihi: 28.11.2020)
- Pakdemirli, B. (2019). "Dijital Dönüşüm ve Ekonomik Büyüme", *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(32). 665-694.
- Park, S. K., Kim, J. Y. and Cho, C. B. (2008). "Prevalence of Internet Addiction and Correlations with Family Factors Among South Korean Adolescents", *Adolescence*, 4(172), 895-909.

- Parker, S. (1995), *Towards A Theory of Work and Leisure, Sociology of Leisure A Reader*, (Ed.) C.Critcher vd.), London: E&Fn Spon.
- Parker, Stanley (1995), "Towards a Theory af Work and Leisure", *Sociology of Leiusure A Reader* (Ed.). C.Critcher, P. Bramham & A. Tomlinson. London), London: E&FN Spon
- Patrick G.T.W. (1916). *The Psychology of Relaxation*, Houghton Mifflin, Boston, Mass.
- Pearson, C. and Hussain, Z. (2016). Smartphone Addiction and Associated Psychological Factors, *ADDICTA: The Turkish Journal On Addictions*, 3(2): 193-207.
- Petersen, C. and Johnston, K.A. (2015). "The impact of social media usage on the cognitive social capital of university students", *Informing Science: The International Journal of an Emerging Transdiscipline*, (18), 1-30. (<https://www.informingscience.org/Publications/2160> Erişim tarihi: 01.06.2020)
- Polat, R. (2017). "Dijital Hastalık Olarak Nomofobi", *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2). 164-172. (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ejnm/issue/34698/383554> Erişim Tarihi: 16.09.2020)
- Potenza, M. N. (2006). "Should addictive disorders include non-substance-related conditions? ", *Addiction (Abingdon, England)*, 101(1), 142–151. doi:10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x
- Prensky, M. (2001). "Digital Natives, Digital Immigrants", *On the Horizon (MCB University Press)*, 9(5), 1-6.
- Reeves, T. C. and Oh, E. (2008). "Generational Differences". (Ed.) JM Merrill, MD Merrienboer, JV & Driscoll, MP. *Handbook of Research on Educational Communications and Technology*, 3(25). 295-303
- Seferoğlu, S. S. ve Yıldız, H. (2013). "Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma", *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2 (Çocuk ve Medya Özel Sayısı), 31-48.
- Senol-Durak, E. and Durak, M. (2011). "The mediator roles of life satisfaction and self-esteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic internet use", *Social Indicators Research*, 103(1), 23-32. doi: 10.1007/s11205-010-9694-4.
- Sevin, H. D., Barakazi, E. and Yaylı., A. (2018). A Study To Determine The Relationship Between Level Of Participation In Recreational Activities, Emotional Intelligence, And Academic Achievement Of University Students, *ECSAC'18: Academic Studies on Science, Art & Culture - 2018 Fall*, 12-14 Ekim 2018. ss. 33-50.
- Sinsomsack, N. and Kulachai, W. (2018). A study on the impacts of Smartphone addiction, *ASSEHR: Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 186(3): 248-252.

- Sintas, J.L., Francisco L.R. and Álvarez, E.G. (2015) "The Nature of Leisure Revisited", *Journal of Leisure Research*, 47(1), 79-101. Doi: 10.1080 / 00222216.2015.11950352
- Sioni, S. R., Burleson, M. and Bekerian, D. A. (2017). "Internet gaming disorder: Social phobia and identifying with your virtual self", *Computers in Human Behavior*, (71), 11-15. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.044>
- Smith, H. W. (1998). *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Dogal Yasası*. (Çev. Adalet Çelbiş). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Soule, L. C., Shell, L. W. and Kleen, B. A. (2003). "Exploring internet addiction: Demographic Characteristics and Stereotypes of Heavy Internet Addiction", *The Journal of Computer Information Systems*, 44(1), 64-73.
- Sözbilir, F. and Dursun, M. K. (2018). Does Social Media Usage Threaten Future Human Resources By Causing Smartphone Addiction? A Study On Students Aged 9-12. *ADDICTA: The Turkish Journal On Addictions*, 5(2): 185-203.
- Spencer H. (1896) *The principles of psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts
- Spencer H. (1897) *The principles of psychology*. New York: Appleton; 1897. (3rd ed., authorized ed., Vols. 1-2)
- Spiro, C. (2006). "Generation Y in The Work Place". *Defense AT&L*, 16- 19. (http://washingtonandco.com/pdf/generation_y_workplace.pdf Erişim Tarihi: 15.08.2020)
- Spracklen K. (2015) *Net Theory and Digital Leisure*. In: Digital Leisure, the Internet and Popular Culture. Leisure Studies in a Global Era. Palgrave Macmillan, London. https://doi.org/10.1057/9781137405876_4
- Stebbins R.A. (2015) *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*. Transaction Publishers, London. (https://www.researchgate.net/publication/279449202_Serious_Leisure_A_Perspective_for_Our_Time_paperback_edition Erişim Tarihi: 02.02.2021)
- Subramaniam, M. (2014). "Re-Thinking Internet Gaming: From Recreation To Addiction", *Society for the Study of Addiction*, 109(9): 1407-1408.
- Sütçü, C. (2012). *Sosyal medyaya girmeden önce bilinmesi gerekenler*. (Bölüm) D. Yengin (Ed.) içinde, Yeni Medya ve ... ss. 74-89 Anahtar Kitaplar: İstanbul.
- Şahan, M. ve Eraslan Çapan, B. (2017). "Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların ve Sosyal Kaygının Rolü", *Ege Eğitim Dergisi*, 18 (2), 887-913 . Doi: 10.12984/egeefd.336391
- Şahin, C. ve Tuğrul, V. M. (2012). "İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi", *Journal of World of Turks*, 4(3), 115-130.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013) B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.). Pearson, Boston (2013)

- Tahran, N. ve Nurmedov, S. (2014). *Bağımlılık: Sanal ve Gerçek* (3rd ed.). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tam, M. (2020). "Sosyal Medya Etkileyicilerinin Kanaat Önderliği Rolü", *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8 (2), 1325-1351. DOI: 10.19145/e-gifder.726057
- Tamer, S. L. ve Koç, M. (2010). "Bilgisayar laboratuvarlarının fiziksel ergonomik kriterler açısından değerlendirilmesi: Süleyman Demirel Üniversitesi örneği", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 720-747.
- Tarafdar, M., Gupta, A., and Turel, O. (2013). "The dark side of information technology use", *Information Systems Journal*, 23(3), 269-275.
- Tekayak, H.V. ve Akpınar, E. (2017). "Tıp Alanında Yeni Bir Dönem: Dijital Çağda Doğan Yeni Hastalıklar", *Eurasian Journal of Family Medicine/Avrasya Aile Hekimliği Dergisi*, 6(3), 93-100.
- Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H. (2019). "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (3), 23-34. DOI: 10.33689/spormetre.522609
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Boş zamanların Değerlendirilmesi*, Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları.
- Tillman, A. (1974). *The Program Book for Recreation Professionals*. National Press Books, Palo Alto, CA.
- Torkildsen G. (1992). *Leisure and Recreation Management*. Spon Pres.
- Torkildsen, G. (1993). *Leisure and Recreation Management* (Third Edition). London: Spon Press.
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D. and Carbonell, X. (2018). The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program, *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(2): 1000-1015.
- Turel, O., Alexander, S. and Giles, P. (2011). "Integrating Technology Addiction and Use: An Empirical Investigation of Online Auction Users", *MIS Quarterly*, 35(4). 1043-1051.
- Turel, O., and Serenko, A. (2012). "The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites", *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (2018). "Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı", *Sonuç Raporu*, 7-8 Kasım 2018. Ankara. ss 1-37.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2018). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2018, *Haber Bülteni*, Sayı: 27819, 08 Ağustos 2018. Erişim: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819>

- Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) (2019). İstatistiklerle Aile, 2018, *Haber Bülteni*, Sayı: 30726, 08 Mayıs 2019. Erişim: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30726>
- Uçman, A. G. (2019). Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı, Algılanan Stres Düzeyi ve Yaşamda Anlam Düzeyi Arasındaki İlişki, *I. Uluslararası Ruh Sağlığında Toplumsal Farkındalık Kongresi*, Hilton Otel 21 Mart 2019. İstanbul. ss. 91-92.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2005). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi (SPSS 10.00-12.0 For Windows)*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Usta, E., (2015). Sanal Ortamlarda Bireylerin Güvenirliğinin, İnternet Bağımlılık Durumlarına Göre İncelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 5 (2), 107-125.
- Veblen, Thorstein, *The Theory of the Leisure Class* (ed. Martha Banta), (Oxford, GBR: Oxford University Press, 2007.
- Veissière, S. P. L. and Stendel, M. (2018) Supernatural Monitoring: A Social Rehearsal Account of Smartphone Addiction. *Frontiers in psychology: Hypothesis And Theory*, 9: 141.
- Vural, B. (2014). *Eğitim-öğretim teknoloji ve materyal kullanımı*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Weil M, and Rosen L. (1997). *Technostress: Coping with technology @ work @ home @ play*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- World Health Organization (WHO) (2018). Gaming Disorder. *Online Q&A*, Eylül. [Online]: <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/> [Erişim Tarihi: 1. 4.2019]
- Wu, T. E., Scott, D. and Yang, C. (2013). Advanced or Addicted? Exploring the Relationship of Recreation Specialization to Flow Experiences and Online Game Addiction, *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 35(3): 203-217.
- Yaylı, A. (Ed.). (2014). *Rekreasyona Giriş*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yengin, D . (2019). "Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık", *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9 (2), 130-144. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojdac/issue/44330/547789> Erişim Tarihi: 07.08.2020)
- Yengin, D. (2012). *Yeni Medya ve Dokunmatik Toplum*. Derin Yayınları: İstanbul.
- Yengin, D. ve Kınay, Ö. (2016). "Transformation of Leisure Time in New Media: Binge Watch", *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication-TOJDAC*, 6(4), 351-379. DOI: 10.7456/10604100/001.
- Yeşilyurt, F. (2014). "Ergenlerin çevrim içi oyunlardaki deneyimleri ve oyuna ilişkin tutumlarının incelenmesi". Doktora Tezi, *İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.

- Yılmaz, G, Şar, A. ve Civan, S. (2015). "Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2 (2), 20-37. (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ojtac/issue/28470/303439> Erişim Tarihi: 01.11.2020)
- Young, K. (1996). "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder", *CyberPsychology & Behavior*, 237-244.
- Young, K. (1997). "What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use". *Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association*, Chicago, IL. (<https://www.healthypplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/what-makes-the-internet-addictive-potencial> Erişim Tarihi: 20.07.2020)
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17(1): 19-31.
- Zorbaz, O ve Dost, M. (2014). "Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (29-1), 298-310. (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7787/101801> Erişim Tarihi: 03.09.2020)





EK-1. Anket Açıklaması

Teknoloji Bağımlılığı ile Rekreatif Etkinlikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi | Anket Çalışması

Halil Tankut Bal / Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi / Rekreatif Yönetimi - Yüksek Lisans Öğrencisi

'Teknoloji Bağımlılığı ile Rekreatif Etkinlikler arasındaki ilişkinin incelenmesi' adlı çalışmamda sizlerin anketi doğru olarak yanıtlamalası çalışmam için önem teşkil etmektedir.

Anket içerisinde üzerine düşünülecek hiçbir soru bulunmamaktadır. İsim soyad, kimlik bilgileri gibi bilgiler alınmadığından veya kimliğinizi belli edecek herhangi bir soru tipi bulunmadığından anket sorularını gönül rahatlığı ile cevaplayabilirsiniz. Sorular sizin rekreatif (boş zamanda yaptığınız aktiviteler) ve teknolojik kullanımlarınız üzerine oluşturulmuştur. İlk form ise kişisel bilgi formudur sizin verdiğiniz bilgileri sınıflandırabilmek için çalışmada kullanılır. Doldurulan anketler tek tek olarak bir değerlendirmeye alınmayacaktır. Anketin ve çalışmanın durumunu merak edenler ve de soru/öneri için iletişim adreslerim:

e-mail:

Neden tez konusu olarak böyle bir araştırmaya yöneldim?

Günümüzde teknoloji genç bireylerin hayatının her noktasında bulunmakta. Bu 'her noktası' içerisinde boş zamanlarda yapılan aktivitelerde yer almakta. Eğer gençlerin boş zamanda hangi aktivitelerle uğraştığını ve aynı zamanda teknoloji aygıtları ile ne kadar samimiyet içerisinde olduklarını öğrenirsem, rekreatif yönetimi kapsamında boş zamanın iyi değerlendirilmesi üzerine kalıcı çözümler üretilebilmesi için değerli veriler ve analizler ortaya koyabilirim diye düşünmekteyim. Ayrıca devamında yapacağım çalışmaların temelini oluşturacak bir çalışma olacaktır. Teknolojiye düşman olmak yerine zararını kullanım yöntemleri ile engelleyerek, kişiler üzerinde boş zaman kullanımında yarattığı zararı yönlendirmeler ile nasıl faydalı hale getirilebilir düşüncesini ortaya koymak için başlangıç seviyesinde bir çalışma olacaktır diye düşünüyorum. Tabi ki sizlerin gönüllü katılımları sayesinde.

Aşağıdaki 'Sonraki' butonuna tıkladığınızda ankete başlamış olacaksınız. Ankete başlamadan önce e-mailinizi yazmanız gereklidir, mailler kişilerin gerçek kişiler olduğunu belirlemek amacıyla sadece benim göreceğim bir alanda bulunacaktır.

Sırasıyla:

Kişisel bilgi formu,

Rekreatif Aktivitelere Katılım Ölçeği,

Dijital Bağımlılık Ölçeği.

Anket daha önceden denenmiştir. Ortalama 7-8 dakika sürmektedir.

Lütfen Öncelikle 'Email' Yazınız:.....

(yukarıda email neden istendiği ve görüntülenme koşulları belirtilmiştir.)

EK-2. Demografik Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU											
Dolduracağınız bilgiler kimliksiz olarak kullanılacaktır.*							Sorularda kimlik bilgileri istenmemektedir.*				
Yaşınız?							Cinsiyetiniz?				
.....							☐ Kadın ☐ Erkek				
Devam ettiğiniz okul?							Bir işte çalışıyor musunuz?				
☐ Lise	☐ Üniversite	☐ Okumuyorum					☐ Yarı Zamanlı	☐ Tam Zamanlı	☐ Çalışmıyorum		
Okulunuz(halen) veya Mezun olduğunuz okulun adı.							Okul Bölümünüz.				
.....											
Sınıfınız.							Genel Not Ortalamanız (0 - 100 0 - 4.00)				
☐ Hazırlık	☐ 1. Sınıf	☐ 2. Sınıf	☐ 3. Sınıf	☐ 4. Sınıf	☐ 5. Sınıf	☐ 6. Sınıf					
Annenizin eğitim durumu.							Ailenizin ikamet ettiği yer.				
☐ İlkokul	☐ Ortaokul	☐ Lise	☐ Ön Lisans	☐ Lisans	☐ Lisans Üstü		☐ Köy	☐ Kasaba	☐ İlçe	☐ İl	☐ Büyükşehir
Babanızın eğitim durumu.							Barınma Şekliniz.				
☐ İlkokul	☐ Ortaokul	☐ Lise	☐ Ön Lisans	☐ Lisans	☐ Lisans Üstü		☐ Yurtta	☐ Özel Yurtta	☐ Ev	☐ Aile ile Beraber	Diğer:
Annenizin Mesleği							Ailede Yaşayan Kişi Sayısı				
.....											
Babanızın Mesleği							Kardeş Sayısı				
.....											
Ailenizin Aylık Geliri							Sizin(toplam burs, kredi, iş,vb) aylık geliriniz				
☐ 0-1.500 TL	☐ 1.500-3000 TL	☐ 3.000-6.000TL	☐ 6.000 Üstü				☐ 0-300 TL	☐ 300-750 TL	☐ 750-1500 TL	☐ 1500 TL Üstü	
Ailenizin Size Karşı Tutumu							Yaşam Biçiminizi Nasıl Tanımlarsınız?				
☐ Serbest /karışmıyorlar	☐ Normal	☐ Aşırı Koruyucu	☐ Otoriter	☐ İlgisiz			☐ Hareketsiz	☐ Yarı-Aktif	☐ Aktif	☐ Sportmen	
Kişilik Olarak Kendinizi Nasıl Tanımlarsınız?							Sosyal İlişkilerinizi Nasıl Tanımlarsınız?				
☐ İçer Dönük			☐ Dışa Dönük				☐ Aktif-Girişken ☐ Stresli ve Gergin ☐ Sıkılgan-Mahcup ☐ Değişken ☐ Hiperaktif ve Çok tanınan (popüler)				

EK-3. Rekreatyonel Aktivitelere Katılım Ölçeği

Lütfen aşağıda yer alan faaliyetlere katılma düzeyinizi (X) işaretini kullanarak belirtiniz. 1 = Asla (Hiç) 2 = Nadiren 3 = Ara sıra 4 = Sık sık 5 = Çok sık	Asla (Hiç)	Nadiren	Ara sıra	Sık Sık	Çok sık
Fiziksel Aktiviteler					
Aerobik/Fitness					
Badminton					
Bisiklet					
Jimnastik					
Buz pateni					
Yüzme					
Koşu					
Tırmanış					
Yürüyüş					
Tenis					
Masa tenisi					
Dövüş sanatları (jugo ve karate gibi)					
Yoga/plates					
Açık Alan Aktiviteleri					
Okçuluk					
ATV ve arazi araçları kullanmak					
Bahçecilik					
Parka gitmek					
Dağ tırmanışı					
Balık tutmak					
Golf					
Scuba diving (aletli dalış)					
Kayak					
Kamp yapmak					
Avcılık					
Ata binmek					
Piknik yapmak					
Grup Aktiviteleri					
Paintball					
Voleybol					
Basketbol					
Bowling					
Futbol					
Kültürel Aktiviteler					
Dans (sosyal, halk, bale, caz gibi)					
Konser					
Müze ziyareti					
Tiyatroya gitmek					
Fuar ve festival gibi kültürel etkinliklere katılmak					
Hobiler					
Resim yapmak					
Yazmak (şiir, öykü, deneme)					
şarkı söylemek					
Müzik aleti çalmak					
Fotoğrafçılık					
Ağaç işleri/marangozluk/oymacılık					
El işleri yapmak (örgü, dikiş, tığ işleri)					
Çiçek düzenleme					
Çömlekçilik ve heykeltıraşlık					
Koleksiyonculuk					
Zevk için yemek yapmak					
Diğer Aktiviteler					
İnternette vakit geçirmek					

EK-3. (Devam)

Video oyunları					
Satranç					
Masa/kart oyunları					
Televizyon seyretmek					
Kitap, dergi ve gazete okumak					
Seyirci olarak spor etkinliklerine katılmak					
Kulüp toplantıları					



EK-4. Dijital Bağımlılık Ölçeği

Lütfen her maddede belirtilen özelliklere, ne derece sahip olduğunuzu düşündüğünüzü, her bir maddenin yanında yer alan sayılardan birini seçerek belirtiniz. Eğer söz konusu özelliğe kesinlikle sahip olduğunuzu düşünmekteyseniz 5'i, eğer söz konusu özelliğe kesinlikle sahip olmadığını düşünmekteyseniz 1'i işaretleyiniz. Eğer düşüncelerinizin kesin olmadığını düşünmekteyseniz, 1 ile 5 arasındaki bir sayıyı işaretleyiniz.

(1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum)

DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ OYUN BOYUTU					
1) Yeni çıkan oyunları arkadaşlarımdan önce oynayıp bitirmek isterim.	1	2	3	4	5
2) Oyunda başarılı olmayı çok önemserim.	1	2	3	4	5
3) Oyun oynadığımda kendimi yalnız hissetmiyorum.	1	2	3	4	5
4) Oyunlarda en üst seviyeye ulaşmak önemlidir.	1	2	3	4	5
5) Oyunda hedefime ulaşmak için uyku saatimi ertelemişimdir.	1	2	3	4	5
6) Doğum günümde ailemden hediye olarak elbiseye nazaran teknolojik bir araç beklerim.	1	2	3	4	5
7) Bayramlarda akraba ziyaretine gitmektense internet – playstation kafe ya da sinemaya gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
8) Dijital araçlarla oyun oynadığım için arkadaşlarım ile daha az vakit geçiriyorum.	1	2	3	4	5
9) Oyun oynamayı arkadaşlarımla vakit geçirmeye tercih ederim.	1	2	3	4	5
10) Yemeğimi genelde bilgisayar başında yerim.	1	2	3	4	5
11) Kullandığım elektronik araçların yeni modellerinin ne zaman çıkacağını merakla beklerim.	1	2	3	4	5

DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ SOSYAL MEDYA BOYUTU					
12) Gün içerisinde telefonumla fazla vakit geçiririm.	1	2	3	4	5
13) Sosyal medya hesaplarımı sıklıkla kontrol ederim.	1	2	3	4	5
14) Arkadaşlarımla sosyal medya üzerinden iletişime geçerim.	1	2	3	4	5
15) Telefonum yanımda olmadığında bir eksiklik hissedirim.	1	2	3	4	5
16) Gün içerisinde sosyal ağlarda fazla vakit geçiririm.	1	2	3	4	5
17) Günün büyük bir kısmını dijital araçlarla geçiririm.	1	2	3	4	5
18) Sabahları ilk iş olarak mesajlarımı ve maillerimi kontrol ederim.	1	2	3	4	5
19) Gittiğim yerlerde Wi – Fi şifresini sorarım.	1	2	3	4	5
20) Gün içerisinde mutlaka birkaç saat telefonumdan ya da müzik çalarımın bir şeyler dinlerim.	1	2	3	4	5
21) Çevremdeki insanlar teknolojik araçlarla çok fazla kullandığını söylüyor.	1	2	3	4	5
22) İnternet nedeniyle gece geç vakitlere kadar oturup uykusuz kalırım.	1	2	3	4	5
23) Her ay SMS ve/veya internet paketi alırım.	1	2	3	4	5

EK-4. (Devam)

DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ GÜNLÜK HAYATA ETKİ BOYUTU					
24) Teknolojik araçlar aile hayatımı olumsuz etkiler.	1	2	3	4	5
25) Teknolojik araçlar uyku düzenimi bozar.	1	2	3	4	5
26) Teknolojik araçlar sosyal hayatımı olumsuz etkiler.	1	2	3	4	5
27) Teknolojik araçlar dikkat düzeyimi etkiler.	1	2	3	4	5
28) Teknolojik araçlarla fazla vakit geçirdiğim için ödevlerimi aksatırım.	1	2	3	4	5
29) İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Halil Tankut BAL
 Uyruğu : Türkiye
 Doğum Yeri :

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Yüksek lisans	Gazi Üniversitesi / Rekreasyon Y.	.../.../2021
Lisans	Ankara Üniversitesi / Gazetecilik	06.06.2014
Lise	Keçiören Kanuni Lisesi	2006

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

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

Hobiler

Vr/Ar yazılım ve oyun geliştirme, fps ve moba türü takımlı mobil oyunlar, takım sporları, doğa sporları, tarihi ve açık hava müze gezileri, doğa gözlemleme, eklem bacaklılar ve amfibik canlılar gözlemleme, türk ve orta asya (Türkistan Bölgesi) tarihi ve kültürü, tarih öncesi ve sonrası dünya tarihi, coğrafya, kuantum fiziği başlıca ilgi alanlarımdır.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...

