



T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET
BAĞIMLILIĞININ SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ İLE İLİŞKİSİ
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Zeynep Yağmur TOZ
22939006

Danışman
Doç. Dr. Rojan GÜMÜŞ

Diyarbakır 2024

T.C.
Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET
BAĞIMLILIĞININ SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ İLE İLİŞKİSİ
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Zeynep Yağmur TOZ
22939006

Danışman
Doç. Dr. Rojan GÜMÜŞ

Diyarbakır 2024

TAAHHÜTNAME
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Dicle Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ İLE İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA” adlı tezin Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında, mevcut tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tez içinde sunduğum dokümanları, verileri ve bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm belge, bilgi, değerlendirme ve sonuçları bilimsel ahlak ve etik kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynakça gösterdiğimi, mevcut tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bildirir, aksi halde aleyhime doğabilecek tüm sorumlulukları kabullendiğimi beyan ederim. Hazırlamış olduğum tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

20/11/2024
Zeynep Yağmur TOZ

ÖN SÖZ

Günümüzde teknolojinin hızlı gelişimi, bireylerin günlük yaşamlarını köklü bir şekilde dönüştürmüştür. Özellikle üniversite öğrencileri, eğitim hayatlarının yanı sıra sosyal medya, çevrimiçi oyunlar ve bilgiye erişim gibi çeşitli internet olanaklarıyla iç içe bir yaşam sürmektedir. Ancak, bu kolay erişim birçok öğrencide internet bağımlılığına yol açmakta ve bu durum, akademik başarıdan sosyal yaşama kadar birçok alanda olumsuz etkilere neden olmaktadır.

Bu tez, üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının, serbest zaman yönetimi ile olan ilişkisini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Serbest zaman, bireylerin dinlenme, sosyal etkileşim ve kişisel gelişim için ihtiyaç duyduğu bir süreçtir. Ancak, bu zamanı etkili bir şekilde yönetemeyen öğrenciler, internetin sunduğu olanaklara kapılarak zamanlarını kaybetmekte ve bunun sonucunda stres, kaygı ve akademik başarısızlık gibi sorunlar yaşamaktadır.

Mevcut araştırmada, öncelikle internet bağımlılığının tanımı ve belirtileri ele alınmış ardından serbest zaman yönetiminin, bireylerin internet kullanımı üzerindeki etkileri irdelenmiştir. Bu bağlamda, serbest zamanın nasıl planlanması gerektiği, öğrencilerin hangi aktivitelerle zamanlarını değerlendirebilecekleri ve bu sürecin internet bağımlılığına karşı nasıl bir koruma mekanizması oluşturabileceği üzerinde durulmuştur.

Bu çalışma hem teorik hem de pratik açıdan önemli bulgular sunmayı hedeflemektedir. İyi bir zaman yönetimi, sadece akademik başarıyı artırmakla kalmayacak, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesini de yükseltecektir. Bu noktada, araştırmanın hem akademik çevrelere hem de öğrencilerin kendilerine rehberlik edecek bir kaynak oluşturması beklenmektedir.

Her ne kadar zor bir süreç olsa da bu çalışma sürecinde her bakımdan yol gösterici olan, olumlu tavrıyla beni cesaretlendiren, bilgi birikimiyle çalışmama farklı açılardan bakmamı sağlayan, beraber çalışmaktan ve her zaman öğrencisi olmaktan gurur duyduğum değerli danışman hocam Doç. Dr. Rojan Gümüş'e sonsuz şükranlarımı

sunuyorum. Bu öğrencilik dönemimde bilgi birikimiyle bizlere yol gösteren Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı Başkanı Doç. Dr. Selman Kızılkaya, hiçbir zaman yardımlarını esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Emin Kurt ve anabilim dalında görev alan tüm hocalarıma katkılarından dolayı minnettarım.

Son olarak tüm hayatım boyunca yanımda olan, aldığım kararları her zaman destekleyen, sadece bu çalışma sürecinde değil tüm hayatım boyunca beni cesaretlendiren ve moral veren anneme, babama, kardeşlerime ve hayatımı paylaştığım günden beri yaşamıma renk katan kıymetli eşim Cuma Toz'a sonsuz şükranlarımı sunup teşekkür ederim.

ÖZET

Genç yaş grupları üzerinde zararlı etkileri bulunan ve giderek artan internet bağımlılığını önlemek ve azaltmak amacıyla birçok çalışma yapılmıştır. İnternet bağımlılığının sebepleri ve alınabilecek önlemler, en çok tartışılan konuların başında gelmektedir. Zamanı iyi yönetmek de internet bağımlılığının önüne geçilmesinde önemli rol oynar. Bu çalışmada internet bağımlılığının sosyo-demografik değişkenler ile ilişkisinin yanı sıra serbest zaman yönetimindeki başarı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini Dicle Üniversitesi'nin tüm bölümlerinden toplam 1241 öğrenci oluşturmaktadır. Bu kesitsel çalışmada orantılı kota örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Öğrencilere ilgili birimlerin yöneticileri vasıtası ile ulaşılmış, çevrimiçi olarak anketler uygulanmıştır. Üç bölümden oluşan çevrimiçi anketler kişisel bilgi formu, Young'ın İnternet Bağımlılığı testi-kısa formu (YIAT-SF) ve Serbest Zaman Yönetimi Ölçeğinden oluşmaktadır. Çalışmadan elde edilen verilere tanımlayıcı, ilişkisel ve nedensel istatistik analizler uygulanmıştır.

Çalışmanın sonuçları internet bağımlılığı puanları ile öğrencilerin serbest zaman yönetimi becerileri arasında güçlü ve anlamlı bir negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($\beta=-0,415$, $p<0,001$). Bir diğer önemli bulgu ise İnternet bağımlılığı düzeyinin daha genç gruplara ait olanlar ($F=3,324$, $p<0,05$), ailelerinden uzakta yaşayanlar ($F=4,105$, $p<0,01$) ve düşük gelir gruplarından gelenler ($F=5,177$, $p<0,01$) arasında daha yüksek olduğudur. Ancak, internet bağımlılığı düzeyi kadın ve erkek öğrenci gruplarında farklı bulunmamıştır.

Öğrencilerin serbest zaman yönetimi becerileri göz önüne alındığında, ileri yaş ($F=11.553$, $p<0.001$), yüksek gelir ($F=3.547$, $p<0.05$) ve sosyal bilimler alanında eğitim almış olmak ($F=4.265$, $p<0.05$) gibi değişkenler serbest zaman yönetiminin belirleyicileri olarak bulunmuştur. Ancak, cinsiyet, aile tipi ve ikamet yeri gibi sosyo-demografik özelliklerin serbest zaman yönetimi ortalama puanları üzerinde etkisi bulunmamıştır. Çalışmanın bulgularına göre, fiziksel ve sosyal aktivitelere ayrılan zaman arttıkça öğrencilerin İnternet bağımlılığı düzeyleri düşmektedir ($F=3.276$, $p<0.05$).

Sonuç olarak bu çalışma göstermiştir ki, öğrencilerin fiziksel, sosyal, kültürel ve açık hava, etkinliklerine teşvik edilmesi veya grup ve hobi odaklı aktivitelere katılmaları gençlerin sosyal adaptasyonuna katkıda bulunabilir ve İnternet bağımlılığını azaltmaya yardımcı olabilir.

Anahtar kelimeler

İnternet bağımlılığı, sosyo-demografik faktörler, serbest zaman yönetimi, öğrenciler

ABSTRACT

Internet addiction is increasing day by day. Many studies have been conducted to prevent and reduce internet addiction, which is harmful, especially for young groups. The causes of internet addiction and the precautions that can be taken are the most discussed topics. Managing time well also plays an important role in preventing Internet addiction. This study aimed to reveal the relationship between internet addiction and sociodemographic variables, as well as the relationship between success in leisure time management and internet addiction.

A total of 1241 students from all departments of Dicle University completed online surveys with the help of the management of the units. This cross-sectional study employed a proportional quota sampling method. The questionnaire included three sections: a personal information form, the Young's Internet Addiction test-short form (YIAT-SF), and the Free Time Management Scale. Descriptive, relational, and causal statistical analyses were applied to the data obtained from the study.

The study's results revealed a strong significant negative relationship between Internet addiction scores and the free time management skills of the students ($\beta=-0.415$, $p<0.001$). Another significant finding suggested that Internet addiction level is higher among students, belonging to younger groups ($F=3.324$, $p<0.05$), those living far away from their families ($F=4.105$, $p<0.01$), and those coming from lower-income groups ($F=5.177$, $p<0.01$). However, IA scores did not differ between sex groups. Considering the free time management skills of the students, variables such as older age ($F=11.553$, $p<0.001$), higher income ($F=3.547$, $p<0.05$), and being educated in social sciences ($F=4.265$, $p<0.05$) were determinants of free time management. However, sex, family type, and place of residence did not impact their mean scores of free time management. Additionally spending time on physical and social activities decreased the Internet addiction levels of the students ($F=3.276$, $p<0.05$).

Encouraging students to participate in physical, social, outdoor, cultural, group, or hobby-oriented activities can contribute to young people's social adaptation and help reduce Internet addiction.

Keywords

Internet addiction, socio-demographic factors, free time management, students

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖN SÖZ.....	I
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	IV
İÇİNDEKİLER	V
TABLO LİSTESİ	IX
KISALTMALAR.....	X
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1.1 İnternet Kavramı, Tanımı ve Önemi	3
1.1.1 İnternetin İşleyişi.....	3
1.1.2 İnternetin Tarihçesi.....	4
1.1.3 Dünyada ve Türkiye’de İnternet Kullanım Alanları	5
1.1.4 Küresel İnternet Kullanım İstatistikleri	6
1.1.5 Türkiye’de İnternet Kullanımı	7
1.2 Bağımlılık Kavramı	9
1.2.1 Bağımlılığın Nedenleri	9
1.2.2 Bağımlılığın Tanı Kriterleri.....	10
1.2.3 Bağımlılığın Sonuçları	11
1.2.4 Bağımlılığın Tedavisi	12
1.2.5 Bağımlılık Türleri.....	13

1.2.6 İnternet Bağımlılığı	14
1.2.7 İnternet Bağımlılığının Tanı Kriterleri	17
1.2.8 İnternet Bağımlılığının Evreleri	18
1.2.9 İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri	20
1.2.10 İnternet Bağımlılığı Risk Faktörleri	23
İKİNCİ BÖLÜM	25
SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ İLE İLGİLİ KAVRAMLAR	25
2.1. Zaman Kavramı	25
2.2. Zaman Yönetimi	26
2.2.1. Zaman Yönetimi ve Uygulama Alanları	27
2.3. Serbest/Boş Zaman Kavramı	29
2.3.1. Serbest Zamanın Kategorileri	29
2.3.2. Serbest Zaman Fonksiyonları	30
2.3.3. Serbest Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler	33
2.3.4. Gençlerde Serbest Zamanı Değerlendirme	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	38
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ İLE İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA	38
3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	38
3.2. Literatür Tarama ve Araştırmanın Hipotezleri	38
3.2.1. İnternet Bağımlılığı ve Serbest Zaman Yönetimi İlişkisi	38
3.2.2. İnternet Bağımlılığının Sosyo-demografik Özelliklerle İlişkisi	41

3.3. Yöntem	42
3.3.1. Araştırmanın Tipi, Evreni, Örneklemi ve Sınırlılıkları	43
3.3.2. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri	43
3.3.3. Araştırmanın Etik Boyutu	43
3.3.4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler.....	44
3.3.5. Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Analiz Yöntemleri	45
3.4. Bulgular	46
3.4.1. Araştırmaya Katılanların Tanımlayıcı İstatistikleri.....	46
3.4.2. Ölçeklerin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	49
3.4.3. YIAT-SF ve SZY Ölçeklerinin ve Alt Boyutlarının Homojenliği, Güvenirliği ve Tanımlayıcı İstatistikleri	49
3.4.4. İnternet Bağımlılığı ve Serbest Zaman Yönetimi Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar.....	51
3.4.5. İnternet Bağımlılığının Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	53
3.4.6. Serbest Zaman Yönetiminin Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	54
3.4.7. Öğrencilerin Bazı Günlük Alışkanlıklarına Göre İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılması	55
3.4.8. Öğrencilerin Bazı Günlük Alışkanlıklarına Göre Serbest Zaman Yönetiminin Karşılaştırılması	56
3.5. Tartışma.....	57
3.5.1. İnternet Bağımlılığı ile Serbest Zaman Yönetimi ilişkisine Ait Bulguların Tartışılması.....	57

3.5.2. İnternet Bağımlılığı ile Sosyo-demografik Değişkenlerin İlişkisine Ait Bulguların Tartışılması.....	59
3.6. Çalışmanın Güçlü Yönleri ve Kısıtlılıkları	60
3.7. Araştırmanın Bilime Katkısı	61
3.8. Teşekkür	61
SONUÇ.....	62
KAYNAKÇA	65
EKLER.....	76
EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....	76
EK 2. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Soru Formu	78
EK 3. Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği Soru Formu.....	79
EK 4. Bilgilendirme Onam Formu	80
EK 5. Etik Kurul İzni	81
EK 6. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Kullanım İzni	82
EK 7. Serbest Zaman Yönetimi Ölçeğinin Kullanım İzni	83

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1: Araştırmanın Tanımlayıcı İstatistikleri.....	46
Tablo 3.2: Öğrencilerin İnterneti En Sık Kullanma Sebepleri.....	48
Tablo 3.3: YIAT-SF ve SZY Ölçeklerinin ve Alt Boyutlarının Homojenliği, Güvenirliği ve Tanımlayıcı İstatistikleri.....	50
Tablo 3.4: İnternet Bağımlılığının ve Serbest Zaman Yönetiminin Alt Boyutlarının Korelasyon analizi.....	51
Tablo 3.5: İnternet Bağımlılığı ve Serbest Zaman Yönetimi Basit ve Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 3.6: Demografik Değişkenlere Göre İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılması.....	53
Tablo 3.7: Demografik Değişkenlere Göre Serbest Zaman Yönetiminin Karşılaştırılması.....	54
Tablo 3.8: Öğrencilerin Bazı Günlük Alışkanlıklarına Göre İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılması.....	55
Tablo 3.9: Öğrencilerin Bazı Günlük Alışkanlıklarına Göre Serbest Zaman Yönetiminin Karşılaştırılması.....	56

KISALTMALAR

ARPANET	Advanced Research Projects Agency Network
BDT	Bilişsel-davranışçı terapi
BM	Birleşmiş Milletler
DNS	Domain Name System
DSM-5	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
DSO	Dünya Sağlık Örgütü
IoT	Internet of Things / Nesnelerin İnterneti
IP	Internet Protocol
KMO	Kaiser-Meier-Olkin
SZYÖ	Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği
TCP	Transmission Control Protocol
YIAT-SF	Young İnternet Bağımlılığı Testi-kısa formu

GİRİŞ

İnternet bağımlılığı dünyada tüm bireyleri, özellikle de gençleri tehdit eden bir unsur haline gelmiştir. İnternet bağımlılığı, zamanında yeterli önlemler alınmazsa, gençlerin aileden ve sosyal hayattan kopmalarına, akademik başarılarının düşmesine ve çeşitli fiziksel ve ruhsal sorunları beraberinde getirmektedir. 2023 yılının son verilerine göre, dünyadaki internet kullanıcı sayısının 5,16 milyar (%64), sosyal medya kullanıcı sayısının ise, 4,46 milyar olduğu bilinmektedir. Türkiye’de ise internet kullanımı daha yaygındır. Türkiye nüfusunun %83,4’ünün internet kullandığı, %71’inin sosyal medya hesabı olduğu ve günlük ortalama 8 saatini internette geçirdiği rapor edilmiştir (Statista, 2023). İnternet hayatımızı kolaylaştırırken yanında zararlar da getirmekte, günlük hayatın akışını derinden etkilemektedir.

İnternet kullanımı hızla yaygınlaşırken, finans, eğitim, sağlık, alışveriş, eğlence ve sosyalleşme gibi insan hayatının en önemli faaliyetlerini oluşturan alanlarda gün geçtikçe sanal hizmetler daha fazla verilmekte ve buna bağlı olarak insanlar internete daha fazla bağımlı hale gelmektedir. Özellikle son yıllarda geçirdiğimiz COVID-19 sürecine, Türkiye’de 2023 yılında meydana gelen depremin de etkileri eklenince, öğrenciler uzaktan eğitim döneminde, internet ortamında yukarıda saydığımız faaliyetlerle daha fazla zaman geçirerek, gerçek dünyadan, arkadaşlarla ve eğitimcilerle yüz yüze faaliyetler yapmaktan kopmuştur. Öğrencilerin, gerçek dünyada sosyal ortamlarda vakit geçirmelerinin, fiziksel ve kültürel faaliyetlere katılmalarının, kendi gelişimleri ve sanal dünyadan uzaklaşmalarına katkıda bulunduğu geçmişteki çalışmalarla da ortaya konulmuştur (Lozano ve diğ., 2022).

Serbest/boş zaman olarak tanımlanan bireylerin çalışma, eğitim, uyuma, yemek gibi kişisel ihtiyaçlar ile ailevi ve kişisel sorumluluklar dışında kalan tamamıyla kendilerine ayırdıkları, sportif, kültürel, sosyal ve entelektüel faaliyetleri yaptıkları zamanın önemi büyüktür. Bunu sağlamaya olanak veren serbest zaman yönetimi ise, kişilerin serbest zamanlarında yürütecekleri faaliyetleri, önceliklerini belirleyerek planlamaları ve programlamaları olarak tanımlanabilir. Serbest zamanını iyi yöneten

gençlerin internet bağımlılığı gibi kötü alışkanlıklara yönelme olasılığının azaldığı farklı çalışmalar ile ortaya konulmuştur (Cengiz & Er, 2021; Demirel ve diğ. 2022). Bu çalışma da üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi ile serbest zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi saptamak için düzenlenmiştir. Çalışma sonuçları ile öğrencilerin sanal dünyanın yerine, yüz yüze faaliyetlerin konmasıyla elde edecekleri kazanımlar ve bu konuda alınabilecek önlemler tartışılmıştır.

Genel olarak üç bölümden oluşan tezin birinci bölümünde internet, internet bağımlılığı ve internet bağımlılığının sebepleri ile ilgili bilgiler verilmiştir. Tezin ikinci bölümünde ise gençler arasında serbest zaman yönetiminin önemine yer verilmiş konu ile ilgili alt başlıklar açıklanmış, serbest zaman yönetimi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki vurgulanmıştır.

Tezin üçüncü bölümünde Dicle Üniversitesi'nin farklı programlarında öğrenim gören 1241 öğrencinin internet bağımlılığı düzeyi ile serbest zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi ve internet bağımlılığına etki eden sosyo-demografik özellikleri incelemeye yönelik bir araştırma yapılmıştır. Bu son bölümde araştırma konusunun aydınlığa kavuşması için sırasıyla araştırmanın amacı ve önemi açıklanmış, literatürden örnekler verilerek araştırmanın modeli ve hipotezleri oluşturulmuş, daha sonra yöntem kısmına geçilmiştir. Yöntem kısmında araştırmanın evren ve örnekleme, kullanılan ölçekler, uygulanan istatistiksel analizler, araştırmanın sınırlılıkları, etik açıdan uygunluğu detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Tezin sonuçlar kısmında bir önceki bölümdeki bulgular yorumlanarak üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını azaltmaya yönelik çalışmalara ışık tutmak için eğitimcilere, öğrencilere, yöneticilere kanun yapıcı ve politika belirleyicilere önerilerde bulunulmuştur. Bu tez çalışması gençler arasında yaygınlığı giderek artan internet bağımlılığının önüne geçmek ve gerekli önlemleri almak açısından bilime önemli bir katkı sağlamaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

İNTERNET BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN KAVRAMLAR

1.1 İnternet Kavramı, Tanımı ve Önemi

İnternet, dünya genelinde bilgisayarlar ve diğer cihazlar arasında veri iletişimini sağlayan, çeşitli ağlarla birbirine bağlanan global bir bilgi ve iletişim ağıdır. İnternet, veri paketlerini bir cihazdan diğerine ileterek metin, ses, görüntü ve video gibi içeriklerin paylaşımını sağlar. İnternet çok detaylı ve karışık bazı temel bileşenlerden oluşsa da bunların arasında protokoller, altyapı, hizmet ve uygulamalar öne çıkar (Keleş, 2018). Öncelikle İnternetin çalışması için belirli standartlara ve protokollere ihtiyaç vardır. Öne çıkan protokoller arasında IP (Internet Protocol) ve TCP (Transmission Control Protocol) bulunur. Bu protokoller verilerin paketler halinde iletilmesini ve doğru adrese ulaşmasını sağlar. İnternet altyapısı ise veri merkezleri, sunucular, yönlendiriciler (router) ve fiber optik kablolar gibi fiziksel bileşenlerden oluşur (Şimşek, 2006). Bu altyapılar oluşturulmadan internetten verimli ve etkili bir şekilde faydalanmak olanaksızdır. Günümüzde neredeyse hayatımızın tüm alanlarını yüksek oranda kapsayan internet farklı hizmet ve uygulamalar ile sağlıktan eğitime, finanstan alışverişe, oyundan eğlenceye ve sosyal yaşama kadar çok faydalı hizmetler sunar. Bunlar arasında en yaygın olanları web tarayıcıları (web browsers), e-posta sistemleri, sosyal medya platformları ve dosya paylaşım hizmetleri bulunur (Şimşek, 2006).

1.1.1 İnternetin İşleyişi

İnternet ağı çağdaş bilgi ve teknolojilerin merkezinde toplumsal ve ekonomik değişimin öncüsüdür. İnternet işleyişi ile yaygın görüşte basit bir ağ erişimi olarak görünse de gerçekte oldukça karmaşık bir sistemler bütünüdür. İnternetin işleyişi ile ilgili çok çeşitli yöntemler olmasına karşın belirli birkaç temel prensibe dayanmaktadır. Bunlar veri paketleri, IP adresleri ve DNS (Domain Name System), yönlendirme (routing),

protokoller; sunucular ve istemciler, bağlantı türleri, veri merkezi ve bulut bilişim ile birlikte güvenlik ve şifreleme olarak sınıflandırılmaktadır (Keleş, 2018)

1.1.2 İnternetin Tarihçesi

İnternetin temelleri, 1960'ların sonunda Amerika Birleşik Devletleri'nde atılmıştır (Keleş, 2018). 1969 yılında, Amerika Birleşik Devletleri Savunma Bakanlığı'nın desteklediği ARPANET (Advanced Research Projects Agency Network) adlı proje, bilgisayarlar arasında veri iletişimini sağlamak amacıyla oluşturulmuştur. ARPANET, ilk olarak dört üniversite arasında veri alışverişi yapabilen bir ağ olarak tasarlanmış ve zamanla büyüyerek daha geniş bir ağa dönüşmüştür (Sysnettechsolutions, 2024). 1970'lerin başında, ARPANET'in daha geniş ağlarla entegre olabilmesi için gerekli olan TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol) protokolleri geliştirilmiştir. Vinton Cerf ve Robert Kahn tarafından geliştirilen bu protokoller, veri paketlerinin ağlar arasında yönlendirilmesini ve iletilmesini sağlayan bir temel oluşturmuştur (Cyberskills, 2024). 1983 yılında ARPANET, TCP/IP protokollerine geçiş yaparak internetin temel yapı taşlarını oluşturmuştur. Tim Berners-Lee adlı bir bilgisayar bilimcisi, 1990'ların başında, World Wide Web (WWW) konseptini geliştirmiştir. Berners-Lee'nin geliştirdiği bu sistem, internet üzerindeki bilgilerin erişilebilirliğini ve paylaşımını büyük ölçüde kolaylaştırmıştır. WWW'nin 1991'de, ilk grafiksel web tarayıcısı olan Mosaic'in 1993 yılında piyasaya sürülmesi, internetin daha geniş kitleler tarafından kullanılmasını sağlamıştır. Mosaic, görsel arayüzü sayesinde kullanıcıların internet üzerindeki içeriklere daha kolay ulaşmalarına olanak tanımıştır. Netscape Navigator'ın 1994 yılında piyasaya sürülmesi ise internet tarayıcılarının yaygınlaşmasını hızlandırmıştır ve bu şekilde kullanıcılar internet üzerindeki bilgilere daha kolay erişebilir hale gelmiştir (Netspeed, 2023).

Geniş bant internet bağlantılarının 2000'lerin başında yaygınlaşması, internet hızını artırmış ve daha hızlı veri aktarımını mümkün kılmıştır. Ayrıca, mobil internetin gelişmesiyle birlikte, akıllı telefonlar ve diğer mobil cihazlar aracılığıyla internet erişimi kolaylaşmıştır. Bu gelişmeler, sosyal medya, e-ticaret ve diğer çevrimiçi hizmetlerin hızla

büyümesine yol açmıştır. Günümüzde internet, sosyal medya, bulut bilişim, yapay zekâ ve IoT (Nesnelerin İnterneti) gibi pek çok yenilikçi teknolojiyi barındırmaktadır. İnternet, yaşamın birçok alanında merkezi bir rol oynarken, gelecekte daha fazla entegrasyon ve gelişim beklenmektedir (Keleş, 2018).

1.1.3 Dünyada ve Türkiye’de İnternet Kullanım Alanları

İnternet kullanımı, bilgi alışverişi, iletişim, eğlence ve çeşitli hizmetlerin erişimi için internet ağını kullanma sürecidir. İnternet, dünya genelinde milyarlarca insanın bilgiye erişim sağladığı, sosyal bağlantılar kurduğu ve çeşitli çevrimiçi hizmetlerden yararlandığı bir platformdur. Günümüzde internet kullanımı, bireylerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İnternetin kullanım alanlarına bakıldığında en başta eğitim gelmektedir. İnternet, eğitim alanında devrim yaratmıştır. Çevrimiçi kurslar, eğitim videoları, dijital kütüphaneler ve eğitim yazılımları, öğrenme sürecini daha erişilebilir ve etkileşimli hale getirmiştir. Eğitim kurumları, öğrencilere çeşitli kaynaklar ve araçlar sunarak, uzaktan eğitim ve e-öğrenme imkanları sağlamaktadır. İnternetin en yaygın kullanıldığı diğer alan iletişimdir (Keleş, 2018). Özellikle Covid-19 döneminden sonra bireylerin yüklemek ve kullanmak zorunda olduğu e-sağlık uygulamaları akıllı telefonların ve internetin sağlık alanında kullanımını zorunlu hale getirmiştir. Bireyler e-sağlık hizmetleri sayesinde hastanelerden randevu alabilir, sonuçlarına bakabilir, sağlıkla ilgili sitelerde bilgi edinebilir, kendisine en uygun sağlık kurumunu ve personelini bulabilir (Gümüş, 2022; Çetin ve Gümüş, 2023).

E-posta, anlık mesajlaşma uygulamaları (WhatsApp ve Telegram gibi) ve sosyal medya platformları (Facebook, Twitter, Instagram gibi), bireylerin dünya genelinde hızlı ve etkili bir şekilde iletişim kurmalarını sağlamaktadır. Bu iletişim araçları, kişisel ve profesyonel yaşamda önemli bir rol oynamaktadır. İnternet, eğlence sektöründe büyük bir değişim yaratmıştır. Çevrimiçi oyunlar, video akış hizmetleri (Netflix ve YouTube gibi), müzik akış servisleri (Spotify, Apple Music gibi) ve dijital kitaplar, kullanıcıların çeşitli eğlence seçeneklerine erişimini kolaylaştırmaktadır. İş ve Ticaret E-ticaret siteleri (Amazon ve Trendyol gibi) ve çevrimiçi pazaryerleri, ürünlerin ve hizmetlerin internet

üzerinden satın alınmasını mümkün kılmaktadır. Ayrıca, iş dünyasında veri paylaşımı, uzaktan çalışma ve iş birliği araçları (Zoom ve Microsoft Teams gibi) internetin iş yapma şekillerini dönüştürmüştür (Şimşek, 2006). İnternet, bilgiye erişimi hızlı ve kolay hale getirmiştir. Arama motorları (Google ve Bing gibi) ve çeşitli bilgi kaynakları, kullanıcıların her türlü konuda bilgi edinmelerine yardımcı olmaktadır. Sosyal medya platformları, bireylerin arkadaşları, aileleri ve ilgi alanlarıyla olan bağlantılarını sürdürmelerine yardımcı olur. Bu platformlar ayrıca topluluklar oluşturmak ve sosyal hareketleri desteklemek için kullanılmaktadır (Keleş, 2018).

1.1.4 Küresel İnternet Kullanım İstatistikleri

2024 itibarıyla dünya genelinde internet kullanıcı sayısının 5,2 milyarı aşması bekleniyor. Bu, dünya nüfusunun yaklaşık %66'sına tekabül ediyor. İnternet, küresel ölçekte hayatın her alanında önemli bir rol oynarken, 2023 itibarıyla dünya genelinde yaklaşık 5,5 milyar insanın internet erişimi bulunmaktadır. Bu rakam, dünya nüfusunun yaklaşık %70'ine denk gelmektedir (Statista, 2023). Ancak, internet kullanımında bölgesel farklılıklar gözlemlenmektedir ve bu farklılıklar, kullanıcı sayısının yanı sıra erişim kalitesi ve kullanım alışkanlıklarını da etkilemektedir.

Kuzey Amerika ve Avrupa, internet erişimi açısından en yüksek penetrasyona sahip bölgeler arasında yer almaktadır. Örneğin, Kuzey Amerika'da internet erişimi oranı %90'ın üzerinde iken, Avrupa'da bu oran %80 civarındadır (Internet World Stats, 2023). Bu bölgelerde kullanıcılar genellikle yüksek hızlı internet bağlantılarına sahiptir ve interneti çeşitli alanlarda yoğun bir şekilde kullanmaktadır. Sosyal medya, e-ticaret ve çevrimiçi eğitim bu bölgelerde yaygın olarak kullanılmaktadır.

Öte yandan, Asya kıtasında internet kullanımı hızla artmaktadır. Çin ve Hindistan, büyük internet kullanıcı kitlesiyle dikkat çekerken, Çin'in internet ekosistemi, global ölçekte önemli bir rol oynamaktadır (Statista, 2023). Asya'nın diğer bölgelerinde de mobil internetin yaygınlaşması, internet penetrasyonunu artırmaktadır. Özellikle, Güneydoğu Asya ülkelerinde mobil internet kullanımı, kıtanın dijital erişimini genişletmektedir.

Afrika ve Güney Amerika ise internet penetrasyonunda daha düşük seviyelerde kalmaktadır. Afrika'da, 2023 itibarıyla internet erişimi oranı %40 civarındayken, Güney Amerika'da bu oran %70'in üzerindedir (Internet World Stats, 2023). Ancak, mobil internet kullanımı bu bölgelerde büyük bir rol oynamaktadır. Altyapı eksikliklerine rağmen, mobil teknolojiler, internet erişimini genişletmekte ve bu bölgelerde dijital uçurumu azaltmaktadır.

Gelecekte, 5G teknolojisinin yaygınlaşması internet erişiminin kalitesini artıracak ve daha hızlı bağlantılar sağlayacaktır. 5G, özellikle gelişmekte olan bölgelerde internet erişimini iyileştirme potansiyeline sahiptir (Statista, 2023). Ayrıca, yapay zekâ ve nesnelerin interneti (IoT) gibi teknolojiler, internet kullanımını daha da genişletecek ve çeşitli sektörlerde yenilikler getirecektir. Bu teknolojiler, internetin günlük yaşam üzerindeki etkisini derinleştirecek ve dijital dönüşümü hızlandıracaktır.

Sonuç olarak, internet kullanımının dünya genelinde yaygınlığı ve etkisi artmaya devam etmektedir. Bölgesel farklılıklar göz önüne alındığında, internetin erişim ve kullanım biçimleri çeşitlenmektedir. Bu eğilimler, gelecekte internetin daha da genişleyeceğini ve toplumların dijitalleşme sürecine katkıda bulunacağını göstermektedir. İnternet kullanımı son yıllarda hızlı bir şekilde artmış olup, özellikle gelişen ülkelerde büyük bir yaygınlık kazanmıştır. İnternet erişimi, özellikle şehirleşmiş bölgelerde yaygındır ve hızla genişlemektedir (Keleş, 2018).

1.1.5 Türkiye'de İnternet Kullanımı

Türkiye'nin nüfusunun büyük bir kısmı interneti aktif olarak kullanmaktadır. Buna ek olarak Türkiye'de internet erişim oranı %95 civarındadır. İnternet kullanımı, yaş grupları ve cinsiyetler arasında geniş bir dağılım göstermektedir. Genç nüfus interneti daha yoğun kullanırken, yaşlı nüfus daha düşük oranlarda kullanmaktadır. Türkiye'de mobil internet kullanımı oldukça yaygındır. Mobil cihazlar üzerinden internet erişimi, sabit geniş bant erişimine kıyasla daha yüksek bir kullanım oranına sahiptir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2023).

İnternet kullanımı bölgesel farklılıklar göstermektedir. Gelişmiş ülkelerde internet penetrasyonu yüksek olup, yüksek hız ve erişim kalitesi sağlanmaktadır. Örneğin, Kuzey Amerika ve Avrupa’da internet erişim oranları genellikle %90’ın üzerindedir. Gelişen ülkelerde internet erişimi artış göstermekte ancak altyapı sorunları ve erişim maliyetleri gibi engeller devam etmektedir. Asya ve Afrika’da internet erişimi artmakta, ancak bu bölgelerde hız ve erişim kalitesi değişkenlik göstermektedir. Dijital Uçurum ise eğitim ve gelir seviyeleri arasındaki farklarla ilişkilidir. Düşük gelirli ve düşük eğitilmiş bireyler internet kullanımında genellikle daha az temsil edilir.

Türkiye’deki internet kullanımına bakıldığında, son yıllarda önemli bir gelişim göstermiştir. 2023 itibarıyla Türkiye’de internet kullanıcı sayısı 90 milyona yaklaşmıştır, bu da nüfusun yaklaşık %95’ine denk gelmektedir (Statista, 2023). Bu yüksek oran, Türkiye’nin internet penetrasyonunun oldukça gelişmiş olduğunu göstermektedir. İnternet erişiminin artışı, çeşitli kullanım alanlarında kendini göstermektedir. Türkiye’de internet kullanıcılarının büyük bir kısmı, sosyal medya platformlarını aktif olarak kullanmaktadır. Özellikle Facebook, Instagram, Twitter ve TikTok gibi sosyal medya ağları, kullanıcılar arasında popülerdir. 2023 verilerine göre, Türkiye’de sosyal medya kullanıcılarının sayısı 60 milyonu aşmıştır (Statista, 2023).

E-ticaret de Türkiye’de hızla büyüyen bir sektör haline gelmiştir. Online alışveriş, kullanıcıların günlük yaşamlarının bir parçası olmuş ve e-ticaret pazarının büyüklüğü 2023 itibarıyla 400 milyar TL’yi geçmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2023). Bu büyüme, pandemi döneminde daha da hızlanmış ve internet üzerinden alışverişin yaygınlaşmasını sağlamıştır.

Çevrimiçi eğitim, özellikle pandemi döneminde büyük bir ivme kazanmıştır. Türkiye’de çeşitli üniversiteler ve eğitim kurumları, uzaktan eğitim ve online kurslar sunmaktadır. Bu durum, internet kullanımının eğitim alanında da önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Avcı & Akdeniz, 2021).

Mobil internet kullanımında da büyük bir artış gözlemlenmektedir. Türkiye’de mobil internet kullanıcılarının sayısı, toplam internet kullanıcılarının önemli bir kısmını

oluşturmaktadır. 4.5G teknolojisinin yaygınlaşması, mobil internet hızlarını artırmış ve erişim kalitesini iyileştirmiştir (Türkiye Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, 2023)

Sonuç olarak, Türkiye’de internet kullanımı hem erişim hem de kullanım alanları açısından önemli bir gelişim göstermektedir. Sosyal medya, e-ticaret ve çevrimiçi eğitim gibi alanlarda yaşanan büyüme, internetin Türkiye toplumundaki etkisini artırmış ve dijital dönüşüm sürecini hızlandırmıştır (Statista, 2023).

1.2 Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen karmaşık bir durumdur. Bu kavram, maddesel bağımlılık ve davranışsal bağımlılık olarak iki ana türde incelenir. Maddesel bağımlılık, alkol, uyuşturucu ve nikotin gibi maddelerin aşırı ve sürekli kullanımıyla karakterizedir. Bağımlı bireyler, bu maddelerin etkisi altında kendilerini iyi hissettiklerinde, madde etkisi geçtiğinde ise yoksunluk belirtileri yaşarlar (Volkow & Morales, 2015; Kaplan, 2018). Örneğin, alkol bağımlılığı olan bir kişi, alkol almadan günlük işlerini sürdüremez ve alkol almadığında titreme, terleme gibi belirtiler gösterebilir. Davranışsal bağımlılıklar ise kumar, internet ve alışveriş gibi belirli davranışların kontrolsüz bir şekilde sürdürülmesiyle ortaya çıkar (American Psychiatric Association, 2013; Yavuzer, 2016). Bu tür bağımlılıklar, kişinin yaşam kalitesini düşürür ve sosyal, akademik ya da iş performansında bozulmalara neden olabilir.

1.2.1 Bağımlılığın Nedenleri

Bağımlılığın nedenleri, genetik, çevresel, psikolojik ve biyolojik faktörlerin bir araya gelmesiyle oluşur. Genetik faktörler, bağımlılığa yatkınlıkta önemli bir rol oynar; bazı bireyler genetik olarak belirli maddelere karşı daha duyarlı olabilirler (Koob & Le Moal, 2008; Arslan, 2020). Araştırmalar, aile üyeleri arasında bağımlılık öyküsü bulunan bireylerin bağımlılık geliştirme riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Çevresel etkenler de bağımlılık riskini artırabilir. Örneğin, alkol kullanımının yaygın olduğu bir çevrede büyüyen bireylerin alkol bağımlılığı geliştirme riski daha yüksek olabilir (Miller

& Rollnick, 2013; Çetin, 2019). Aile içindeki stres, arkadaş çevresi ve sosyal normlar bağımlılığın gelişiminde önemli bir rol oynar.

Psikolojik faktörler de bağımlılığın gelişiminde etkili bir rol oynar. Stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlar, bireylerin bağımlılık yapıcı maddelere veya davranışlara yönelmesine neden olabilir (NIDA, 2021; Yılmaz, 2021). Bağımlılıklar genellikle kişinin duygusal boşluklarını veya psikolojik sorunlarını geçici olarak hafifletme aracı olarak kullanılır. Biyolojik faktörler de bağımlılığın beyin kimyası üzerindeki etkilerini içerir. Maddeler, beyin üzerinde değişiklikler yaparak dopamin gibi nörotransmitterlerin salınımını artırır ve bu da kişinin ödül sistemini etkiler, bağımlılığa yol açar (Volkow & Morales, 2015; Yalçın, 2019). Beyindeki kimyasal değişiklikler, bağımlılığı pekiştirebilir ve tedavisini zorlaştırabilir.

1.2.2 Bağımlılığın Tanı Kriterleri

DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) bağımlılığı "Madde Kullanım Bozukluğu" olarak tanımlar ve tanı kriterleri aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

1. Maddeyi daha fazla ve uzun süre kullanma: Birey, maddeyi planladığından daha fazla miktarda kullanma ya da daha uzun süre kullanma eğilimindedir.
2. Kontrol kaybı: Birey, madde kullanımını kontrol etme yeteneğini kaybetmiş olabilir, yani madde kullanımını azaltma ya da bırakma konusunda başarısız olma.
3. Zaman harcama: Madde temini, kullanımı veya etkilerini atlatmak için çok fazla zaman harcama.
4. Tolerans: Maddeye karşı tolerans gelişir, bu da aynı etkileri elde edebilmek için daha yüksek miktarlarda madde kullanma gereksinimini ifade eder.
5. Yoksunluk belirtileri: Madde kullanımını bıraktığında fiziksel veya psikolojik yoksunluk belirtileri yaşama.

6. Devam eden kullanım: Maddeden zarar görmesine rağmen, birey madde kullanımına devam eder.

7. Öncelikli işlev kaybı: Madde kullanımı nedeniyle sosyal, mesleki veya kişisel işlevlerin önemli ölçüde bozulması.

8. Riskli durumlarda kullanım: Maddeyi, fiziki olarak riskli durumlarda kullanma, örneğin alkol kullanırken araç kullanma.

9. Sosyal ve kişisel sorunlar: Madde kullanımı nedeniyle ilişkilerde veya sosyal çevrede sorunlar yaşama.

10. Fiziksel veya psikolojik sorunlar: Madde kullanımı ile ilişkili fiziksel veya psikolojik problemleri göz ardı etme (American Psychiatric Association, 2013).

1.2.3 Bağımlılığın Sonuçları

Bağımlılık bireyin fiziksel sağlığından psikolojik durumuna kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Özellikle maddesel bağımlılıklar ciddi fiziksel sağlık sorunlarına yol açar. Örneğin, alkol bağımlılığı karaciğer hastalıklarına, uyuşturucu bağımlılığı ise kalp problemleri ve solunum sorunlarına neden olabilir (Koob & Le Moal, 2008; Çetin, 2019). Davranışsal bağımlılıklar da fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir; örneğin, aşırı internet kullanımı göz problemlerine neden olabilir (Miller & Rollnick, 2013; Yavuzer, 2016). Psikolojik bozukluklar da bağımlılıkla birlikte sıklıkla ortaya çıkar. Depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik sorunlar, bağımlılıkla birlikte gelişebilir veya bağımlılığın sonucu olarak ortaya çıkabilir (NIDA, 2021; Yılmaz, 2021). Bağımlılık, bireylerin ruh halini bozar ve psikolojik iyilik halleri üzerinde olumsuz etkiler yaratır. Sosyal yaşamda da bağımlılığın etkileri belirgin olabilir. Aile içindeki çatışmalar, iş performansında düşüş ve sosyal izolasyon, bağımlılığın sosyal etkilerindendir. Bağımlı bireyler genellikle aile ilişkilerinde ve sosyal çevrelerinde sorunlar yaşarlar (American Psychiatric Association, 2013; Arslan, 2020).

1.2.4 Bağımlılığın Tedavisi

Bağımlılığın tedavisi genellikle birden fazla yöntem ve yaklaşımın bir arada kullanıldığı bir süreçtir. Tedavi süreci, bireysel ihtiyaçlara göre şekillendirilir ve çeşitli yaklaşımları içerir. Biyolojik tedavi yöntemleri genellikle ilaç kullanımıyla gerçekleştirilir. İlaçlar, bağımlılığın tedavisinde yardımcı olabilir ve yoksunluk belirtilerini hafifletebilir. Örneğin, alkol bağımlılığı tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar, kişinin alkol isteğini azaltabilir (Koob & Le Moal, 2008; Yalçın, 2019). Psikoterapi de bağımlılığın tedavisinde önemli bir rol oynar. Bilişsel-davranışçı terapiler, bireylerin bağımlılık yapıcı davranışlarını değiştirmelerine ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabilir (Miller & Rollnick, 2013; Kaplan, 2018). Terapi, bireylerin bağımlılıkla başa çıkmalarına ve psikolojik sorunları ele almalarına yardımcı olur. Destek grupları, bağımlılık tedavisinde önemli bir unsurdur. Yardım etme amacı ile bir araya gelen gruplar, bireylerin bağımlılıklarıyla başa çıkmalarına ve sosyal destek almalarına yardımcı olabilir (NIDA, 2021; Yılmaz, 2021). Destek grupları, bireylerin deneyimlerini paylaşmalarına ve iyileşme sürecinde motivasyon sağlamalarına yardımcı olur. Rehabilitasyon programları da bağımlılık tedavisinde kapsamlı bir yaklaşım sunar. Bu programlar, bireylerin bağımlılıkla başa çıkmalarını sağlayacak çeşitli hizmetler sunar ve genellikle hastane veya özel merkezlerde uygulanır. Rehabilitasyon programları, bireylerin bağımlılıkla başa çıkmalarını destekleyen çeşitli terapiler ve eğitimler içerir (Volkow & Morales, 2015; Yavuzer, 2016). Sonuç olarak, bağımlılık karmaşık ve çok boyutlu bir sorundur. Genetik, çevresel, psikolojik ve biyolojik faktörlerin etkileşimiyle gelişen bağımlılık, bireylerin yaşam kalitesini etkiler ve çeşitli sağlık sorunlarına yol açar. Bağımlılığın tedavisi, bireysel ihtiyaçlara uygun bir yaklaşım gerektirir ve genellikle biyolojik, psikolojik ve sosyal tedavi yöntemlerinin bir arada kullanılmasıyla gerçekleştirilir. Bu nedenle, bağımlılıkla mücadelede multidisipliner bir yaklaşım benimsemek, çeşitli tedavi yöntemlerini bir arada kullanmak ve sürekli destek sağlamak en iyi sonuçları elde etmek için kritik öneme sahiptir.

1.2.5 Bağımlılık Türleri

Bağımlılık genel olarak iki başlık altında toplanabilir. Madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak sınıflanan bağımlılık türleri aşağıda detayları ile açıklanmıştır.

1.2.5.1 Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, bireylerin alkol, uyuşturucu, reçeteli ilaçlar veya diğer maddeleri kontrolsüz bir şekilde kullanmaları ve bu kullanımın hayatlarını, işlevlerini ve sağlıklarını olumsuz yönde etkilemesi durumudur (American Psychiatric Association, 2013). Madde bağımlılığı, genetik, biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkar (Koob & Le Moal, 2008).

Genetik faktörler, bireylerin bazı maddelere karşı daha duyarlı olmalarını sağlayabilir. Beyin kimyasındaki değişiklikler, özellikle dopamin sistemi üzerindeki etkiler, bağımlılığın gelişiminde önemli bir rol oynar (Volkow & Morales, 2015). Psikolojik faktörler arasında stres, travma ve mental sağlık problemleri bağımlılığa katkıda bulunabilir (Sinha, 2018). Çevresel etmenler, aile dinamikleri ve sosyal çevre de bağımlılığın gelişiminde etkili olabilir (Özdemir, 2020).

Madde bağımlılığını tedavi yöntemleri, genellikle bireysel ve grup terapilerini, tıbbi müdahaleleri ve sosyal destek programlarını içerir. Bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ve ilaç tedavileri, bağımlılıkla mücadelede etkili yaklaşımlar arasında yer alır (Miller & Rollnick, 2013). Türkiye'de yapılan çalışmalarda, tedavi yaklaşımlarının etkinliğini araştırmış ve çeşitli tedavi yöntemlerinin başarı oranlarını ortaya koymuştur (Yavuzer, 2017).

1.2.5.2 Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, bireylerin belirli bir davranışı, örneğin internet kullanımı, sosyal medya, alışveriş veya çevrimiçi oyunları kontrolsüz bir şekilde yapmaları ve bu davranışın yaşam kalitelerini olumsuz etkilemesi durumudur (Griffiths, 2010). Davranışsal bağımlılıklar, bireylerin bu davranışları yapma ihtiyaçlarının kontrol

edilememesi ve bu davranışların yaşamlarının merkezine oturması ile tanımlanabilir (Király ve diğ., 2018).

Davranışsal bağımlılıklar, genellikle bireylerin anksiyete, depresyon ve düşük özsaygı gibi psikolojik sorunlarla başa çıkma mekanizması olarak ortaya çıkar (Simmons, 2020). Örneğin, internet bağımlılığı, bireylerin sosyal etkileşimlerini sınırlayabilir ve akademik başarılarını etkileyebilir (Özdemir & Yalçın, 2021). Bu tür bağımlılıklar, bireylerin sosyal ilişkilerinde bozulmalara ve günlük yaşam işlevlerinde aksamalara neden olabilir (Aydın & Kara, 2021).

Tedavi yöntemleri, bilişsel-davranışçı terapi, destek grupları ve aile terapisi gibi çeşitli yaklaşımları içerir. Bu tedavi yöntemleri, bireylerin bağımlı oldukları davranışları kontrol altına almalarına ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabilir (Young, 2017).

1.2.6 İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, bireylerin interneti aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmaları sonucu ortaya çıkan bir durumdur (Kuss & Griffiths, 2017). Psikolojik ve sosyal faktörlerin bir araya gelmesiyle gelişen bu bağımlılık, genellikle bireylerin günlük yaşamlarını, işlerini ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkiler (Weinstein & Lejoyeux, 2010). İnternet bağımlılığı, bir dizi psikolojik bozuklukla ilişkilendirilebilir ve tedavi edilmediğinde ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir (Caplan, 2002).

Young (2007), internet bağımlılığını, kişinin sürekli internetle meşgul olması, kullanıma yönelik kendisini kontrol edememesi, interneti kullandığını gizlemesi ve yol açtığı tüm olumsuz yanlarına rağmen kullanmaya devam etmesi şeklinde tanımlamaktadır. Griffiths (2001) ise, internet bağımlılığının bir hastalık değil, daha ziyade bir davranış bozukluğu olduğunu belirtmiştir (Alarçin & Şirin, 2021).

İnternet bağımlılığı, genellikle bireylerin internete olan aşırı bağılıkları ve bu bağımlılıkla birlikte yaşadıkları olumsuz etkilerle tanımlanır (Young, 1998). Psikolojik kaynaklar, bu bağımlılığın bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarına odaklanarak,

kişinin internet kullanımını kontrol etme yeteneğini kaybetmesi, gerçek dünyadaki sorumlulukları ve sosyal etkileşimleri ihmal etmesi gibi belirtilerle kendini gösterdiğini belirtir (Griffiths, 2005).

Çeşitli yabancı kaynaklarda, internet bağımlılığı genellikle "internet addiction disorder" veya "internet use disorder" olarak adlandırılır (Kuss, 2013). Bu kavramlar, bireylerin internet kullanımını kontrol etme yeteneklerini kaybetmeleri ve bu durumun yaşam kalitesini düşürmesi ile ilgilidir. Amerikan Psikiyatri Derneği'nin DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) kriterleri, internet bağımlılığını belirli bir hastalık olarak tanımamaktadır; ancak bu konuda yapılan araştırmalar, internet bağımlılığının benzer şekilde diğer bağımlılık bozukluklarıyla ilişkili olabileceğini öne sürmektedir (American Psychiatric Association, 2013). Çalışmalar, internet bağımlılığının, beyin ödül sistemindeki değişikliklerle ve dopamin düzeylerindeki artışla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Dopamin, zevk ve ödül duygularını düzenleyen bir nörotransmitterdir ve bu tür değişiklikler, bireylerin internet kullanımını daha da artırabilir (Kardefelt-Winther, 2014; Perron, 2013).

Türkiye'de yapılan çalışmalarda da internet bağımlılığı, bireylerin sanal ortamda geçirdikleri zamanın artması ve bu durumun gerçek yaşamlarında olumsuz sonuçlar doğurması olarak tanımlanır (Çakır, 2020; Yılmaz, 2021). Türkiye'de yapılan araştırmalar, internet bağımlılığının gençler arasında daha yaygın olduğunu ve bu durumun akademik performans, sosyal ilişkiler ve genel ruh sağlığı üzerinde negatif etkiler yarattığını göstermektedir (Sönmez, 2018). Türk Psikologlar Derneği ve çeşitli üniversitelerin psikoloji bölümleri, internet bağımlılığının tedavi yöntemleri ve önlenmesi konusunda çalışmalar yapmaktadır (Yılmaz, 2021).

Sonuç olarak, internet bağımlılığı, bireylerin internet kullanımını kontrol edememesi ve bu durumun günlük yaşamlarını olumsuz etkilemesi olarak tanımlanabilir. Hem yerel hem de uluslararası kaynaklar, internet bağımlılığının çeşitli psikolojik ve nörolojik etmenlerle ilişkili olduğunu ve bu durumun tedavi edilmediğinde bireylerin yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürebileceğini vurgulamaktadır. Tedavi süreci, genellikle

bireylerin internet kullanım alışkanlıklarını değiştirmeye yönelik terapötik yaklaşımlar ve destekleyici stratejiler içerir (Wegmann ve diğ., 2015; Rao ve diğ., 2018).

İnternet bağımlılığı, madde bağımlılığı ile birçok ortak özelliğe sahip olabilir, ancak bazı temel farklılıklar da bulunmaktadır. Her iki bağımlılık türü de kişinin yaşam kalitesini, sosyal ilişkilerini ve genel ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler. Her iki durumda da, bireyler bu davranışları kontrol etmekte zorlanır ve bu durum, işlevselliklerini ve sosyal etkileşimlerini bozar (Griffiths, 2005; Ko ve diğ., 2005). Ancak, internet bağımlılığı genellikle bir "nesne" ya da "madde" yerine bir davranışsal bağımlılık olarak kabul edilir. İnternet kullanımının bağımlılık yaratıcı etkileri, beynin ödül sistemindeki değişikliklerle ve dopamin düzeylerindeki artışlarla ilişkilidir (Kardefelt-Winther, 2014). Madde bağımlılığında ise, bağımlılık yapan maddeler doğrudan beyindeki kimyasal dengesizliklere yol açar (Volkow & Baler, 2014). Her iki durumda da, ödül sistemindeki bozulma, bireylerin bağımlılıklarını sürdürebilme ve kontrol kaybı yaşama risklerini artırır.

Madde bağımlılığında, bağımlılık yapan maddelerin fiziksel etkileri ve yoksunluk belirtileri belirgin bir şekilde ortaya çıkar. Bu durum, bağımlılık yapan maddeye bağlı olarak fiziksel sağlık sorunları yaratabilir ve bireylerin beden sağlığını doğrudan etkileyebilir (Kosten & George, 2002). İnternet bağımlılığında ise, fiziksel sağlık sorunları daha çok dolaylı yollardan ortaya çıkar, örneğin hareketsiz yaşam tarzı ve göz sağlığı problemleri gibi (Bian & Leung, 2015).

Tedavi yöntemleri açısından da bazı farklılıklar vardır. Madde bağımlılığında, detoksifikasyon ve ilaç tedavileri genellikle önemli bir rol oynar (McLellan ve diğ., 2000). İnternet bağımlılığında ise, tedavi genellikle davranışsal terapi ve destek grupları gibi psikoterapötik yaklaşımları içerir (Wegmann ve diğ., 2015). Ayrıca, internet bağımlılığı tedavisinde bireylerin internet kullanım alışkanlıklarını yeniden yapılandırmaya yönelik stratejiler geliştirilir (Young, 2009).

Sonuç olarak hem internet bağımlılığı hem de madde bağımlılığı, bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyen ciddi sorunlar olarak kabul edilir. Ancak, bu bağımlılık türlerinin fiziksel etkileri, tedavi yöntemleri ve bağımlılık süreçlerinin farklılıkları, her

birinin kendine özgü yaklaşımlar gerektirdiğini gösterir (Griffiths, 2005; Ko ve diğ., 2005).

1.2.7 İnternet Bağımlılığının Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığı, dijital çağın getirdiği en önemli psikolojik sorunlardan biri olarak dikkat çekmektedir. Bireylerin interneti aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmaları, günlük yaşamlarında çeşitli olumsuz etkiler yaratabilir. İnternet bağımlılığı, diğer bağımlılık bozukluklarında olduğu gibi, bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürebilir ve bu durum sosyal, mesleki ve kişisel işlevselliği bozabilir. İnternet bağımlılığının tanı kriterleri, bu bozukluğun belirlenmesi ve tedavi sürecinin yönlendirilmesi açısından kritik bir rol oynar. Bu kriterler, bireylerin internet kullanımındaki kontrol kaybını, süreklilik arz eden aşırı kullanımı ve bu durumun sosyal ve psikolojik etkilerini kapsamlı bir şekilde ele alır. İnternet bağımlılığının tanı kriterleri aşağıda özetlenmiştir.

1. İnternet kullanımında aşırı zaman harcama: Bireyin internet üzerinde geçirdiği sürelerin, günlük yaşamında diğer aktivitelerden, iş veya okul görevlerinden ve sosyal etkileşimlerden daha fazla olması. Bu durum, kişinin günlük aktivitelerini ve sorumluluklarını ihmal etmesine yol açar (Young, 1998).

2. Kontrol kaybı: İnternet kullanımını kontrol etme konusunda güçlük yaşama. Birey, internet kullanımını azaltma veya durdurma konusunda birçok kez başarılı olamaz ve bu durum kişisel veya sosyal hayatını olumsuz etkiler (Griffiths, 2005).

3. Tolerans gelişimi: İnternet kullanımına yönelik artan bir ihtiyacın ortaya çıkması. Birey, daha fazla zaman harcamak veya daha yoğun bir internet deneyimi yaşamak için giderek daha fazla zaman harcar (Kuss & Griffiths, 2017).

4. Yoksunluk belirtileri: İnternet kullanımı kesildiğinde huzursuzluk, sinirlilik, depresyon veya anksiyete gibi olumsuz duygusal durumların ortaya çıkması. Bu belirtiler, internet erişimi sağlanamadığında belirgin şekilde artar (American Psychiatric Association, 2013).

5. Önceden planlanan süreden daha fazla süre geçirme: İnternet kullanımının, başlangıçta belirlenen süreyi aşarak, bireyin niyet ettiğinden çok daha uzun süre devam etmesi. Bu durum, kişinin zaman yönetimini ve planlamasını olumsuz etkiler (Young, 1998).

6. Kişisel ve sosyal ilişkilerde bozulma: İnternet kullanımının sosyal ilişkilerde, iş veya okul performansında ve genel yaşam kalitesinde belirgin bir şekilde olumsuz etkiler yaratması. Bu bozulmalar, bireyin sosyal hayatını ve işlevselliğini zorlaştırır (Griffiths, 2005).

7. Sosyal, mesleki veya eğitimsel işlevsellikte düşüş: İnternet bağımlılığı nedeniyle bireyin sosyal, mesleki veya eğitimsel işlevselliğinde belirgin bir düşüş gözlemlenmesi. Bu düşüş, bireyin yaşam kalitesini ve başarı düzeyini etkiler (Weinstein & Lejoyeux, 2010).

8. Önceki sağlık sorunlarının artması: İnternet bağımlılığı nedeniyle mevcut fiziksel veya psikolojik sağlık sorunlarının kötüleşmesi. Uzun süreli oturumlar, fiziksel sağlık sorunlarına neden olabilir ve mevcut psikolojik sorunları artırabilir (Bian & Leung, 2015).

Bu kriterler, internet bağımlılığının tanısal değerlendirmesinde kullanılan temel unsurlardır ve genellikle bireyin davranışsal paterni, psikolojik durumu ve genel işlevselliği üzerine odaklanır.

1.2.8 İnternet Bağımlılığının Evreleri

İnternet bağımlılığı, genellikle birkaç evrede ortaya çıkan ve zamanla ilerleyebilen bir süreçtir. Bu evreler, bağımlılığın başlangıcından tedaviye kadar olan süreci kapsamlı bir şekilde anlamak için önemlidir. Aşağıda internet bağımlılığının yaygın olarak kabul edilen evreleri açıklanmaktadır:

1. Başlangıç evresi: Bu evrede bireyler internet kullanımını genellikle eğlenceli ve ödüllendirici bir etkinlik olarak görürler. İnternet kullanımı, çoğu zaman sosyal medya, oyun veya bilgi arama gibi normal aktivitelerden kaynaklanır. Ancak, bu kullanımın süresi

ve sıklığı zamanla artış gösterebilir. Başlangıç evresinde bireyler, internet kullanımında herhangi bir sorun fark etmeyebilirler ve bu durum çoğunlukla geçici bir eğilim olarak algılanır (Griffiths, 2005).

2. Gelişme evresi: Bu evrede internet kullanımı, giderek daha fazla zaman ve enerji gerektiren bir alışkanlık haline gelir. Bireyler, interneti günlük yaşamlarının önemli bir parçası olarak görmeye başlarlar ve bu kullanımı azaltma veya kontrol etme konusunda zorluklar yaşarlar. İnternet kullanımında tolerans gelişir; yani, aynı zevki elde etmek için daha fazla zaman harcamaya ihtiyaç duyulur (Kuss & Griffiths, 2017). Bu evrede, bireyler internet kullanımını kısıtlama konusunda başarısız olabilir ve bu durum sosyal, mesleki veya akademik performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir (Young, 1998).

3. Kriz evresi: İnternet bağımlılığı ilerledikçe, bireyler bu evrede ciddi sosyal, psikolojik ve fiziksel sorunlar yaşamaya başlarlar. Bu evrede internet kullanımının etkileri belirgin hale gelir; bireyler kişisel ilişkilerinde, iş veya okul performanslarında belirgin düşüşler yaşarlar ve ruhsal sağlık sorunları ortaya çıkabilir. Yoksunluk belirtileri, internet erişiminin kesilmesi durumunda huzursuzluk, anksiyete veya depresyon gibi duygusal durumlar olarak kendini gösterir (American Psychiatric Association, 2013).

4. Tedavi ve iyileşme evresi: Bu evrede, bireyler internet bağımlılığıyla başa çıkmak için profesyonel yardım almayı kabul edebilirler. Tedavi genellikle psikoterapi, bilişsel davranışçı terapi ve destek gruplarını içerir. Bu süreç, bireylerin internet kullanım alışkanlıklarını yeniden yapılandırmalarına ve sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmelerine yardımcı olur (Wegmann ve diğ., 2015). Tedavi sürecinin başarılı olması için bireylerin motivasyonları ve destek sistemleri önemlidir (Sönmez, 2018).

Bu evreler, internet bağımlılığının dinamik yapısını anlamak ve etkili tedavi stratejileri geliştirmek için kritik öneme sahiptir. İnternet bağımlılığının evrelerini belirlemek hem klinik müdahaleler hem de bireysel iyileşme süreci açısından rehberlik sağlayabilir.

1.2.9 İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

İnternet bağımlılığı, genellikle bireylerin interneti aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanması sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Bu bağımlılığın birçok farklı alanda olumsuz etkileri olabilir. Bu etkileri dört ana başlık altında inceleyebiliriz: psikolojik etkiler, sosyal etkiler, akademik ve iş performansı üzerindeki etkiler ve fiziksel sağlık üzerindeki etkiler.

Öncelikle, psikolojik etkilerle başlayalım. İnternet bağımlılığı, bireylerin ruh sağlığını ciddi şekilde bozabilir. Bağımlı bireyler, sıklıkla yüksek düzeyde anksiyete ve depresyon yaşarlar. İnternet erişimi kesildiğinde, huzursuzluk ve sinirlilik gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir. Bu durum, bireylerin genel ruhsal iyilik hallerini olumsuz yönde etkiler ve duygusal istikrarlarını zayıflatabilir (Weinstein & Lejoyeux, 2010).

Sosyal etkiler ise, internet bağımlılığının bir diğer önemli yönüdür. İnternet üzerinde fazla zaman geçiren bireyler, gerçek dünyadaki sosyal etkileşimlerinden uzaklaşabilirler. Bu durum, sosyal izolasyon ve yalnızlık duygularına yol açabilir. Aile üyeleri ve arkadaşlarla olan ilişkiler zayıflayabilir ve sosyal becerilerde eksiklikler yaşanabilir (Kuss, 2013).

Akademik ve iş performansı üzerindeki etkiler de oldukça belirgindir. İnternet bağımlılığı, öğrencilerin ve çalışanların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. İnternet üzerinde fazla zaman harcamak, akademik görevleri ve iş sorumluluklarını yerine getirmekte zorluklara yol açabilir. Bu durum, notlarda düşüş ve iş yerinde performans kaybına neden olabilir (Bian & Leung, 2015).

Son olarak, fiziksel sağlık üzerindeki etkilerden bahsedelim. Uzun süreli internet kullanımı, hareketsiz bir yaşam tarzına ve dolayısıyla obezite, sırt ve boyun ağrıları gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bilgisayar ekranına uzun süre bakmak göz yorgunluğu ve baş ağrılarına yol açabilir. Ayrıca, uyku düzeninin bozulması da fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebilir (Perron, 2013).

Sonuç olarak, internet bağımlılığı bireylerin psikolojik, sosyal, akademik ve fiziksel sağlıklarını ciddi şekilde etkileyebilir. Bu olumsuz etkilerin farkında olmak, hem bireylerin hem de profesyonellerin etkili tedavi ve destek mekanizmalarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. İnternet bağımlılığının bu etkilerini anlamak, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için atılacak önemli bir adımdır. İnternet bağımlılığı, bireylerin internet kullanımını aşırı derecede artırmaları ve bu kullanımın hayatlarının diğer önemli alanlarını olumsuz yönde etkilemesi sonucunda ortaya çıkar. İnternet bağımlılığının çeşitli olumsuz etkileri, psikolojik, sosyal, akademik ve fiziksel sağlık alanlarında kendini gösterir. İnternet bağımlılığının olumsuz etkileri dört ana başlık altında aşağıdaki gibi özetlenebilir:

1. Psikolojik Etkiler

İnternet bağımlılığının psikolojik etkileri, bireylerin ruh sağlığını ciddi şekilde bozabilir. Bağımlı bireyler genellikle yüksek düzeyde anksiyete, depresyon ve stres yaşarlar. Araştırmalar, internet bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin güçlü olduğunu ve bağımlı bireylerin ruhsal durumlarının bozulduğunu ortaya koymaktadır (Weinstein & Lejoyeux, 2010). Ayrıca, internet kullanımının yoksunluk belirtileri ile ilişkili olduğu ve internet erişimi kesildiğinde bireylerin huzursuzluk, sinirlilik ve ruhsal bozukluklar yaşadığı görülmektedir (American Psychiatric Association, 2013). Bu psikolojik etkiler, bireylerin duygusal istikrarını ve genel ruhsal iyilik halini olumsuz yönde etkiler (Kuss & Griffiths, 2017).

2. Sosyal Etkiler

İnternet bağımlılığı, bireylerin sosyal ilişkileri üzerinde önemli olumsuz etkiler yaratabilir. İnternet üzerindeki zamanın artması, bireylerin gerçek dünyadaki sosyal etkileşimlerini azaltabilir ve sosyal izolasyona yol açabilir. Bu durum, arkadaşlık ilişkilerinin zayıflamasına, aile içi iletişimin bozulmasına ve toplumsal bağların gevşemesine neden olabilir (Griffiths, 2005). İnternet bağımlılığı, bireylerin yüz yüze iletişim becerilerini zayıflatabilir ve sosyal becerilerde eksikliklere yol açabilir. Sosyal

ilişkilerdeki bu bozulma, bireylerin yalnızlık ve izolasyon duygularını artırabilir (Kuss, 2013).

3. Akademik ve İş Performansı Üzerindeki Etkiler

İnternet bağımlılığı, özellikle öğrenciler ve çalışanlar üzerinde ciddi akademik ve iş performansı sorunlarına yol açabilir. İnternet üzerinde geçirilen fazla zaman, bireylerin ders çalışma veya iş görevlerini yerine getirme yeteneklerini olumsuz etkileyebilir. Bu durum, akademik başarısızlığa, düşük notlara ve işyerinde performans düşüşüne yol açabilir (Young, 1998). İnternet bağımlılığı, dikkat dağınıklığı ve motivasyon eksikliği gibi sorunlara neden olabilir, bu da bireylerin görevlerini ve sorumluluklarını yerine getirmede zorlanmalarına yol açar (Bian & Leung, 2015). Ayrıca, internet kullanımının iş yerindeki üretkenliği düşürebileceği ve iş yerinde görevlerin aksamasına neden olabileceği gösterilmiştir (Andreassen ve diğ., 2016).

4. Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkiler

İnternet bağımlılığının fiziksel sağlık üzerindeki etkileri de oldukça belirgindir. Uzun süreli internet kullanımı, hareketsiz bir yaşam tarzına yol açabilir, bu da obezite, sırt ve boyun ağrıları gibi fiziksel sağlık sorunlarına neden olabilir (Perron, 2013). Ayrıca, sürekli bilgisayar ekranına bakma, göz yorgunluğu, baş ağrısı ve göz kuruluğu gibi sorunlara yol açabilir (Ko ve diğ., 2005). İnternet bağımlılığı, bireylerin uyku düzenlerini bozabilir; uyku problemleri ve uykusuzluk gibi sorunlar, genel sağlık durumunu ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir (Wegmann ve diğ., 2015).

İnternet bağımlılığı, bireylerin psikolojik, sosyal, akademik ve fiziksel sağlıkları üzerinde çeşitli olumsuz etkiler yaratabilir. Bu etkiler, bireylerin yaşam kalitesini ciddi şekilde bozabilir ve günlük işlevselliklerini olumsuz yönde etkileyebilir. İnternet bağımlılığının etkilerini anlamak ve bu etkilerle başa çıkmak, etkili tedavi stratejileri geliştirmek ve genel iyilik halini artırmak için önemlidir. Bu bağlamda hem bireylerin hem de profesyonellerin internet bağımlılığının olumsuz etkilerini dikkate alarak uygun müdahaleleri ve destek mekanizmalarını geliştirmeleri gerekmektedir (American Psychiatric Association, 2013).

1.2.10 İnternet Bağımlılığı Risk Faktörleri

İnternet bağımlılığı, bireylerin internet kullanımını kontrolsüz bir şekilde artırmaları ve bu alışkanlığın yaşamlarının çeşitli alanlarını olumsuz yönde etkilemesi durumudur. Bu bağımlılığın gelişiminde etkili olabilecek çeşitli risk faktörleri bulunmaktadır. Risk faktörleri genel olarak psikolojik, bireysel, sosyo-kültürel ve çevresel etmenler olarak dört ana kategoriye ayrılabilir (Arslan, 2020; Hur, 2006).

1. Psikolojik Risk Faktörleri

İnternet bağımlılığının psikolojik risk faktörleri, bireylerin ruhsal durumları ve kişilik özellikleri ile doğrudan ilişkilidir. Özellikle düşük özsaygı, internet bağımlılığının önemli bir risk faktörüdür. Özsaygısı düşük bireyler, kendilerini gerçek dünyada yetersiz ve başarısız hissedebilirler. Bu tür bireyler, kendilerini internet ortamında daha başarılı ve kabul gören biri olarak görme eğilimindedirler (Kuss & Griffiths, 2012). Sosyal anksiyete, diğer bir psikolojik risk faktörüdür. Sosyal anksiyete yaşayan kişiler, yüz yüze sosyal etkileşimlerde zorluk yaşarlar ve internet üzerinden sosyal bağlantılar kurarak bu zor durumdan kaçınabilirler. Bu durum, internet kullanımının artmasına ve bağımlılığa yol açabilir. Depresyon ve yüksek stres seviyeleri de internet bağımlılığını tetikleyebilir; bireyler bu durumlarda interneti bir kaçış yolu olarak kullanarak ruhsal yüklerinden geçici olarak kurtulma arayışına girebilirler (Caplan, 2002).

2. Bireysel Özellikler

Bireysel özellikler de internet bağımlılığı riskinin anlaşılmasında kritik bir rol oynar. Genç bireyler, internet kullanımına daha yatkın olabilirler. Bu yaş grubundaki bireyler, genellikle interneti sosyal etkileşim ve eğlence amacıyla kullanma eğilimindedir. Bu durum, gençlerde internet bağımlılığı riskini artırabilir (Griffiths, 2005). Ayrıca, bireylerin kişilik özellikleri ve davranışsal eğilimleri de risk faktörleri arasında yer alır. Özellikle dürtü kontrolü zayıf ve öz disiplin eksikliği yaşayan bireyler, internet kullanımını kontrol etmekte zorluk çekebilirler. Bu kişiler, internet kullanımını zamanla yönetemeyebilir ve bağımlı hale gelebilirler (Kuss & Griffiths, 2012).

3.Sosyo-Kültürel Faktörler

Sosyo-kültürel faktörler, internet bağımlılığının gelişiminde etkili olan bir diğer önemli faktördür. Toplumun internet ve dijital teknolojiye yüksek bağlılığı, bireylerin internet kullanımını teşvik edebilir. Sosyal medya platformlarının yaygınlığı ve bu platformların sürekli etkileşim sunması, bireylerin internet bağımlılığına daha yatkın hale gelmesine neden olabilir (Rosen ve diğ., 2013). Sosyal medya ve çevrim içi oyunlar, bireylerin çevrimdışı sosyal etkileşimleri azaltarak daha fazla zaman internet üzerinde geçirmelerine yol açabilir. Ayrıca, toplumda internet kullanımına ilişkin genel normlar ve alışkanlıklar da bireylerin internet bağımlılığı riskini etkileyebilir.

4.Çevresel Faktörler

Çevresel faktörler, internet bağımlılığının gelişiminde önemli bir rol oynar. Evde veya okulda internet kullanımına yönelik yetersiz sınırlamalar ve denetimler, bireylerin internet kullanımını kontrolsüz bir şekilde artırabilir. Özellikle internet kullanımına ilişkin kısıtlamaların olmaması, bireylerin aşırı internet kullanımına yönelmesine neden olabilir. Ayrıca, aile içindeki ilişkilerdeki sorunlar ve düşük destek seviyeleri, bireylerin interneti bir kaçış yolu olarak kullanmalarına yol açabilir (Young, 1998). Aile içindeki iletişim eksiklikleri ve destek eksikliği, bireylerin çevrimdışı sosyal bağlarını zayıflatabilir ve internet bağımlılığı riskini artırabilir.

İnternet bağımlılığı, çeşitli risk faktörlerinin bir araya gelmesiyle gelişebilir. Psikolojik faktörler, bireysel özellikler, sosyo-kültürel etmenler ve çevresel faktörler, internet bağımlılığının ortaya çıkmasında etkili olan temel risk faktörleridir. Bu faktörlerin anlaşılması, internet bağımlılığının önlenmesi ve tedavi edilmesi için önemli bir adımdır. Risk faktörlerini tanımak hem bireylerin hem de profesyonellerin etkili stratejiler geliştirmelerine yardımcı olabilir ve internet bağımlılığının olumsuz etkilerini azaltabilir.

İKİNCİ BÖLÜM

SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

2.1. Zaman Kavramı

Zaman, hayatımızın en temel ve en karmaşık kavramlarından biridir. Her gün saatlerimizi kontrol eder, takvimlerimizi kullanırız; ama zamanın ne olduğu konusunda derin düşünmeye pek fırsat bulmayız. Zamanı anlamak hem bireysel deneyimlerimizi hem de toplumsal ilişkilerimizi etkileyen önemli bir meseledir. Zaman, olayların sıralanmasını belirleyen bir ölçüdür. Geçmişte yaşadığımız anılar, şu anki deneyimlerimiz ve gelecekteki beklentilerimiz, zaman kavramıyla şekillenir. Geçmişte ne oldu, şimdi ne oluyor ve yarın neler olacak? Bu üç zaman dilimi, hayatımızın temelini oluşturur (Yılmaz & Aslan, 2002).

Zaman kavramını çok farklı boyutlarda ele alabiliriz. Bunlardan ilki Felsefi boyutudur. Felsefede zaman, birçok tartışmaya konu olmuştur. Örneğin, ünlü filozof Augustinus, zamanı düşündüğünde geçmişin sadece hatıralarda, geleceğin ise hayallerde yaşadığını savunur. Ona göre, "geçmiş yalnızca hatıralarda, gelecek ise beklentilerde yaşar; şimdi ise varoluşun tek anıdır" (Augustine, 2006). Diğer bir felsefeci Kant ise zamanın, nasıl düşündüğümüzü ve deneyimlediğimizi düzenleyen bir yapı olduğunu söyler. Kısacası, zaman yalnızca saatlerin ve takvimlerin gösterdiği bir şey değildir; düşüncelerimiz ve algılarımız üzerinde de büyük etkisi vardır (Kant, 1781).

Zamanın bilimsel boyutuna bakıldığında ise bilim açısından zaman, fiziksel olayları anlamak için kritik bir unsur olarak tanımlanmıştır. Isaac Newton, zamanı mutlak bir varlık olarak tanımlamış ve her yerde eşit şekilde geçtiğini savunmuştur (Newton, 1687). Ancak Albert Einstein, zamanın sabit olmadığını, hareket eden nesnelerin gözlemcilerine bağlı olarak değiştiğini ortaya koymuştur. Bu, zamanın ne kadar karmaşık bir kavram olduğunu gösterir. Örneğin, uzayda yüksek hızda hareket eden bir astronot,

dünyada yaşayan birine göre zamanı farklı deneyimleyebilir. Bu, bilimde "zamanın göreceliliği" olarak bilinir (Einstein, 1915).

Zaman sosyal ve kültürel boyutu ile ele alındığında toplumların ve kültürlerin yapısını nasıl etkilediği görülebilir. Farklı kültürler zamanı farklı şekillerde algılar. Batı kültüründe zaman genellikle doğrusal olarak, yani geçmişten geleceğe doğru ilerleyen bir yol olarak görülürken, bazı Doğu kültürlerinde zaman döngüsel bir anlayışla ele alınır (Levine, 1997). Bu durum, insanların yaşamlarını nasıl düzenlediklerini ve birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunduklarını etkiler. Örneğin, zamanın kıymetli olduğu bir toplumda insanlar genellikle zamanlarını daha verimli kullanmaya çalışır. Sonuncu boyut ise psikolojik boyuttur. Zaman, duygusal durumlarımızla da bağlantılıdır. Araştırmalar, yoğun duygusal deneyimlerin (örneğin, bir travma ya da büyük bir mutluluk anı) zaman algımızı etkilediğini göstermektedir. Böyle anlarda, zamanın daha yavaş geçtiğini hissedebiliriz (Block, 1978). Yani, hayatımızın önemli anları, zamanın akışını nasıl deneyimlediğimiz üzerinde etkili olur.

Sonuç olarak diyebiliriz ki, zaman, yalnızca bir ölçü birimi olmaktan çok daha fazlasıdır. Felsefede, bilimde, sosyal yaşamda ve psikolojide karşımıza çıkan bir kavramdır. Zamanı anlamak hem kendimizi hem de çevremizdeki dünyayı daha iyi kavramamıza yardımcı olur. Zamanın derinliğini keşfettikçe, yaşadığımız anların değerini de daha iyi anlarız.

2.2. Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi, bireylerin ve grupların belirli hedeflere ulaşmak için zamanlarını etkin bir şekilde planlaması ve organize etmesi sürecidir. Zaman yönetimi, yalnızca iş hayatında değil, aynı zamanda kişisel yaşamda da kritik bir rol oynamaktadır. Bu bölümde zaman yönetiminin tanımı, önemi ve uygulama alanları üzerinde durulmaktadır.

Bir tanıma göre zaman yönetimi, bireylerin zamanlarını en verimli şekilde kullanarak hedeflerine ulaşmalarını sağlayan teknikler ve stratejiler bütünüdür. Zaman, sınırlı bir kaynak olduğundan, etkili bir zaman yönetimi hem bireysel hem de kurumsal

başarı için hayati önem taşır (Mackenzie, 2018). Zaman yönetimi, bireylerin stresi azaltmalarına ve üretkenliklerini artırmalarına olanak tanır (Davis, 2016). Zaman yönetimi, özellikle modern dünyada büyük bir öneme sahiptir. İş yaşamında, zamanın etkili kullanımı, projelerin zamanında tamamlanmasını ve kaynakların verimli kullanılmasını sağlar. Zamanı iyi yönetmek ise bireysel anlamda; kariyeri daha iyi planlama ve geleceğe hazırlanma, daha fazla okuma ve öğrenme, yeni gelişmeleri ve teknolojiyi takip etme, aile ve diğer insanlara daha fazla zaman ayırma, dinlenme, eğlenme, düşünme, yeni fikirler yaratma, yeni projeler başlatmak için fırsat sağlar (Yaşartürk ve diğ., 2018). Araştırmalar, etkili zaman yönetiminin iş performansını artırdığını ve çalışan memnuniyetini yükselttiğini göstermektedir (Öztürk & Yılmaz, 2020). Ayrıca, bireyler için zaman yönetimi, kişisel hedeflere ulaşmak ve yaşam kalitesini artırmak açısından da kritik bir unsurdur.

2.2.1. Zaman Yönetimi ve Uygulama Alanları

Zamanı yönetmek hayatın her alanında avantajlar sağlarken bu beceriye sahip olmak için çeşitli araçlardan faydalanılır. Bu uygulama araçları aşağıda anlatılmıştır:

1. Planlama

Planlama, zamanın nasıl kullanılacağını belirlemek için gerekli adımları içerir. Günlük, haftalık veya aylık planlar yaparak hedefler belirlemek, zamanın daha etkili kullanılmasını sağlar (Covey, 1989). Örneğin, bir öğrenci haftalık ders çalışma programı oluşturarak sınavlara daha iyi hazırlanabilir. Ayrıca, iş yerinde haftalık hedeflerin belirlenmesi, çalışanların odaklanmasına yardımcı olabilir.

2. Önceliklendirme

Yapılması gereken işler arasında öncelik sıralaması yapmak, zaman yönetiminin kritik bir parçasıdır. Önceliklendirme, hangi görevlerin daha acil veya önemli olduğunu belirlemeye yardımcı olur. Eisenhower Matrisi, görevlerin acil-önemli, acil-önemsiz, önemli-acele olmayan ve ne acil ne de önemli olarak dört kategoriye ayrılmasına olanak

tanır. Örneğin, bir proje yöneticisi, yaklaşan teslim tarihine göre görevleri sıralayarak kritik işleri önceleyebilir (Eisenhower, 1954).

3. Delegasyon

Delegasyon, bireylerin bazı görevleri başkalarına devretmeleri anlamına gelir. Bu, iş yükünü paylaşılarak daha fazla işin zamanında tamamlanmasını sağlar Örneğin, bir takım lideri, ekip üyelerine spesifik görevler atayarak, hem iş yükünü dengeler hem de projeyi daha hızlı ilerletebilir. Bu sayede, herkes kendi uzmanlık alanında çalışarak daha verimli hale gelir (Kirkpatrick, 2020).

4. Zaman Takibi

Zaman takibi, harcanan zamanın kaydını tutmayı ve bu verileri analiz etmeyi içerir. Bu süreç, hangi aktivitelerin zaman kaybına neden olduğunu anlamaya yardımcı olur (Smith, 2017). Örneğin, bir birey gün boyunca harcadığı zamanı kaydederek, sosyal medya veya gereksiz toplantılar gibi zaman kaybettiren aktiviteleri belirleyebilir. Bu tür veriler, zaman yönetiminde iyileştirmeler yapılmasına olanak tanır.

5. Zaman Yönetimi Araçları

Zaman yönetimini kolaylaştıran çeşitli araçlar ve uygulamalar bulunmaktadır. Takvimler, yapılacaklar listeleri ve zamanlayıcılar gibi araçlar, zamanın etkili bir şekilde kullanılmasına yardımcı olur (Johnson, 2021). Örneğin, Google Takvim gibi dijital takvim uygulamaları, randevuları ve önemli tarihleri hatırlamak için etkilidir. Ayrıca, yapılacaklar listeleri ile günlük görevleri sıralamak ve tamamlandıkça işaretlemek, kişinin ilerlemesini görmesini sağlar ve motivasyonu artırır.

Özetlemek gerekirse, zaman yönetimi, bireylerin hayatlarını düzenlemeleri ve hedeflerine ulaşmaları için kritik bir beceridir. Planlama, önceliklendirme, delegasyon, zaman takibi ve zaman yönetimi araçları gibi uygulama alanları, zamanın daha etkili kullanılmasını sağlar. Günlük hayatta bu becerileri geliştirmek hem kişisel mutluluğu hem de profesyonel başarıyı artırır. Zaman yönetimi, sadece iş hayatında değil, kişisel yaşamda da önemli bir yere sahiptir ve herkesin öğrenmesi gereken bir beceridir.

2.3. Serbest/Boş Zaman Kavramı

Serbest zaman, bireylerin günlük yaşamlarında zorunlu işler ve sorumluluklar dışında, kişisel ilgi ve ihtiyaçlarına odaklandıkları bir zaman dilimidir. Bu kavram, sosyal bilimlerde önemli bir yer tutar ve bireylerin ruhsal, fiziksel ve sosyal gelişimleri üzerinde olumlu etkileri olduğu kabul edilir (Akgül, Karaküçük, 2015). Serbest zaman, bireylerin stres seviyelerini azaltmalarına yardımcı olur. Düzenli olarak serbest zaman geçiren insanların, daha düşük stres düzeylerine sahip oldukları ve genel yaşam tatminlerinin arttığı görülmüştür. Bu durum, insanların kendilerini yenilemelerine ve zihinsel sağlıklarını korumalarına katkıda bulunur. Ayrıca, serbest zaman bireylerin yaratıcılıklarını geliştirmelerine de yardımcı olur (Akgül, Karaküçük, 2015). Boş zaman aktiviteleri, insanların yaratıcı düşünme ve problem çözme yeteneklerini artırır. Yani, serbest zaman sadece dinlenmek için değil, aynı zamanda kişisel gelişim için de önemlidir ancak, serbest zamanın öneminin artması ve ayrıca çalışma/eğitim zamanı ile serbest zamanın özelliklerinin farklı olmasıyla birlikte, serbest zaman yönetiminin ayrı ayrı değerlendirilmesi gerektiği ortaya çıkmaktadır. Buna ek olarak, serbest zaman yönetimi araştırmaları günümüzde yaşam kalitesini iyileştirmeye odaklanmış görünmektedir (Akay ve diğ., 2023)

2.3.1. Serbest Zamanın Kategorileri

Serbest/boş zaman kavramı için farklı sınıflandırmalar yapılmış olsa da genel olarak iki ana kategoriye ayrılabilir (Bradley, 2010; Soylu & Siyez, 2014):

1. Yapılandırılmamış serbest zaman: Bu tür zaman, bireylerin herhangi bir plan yapmadan geçirdiği zamandır. Örneğin, bir arkadaşla sohbet etmek veya dışarıda yürüyüş yapmak gibi. Bu zaman, kişinin ruhunu dinlendirmek için önemlidir (Bradley, 2010; Soylu & Siyez, 2014).

2. Yapılandırılmış serbest zaman: Bu, bireylerin belirli aktiviteler veya hobiler için planladığı zamandır. Örneğin, spor yapmak, resim yapmak veya bir müzik dersine katılmak gibi aktiviteler yapılandırılmış serbest zamana örnek olarak verilebilir. Bu tür

aktiviteler, bireylerin becerilerini geliştirmeleri ve yeni deneyimler kazanmaları için fırsatlar sunar (Bradley, 2010; Soylu & Siyez, 2014).

Serbest zaman yönetiminin sosyal ve kültürel boyutları vardır. Serbest zaman, sosyal etkileşim ve toplumsal bağlılık açısından da önemlidir. İnsanlar, serbest zamanlarını aileleri ve arkadaşlarıyla geçirerek sosyal bağlarını güçlendirirler. Bu durum hem bireylerin psikolojik sağlığına hem de toplumsal dayanışmaya katkıda bulunur. Ayrıca, kültürel etkinlikler ve hobi grupları, bireylerin kimliklerini geliştirmelerine ve toplumsal katılımlarını artırmalarına yardımcı olur. Örneğin, bir resim kursuna katılmak ya da yerel bir tiyatrodaki oynamak, bireylerin kendilerini ifade etmelerine olanak tanır (Küçük & Korkmaz, 2019).

Serbest zaman yönetiminin insanların fizyolojik ve psikolojik sağlığı üzerinde de etkisi önemlidir. Fiziksel aktiviteler, serbest zamanın yönetiminin önemli bir parçasıdır ve düzenli egzersiz, genel sağlık üzerinde olumlu sonuçlar doğurur. Araştırmalar, serbest zaman aktiviteleriyle ilgili olan bireylerin, daha hareketsiz bir yaşam sürenlere göre daha sağlıklı olduklarını göstermektedir. Gerçekleştirilen sosyal, kültürel ve fiziksel aktiviteler insan psikolojisi üzerine de olumlu etkiler yapar olur (Akgül, Karaküçük, 2015; Akay ve diğ. 2023).

Serbest zaman, bireylerin yaşam kalitesini artıran, stresle başa çıkmalarına yardımcı olan ve kişisel gelişimlerine katkı sağlayan önemli bir kavramdır. Yapılandırılmış ve yapılandırılmamış serbest zaman aktiviteleri, bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel sağlıklarını destekler. Ayrıca, sosyal etkileşim ve kültürel katılım açısından da önemli fırsatlar sunar. Bu nedenle, bireylerin serbest zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmeleri, yaşam dengesi ve tatmini açısından kritik bir öneme sahiptir (Akgül, Karaküçük, 2015; Akay ve diğ. 2023).

2.3.2. Serbest Zaman Fonksiyonları

Serbest zaman, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerinde önemli etkilere sahip birçok fonksiyonu içerir. Bu fonksiyonlar, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve

kişisel gelişimlerine katkıda bulunmak için kritik öneme sahiptir. Aşağıda, serbest zamanın çeşitli fonksiyonları daha ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır.

1. Dinlenme ve Yenilenme

Serbest zaman, insanların günlük stres ve yorgunluktan uzaklaşarak kendilerini yenilemelerine olanak tanır. Dinlenme, zihinsel ve fiziksel sağlığın korunmasında hayati bir rol oynar. İnsanların sürekli çalışması veya yoğun bir yaşam sürmesi, tükenmişlik ve stres gibi sorunlara yol açabilir. Araştırmalar, düzenli dinlenmenin bilişsel işlevleri iyileştirdiğini ve yaratıcılığı artırdığını göstermektedir (Kaplan, 1995). Ayrıca, Türkiye'deki çalışmalara göre, dinlenme zamanı geçirmenin bireylerin duygusal durumlarını olumlu etkilediği belirlenmiştir (Küçük & Korkmaz, 2019).

2. Sosyal Etkileşim

Serbest zaman, bireylerin aileleri, arkadaşları ve topluluklarıyla etkileşimde bulunmalarını sağlar. Sosyal ilişkiler, duygusal sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İnsanlar sosyal bağlarını güçlendirdikçe, yalnızlık hissi azalır ve duygusal destek sağlanır (Cohen & Wills, 1985). Türkiye'de yapılan araştırmalarda, sosyal aktivitelerin bireylerin ruh hali ve mutluluk seviyeleri üzerinde olumlu etkiler yarattığı ortaya konmuştur (Çakır & Özgür, 2020).

3. Kişisel Gelişim

Serbest zaman, bireylerin ilgi alanlarına yönelmesine ve yeni beceriler edinmesine fırsat tanır. Bu süreç, bireylerin kendilerini keşfetmelerine yardımcı olur. Örneğin, bir hobi edinmek, müzik aleti çalmak veya yeni bir dil öğrenmek, bireylerin özsaygısını artırır ve yaşam kalitelerini iyileştirir (Csikszentmihalyi, 1990). Türkçe kaynaklar da, kişisel gelişimin serbest zaman aktiviteleriyle doğrudan ilişkili olduğunu ve bireylerin bu tür zamanlarda kendilerini daha iyi hissettiklerini vurgulamaktadır (Yıldız, 2018).

4. Yaratıcılık

Serbest zaman, bireylerin yaratıcılıklarını geliştirmeleri için bir fırsat sunar. Yaratıcı faaliyetler, bireylerin problem çözme yeteneklerini artırır ve kendilerini ifade

etme biçimlerini zenginleştirir. Örneğin, sanatla uğraşmak veya yazı yazmak gibi aktiviteler, bireylerin içsel duygularını ve düşüncelerini dışa vurmasına yardımcı olur. Araştırmalar, serbest zaman aktivitelerinin yaratıcılığı teşvik ettiğini göstermektedir (Runco & Jaeger, 2012). Türkiye’de de serbest zamanın yaratıcı düşünceyi artırma üzerindeki etkisi üzerine yapılan çalışmalar, bu durumu desteklemektedir (Özdemir, 2021).

5. Fiziksel Aktivite

Serbest zaman, bireylerin fiziksel aktivitelere katılmalarına olanak tanır. Egzersiz yapmak, genel sağlık ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Fiziksel aktivite, endorfin salınımını artırarak ruh halini iyileştirir ve stres düzeylerini düşürür (Peluso & Andrade, 2005). Türk toplumunda spor ve egzersiz alışkanlıkları, bireylerin fiziksel sağlığını desteklemekte ve sosyal bağlarını güçlendirmektedir (Demir, 2020).

6. Psikolojik Sağlık ve İyilik Hali

Serbest zaman, bireylerin psikolojik sağlıklarını korumak için de kritik bir öneme sahiptir. Kendi ilgi alanlarına yönelik aktiviteler yapmak, bireylerin stresle başa çıkmalarını ve ruh hallerini iyileştirmelerini sağlar. Bu tür aktiviteler, bireylerin daha mutlu ve tatmin olmuş hissetmelerine yardımcı olur. Türkiye’de yapılan araştırmalar, bireylerin serbest zaman aktiviteleriyle daha iyi bir psikolojik iyilik hali geliştirdiklerini ortaya koymaktadır (Kara, 2019; Keyes, 2002).

7. Toplumsal Katılım

Serbest zaman, bireylerin toplumsal etkinliklere katılmalarını teşvik eder. Gönüllü çalışmalar veya yerel etkinlikler, bireylerin topluma katkıda bulunmalarına ve sosyal sorumluluklarını yerine getirmelerine olanak tanır. Bu tür katılımlar, bireylerin kendilerini daha değerli hissetmelerine ve toplumsal bağlılıklarını artırmalarına yardımcı olur (Putnam, 2000). Türkiye’de, toplumsal katılım ve gönüllülüğün artması, bireylerin sosyal bağlılıklarını güçlendirmekte önemli bir rol oynamaktadır (Akman, 2021).

Serbest zaman, dinlenme, sosyal etkileşim, kişisel gelişim, yaratıcılık, fiziksel aktivite ve toplumsal katılım gibi birçok önemli fonksiyona sahiptir. Bu fonksiyonlar, bireylerin yaşam kalitesini artırarak ruhsal ve fiziksel sağlıklarını destekler. Dolayısıyla, serbest zamanın etkin bir şekilde değerlendirilmesi, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmeleri için kritik bir öneme sahiptir.

2.3.3. Serbest Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler

Boş zamanların artışı, bireylerin bu zamanı etkili, iyi ve bilgece bir şekilde değerlendirmesini zorunlu hale getirmektedir. Boş zaman yönetimi bireylerin temel amaçlarını, önceliklerinin belirlemesi ve bunları hayata geçirirken boş zaman dışındaki zamanlarını bile iyi ve verimli bir şekilde kullanmalarını temel almaktadır (Demirel ve diğ., 2022).

Serbest/Boş zaman, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerinde önemli etkilere sahiptir. Ancak, bu zamanı nasıl değerlendirdiğimiz pek çok faktöre bağlıdır.

1. Bireysel Tercihler ve İlgi Alanları

Herkesin ilgi alanları farklıdır; kimisi resim yapmayı severken kimisi spor yapmayı tercih eder. Bu tercihler, serbest zamanın nasıl geçirileceğini belirler. İlgi alanlarına uygun aktiviteler, bireylerin motivasyonunu artırır ve bu zamanı daha keyifli hale getirir. Hektner ve arkadaşlarının (2007) yaptığı bir araştırmaya göre, bireylerin ilgi alanları ve aktiviteleri arasındaki uyum, serbest zamanın kalitesini artırır.

2. Sosyal Destek ve İlişkiler

Sosyal çevre, serbest zamanın değerlendirilmesinde önemli bir rol oynar. Arkadaşlarla veya aileyle geçirilen zaman, insanların ruh hallerini iyileştirir. Cohen ve Wills (1985) sosyal destek konusundaki araştırmalarında, güçlü sosyal ilişkilerin bireylerin stres seviyelerini düşürdüğünü bulmuşlardır. Arkadaşlarınızla dışarı çıkmak veya ailenizle vakit geçirmek, bu zamanı daha keyifli hale getirir.

3. Zaman Yönetimi

Zamanı iyi yönetmek, serbest zamanın etkin kullanımı açısından kritik öneme sahiptir. İyi bir zaman yönetimi, bireylerin önceliklerini belirlemesine ve zamanlarını daha iyi organize etmesine yardımcı olur. Mackenzie (2010) zaman yönetiminin kişisel verimliliği artırdığını belirtmiştir. Yani, plan yaparak zamanı verimli değerlendirmek mümkündür.

4. Ekonomik Faktörler

Ekonomik durum, serbest zamanın değerlendirilmesinde önemli bir faktördür. Maddi sıkıntılar, bireylerin katılabilecekleri etkinlikleri kısıtlayabilir. Kumar ve Moutinho (2015), ekonomik durumun serbest zaman aktivitelerine katılımı etkilediğini ortaya koymuşlardır. Örneğin, konser veya tiyatro gibi etkinliklere katılmak, bütçe gerektirir.

5. Kültürel ve Toplumsal Normlar

Kültürel değerler, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiğini etkiler. Her toplumun serbest zaman aktivitelerine dair farklı beklentileri vardır. Türkiye’de, aile ile vakit geçirmek genellikle daha fazla ön plana çıkar. Hofstede (2001) kültürler arası değerler üzerine yaptığı çalışmada, kültürel normların bireylerin sosyal davranışlarını etkilediğini göstermiştir.

6. Psikolojik Durum

Bireylerin ruh hali, serbest zaman aktivitelerine katılımını etkileyebilir. Depresyon veya stres gibi olumsuz psikolojik durumlar, bireyleri sosyal etkinliklerden uzaklaştırabilir. Keyes (2002), psikolojik sağlığın serbest zamanın değerlendirilmesi üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Mutlu ve huzurlu hissetmek, daha fazla sosyal etkinlikte yer alma isteğini artırır.

7. Yaş ve Cinsiyet

Yaş ve cinsiyet, serbest zamanın değerlendirilmesinde farklı etkiler yaratabilir. Genç bireyler genellikle daha aktif sosyal yaşam sürerken, yaşlı bireyler daha sakin ve

dinlendirici aktiviteleri tercih edebilir. Ayrıca, cinsiyet de serbest zaman aktivitelerini etkileyen bir faktördür; erkekler genellikle spor aktivitelerine yönelirken, kadınlar sosyal etkinliklere daha fazla ilgi gösterebilir (Rojewski & Rojewski, 2005).

Serbest zamanın nasıl değerlendirileceği, bireysel tercihler, sosyal destek, zaman yönetimi, ekonomik durum, kültürel normlar, psikolojik sağlık, yaş ve cinsiyet gibi pek çok faktöre bağlıdır. Bu faktörlerin farkında olmak, serbest zamanın daha verimli ve tatmin edici bir şekilde değerlendirilmesine yardımcı olabilir (Akgül, Karaküçük, 2015; Akay ve diğ., 2023).

2.3.4. Gençlerde Serbest Zamanı Değerlendirme

Genç bireyler eğitim hayatlarının yanı sıra sosyal yaşamlarını da dengelemek zorundadır. Zamanın etkin ve verimli kullanılmasının önemli olduğu alanlardan birinin üniversite eğitim süreci olduğundan bahsedilebilir, üniversite eğitimi alan öğrenciler bir taraftan derslerine devam ederken diğer taraftan derslere ilişkin araştırma yapmak ve bu araştırma sonuçlarını düzenlemek, sonuçları bir rapor haline getirmek, yürütülen derslerin sınavlarına hazırlanmak ve bu sınavlara girmek gibi faaliyetleri yürütmektedirler (Akgül, Karaküçük, 2015). Serbest zaman, öğrencilerin akademik stresle başa çıkmalarına, sosyal beceriler geliştirmelerine ve kişisel ilgi alanlarını keşfetmelerine olanak tanır. Öğrencilerin serbest zamanlarını nasıl değerlendireceği, büyük ölçüde kişisel ilgi alanlarına bağlıdır. Kimi öğrenciler spor yapmayı tercih ederken, bazıları kitap okumayı veya sanatsal faaliyetlerde bulunmayı seçebilir. Hektner ve arkadaşları (2007), bireylerin ilgi alanlarının serbest zaman aktivitelerini etkilediğini bulmuşlardır. Örneğin, bir öğrenci basketbol oynamayı seviyorsa, bu aktivite onun için serbest zamanın vazgeçilmez bir parçası haline gelebilir.

Özellikle üniversite yılları, sosyal ilişkilerin kurulduğu ve güçlendiği dönemlerdir. Arkadaşlar, öğrencilerin serbest zamanlarını nasıl geçirdiklerinde büyük bir etkiye sahiptir. Sosyal destek, bireylerin ruh sağlığını iyileştirir ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur (Cohen & Wills, 1985). Arkadaşlarla yapılan etkinlikler, öğrencilerin

serbest zamanlarını daha eğlenceli hale getirir. Bir grup arkadaşla sinemaya gitmek veya birlikte yemek yapmak, bu dönemin önemli parçalarıdır.

Zaman yönetimi becerileri, öğrencilerin akademik yükümlülükleri ile serbest zamanlarını dengelemeleri açısından kritik öneme sahiptir. İyi bir zaman yönetimi, öğrencilerin önceliklerini belirlemelerine ve bu doğrultuda hareket etmelerine yardımcı olur. Mackenzie (2010) zaman yönetiminin kişisel verimliliği artırdığını belirtmiştir. Bu nedenle, ders programına uygun bir şekilde serbest zaman planlamak, öğrencilerin bu zamanı daha verimli kullanmalarını sağlar.

Öğrencilerin maddi durumu, serbest zaman aktivitelerini de büyük ölçüde etkiler. Bütçesi kısıtlı olan öğrenciler, sosyal etkinliklere katılmada zorluk yaşayabilir. Kumar ve Moutinho (2015), ekonomik durumun serbest zaman aktivitelerine katılımı etkilediğini belirtmiştir. Örneğin, sinema veya konser gibi etkinlikler maliyetli olabilir; bu nedenle öğrenciler, bütçelerine uygun alternatifler aramak zorunda kalabilirler.

Kültürel değerler, serbest zamanın nasıl geçirileceği konusunda etkili olabilir. Her kültür, bireylerin sosyal davranışlarına ve serbest zaman aktivitelerine dair farklı beklentilere sahiptir. Türkiye’de aile ile vakit geçirmek genellikle daha fazla ön planda olduğu için, birçok öğrenci serbest zamanını aile üyeleriyle geçirmeyi tercih edebilir. Hofstede (2001), kültürel normların bireylerin sosyal davranışlarını etkilediğini göstermiştir.

Öğrencilerin ruh hali, serbest zaman aktivitelerine katılımını doğrudan etkiler. Stresli veya depresif bir ruh hali, öğrencilerin sosyal etkinliklere katılma isteklerini azaltabilir. Keyes (2002), psikolojik sağlığın serbest zamanın değerlendirilmesi üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Öğrenciler, ruhsal olarak iyi hissettiklerinde daha fazla sosyal etkinlikte yer alma eğilimindedir.

Yaş ve cinsiyet, serbest zamanın değerlendirilmesinde farklılıklar yaratabilir. Genç üniversite öğrencileri genellikle daha hareketli ve sosyal yaşam sürerken, daha olgun bireyler sakin aktiviteleri tercih edebilir. Ayrıca, cinsiyet de önemli bir faktördür; erkekler

genellikle spor aktivitelerine yönelirken, kadınlar sosyal etkinliklere ve hobilerine daha fazla ilgi gösterebilir (Rojewski & Rojewski, 2005).

Üniversite öğrencileri için serbest zaman, akademik yaşamlarının bir parçasıdır ve bu zamanı nasıl değerlendirdikleri birçok faktöre bağlıdır. Bireysel tercihler, sosyal destek, zaman yönetimi, ekonomik durum, kültürel normlar, psikolojik sağlık, yaş ve cinsiyet gibi unsurlar, serbest zamanın kalitesini belirler. Öğrencilerin bu faktörleri göz önünde bulundurarak serbest zamanlarını değerlendirmeleri, onların genel yaşam kalitesini artıracaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ İLE İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

İnternet gün geçtikçe hayatımızın merkezine yerleşmekte ve yaşamım her alanında işlerimizi yürütmek için vazgeçilmez bir hale gelmektedir. İnternet faydalarının yanında pek çok zarar da getirmektedir. İnternet bağımlılığı da bunlardan biridir. Özellikle genç yaş gruplarında giderek artan bir internet bağımlılığı görülmektedir. COVID-19 pandemi döneminde gençler arasında internet ve akıllı telefon kullanımında belirgin bir artış yaşanmış ve bu durum günlük yaşamdan daha fazla izole olmalarına yol açmıştır. Bu çalışmada internet bağımlılığının sosyo-demografik değişkenler ile ilişkisinin yanı sıra serbest zaman yönetimindeki başarı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amaçlanmıştır.

3.2. Literatür Tarama ve Araştırmanın Hipotezleri

Her yaş grubunda, özellikle de genç gruplar arasında internet bağımlılığının sebeplerini ve farklı değişkenlerle ilişkilerini araştıran pek çok çalışma mevcuttur. Bu çalışmanın literatür taraması internet bağımlılığının sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisi ve serbest zaman yönetimi ile ilişkisi olarak yürütülmüş ve iki ana hipotez oluşturulmuştur.

3.2.1. İnternet Bağımlılığı ve Serbest Zaman Yönetimi İlişkisi

İnternet, şüphesiz önemli bir bilgi ve iletişim kaynağı sağlamanın yanı sıra gençlere sosyalleşmeleri ve güncel olaylarla ilgilenmeleri için sonsuz fırsatlar sunar. Ancak Yao ve Zhong'un (2014) belirttiği gibi, çevrimiçi sosyal aktiviteler veya temaslar

çevrimdışı etkileşimlerin yerini alamayabilir. Yararlı olanaklarının yanı sıra, aşırı ve kontrolsüz İnternet kullanımı ciddi bir probleme dönüşebilir ve insanların yaşam tarzlarını, sosyal ilişkilerini ve zihinsel ve fiziksel sağlıklarını etkileyebilir. Hardie ve Tee (2007) ve Pontes ve diğ. (2014), yalnız hissetmenin ve sanal dünyada daha sosyal olma tercihinin genç nesiller arasında İnternet bağımlılığını öngördüğünü belirtmiştir. Bunu doğrulayan Caplan (2003), yalnız bireylerin çevrimiçi etkileşime yönelik bir tercih geliştirebileceğini ve bunun da sorunlu İnternet kullanımına yol açabileceğini vurgulamıştır.

Hur (2006), 700 öğrenciyle yürüttüğü çalışmada internet bağımlılığı ile öğrencilerin günlük yaşam davranışları arasında bir korelasyon bulmuştur. Sonuçlar daha aktif bir yaşam süren öğrencilerin daha düşük İnternet kullanımı gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulguları destekleyen Kapus ve diğ. (2021) 2540 öğrenciyle gerçekleştirdiği çalışmalarında İnternet bağımlılığının gençlerin fiziksel ve sosyal aktiviteleriyle olumsuz ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bir meta analiz çalışmasında 252 epidemiyolojik çalışmayı gözden geçiren, Paulus ve diğ. (2018), sosyal aktivite ve sosyal becerilerin eksikliğinin, psikososyal sorunların ve olumsuz sosyal deneyimlerin sorunlu İnternet kullanımıyla ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Bunu doğrulayan Engelberg ve Sjoberg (2004) ve Skues ve diğ. (2016), İnternet'in aşırı kullanımının daha zayıf sosyal uyum ve daha yüksek yalnızlıkla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Tüm bu çalışmalar göz önüne alındığında, yalnızlığın, asosyal olmanın ve fiziksel ve entelektüel aktivitelerden uzak olmanın İnternet'in aşırı kullanımına yol açtığı söylenebilir.

Literatürde doğrudan genç bireylerde etkili serbest zaman yönetimi ile İnternet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma vardır. Biocalti ve diğ. (2018), İtalya'da 478 öğrenciyle bir çalışma yürütmüşler ve hobileri, sportif ve entelektüel aktiviteleri daha az olanların aktif öğrencilere kıyasla İnternet bağımlılığı riskinin daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Wang (2019) yaptığı başka bir çalışmada 475 Tayvanlı lisans öğrencisi arasında serbest zaman yönetimi, İnternet bağımlılığı ve boş zaman sıkıntısı arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulmuştur. Literatüre göre boş zaman

sıkıntısı veya fiziksel aktivitelerden, sosyal aktivitelerden ve diğer entelektüel aktivitelerden uzak olmak İnternet bağımlılığına yol açabilir (Liu ve diğ., 2019; Abbasi ve diğ., 2012; Tükel,2020; Ni ve diğ., 2009). 2022 yılında Demirel ve diğ. 251 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada serbest zaman yönetiminin İnternet bağımlılığının bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Çalışmanın bulgularına göre, boş zamanlarını yöneten, sosyal organizasyonları iyi planlayan ve fiziksel veya entelektüel aktivitelere katılan genç katılımcılar İnternet bağımlılığına daha az eğilimlidir.

Cengiz ve Er (2021) Türkiye'deki 406 üniversite öğrencisi arasında gerçekleştirdiği bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve serbest zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi araştırmış ve benzer sonuçlar bulmuşlardır. Bu bulguları destekler şekilde Gezgin ve arkadaşları (2021), üniversite öğrencileri arasında daha yüksek serbest zaman yönetimi becerilerinin akıllı telefon bağımlılığı riskinin daha düşük olmasıyla ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Önceki çalışmalara dayanarak, çalışmanın birinci araştırma sorusu şu şekilde tanımlanmıştır: "Serbest zaman yönetimi becerileri (hedef ve öncelik belirleme, serbest zamana yönelik tutumlar, organizasyon tercihi ve serbest zamanı yönetmek için programlar ve teknikler oluşturma) üniversite öğrencilerinde İnternet bağımlılığı riskinde rol oynuyor mu?". İncelenen literatür ışığında beş hipotez oluşturulmuştur:

H₁: Öğrencilerin serbest zaman yönetimi becerileri İnternet bağımlılığı düzeyini etkilemektedir.

H_{1a}: Öğrencilerin serbest zaman yönetimi alt boyutundan amaç belirleme ve değerlendirme internet bağımlılığı düzeyini etkilemektedir.

H_{1b}: Öğrencilerin serbest zaman yönetimi alt boyutundan yöntem internet bağımlılığı düzeyini etkilemektedir.

H_{1c}: Öğrencilerin serbest zaman yönetimi alt boyutundan boş zaman tutumu internet bağımlılığı düzeyini etkilemektedir.

H_{1d}: Öğrencilerin serbest zaman yönetimi alt boyutundan programlama internet bağımlılığı düzeyini etkilemektedir.

3.2.2. İnternet Bağımlılığının Sosyo-demografik Özelliklerle İlişkisi

İnternet, gençler için, eğitim, sağlık, eğlence ve daha nice konuda onlara pek çok kolaylık ve imkân sunarken tehlikeleri de beraberinde getirir. Faydalı olanaklarının yanı sıra, aşırı ve kontrolsüz İnternet kullanımı zaman içerisinde genç bireyi sosyal hayattan ve gerçek dünyadan uzaklaştırabilir, yaşının gerektirdiği gibi bir hayat yaşamasının önüne geçebilir. Zaman içinde fark etmeden yalnızlıklarını ve hayattaki boşluklarını sanal dünya ile doldurmaya çalışabilirler. Bu da iki taraflı bir kaosa dönüşür ve diğer yandan da internet bağımlılığı yalnızlaşmayı getirir. Geçmiş literatür incelendiğinde gençlerde internet bağımlılığının sebepleri veya ilişkili faktörleri araştırılırken yaş, cinsiyet, gelir, eğitim düzeyi, aile tipi, ikamet edilen yer gibi demografik değişkenler ile bağlantısı da pek çok çalışmada incelenmiş, bu çalışmaların bulgularından bazıları aşağıda özetlenmiştir.

Genç bireylerde cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki göz önüne alındığında Karasu ve diğ.'nin 2017 yılında gerçekleştirdiği çalışmada erkek öğrencilerin kızlardan daha fazla internet bağımlısı olduğunu bulunmuştur. Öte yandan, Alzahrani (2021) kız gruplarında daha yüksek oranda problemlili internet kullanımı olduğunu bildirmiştir. Tüm bu bulguların yanında internet bağımlılığı düzeyi açısından cinsiyet açısından hiçbir farklılık bulmayan çalışmalar da mevcuttur. Demirel ve diğ. (2022), Şen ve diğ. (2022) ve Mo ve diğ. (2018) yürüttükleri çalışmalarda erkek ve kız grupları arasında internet bağımlılığı açısından anlamlı bir fark bulamamışlardır.

İnternet bağımlılığı açısından en çok çalışılan konulardan biri yaş grupları veya nesiller arasındaki farklılıklardır. Alarçin ve Şirin'in 2021 yılında gerçekleştirdiği çalışmada yaş grupları düştükçe İnternet bağımlılığı riskinin arttığı rapor edilmiştir. Benzer olarak (2021) ile Ni ve diğ. (2009) genç gruplarda internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bunun yanında yaş grupları arasında internet bağımlılığı açısından önemli bir fark bulmayan araştırmalar da mevcuttur. Şen ve

diğ. (2022), Karasu ve diğ. (2017) ve Demirel ve diğ.'nin (2022) düzenledikleri araştırmalarda yaş grupları arasında internet bağımlılığı düzeyleri farklı bulunmamıştır.

Bir diğer sosyo-demografik faktör olan gelir durumu da göz önüne alındığında önceki literatürde farklı sonuçlar bildirilmiştir. Serdar ve diğ. (2017), Demirel ve diğ. (2022) ve Karasu ve diğ. (2017) yüksek gelir gruplarında daha düşük internet bağımlılığı düzeyleri bulurken, Şen ve diğ. (2022) düşük gelir gruplarından gelen öğrencilerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğunu bildirmiştir.

Daha önceki çalışmalara dayanarak bu çalışma için bir diğer araştırma sorusu şu şekilde oluşturulmuştur: "Sosyo-demografik özellikler (cinsiyet, yaş, gelir durumu, ikamet edilen yer) üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı düzeylerinde rol oynuyor mu?" İkinci araştırma sorusu için dört hipotez oluşturulmuştur:

H₂: Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyinde sosyo-demografik gruplara göre fark vardır.

H_{2a}: Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyinde cinsiyet grupları arasında fark vardır.

H_{2b}: Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyinde yaş grupları arasında fark vardır.

H_{2c}: Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyinde gelir grupları arasında fark vardır.

H_{2d}: Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyinde ikamet edilen yere göre fark vardır.

3.3. Yöntem

Tezin Yöntem bölümünde araştırmanın evreni, tipi, örnekleme ve sınırlılıkları, araştırmaya dahil edilme ve kapsam dışı bırakılma kriterleri, araştırmanın etik boyutu hakkında bilgiler verilmiştir. Ayrıca, araştırmada kullanılan ölçekler, kullanılan veri toplama yöntemleri ve istatistiksel analiz yöntemleri detayları ile anlatılmıştır.

3.3.1. Araştırmanın Tipi, Evreni, Örneklemi ve Sınırlılıkları

Bu araştırma kesitsel bir çalışma olup, veriler Google Formlar kullanılarak oluşturulan çevrimiçi anketler ile Dicle Üniversitesindeki öğrencilerden elde edilmiştir. Anketlerin uygulanmasında tüm okul ve fakültelerin yönetimleri çalışmaya destek olmuştur. Bu araştırmanın evrenini Dicle üniversitesinin merkez kampüslerinde öğrenim gören 31.200 öğrenci oluşturmaktadır. Yeterli örneklem büyüklüğü, potansiyel araştırma grubu sayısının bilindiği ($n = (Nt^2 pq) / (d^2 (N-1) + t^2 pq)$) formülüyle hesaplanmıştır. Gerekli minimum örneklem büyüklüğü, %95 güven düzeyi ve 0,05 hata payı ile 384 öğrenci olarak bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarının daha kuvvetli olması için minimum örneklem büyüklüğünün üzerine çıkılması hedeflenmiştir. Araştırma kapsamındaki veriler Ocak-Şubat 2024 tarihleri arasında Dicle Üniversitesi'ndeki sosyal, fen/mühendislik ve sağlık bilimleri fakülteleri ile meslek yüksekokullarının öğrenci nüfusuna orantılı olarak toplanmıştır. Araştırmada orantılı kota örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada, her fakülte, yüksekokul, bölüm, sınıf ve cinsiyetten örnekleme alınan öğrencilerin sayılarına orantılı olarak dağıtılması sağlanmıştır. Geçersiz anketler çıkarıldıktan sonra geriye kalan 1241 ankete istatistiksel analizler uygulanmıştır.

3.3.2. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri

Araştırmanın sınırlılıkları sadece tek bir üniversitede uygulanmış olması ve çevrimiçi yapılmasıdır. Araştırmaya dahil etme kriterleri ise aşağıdaki gibidir:

- (1) Dicle Üniversitesi'nde eğitim görüyor olmak
- (2) 18 yaşın üzerinde olmak
- (3) Çalışmaya gönüllü olarak katılmak.

3.3.3. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmaya başlamadan önce Dicle Üniversitesinin tüm bölümlerine izin yazısı gönderilmiştir. Öğrenci İşleri biriminden kabul yazıları geldikçe o birimlerde anketler

uygulanmıştır. Anketleri cevaplayan katılımcılara çalışma hakkında bilgi verildikten sonra tüm katılımcılardan yazılı onam alınmıştır. Araştırma öncesi etik kurul onayı (Dicle Üniversitesi Etik Kurulu, tarih: 09.11.2023, sayı: E-14679147-663.05-597528) alınmış ve çalışma Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak yürütülmüştür. Araştırma öncesi çalışmada kullanılan ölçekleri Türkçeye uyarlayan yazarlardan izin alınmıştır.

3.3.4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Öğrencilere üç bölümden oluşan çevrimiçi anket formu uygulanmıştır. Anketlerin ilk bölümünde Kişisel Tanıtım Formu, ikinci bölümünde Young İnternet Bağımlılığı Testi-kısa formu (YIAT-SF) (on iki madde), üçüncü bölümünde ise, Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği (SZYÖ) (on beş madde) kullanılmıştır. Soru formunda her üç bölümde kullanılan ölçekler aşağıda açıklanmıştır.

3.3.4.1. Kişisel Tanıtım Formu

Anketin ilk bölümünde araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, ikamet yeri, aile tipi, gelir ve eğitim alanları) ve bazı günlük yaşam alışkanlıklarının sorulduğu bir anket uygulanmıştır. Anket hazırlanırken geçmiş literatürdeki benzer çalışmalardan faydalanılmıştır.

3.3.4.2. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YIAT-SF)

Young İnternet Bağımlılığı Testi-kısa formu (YIAT-SF), Young (2004) tarafından geliştirilen ve 2013 yılında Pawlikowski, Altstotter-Gleich ve Brand (2013) tarafından değiştirilen beşli Likert tipi bir ölçektir. YIAT-SF'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Kutlu ve diğ. (2016) tarafından yapılmıştır. YIAT-SF'nin son versiyonu tek faktörlü ve 12 maddeden oluşan bir yapı geçerliliği ile Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, "Çevrimiçi ortamda planladığınızdan daha uzun süre kaldığınızı ne sıklıkla görüyorsunuz?", "Çevrimiçi ortamda geçirdiğiniz süreyi azaltmaya ne sıklıkla çalışıyorsunuz ve başarısız oluyorsunuz?", "Çevrimiçi geçirdiğiniz zaman miktarı yüzünden notlarınız veya okul ödevleriniz ne sıklıkla etkileniyor?" gibi sorulardan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan ne kadar yüksekse, internet bağımlılığı düzeyi de o

miktarda artmaktadır. Ölçekte 5’li Likert tipinden oluşan 12 soru sorulmuştur. Ölçek beşli likert tipinde (1=Hiçbir zaman, 5= Her zaman) derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan cevaplar bir ile beş puan arasında değişen ortalama puanlar kullanılarak değerlendirilmiştir.

3.3.4.3. Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği (SZYÖ)

Anketin üçüncü bölümünde kullanılan Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği (SZYÖ) , Wang ve diğ. (2011) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye Akgül ve Karaküçük tarafından 2015 yılında geçerliliği sağlanmıştır. Hedef ve öncelik belirleme (altı madde), serbest zamana yönelik tutumlar (üç madde), organizasyon ve program yapma tercihi (üç madde), serbest zamanı yönetme teknikleri (üç madde) olmak üzere dört boyuttan oluşan beşli Likert tipi bir ölçek üzerinde derecelendirilen 15 maddelik bir ölçüm aracıdır. Ölçek, “Her zaman serbest zaman aktivitelerim için hedefler belirlerim”, “Her zaman boş zaman aktivitelerimle ilgili bilgi toplarım” ve “Serbest zamanlarımda yapmak üzere fiziksel, kültürel ve sosyal aktiviteler organize ederim” gibi sorulardan oluşmaktadır. Ölçek beşli Likert tipinde (1=Hiç Katılmıyorum 5=Tamamen Katılıyorum) derecelendirilmekte ve 15 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların ölçekten yüksek puan alması, serbest zaman yönetim düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Tüm araçlar ve alt boyutları bir ile beş puan arasında değişen ortalama puanlar kullanılarak değerlendirilmiştir. Soru formundaki son üç soru ters kodlanmıştır.

3.3.5. Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Analiz Yöntemleri

Geçersiz bulunan 46 anket araştırma kapsamından çıkarıldıktan sonra 1241 öğrenci ye ait veriye istatistiksel analizler uygulanmıştır. İlk olarak ölçekler ve alt boyutlarına Açıklayıcı Faktör Analizi, Çarpıklık ve Basıklık Normallik testleri ve Cronbach alfa güvenirlik testleri uygulanmıştır.

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemleri kullanılmış ve istatistiksel analizler için Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 25.0., Chicago, IL, USA) programından yararlanılmıştır. Katılımcıların serbest zaman yönetimi becerisinin İnternet Bağımlılığı düzeyine etkisi Regresyon Analizi ile hesaplanmıştır. Tanımlayıcı istatistikler ortalama,

standart sapma ve yüzdeler ile belirtilmiştir. Tüm parametrik testleri gerçekleştirmek için önce Normallik testi yapılmıştır. Tüm ölçeklerin ve alt ölçeklerin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır.

Açımlayıcı Faktör Analizinde analizinde Varimax Rotasyon yöntemi kullanılmış, Bartlett's test, Kaiser-Meier-Olkin (KMO) istatistikleri hesaplanmıştır. Tüm sosyo-demografik gruplar ve üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı düzeyi ile Serbest Zaman Yönetimi becerisi karşılaştırmaları için Students t-test, One-way ANOVA ve Scheffe testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki Çoklu ve İkili Regresyon analizi ile hesaplanmıştır. Tüm analizler için $p < 0.05$ düzeyi anlamlı olarak kabul edilmiştir.

3.4. Bulgular

Araştırmada elde edilen 1241 öğrenciye ait tanımlayıcı ve nedensel istatistik analizlerin sonuçları tablolar halinde aşağıda verilmiştir.

3.4.1. Araştırmaya Katılanların Tanımlayıcı İstatistikleri

Çalışmada yer alan katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler sayı ve yüzdelikler olarak hesaplanmış, elde edilen sonuçlar Tablo 3.1.'de verilmiştir

Tablo 3.1: Araştırmanın Tanımlayıcı İstatistikleri

		n	%
Yaşınız	18-20	483	38,9
	21-23	511	41,2
	>24	247	19,9
Cinsiyetiniz	Kadın	671	54,1
	Erkek	570	45,9
Geliriniz	Geliri giderinden düşük	702	56,6
	Geliri giderine eşit	396	31,9
	Geliri giderinden fazla	143	11,5
Nerede yaşıyorsunuz?	Aile Yanında	691	55,7
	Öğrenci Yurdunda	405	32,6
	Arkadaşlarla Evde	55	4,4
	Diğer	41	3,3
	Tek Başına Evde	49	3,9

Tablo 3.1. devam ediyor.

		n	%
Sahip olduğunuz aile tipi hangisidir?	Çekirdek aile	1000	80,6
	Geniş aile	148	11,9
	Bölünmüş aile	93	7,5
Öğrenim gördüğünüz program hangi alana aittir?	Sosyal bilimler	583	47,0
	Fen-Mühendislik	277	22,3
	Sağlık bölümleri	381	30,7
Her gün ne kadar boş zamanınız oluyor	1-2 saat	207	16,7
	3-4 saat	422	34,0
	5-6 saat	348	28,0
	6 saatten fazla	264	21,3
Günde kaç saat internete bağlıyorsunuz	6 saatten fazla	164	13,2
	5-6 saat	225	18,1
	3-4 saat	541	43,6
	1-2 saat	311	25,1
Boş/serbest zamanlarınızda hobiler, geziler, kültür faaliyetleri, spor faaliyetleri, sosyal organizasyonlarda gönüllü katılım, sosyal ortamlarda bulunma gibi faaliyetlere günde kaç saat ayırıyorsunuz?	1-2 saat	624	50,3
	3-4 saat	521	42,0
	5-6 saat	76	6,1
	6 saatten fazla	20	1,6

Tablo 3.1.'de katılımcıların demografik özellikleri sunulmuştur. Yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların %38,9'u 18-20 yaş aralığında, %41,2'si 21-23 yaş aralığında ve %19,9'u 24 yaş ve üstünde bulunmaktadır. Cinsiyet dağılımına göre, katılımcıların %54,1'i kadın ve %45,9'u erkektir. Gelir durumuna göre, katılımcıların %56,6'sı geliri giderinden düşük, %31,9'u geliri giderine eşit ve %11,5'i geliri giderinden fazla bir gelire sahiptir. Yaşam yerine göre incelendiğinde, katılımcıların %55,7'si aile yanında, %32,6'sı öğrenci yurdunda, %4,4'ü arkadaşlarla evde, %3,3'ü diğer bir yerde ve %3,9'u tek başına evde yaşamaktadır.

Aile tipine bakıldığında, katılımcıların %80,6'sının çekirdek ailede, %11,9'unun geniş ailede ve %7,5'inin bölünmüş ailede bulunduğu görülmektedir. Öğrenim gördükleri programlara göre dağılıma bakıldığında, katılımcıların %47,0'u sosyal bilimler, %22,3'ü fen-mühendislik ve %30,7'si sağlık bölümlerinde eğitim almaktadır.

Günlük internet kullanım sürelerine göre, katılımcıların %16,7'si 1-2 saat, %34,0'ı 3-4 saat, %28,0'i 5-6 saat ve %21,3'ü 6 saatten fazla internet kullanmaktadır. İnternet kullanım amaçlarına göre incelendiğinde, katılımcıların %43,6'sı 3-4 saat, %25,1'i 1-2 saat, %18,1'i 5-6 saat ve %13,2'si 6 saatten fazla süreyle interneti iş amaçları için kullanmaktadır. Boş zaman aktivitelerine ayrılan süreler değerlendirildiğinde, katılımcıların %50,3'ü 1-2 saat, %42,0'si 3-4 saat, %6,1'i 5-6 saat ve %1,6'sı 6 saatten fazla süreyle hobiler, geziler, kültür faaliyetleri, spor faaliyetleri ve sosyal organizasyonlara katılım gibi faaliyetlere zaman ayırdığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilere interneti en çok hangi amaç için kullandıkları sorulmuş, verilen cevaplar Tablo 3.2.'de sunulmuştur.

Tablo 3.2: Öğrencilerin İnterneti En Sık Kullanma Sebepleri

	n	%
Instagram, Facebook, Youtube, TikTok, Twitter gibi sosyal medya platformlarında vakit geçiriyorum	984	79
Bilgi tarama, ödev ve araştırma amacıyla kullanıyorum	757	60
Mesajlaşma, telefon araması gibi iletişim amaçlı kullanıyorum	718	56.9
Gazete,tv, internet siteleri gibi haber kanallarından gündemi takip etmek için kullanıyorum.	516	40.9
Elektronik sitelerinden alışveriş yapmak için kullanıyorum.	515	40.8
Mobil bankacılık , yatırım siteleri gibi platformlarda finansal işlemler yapıyorum.	445	35.3
Dijital yayın platformları, oyun siteleri gibi eğlence amaçlı kullanıyorum.	404	32

Tablo 3.2. incelendiğinde öğrencilerin interneti en çok sosyal medyayı takip etmek için kullandıkları (%79), bunu bilgi tarama, ödev ve araştırma yapmanın izlediği görülmektedir (%60).

3.4.2. Ölçeklerin Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Ölçeklerin yapı geçerliğini istatistiksel olarak tespit etmek için açımlayıcı faktör analizi tekniği kullanılmıştır. Ölçeğin öncelikli olarak, faktör analizine uygun olup olmadığını anlamak amacıyla KMO ve Bartlett testi yapılmıştır. KMO katsayısı örneklemin büyüklüğünü test etmek için hesaplanmaktadır. Çalışmada kullanılan Açımlayıcı Faktör Analizi Principal Component Analizi ve Varimax rotation yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları ile, Serbest Zaman Yönetimi Ölçeğinin AFA sonuçlarında Kaiser-Meier Olkin ve Bartlett testleri uygulanmış, ölçeklerin faktör yapıları incelenmiştir.

Hesaplanan faktör yükleri için sınır 0,30 kabul edilmiş , toplam açıklana varyansı temsil eden Eigenvalues değeri 1 den yukarı olarak belirlenmiştir. Açımlayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre, Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği için ortalama açıklanan varyans 67,215; KMO 0,878 (sd=105) ve χ^2 değerinin 7803,956 ($p<0.001$) olduğu bulunmuştur. Ölçekteki her bir maddenin faktör yükleri 0,557 ile 0,752 arasında değişmektedir. Buna göre ölçek Açımlayıcı Faktör Analizine uygundur, normal dağılım göstermektedir. Ölçekte 4 faktörlü yapı uygun görülmüştür. Aynı işlemler Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği için uygulandığında ortalama açıklanan varyansın 44,231, KMO 0,925 (sd=66) ve χ^2 değerinin 5374,525 ($p<0.001$) olduğu bulunmuştur. Ölçekteki her bir maddenin faktör yükleri 0,567 ile 0,813 arasında değişmektedir. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği tek boyutlu bir yapı oluşturmuş, istatistiksel analizler için uygun bir ölçektir.

3.4.3. YIAT-SF ve SZY Ölçeklerinin ve Alt Boyutlarının Homojenliği, Güvenirliği ve Tanımlayıcı İstatistikleri

Araştırmanın istatistiksel analizleri yapılmadan önce Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği ile alt boyutları için normal dağılıma uygunluk, güvenirlik ve tanımlayıcı istatistikleri gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 3.3.'ten den takip edilebilir.

Tablo 3.3: YIAT-SF ve SZY Ölçeklerinin ve Alt Boyutlarının Homojenliği, Güvenirliği ve Tanımlayıcı İstatistikleri

	Min	Max	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach
Amaç belirleme ve değerlendirme	1	5	3,584	0,772	-0,492	0,494	0,840
Yöntem	1	5	3,210	0,890	-0,299	-0,062	0,832
Boş zaman tutumu	1	5	3,883	0,870	-0,852	0,684	0,800
Programlama	1	5	1,904	0,950	-0,138	-0,429	0,716
Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği	1	5	3,462	0,597	-0,226	0,323	0,843
İnternet Bağımlılığı	1	5	2,256	0,727	-0,658	0,259	0,885

Tablo 3.3'teki sonuçlar incelendiğinde Young İnternet Bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların ortalaması 2,256 Standart sapması 0,727 'dir. Ölçekten alınan en düşük puan 1 en yüksek puan 5'tir. Ölçeğin parametrik testlere uygun olup olmadığının analiz edilmesi için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Ölçek puanlarından elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Hopkins ve Weeks, 1990). Ölçeğin çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla -0,658 ve 0,259 arasında olup kabul edilebilirdir. Ölçekten alınan puanlar normal dağılıma uymaktadır. Ölçeğin güvenirliliğini ölçmek için hesaplanan Cronbach alfa değeri 0,885 olup oldukça güvenilir bir değerdir.

Yine Tablo 3.3'teki sonuçlar incelendiğinde Serbest zaman Yönetimi ölçeğinden alınan puanların ortalaması 3,4623 ve Standart sapması 0,5972'dir. Ölçekten alınan en düşük puan 1 en yüksek puan 5'tir. Ölçeğin parametrik testlere uygun olup olmadığının analiz edilmesi için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Ölçek puanlarından elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Hopkins ve Weeks, 1990). Ölçeğin çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla -0,226 ve 0,323 arasında olup kabul edilebilirdir. Ölçekten alınan puanlar normal dağılıma uymaktadır. Ölçeğin güvenirliliğini ölçmek için hesaplanan Cronbach alfa değeri

0,843 olup oldukça güvenilir bir değerdir. Ölçeklerin ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri normal sınırlar içinde bulunmuştur. Araştırma verileri normal dağılmaktadır ve parametrik testler yapmaya uygundur.

3.4.4. İnternet Bağımlılığı ve Serbest Zaman Yönetimi Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar

Katılımcıların İnternet Bağımlılığı ve Serbest Zaman Yönetimi puan ortalaması arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak Korelasyon Analizi uygulanmış sonuçlar Tablo 3.4.'te sunulmuştur.

Tablo 3.4: İnternet Bağımlılığının ve Serbest Zaman Yönetiminin Alt Boyutlarının Korelasyon analizi

		İnternet Bağımlılığı	Amaç belirleme ve değerlendirme	Yöntem	Boş zaman tutumu	Programlama	Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği
İnternet Bağımlılığı	r	1					
	p						
Amaç belirleme ve değerlendirme	r	-,464**	1				
	p	0,000					
Yöntem	r	-,302**	,703**	1			
	p	0,000	0,000				
Boş zaman tutumu	r	-,148**	,311**	,264**	1		
	p	0,000	0,000	0,000			
Programlama	r	-,165**	,167**	,142**	0,047	1	
	p	0,000	0,000	0,000	0,098		
Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği	r	-,415**	,854**	,823**	,545**	,460**	1
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

r=Korelasyon testi; *: p<0.05; **:p<0.01; ***:p<0.001

Edwards'a (1995) göre iki değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini ifade eden korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasında bir değer alır ve -1 ile +1 değerine yaklaştıkça gücü artar. Buna göre 0-0,25 arası çok zayıf, 0,26-0,49 zayıf, 0,50-0,69 orta, 0,70-0,89 yüksek, 0,90- 1,00 çok yüksek bir ilişkiyi belirtir. Tablo 3.4. incelendiğinde İnternet Bağımlılığı ile Amaç belirleme ve değerlendirme, Yöntem, Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği arasında negatif, zayıf ama istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu

görülmektedir. İnternet Bağımlılığı ile Boş zaman tutumu, Programlama arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı zayıf bir ilişki vardır. Amaç belirleme ve değerlendirme ile Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği arasında pozitif çok kuvvetli bir ilişki vardır. Yöntem ile Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği arasında pozitif çok kuvvetli bir ilişki vardır. Boş zaman tutumu ile Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği arasında pozitif orta kuvvetli bir ilişki vardır. Programlama ile Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği arasında pozitif orta kuvvetli bir ilişki vardır.

Katılımcıların İnternet Bağımlılığı ve Serbest Zaman Yönetimi puan ortalaması arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için Çoklu ve Basit Regresyon Analizi uygulanmış sonuçlar Tablo 3.5.'te sunulmuştur.

Tablo 3.5: İnternet Bağımlılığı ve Serbest Zaman Yönetimi Basit ve Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız değişken	B	SE	β	t	p
İnternet Bağımlılığı	Sabit	23,996	1,376		17,438	0.000***
	Amaç Belirleme ve Değerlendirme	1,097	0,081	-0,485	13,470	0,000***
	Yöntem	-0,132	0,087	0,054	-1,527	0,127
	Boş Zaman Tutumu	0,026	0,088	-0,008	0,291	0,771
	Programlama	0,279	0,078	-0,091	3,584	0.000***
	Serbest Zaman Yönetimi ⁱ	23,880	1,328	-0,415	16,078	0,000***

Model $R^2 = 0,225$; Adjusted $R^2 = 0.222$; $F = 89,267$; $p < 0.001$; ⁱModel $R^2 = 0.173$; Adjusted $R^2 = 0.172$; $F = 258,510$; $p^{***} < 0.001$; i: Basit Regresyon Analizi

Tablo 3.5.'te sunulan Basit Regresyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin Serbest Zaman Yönetimi becerisi İnternet bağımlılığı düzeyini negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilemektedir ($\beta = -0.415$; $p < 0,001$). Tablo 3.5.'te ayrıca Serbest Zaman Yönetimi ölçeği alt boyutlarının İnternet Bağımlılığına etkisinin hesaplandığı Çoklu Regresyon Analizi sonuçları görülmektedir. Çoklu Regresyon Analizi sonuçlarına göre ise, İnternet bağımlılığını serbest zaman yönetiminin alt boyutlarından Amaç belirleme ve değerlendirme ile programlama boyutları negatif ve istatistiksel olarak

anlamli bir Şekilde etkilemektedir. Çalışmanın sonuçlarına göre, H₁, H_{1a} ve H_{1d} kabul edilmiş, H_{1b} ve H_{1c} reddedilmiştir.

3.4.5. İnternet Bağımlılığının Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların İnternet Bağımlılığı puanları demografik değişkenlere göre karşılaştırılması Tablo 3.6.'da sunulmuştur.

Tablo 3.6: Demografik Değişkenlere Göre İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılması

		n	%	İnternet Bağımlılığı X±SD	İstatistik p
Yaşınız	18-20 ^a	483	38,9	2,294±0,660	F=3,324 p=0,036* a>c
	21-23 ^b	511	41,2	2,273±0,755	
	>24 ^c	247	19,9	2,152±0,779	
Cinsiyetiniz	Kadın	671	54,1	2,261±0,028	t=0,227 p=0,820
	Erkek	570	45,9	2,251±0,030	
Gelir	Geliri giderinden düşük ^a	702	56,6	2,309±0,761	F=5,177 p=0,006** a>b
	Geliri giderine eşit ^b	396	31,9	2,162±0,652	
	Geliri giderinden fazla ^c	143	11,5	2,261±0,732	
Yaşanılan yer	Aile Yanında ^a	691	55,7	2,210±0,730	F=4,105 p=0,003** b>a
	Öğrenci Yurdunda ^b	405	32,6	2,336±0,699	
	Arkadaşlarla Evde ^c	55	4,4	2,327±0,757	
	Diğeri (Geçici ikamet,vb) ^d	90	7,2	2,406±0,657	
Aile tipi	Çekirdek aile	1000	80,6	2,244±0,723	F=1,035 p=0,356
	Geniş aile	148	11,9	2,336±0,731	
	Bölünmüş aile	93	7,5	2,261±0,772	
Öğrenim gördüğü bölüm	Sosyal bilimler ^a	583	47,0	2,215±0,733	F=3,304 p=0,037* c>a
	Fen-Mühendislik ^b	277	22,3	2,234±0,699	
	Sağlık bölümleri ^c	381	30,7	2,335±0,734	

F: ANOVA testi; t: Student's t testi; *: p<0.05; **:p<0.01

Tablo 3.6.'daki sonuçlara göre İnternet bağımlılığı düzeyinin daha genç gruplara ait olan (F=3,324, p<0,05), ailelerinden uzakta yaşayanlar (F=4,105, p<0,01) ve düşük gelir gruplarından gelenler (F=5,177, p<0,01) arasında daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ancak, internet bağımlılığı düzeyi kadın ve erkek öğrenci gruplarında farklı bulunmamıştır. Çalışmanın bulgularına göre H_{2a} reddedilmiş, H_{2b}, H_{2c} ve H_{2d} kabul edilmiştir.

3.4.6. Serbest Zaman Yönetiminin Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların Serbest Zaman Yönetimi puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılması Tablo 3.7.'de sunulmuştur.

Tablo 3.7: Demografik Değişkenlere Göre Serbest Zaman Yönetiminin Karşılaştırılması

		n	%	İnternet Bağımlılığı X±SD	İstatistik p
Yaşınız	18-20 ^a	483	38,9	3,389±0,599	F=11,553 p=0,000*** c>a
	21-23 ^b	511	41,2	3,458±0,591	
	>24 ^c	247	19,9	3,612±0,578	
Cinsiyetiniz	Kadın	671	54,1	3,468±0,586	t=0,393 p=0,695
	Erkek	570	45,9	3,455±0,610	
Gelir	Geliri giderinden düşük ^a	702	56,6	3,423±0,597	F=3,547 p=0,029* c>a
	Geliri giderine eşit ^b	396	31,9	3,503±0,553	
	Geliri giderinden fazla ^c	143	11,5	3,538±0,692	
Yaşanılan yer	Aile Yanında ^a	691	55,7	3,466±0,600	F=1,316 p=0,262
	Öğrenci Yurdunda ^b	405	32,6	3,466±0,581	
	Arkadaşlarla Evde ^c	55	4,4	3,292±0,594	
	Diğer (Geçici ikamet,vb) ^d	90	7,2	3,494±0,638	
Aile tipi	Çekirdek aile	1000	80,6	3,466±0,603	F=0,440 p=0,644
	Geniş aile	148	11,9	3,420±0,490	
	Bölünmüş aile	93	7,5	3,483±0,685	
Öğrenim gördüğü bölüm	Sosyal bilimler ^a	583	47,0	3,509±0,586	F=4,265 p=0,014* a>c
	Fen-Mühendislik ^b	277	22,3	3,454±0,590	
	Sağlık bölümleri ^c	381	30,7	3,395±0,613	

F: One Way Anova testi; t: Student's t testi; *: p<0.05; ***:p<0.001

Tablo 3.7.'deki sonuçlara göre Öğrencilerin serbest zaman yönetimi becerileri göz önüne alındığında, ileri yaş (F=11.553, p<0,001), yüksek gelir (F=3.547, p<0,05) ve sosyal bilimler alanında eğitim almış olmak (F=4.265, p<0,05) gibi değişkenler serbest zaman yönetiminin belirleyicileri olarak bulunmuştur. Ancak, cinsiyet, aile tipi ve ikamet yeri gibi sosyo-demografik özelliklerin serbest zaman yönetimi ortalama puanları üzerinde etkisi bulunmamıştır.

3.4.7. Öğrencilerin Bazı Günlük Alışkanlıklarına Göre İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan öğrencilerin bazı günlük alışkanlıklarına göre internet bağımlılığı puan ortalamaları karşılaştırılmış ve sonuçlar Tablo 3.8. 'de sunulmuştur.

Tablo 3.8: Öğrencilerin Bazı Günlük Alışkanlıklarına Göre İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılması

	n	%	İnternet Bağımlılığı $\bar{X} \pm SD$	İstatistik p
Hergün ne kadar boş zamanınız oluyor?				
1-2 saat ^a	207	16,7	2,035±0,728	F=16,08 p =0,000*** d>a
3-4 saat ^b	422	34,0	2,207±0,686	
5-6 saat ^c	348	28,0	2,278±0,6548	
6 saatten fazla ^d	264	21,3	2,481±0,817	
Hergün sosyal medyada kaç saat zaman geçiriyorsunuz?				
1-2 saat ^a	311	25,1	1,858±0,601	F=75,407 p =0,000*** d>a
3-4 saat ^b	541	43,6	2,233±0,659	
5-6 saat ^c	225	18,1	2,521±0,686	
6 saatten fazla ^d	164	13,2	2,726±0,819	
Fiziksel, Kültürel, sosyal ve entelektüel faaliyetlere günde kaç saat ayırıyorsunuz?				
1-2 saat ^a	624	50,3	2,303±0,772	F=3,276 p =0,020* a>b
3-4 saat ^b	521	42,0	2.202±0.662	
5-6 saat ^c	76	6,1	2.166±0.655	
6 saatten fazla ^d	20	1,6	2.545±0.011	

F: One Way Anova testi; *: p<0,05; ***:p<0,001

Tablo 3.8.'e bakıldığında, fiziksel ve sosyal aktivitelere ayrılan zaman arttıkça öğrencilerin İnternet bağımlılığı düzeyleri düşmektedir (F=3,276, p<0,05). Sosyal medyada daha fazla zaman geçiren ve daha fazla boş zamanı olan katılımcıların internet bağımlılığına yatkınlığı artmaktadır.

3.4.8. Öğrencilerin Bazı Günlük Alışkanlıklarına Göre Serbest Zaman Yönetiminin Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan öğrencilerin bazı günlük alışkanlıklarına göre Serbest Zaman Yönetimi puan ortalamaları karşılaştırılmış ve sonuçlar Tablo 3.9.'da sunulmuştur.

Tablo 3.9: Öğrencilerin Bazı Günlük Alışkanlıklarına Göre Serbest Zaman Yönetiminin Karşılaştırılması

	n	%	Serbest Zaman Yönetimi $\bar{X} \pm SD$	İstatistik p
Hergün ne kadar boş zamanınız oluyor?				
1-2 saat ^a	207	16,7	3,620±0,610	F=15,020 p =0,000*** a>d
3-4 saat ^b	422	34,0	3,518±0,560	
5-6 saat ^c	348	28,0	3,440±0,548	
6 saatten fazla ^d	264	21,3	3,278±0,657	
Hergün sosyal medyada kaç saat zaman geçiriyorsunuz?				
1-2 saat ^a	311	25,1	3,663±0,554	F=24,439 p =0,000*** a>d
3-4 saat ^b	541	43,6	3,480±0,563	
5-6 saat ^c	225	18,1	3,304±0,585	
6 saatten fazla ^d	164	13,2	3,237±0,666	
Fiziksel, Kültürel, sosyal ve entelektüel faaliyetlere günde kaç saat ayırıyorsunuz?				
1-2 saat ^a	624	50,3	3,363±0,619	F=13,123 p =0,000*** b>a
3-4 saat ^b	521	42,0	3,567±0,556	
5-6 saat ^c	76	6,1	3,591±0,512	
6 saatten fazla ^d	20	1,6	3,310±0,689	

F: One Way Anova testi; ***:p<0,001

Tablo 3.9. incelendiğinde boş zamanı az olan, sosyal medyada az zaman geçiren ve fiziksel, kültürel ve sosyal aktivitelere çok zaman ayıranların serbest zaman yönetiminde daha başarılı olduğu görülmüştür.

3.5. Tartışma

Araştırmanın bulgular bölümünde elde edilen sonuçlar iki başlık altında incelenmiş ve tartışılmıştır.

3.5.1. İnternet Bağımlılığı ile Serbest Zaman Yönetimi ilişkisine Ait Bulguların Tartışılması

Zaman şüphesiz ki günümüzde geri alınamayan en değerli varlığımız olmuştur. İyi değerlendirilmeyen zaman boşa gitmiş demektir. Özellikle genç bireylerde etkili ve verimli bir zaman yönetimi daha fazla okuma ve öğrenme, dinlenme, eğlenme ve düşünmeye vakit ayırma, aile ve arkadaşlarla daha fazla sosyalleşebilmeye olanak tanır. Bunun yanında gençler bireysel kariyer planlamasına odaklanabilir, yeni fikirler ve yeni projeler için zaman yaratabilirler. Toplumlar ileriye gittikçe yalnızca zaman yönetimi değil boş zaman yönetiminin de önemi daha fazla anlaşılmıştır. Zorunlu yaptığımız işler dışında kalan zamanın yönetimi yani serbest/boş zaman, teknolojinin de gelişmesi ve tüm hayatımızı kaplaması sonucunda gerçek hayattan kopmamızı ve serbest zamanın çoğunu sanal dünyada geçirmemize yol açmıştır. Dolayısıyla sanal dünyada veya internette geçirilen zaman bizleri özellikle gençleri sosyal ve kültürel faaliyetlerden kopmaya ve akıllı telefonlar, uygulamalar ve sosyal medya vasıtası ile serbest zamanlarını yönetmelerini engellemiştir.

Alanyazında yer alan çok sayıda çalışma, serbest zaman yönetiminin İnternet bağımlılığı üzerindeki önemini bildirmiştir (Skues ve diğ.,2016; Hur, 2006;, Paulus ve diğ. , 2018). Akay ve diğ. (2023) 335 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada gençlerin teknoloji ve internet bağımlılığı ile serbest zaman yönetimi arasında negatif bir korelasyon bulmuşlardır. Tükel (2020), 855 üniversite öğrencisi ile araştırma yapmış ve akıllı telefon bağımlılığının kültürel ve sosyal aktivite katılımıyla negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca, çeşitli çalışmalar sosyal ve kültürel aktivitelere katılmanın İnternet bağımlılığını azalttığını bildirmiştir (Tükel, 2020; Demirel ve diğ., 2022; Boer ve diğ., 2020; Eryılmaz ve Bal, 2021). Demirel ve diğ. (2022) ve Karasu ve diğ. (2017), sosyal ve

kültürel aktivitelere katılan öğrencilerin daha yüksek serbest zaman yönetimi puanları elde ettiğini ve daha düşük teknoloji bağımlılığı seviyeleri bildirdiğini bulmuştur.

Bu araştırmada serbest zamanını iyi yöneten öğrencilerin internet bağımlılığına daha az yatkın olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca sosyal ve kültürel faaliyetlere katılan öğrencilerin sosyal medyada daha az vakit geçirdikleri ortaya konulmuştur. Ayrıca bu faaliyetlere zaman ayıran öğrencilerin serbest zamanını daha iyi yönettiği bulunmuştur. Mevcut çalışmanın sonuçları yukarıda bahsedilen çalışmalar ile uyumludur.

Alanyazında gençlerin spor veya dans gibi fiziksel faaliyetlere katılmasının internet bağımlılığını veya akıllı telefon bağımlılığına negatif etki yaptığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur örtüşmektedir (Aycan ve Üzüm, 2020; Liu ve diğ., 2018; Abbasi ve Diğ., 2012; Demirel ve diğ., 2022, Khan ve diğ., 2017; Dang ve diğ., 2018; Hazar ve diğ., 2015). Egzersizin akıllı telefon bağımlılığına etkisini araştıran Liu ve diğ., (2019) egzersizin akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerde bağımlılık düzeyini azaltmada önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır.

Park ve diğ., (2016) Güney Kore’de gençlerle gerçekleştirdikleri çalışmada sportif faaliyetlere katılım ile kendilik kontrolü ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiş, sporun ve fiziksel aktivitenin birçok faydalarının olduğunu, teknoloji başta olmak üzere tüm bağımlılıklar ile mücadelede kullanılacak en önemli araçlardan biri olduğunu vurgulamışlardır. 2017 yılında Hazar ve diğ. çalışmasında düzenli olarak spor yapan öğrencilerde dijital oyun bağımlılığının diğer gruplara göre daha az görüldüğünü ortaya koymuşlardır.

Bu çalışmanın bulgularına göre, fiziksel aktivitelerin fiziksel aktivitelerde bulunmanın serbest zaman yönetimini desteklediği, dolayısıyla internet bağımlılığını azalttığı bulunmuştur. Mevcut araştırmanın bulguları sözü geçen çalışmalar ile benzer sonuçlara ulaşmıştır.

3.5.2. İnternet Bağımlılığı ile Sosyo-demografik Değişkenlerin İlişkisine Ait Bulguların Tartışılması

İnternet bağımlılığının sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini ortaya koyan pek çok çalışma yapılmış, cinsiyetin, yaşın, yetiştikleri aile tipinin, gelir düzeyinin ve yaşanılan yer gibi özelliklerin gençlerin internet, akıllı telefon ve internet bağımlılığı seviyeleri arasında ilişki araştırılmıştır. Bu çalışmada da katılımcıların sosyo-demografik özellikleri göz önüne alındığında, yaş, aile tipi ve gelir gibi özelliklerinin İnternet bağımlılığı ve serbest zaman yönetimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Öte yandan cinsiyet değişkeni göz önüne alındığında gruplar arasında internet bağımlılığı ve serbest zaman yönetimi açısından farklılık yoktur. Bu bulgu, bazı önceki çalışmalarla uyumluyken diğerleriyle çelişmektedir.

Alarçin ve Şirin 2021 yılında gerçekleştirdikleri kesitsel çalışmalarında, erkek katılımcıların kadınlardan daha fazla sorunlu İnternet kullanımına eğilimli olduğunu bulmuştur. Aynı şekilde Akay ve diğ. (2023) çalışmalarında erkek öğrencilerin kızlardan daha fazla akıllı telefon kullandıklarını ortaya koymuşlardır. Benzer bulgular Karasu ve diğ. (2017) tarafından da bildirilmiştir. Bir diğer çalışmada Alzahrani (2024), erkek gruplarında kadınlardan daha yüksek sorunlu İnternet kullanımı bildirmiştir. Mevcut çalışma sözü edilen çalışmalar ile uyumlu sonuçlar göstermemiştir. Öte yandan Şen ve diğ. (2022) ve Mo ve diğ. (2018) teknolojik bağımlılık açısından erkek ve kadın grupları arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Bu çalışmalar mevcut çalışma ile tutarlıdır. Ek olarak, mevcut çalışma serbest zaman yönetimi becerileri açısından erkek ve kadın grupları arasında anlamlı bir fark göstermemiştir. Bu bulgu De Klerk ve Bevan (2014) ile Yaşartürk ve diğ. (2018) sonuçlarıyla uyumludur ancak Alarçin ve Şirin (2012) kadın katılımcıların erkeklerden daha yüksek serbest zaman yönetimi becerilerine sahip olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Cengiz ve Er (2021) ve Serdar ve diğ. (2017) “hedef ve öncelik belirleme” alt boyutunda erkek ve kadın grupları arasında anlamlı fark bulmuş, kadınların puanları daha yüksek olmuştur. Bu çalışmaların sonuçları mevcut çalışmayı desteklememektedir.

Mevcut çalışma, daha genç gruplardaki katılımcıların yaşı büyük olanlara kıyasla daha yüksek İnternet bağımlılığı puanları ve daha düşük serbest zaman yönetimi puanları gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Alarçin ve Şirin (2021) ve Ni ve diğ. (2009)'un sonuçlarıyla uyumludur, ancak Şen ve diğ. (2022), Karasu ve diğ. (2017) ve Demirel ve diğ. (2022) 'nin sonuçlarıyla uyumlu değildir. Serbest zaman yönetimi becerileriyle ilgili olarak, Demirel ve diğ. (2022), yaşlı grupların serbest zamanlarını yönetmeye daha yatkın olduğunu bulmuştur. Bu çalışma, mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Ancak, Yaşartürk ve diğ. (2018) Karasu ve diğ. (2017) yaş grupları arasında anlamlı bir sonuç bulamamışlardır, bu nedenle mevcut çalışma, onların çalışmalarının sonuçlarıyla çelişmektedir.

Mevcut çalışmada, düşük gelir gruplarından gelen öğrenciler İnternet bağımlılığına daha yatkın bulunmuştur. Ayrıca bu gruplar serbest zaman yönetiminde daha düşük puanlar sergilemişlerdir. Mevcut çalışmanın bulguları Şen ve diğ. 'nin (2022) bulgularıyla uyumluydu, ancak Serdar ve diğ.'nin (2017), Demirel ve diğ.'nin (2022) ve Karasu ve diğ.'nin (2017) sonuçlarıyla çelişiyordu. Bu çalışmanın bir diğer bulgusu da yurtlarda yaşayan öğrencilerin aileleriyle yaşayanlara kıyasla İnternet kullanma olasılıklarının daha yüksek olmasıdır. Bu bulgular Karasu ve diğ.'nin (2017), Ni ve diğ.'nin (2009) ve Şen ve diğ. (2022) bulgularıyla tutarlıdır ve aileyle yaşamakla İnternet bağımlılığı arasında negatif bir korelasyon vardır.

3.6. Çalışmanın Güçlü Yönleri ve Kısıtlılıkları

Bu araştırma sadece Dicle Üniversitesi'ndeki öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Ayrıca anketler yüz yüze değil elektronik ortamda yapılmıştır. Araştırmanın kısıtlılıklarının bunlar olduğu söylenebilir. Öte yandan bu çalışmanın en güçlü yönü büyük örnek hacmidir. Ayrıca araştırmanın kısa bir süre içinde bitirilmesi ve yayınlanması internet ve teknoloji alanındaki hızlı değişimler ve güncellemeler göz önüne alındığında konunun güncel olarak incelenmesi araştırmanın güçlü yönlerindendir.

3.7. Araştırmanın Bilime Katkısı

Bu çalışma Dicle Üniversitesi öğrencileri ile her bölümden, her alandan genç bireyler ile gerçekleştirilmiş, çok sayıda gence ulaşılmış ve önemli bir soruna dikkat çekmiştir. Özellikle uzaktan eğitim sonrası gençleri ve çocukları ele geçiren internet bağımlılığının düzeyinin ortaya konulması ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi bu ciddi sorun ile baş etme konusunda önemli önerilerde bulunulmuştur. Öğrencilerin serbest zamanlarını yönetme konusundaki başarısının internet bağımlılığını azaltmadaki büyük rolü ortaya çıkarılmış, bu konuda öğrencilere, eğitimcilere, yöneticilere ve politika yapıcılara yol gösterilmiştir.

3.8. Teşekkür

Bu araştırmaya gönüllü katılım sağlayan Dicle Üniversitesi öğrencilerine, anketlerin uygulanması ve gerekli izinlerin verilmesinde desteklerini esirgemeyen tüm birim yöneticilerine ve üniversite yönetimine teşekkür ederim.

SONUÇ

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile serbest zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bu araştırmanın bulguları ışığında, ana noktalar şu şekilde özetlenebilir:

- Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimindeki becerileri arttıkça internet bağımlılığı düzeyinde azalma görülmektedir.
- Fiziksel, kültürel ve sosyal aktivitelere daha fazla zaman harcayan öğrencilerin İnternete bağımlı olma olasılığı daha düşüktür.
- İnternet bağımlılığı düzeyi açısından kız ve erkek gruplar arasında fark bulunamamıştır.
- Cinsiyet açısından bakıldığında serbest zaman yönetimi becerisi gruplar arasında farklılık göstermemektedir. Hem kızlar hem erkekler benzer düzeyde beceriye sahiptir.
- Yaşı daha büyük olan öğrenciler zamanını daha iyi yönetmekte ve internete daha az bağımlılık göstermektedirler.
- Üniversite öğrencilerinden ekonomik durumu daha düşük olanlar internet bağımlılığına daha yatkındır. Bu gruptaki öğrenciler zaman yönetimi becerisi diğer gruplara göre daha düşüktür.
- Aile ile yaşamak, yurt ve öğrenci evi ile kıyaslandığında, öğrencilerin daha az internete bağımlı olmasına katkıda bulunmaktadır.
- Genç olmak, düşük ekonomik koşullara sahip olmak ve aileden uzak olmak gençlerin internet bağımlılığında önemli sosyo-demografik belirleyiciler arasındadır.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular ışığında ileride yapılacak akademik çalışmalara ve karar alıcılara, yöneticilere, kanun yapıcılara yardımcı olması amacıyla bazı öneriler getirilmiştir.

- Çalışmanın sonuçları gençlerin internet bağımlılığı düzeyleri serbest zaman yönetimi becerileriyle güçlü ve negatif bir şekilde ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu

nedenle, fiziksel, sosyal, açık hava, kültürel, grup veya hobi odaklı aktivitelere katılmak gençlerin sosyal adaptasyonuna katkıda bulunabilir ve yalnızlık duygularını ortadan kaldırmaya yardımcı olabilir. Gençler internette yalnızlık duygularını ortadan kaldırmak yerine gerçek dünyada başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurarken, aynı zamanda kendi fiziksel ve zihinsel gelişimlerine de katkıda bulunurlar. Üniversite öğrencileri, kurumları ve aileleri veya diğer hükümet ve sivil toplum kuruluşları tarafından gecikmeden spor, kültürel ve sosyal aktivitelere katılmaya teşvik edilmelidir.

•Bu çalışmanın bir diğer önemli bulgusu, özellikle genç gruplar, ailelerinden uzakta yaşayanlar ve düşük gelir gruplarından gelenler olmak üzere öğrenciler arasında internet bağımlılığının daha yaygın olmasıdır. Bu, finansal ve sosyal aile desteğinin çocukların aile odaklı veya diğer aktiviteler aracılığıyla sosyalleşmesini sağlayarak internet veya akıllı telefon bağımlılığını önlemede önemli bir rol oynadığını gösterebilir. Ailelerinden uzakta olan gençler, eğitim kurumları veya diğer hükümet ve sivil toplum kuruluşları tarafından desteklenmelidir.

•İnternet bağımlılığının önüne geçmek için en önemli çaba eğitim ve psikolojik destektir. Üniversitelerde ve diğer eğitim kurumlarında sosyal medyanın güvenli kullanımı, ve bağımlılığın azaltılması için hem öğrencilere hem de eğitimcilere rehberlik ve psikolojik danışma desteği yanı sıra eğitimler verilebilir.

•Bu araştırma, finansal kaynakların öğrencilerin fiziksel ve sosyal aktiviteleri üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Öğrencilerin maddi durum yetersizliğinden sosyalleşemedikleri ve sanal dünyada vakit geçirdiği söylenebilir. Bunun çözümü olarak üniversiteler ve daha önce belirtilen diğer kuruluşlar öğrencilere ücretsiz aktivite fırsatları sağlayabilir. Genellikle üniversitelerin tüm bölümlerinde danışmanlar öğrencilerin sosyal aktiviteleriyle ilgilenmektedir. Bu danışman bazen gönüllü bazen de yönetim tarafından zorunlu olarak görevi sürdürür. Bu yüzden öğrenciler için aktiviteler yaratmak ve onları belirtilen aktivitelere katılmaya teşvik etmek için yeterince aktif olamayabilirler. Bu nedenle yönetimler bu konuyu ciddiye alarak gerekli önlemleri almalıdır.

- Üniversite yönetimleri için bir diğer çözüm ise öğrencilerin ders listelerine spor ve kültür içerikli seçmeli dersler eklemek olabilir. Bu sayede öğrenciler müzik, spor, sanat ve tasarım bölümlerinden ilgi alanlarına göre seçmeli dersler seçebilirler. Sosyal ve fiziksel aktivitelere katılan öğrenciler internette geçirdikleri zamanı bu şekilde azaltabilirler.

- Özellikle COVID-19 döneminde ve 2023 yılında Türkiye'de yaşanan büyük depremden sonra öğrenciler öğretmenleri ve sınıf arkadaşlarıyla birlikte yaptıkları aktivitelerden uzaklaşarak sanal veya çevrimiçi aktivitelere yöneldiler. Bu sorunu çözmek için öğrencilerin birlikte katılabileceği geziler, spor müsabakaları, tiyatro ve dans gösterileri düzenlemek faydalı olabilir.

- İnternet bağımlılığı gençleri gerçek hayattan uzaklaştıran en önemli faktörlerden biridir. Ciddi önlemler alınmazsa gençlerin giderek sanal dünyaya daha fazla entegre olup sosyal hayattan kopma riski artabilir.

KAYNAKÇA

- Abbasi, G. A., Jagaveeran, M., Goh, Y. N., & Tariq, B. (2012). The impact of type of content use on smartphone addiction and academic performance: Physical activity as moderator. *Technology In Society* ,64, 101521, 1-11.
- Akay, A., Ayhan, R., Orhan, R. & Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 9 (1), 71-84.
- Akgül, B., & Karaküçük, S. (2015). Free time management scale validity and reliability analysis. *International Journal of Human Science*,12(2), 1867–1880.
- Akman, S. (2021). Toplumsal katılımın önemi: *Gönüllülük ve sosyal sorumluluk. Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(2), 45-59.
- Alarçin, E. Y., & Şirin, H. (2021). Internet Addiction and Time Management Relationship in University Students, *Öneri* ,16(55), 95-124.
- Alzahrani, M. K. (2024). Association between Smart Phones Addiction and Digital Eye strain Syndrome among Private Universities Students in Riyadh. *Academic Journal of Health Sciences: Medicina Balea*, 39(2), 81-86.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M.D. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychological Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262.
- Arslan, M. (2020). Genetik ve Çevresel Faktörlerin Bağımlılık Üzerindeki Etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(2), 115-123.
- Augustine, S. (2006). Confessions. Oxford University Press.
- Avcı, F., & Akdeniz, E. C. (2021). Koronavirüs (Covid-19) salgını ve uzaktan eğitim sürecinde karşılaşılan sorunlar konusunda öğretmenlerin değerlendirmeleri. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 3(4), 117-154.
- Aycan, A. & Üzüm, H. (2020). Spora katılımın lise öğrencilerinin internet bağımlılığına etkisi. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1022-1033.

- Aydın, A., & Kara, Y. (2021). Davranışsal Bağımlılıklar: İnternet Kullanımının Psikolojik Etkileri. *Psikiyatri Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 45-58.
- Bian, M., & Leung, L. (2015). The role of social media and internet addiction in mental health: A review. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(7), 670-684.
- Biolcati, R., Mancini, G., & TROMBINI, E.(2018). Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents' free time. *Psychological Reports*, 121(2), 303-323. <https://doi.org/10.1177/0033294117724447>
- Block, R. A. (1978). "Toward a Contextual Theory of Temporal Experience." *Psychological Review*.
- Boer, M., Van Den Eijnden, R. J., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura P. (2021). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), 89-99.
- Bradley, G. L. (2010). Skate parks as a context for adolescent development. *Journal of adolescent research*, 25(2), 288-323.
- Caplan, S. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625-648.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Carroll, S. (2019). *Something Deeply Hidden: Quantum Worlds and the Emergence of Spacetime*. Dutton.
- Cengiz, R. ve Er, B. (2021). Investigation of the relationship between free time management, social media addiction and life satisfaction of university students during the covid-19 pandemic process. *Journal of Educational Issues* , 7(3), 85-99.
- Cirillo, F. (2006). *The Pomodoro Technique: Time Management for the 21st Century*. Random House.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Simon & Schuster.

- Cyberskills (2024), TCP/IP Öğrenme Rehberi: Temel Bilgiler ve Uygulamalar, <https://cyberskillshub.com/tcp-ip-ogrenme-rehberi/>, (Erişim tarihi: 10. 07. 2024)
- Çakır, D. (2020). Türkiye’de internet bağımlılığı: Psikolojik ve sosyolojik bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(2), 112-130.
- Çakır, E., & Özgür, G. (2020). Sosyal aktivitelerin bireylerin ruh hali üzerindeki etkileri. *Psikoloji Çalışmaları*, 12(3), 101-115.
- Çetin, F. (2019). Alkol Kullanımının Çevresel ve Genetik Etkileri. *Alkol ve Madde Bağımlılığı Dergisi*, 20(1), 55-67.
- Çetin, M., & Gümüş, R. (2023). Research into the relationship between digital health literacy and healthy lifestyle behaviors: an intergenerational comparison. *Frontiers in Public Health*, 11:1259412. doi: 10.3389/fpubh.2023.1259412
- Davis, W. (2016). Mastering Time Management. Harper Collins.
- De Klerk, N., & Bevan-Dye, A. L. (2014). Free-time management amongst generation Y students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(21), 11-11.
- Demir, A. (2020). Türkiye’de spor ve egzersiz alışkanlıkları. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 24(4), 215-227.
- Demirel M., Er Y., Kaya A. & Çuhadar A. (2022). Examining the effect of digital addiction and leisure time on daily life. *Gümüşhane University Journal of Social Sciences Institute*, 13(3), 1292-1306.
- Eagleton, T. (2015). The Event of Literature. Yale University Press.
- Edwards, A. L. (1995). Doğrusal regresyon ve korelasyona giriş. Çeviren: S. Hovardaoğlu) Ankara: Hatipoğlu Basım ve Yayım Ltd. Şti.
- Einstein, A. (1915). "Die Grundlage der allgemeinen Relativitätstheorie." *Annalen der Physik*.
- Eisenhower, D. D. (1954). The Eisenhower Matrix: A Tool for Prioritizing Tasks. Harvard Business Review.
- Engelberg, E. & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills and adjustment. *Cyber Psychology & Behavior*, 7(1), 41-47.

- Eryılmaz, S. & Bal, H. T. (2021). The relationship between technology addiction and recreational tendencies: A research on university students. *J of Turkish Tourism Research*, 3(4), 902–919.
- Gezgin, D. M., Mihci, C., & Gedik, S. (2021). The effect of free time management skills upon smartphone addiction risk in university students. *Journal of Education in Science Environment and Health*, 7(4), 354-366.
- Griffiths, M. D. (2001). Sex on the Internet: Observations and implications for sex addiction. *Journal of Sex Research*. 38 (4), 333-342.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. (2010). Behavioural addiction: An overview. In M. A. T. van Rooijen & R. C. E. G. F. W. van den Hoofdakker (Eds.), *Compulsive gambling* (pp. 67-78). Routledge.
- Gümüş, R. (2022). Role of marketing mix perception and participation on repurchase intention of health consumers. *Journal of Health Management*, 24(4), 525-538.
- Hardie, E. & Tee, My. (2007). Excessive internet use: the role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5(1), 34-47.
- Hazar, K., Mamak, H., & Çınar, V. (2015). Investigation of relationship internet und computer games addiction with sports participation level and some variables in high school students. *Physical Education and Sports Sciences Journal*, 9 (2), 259-268 .
- Hektner, J. M., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life*. Sage Publications.
- Hematababd, N. R. (2022). The relationship between internet addition with social isolation and psychological well-being: a case study of female junior high school students of Rafsanjan, Iran. *Academic Journal of Health Sciences: Medicina Balear* , 37(1), 11-16.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Sage Publications.
- Hopkins, K.D. And Weeks, D.L. (1990), “Tests for Normality and Measures of Skewness and Kurtosis: Their Place in Research Reporting”, *Educational and Psychological Measurement*, 50: 717-729.

- Hur, M.H. (2006). Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of internet addiction disorder: an empirical study of Korean teenagers, *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 514-525.
- Internet World Stats (2023). Global Internet Usage Statistics, (<https://www.internetworldstats.com/stats.htm>), (Erişim tarihi: 10.07.2024)
- İnternetin Doğuşu ve Gelişimi (2023) (<https://www.akademikmakale.com/internet-tarihi>)(Erişim tarihi: 06.08.2024)
- İnternetin Tarihi (2023), TRT Bilim, (<https://www.trtbilim.com/internet-tarihi>), (Erişim tarihi: 11.07.2024)
- Johnson, K. (2021). *Effective Time Management: Tools and Techniques*. Wiley.
- Kant, I. (1781). *Critique of Pure Reason*. Cambridge University Press.
- Kaplan, H. I. (2018). *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*. Wolters Kluwer.
- Kaplan, R. (1995). The role of nature in the restoration of attention. In R. Kaplan & S. Kaplan (Eds.), *The experience of nature: A psychological perspective* (pp. 138-175). Cambridge University Press.
- Kapus, K., Nyulas, R., Nemeskeri, Z., Zadori, I., Muity, G., Kiss, J., (2021). Prevalence And Risk Factors Of Internet Addiction Among Hungarian High School Students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(13), 1–14.
- Kara, M. (2019). Serbest zaman ve psikolojik iyilik hali: Türkiye örneği. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 30-40.
- Karasu, F., Bayır, B., & Çam, H. H. (2017). Examination of the relationship between the Internet addiction of university students and the social support. *Kilis 7 Aralık J of Social Sciences*, 7(14), 372-386.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). How does the internet affect mental well-being? A review of the evidence for the relationship between internet use and mental well-being. *PLOS ONE*, 9(6), e9849.
- Keleş, E. (2018). İnternet ve Ağ Toplumu. Bölüm: İnternetin Gelişimi: Dünü, Bugünü ve Yarını, Bölüm yazarları: Erümit S., Keleş E., *Ankara: Pegem Akademi*.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.

- Khan, M. A., Shabbir, F., & Rajput, T. A. (2017). Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 33(1), 191.
- Király, O., Slecza, P., Subic-Wrana, C., & Haller, J. (2018). The role of psychological distress in the association between problematic internet use and social anxiety. *Computers in Human Behavior*, 79, 170-177.
- Kirkpatrick, D. (2020). *The Art of Delegation: How to Share the Load*. HarperCollins.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2005). Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(8), 628-633.
- Koob, G. F., & Le Moal, M. (2008). *Neurobiology of Addiction*. Academic Press.
- Kosten, T. R., & George, T. P. (2002). The neurobiology of opioid dependence. *Scientific American*, 286(2), 58-65.
- Kumar, A., & Moutinho, L. (2015). The impact of economic factors on leisure time activities. *Journal of Business Research*, 68(4), 678-684.
- Kuss, D. J. (2013). Internet addiction: A review of current theoretical perspectives. *Current Psychiatry Reviews*, 9(4), 272-292.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 18(25), 3306-3322.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Psychiatry Reports*, 19(11), 1-10.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Turkish adaptation of Young's Internet addiction test-short form: a reliability and validity study on university students and adolescents. *Anatolian J of Psychiatry*, 17(1), 69-76.
- Küçük, M., & Korkmaz, H. (2019). Dinlenmenin duygusal durum üzerindeki etkileri. *Psikoloji ve Eğitim Dergisi*, 6(1), 22-35.
- Levine, R. V. (1997). *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist*. Basic Books.
- Liu, S., Xiao, T., Yang, L., & Loprinzi, P. D. (2019). Exercise as an alternative approach for treating smartphone addiction: a systematic review and meta-analysis of

- random controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 3912.
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130, 107201.
- Mackenzie, A. (2018). *The Time Trap: The Classic Book on Time Management*. AMACOM.
- Mackenzie, R. (2010). The impact of time management on personal and professional productivity. *International Journal of Business Research*, 10(3), 63-72.
- McLellan, A. T., Lewis, D. C., O'Brien, C. P., & Kleber, H. D. (2000). Drug addiction and drug abuse. *New England Journal of Medicine*, 343(18), 1290-1298.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Helping People Change* (3rd ed.). Guilford Press.
- Mo, P. K., Chan, V. W., Chan, S. W., & Lau, J. T. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and internet addiction among chinese adolescents: a structural equation model. *Addictive Behaviors*, 82, 86-93.
- Nestler, E. J. (2014). Cellular mechanisms of addiction. *Nature*, 505(7483), 265-272.
- Netspeed, (2023), Eski bağlantılardan günümüze internetin gelişimi, <https://blog.netspeed.com.tr/eski-baglantilardan-gunumuze-internetin-gelisimi/> (Erişim tarihi: 12.05.2024)
- Newton, I. (1687). *Philosophiæ Naturalis Principia Mathematica*. Royal Society
- Nguyen, L. H., Nguyen, H. L. T., Nguyen, C. T., Tran, B. X. (2018). Associations between internet addiction and physical activity among vietnamese youths and adolescents. *Children And Youth Services Review*, 93, 36-40.
- NIDA (National Institute on Drug Abuse) (2021). Is Addiction a Brain Disease? (<https://www.drugabuse.gov/>)
- Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(3), 327-330.
- Özdemir, M. (2020). Madde Bağımlılığı ve Tedavi Yöntemleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(2), 115-123.

- Özdemir, M., & Yalçın, E. (2021). İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı: Türkiye'deki Durum ve Tedavi Yaklaşımları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(4), 200-215.
- Özdemir, R. (2021). Yaratıcılık ve serbest zaman: Türk toplumundaki etkileri. *Yaratıcı Düşünce Dergisi*, 14(2), 88-97.
- Öztürk, M., & Yılmaz, S. (2020). Zaman yönetiminin iş performansı üzerindeki etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 123-140.
- Paulus, F. W., Ohmann, S., Von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(7), 645-659.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212-1223.
- Peluso, M.A.M., & Andrade, L.H.S.G. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 27(3), 193-198.
- Perron, B. E. (2013). The neurobiology of Internet addiction. *Journal of Clinical Psychiatry*, 74(3), 235-246.
- Pontes, H., Griffiths, M. D., & Martins Patrão, I. (2014). Internet addiction and loneliness among children and adolescents in the education setting: An empirical pilot study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32(1), 91-98.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- Rojewski, J. W., & Rojewski, M. A. (2005). Career and occupational development in adolescents. *Career Development Quarterly*, 53(3), 258-273.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Over-connected? A national survey of cell phone and social media use and its relationship to mental well-being in adolescents. *Psychiatric Quarterly*, 84(4), 271-275.
- Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92-96.
- Serdar, E., Demirel, D. H., Demirel, M., & Çakır, V. O. (2017). The relationship between university students' free time management and academic success. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 6(4), 72-82.

- Simmons, R. (2020). Behavioral addictions: Current concepts and controversies. *International Journal of Behavioral Medicine*, 27(2), 165-175.
- Sinha, R. (2018). The clinical neurobiology of drug addiction. *Current Opinion in Neurobiology*, 48, 75-82.
- Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2016). The effects of boredom, loneliness, and distress tolerance on problem internet use among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 167-180.
- Smith, J. (2017). Time Tracking for Productivity: Understanding Your Time Usage. Productivity Press.
- Sönmez, Y. (2018). İnternet bağımlılığı ve gençlerdeki etkileri: Akademik performans ve sosyal etkileşimler üzerine bir çalışma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(3), 207-222.
- Statista (2023). Number of internet users worldwide from 2010 to 2023. Statista. <https://www.statista.com/statistics/273018/number-of-internet-users-worldwide/> (Erişim tarihi: 06.05.2024)
- Statista (2023), Internet Usage and Population Statistics, (<https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-internet-users-worldwide/>) (Erişim tarihi: 06.06.2024)
- Sysnettechsolutions, (2024). Arpanet Nedir?, <https://www.sysnettechsolutions.com/arpanet-nedir/> (Erişim tarihi: 12. 06.2024)
- Şen, M. A., Menteş, N., & Kurt, M. E. (20229). The relationship between smartphone addiction and headache in university students. *Mecmua International J of Social Sciences*, 14, 199-217.
- Şimşek, S. (2006). Küreselleşme sürecinde çok uluslu şirketler ve internetin önemi. *Selçuk İletişim*, 4(3), 166-175.
- Tükel, Y. (2020). Investigation of the relationship between smartphone addiction and leisure satisfaction of university students. *International Journal of Technology in Education and Science*, 4(3), 218-226.
- TÜİK (2023), Türkiye E-Ticaret Pazar Raporu," (<https://www.tuik.gov.tr>) (Erişim tarihi: 07.07.2024)
- TÜİK (2023). İnternet Kullanım Araştırması 2023, (<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Internet-Kullanim-Arastirmasi-2023-47945&dil=1>), (Erişim tarihi: 10.07.2024)

- Türkiye Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (2023) Türkiye Mobil İnternet Kullanım İstatistikleri, (<https://www.btk.gov.tr>), (Erişim tarihi: 11.07.2024)
- Volkow, N. D., & Baler, R. D. (2014). Addiction: A disorder of compulsion and drive. *Biological Psychiatry*, 75(8), 588-595.
- Volkow, N. D., & Morales, M. (2015). The Brain on Drugs: From Reward to Addiction. *Cell*, 162(4), 712-725.
- Wang, W. C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological Report*, 122(5), 1651-1665.
- Wang, W. C., Kao, C. H., Huan, T. C., & Wu, C. C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12, 561-573.
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). The role of internet use in the development of addictive behaviors. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 123-132.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction Or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283.
- Wikipedi, World Wide Web'in Yükselişi, (https://tr.wikipedia.org/wiki/World_Wide_Web) (Erişim tarihi: 06.07.2024)
- Soylu, Y., & Siyez, D. (2014). Boş zaman can sıkıntısı ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 80-95.
- Yalçın, E. (2019). Bağımlılık ve Beyin Kimyası. *Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 12(2), 89-98.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z.-J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: a cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, I. (2018). The investigation of the relationship between recreation department students' organizational factors affecting their academic achievement and leisure management. *J of Sports Sciences Researc*, 3(2), 233-243.
- Yavuzer, H. (2016). Davranışsal Bağımlılıklar: Tanım, Tanı ve Tedavi. *Davranış Bilimleri Dergisi*, 23(3), 144-158.
- Yavuzer, H. (2017). Madde Bağımlılığı: Türk Popülasyonunda Tedavi Yaklaşımları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(3), 78-89.

- Yıldız, S. (2018). Kişisel gelişim ve serbest zaman ilişkisi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(4), 150-165.
- Yılmaz, H. (2021). Bağımlılık ve Psikolojik Sorunlar: Bir Literatür Taraması. *Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 16(1), 34-47.
- Yılmaz, A., & Aslan, S. (2002). Örgütsel zaman yönetimi. *CÜ İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 3(1), 25-46.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S.(2004). Internet Addiction: A new critical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48 (4), 402-415
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology & Behavior*. 10 (5), 671-679.
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: A review of current research and clinical practices. *Current Psychiatry Reviews*, 5(4), 285-292.
- Young, K. S. (2017). Internet addiction: A review of current research. In P. M. McCullough & K. M. Thomas (Eds.), *Handbook of addiction treatment for women* (pp. 57-77). Springer.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Serbest Zaman Yönetimi İlişkisi

Bu anket formu Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Serbest Zaman Yönetimi İlişkisini ölçmek amacı ile düzenlenmiştir. Anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Cevaplar içinde size en yakın gelen seçeneği işaretleyebilirsiniz.

1. Cinsiyetiniz

Kadın ()

Erkek ()

2. Yaşınız

18-20 ()

21-23 ()

24'ten büyük ()

3. Ekonomik durumunuzu nasıl buluyorsunuz?

Geliri giderinden çok ()

Geliri ve gideri birbirine denk ()

Gideri gelirinden çok ()

4. Sahip olduğunuz aile tipi hangisidir?

Anne, Baba,
Kardeşler ()

Aile büyükleri, anne,
baba, kardeşler ()

Aile Üyeleri ayrı
yaşayan ()

5. Nerede yaşıyorsunuz?

Öğrenci yurdu ()

Arkadaşlarla evde ()

Aile Üyeleri ile ()

Tek başına evde ()

6. Öğrenim gördüğünüz program hangi alana aittir?

Sosyal bilimler ()

Fen ve Mühendislik ()

Sağlık Bilimleri ()

7. Her gün ne kadar serbest/boş zamanınız oluyor?

1-2 saat () 3-4 saat () 5-6 saat () 6 Saatten fazla ()

8. Günde kaç saat sosyal medyada vakit geçiriyorsunuz?

1-2 saat () 3-4 saat () 5-6 saat () 6 Saatten fazla ()

9. Boş-serbest zamanlarınızda hobiler, geziler, kültür faaliyetleri, spor faaliyetleri, sosyal organizasyonlarda gönüllü katılım, sosyal ortamlarda bulunma gibi faaliyetlere günde kaç saat ayırıyorsunuz

1-2 saat () 3-4 saat () 5-6 saat () 6 Saatten fazla ()

10. İnterneti aşağıdaki amaçlardan hangisi için daha fazla kullanıyorsunuz? (Birden fazla cevap işaretleyebilirsiniz)

()	Instagram, Facebook, Youtube, TikTok, Twitter gibi sosyal medya platformlarında vakit geçiriyorum
()	Bilgi tarama, ödev ve araştırma amacıyla kullanıyorum
()	Mesajlaşma, telefon araması gibi iletişim amaçlı kullanıyorum
()	Gazete, tv, internet siteleri gibi haber kanallarından gündemi takip etmek için kullanıyorum.
()	Elektronik sitelerinden alışveriş yapmak için kullanıyorum.
()	Mobil bankacılık , yatırım siteleri gibi platformlarda finansal işlemler yapıyorum.
()	Dijital yayın platformları, oyun siteleri gibi eğlence amaçlı kullanıyorum.

EK 2. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Soru Formu

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

	Aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1	Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?					
2	Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?					
3	Okul veya ders ile ilgili çalışmalarım internette harcadığım süre yüzünden zarar görmektedir.					
4	Birileri internette ne yaptığımı sorduğunda sır gibi saklarım veya savunmaya geçerim.					
5	Ben internette iken dışarıdan birileri canımı sıkarsa onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırım.					
6	Gece internette harcadığım süre yüzünden uykusuz kalırım.					
7	İnternete bağlı değilken çevrimdışı bile olsam internet kaynakları ile avunur veya internete bağlı olduğum hayalini kurarım.					
8	İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi ‘birkaç dakika daha’ derken bulursunuz?					
9	İnternette harcadığım zamanı azaltmak için uğraşsam da başarısız olurum.					
10	Ne kadar süre internette olduğumu yakınlarımdan saklamaya çalışırım.					
11	Başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih ederim.					
12	İnternete bağlanamadığımda kendimi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığımda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürüm.					

EK 3. Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği Soru Formu

Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği

	Aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.	Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1	Boş zamanımı değerlendirmek için amaç belirlerim.					
2	Boş zamanımda yapabileceğim faaliyetlerimin listesini yaparım.					
3	Boş zamanımı değerlendirmek için öncelikleri belirlerim.					
4	Bekleme zamanlarım ortaya çıkarsa bunu verimli kullanırım.					
5	Boş zamanımı doğru işlerle değerlendiririm.					
6	Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim.					
7	Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplar, hazırlık yaparım.					
8	Boş zamanımda yapabileceğim aktiviteleri araştırır, düzenleme yaparım.					
9	Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için Ayırırım.					
10	Boş zamanlar anlamlıdır ve değerlidir.					
11	Boş zamanlar mutluluk vericidir.					
12	Boş zaman kullanımı insan hayatında önemli yer kaplar.					
13	Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.					
14	Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum bunun için plan yapmıyorum.					
15	Boş zamanımda ne yapacağım hakkında bir fikrim yok.					

EK 4. Bilgilendirme Onam Formu

Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Serbest Zaman Yönetimi İlişkisini ölçmek amacıyla bir çalışma yürütmekteyiz. Bu nedenle, Kişisel Tanıtım Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Serbest zaman yönetimi Ölçeği'nden oluşan ve çeşitli sorular içeren formlarımız bulunmaktadır. Bu çalışmaya katılımınız *15 dakika* kadar zamanınızı alacaktır. Bu soruları tam ve doğru doldurmanız araştırma sonucu açısından önemlidir.

Bu çalışmaya, kendi rızaları ile katılmak isteyen bireyler dahil edilecektir. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi talep edilmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Çalışmadan elde edilen veriler ulusal veya uluslararası organizasyonlarda sunulacak ve bilimsel dergilerde yayınlanacaktır. Çalışmadan ayrıldığınız takdirde size ait veriler sizin izniniz olmadan kullanılamaz.

Çalışma, kişisel rahatsızlık verecek unsurlar içermemekle beraber, sorulardan ya da herhangi bir nedenden dolayı hoşnutsuzluk hissetmeniz durumunda, uygulamadan ayrılabilirsiniz. Çalışma bitiminde, konuyla bağlantılı daha fazla bilgi almak ve sorularınız için Rojan Gümüş, Dicle Üniversitesi Atatürk SHMYO, no'lu telefon ve e-posta adresinden iletişim kurabilirsiniz. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

SORUMLU ARAŞTIRMACI

Adı Soyadı

Tarih

İmza

Rojan Gümüş

Zeynep Yağmur Toz

Bu çalışmaya özgür irademle gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman ayrılacağımı bilerek, şahsımdan sağlanan bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

GÖNÜLLÜ KATILIMCI

EK 5. Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 10/11/2023-597528



T.C.
DİCLE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği



Sayı : E-14679147-663.05-597528
Konu : İnceleme (Projenin Değerlendirilmesi)

09/11/2023

Sayın Doç. Dr. Rojan GÜMÜŞ

"Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Serbest Zaman Yönetimi ile İlişkisi Üzerine Bir Araştırma" başlıklı çalışmanız Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Çalışma ve Yayın Etiği Yönergesi uyarınca Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı tarafından değerlendirilmiş olup söz konusu çalışmanın bilimsel etik açısından uygun olduğuna ilişkin Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı kararı Üniversitemiz Rektörlük Makamının 09.11.2023 tarih ve 596808 sayılı Olur'u ile uygun görülmüştür.

Bilgilerini rica ederim.

Av. Rengin AVCI
Hukuk Müşaviri V.

Ek: İlgili Belgeler(1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanım izni hk.

Gelen Kutusu x

Rojan Gümüş

Alıcı: mustafa.kutlu

Değerli Hocam,

Öncelikle çalışmalarınızda başarılar dilerim. Dilimize kazandırdığınız Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu Ölçeğini danışmanlığı Bağımlılığının Serbest Zaman Yönetimi ile ilişkisi üzerine bir Araştırma" isimli yüksek lisans çalışmasında kullanmak için izniniz isminiz belirtilmişti. Ölçeğin geliştirilmesine katkı sunan tüm yazarlarımıza teşekkür ederiz. Çok selam ve saygılarımızla.

Doç.Dr.Rojan Gümüş

Dicle Üniversitesi Atatürk S.H.M.Y.O.

Diyarbakır/Türkiye

Rojan Gümüş

Alıcı:

MUSTAFA KUTLU

Alıcı: ben

Değerli Hocam;

Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu Ölçeği'ni kaynak göstermek şartıyla kullanabilirsiniz. Çalışmalarınızda başarılar diliyorum...

Prof. Dr. Mustafa Kutlu

Rojan Gümüş

, 15 Oca 2024 Pzt, 11:30 tarihinde şunu yazdı:

EK 7. Serbest Zaman Yönetimi Ölçeğinin Kullanım İzni

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği kullanım izni hk.

Gelen Kutusu x



Rojan Gümüş

Alıcı:

Değerli Hocam,

Öncelikle çalışmalarınızda başarılar dilerim. Dilimize kazandırdığınız Boş Zaman Yönetimi Ölçeğini danışmanlığımı yaptığım Zeynep Y. Serbest Zaman Yönetimi ile ilişkisi üzerine bir Araştırma" isimli yüksek lisans çalışmasında kullanmak için izninizi istiyoruz. Ölçeğin ge selam ve saygılarımızla.

Doç.Dr.Rojan Gümüş
Dicle Üniversitesi Atatürk S.H.M.Y.O.
Diyarbakır/Türkiye



BEYZA MERVE AKGUL

Alıcı: ben

Merhaba hocam, ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Çalışmanızda başarılar ve kolaylıklar dilerim...

Kimden: "Rojan Gümüş"

Kime: "bmakgul"

Gönderilenler: 4 Ocak Perşembe 2024 17:09:57

Konu: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği kullanım izni hk.