



**SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI,  
İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE  
HEYECAN ARAMA DAVRANIŞI İLİŞKİSİ**

**Levent ÖNAL**

**Doktora Tezi  
Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı  
2021  
(Her hakkı saklıdır.)**

T.C  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ  
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
SPOR YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI  
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI

**SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI, İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE  
HEYECAN ARAMA DAVRANIŞI İLİŞKİSİ**

(The Relationship Among the Leisure Boredom Perception, Internet Addiction and Sensation  
Seeking Behavior)

DOKTORA TEZİ

Levent ÖNAL

Danışman: Doç. Dr. Orcan MIZRAK

Erzurum  
Ekim, 2021

## KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Levent ÖNAL tarafından hazırlanan “**Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Heyecan Arama Davranışı İlişkisi**” başlıklı çalışması 15 / 10 / 2021 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Söpr Yönetimi Ana Bilim Dalı, Spor Yönetimi Bilim Dalında doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

|               |                                                           |                      |
|---------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|
| Jüri Başkanı: | Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ<br><i>Ankara Üniversitesi</i>     | Aslı Islak İmzalıdır |
| Danışman:     | Doç. Dr. Orcan MIZRAK<br><i>Atatürk Üniversitesi</i>      | Aslı Islak İmzalıdır |
| Jüri Üyesi:   | Prof. Dr. Akın ÇELİK<br><i>Trabzon Üniversitesi</i>       | Aslı Islak İmzalıdır |
| Jüri Üyesi:   | Prof. Dr. Murat KALDIRIMCI<br><i>Atatürk Üniversitesi</i> | Aslı Islak İmzalıdır |
| Jüri Üyesi:   | Doç. Dr. Emre BELLİ<br><i>Atatürk Üniversitesi</i>        | Aslı Islak İmzalıdır |

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

Aslı Islak İmzalıdır

## ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Doktora Tezi olarak sunduğum “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı Ve Heyecan Arama Davranışı İlişkisi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

15 / 10 / 2021

Levent ÖNAL

Aslı Islak İmzalıdır

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun .... / .... / .... tarih ve ..... sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun .... / .... / .... tarih ve ..... sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

## TEŞEKKÜR

Tez çalışma sürecimin her aşamasında bilimsel çalışmalarını, deneyimlerini benden esirgemeyen, akademik ve özel yaşantımın oluşmasında sayısız emeği olan ve bana bilimsel anlamda destekler sağlayarak yoluma ışık tutan danışman hocam sayın Doç. Dr. Orcan MIZRAK’a katkılarından dolayı sonsuz şükranlarımı sunuyorum. Ayrıca doktora tez sürecinde desteğini esirgemeyen, yönlendiren ve bilgileriyle aydınlatan değerli hocam sayın Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ’e ve çalışmanın gerçekleşmesinde maddi imkân ve katkılarından dolayı Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimine teşekkür ederim.

Levent ÖNAL



## ÖZ

### DOKTORA TEZİ

#### SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI, İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE HEYECAN ARAMA DAVRANIŞI İLİŞKİSİ

Levent ÖNAL

Ekim 2021, 93 Sayfa

**Amaç:** Bu çalışma bireylerin serbest zamanda sıkılma algısı ve heyecan arama davranışı özelliklerinin internet bağımlılığı ile olan ilişkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Araştırmada veri toplama aracı olarak dört bölümden oluşan; kişisel bilgi formu Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Heyecan Arama Davranışı Ölçekleri kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini; 2020-2021 eğitim öğretim yılında Atatürk Üniversitesi'nde 11 farklı fakülte ve 3 yüksekokulda öğrenim gören öğrenciler oluştururken; örneklem grubu ise, rastgele örneklem yöntemine göre belirlenmiş olup, 677' si kadın ve 591' i erkek olmak üzere toplam 1268 kişiden oluşmaktadır. Elde edilen veriler istatistik programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Verilerin normallik dağılımına uygunluğu test edilerek normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş ve bu doğrultuda parametrik testlerden bağımsız örneklem için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) testleri uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Pearson Korelasyon testi yapılmıştır.

**Bulgular:** Serbest zamanlarda sosyal aktiviteleri tercih eden bireylerin daha fazla internette kontrol kaybı yaşadıkları ve daha fazla sıkılma algısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Cinsiyet ve yaş değişkeninin serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığında anlamlı farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir. Kültür/sanat ve sportif etkinlikleri tercih eden bireylerin ise serbest zamanlarda sosyal etkinlikleri tercih eden bireylerden daha fazla doyumsuzluğa sahip oldukları görülmektedir. Rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığı arttıkça serbest zamanda sıkıntı algısının ve internet bağımlılığının azaldığı görülmektedir. Bununla birlikte aktivitelere katılım sıklığının heyecan arama davranışı ile doğru orantılı olduğu tespit edilmiştir. Analizler sonucunda ölçekler arasında yüksek korelasyon olduğu saptanmıştır ( $p<0.01$ ).

**Sonuç:** Çalışmanın ana hipotezini belirleyen sonuçta ise bireylerin serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığı arasında negatif yönlü, heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığı arasında ise pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0.01$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Serbest zaman, sıkılma, heyecan arama, internet bağımlılığı.

## ABSTRACT

### DOCTORAL DISSERTATION

#### THE RELATIONSHIP AMONG THE LEISURE BOREDOM PERCEPTION, INTERNET ADDICTION AND SENSATION SEEKING BEHAVIOR

Levent ÖNAL

October 2021, 93 pages

**Aim:** This study was conducted to investigate the relationship between individuals' perception of leisure boredom and sensation-seeking behavior with internet addiction.

**Method:** Four parts as a data collection tool in the study which are Consisting of Personal information form, Leisure Perception of Boredom, Internet Addiction and Sensation Seeking Behavior Scales were used. The universe of the study consists of undergraduate students studying in various departments of Atatürk University in the 2020-2021 academic year. On the other hand, the sample group was determined according to the random sampling method and consists of a total of 1268 people, including 677 women and 591 men, from 11 different faculties and 3 colleges. The obtained data were analyzed utilizing a statistical program. The normality distribution of the data was tested and in this direction, from the parametric tests; Independent-Samples t-Test and One-Way ANOVA tests were applied. Pearson correlation test was used to examine the relationship between the scales.

**Findings:** It has been determined that individuals preferring social activities in their leisure time have more loss of control over the internet and a perception of being bored more. Besides, gender and age variables create a significant difference in the perception of boredom in leisure time and internet addiction. It is seen that individuals preferring culture/art and sportive activities have more dissatisfaction than individuals preferring social activities in leisure time. It is seen that as the frequency of participation in recreational activities increases, the perception of boredom in leisure time and internet addiction decrease. Also, it has been found that the frequency of participation in recreational activities is directly proportional with the sensation seeking behavior. As a result of the analysis, it was determined that there was a high correlation between the scales ( $p < 0.01$ ).

**Result:** As a result, which determined the main hypothesis of the study, it was concluded that there was a negative relationship between individuals' perception of boredom in leisure time and internet addiction, and a positive relationship between sensation seeking behavior and internet addiction ( $p < 0.01$ ).

**Keywords:** Leisure, boredom, sensation-seeking, internet addiction

## İÇİNDEKİLER

|                                                     |      |
|-----------------------------------------------------|------|
| KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....                         | i    |
| ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....                       | ii   |
| TEŞEKKÜR .....                                      | iii  |
| ÖZ.....                                             | iv   |
| ABSTRACT .....                                      | v    |
| İÇİNDEKİLER.....                                    | vi   |
| TABLolar DİZİNİ.....                                | viii |
| ŞEKİLLER DİZİNİ .....                               | xi   |
| KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ .....                | xii  |
| BİRİNCİ BÖLÜM.....                                  | 1    |
| Giriş .....                                         | 1    |
| Araştırmanın Hipotezleri.....                       | 3    |
| Alt Hipotezler.....                                 | 3    |
| İKİNCİ BÖLÜM .....                                  | 4    |
| Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar .....       | 4    |
| Zaman ve Serbest Zaman .....                        | 4    |
| Serbest Zaman.....                                  | 5    |
| Serbest zaman hakkı.....                            | 7    |
| Serbest zamanın yapısal özellikleri.....            | 8    |
| Serbest zamanların artışının sebepleri.....         | 9    |
| Serbest zaman sıkılma algısı ve motivasyonu.....    | 9    |
| Rekreasyon.....                                     | 10   |
| Rekreasyonun tarihsel gelişimi. ....                | 11   |
| 20. yüzyılda rekreasyon. ....                       | 13   |
| Rekreatif etkinliklerin sınıflandırılması. ....     | 14   |
| Etkinliklere katılım biçimine göre rekreasyon. .... | 15   |
| Rekreasyonun bölümlendirilmesi. ....                | 15   |
| Bağımlılık.....                                     | 16   |
| Bağımlılık çeşitleri. ....                          | 16   |
| Madde bağımlılığı. ....                             | 17   |
| Süreç-davranış bağımlılığı. ....                    | 17   |
| İnternet bağımlılığı.....                           | 19   |
| Heyecan Arayışı.....                                | 20   |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Heyecan ve macera arayışı.....                         | 20 |
| Deneyim arayışı. ....                                  | 21 |
| Disinhibisyon (şartlı refleks yitimi). ....            | 21 |
| Sıkılmaya yatkınlık. ....                              | 21 |
| İlgili Araştırmalar .....                              | 21 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....                                      | 24 |
| Yöntem .....                                           | 24 |
| Araştırmanın Modeli .....                              | 24 |
| Çalışmanın evreni ve örneklem grubu. ....              | 24 |
| Veri toplama süreci ve araçları. ....                  | 25 |
| Kişisel bilgi formu. ....                              | 25 |
| Veri toplama araçları.....                             | 25 |
| Verilerin analizi.....                                 | 27 |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....                                   | 28 |
| Bulgular .....                                         | 28 |
| BEŞİNCİ BÖLÜM .....                                    | 50 |
| Tartışma.....                                          | 50 |
| Serbest Zamanda Sıkılma Algısına İlişkin Bulgular..... | 50 |
| İnternet Bağımlılığına İlişkin Bulgular .....          | 53 |
| Heyecan Aramada Davranışına İlişkin Bulgular.....      | 56 |
| Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular .....            | 58 |
| Sonuç ve Öneriler .....                                | 59 |
| Öneriler .....                                         | 60 |
| KAYNAKÇA .....                                         | 62 |
| EKLER .....                                            | 71 |
| EK-1. Ölçekler .....                                   | 71 |
| EK-2. Etik Kurul Raporu .....                          | 74 |
| ÖZGEÇMİŞ.....                                          | 75 |

## TABLÖLAR DİZİNİ

|                  |                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1.</b>  | <i>Katılımcıların Demografik Özellikleri Frekans Analizi.....</i>                                                                                                                                                                | 28 |
| <b>Tablo 2.</b>  | <i>Tanımlayıcı İstatistikler .....</i>                                                                                                                                                                                           | 29 |
| <b>Tablo 3.</b>  | <i>Katılımcıların Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Toplam Puanı ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması t-Testi .....</i>                                        | 30 |
| <b>Tablo 4.</b>  | <i>Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Toplam Puanı ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması t-Testi .....</i>                                                            | 30 |
| <b>Tablo 5.</b>  | <i>Katılımcıların Heyecan Arama Davranışı Toplam Puanı ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması t-Testi.....</i>                                                          | 31 |
| <b>Tablo 6.</b>  | <i>Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way ANOVA).....</i>                                                                                  | 31 |
| <b>Tablo 7.</b>  | <i>İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way ANOVA).....</i>                                                                                            | 32 |
| <b>Tablo 8.</b>  | <i>Heyecan Arama Davranışı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way ANOVA).....</i>                                                                                         | 33 |
| <b>Tablo 9.</b>  | <i>Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi .....</i>                                                        | 33 |
| <b>Tablo 10.</b> | <i>İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi .....</i>                                                                  | 34 |
| <b>Tablo 11.</b> | <i>Heyecan Arama Davranışı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi .....</i>                                                               | 35 |
| <b>Tablo 12.</b> | <i>Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların İnternette Heyecan Veren Görsellere Karşı Kendilerini Sınırlama Durumlarının Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi .....</i> | 35 |
| <b>Tablo 13.</b> | <i>İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ve Toplam Puanının Katılımcıların İnternette Heyecan Veren Görsellere Karşı Kendilerini Sınırlama Durumlarının Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi .....</i>           | 36 |

|                                                                                                                                                                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 14.</b> <i>Heyecan Arama Davranışı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların İnternette Heyecan Veren Görsellere Karşı Kendilerini Sınırlama Durumlarının Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi .....</i> | 37 |
| <b>Tablo 15.</b> <i>Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi .....</i>                                                | 38 |
| <b>Tablo 16.</b> <i>İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi.....</i>                                                           | 39 |
| <b>Tablo 17.</b> <i>Heyecan Arama Davranışı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi .....</i>                                                       | 40 |
| <b>Tablo 18.</b> <i>Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Genel Ruhsal Durumlarını Nasıl Hissettiklerine Göre Ortalama Hesaplamaları t-Testi .....</i>                               | 41 |
| <b>Tablo 19.</b> <i>İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ve Toplam Puanının Katılımcıların Genel Ruhsal Durumlarını Nasıl Hissettiklerine Göre Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi .....</i>                             | 41 |
| <b>Tablo 20.</b> <i>Heyecan Arama Davranışı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Genel Ruhsal Durumlarını Nasıl Hissettiklerine Göre Ortalama Hesaplamaları t-Testi .....</i>                                      | 42 |
| <b>Tablo 21.</b> <i>Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Serbest Zamanlarda Tercih Ettikleri Aktivite Türüne Göre Karşılaştırılması One-Way ANOVA Testi.....</i>                       | 43 |
| <b>Tablo 22.</b> <i>İnternet Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Serbest Zamanlarda Tercih Ettikleri Aktivite Türüne Göre Karşılaştırılması One-Way ANOVA Testi .....</i>                                | 44 |
| <b>Tablo 23.</b> <i>Heyecan Arama Davranışı Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Serbest Zamanlarda Tercih Ettikleri Aktivite Türüne Göre Karşılaştırılması One-Way ANOVA Testi.....</i>                              | 45 |
| <b>Tablo 24.</b> <i>Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Aktivitelere Katılım Sıklığına Göre Karşılaştırılması One-Way ANOVA Testi .....</i>                                                       | 46 |
| <b>Tablo 25.</b> <i>İnternet Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Aktivitelere Katılım Sıklığına Göre Karşılaştırılması One-Way ANOVA Testi .....</i>                                                                    | 47 |
| <b>Tablo 26.</b> <i>Heyecan Arama Davranışı Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Aktivitelere Katılım Sıklığına Göre Karşılaştırılması One-Way ANOVA Testi .....</i>                                                                 | 48 |

|                                                                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 27.</b> <i>Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Heyecan Arama Davranışı ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği Pearson Korelasyon Analizi</i> ..... | 49 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|



## ŞEKİLLER DİZİNİ

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1. Serbest Zaman Boyutları.....                       | 5  |
| Şekil 2. Zaman, Serbest Zaman ve Rekreasyon İlişkisi.....   | 5  |
| Şekil 3. Serbest Zaman Fonksiyonları .....                  | 9  |
| Şekil 4. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması ..... | 14 |
| Şekil 5. Bağımlılıkların Sınıflandırılması .....            | 18 |
| Şekil 6. Araştırmanın Modeli .....                          | 24 |



## KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

|                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| <b>H1</b>                        | Hipotez 1                            |
| <b>H<sub>A</sub><sup>1</sup></b> | Birinci Alt Hipotez                  |
| <b>HADÖ</b>                      | Heyecan Arama Davranışı Ölçeği       |
| <b>OKB</b>                       | Obsesif Kompulsif Bozukluk           |
| <b>TDK</b>                       | Türk Dil Kurumu                      |
| <b>W.L.R.A</b>                   | World Leisure Recreation Association |
| <b>M.Ö.</b>                      | Milattan Önce                        |



## BİRİNCİ BÖLÜM

### Giriş

Üniversiteye aynı ya da farklı bir şehirde başlayan öğrenciler, kendilerini hızlıca değişmiş bir akademik ve sosyal çevre içinde bulabilmektedirler. Yaşamın yeni boyutu öğrencilerin eğitim yaşantıları, insan ilişkileri ve sosyal yaşantıları açısından geçmiş yaşantılara göre farklılık gösterebilmektedir. Özellikle gelişen teknoloji ile birlikte dünyamızın ve yaşamımızın ayrılmaz parçası haline gelen internet en yoğun olarak bu yaşlardan itibaren kullanılabilir. Sosyal ve ikili ilişkileri oldukça yakından etkilediği düşünülen internetin bireyleri yalnızlığa sürüklediği yapılan birçok araştırmayla kanıtlanmıştır. Kraut ve diğ. (1998), güçlü bir iletişim aracı olan internetin, gerçek hayatta oluşturulan sosyal aktivitelerin ve sıkı bağların yerini aldığını; insanların gerçek sosyal yaşamdan ayrılarak sanal sosyal aktivitelere yönelmeye başladığını ifade etmektedirler. Ancak sanal bağlar, yapısı ve özellikleri itibarıyla gerçek bağlardan daha zayıftır (Özen ve Sarıcı, 2010). Yetişkinler ve genç ergenlere yönelik yapılan bazı araştırmalar, aşırı internet kullanımının yalnızlık hissi ve yalnızlık durumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Kraut vd., 1998). Aynı zamanda aşırı internet kullanımının eğitsel performansın azalması, ev dışındaki sosyal aktivitelere daha az zaman ayrılması ve bireylerin ebeveyn ve arkadaşları ile daha zayıf ilişkiler kurması gibi sonuçlar doğurduğu (Sanders vd., 2000) da iddia edilmektedir. İnternet kullanma yoğunluğunun ve dolayısıyla internet bağımlılık riskinin en yüksek olduğu üniversite öğrencilerinin bağımlılık düzeylerinin ve bunu etkileyen faktörlerin bilimsel araştırmalarla incelenmesinin; akademik başarısızlık, derslere devamsızlık gibi sorunların yanı sıra, kontrol kaybı, iletişim, depresyon gibi sosyal ve psikolojik sorunların çözülmesinde de önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir.

İnternet; bilgi aktarımı, akademik araştırma, eğlenme, iletişim ve ticaret gibi pek çok amaca hizmet etmektedir. Modern insan yaşamının bir parçası hâline gelen internetin kullanım sıklığı ve internetin kullanım amacı internet bağımlılığı açısından önemli bir ölçüt olarak kabul edilmektedir. Kişilerin kendilerini sanal ortamda daha sınırsız ve özgür hissetmeleri, gerçek yaşamda uymaları gereken toplumsal kurallar sebebiyle bastırdıkları duygu düşünce ve davranışların açığa çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bireyler böylece kişiliklerinin farklı yönlerini keşfedebilmektedirler (Cabiria, 2008; akt., Öztürk ve Çalıcı, 2018).

Serbest zamanlarda meydana gelen sıkılma algısı da bireylerin yaşamlarında etkiler yaratarak, internet kullanımında etkin rol oynayabilmektedir. Sıkıntı, dopaminerjik sistemin

(nörolojik keyif alma duygu sistemi) kritik bir rol oynadığı fiziksel anhedonia (severek yapılanların artık yapılmak istenmemesi), dikkat eksikliği ve bağımlılık gibi çeşitli fenotiplerde etkin rol oynayabilmektedir. Sıkılma algısı yüksek olan birey, heyecan ihtiyacı ile çevresinde bulunan uyaranlar arasında bir uyumsuzluk yaşayabilmektedir (Çetinkaya, 2013).

Bireyler, heyecan arayışı içinde oldukları aktivitelerde kendilerini mutlu hissetmektedirler ve fiziksel, ruhsal ve sosyal etki alanlarında yeni ve eğlenceli deneyimler yaşamaktadırlar (Zuckerman, 1990). Nörobiyolojik gelişimin etkisinden dolayı heyecan arayışı düzeyinin ergenlikte arttığı ve yaş ilerledikçe yetişkinlikle birlikte düşüşe geçtiği belirtilmektedir (Chambers, Taylor ve Potenza, 2003).

Lin, Lin ve Wu (2009), sıkılmanın ve can sıkıntısının ergenlerde internet bağımlılığının olası bir nedeni olabileceğini belirtmeleri, Siyez (2014)'ün heyecan arama davranışları içerisinde yer alan yaşantı arayışının internet bağımlılığını yordadığını belirtmeleri bu tez çalışmasının modelinin oluşmasında önemli basamaklar olarak değerlendirilmiştir.

Yapılan bu tez çalışması, toplumsal açıdan büyük önem taşıyan problemli serbest zaman kullanımının önüne geçme açısından önem arz etmektedir. Literatür incelendiğinde serbest zamanda sıkılma algısı, heyecan arayışı ve internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar göze çarpmaktadır; ancak üç konunun da bir arada bulunduğu bir çalışma olmadığı fark edilmiş ve bu çalışmada çeşitli demografik özelliklerle ele alınarak incelenmiştir. İnternete olan bağlılık, heyecan arayışı ve serbest zamanlarda sıkıntı algısı ilişkisini ortaya çıkarmak internet bağımlılığın önlenmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bireylerin heyecan arama davranışları ve serbest zamanlardaki sıkıntı algılarının internet bağımlılığını önemli derecede etkilediği düşünülmektedir. Toplumsal olarak gün geçtikçe artan internet bağımlılığı problemi, bireylerin yaşamlarında olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Bireylerin serbest zamandaki sıkılma algısı ve heyecan arama davranışı özelliklerinin internet bağımlılığı ile olan ilişkisi araştırılarak; serbest zamanların doğru kullanımı ve rekreasyon aktivitelerinin çeşitlendirilmesi doğru sonuçların ortaya çıkarılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bireylerin yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülen internet bağımlılığı durumunun nedenleri ile neticelendirilmesi ve önerilerin geliştirilmesi daha sağlıklı ve mutlu bir toplumun oluşmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **Araştırmanın Hipotezleri**

- **H1:** Bireylerin serbest zamanda sıkılma algı düzeyleri, heyecan arama davranışları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## **Alt Hipotezler**

**H<sub>A</sub><sup>1</sup>:** Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı, heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**H<sub>B</sub><sup>1</sup>:** Katılımcıların yerleşim yeri değişkene göre serbest zamanda sıkılma algısı, heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık vardır.

**H<sub>C</sub><sup>1</sup>:** Katılımcıların gelir durumu değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı, heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık vardır.

**H<sub>D</sub><sup>1</sup>:** Bireylerin ruhsal durumlarına göre serbest zamanda sıkılma algısı, heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık vardır.

**H<sub>E</sub><sup>1</sup>:** Katılımcıların serbest zamanlarda tercih ettikleri aktivite türüne göre serbest zamanda sıkılma algısı, heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık vardır.

**H<sub>F</sub><sup>1</sup>:** Katılımcıların aktivitelere katılım sıklığına göre serbest zamanda sıkılma algısı, heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık vardır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

#### Zaman ve Serbest Zaman

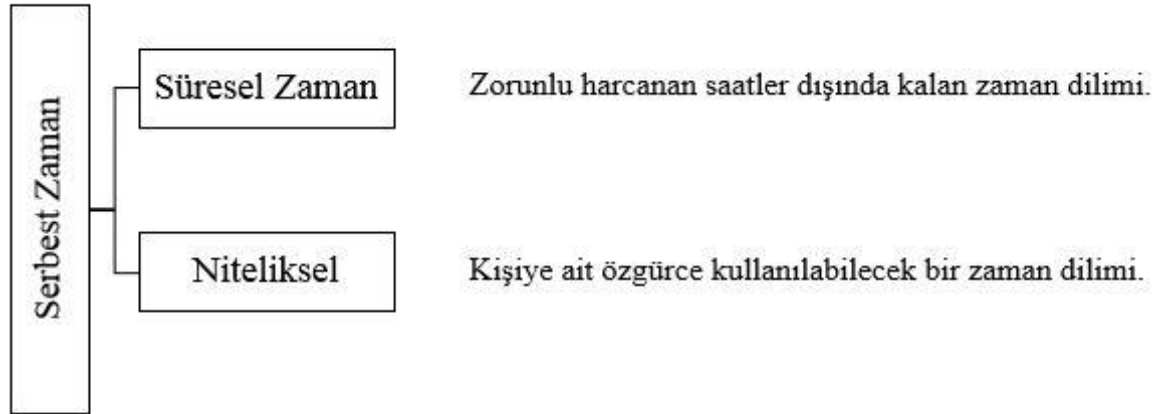
Zaman insan için en önemli, tasarruf edilemeyen ve geri kazanılması imkânsız olan soyut bir kavram olarak bilinmektedir. Zaman genel olarak fiziksel ve toplumsal zaman olarak iki şekilde incelenmektedir. Serbest zaman, sosyal yaşamın temel düzenleyicilerinden olan toplumsal zaman çerçevesinde değerlendirilebilir. Rekreasyon, zaman ve serbest zaman kavramları birbirini etkileyen ve iç içe geçmiş aynı zamanda bağımsız ve ayrı ayrı değerleri ifade eden kavramlardır. Serbest zaman sosyolojik bir kavram olarak karşımıza çıkmakta ve çalışma ya da çalışmama durumu serbest zamanın ön plana çıkmasına neden olarak gözükmektedir. Serbest zaman, rekreasyon açısından zaman ele alındığında; özellikle zamanın iş yaşamı ile olan etkileşimi öne çıkmaktadır. Dolayısıyla serbest zaman ve rekreasyon kavramlarının fonksiyonelliğini, iş yaşamının sistemleştirilmesi ile tüketim ve üretimin yaygınlaştırılması ortaya çıkarmıştır (Karaküçük ve Akgül, 2016).

İnsan gücünün yerini makinelerin almasıyla birlikte iş hayatı için ayrılan sürelerde değişiklikler meydana gelmiştir. Bireyin iş hayatı ile ilgili yapılan ve toplumdan topluma değişiklik gösteren bu düzenlemeler neticesinde, bireylere ait zaman dilimlerinde artış meydana gelmiştir (Samuel, 1996). Bu gelişimlerle meydana gelen serbest zaman dilimindeki artış; psikolojik, ekonomik ve kültürel bazı değişiklik ve sorunları da beraberinde getirmiştir. Serbest zaman bu bağlamda bireyin yaşamındaki sosyolojik ve biyolojik olguları devam ettirebilmek için kâr elde ettiği zaman dışındaki süredir (Mirzeoğlu, 2003).

Serbest zaman, insanın yaşam kalitesiyle oldukça yakından ilgilidir. Yaşamın her evresinde var olan bir kavramdır. Bireylerin ve toplumların sağlıklı olmalarında ve kaliteli yaşamlarının oluşmasında serbest zamanın etkili, verimli ve farkındalıklı olarak kullanımıyla sağlanabilmektedir (Gökçe, 2008). Serbest zaman içeriği ve yapısı bakımından toplumsal olarak farklılıklar gösterebilmektedir. Çalışma yasaları, kültürel değerler gelir durumları, eğitim ve diğer birçok faktör bu farklılıkların oluşmasında önemli etkenler olarak düşünülebilir. Serbest zaman süresel ve niteliksel olarak iki farklı boyutta ele alınmaktadır (Şekil 2).

## Şekil 1

Serbest Zaman Boyutları (Karaküçük ve Akgül, 2016)

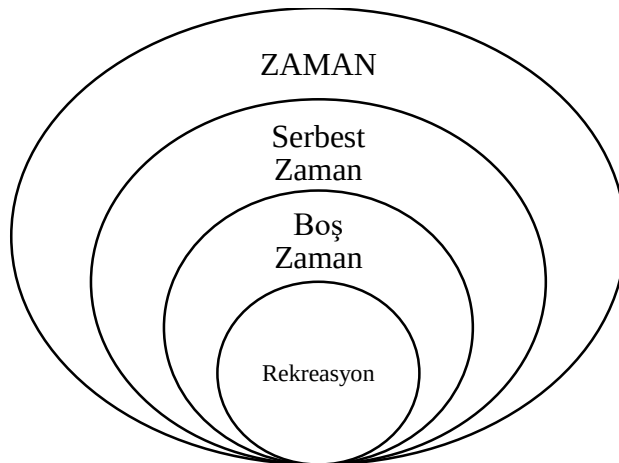


Torkildsen (1999) ise serbest zaman fonksiyonlarını farklı açılardan beş boyutta ele almıştır:

- Zaman olarak serbest zaman
- Aktivite olarak serbest zaman
- Yarı serbest zamanlar
- Zihinsel ve duygusallık olarak serbest zaman
- Bütüncül olarak serbest zaman

## Şekil 2

Zaman, Serbest Zaman ve Rekreasyon İlişkisi (Karaküçük ve Akgül, 2016)



## Serbest Zaman

Serbest zaman, en eski uygarlıklardan beri seçkincilik ve sınıf ayrıcalığı ile özdeşleştirilmiştir. Bununla birlikte, serbest zaman, ilkel toplumlarda, geçim, güvenlik ve temel ihtiyaçlar giderildikten, avdan veya sert hava koşullarından sonra kutlamalarda başlamıştır. Basit sosyal sistemlerde ise serbest zaman hayatın ritminin bir parçası olarak karşımıza

çıkılmaktadır. Bayramlar, kutlamalar, şölenler, düğünler, özel günler ve festivaller, bununla birlikte eski kültürlerin kutsal mitolojisine yönelik yükümlülüklerle birlikte serbest zaman fırsatları ve çeşitlilikleri gün geçtikçe artış göstermektedir. Godbey (1978) kasıtlı bir serbest zamanın olmadığına, bireysel seçim uygulamasının sonucu olan hiçbir şeyin olmadığına işaret etmektedir (Torkildsen, 2005). Bazı toplumlarda serbest zaman, gerekli günlük görevlerin yaşam döngüsü etrafında yapılandırılır ve günlük ya da genel yaşam örüntüsünden ayrı olmak yerine onunla bütünleşmiştir.

Dünyanın birçok yerinde tarımın gelişmesi, yönetici sınıflar ile nüfusun geri kalanı arasındaki uçurumu genişletmiştir. Açıkça farklılaştırılmış iş rolleri, gelişmiş seçkin sınıflar ve serbest zamanları olan gelişmiş kültürler, “yüksek kültür”, sosyal konum ve siyasi statü ile ilişkilendirilmiştir. Örneğin, Mısır, Asur ve Babil kültürlerinin birçok "serbest zaman" faaliyetini içerdiği, ancak bu etkinliklerinin öncelikle toplumdaki üst tabakaların (soylular, askeri ve dini liderler) faaliyetleri olarak görüldüğü belirtilmiştir (Torkildsen, 2005).

Antik Yunan’da Aristo ve Plato gibi filozoflar serbest zaman konusu ile oldukça yakından ilgilenmişlerdir. Yunanca “scholē” kelimesi hem eğitim hem de serbest zaman anlamına gelmektedir. Latince “scola” ve İngilizce “school” kelimeleri “schoolar” kelimesini oluşturmuş, “akademisyen” e yol açmıştır. Aristoteles Politika’ nın I. kitabında serbest zamanı çalışma zorunluluğundan arınmış zaman olarak tanımlamıştır (Kaba, 2009).

18. ve 19. yüzyılların sanayi devrimi, derin sosyal değişimlere yol açmıştır. Fabrikalar şehirlerin büyümesini sağlayarak, nüfus kırsal bölgelerden kasaba ve şehirlere doğru hareketlilik kazanmıştır. Bununla birlikte insanlar doğayla iç içe yaşadığı, çocukların tarlalarda oynayabildiği ve ailelerin kırsalda yürüyebildiği köylerden; oyun oynamak için çok az alanı ve serbest zamanlarının tadını çıkarmak için çok az zamanları olan sıkışık koşullarda yaşamaya başlamışlardır (Torkildsen, 2005). Reform hareketleriyle birlikte rekreasyon kavramında da hareketlilik başlamış ve bazı kuruluşlar özellikle çocukların serbest zamanları hususunda endişeler duymaya başlamışlardır. Thorsten Veblen'in "Serbest zaman sınıfı" olarak tanımladığı şey de bu dönemde yeniden ortaya çıkmıştır. Kapitalizm, kentleşme ve sanayileşme toplumda bölünmenin bir yenisini daha beraberinde getirmiştir (Veblen, 1953; Torkildsen, 2005). Veblen Amerika’da, endüstriyel sistemdeki zayıflıkları belirlemeye başlamış ve “Serbest zaman sınıfını” ve onun “gösterişçi tüketimini” eleştirmiştir.

20. yüzyıla gelindiğinde yavaş yavaş işçi sınıfı, herhangi bir idealizm veya aydınlanma için değil, işçiler ve sendikalar artık zamanlarını sattıkları için serbest zaman talep etmeye başlamışlardır. İş ve serbest zaman talebi, modern ve kamusal çalışmanın, gönüllü ve endüstriyel rekreasyon dünyasının örgütlenmesine yol açmıştır (Torkildsen, 2005).

Serbest zaman; bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zaman olarak ifade edilmektedir. Serbest zaman aynı zamanda bireyin ruh hali, yaratıcılık ve psikolojik değerlerin bir kaynağı olarak da kabul edilebilir (Karaküçük, 2014). Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği'nin tanımına göre ise serbest zaman; seçme şansı, yaratıcılık, hoşnutluk ve memnuniyet içeren, kişisel doyumu yükselten ve eğlencelere öncülük eden yararları ile insan hayatının özel bir bölümüdür. Aktivite kavramının; çoğunlukla fiziksel, bununla birlikte entelektüel, estetik, sosyal ve ruhsal özelliklerinin çok yönlü formlarını kapsamaktadır (W.L.R.A., 2001; Arslan, 2011).

Serbest zamanlarda gerçekleştirilen etkinlikler, bireyin yaşamına katkıda bulunarak, deneyimlerini ve hayatla mücadele gücünü artırabilmektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılımlar sonucunda bireylerin çevreyle etkileşimleri ile birlikte bilişsel ve davranışsal olarak değişikliklerde meydana gelebilmektedir (Kelly ve Valeria, 2000).

Süreklilik gerektiren monoton, sıkıcı çalışma ve diğer etkinlikler, insan yaşamında oldukça önemli bir yer tutan yenilenme için, serbest zaman aktivitelerini meydana çıkarmıştır (Yıldız, Sahan, Tekin, Devocioğlu & Yazar, 2012). Bireylerin biyolojik ihtiyaçlarından arta kalan zamanlarını değerlendirme gayretleri; teknoloji gelişimi ile birlikte çalışma saatlerinde kısaltmalar, internet kullanımıyla beraber iletişim ve haberleşmenin kolaylaşması, milli gelirdeki artış gibi sebeplerle orantılı olarak gelişebilmektedir (Can, 2015; Yayla ve Çetiner, 2019). Son yıllarda serbest zaman değerlendirme faaliyetleri insanlar için bir yaşam şekline dönüştüğü görülmektedir.

### **Serbest zaman hakkı.**

İnsanlık tarihinde orta çağ döneminden sonra serbest zamanlar soylular için var olan sanat, spor ve eğlencelerle meşgul olunan ve kendileri için hak olarak gördükleri bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Alt sınıflar için ise serbest zamanların varlığından bile söz etmek söz konusu olmadığı bilinmektedir. Soyluların bu haklarına karşın, alt kesimin bu hakkı elde edememesi, mesai saatlerinin uzun olması, tek tatil günlerinin pazar günlerinde spor aktiviteleriyle değerlendirilmesi ve bunun da kiliseler tarafından yasaklanmış olması, o zamanlarda insanların serbest zaman hakkının olmadığını göstermektedir. İlk olarak serbest zaman hakkının var olması gerektiğini Lafarge 1883 yılında belirtmiştir.

Çağımızda özellikle sanayileşmiş ülkelerde ve diğer gelişim gösteren toplumlarda serbest zaman bilincinin giderek geliştiği görülmektedir. Günümüz şartları da gelişen ve gelişmekte olan toplumlara bu hakkın verilmesi gerektiğini gösteren koşullar içermektedir. Bu konuda öncelikli olarak

alışan bireylere ücretli izin haklarının verilmesi hususunda yazılan hukuk ve mevzuat kuralları söylenebilir. Ülkemizde T.C. Anayasa'sının (1982) 17. Maddesinde “*Herkes yaşama, maddi ve manevi varlığını koruma ve geliştirme hakkına sahiptir.*” denilerek temel yaşama hakkı sağlanmıştır. Bunun yanında 58. Madde ile “*Devlet gençleri alkol, uyururucu, kumar, suçluluk vb. kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır.*” denilerek bireylerin bu tür olumsuz eylemlerden kaçınmaları için serbest zamanlarını değerlendirebilecekleri tedbirleri olarak mler olması gerektiği belirtilmektedir (Karaküçük ve Akgl, 2016).

### **Serbest zamanın yapısal zellikleri.**

Serbest zamanlarda yapılan etkinlikler, dinlenme (rahatlama), daha kapsamlı düşünüldüğünde oyalanma ve kişinin kendini geliştirme amacıyla yaptığı etkinlikler olarak düşünülebilir (Hacıoğlu ve Gökdeniz, 1998).. Serbest zamanın zellikleri:

- Sorumluluk gerektiren bir görev olarak serbest zaman,
- Zorunlu alışma hayatının oluşturduğu bedensel, zihinsel yorgunlukların azaltılması için olanak sağlayan bir dinlenme ve hoş vakit geçirme işlevi olarak serbest zaman,
- Monoton yaşamdan kurtulmak için eğlenme işlevi olarak serbest zaman,
- Fiziksel ve zihinsel açıdan gelişim sağlamak amacıyla kişilik gelişimi sağlayan serbest zaman.

Tüm bu özellikler bireylerin zgr iradeleriyle gerçekleştirilen çabalardan oluşur. Tüm eylemler dışarıdan baskı olmadan gerçekleştirilir. Zaman, yer kişi tarafından belirlenir ve yapılan eylemlerin tümünden kişi sorumludur (Hacıoğlu ve Gökdeniz, 1998).

### Şekil 3

#### Serbest Zaman Fonksiyonları



#### Serbest zamanların artışının sebepleri.

Serbest zamanlarda yaşanan artışa sebep:

- Sosyal, ekonomik ve teknolojik yönde yaşanan gelişmelere bağlı olarak, çalışma hayatında zaman ve anlayış yönünden yaşanan değişimler,
- Gelirde yaşanan artışlar veya kişisel harcamalarda (barınma, yiyecek, giyim vb. ) yapılan tasarruflar,
- Özel araç sahipliğinin artışına ve ulaşımda sağlanan kolaylıklara paralel olarak insanların daha hareketli bir yaşam sürmeleri,
- Farklı ihtiyaçların ve beklentilerin olması. Örneğin; sağlıklı yaşam hakkında daha fazla bilgi edinmeleri ve bununla birlikte serbest zaman ve iş hayatı arasında bir denge yaratmak peşinde olmaları,
- Kent hayatının yarattığı monotonluk sebebiyle kırsal bölgelere gitme yatkınlığının olması, şeklinde sayılabilir (Johnson, Bourke ve Morrison, 2000).

#### Serbest zaman sıkılma algısı ve motivasyonu.

Motivasyon ve serbest zaman ilişkisi konusunda yapılan araştırmalarda, serbest zaman aktivitelerine katılımın temelinde yer alan psikolojik ve sosyolojik nedenleri ele almanın yanı sıra, bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimlerini, davranışlarının nedenlerini ve katılımalarının sonuçlarını aydınlatması açısından, serbest zaman araştırmalarının merkezinde bulunmaktadır (Chen ve Pang, 2012). Motivasyon, insan davranışını başlatan, yönlendiren ve sürdüren güçleri ifade eder (Iso-Ahola, 1999).

Araştırmalar, anlamlı serbest zaman etkinliklerinin daha genel bir yaşam amacına sahip olma hissine katkıda bulunduğunu ve bu yolla insanların genel yaşam kalitesini iyileştirdiğini göstermektedir (Iwasaki ve diğ., 2010). Buna karşılık ise can sıkıntısı, kişinin faaliyetlerinin amaçsız ve anlamsız olduğu hissini uyandırmaktadır. Bu nedenle can sıkıntısının çeşitli psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilmesi şaşırtıcı olarak görülmemektedir. Kesin tanımıyla ilgili tartışmalar devam etse de can sıkıntısı genellikle, bireyin yaygın bir ilgi eksikliği ve faaliyetlere konsantre olma zorluğu hissettiği hoş olmayan, geçici bir duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Spruyt, Vandenbossche, Keppens, Siongers ve Van Droogenbroeck, 2018).

Sıkılma ve can sıkıntısı, algılanan sonsuz bir zaman akışından kaynaklanan boşluk, anlamsızlık ve huzursuzluk duyguları ile karakterize olarak görülmektedir. Bu şekilde tanımlanan can sıkıntısı, sadece ara sıra yaşansa bile, her zaman olumsuz olarak değerlendirilen bir durumu ifade etmektedir (Pekrun, Goetz, Daniels, Stupnisky ve Perry, 2010). Bazı bilim insanları, sözde durum (veya durumsal) can sıkıntısı ile özel (veya eğilimsel) can sıkıntısı arasında ayrım yapmaktadırlar. Bu ayrım öncelikle can sıkıntısının farklı iddia edilen kökenlerine atıfta bulunmaktadır. Can sıkıntısına odaklanan bilim insanları, can sıkıntısının öncelikle çevrenin teşvikleri ve uyaranları ile insanların kişisel çıkarları arasındaki uyumsuzluktan kaynaklandığını varsaymaktadırlar (Vogel-Walcutt, Fiorella, Carper ve Schatz, 2012).

## **Rekreasyon**

Rekreasyon bireylerin, serbest zamanlarında; mevcut çevreden uzaklaşmak, farklı yaşantılar elde etmek, dinlenmek ve yenilenmek gibi pek çok nedene bağlı olarak açık veya kapalı mekânlarda ve pasif ya da aktif katılımlarla etkinlikleri anlatan bir kavramdır. Rekreasyon, kişi veya grupların serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları dinlendirici ve eğlendirici faaliyetler anlamına gelmektedir. Birçok tanımla birlikte günümüzde; zorunlu ihtiyaçlardan (yemek yeme – uyuma – çalışma vb.) bağımsız, bireylerin birçok önemli ihtiyaçlarını gideren, kişiyi doyuma ulaştırıp ve mutlu olmasını sağlayan bir yaşam biçimidir (Çavdar, 2019). Literatürde rekreasyonun tanımı, birçok araştırmacı tarafından farklı yönlerle açıklanmaya çalışılmıştır. Yapılan tanımlar psikolojik, sosyolojik, ekonomik açılarından ele alınmıştır. Rekreasyon Türk Dil Kurumuna göre ise, *“Bir bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme”, “İnsanların serbest zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler”* şeklinde tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu, 2019). Biraz daha açarsak rekreasyon, bireysel ya da ekip halinde yapılabilen, bireyin direkt olarak kendi ilgi alanlarından oluşan, özgürlük ve zevk duygusu yaşatan, ödül kazanma

ya da gereklilik duygusunu içinde bulundurmayan etkinlikler olarak belirtilmiştir. Buna ek olarak, rekreasyonun serbest zamanlarda gönüllü olarak kendi bireysel zevki, tatmini ya da ihtiyaçları ölçüsünde gerçekleştirdiği faaliyetler veya elde ettiği deneyimler olduğunu belirterek, tecrübe kazanmanın serbest zaman değerlendirmedeki önemini vurgulamışlardır (Torkildsen, 2005). Karaküçük (2005) rekreasyon kavramını kapsamlı olarak şu şekilde tanımlamaktadır: ‘bireyin yoğun çalışma yükü, rutin yaşam tarzı veya olumsuz etkilenen fiziksel ve zihinsel sağlığını tekrar kazanmak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak için, kişisel tatminlik sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dilimi dışında kalan bağımsız ve bağlantısız serbest zaman içinde seçerek ve gönüllü olarak yaptığı etkinliklerdir.’ Bu ifadenin de diğerler tanımlara paralel bir anlam içerdiği görülmektedir.

### **Rekreasyonun tarihsel gelişimi.**

#### ***Tarih öncesi dönem.***

Rekreasyon yaşamın temel bir bileşeni olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyunun hayvanlar âleminde ne kadar genişlediğini anlamak kolay olmayabilir fakat memelilerin oyunu -tıpkı insanlar gibi- faydalı olan davranış kalıplarını öğrenmek ve paylaşmak için bir araç olarak kullandıklarına dair çok sayıda kanıt bulunmaktadır (Thorne, 1992).

Eski zamanlarda yemekler, ritüellerle dolu önemli bir toplanma zamanı olabilmekteydi. Fermantasyonun keşfi ve ardından alkollü içeceklerin üretimi, yemeğin sosyal aktivitenin odak noktası olarak gelişmesinde önemli bir rol oynamıştır. Bazı açıklamalara göre (Broadhurst, 2002), asmanın ekimi muhtemelen M.Ö. 6000'de Kafkasya veya Mezopotamya'da başlamıştır. Bu dönemden kalma eserler üzerindeki süslemeler, şaraba verilen yüksek değeri ve bununla birlikte rekreasyonun eğlence boyutunu göstermektedir.

#### ***Kutlama ve inançlar.***

"İlkel" kabilelerdeki kültürel durumlar, sanat ve zanaatın kullanılma nedenlerine dair bazı fikirler verebilmektedir. Törenlerde giyilen maske ve kostümlerin imalatında ayrıntılı süsleme ve zanaat kullanımları yapılan araştırmalarda ortaya çıkarılmıştır. Şarkı söyleme, dans etme, şölen, yeme, içki içme ve hikâye anlatmanın daha da uzun bir soyağacına sahip olması muhtemel görülmektedir. Ritmik müzik, insanları aynı ruh haline götürmesi açısından ve temel bir iletişim biçimi olarak görülmekte, ritmin kendisi de oyunun ortak bir bileşeni olarak ifade edilmektedir. Ritim ve ses kalıpları (müzik) yalnızca ifadeyi sağlamakla kalmaz, aynı zamanda duyguyu da yoğunlaştırabilmektedir (Storr, 1997). Dans, müzik ve hikâyelerin çoğu geçmiş

olaylarla bağlantılı olarak görülmektedir. Bazı durumlarda hangi güçlerin hayatımızı şekillendirdiğine dair inançları da ifade edebilmektedir.

### *Mağara resimleri.*

Pireneler Fransa'nın güneybatısındaki kireçtaşı mağaralarında, binlerce yıl önce (M.Ö. 10.000–15.000) yapılmış tablolar ortaya çıkarmışlardır. Bu tablolarda belirli hayvanların temsilleri ve tanık olunan ya da umut edilen olayların sahneleri bulunmaktadır. Bazı yorumlar (Gombrich, 1995), resimlerin avcılar tarafından görüntüyü yakalayarak, gerçekte hayvan üzerinde güç uygulanacağını umarak, avcılar tarafından oluşturulduğunu ileri sürmektedir. Görüntüler topraktan yapılmış doğal pigmentler kullanılarak boyandığını ve aynı pigmentlerin bugün de sanatçılar için önemli olduğu belirtilmektedir.

### **Antik Yunan ve Antik Roma'da Rekreasyon**

İlk çağlarda insanlar günün belli bir bölümünü temel ihtiyaçlarını gidermeye çalışırken geriye kalan kısımda aileleriyle geçiriyorlardı. Yeme içme ihtiyaçlarını karşılayan bireyler uyku ya da tembellikle zamanlarını geçiriyorlardı. Serbest zaman eski toplumlarda birçok temel ihtiyacın ortadan kalkmasıyla meydana çıkmıştır. Günümüzde serbest zaman etkinlikleri arasında yer alan ata binmek, avlanmak ve çeşitli sanatlarla uğraşmak (el sanatları) eski zamanda gündelik yaşamın zorunlu parçasıydı. Tarımla birlikte mahsuller yetiştirilmeye başlanınca hayvanlar da evcilleştirilmeye başlandı. Bununla birlikte çalışma ve dinlenmenin birleşik görünümü, yerleşik hayatla birlikte daha planlı bir görünüm almıştır (Sweet, 1987).

Gerçek anlamda serbest zaman kavramı antik çağda ortaya çıkmıştır. Antik Yunanda erkeklerin kadınlara oranla daha fazla serbest zamanı olduğu; bu zaman diliminde eğlenmek, dinlenmek ve olimpiyat oyunları gibi çeşitli oyunlara zaman ayırdıkları belirtilmiştir. Bu dönemde kadın ikinci sınıfta, antik dünyanın saygın aileleri ise serbest zaman sınıfını oluşturduğu ifade edilmektedir (Atalay, 2004). Antik Yunan ve Roma uygarlıklarında en önemli serbest zaman etkinliklerinin beden eğitimi ve spor etkinlikleri olduğu belirtilmektedir. Yunan uygarlığında beden eğitimi ve spor etkinlikleri felsefi olarak ele alınırken, Roma dönemine geçişte sadece savaşçı amaçlar kapsamında ele alınmıştır (Atalay, 2004; Gül vd., 2014). Dünyanın farklı bölgeleri farklı zamanlarda gelişimler göstermiştir. Ortaya atılan herhangi bir fikrin dünyayı dolaşması binlerce yıl alabilmekteydi. Yapılan araştırmalarda “Serbest zaman” kelimesi ilk olarak 14. yüzyılda ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Broadhurst, 2002).

## **20. yüzyılda rekreasyon.**

Otomasyon sistemlerinin başlangıcı olan sanayi devrimiyle birlikte üretimde fazlalık, insanların yaşamlarındaki refahlık gelişmeleri, bireylerin serbest zamana duydukları ihtiyaç doğru orantılı olarak yükseliş göstermiştir. Bu durum ancak sanayi devrimi yıllarında, çalışanlarda fiziksel ve ruhsal tahribatlara neden olmuş, aşırı çalışma-çalıştırma düşüncesinin ortadan kaldırılmasıyla sağlanabilmiştir. Kapitalizm, kentleşme ve endüstrileşme toplum içerisinde sınıf ayrımını da beraberinde getirmiştir. Bu sınıf ayrımı “Serbest zaman sınıfı” adı altında yeni bir toplum sınıfı ortaya çıkarmıştır (Veblen, 1899; çev. Kırmızıaltın ve Bilir, 2016).

Teknolojik gelişmeler çalışanların üretimi kapasitelerinde artışlara neden olmuş ve serbest zamanlarda da artışları beraberinde getirmiştir. Stokols (1992) sağlığın teşviki ve geliştirilmesi ile ilgili sosyal ekolojinin temel varsayımının, fiziksel ve sosyal çevrelerin birçok yönünün insanların refahını etkilediğini öne sürmüştür. Bununla birlikte Henderson (2005) iki temel yapının, sağlığı iyileştirmek için; serbest zaman, park ve rekreasyonun rolleri hakkında düşünmeye rehberlik ettiğini (sosyal ekoloji ve aktif yaşam) ifade etmiştir. Toplumda üst sınıf olarak görünen kesimlerin kendilerine ait olduğu düşünülen serbest zaman eğlencelerinin, artık orta sınıf kesimi tarafından da düşünölmeye başlamıştır.

### ***Radio ve sinema.***

Marconi deneyini radyo dalgalarını iletme için kurduğunda, etkilerin ne kadar geniş kapsamlı olacağını çok az tahmin edebilmiştir. 'Kablosuz' kısa sürede güvenilir bir haber, müzik ve eğlence kaynağı haline gelmiş ve ailelerin oturup birbirlerinin zevkini paylaştığı bir ortam haline dönüşmüştür. Bununla birlikte fotoğraflar da popüler hale geldi ve basılı malzemede giderek daha fazla kullanılmaya başlandı. Hareketli görüntü, eğlencenin özel bir sanat biçimini yaratan bir atılımdı. Başlangıçta filmler sessizdi ve onlara piyano veya org çalan insanlar eşlik ediyordu. Zamanla, bunların yerini konuşmalar aldı ve sinema, tv hayatımızın içerisindeki diğer eğlence kaynakları olmaya başladı (Broadhurst, 2002).

### ***Savaşlar ve özgürlük.***

I. Dünya Savaşı sonrasında dünya genelinde ve özellikle Avrupa'da yaşanan çalkantı, birçok ülkede toplumsal değişimi hızlandırmıştır. İnsanların kırsal kesimlerinde istedikleri gibi dolaşma arzusu yoğunlaşmıştır. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra ise 1948'de İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi ile barışı korumak için yoğun bir faaliyet dönemine geçilmiş ve bu durum insanların özgürlüklerine de etki ederek serbest zamanların daha rahat kullanımına olanak sağlamıştır (Torkildsen, 2005).

### **Tatiller.**

İkinci dünya savaşından sonra bireylerin gelirlerindeki artış 1950'lerde ve 1960'larda daha fazla insanın tatil yapmasına olanak sağlamaya başlamıştır. Dünya genelinde özellikle Avrupa'da tatil kampları, karavan siteleri giderek büyümüştür. Daha fazla sayıda insan seyahat etmeye başladıkça, her yıl daha önce yalnızca cesaretli kâşiflerin erişebildiği uzak destinasyonlara; seyahat acentelerinin olanaklarıyla erişimler sağlanmaya başlamıştır. Daha sonraları ise otellerle veya otel inşa eden şirketlerle anlaşmalar yapılarak tatil olanakları artırılmıştır (Mallen ve Adams, 2008).

20. yüzyıl içerisinde ziyaretçi merkezleri, müzeler, arabalar, güneş, sahiller, televizyon, video ve bilgisayar oyunları, alkol, kumarhaneler, bahis çeşitliliklerinin artışı, deniz, hava taşımacılığı, kişisel gezi hareketlilikleri, sağlık, alışveriş ve iletişim gibi birçok faktör rekreasyonun gelişimine katkı sağlamıştır. Gün geçtikçe gelişen teknoloji ve yeni yaşam koşulları bu faktörlerin çeşitliliğinin artmasına neden olabilmekte ve rekreasyonun kapsamının genişlemesine de katkı sağladığı belirtilmiştir (Broadhurst, 2002).

### **Rekreatif etkinliklerin sınıflandırılması.**

Rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılmasında bireylerin etkinlik için amaçları, haz ve istekleri en önemli belirleyiciler olarak düşünülmektedir. Literatürde yer alan sınıflandırmaların yanı sıra esasen rekreasyon etkinliklerinin kişiden kişiye değişiklik gösterdiği göz ardı edilmeyecek bir gerçekliktir. Dolayısıyla kesin bir sınıflandırma ve çeşitlendirme yapmak zor görülmektedir. Genel olarak alan yazında sınırlandırmaya tabi tutulmuş rekreatif etkinlikler Şekil 4'te görülmektedir.

### **Şekil 4**

*Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması (Kocaekşi vd., 2012)*

|                                                     |                                                                 |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması</b> | Etkinliklere Katılım Biçimine Göre Rekreasyon                   |
|                                                     | Etkinliklere Katılanların Mekân Tercihleri Bakımında Rekreasyon |
|                                                     | Etkinliklere Katılanların Sayısına Göre Rekreasyon              |
|                                                     | Etkinliklere Katılanların Yaşları Bakımında Rekreasyon          |
|                                                     | Kültürel Değerler Bakımında Rekreasyon Etkinlikleri             |
|                                                     | Milletler Bakımında Rekreasyon Etkinlikleri                     |
|                                                     | Zaman Tercihi Bakımından Rekreasyon Etkinlikleri                |
|                                                     | Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon                                   |
|                                                     | A-Tipik Serbest Zaman Davranışı                                 |

### **Etkinliklere katılım biçimine göre rekreasyon.**

Rekreasyon etkinliklere katılım biçimlerine göre; Edilgen (Pasif), Etken (Aktif) ve Ettirgen (Yönlendirici) olmak üzere literatürde sıkça yer verilmektedir.

- Etken Katılımlı Rekreasyon
- Edilgen Katılımlı Rekreasyon
- Ettirgen Katılımlı Rekreasyon

### **Rekreasyonun bölümlendirilmesi.**

Rekreasyon alanını bölümlendirdiğimizde ise dört grupta incelemek mümkündür: rekreasyon hizmetleri, rekreasyon kaynakları, turizm ve eğlencedir.

**Rekreasyon hizmetleri grubu**, organize edilmiş eğlence faaliyetlerinde liderliği içermektedir. Buna programlar oluşturma ve denetleme, faaliyetleri planlama, liderlik ve talimat sağlama dâhildir. Bu serbest zaman deneyimleri, parklar, oyun alanları, kamplar, toplum merkezleri gibi çeşitli ortamlarda gerçekleşir ve çok fazla kişisel etkileşim içermektedir.

**Rekreasyon kaynakları grubu**, serbest zaman etkinlikleri için kullanılan hem doğal hem de insan yapımı kaynakların planlanması, geliştirilmesi, bakımı ve korunması ile ilgili işleri içermektedir. Bu işler rekreasyon alanları ve tesisleri ile ilgilenir ve bir anlamda rekreasyonel deneyimler için bir destek sistemi oluşturur.

**Turizm grubu**, zevk için (iş veya görev yerine) seyahat ile ilgili işleri ve turistlere yönelik faaliyetleri içermektedir. Bu grup içinde beş ana bileşen vardır:

- Turizm için bir pazar oluşturmak,
- İlgi çekici yerlere ulaşım sağlamak,
- Turist katılımı için cazibe merkezleri oluşturmak,
- Turistleri barındırmak, beslemek ve hizmet sunmak,
- İnsanları ilgi çekici yerler, hizmetler, tesisler ve ulaşım hakkında bilgilendirmek ve özel düzenlemeler yapmak (Plummer, 2009).

**Eğlence meslekler grubu**, ticari eğlenceler de dâhil olmak üzere müşteriyi eğlendirmek için yapılan işleri ifade etmektedir. Canlı veya filme alınmış performanslar; gösteriler ve profesyonel yarışmalarının sunumu ve eğlence kuruluşlarında kişisel hizmetleri oluşturmaktadır (Mallen ve Adams, 2008).

Yukarıda açıklanan dört kategoride çalışan insanlara ek olarak, serbest zaman odaklı alanlar bir dizi başka mesleği desteklemektedir. Bunlar, tesislerin ve alanların yapımında yer alan kişileri; büyük park ve tatil yerlerinde veya yakınında bulunan mağazaları, servis

istasyonları gibi ticari kuruluşları; spor malzemeleri, tekneler, motorlar, balıkçılık ve avcılık ekipmanları gibi çok çeşitli eğlence ekipmanlarının üretimini de içine alan endüstriler olarak belirtilmiştir.

## **Bağımlılık**

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, patolojik bağımlılık, canlı bir organizma ile dışsal bir madde arasındaki etkileşimden kaynaklanan, davranışsal tepkiler ve her zaman maddeyi sürekli olarak almak için zorlayıcı bir ihtiyaç içeren diğer tepkilerle karakterize edilen psişik ve hatta bazen fiziksel bir durumdur. Maddenin, hareketin, aktivitenin, psikolojik, bedensel ve sosyal sorunlara sebep olmasına ve kişinin terk etme arzusuna rağmen gerçekleştirmeye devam edilmesi, terk edilememesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Ceylan, 2019). Türk Dil Kurumu bağımlılığı, bağımlı olma durumu, tabiiyet: Bağımlılık bir süre mutlu eder, sonra alışkanlık olur, sonra baskıya dönüşür, olarak tanımlamaktadır (TDK, 2020).

Bir diğer ifade ile zorlama, saplantı veya uyuşturucu bağımlılığı, suç, alkolizm, zorlayıcı aşırı yeme, kumar problemi, bilgisayar ve teknolojik ürün bağımlılığı, vd. gibi aşırı fiziksel bağımlılık veya psikolojik bağımlılığı tanımlamak için de kullanılabilmektedir. Tarhan ve Serdar (2011) bağımlılığı bireyin bir maddeyi ya da haz veren etkilerin zararlı sonuçlarına rağmen davranışı tekrar tekrar devam ettirmesi için zorlayıcı bir ruh halinde bulunduğu durum olarak tanımlamışlardır.

Beyni etkileyen ve biyolojik mekanizmalar ve madde kullanımını kontrol kapasitesi ile karmaşık bir bozukluğa bağımlılık olarak bilinmektedir. Biyolojik, psikolojik, genetik, sosyal ve çevresel etmenler bağımlı hale gelmede etkili faktörler olarak bilinmektedir (Korkmaz, 2017).

### **Bağımlılık çeşitleri.**

Son yıllarda, davranışsal veya uyuşturucusuz bağımlılıklar olarak adlandırılan yeni bir bağımlılık grubu tanındı. Bu grup patolojik kumar, kompulsif alışveriş, TV-internet-sosyal ağ-video oyunu (yeni teknolojiler) bağımlılıkları, işkoliklik, seks ve ilişki bağımlılıkları, ortoreksiya ve aşırı antrenman sendromlarını içermektedir. Madde ve davranışsal bağımlılıklar, aşırı özlem, başkasının sırtından geçinme, hoşgörü ve yoksunluk gibi benzer fenomenolojik özellikler gösterebilmektedirler. Tarihsel süreç içerisinde bağımlılık kavramı genel olarak madde ile ilişkilendirilmiş olsa da daha sonrasında yapılan bilimsel çalışmalar neticesinde daha üst ve geniş bir kavram olarak ele alınmaya başlamıştır. Literatürde bağımlılık, bilim insanları tarafından iki başlık altında ele alındığı görülmektedir. Belirtiler ve sonuçları açısından benzer

olan bu türleri; “Madde Bağımlılığı” ve “Süreç-Davranış Bağımlılığı” olarak ifade edilmektedir (Hazar ve Hazar, 2017).

### **Madde bağımlılığı.**

Keyif verici bir maddenin belirgin bir etkiyi elde etmek amacıyla alınması sürecinde meydana gelen bedensel, ruhsal ya da sosyal problemlere rağmen bireyin maddeyi kullanmaya devam etmesi, bu isteğin durdurulamaması ve maddenin kullanılmadığı zamanda eksikliğin belirtilerle ortaya çıkması durumudur. Bir başka deyişle madde bağımlılığı bireyin ruhen ve bedenen bir ihtiyacı olarak hissedilmesidir. Bağımlılıkla ilgili olarak yapılan bilimsel çalışmalarda, bağımlılığı oluşturan bütün maddelerin dolaylı ya da doğrudan beynin zevk faaliyetlerini harekete geçirdikleri gözlemlenmiştir (Yeltepe Ercan, 2013).

### **Süreç-davranış bağımlılığı.**

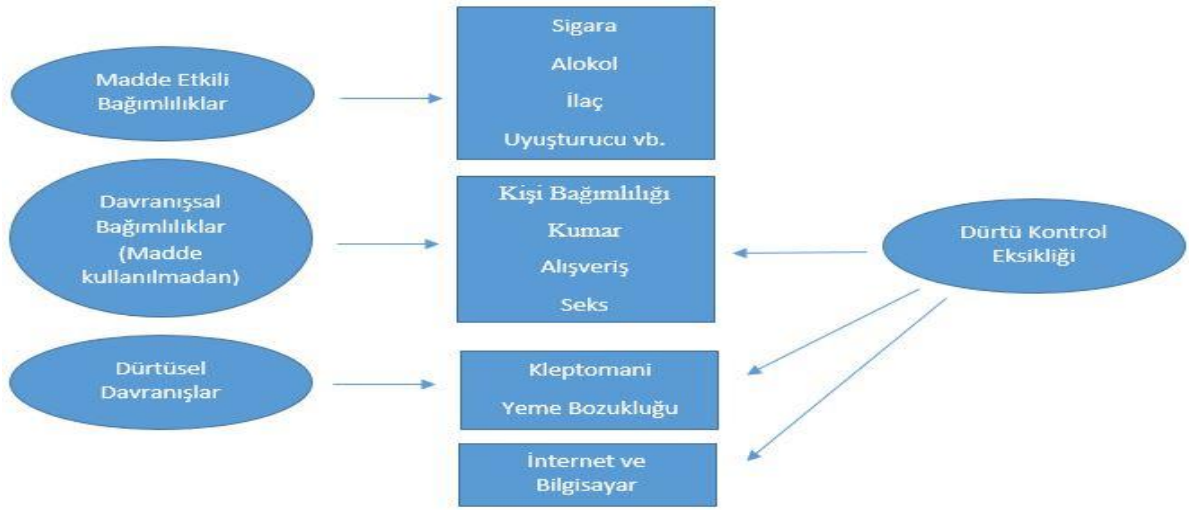
Bağımlılıkla ilgili yapılan araştırmalar neticesinde alkol, uyuşturucu ve madde bağımlılığının dışında, kumar, alışveriş, spor, siber seks ve teknolojinin de bağımlılık oluşturduğuna dair nörolojik veriler elde edildiği görülmüştür. Madde bağımlılığında olduğu gibi fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtileri davranışsal bağımlılıkta da görülmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2011; Hazar, 2018).

Süreç ve davranış bağımlılıklarını da ele alarak, bireyin bağımlılık sağladığı nesne veya davranıştan ayrı kalamaması ve bu nesne veya davranışa erişim sağlayamadığında yoksunluk hissetmesi, belirtilerinin görülmüş olması veya arama davranışı içerisinde olması bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Derin, 2013).

Bir başka çalışmada bağımlılık ile ilgili yapılan sınıflandırma Şekil 5’te gösterilmiştir.

## Şekil 5

*Bağımlılıkların Sınıflandırılması (Hamarat, 2020)*



Bununla birlikte Francisco Alonso-Fernandez (1999) yaptığı araştırmasında bağımlılık konusunda bazı sınıflandırmalarda bulunmuştur:

- **Zevk ve rahatlama:** İlk madde kullanımı (veya davranışın ilk kez uygulanması) dönemleriyle sınırlı olsa da sadece hoş duyumlar vardır. Sorunun inkârının her zaman mevcut olduğu sözde “balayı” aşamasıdır.
- **Hakimiyet:** Madde (veya davranış) sürekli olarak düşünceye (ana düşünceye) hükmeder; kompulsif bir şekilde deneyimlenen, ilacı alma (veya davranışı gerçekleştirme) dürtüsüne karşı koyamama vardır.
- **Hasret (Arzu):** Maddeyi almadan (veya davranışı uygulamadan) önce bir his ve artan bir gerilim duygusu vardır.
- **Ruh Hali Değişkenliği:** Bu durum başlangıçta madde alımının (veya davranışsal uygulamanın) başlangıcı ile sınırlıdır fakat daha sonra giderek genelleştirilir ve birey tarafından varoluşun tüm yönlerine genişletilir.
- **Tolerans:** Zamanla azalan “olumlu” etkiyi elde etmek için madde miktarını (veya davranışa ayrılan süreyi) artırma ihtiyacı.
- **Kontrol kaybı:** Madde alımında (veya davranışın uygulanmasında) artan kontrol kaybı hissi.
- **Yoksunluk:** Madde alımı (veya davranışa ayrılan süre) kesildiğinde veya azaldığında derin bir psişik ve fiziksel sıkıntı.
- **Anlaşmazlık:** Ailesel, sosyal, eğitimsel ve işe uyumda büyük bozulmaya yol açan maddenin (veya davranışın) kronik kullanımının sonucu.

- **Kalıcılık:** Madde kullanımı (veya davranışı), olumsuz sonuçlara rağmen giderek daha ciddi, ilerleyici ve net şekilde devam eder.
- **Etki:** Bir ara verme döneminden sonra tekrar madde (veya davranış) kullanma eğilimi vardır.
- **Çoklu uyuşturucu kullanımı ve çapraz bağımlılık:** Daha fazla madde alma (veya birden fazla davranış sergileme) ve bir bağımlılıktan diğerine atlama sıklığı. Madde ve madde dışı bağımlılıklar arasında önemli bir çapraz bağımlılık olgusunun bulunduğu dikkat edilmelidir.
- **Ana risk faktörlerinin benzerliği:** Dürtüsellik, heyecan arama, bilişsel stiller, yetersiz ve rahatsız ebeveyn ortamı.

Halihazırda, uyuşturucusuz bağımlılıkların farmakolojik tedavisi, yalnızca ampirik değerlendirmelere ve obsesif-kompulsif (OKB) ve dürtüsel spektrum bozukluklarına veya madde kullanımı ve duygudurum bozukluklarına, özellikle bipolar bozukluğa ait olanlara benzer klinik özelliklere dayanmaktadır.

### **İnternet bağımlılığı.**

İnternet bağımlılığının ilk tanımlamaları ve araştırmaları 1990'lı yıllarda yapılmıştır. Sonraki çalışmalarda ise bu bağımlılığın nedenleri ve faktörlerini araştırmayla devam etmiştir (Young ve Cristiano, 2010).

Davranış tabanlı bağımlılıklar kapsamında incelenen teknoloji bağımlılıklarında birey, pasif veya aktif olarak ele alınabilmektedir. Teknoloji araçlarının sahip olduğu ve etkileşim olanağı sağlayan ses, görüntü vb. etkiler bağımlılık eğilimini yükselttiği belirtilmektedir (Griffiths, 1999). Teknolojik gelişmeler ile paralellik gösteren davranışsal bağımlılık kapsamında medya bağımlılığı, televizyon, cep telefonu, bilgisayar ve internet gibi bağımlılıklar ele alınabilmektedir. İnternetin insan yaşamındaki yerinin ve öneminin giderek artması sebebiyle, oluşturduğu etkiler diğer bilgi ve iletişim teknolojilerine göre daha çok önem taşıdığı görülmektedir (Günüç ve Kayri, 2010).

Literatürde farklı boyutlarla ele alınan teknoloji tabanlı internet bağımlılığı; internet bağımlılığı, patolojik, aşırı ya da uygun olmayan internet kullanımı şeklinde görülmektedir. Genel olarak internetin gereğinden fazla kullanılma isteğine engel olamamak, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın bir anlam ifade etmemesi, yoksun kalındığında sinir, stres ve saldırganlık davranışlarının sergilenmesi ve bireyin iş, sosyal ve ailevi hayatının her geçen gün bozulması olarak tanımlanmaktadır (Arısoy, 2009). İnternet kullanılmadığında zamanın bir anlam ifade etmemesi, kişinin kendini durduramaması, internete erişim sağlayamadığında aşırı

sinirlilik ve saldırganlık durumunun ortaya çıkması, planlanan zamandan daha fazla internette zaman geçirilmesi, online kalınan süreçte bireyin aile bireylerine veya çevresine gerçek dışı söylemlerde bulunması ve bireyin problemlerinden (çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon gibi) kaçmak için rahatlama yolu olarak interneti kullanması internet bağımlılığının belirtileri arasında yer almaktadır (Young, 2004; Akdağ, Şahan-Yılmaz, Özhan ve İsmail, 2014).

### **Heyecan Arayışı**

Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre sevinç, korku, kızgınlık, üzüntü, kıskançlık, sevgi vb. sebeplerle ortaya çıkan güçlü ve geçici duygu durumu heyecan olarak ifade edilmektedir (TDK, 2020).

Her birey heyecan ihtiyaçları bakımından birbirinden farklı özellikler gösterirler. Zuckerman, heyecan arayışını tanımlarken; "Farklı yeni, karmaşık ve güçlü heyecan ve deneyimler aramak ve çeşitli fiziksel, sosyal, yasal ve finansal riskleri böyle bir deneyim uğruna göze almak" şeklinde tanımlamaktadır (Zuckerman, 1994; Lapsekili, Uzun ve Ak, 2010). Bireyler fizyolojik açıdan yeterince uyarılmama nedeniyle psikolojik açıdan kendilerini kötü hissedeabilmektedirler. Bu nedenle heyecan arayışı eylemleri sayesinde fizyolojik uyarılmışlık düzeylerini arttırarak onu optimal düzeyde tutmaya çalışmaktadırlar (Raine, Brennan ve Mednick, 1997; Çelik, 2015). Genel olarak heyecan arayışı belirsiz ve yeni durumları keşfetme veya deneyimlemeye yönelik cesaret olarak da tanımlanabilmektedir. Nörobiyolojik gelişimin etkisinden dolayı heyecan arayışı düzeyinin ergenlikte arttığı yetişkinlikte düştüğü belirtilmektedir (Chambers, Taylor ve Potenza, 2003).

Heyecan arama davranışını birçok açıdan ele alabilmek mümkün gözükmemektedir. Psikobiyolojik, psikofizyolojik ve sosyal öğrenme heyecan aramaya yönelik literatürde yer alan yaklaşımlardır. Psikobiyolojik açıdan incelendiğinde farklı heyecan seviyesine sahip canlıların yaşamını sürdürmesi için potansiyel besin kaynaklarına veya kaynaklardan uzaklaşmasında farklı yaklaşımlar göstereceğini ifade etmektedir. Bunun neticesinde yeni kaynaklara erişimde heyecan arama seviyeleri yüksek canlıların daha istekli olduğu belirtilmektedir. Canlılar olarak nitelendirilen bu durum insanlar üzerinde bir yapı taşı oluşturmakta olduğu; toplumda yer alan bireylerin heyecan seviyelerine orantılı olarak çeşitli yönelimlerde olabilmektedirler.

### **Heyecan ve macera arayışı.**

Zuckerman (1994) heyecan arayışıyla ilgi yaptığı çalışmalarda; fiziksel ve sportif faaliyetler içerisinde yer alan arayışların heyecan ve macera arama boyutuyla ilişkilendirmiştir. Bireyin fiziksel olarak risk alma durumu ve risk grubuna giren (heyecan oluşturan) sportif faaliyetlerde bulunmanın bu boyut içerisinde (heyecan ve macera arama) olduğunu belirtmiştir.

### **Deneyim arayışı.**

Bireyler sürekli aynı eylemlerle meşgul olduklarında beyin farklı arayışlar içerisinde girmek isteyecektir. Bu farklılıklar bireye heyecan hissi uyandırdığında, bu davranış eğilimi heyecan arama davranışı içerisinde deneyim arayışı boyutu olarak ele alınmıştır.

### **Disinhibisyon (şartlı refleks yitimi).**

Disinhibisyon, literatüre şartlı refleksin yitimi olarak tanımlanmaktadır. Başka bir ifade ile psikoloji sözlüğünde de bahsedildiği şekliyle; “serebral korteks tarafından sağlanan, normal kontrolün azalması ya da kaybolması” şeklinde ifade edilmektedir. Bu tür durumlarda duygular ve tepkimeler kontrol altına alınamamaktadır (Psikoloji Sözlüğü, 2020). Ayrıca sosyal kısıtlamalardan kurtulma ve sosyal ve davranışsal engellemeleri göz ardı ederek hareket etme konusundaki bireysel farklılıkları ifade ettiği de belirtilmektedir (Tanrıkulu, 2015).

Disinhibisyon, uygunsuz duygusal ve sosyal tepkiler, karar verme davranışlarında ve hedefe yönelik davranışlarda bozukluklar, hiperseksüalite, empati ve içgörü eksikliği ile ilişkilendirilmiştir (Geniş ve Hocaoglu, 2019).

### **Sıkılmaya yatkınlık.**

Sıkılmaya yatkınlık bireylerin tekrarlayan, rutin ve heyecan verici olmayan insanlardan hoşlanmama derecesini ifade edebilmektedir. Sıkılmak veya can sıkıntısı olarak literatürde yer alan kavramlar, rahatsızlık verici bir duygu durumudur ve bir faaliyete ilişkin uyarıcı ya da değer eksikliği ile karakterize edilebilmektedir (Siyez, 2014). Sıkılma duygusuna eğilimli olan kişiler, bu yatkınlıklarına direnç göstermek adına genellikle yeni deneyimler ve bu deneyimlere ortak olabilecek bireyleri arayış eylemindedirler. Mutsuzluk ve can sıkıntısı gibi duygu durumlarının kaçınılmaz olduğu zamanlarda ortaya çıkma eğilimi gösterebilmektedir (Kopp, Wolf, Ruedl ve Burtscher, 2016). Ayrıca sıkılma eğilimine sahip olan bireyler, tekrar eden deneyimlerden kaçınma, rutin işleyişler gibi durumlarda yüksek uyarılma seviyesine ulaşmak için değişen bir uyarıcı ihtiyacı hissederler. Bu tür uyarıcılara ihtiyaç duyan bireylerin sürekli dikkat sürdüremedikleri ile sürülmüştür (Kang, Song, Namkoong ve Kim, 2010).

## **İlgili Araştırmalar**

Oflaz (2021) çalışmasında kamp yapan bireylerin yenilik, heyecan arayışı, risk algısı ve tereddüdün karar verme tarzına etkisini incelemiş ve kamp yapan bireylerin heyecan arayışı boyutlarının risk algısı düzeylerini etkilemediği tespit etmiştir. Yumuk (2019) korku

evlerindeki etkinliklere katılan bireylerin heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ilişkisi konulu çalışmasında serbest zamanda algılanan özgürlük ile heyecan arayışı arasında orta seviyede ve pozitif yönde bir ilişki olduğu ifade etmiştir.

Akar (2021) akıllı telefon sahibi olan lise öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı, akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada; serbest zamanda sıkılma algıları yükseldikçe bireylerin yalnızlık düzeylerinin yükseldiği ve aynı zamanda fiziksel aktivitelere katılım yükseldikçe ise akıllı telefon bağımlılığı, yalnızlık ve sıkılma algısı düzeylerinin azaldığını ifade etmiştir. Lin, Lin ve Wu (2009) lise öğrencilerinde serbest zaman sıkılma algısı ve serbest zaman faaliyetlerinin internet bağımlılığı üzerinde etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada; serbest zaman sıkılma algısının internet bağımlılığı olasılığını arttırdığını ifade etmişlerdir. Kayapınar (2021) tenis oynayan bireylerin algılanan sağlık çıktıları, serbest zaman sıkılma algısı ve yaşam doyum düzeylerini incelemek amacıyla yaptığı tez çalışmasında yaşam doyumu ile doyumsuzluk arasında negatif, yaşam doyumu ile sıkılma arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Oh, Caldwell ve Oh (2001) üniversite öğrencilerinin serbest zaman kısıtlamaları ve serbest zaman sıkılma algılarına yönelik yaptığı çalışmada sıkılma algısının, hobilere ve yaratıcı faaliyetlere katılım seviyesinin azalmasıyla oluştuğunu ifade etmişlerdir.

Kırandi (2020) öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve serbest zaman sıkılma algısını incelemek amacıyla yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlıkla serbest zaman sıkılma algısı arasındaki negatif yönde bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir.

Çetin ve Ceyhan (2014) genç bireylerin problematik internet kullanımı, heyecan arayışı ve yaşam doyum arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada heyecan arayışı ve yaşam doyumu problematik internet kullanımında önemli etkenler olduğunu tespit etmişlerdir. Lepp ve Gibson (2008) genç bireylerin heyecan arama davranışının turistik faaliyetlere etkisini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada ekstrem sporlar ile ilgilenen ve riskli faaliyetlere katılım gösterme eğiliminde olan bireylerin heyecan arama davranışlarının yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Satılmış (2021) üniversite öğrencilerinin sosyal izolasyon sürecinde sıkılma algısı ve internet bağımlılığı ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı tez çalışmasında internet bağımlılığının serbest zamanda sıkılma algısı ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu ifade etmiştir. Öner (2017) lise öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı tez çalışmasında serbest zamanda sıkılma algısı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Wang (2019) lise öğrencilerinin serbest zaman yönetimi, internet bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırmada serbest zaman yönetiminin sıkılma algısını azalttığını ve sıkılma algısının yükseliş göstermesi internet bağımlılığının yükselmesine neden olduğunu ifade etmiştir. Biolcati, Mancini ve Tromboni (2018) genç bireylere yönelik yaptıkları araştırmada sıkılma eğilimi yüksek olan kız ve erkek çocukların teknolojiyi daha fazla kullandıklarını, hobi ve spor gibi aktivitelerle daha az katılım sağladıklarını ifade etmişlerdir.

Serbest zamanda sıkılma algısının ve heyecan arama davranışının internet bağımlılığı ile olan ilişkisinin daha önce araştırılmamış olması ve bununla birlikte özellikle genç bireylerden oluşan üniversite öğrencilerine yönelik araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



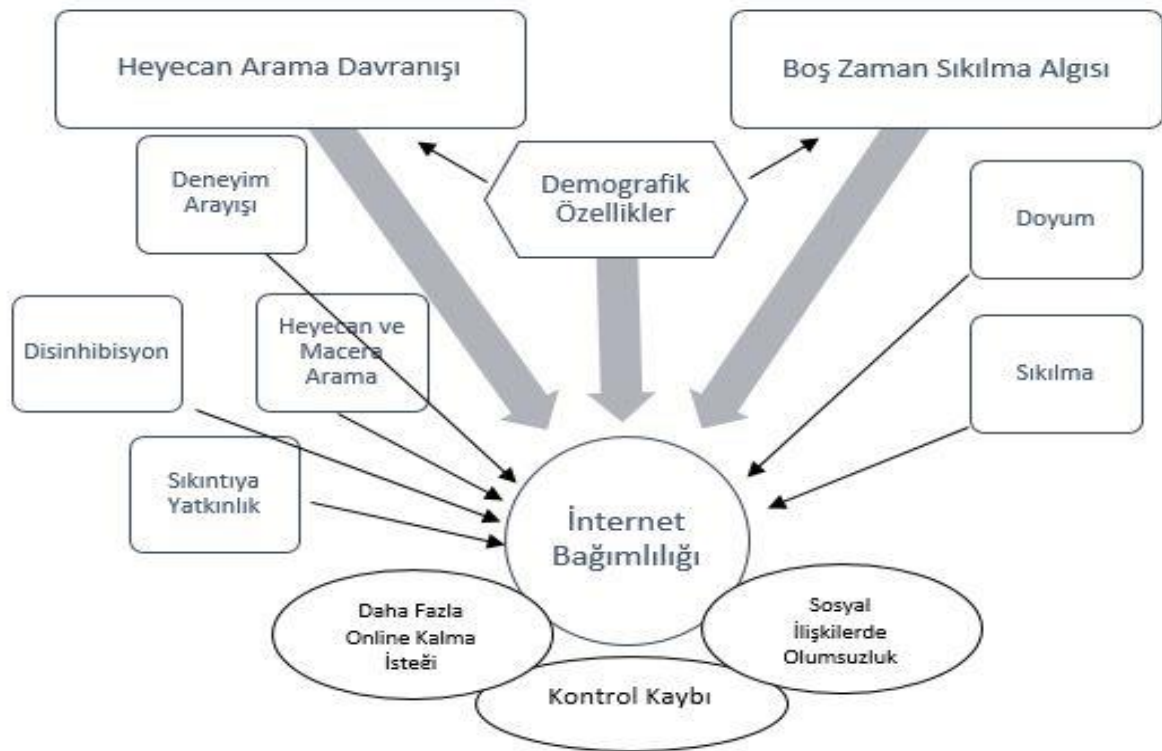
## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

### Şekil 6

### *Araştırmanın Modeli*



### Çalışmanın evreni ve örneklem grubu.

Araştırmanın evrenini; 2020-2021 eğitim öğretim yılında Atatürk Üniversitesi'nde 11 farklı fakülte ve 3 yüksekokulda öğrenim gören (24.286) öğrenciler oluştururken; örneklem grubu ise, rastgele örneklem yöntemine göre belirlenmiş olup (Yağar ve Dökme, 2018), 677' si kadın ve 591' i erkek olmak üzere toplam 1268 kişiden oluşmaktadır. Örneklem grubu; Spor Bilimleri, Diş Hekimliği, Fen-Edebiyat, Eğitim, Hukuk, İktisadi ve İdari Bilimler, İletişim, Mühendislik, Mimarlık, Turizm ve Ziraat Fakülteleri, Sağlık Hizmetleri, Yabancı Diller ve Meslek Yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır.

### **Veri toplama süreci ve araçları.**

Yapılan tez çalışmasının veri toplama aracı dört bölümden oluşan bir ölçek formudur. Anket formunun uygulanması için Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü ile Atatürk Üniversitesi Hukuk Müşavirliğinden etik kurul izni alınmıştır. 2020-2021 Eğitim Öğretim yılı güz ve bahar döneminde anket formları uygulanmıştır. Anketlerin uygulanması esnasında öğrencilere gerekli açıklamalar yapılarak ölçeklerin doldurulması yüz yüze ve pandemi şartları nedeni ile online anket formu oluşturularak sağlanmıştır. Her bir kişi için ölçek doldurma süresi ortalama 7 dakikadır. Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir (Proje Kodu: SDK-2020-8753).

### **Kişisel bilgi formu.**

Anket formunun ilk bölümünü: kişisel bilgi formu ve serbest zamanın kısa tanımının da yer aldığı üç sorudan oluşan, bireylerin “serbest zamanlarını hangi tür etkinlikler yaparak geçirdikleri”, bu “etkinliklere hangi sıklıkla katıldıkları” ve “etkinliklerin yaşamlarını nasıl etkilediğinin” sorulduğu sorulardan oluşturmaktadır. Araştırmacılar tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’; araştırmaya konu olan örneklem grubu hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanmış ve yaş, cinsiyet, internet kullanımı ve serbest zaman kullanımı ile ilgi bağımsız değişken sorularından oluşmaktadır.

### **Veri toplama araçları.**

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Heyecan Arama Ölçeği kullanılmıştır.

**Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeği:** 1990 yılında Iso-Ahola ve Weissinger tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından yapılan Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeği kullanılmıştır. 10 madde ve iki alt boyuttan oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayıları sıkılma boyutu .72, doyumsuzluk boyutu .72 olduğunu tespit etmişlerdir. 1, 2, 6, 7, 10 numaralı maddeler sıkılma alt boyutunu, 3, 4, 5, 8, 9 numaralı maddeler ise doyumsuzluk alt boyutunu temsil etmektedir. Sıkılma alt boyutu bireyin serbest zaman aktivitelerine karşı olumsuz bakış açısını yansıtmaktadır. “Boş zamanlarımda yaptıklarımdan genellikle hoşlanmıyorum, fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum” gibi sorulardan oluşmaktadır. Doyumsuzluk alt boyutu ise bireyin serbest zamanı algılamadaki olumlu (pozitif) düşüncelerini ifade etmektedir. “Boş zaman fikri beni heyecanlandırıyor” gibi sorulardan oluşmaktadır.

**İnternet Bağımlılığı Ölçeği:** Bireylerin (farklı yaş gruplarında) internet bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Hahn ve Jerusalem (2001) tarafından geliştirilmiş ve Şahin ve

Korkmaz (2011) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılmıştır. Ölçüm aracı toplamda 19 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlardan ilki “Kontrol Kaybı”, ikincisi “Daha Fazla Online Kalma İsteği” ve üçüncüsü ise “Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk” tur. “Kontrol Kaybı”, internetin ölçsüz kullanımı ve bu davranıştan bireyin vazgeçememesi neticesinde bir takım problemler yaşamasını açıklamaktadır. “Daha Fazla Online Kalma İsteği”, kullanılan internet için harcanan zamanı ifade etmektedir ve kullanılan internetin kullanıma başlandığı dönemle kıyaslandığında görülebilir şekilde daha da artış olduğunu ifade etmektedir. “Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk” ise, internet kullanımının fazla olmasından kaynaklı insanlar arasındaki sosyal ilişkilerde ortaya çıkan olumsuzlukları açıklamaktadır (Şahin ve Korkmaz, 2011). Kullanılan ölçüm aracından elde edilebilecek en yüksek toplam puan 95, en düşük puan ise 19’dur. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 numaralı maddeler kontrol kaybını, 8, 9, 10 numaralı maddeler aşırı online kalma isteğini ve 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 ve 19 numaralı maddeler ise sosyal ilişkilerde olumsuzluk boyutunu ifade etmektedir. Alınan puanların artış göstermesi bireyin internet bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu açıklamaktadır. Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından yapılan Türkçe adaptasyonu yapılan ölçüm aracının Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.85 olarak açıklanmıştır. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları (cronbach alfa) sırasıyla 0.90; 0.88 ile 0.92 arasında değerler aldığı ifade edilmiştir. Bu çalışma için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.94’dür. Yapılan bu çalışmanın cronbach alfa kat sayıları ise; kontrol kaybı 0.87, daha fazla online kalma isteği 0.88, sosyal ilişkilerde olumsuzluk 0.93 olarak tespit edilmiştir.

**Heyecan Arama Ölçeği:** Heyecan arama özelliğini tanımlamak için kullanılan standart testtir. Heyecan arama ölçeği Zuckerman (1991) tarafından 1960’lı yıllarda oluşturulmaya başlanmış ve o tarihten itibaren ölçek formu birçok düzenleme ile geliştirilmiştir. Süregelen çalışmalar sonunda Zuckerman (1994) Senseation Seeking Form-V (SSS-V) “Heyecan Arama Ölçeği” ni oluşturmuştur. Bu ölçek yaygın şekilde kullanılan ve en popüler heyecan arama ölçeklerinden biridir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Öngen (2007) tarafından yapılmıştır. Heyecan Arama Ölçeği toplamda 40 madde ve 4 alt boyuttan oluşan çok boyutlu bir ölçektir. Her bir alt boyutta zorunlu seçmeli olarak sunulan 10 madde yer almaktadır. Her madde “A” ve “B” olmak üzere iki seçenekten birinin zorunlu tercih edilmesine yöneliktir. “Heyecan ve Macera Arama” (Thrill and Adventure Seeking - TAS) alt boyutu 3, 11, 16, 17, 20, 21, 23, 28, 38 ve 40. maddelerden oluşurken, hız ve tehlike içeren davranışlarla heyecan verici sıra dışı etkinlikleri yapma arzusunu yansıtmaktadır. “Deneyim Arayışı” (Experience Seeking - ES) alt boyutu 4, 6, 9, 10, 14, 18, 19, 22, 26 ve 37. maddelerden oluşmaktadır. Bu alt boyutta alışılmamış bir yaşam tarzı, yeni ve farklı deneyim arayışı ve alışılmışın dışında bir yaşam tarzı ifadelerine yer verilmektedir. “Şartlı Refleks Yitimi” (Disinhibition - DIS) alt

boyutu sosyal aktivitelere, partilere veya seks içerikli etkinliklere alkollü ya da benzeri maddelerin tüketimiyle girişme gereksinimini yansıtan maddeleri içermektedir. Söz konusu maddeler 1, 12, 13, 25, 29, 30, 32, 33, 35 ve 36. maddelerdir. “Sıkılmaya Yatkınlık” (Boredom Susceptibility - BS) alt boyutu ise; 2, 5, 7, 8, 15, 24, 27, 31, 34 ve 39. maddelerden oluşmaktadır. Bu alt boyut, tekrarlardan, rutinlerden ve sıkıcı aktivitelerden ya da monoton ve donuk insanlardan hoşlanmamayı ifade eden maddeleri kapsamaktadır. Öngen (2007) tarafından yapılan ölçeğin geçerlik güvenirlik ve Türkçe uyarlama çalışması sonucunda, toplam iç tutarlılık katsayısı 0.82 olarak tespit etmiştir.

### **Verilerin analizi.**

Uygulanan anket verileri, IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 23.0 yazılım programı ile elektronik ortamda çeşitli istatistiksel analizler uygulanarak sonuçlara ulaşılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri frekans analizi yapılarak saptanmıştır. Uygulanan anket çalışmalarının normal dağılıma uygun olup-olmadığını öğrenmek amacıyla normallik testi (Skewness - Kurtosis) uygulanmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği gözlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre, internet bağımlılığı, serbest zaman sıkılma algısı ve heyecan arama davranışı ölçekleri alt boyut puanları ve toplam puanı arasındaki farkı bulabilmek amacıyla parametrik testlerden olan Independent Samples t-Testi yapılmıştır. İnternet bağımlılığı, serbest zaman sıkılma algısı ve heyecan arama davranışı ölçekleri alt boyut puanları ve toplam puanına göre cinsiyet, yaş, zararlı alışkanlıklar ve kullanımı, yaşanan yer, gelir durumu, aktivitelerin derslere etkisi, tercih edilen aktivite türü ve aktivitelere katılım sıklığı maddelerinin aralarındaki karşılaştırmaları yapmak için One-Way ANOVA testi yapılmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için ise Tukey testi uygulanmıştır. Katılımcıların, internet bağımlılığı, serbest zamanda sıkılma algısı ve heyecan arama davranışı puanları arasındaki ilişkinin saptanması için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizlerin istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  (\*) ve  $p < 0.01$  (\*\*) olarak değerlendirilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### Bulgular

**Tablo 1**

*Katılımcıların Demografik Özellikleri Frekans Analizi*

| Cinsiyet                                                                                       | N   | %    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| Kadın                                                                                          | 677 | 53,4 |
| Erkek                                                                                          | 591 | 46,6 |
| <b>Yaş</b>                                                                                     |     |      |
| 17-20                                                                                          | 591 | 46,6 |
| 21-25                                                                                          | 554 | 43,7 |
| 26 ve üstü                                                                                     | 123 | 9,7  |
| <b>Ailenizle Yaşadığınız Yer</b>                                                               |     |      |
| Şehir Merkezi                                                                                  | 762 | 60,1 |
| İlçe                                                                                           | 360 | 28,4 |
| Köy                                                                                            | 146 | 11,5 |
| <b>İnternette sizi heyecanlandıran bir görsel için kendinizi sınırlandırabiliyor musunuz?</b>  |     |      |
| Hayır                                                                                          | 145 | 11,4 |
| Bazen                                                                                          | 466 | 36,8 |
| Çoğu Zaman                                                                                     | 432 | 34,1 |
| Her zaman                                                                                      | 225 | 17,7 |
| <b>Gelir Kaynağınız nedir?</b>                                                                 |     |      |
| Burs ve Öğrenim Kredisi                                                                        | 609 | 48,0 |
| Ücretli iş                                                                                     | 150 | 11,8 |
| Aileden                                                                                        | 485 | 38,2 |
| Hepsi                                                                                          | 24  | 1,9  |
| <b>Genel anlamda ruhsal olarak kendinizi nasıl tanımlarsınız?</b>                              |     |      |
| Depresif                                                                                       | 570 | 45,0 |
| Mutlu                                                                                          | 698 | 55,0 |
| <b>Serbest zamanlarınızı genellikle hangi tür etkinliklere katılarak değerlendiriyorsunuz?</b> |     |      |
| Sportif Etkinlikler                                                                            | 561 | 44,2 |
| Sosyal Etkinlikler                                                                             | 566 | 44,6 |
| Kültürel/Sanatsal Etkinlikler                                                                  | 141 | 11,2 |
| <b>Belirttiğiniz etkinliklere hangi sıklıkla katılırsınız?</b>                                 |     |      |
| Ayda 1-2 kez                                                                                   | 547 | 43,1 |
| Ayda 3-4 kez                                                                                   | 264 | 20,8 |
| Ayda 5-6 kez                                                                                   | 135 | 10,6 |
| Ayda 7+ kez                                                                                    | 322 | 25,4 |

**Tablo 1 (Devamı)**

| Katıldığınız serbest zaman etkinliklerinin genel yaşantınızı nasıl etkilemektedir? |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
| Olumlu                                                                             | 1130        | 89,1         |
| Olumsuz                                                                            | 14          | 1,1          |
| Etkilemiyor                                                                        | 124         | 9,8          |
| <b>Toplam</b>                                                                      | <b>1268</b> | <b>100.0</b> |

Tablo 1'e göre katılımcıların cinsiyet dağılımları incelendiğinde; %53,4'ünün kadın, %46,6'sının erkek; %46,6'sının 17-20 yaş, %43,7'sinin 21-25 yaş, %9,7'sinin ise 26 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Katılımcıların %60,1 ile çoğunluğun şehir merkezinde yaşadığı, %88,3'ünün alkol, uyarıcı veya uyuşturucu maddelerden hiçbirini kullanmadıklarını ifade etmişlerdir. Alkol, uyarıcı ve uyuşturucu gibi maddeleri kullanan (%11,7) öğrencilerin %1,7'si rahatlamak, %0,3'ü enerjik hissetmek, %7,9'u ise keyiflenmek için kullandıklarını belirtmişlerdir. Araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin %64,2'si interneti sosyal medya, %10,3'ü haber, %2,5'i alışveriş, %8,7'si iş amaçlı ve %14,3'ü eğlence ve heyecan için kullandıkları görülmektedir. Öğrencilerin %48'inin Öğrenim kredisi veya burs ile geçimlerini sağlarken; %1,9'u kredi/burs, aile ve iş imkanlarının hepsine sahip olduklarını belirtmişlerdir. 1268 örnekleme oluşturan bireylerin %92,1'i kumar veya şans oyunlarını oynamadıklarını belirtirken; %45'inin depresif, %55'inin ise mutlu bir ruh haline sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların %44,2'si sportif etkinlikleri, %44,6'sı sosyal etkinlikleri, %11,1'i ise sanatsal/kültürel etkinlikleri tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Serbest zaman aktivitelerinin genel yaşamı olumlu etkilediğini düşünen bireyler ise katılımcıların %89,1'ini oluşturmaktadır.

**Tablo 2***Tanımlayıcı İstatistikler*

|                                                   | N    | Ortalama | Std. Sapma | Çarpıklık | Basıklık |
|---------------------------------------------------|------|----------|------------|-----------|----------|
| <b>Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Toplam Puan</b> | 1268 | 3,361672 | 0,657215   | 0,28      | 0,427    |
| <b>İnternet Bağımlılığı Toplam Puan</b>           | 1268 | 4,288394 | 1,516265   | 0,58      | -0,319   |
| <b>Heyecan Arama Davranışı Toplam Puan</b>        | 1268 | 16,3107  | 4,78995    | 0,42      | 0,623    |

**Tablo 3**

*Katılımcıların Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Alt Boyutlarından ve Toplam Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması t-Testi*

| Serbest Zamanda Sıkılma<br>Algısı Ölçeği |             |       | N   | $\bar{x}$ | ss  | t     | p      |
|------------------------------------------|-------------|-------|-----|-----------|-----|-------|--------|
|                                          | Sıkılma     | Erkek | 591 | 2,62      | ,88 | -5,15 | 0,33   |
|                                          |             | Kadın | 677 | 2,86      | ,84 |       |        |
|                                          | Doyumsuzluk | Erkek | 591 | 3,50      | ,69 | 1,48  | 0,00** |
|                                          |             | Kadın | 677 | 3,45      | ,62 |       |        |
|                                          | Toplam      | Erkek | 591 | 3,44      | ,67 | 4,12  | 0,58   |
|                                          |             | Kadın | 677 | 3,29      | ,64 |       |        |

\*(p<0.05)

\*\* (p<0.01)

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı ölçeğinin sıkılma alt boyutunda ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmazken; doyumsuzluk boyutunda ve erkekler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

**Tablo 4**

*Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Toplam Puanı ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması t-Testi*

| İnternet Bağımlılığı |                               |       | N   | $\bar{x}$ | ss   | t     | p      |
|----------------------|-------------------------------|-------|-----|-----------|------|-------|--------|
|                      | Kontrol Kaybı                 | Erkek | 591 | 2.24      | .74  | -4.51 | 0,00** |
|                      |                               | Kadın | 677 | 2.45      | .85  |       |        |
|                      | Aşırı Online Kalma İsteği     | Erkek | 591 | 2.54      | 1.04 | -2,50 | 0,01*  |
|                      |                               | Kadın | 677 | 2.70      | 1.15 |       |        |
|                      | Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | Erkek | 591 | 1.84      | .81  | ,94   | 0,34   |
|                      |                               | Kadın | 677 | 1.79      | .78  |       |        |
|                      | Toplam                        | Erkek | 591 | 4.20      | 1.45 | -1,87 | 0,06   |
|                      |                               | Kadın | 677 | 4.36      | 1.56 |       |        |

\*(p<0.05)

\*\* (p<0.01)

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı ölçeğinde alt boyutlardan kontrol kaybı ve aşırı online kalma puanlarında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05 ve p<0.01).

**Tablo 5**

*Katılımcıların Heyecan Arama Davranışı Toplam Puanı ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması t-Testi*

|                         |                         | N     | $\bar{x}$ | ss    | t     | p      |        |
|-------------------------|-------------------------|-------|-----------|-------|-------|--------|--------|
| Heyecan Arama Davranışı | Heyecan ve Macera Arama | Erkek | 591       | 6,80  | 2,322 | 1,977  | 0,04*  |
|                         |                         | Kadın | 677       | 6,53  | 2,497 |        |        |
|                         | Deneyim Arayışı         | Erkek | 591       | 4,17  | 1,700 | -1,809 | 0,07   |
|                         |                         | Kadın | 677       | 4,36  | 2,016 |        |        |
|                         | Şartlı Refleks Yitimi   | Erkek | 591       | 2,74  | 2,319 | 5,877  | 0,00** |
|                         |                         | Kadın | 677       | 2,04  | 1,920 |        |        |
|                         | Sıkılmaya Yatkınlık     | Erkek | 591       | 2,84  | 1,627 | -3,500 | 0,00** |
|                         |                         | Kadın | 677       | 3,16  | 1,563 |        |        |
|                         | Toplam                  | Erkek | 591       | 16,55 | 4,976 | 1,721  | 0,08   |
|                         |                         | Kadın | 677       | 16,09 | 4,613 |        |        |

\*(p<0.05)

\*\* (p<0.01)

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre heyecan arama davranışı ölçeğinde heyecan ve macera arama alt boyutunda erkekler lehine ( $x=6,8$ ), şartlı refleks yitiminde de erkekler lehine ( $x=2,74$ ), sıkılmaya yatkınlık boyutunda ise kadınlar lehine ( $x=3,16$ ) anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $p<0.05$  ve  $p<0.01$ ).

**Tablo 6**

*Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way ANOVA)*

|                                       |             |    |       | N   | $\bar{x}$ | ss  | F     | p      | Fark       |
|---------------------------------------|-------------|----|-------|-----|-----------|-----|-------|--------|------------|
| Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği | Sıkılma     | 1- | 17-20 | 591 | 2,83      | ,89 | 20,40 | 0,00** | 1-3<br>2-3 |
|                                       |             | 2- | 21-25 | 554 | 2,77      | ,85 |       |        |            |
|                                       |             | 3- | 26 +  | 123 | 2,29      | ,63 |       |        |            |
|                                       | Doyumsuzluk | 1- | 17-20 | 591 | 3,46      | ,66 | 0,34  | 0,71   |            |
|                                       |             | 2- | 21-25 | 554 | 3,49      | ,66 |       |        |            |
|                                       |             | 3- | 26 +  | 123 | 3,48      | ,61 |       |        |            |
|                                       | Toplam      | 1- | 17-20 | 591 | 3,32      | ,68 | 9,21  | 0,00** | 3-1<br>3-2 |
|                                       |             | 2- | 21-25 | 554 | 3,36      | ,65 |       |        |            |
|                                       |             | 3- | 26 +  | 123 | 3,59      | ,54 |       |        |            |

\*\* (p<0.01)

Tablo 6’da katılımcıların yaş değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı ölçeği alt boyutlarından ve toplam puanından elde ettikleri puanlara ilişkin ANOVA testi sonuçları gösterilmektedir.

Anova analizi sonuçları katılımcıların yaş değişkeninin serbest zamanda sıkılma algısı ölçeğinin alt boyutlarında ve toplam puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre 17-20 ve 21-25 yaş aralığındaki bireylerin 26 yaş ve üzerindeki bireylere göre daha fazla sıkılma algısına sahip oldukları; 26 ve üzeri yaştaki bireylerin 17-20 ve 21-25 yaş arasındaki bireylere oranla daha fazla doyumsuzluğa sahip oldukları görülmektedir. Toplam puana bakıldığında ise 26 yaş üzerindeki bireylerin 17-20 ve 21-25 yaş aralığında bulunan bireylere oranla daha fazla serbest zamanda sıkılma algısına sahip oldukları görülmektedir ( $p<0.01$ ).

**Tablo 7**

*İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way ANOVA)*

|                               |          | N   | $\bar{x}$ | ss   | F     | p      | Fark       |
|-------------------------------|----------|-----|-----------|------|-------|--------|------------|
| Kontrol Kaybı                 | 1- 17-20 | 591 | 2.39      | 0.82 | 4,810 | 0,00** | 1-3<br>2-3 |
|                               | 2- 21-25 | 554 | 2.36      | 0.80 |       |        |            |
|                               | 3- 26 +  | 123 | 2.14      | 0.76 |       |        |            |
| Aşırı Online Kalma İsteği     | 1- 17-20 | 591 | 2.68      | 1.13 | 3,288 | 0,03*  | 1-3<br>2-3 |
|                               | 2- 21-25 | 554 | 2.62      | 1.08 |       |        |            |
|                               | 3- 26 +  | 123 | 2.40      | 1.08 |       |        |            |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | 1- 17-20 | 591 | 1.82      | 0.78 | 4,634 | 0,01*  | 1-3<br>2-3 |
|                               | 2- 21-25 | 554 | 1.85      | 0.81 |       |        |            |
|                               | 3- 26 +  | 123 | 1.61      | 0.78 |       |        |            |
| Toplam                        | 1- 17-20 | 591 | 4.34      | 1.52 | 5,331 | 0,00** | 1-3<br>2-3 |
|                               | 2- 21-25 | 554 | 4.32      | 1.48 |       |        |            |
|                               | 3- 26 +  | 123 | 3.86      | 1.52 |       |        |            |

\*( $p<0.05$ )

Tablo 7’de katılımcıların yaş değişkenine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) alt boyut ve toplam puanından elde ettikleri puanlara ilişkin anova testi sonuçları gösterilmektedir.

Katılımcıların yaş değişkeninin internet bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre alt boyutlarda ve toplam puanda 17-20 ( $x=82,51$ ) ve 21-25 ( $x=82,15$ ) yaş aralığındaki bireylerin 26 yaş ve üzerindeki bireylere göre ( $x=73,46$ ) daha fazla internet bağımlılığına sahip oldukları tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 8**

*Heyecan Arama Davranışı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One-Way ANOVA)*

|                         |    |       | N   | $\bar{x}$ | ss    | F      | p       | Fark                    |
|-------------------------|----|-------|-----|-----------|-------|--------|---------|-------------------------|
| Heyecan ve Macera Arama | 1- | 17-20 | 591 | 6,64      | 2,495 | 0,049  | 0,953   |                         |
|                         | 2- | 21-25 | 554 | 6,67      | 2,346 |        |         |                         |
|                         | 3- | 26 +  | 123 | 6,72      | 2,404 |        |         |                         |
| Deneyim Arayışı         | 1- | 17-20 | 591 | 4,34      | 1,833 | 12,685 | 0,000** | 1 - 3<br>2 - 3          |
|                         | 2- | 21-25 | 554 | 4,38      | 1,839 |        |         |                         |
|                         | 3- | 26 +  | 123 | 3,47      | 2,070 |        |         |                         |
| Şartlı Refleks Yitimi   | 1- | 17-20 | 591 | 2,16      | 1,893 | 18,265 | 0,000** | 1 - 2<br>1 - 3<br>2 - 3 |
|                         | 2- | 21-25 | 554 | 2,75      | 2,360 |        |         |                         |
|                         | 3- | 26 +  | 123 | 1,68      | 1,947 |        |         |                         |
| Sıkılmaya Yatkınlık     | 1- | 17-20 | 591 | 3,10      | 1,563 | 14,691 | 0,000** | 1 - 3<br>2 - 3          |
|                         | 2- | 21-25 | 554 | 3,07      | 1,648 |        |         |                         |
|                         | 3- | 26 +  | 123 | 2,28      | 1,369 |        |         |                         |
| Toplam                  | 1- | 17-20 | 591 | 16,24     | 4,321 | 16,642 | 0,000** | 1 - 3<br>2 - 3          |
|                         | 2- | 21-25 | 554 | 16,85     | 5,151 |        |         |                         |
|                         | 3- | 26 +  | 123 | 14,14     | 4,642 |        |         |                         |

\*\*( $p<0.01$ )

Tablo 8’de katılımcıların yaş değişkenine göre Heyecan Arama Davranışı Ölçeği’nden (HADÖ) alınan yanıtlara göre “deneyim arayışı”, “şartlı refleks yitimi” ve “sıkılmaya yatkınlık” alt boyutlarında ve toplam puanında 17-20 ve 21-25 yaş aralığında bulunan bireylerin 26 yaş ve üzerindeki bireylere oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir ( $A>B$ ). Şartlı refleks yitimi alt boyutunda ise 17-20 yaş aralığındaki bireylerin 21-25 yaş ve 26 yaş üzerinde bulunan bireylere göre daha fazla şartlı refleks yitimine sahip oldukları tespit edilmiştir ( $p<0.01$ ).

**Tablo 9**

*Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi*

|             |    |               | N   | $\bar{x}$ | ss  | F    | p      | Fark |
|-------------|----|---------------|-----|-----------|-----|------|--------|------|
| Sıkılma     | 1- | Şehir Merkezi | 762 | 2,74      | ,86 | 1,46 | 0,23   |      |
|             | 2- | İlçe          | 360 | 2,75      | ,90 |      |        |      |
|             | 3- | Köy           | 146 | 2,87      | ,81 |      |        |      |
| Doyumsuzluk | 1- | Şehir Merkezi | 762 | 3,51      | ,63 | 8,51 | 0,00** | 1-3  |
|             | 2- | İlçe          | 360 | 3,50      | ,66 |      |        |      |
|             | 3- | Köy           | 146 | 3,27      | ,71 |      |        |      |
| Toplam      | 1- | Şehir Merkezi | 762 | 3,38      | ,65 | 5,03 | 0,00** | 1-3  |
|             | 2- | İlçe          | 360 | 3,38      | ,68 |      |        |      |
|             | 3- | Köy           | 146 | 3,20      | ,63 |      |        |      |

( $p>0.05$ )

Tablo 9’da katılımcıların yaşadıkları yer değişkenine göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği alt boyut ve toplam puanından elde ettikleri puanlara ilişkin Anova testi sonuçları gösterilmektedir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre yaşanan yer değişkeninin serbest zamanda sıkılma algısı ölçeğinin doyumsuzluk alt boyutunda ve toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturduğu görülmektedir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 10**

*İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi*

|                               |                  | N   | $\bar{x}$ | ss   | F     | p            | Fark       |
|-------------------------------|------------------|-----|-----------|------|-------|--------------|------------|
| Kontrol Kaybı                 | 1- Şehir Merkezi | 762 | 2.36      | 0.83 | 0,379 | 0,68         |            |
|                               | 2- İlçe          | 360 | 2.32      | 0.78 |       |              |            |
|                               | 3- Köy           | 146 | 2.35      | 0.75 |       |              |            |
| Aşırı Online Kalma İsteği     | 1- Şehir Merkezi | 762 | 2.63      | 1.10 | 0,096 | 0,90         |            |
|                               | 2- İlçe          | 360 | 2.61      | 1.09 |       |              |            |
|                               | 3- Köy           | 146 | 2.61      | 1.12 |       |              |            |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | 1- Şehir Merkezi | 762 | 1.85      | 0.82 | 5,314 | <b>0,00*</b> | <b>3-2</b> |
|                               | 2- İlçe          | 360 | 1.70      | 0.71 |       |              |            |
|                               | 3- Köy           | 146 | 1.92      | 0.81 |       |              |            |
| Toplam                        | 1- Şehir Merkezi | 762 | 4.33      | 1.57 | 1,993 | 0,13         |            |
|                               | 2- İlçe          | 360 | 4.15      | 1.40 |       |              |            |
|                               | 3- Köy           | 146 | 4.38      | 1.45 |       |              |            |

**\*( $p<0.01$ )**

Tablo 10’da katılımcıların yaşadıkları yer değişkenine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyut ve toplam puanından elde ettikleri puanlara ilişkin anova testi sonuçları gösterilmektedir.

Yapılan Anova testi sonuçlarına göre katılımcıların yaşadıkları yer değişkeninin internet bağımlılığı ölçeğinin “sosyal ilişkilerde olumsuzluk” alt boyutu puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre köylerde yaşayan bireylerin ilçede yaşayan bireylerden; şehir merkezinde yaşayan bireylerin ise yine ilçelerde yaşayan bireylerden daha fazla ortalamaoya sahip oldukları ve sosyal ilişkilerde daha fazla olumsuzluk yaşadıkları tespit edilmiştir ( $p<0.01$ ).

**Tablo 11**

*Heyecan Arama Davranışı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi*

|                         |                  | N   | $\bar{x}$ | ss    | F     | p      | Fark |
|-------------------------|------------------|-----|-----------|-------|-------|--------|------|
| Heyecan ve Macera Arama | 1- Şehir Merkezi | 762 | 6,56      | 2,489 | 1,543 | 0,214  |      |
|                         | 2- İlçe          | 360 | 6,83      | 2,288 |       |        |      |
|                         | 3- Köy           | 146 | 6,75      | 2,359 |       |        |      |
| Deneyim Arayışı         | 1- Şehir Merkezi | 762 | 4,38      | 1,876 | 3,266 | 0,038* | 1-3  |
|                         | 2- İlçe          | 360 | 4,17      | 1,869 |       |        |      |
|                         | 3- Köy           | 146 | 4,00      | 1,872 |       |        |      |
| Şartlı Refleks Yitimi   | 1- Şehir Merkezi | 762 | 2,44      | 2,176 | 1,087 | 0,338  |      |
|                         | 2- İlçe          | 360 | 2,25      | 2,081 |       |        |      |
|                         | 3- Köy           | 146 | 2,27      | 2,122 |       |        |      |
| Sıkılmaya Yatkınlık     | 1- Şehir Merkezi | 762 | 3,04      | 1,660 | 1,190 | 0,305  |      |
|                         | 2- İlçe          | 360 | 2,91      | 1,484 |       |        |      |
|                         | 3- Köy           | 146 | 3,11      | 1,554 |       |        |      |
| Toplam                  | 1- Şehir Merkezi | 762 | 16,41     | 4,942 | 0,496 | 0,609  |      |
|                         | 2- İlçe          | 360 | 16,15     | 4,557 |       |        |      |
|                         | 3- Köy           | 146 | 16,13     | 4,546 |       |        |      |

(p>0.05)

Tablo 11’de yapılan Anova testi sonuçlarına göre katılımcıların yaşadıkları yer değişkeninin heyecan arama davranışı ölçeğinin “deneyim arayışı” alt boyutu puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (p>0.05).

**Tablo 12**

*Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Katılımcıların İnternette Heyecan Veren Görsellere Karşı Kendilerini Sınırlama Durumlarının Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi*

|                       |               | N   | $\bar{x}$ | ss  | F    | p      | Fark |
|-----------------------|---------------|-----|-----------|-----|------|--------|------|
| Sıkılma               | 1- Hayır      | 145 | 2,86      | ,88 | 5,20 | 0,00** | 1-4  |
|                       | 2- Bazen      | 466 | 2,83      | ,86 |      |        |      |
|                       | 3- Çoğu Zaman | 432 | 2,73      | ,86 |      |        |      |
|                       | 4- Her zaman  | 225 | 2,58      | ,85 |      |        |      |
| Doyumsuzluk           | 1- Hayır      | 145 | 3,45      | ,66 | 1,14 | 0,32   |      |
|                       | 2- Bazen      | 466 | 3,44      | ,64 |      |        |      |
|                       | 3- Çoğu Zaman | 432 | 3,50      | ,62 |      |        |      |
|                       | 4- Her zaman  | 225 | 3,52      | ,73 |      |        |      |
| Sıkılma Algısı Toplam | 1- Hayır      | 145 | 3,29      | ,68 | 3,98 | 0,00** | 1-4  |
|                       | 2- Bazen      | 466 | 3,31      | ,65 |      |        |      |
|                       | 3- Çoğu Zaman | 432 | 3,39      | ,65 |      |        |      |
|                       | 4- Her zaman  | 225 | 3,47      | ,67 |      |        |      |

\*\* (p<0.01)

Tablo 12’de yapılan Anova testi sonuçlarına göre katılımcıların internette heyecan veren görsellere karşı kendilerini sınırlama durumlarının serbest zamanda sıkılma algısı ölçeğinin sıkılma alt boyutunda ve toplam puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $p>0.01$ ). Buna göre internette yer alan görsellere karşı kendilerini kontrol edemeyen bireylerin her zaman kontrol edebilen bireylere oranla daha fazla sıkılma algılarının olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 13**

*İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ve Toplam Puanının Katılımcıların İnternette Heyecan Veren Görsellere Karşı Kendilerini Sınırlama Durumlarının Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi*

|                               |               | N   | $\bar{x}$ | ss   | F      | p       | Fark |
|-------------------------------|---------------|-----|-----------|------|--------|---------|------|
| Kontrol Kaybı                 | 1- Hayır      | 145 | 2,44      | 0,95 | 9,445  | 0,000** |      |
|                               | 2- Bazen      | 466 | 2,44      | 0,83 |        |         | 1-4  |
|                               | 3- Çoğu Zaman | 432 | 2,35      | 0,74 |        |         | 2-4  |
|                               | 4- Her zaman  | 225 | 2,11      | 0,75 |        |         | 3-4  |
| Aşırı Online Kalma İsteği     | 1- Hayır      | 145 | 2,83      | 1,24 | 10,041 | 0,000** |      |
|                               | 2- Bazen      | 466 | 2,74      | 1,15 |        |         | 1-3  |
|                               | 3- Çoğu Zaman | 432 | 2,59      | 0,99 |        |         | 1-4  |
|                               | 4- Her zaman  | 225 | 2,31      | 1,04 |        |         | 3-4  |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | 1- Hayır      | 145 | 1,82      | 0,78 | 10,684 | 0,000** |      |
|                               | 2- Bazen      | 466 | 1,95      | 0,87 |        |         | 2-3  |
|                               | 3- Çoğu Zaman | 432 | 1,78      | 0,72 |        |         | 2-4  |
|                               | 4- Her zaman  | 225 | 1,59      | 0,72 |        |         | 3-4  |
| İnternet Bağ Toplam           | 1- Hayır      | 145 | 4,42      | 1,63 | 12,331 | 0,000** |      |
|                               | 2- Bazen      | 466 | 4,52      | 1,62 |        |         | 1-4  |
|                               | 3- Çoğu Zaman | 432 | 4,24      | 1,36 |        |         | 2-4  |
|                               | 4- Her zaman  | 225 | 3,79      | 1,36 |        |         | 3-4  |

\*\*( $p<0.01$ )

Tablo 13’te katılımcıların internette heyecan veren görsellere karşı kendilerini sınırlama durumlarının İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyut ve toplam puanından elde ettikleri puanlara ilişkin Anova testi sonuçları gösterilmektedir.

Sonuçlara göre katılımcıların internette heyecan veren görsellere karşı kendilerini sınırlama durumları internet bağımlılığı ölçeğinin “kontrol kaybı”, “aşırı online kalma isteği”, “sosyal ilişkilerde olumsuzluk” alt boyutları ve “internet bağımlılığı toplam” puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Farklılaşmanın hangi guruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Tukey testi yapılmıştır. Kontrol kaybı alt boyutunda “hayır”, “bazen” ve “çoğu zaman” yanıtı veren bireylerin, görsellere karşı kendilerini “her zaman”

sınırlayabilen bireylerden daha fazla ortalamaya sahip oldukları saptanmıştır. Aşırı online kalma isteği alt boyutunda “hayır” yanıtını veren katılımcıların “bazen” ve “çoğu zaman” yanıtını verenlerden, “çoğu zaman” yanıtını verenlerin ise “her zaman” yanıtını verenlerden daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutunda “bazen” yanıtı verenlerin “çoğu zaman” ve “her zaman” yanıtını verenlerden, “çoğu zaman” yanıtını verenlerin ise “her zaman” yanıtını verenlerden daha fazla ortalamalarının olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı toplam puanına bakıldığında ise “hayır”, “bazen” ve “çoğu zaman” yanıtı veren bireylerin, görsellere karşı kendilerini “her zaman” sınırlayabilen bireylerden daha fazla ortalamaya sahip oldukları saptanmıştır ( $p<0.01$ ).

**Tablo 14**

*Heyecan Arama Davranışı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların İnternette Heyecan Veren Görsellere Karşı Kendilerini Sınırlama Durumlarının Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi*

|                         |               | N   | $\bar{x}$ | ss    | F     | p       | Fark       |
|-------------------------|---------------|-----|-----------|-------|-------|---------|------------|
| Heyecan ve Macera Arama | 1- Hayır      | 145 | 6,65      | 2,454 | 1,319 | 0,267   | -          |
|                         | 2- Bazen      | 466 | 6,69      | 2,403 |       |         |            |
|                         | 3- Çoğu Zaman | 432 | 6,78      | 2,405 |       |         |            |
|                         | 4- Her zaman  | 225 | 6,39      | 2,458 |       |         |            |
| Deneyim Arayışı         | 1- Hayır      | 145 | 4,48A     | 2,000 | 7,797 | 0,000** | 1-3        |
|                         | 2- Bazen      | 466 | 4,54A     | 1,853 |       |         | 1-4        |
|                         | 3- Çoğu Zaman | 432 | 4,11B     | 1,838 |       |         | 2-3        |
|                         | 4- Her zaman  | 225 | 3,90B     | 1,835 |       |         | 2-4        |
| Şartlı Refleks Yitimi   | 1- Hayır      | 145 | 2,21B     | 2,018 | 5,430 | 0,001** | 2-1<br>2-3 |
|                         | 2- Bazen      | 466 | 2,66A     | 2,186 |       |         |            |
|                         | 3- Çoğu Zaman | 432 | 2,10B     | 2,102 |       |         |            |
|                         | 4- Her zaman  | 225 | 2,37AB    | 2,147 |       |         |            |
| Sıkılmaya Yatkınlık     | 1- Hayır      | 145 | 3,36A     | 1,549 | 7,413 | 0,000** | 1-3        |
|                         | 2- Bazen      | 466 | 3,18A     | 1,628 |       |         | 1-4        |
|                         | 3- Çoğu Zaman | 432 | 2,80B     | 1,660 |       |         | 2-3        |
|                         | 4- Her zaman  | 225 | 2,84B     | 1,374 |       |         | 2-4        |
| Heyecan Arama Toplam    | 1- Hayır      | 145 | 16,69A    | 5,144 | 8,155 | 0,000** | 1-3        |
|                         | 2- Bazen      | 466 | 17,06A    | 4,704 |       |         | 1-4        |
|                         | 3- Çoğu Zaman | 432 | 15,79B    | 4,829 |       |         | 2-3        |
|                         | 4- Her zaman  | 225 | 15,49B    | 4,412 |       |         | 2-4        |

\*\*( $p<0.01$ )

Tablo 14’te katılımcıların internette heyecan veren görsellere karşı kendilerini sınırlama durumlarının Heyecan Arama Davranışı alt boyut ve toplam puanından elde ettikleri puanlara ilişkin Anova testi sonuçları gösterilmektedir.

Sonuçlara göre katılımcıların internette heyecan veren görsellere karşı kendilerini sınırlama durumları heyecan arama ölçeğinin deneyim arayışı, şartlı refleks yitimi, sıkılmaya yatkınlık alt boyutları ve heyecan arama davranışı toplam puanında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $p<0.01$ ).

**Tablo 15**

*Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi*

|                       |                            | N   | $\bar{x}$ | ss   | F     | p      | Fark       |
|-----------------------|----------------------------|-----|-----------|------|-------|--------|------------|
| Sıkılma               | 1- Burs ve Öğrenim Kredisi | 609 | 2,80      | ,84  | 10,51 | 0,00   | <b>1-4</b> |
|                       | 2- Ücretli iş              | 150 | 2,45      | ,72  |       |        |            |
|                       | 3- Aileden                 | 485 | 2,81      | ,90  |       |        |            |
|                       | 4- Hepsi                   | 24  | 2,27      | 1,04 |       |        |            |
| Doyumsuzluk           | 1- Burs ve Öğrenim Kredisi | 609 | 3,48      | ,68  | 2,15  | 0,92   |            |
|                       | 2- Ücretli iş              | 150 | 3,52      | ,62  |       |        |            |
|                       | 3- Aileden                 | 485 | 3,44      | ,63  |       |        |            |
|                       | 4- Hepsi                   | 24  | 3,75      | ,73  |       |        |            |
| Sıkılma Algısı Toplam | 1- Burs ve Öğrenim Kredisi | 609 | 3,34      | ,66  | 7,47  | 0,00** | <b>4-1</b> |
|                       | 2- Ücretli iş              | 150 | 3,54      | ,54  |       |        |            |
|                       | 3- Aileden                 | 485 | 3,31      | ,67  |       |        | <b>4-3</b> |
|                       | 4- Hepsi                   | 24  | 3,74      | ,79  |       |        |            |

**\*\*( $p<0.01$ )**

Tablo 15’te yapılan Anova testi sonuçlarına göre katılımcıların gelir durumlarına göre serbest zamanda sıkılma algısı ölçeğinin “sıkılma” alt boyutu ve “toplam” puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Farklılaşmanın hangi grupta olduğunun belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre sıkılma alt boyutunda burs-öğrenim kredisi ile gelir elde eden bireylerin hepsinden gelir elde eden bireylere oranla daha fazla sıkılma algısına sahip oldukları görülmektedir ( $p<0.01$ ). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği “toplam” puanında ise hepsinden gelir elde eden bireylerin bur-öğrenim kredisi ve aileden gelir elde eden bireylere oranla sıkılma algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.01$ ).

**Tablo 16**

*İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi*

|                               |                            | N   | $\bar{x}$ | ss   | F    | p      | Fark                     |
|-------------------------------|----------------------------|-----|-----------|------|------|--------|--------------------------|
| Kontrol Kaybı                 | 1- Burs ve Öğrenim Kredisi | 609 | 2.39      | 0.79 | 5,12 | 0,00** | <b>1-2</b><br><b>3-2</b> |
|                               | 2- Ücretli iş              | 150 | 2.11      | 0.81 |      |        |                          |
|                               | 3- Aileden                 | 485 | 2.37      | 0.82 |      |        |                          |
|                               | 4- Hepsi                   | 24  | 2.32      | 0.74 |      |        |                          |
| Aşırı Online Kalma İsteği     | 1- Burs ve Öğrenim Kredisi | 609 | 2.65      | 1.08 | 5,36 | 0,00** | <b>1-2</b><br><b>3-2</b> |
|                               | 2- Ücretli iş              | 150 | 2.32      | 1.10 |      |        |                          |
|                               | 3- Aileden                 | 485 | 2.70      | 1.12 |      |        |                          |
|                               | 4- Hepsi                   | 24  | 2.27      | 1.11 |      |        |                          |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | 1- Burs ve Öğrenim Kredisi | 609 | 1.84      | 0.75 | 2,48 | 0,05   | -                        |
|                               | 2- Ücretli iş              | 150 | 1.65      | 0.86 |      |        |                          |
|                               | 3- Aileden                 | 485 | 1.83      | 0.80 |      |        |                          |
|                               | 4- Hepsi                   | 24  | 1.84      | 1.07 |      |        |                          |
| İnternet Bağ Toplam           | 1- Burs ve Öğrenim Kredisi | 609 | 4.35      | 1.43 | 4,71 | 0,00** | <b>1-2</b><br><b>3-2</b> |
|                               | 2- Ücretli iş              | 150 | 3.85      | 1.65 |      |        |                          |
|                               | 3- Aileden                 | 485 | 4.34      | 1.53 |      |        |                          |
|                               | 4- Hepsi                   | 24  | 4.17      | 1.79 |      |        |                          |

**\*\*( $p < 0.01$ )**

Tablo 16 incelendiğinde Anova testi sonuçlara göre katılımcıların gelir durumları değişkeninin internet bağımlılığı ölçeğinin “kontrol kaybı” ve “aşırı online kalma isteği” alt boyutları ve “internet bağımlılığı toplam” puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre kontrol kaybı alt boyutunda burs-öğrenim kredisi ve aileden gelir elde eden bireylerin ücretli işten gelir elde eden bireylerden daha fazla kontrol kaybı yaşadıkları ve aşırı online kalma isteklerinin olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı toplam puanında ise yine burs-öğrenim kredisi ve aileden gelir elde eden bireylerin ücretli işte çalışan bireylerden daha fazla internet bağımlılıklarının olduğu görülmektedir ( $p < 0.01$ ).

**Tablo 17**

*Heyecan Arama Davranışı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi*

|                         |    |                         | N   | $\bar{x}$ | ss    | F     | p       | Fark |
|-------------------------|----|-------------------------|-----|-----------|-------|-------|---------|------|
| Heyecan ve Macera Arama | 1- | Burs ve Öğrenim Kredisi | 609 | 6,77      | 2,355 | 1,305 | 0,271   |      |
|                         | 2- | Ücretli iş              | 150 | 6,47      | 2,432 |       |         |      |
|                         | 3- | Aileden                 | 485 | 6,56      | 2,506 |       |         |      |
|                         | 4- | Hepsi                   | 24  | 7,08      | 2,145 |       |         |      |
| Deneyim Arayışı         | 1- | Burs ve Öğrenim Kredisi | 609 | 4,43      | 1,869 | 4,667 | 0,003** |      |
|                         | 2- | Ücretli iş              | 150 | 3,80      | 1,918 |       |         | 1-2  |
|                         | 3- | Aileden                 | 485 | 4,22      | 1,844 |       |         | 3-2  |
|                         | 4- | Hepsi                   | 24  | 4,33      | 2,057 |       |         | 4-2  |
| Şartlı Refleks Yitimi   | 1- | Burs ve Öğrenim Kredisi | 609 | 2,56      | 2,063 | 3,627 | 0,013*  |      |
|                         | 2- | Ücretli iş              | 150 | 2,29      | 2,505 |       |         | 1-3  |
|                         | 3- | Aileden                 | 485 | 2,14      | 2,093 |       |         | 4-3  |
|                         | 4- | Hepsi                   | 24  | 2,42      | 2,339 |       |         |      |
| Sıkılmaya Yatkınlık     | 1- | Burs ve Öğrenim Kredisi | 609 | 3,12      | 1,657 | 4,583 | 0,003** |      |
|                         | 2- | Ücretli iş              | 150 | 2,59      | 1,672 |       |         | 1-2  |
|                         | 3- | Aileden                 | 485 | 3,00      | 1,505 |       |         | 4-2  |
|                         | 4- | Hepsi                   | 24  | 3,17      | 1,090 |       |         |      |
| Heyecan Arama Toplam    | 1- | Burs ve Öğrenim Kredisi | 609 | 16,88     | 4,645 | 7,214 | 0,000** |      |
|                         | 2- | Ücretli iş              | 150 | 15,14     | 5,511 |       |         | 1-2  |
|                         | 3- | Aileden                 | 485 | 15,91     | 4,644 |       |         | 4-2  |
|                         | 4- | Hepsi                   | 24  | 17,00     | 4,625 |       |         |      |

\*(p<0.05)

\*\* (p<0.01)

Tablo 17’de katılımcıların gelir durumları değişkenine göre Heyecan Arama Davranışı Ölçeğinden alınan yanıtlara göre “deneyim arayışı”, “şartlı refleks yitimi” ve “sıkılmaya yatkınlık” alt boyutlarında ve toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Deneyim arayışı burs-öğrenim kredisi, aileden ve hepsi yanıtını veren bireylerin ücretli iş yanıtını veren bireylerden daha fazla ortalama; şartlı refleks yitimi alt boyutunda burs-öğrenim kredisi ve hepsi yanıtını veren katılımcıların aileden yanıtını veren bireylere oranla daha fazla ortalama; sıkılmaya yatkınlık alt boyutunda burs-öğrenim kredisi ve hepsi yanıtını veren bireylerin ücretli iş gelirine sahip olan bireylere oranla daha fazla sıkılmaya yatkınlık ortalamasına sahip oldukları tespit edilmiştir. Heyecan arama davranışı toplam puanında burs-öğrenim kredisi ve hepsi yanıtını veren bireylerin ücretli iş yanıtını veren bireylere oranla daha fazla ortalama; sıkılmaya yatkınlık alt boyutunda burs-öğrenim kredisi ve hepsi yanıtını veren bireylerin ücretli iş gelirine sahip olan bireylere oranla daha fazla sıkılmaya yatkınlık ortalamasına sahip oldukları tespit edilmiştir (p<0.01).

**Tablo 18**

*Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Katılımcıların Genel Ruhsal Durumlarını Nasıl Hissettiklerine Göre Ortalama Hesaplamaları t-Testi*

|                       |          | N   | $\bar{x}$ | ss  | t      | p      |
|-----------------------|----------|-----|-----------|-----|--------|--------|
| Sıkılma               | Depresif | 570 | 3,10      | ,86 | 13,77  | 0,00** |
|                       | Mutlu    | 698 | 2,47      | ,76 |        |        |
| Doyumsuzluk           | Depresif | 570 | 3,30      | ,66 | -9,26  | 0,00** |
|                       | Mutlu    | 698 | 3,63      | ,61 |        |        |
| Sıkılma Algısı Toplam | Depresif | 570 | 3,10      | ,66 | -13,85 | 0,00** |
|                       | Mutlu    | 698 | 3,58      | ,57 |        |        |

\*\* (p<0.01)

Tablo 18’de katılımcıların genel ruhsal durumlarını nasıl hissettiklerine yönelik sorulan soruya göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin alt boyut ve toplam puanlarından elde ettikleri ortalamalara ilişkin t testi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo incelendiğinde kendilerini depresif ruh halinde hisseden bireylerin mutlu hisseden bireylere oranla daha fazla sıkılma algısına; mutlu hisseden bireylerin ise serbest zamanda daha fazla doyumsuzluk algısına sahip oldukları görülmektedir (p<0.01). Toplam puanda incelendiğinde mutlu hisseden bireylerin serbest zamanda sıkılma algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 19**

*İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ve Toplam Puanının Katılımcıların Genel Ruhsal Durumlarını Nasıl Hissettiklerine Göre Ortalama Hesaplamaları One-Way ANOVA Testi*

|                               |          | N   | $\bar{x}$ | ss   | t     | p      |
|-------------------------------|----------|-----|-----------|------|-------|--------|
| Kontrol Kaybı                 | Depresif | 570 | 2.60      | 0.85 | 10,06 | 0,00** |
|                               | Mutlu    | 698 | 2.15      | 0.72 |       |        |
| Aşırı Online Kalma İsteği     | Depresif | 570 | 3.00      | 1.13 | 11,38 | 0,00** |
|                               | Mutlu    | 698 | 2.32      | 0.98 |       |        |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | Depresif | 570 | 2.02      | 0.85 | 8,64  | 0,00** |
|                               | Mutlu    | 698 | 1.64      | 0.70 |       |        |
| İnternet Bağı Toplam          | Depresif | 570 | 4.78      | 1.59 | 11,01 | 0,00** |
|                               | Mutlu    | 698 | 3.88      | 1.32 |       |        |

\*\* (p<0.01)

Tablo 19’da katılımcıların genel ruhsal durumlarını nasıl hissettiklerine yönelik sorulan soruya göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarından elde ettikleri ortalamalara ilişkin t testi sonuçları gösterilmektedir.

Katılımcıların ruhsal durumları İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında ve toplam puanında “depresif” lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.01$ ).

**Tablo 20**

*Heyecan Arama Davranışı Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Genel Ruhsal Durumlarını Nasıl Hissettiklerine Göre Ortalama Hesaplamaları t-Testi*

|                         |          | N   | $\bar{x}$ | ss    | t      | p       |
|-------------------------|----------|-----|-----------|-------|--------|---------|
| Heyecan ve Macera Arama | Depresif | 570 | 6,51      | 2,474 | -1,944 | 0,052   |
|                         | Mutlu    | 698 | 6,78      | 2,370 |        |         |
| Deneyim Arayışı         | Depresif | 570 | 4,35      | 1,949 | 1,278  | 0,202   |
|                         | Mutlu    | 698 | 4,21      | 1,815 |        |         |
| Şartlı Refleks Yitimi   | Depresif | 570 | 2,48      | 2,119 | 1,701  | 0,089   |
|                         | Mutlu    | 698 | 2,28      | 2,160 |        |         |
| Sıkılmaya Yatkınlık     | Depresif | 570 | 3,25      | 1,627 | 4,809  | 0,000** |
|                         | Mutlu    | 698 | 2,82      | 1,553 |        |         |
| Heyecan Arama Toplam    | Depresif | 570 | 16,58     | 5,113 | 1,874  | 0,061   |
|                         | Mutlu    | 698 | 16,08     | 4,499 |        |         |

\*\*( $p<0.01$ )

Tablo 20’de katılımcıların genel ruhsal durumlarını nasıl hissettiklerine yönelik sorulan soruya göre Heyecan Arama Davranışı Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarından elde ettikleri ortalamalara ilişkin t testi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo incelendiğinde katılımcıların ruhsal durumları Heyecan Arama Davranışı Ölçeğinin heyecan ve macera arama, deneyim arayışı, şartlı refleks yitimi ve toplam puanlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken; sıkılmaya yatkınlık alt boyutunda “depresif” lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.01$ ).

**Tablo 21**

*Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği alt Boyutlarının Katılımcıların Serbest Zamanda Tercih Ettikleri Aktivite Türüne Göre Karşılaştırılması One-Way ANOVA Testi*

|                          |    |                           | N   | $\bar{x}$ | ss  | F     | p      | Fark                     |
|--------------------------|----|---------------------------|-----|-----------|-----|-------|--------|--------------------------|
| Sıkılma                  | 1- | Sportif Etkinlikler       | 561 | 2,65      | ,86 | 14,15 | 0,00*  | <b>2-1</b><br><b>2-3</b> |
|                          | 2- | Sosyal Etkinlikler        | 566 | 2,89      | ,85 |       |        |                          |
|                          | 3- | Kültür/Sanat Etkinlikleri | 141 | 2,58      | ,83 |       |        |                          |
| Doyumsuzluk              | 1- | Sportif Etkinlikler       | 561 | 3,53      | ,69 | 9,13  | 0,00** | <b>1-2</b><br><b>3-2</b> |
|                          | 2- | Sosyal Etkinlikler        | 566 | 3,39      | ,60 |       |        |                          |
|                          | 3- | Kültür/Sanat Etkinlikleri | 141 | 3,60      | ,66 |       |        |                          |
| Sıkılma Algısı<br>Toplam | 1- | Sportif Etkinlikler       | 561 | 3,44      | ,66 | 15,88 | 0,00** | <b>3-2</b><br><b>3-1</b> |
|                          | 2- | Sosyal Etkinlikler        | 566 | 3,25      | ,64 |       |        |                          |
|                          | 3- | Kültür/Sanat Etkinlikleri | 141 | 3,51      | ,67 |       |        |                          |

\*\*( $p<0.01$ )

\*( $p<0.05$ )

Tablo 21’de katılımcıların serbest zamanda tercih ettikleri aktivite türüne göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin alt boyut ve toplam puanlarından elde ettikleri ortalamalara ilişkin Anova testi sonuçları gösterilmektedir.

Anova testi sonuçlarına göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin doyumsuzluk, sıkılma alt boyutunda ve toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $p<0.01$ ). Sosyal etkinlikleri tercih eden bireylerin sportif ve kültür/sanat etkinliklerini tercih eden bireylere oranla daha fazla sıkılma algısına sahip oldukları; sportif ve kültür/sanat etkinliklerini tercih eden bireylerin ise sosyal etkinlikleri tercih eden bireylere oranla daha fazla doyumsuzluk algısına sahip oldukları görülmektedir. Toplam puanda incelendiğinde ise kültür/sanat etkinliklerini tercih eden bireylerin sosyal ve sportif etkinlikleri tercih eden bireylere oranla daha fazla serbest zamanda sıkılma algısına sahip oldukları tespit edilmiştir ( $p<0.01$ ).

**Tablo 22**

*İnternet Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Serbest Zamanda Tercih Ettikleri Aktivite Türüne Göre Karşılaştırılması One-Way ANOVA Testi*

|                               |                              | N   | $\bar{x}$ | ss   | F    | p      | Fark       |
|-------------------------------|------------------------------|-----|-----------|------|------|--------|------------|
| Kontrol Kaybı                 | 1- Sportif Etkinlikler       | 561 | 2.27      | 0.81 | 5,62 | 0,00** | 2-1        |
|                               | 2- Sosyal Etkinlikler        | 566 | 2.43      | 0.82 |      |        |            |
|                               | 3- Kültür/Sanat Etkinlikleri | 141 | 2.34      | 0.73 |      |        |            |
| Aşırı Online Kalma İsteği     | 1- Sportif Etkinlikler       | 561 | 2.53      | 1.10 | 7,36 | 0,00** | 2-1<br>2-3 |
|                               | 2- Sosyal Etkinlikler        | 566 | 2.75      | 1.12 |      |        |            |
|                               | 3- Kültür/Sanat Etkinlikleri | 141 | 2.46      | 0.98 |      |        |            |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | 1- Sportif Etkinlikler       | 561 | 1.85      | 0.83 | 1,16 | 0,31   |            |
|                               | 2- Sosyal Etkinlikler        | 566 | 1.80      | 0.78 |      |        |            |
|                               | 3- Kültür/Sanat Etkinlikleri | 141 | 1.74      | 0.70 |      |        |            |
| İnternet Bağ Toplam           | 1- Sportif Etkinlikler       | 561 | 4.23      | 1.54 | 1,82 | 0,16   |            |
|                               | 2- Sosyal Etkinlikler        | 566 | 4.37      | 1.52 |      |        |            |
|                               | 3- Kültür/Sanat Etkinlikleri | 141 | 4.15      | 1.32 |      |        |            |

\*\* (p<0.01)

Tablo 22’de katılımcıların serbest zamanda tercih ettikleri aktivite türüne göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarından elde ettikleri ortalamalara ilişkin Anova testi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo incelendiğinde Anova testi sonuçlara göre katılımcıların serbest zamanlarında tercih ettikleri aktivite türünün internet bağımlılığı ölçeğinin “kontrol kaybı” ve “aşırı online kalma isteği” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Kontrol kaybı alt boyutunda sportif etkinlikleri tercih eden bireylerin sosyal etkinliklerini tercih eden bireylere oranla daha fazla internette kontrol kaybı yaşadıkları; aşırı online kalma isteği alt boyutunda ise sosyal etkinlikleri tercih eden bireylerin sportif ve kültür sanat etkinliklerini tercih eden bireylerden daha fazla internette online kalma isteklerinin olduğu görülmektedir (p<0.01).

**Tablo 23**

*Heyecan Arama Davranışı Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Katılımcıların Serbest Zamanda Tercih Ettikleri Aktivite Türüne Göre Karşılaştırılması One-Way ANOVA Testi*

|                         |    |                           | N   | $\bar{x}$ | ss    | F      | p       | Fark       |
|-------------------------|----|---------------------------|-----|-----------|-------|--------|---------|------------|
| Heyecan ve Macera Arama | 1- | Sportif Etkinlikler       | 561 | 6,74      | 2,335 | ,908   | 0,403   |            |
|                         | 2- | Sosyal Etkinlikler        | 566 | 6,56      | 2,503 |        |         |            |
|                         | 3- | Kültür/Sanat Etkinlikleri | 141 | 6,76      | 2,414 |        |         |            |
| Deneyim Arayışı         | 1- | Sportif Etkinlikler       | 561 | 4,14      | 1,760 | 3,533  | 0,029*  | 2-1<br>2-3 |
|                         | 2- | Sosyal Etkinlikler        | 566 | 4,43      | 1,958 |        |         |            |
|                         | 3- | Kültür/Sanat Etkinlikleri | 141 | 4,19      | 1,960 |        |         |            |
| Şartlı Refleks Yitimi   | 1- | Sportif Etkinlikler       | 561 | 2,62      | 2,104 | 11,402 | 0,000** | 1-3<br>2-3 |
|                         | 2- | Sosyal Etkinlikler        | 566 | 2,28      | 2,225 |        |         |            |
|                         | 3- | Kültür/Sanat Etkinlikleri | 141 | 1,70      | 1,776 |        |         |            |
| Sıkılmaya Yatkınlık     | 1- | Sportif Etkinlikler       | 561 | 2,98      | 1,546 | 2,414  | 0,090   |            |
|                         | 2- | Sosyal Etkinlikler        | 566 | 3,10      | 1,672 |        |         |            |
|                         | 3- | Kültür/Sanat Etkinlikleri | 141 | 2,79      | 1,501 |        |         |            |
| Heyecan Arama Toplam    | 1- | Sportif Etkinlikler       | 561 | 16,47     | 4,399 | 2,698  | 0,068   |            |
|                         | 2- | Sosyal Etkinlikler        | 566 | 16,36     | 5,241 |        |         |            |
|                         | 3- | Kültür/Sanat Etkinlikleri | 141 | 15,43     | 4,295 |        |         |            |

\*\*( $p<0.01$ )

\*( $p<0.05$ )

Tablo 23'te katılımcıların serbest zamanda tercih ettikleri aktivite türüne göre Heyecan Arama Davranışı Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarından elde ettikleri ortalamalara ilişkin Anova testi sonuçları gösterilmektedir.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların serbest zamanda tercih ettikleri aktivite çeşidinin Heyecan Arama Davranışı Ölçeğinin “deneyim arayışı” ve “şartlı refleks yitimi” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Deneyim arayışı alt boyutunda sosyal etkinlikleri tercih eden bireylerin sportif ve kültür sanat etkinliklerini tercih eden bireylere oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları ( $p<0.05$ ); şartlı refleks yitimi alt boyutunda ise yine sosyal etkinlikleri tercih eden bireylerin sportif ve kültür sanat etkinliklerini tercih eden bireylerden daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir ( $p<0.01$ ).

**Tablo 24**

*Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Aktivitelere Katılım Sıklığına Göre Karşılaştırılması One-Way ANOVA Testi*

|                          |    |              | N   | $\bar{x}$ | ss  | F     | p      | Fark                                   |
|--------------------------|----|--------------|-----|-----------|-----|-------|--------|----------------------------------------|
| Sıkılma                  | 1- | Ayda 1-2 kez | 547 | 2,91      | ,85 | 27,82 | 0.00*  | <b>1-4</b><br><b>3-4</b>               |
|                          | 2- | Ayda 3-4 kez | 264 | 2,78      | ,79 |       |        |                                        |
|                          | 3- | Ayda 5-6 kez | 135 | 2,91      | ,94 |       |        |                                        |
|                          | 4- | Ayda 7+ kez  | 322 | 2,40      | ,82 |       |        |                                        |
| Doyumsuzluk              | 1- | Ayda 1-2 kez | 547 | 3,37      | ,65 | 20,95 | 0.00** | <b>4-1</b><br><b>4-2</b><br><b>4-3</b> |
|                          | 2- | Ayda 3-4 kez | 264 | 3,49      | ,65 |       |        |                                        |
|                          | 3- | Ayda 5-6 kez | 135 | 3,35      | ,65 |       |        |                                        |
|                          | 4- | Ayda 7+ kez  | 322 | 3,71      | ,61 |       |        |                                        |
| Sıkılma Algısı<br>Toplam | 1- | Ayda 1-2 kez | 547 | 3,23      | ,66 | 33,53 | 0,00** | <b>4-3</b><br><b>4-2</b><br><b>4-1</b> |
|                          | 2- | Ayda 3-4 kez | 264 | 3,35      | ,60 |       |        |                                        |
|                          | 3- | Ayda 5-6 kez | 135 | 3,22      | ,69 |       |        |                                        |
|                          | 4- | Ayda 7+ kez  | 322 | 3,66      | ,60 |       |        |                                        |

\*\*( $p<0.01$ )

\*( $p<0.05$ )

Tablo 24'te katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarından elde ettikleri ortalamalara ilişkin Anova testi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo incelendiğinde Anova testi sonuçlara göre katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının serbest zamanda sıkılma algısı ölçeğinin “sıkılma” ve “doyumsuzluk” alt boyutları ve “toplam” puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Sıkılma alt boyutunda aktivitelere ayda 1-2 ve 5-6 kez katılım sağlayanların ayda 7 ve üzerinde katılım sağlayan bireylerden daha fazla ortalamaya; doyumsuzluk alt boyutunda ayda 7 ve üzerinde katılım sağlayanların ayda 1-2, 3-4 ve 5-6 kez katılım sağlayanlardan daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir ( $p<0.01$ ). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin toplam puanında ise ayda 7 ve üzerinde aktiviteye katılım sağlayan bireylerin 1-2, 3-4 ve 5-6 kez katılım sağlayanlardan daha fazla ortalamaya sahip oldukları tespit edilmiştir ( $p<0.01$ ).

**Tablo 25**

*İnternet Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Aktivitelere Katılım Sıklığına Göre Karşılaştırılması One-Way ANOVA Testi*

|                               |    |              | N   | $\bar{x}$ | ss   | F      | p       | Fark                     |
|-------------------------------|----|--------------|-----|-----------|------|--------|---------|--------------------------|
| Kontrol Kaybı                 | 1- | Ayda 1-2 kez | 547 | 2.49      | 0.82 | 12,151 | 0,000** | <b>1-2</b><br><b>1-4</b> |
|                               | 2- | Ayda 3-4 kez | 264 | 2.24      | 0.82 |        |         |                          |
|                               | 3- | Ayda 5-6 kez | 135 | 2.38      | 0.77 |        |         |                          |
|                               | 4- | Ayda 7+ kez  | 322 | 2.18      | 0.77 |        |         |                          |
| Aşırı Online Kalma İsteği     | 1- | Ayda 1-2 kez | 547 | 2.82      | 1.11 | 13,458 | 0,000** | <b>1-2</b><br><b>1-4</b> |
|                               | 2- | Ayda 3-4 kez | 264 | 2.59      | 1.11 |        |         |                          |
|                               | 3- | Ayda 5-6 kez | 135 | 2.59      | 1.08 |        |         |                          |
|                               | 4- | Ayda 7+ kez  | 322 | 2.34      | 1.05 |        |         |                          |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | 1- | Ayda 1-2 kez | 547 | 1.87      | 0.80 | 2,257  | 0,080   | -                        |
|                               | 2- | Ayda 3-4 kez | 264 | 1.82      | 0.80 |        |         |                          |
|                               | 3- | Ayda 5-6 kez | 135 | 1.76      | 0.82 |        |         |                          |
|                               | 4- | Ayda 7+ kez  | 322 | 1.73      | 0.77 |        |         |                          |
| İnternet Bağ Toplam           | 1- | Ayda 1-2 kez | 547 | 4.51      | 1.52 | 8,292  | 0,000** | <b>1-2</b><br><b>1-4</b> |
|                               | 2- | Ayda 3-4 kez | 264 | 4.20      | 1.54 |        |         |                          |
|                               | 3- | Ayda 5-6 kez | 135 | 4.25      | 1.49 |        |         |                          |
|                               | 4- | Ayda 7+ kez  | 322 | 3.99      | 1.45 |        |         |                          |

**\*\*( $p < 0.01$ )**

Tablo 25’de katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarından elde ettikleri ortalamalara ilişkin Anova testi sonuçları gösterilmektedir.

Analizler sonucunda katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının internet bağımlılığı ölçeğinin “internet bağımlılığı”, “kontrol kaybı” ve “aşırı online kalma isteği” alt boyutları ve “İnternet bağımlılığı toplam” puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Kontrol kaybı alt boyutunda ayda 1-2 kez katılım sağlayanların ayda 3-4 ve 7 üzerinde katılım sağlayanlardan daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Aşırı online kalma isteği alt boyutunda ayda 1-2 kez katılım sağlayanların ayda 3-4 ve 7 kez üzerinde katılım sağlayanlardan daha fazla ortalamaya sahip oldukları tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı toplam puanında ise yine ayda 1-2 kez aktivitelere katılım sağlayan bireylerin 3-4 ve 7 üzerinde katılım sağlayan bireylerden daha fazla internet bağımlılığına sahip oldukları saptanmıştır ( $p < 0.01$ ).

**Tablo 26**

*Heyecan Arama Davranışı Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Aktivitelere Katılım Sıklığına Göre Karşılaştırılması One-Way ANOVA Testi*

|                         |    |              | N   | $\bar{x}$ | ss    | F      | p       | Fark     |
|-------------------------|----|--------------|-----|-----------|-------|--------|---------|----------|
| Heyecan ve Macera Arama | 1- | Ayda 1-2 kez | 547 | 6,65      | 2,344 | 0,142  | 0,935   |          |
|                         | 2- | Ayda 3-4 kez | 264 | 6,61      | 2,439 |        |         |          |
|                         | 3- | Ayda 5-6 kez | 135 | 6,77      | 2,353 |        |         |          |
|                         | 4- | Ayda 7+ kez  | 322 | 6,68      | 2,564 |        |         |          |
| Deneyim Arayışı         | 1- | Ayda 1-2 kez | 547 | 4,13      | 1,962 | 6,383  | 0,000** | 4-1      |
|                         | 2- | Ayda 3-4 kez | 264 | 4,14      | 1,828 |        |         | 4-2      |
|                         | 3- | Ayda 5-6 kez | 135 | 4,19      | 1,971 |        |         | 4-3      |
|                         | 4- | Ayda 7+ kez  | 322 | 4,66      | 1,671 |        |         |          |
| Şartlı Refleks Yitimi   | 1- | Ayda 1-2 kez | 547 | 1,95      | 2,013 | 17,749 | 0,000** | 4-1      |
|                         | 2- | Ayda 3-4 kez | 264 | 2,37      | 2,015 |        |         | 4-2      |
|                         | 3- | Ayda 5-6 kez | 135 | 2,53      | 1,884 |        |         | 4-3      |
|                         | 4- | Ayda 7+ kez  | 322 | 3,01      | 2,386 |        |         | 3-1, 2-1 |
| Sıkılmaya Yatkınlık     | 1- | Ayda 1-2 kez | 547 | 2,99      | 1,571 | 1,688  | 0,168   |          |
|                         | 2- | Ayda 3-4 kez | 264 | 3,16      | 1,788 |        |         |          |
|                         | 3- | Ayda 5-6 kez | 135 | 3,13      | 1,590 |        |         |          |
|                         | 4- | Ayda 7+ kez  | 322 | 2,88      | 1,483 |        |         |          |
| Heyecan Arama Toplam    | 1- | Ayda 1-2 kez | 547 | 15,70     | 4,685 | 7,204  | 0,000** | 4-1      |
|                         | 2- | Ayda 3-4 kez | 264 | 16,28     | 4,597 |        |         | 4-2      |
|                         | 3- | Ayda 5-6 kez | 135 | 16,61     | 4,883 |        |         | 3-1      |
|                         | 4- | Ayda 7+ kez  | 322 | 17,23     | 4,941 |        |         |          |

\*\*( $p<0.01$ )

Tablo 26’da katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına göre Heyecan Arama Davranışı Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarından elde ettikleri ortalamalara ilişkin Anova testi sonuçları gösterilmektedir.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının Heyecan Arama Davranışı Ölçeğinin “deneyim arayışı” ve “şartlı refleks yitimi” alt boyutları ve “Heyecan Arama Davranışı Toplam” puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Deneyim arayışı alt boyutunda ayda 7 ve üzerinde etkinliklere katılan bireylerin ayda 1-2, 3-4 ve 5-6 kez katılım sağlayan bireylerden daha fazla ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır ( $p<0.01$ ). Şartlı refleks yitimi alt boyutunda ayda 7 ve üzerinde katılım sağlayan bireylerin ayda 1-2, 3-4 ve 5-6 kez katılım sağlayan bireylerden daha fazla, ayda 5-6 kez katılım sağlayanların da yine 1-2 ve 3-4 kez katılım sağlayan bireylerden daha fazla ortalamaya sahip olduğu görülmektedir ( $p<0.01$ ). Heyecan arama davranışı toplam puanında

ayda 7 ve üzerinde etkinliklere katılım sağlayan bireylerin ayda 1-2 ve 3-4 kez katılım sağlayanlardan daha fazla ayda 5-6 kez katılım sağlayanların ise ayda 1-2 kez katılım sağlayanlardan daha fazla ortalamaya sahip oldukları tespit edilmiştir ( $p<0.01$ ).

**Tablo 27**

*Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Heyecan Arama Davranışı ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği Pearson Korelasyon Analizi*

|                                      |   | Sıkılma | Doyumsuzluk | Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Toplam | Heyecan ve Macera Arama | Deneyim Arayışı | Şartlı Refleks Yitimi | Sıkılmaya Yatkınlık | Heyecan Arama Davranışı Toplam |
|--------------------------------------|---|---------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|--------------------------------|
| <b>Kontrol Kaybı</b>                 | r | ,384**  | -,174**     | -,339**                               | -,041                   | ,054            | ,131**                | ,263**              | ,146**                         |
|                                      | p | ,000    | ,000        | ,000                                  | ,140                    | ,055            | ,000                  | ,000                | ,000                           |
| <b>Aşırı Online Kalma İsteği</b>     | r | ,359**  | -,223**     | -,347**                               | -,021                   | ,138**          | ,129**                | ,225**              | ,177**                         |
|                                      | p | ,000    | ,000        | ,000                                  | ,450                    | ,000            | ,000                  | ,000                | ,000                           |
| <b>Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk</b> | r | ,327**  | -,153**     | -,291**                               | -,019                   | ,077**          | ,211**                | ,342**              | ,229**                         |
|                                      | p | ,000    | ,000        | ,000                                  | ,508                    | ,006            | ,000                  | ,000                | ,000                           |
| <b>İnternet Bağımlılığı Toplam</b>   | r | ,398**  | -,197**     | -,360**                               | -,031                   | ,091**          | ,187**                | ,327**              | ,213**                         |
|                                      | p | ,000    | ,000        | ,000                                  | ,277                    | ,001            | ,000                  | ,000                | ,000                           |

\*\*( $p<0.01$ )

\*( $p<0.05$ )

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Heyecan Arama Davranışı ölçeği Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, internet bağımlılığı toplam puanının serbest zamanda sıkılma algısı toplam puanı ile negatif yönlü korelasyon olduğu görülmektedir ( $p<0.01$ ). Heyecan arma davranışı toplam puanı ile internet bağımlılığı arasında ise pozitif yönlü düzeyde korelasyon olduğu saptanmıştır ( $p<0.01$ ).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### Tartışma

Bu bölümünde katılımcı bireylerin serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve heyecan arama davranışlarına ilişkin verilerden elde edilen bulgular tartışılmıştır.

#### Serbest Zamanda Sıkılma Algısına İlişkin Bulgular

Analiz sonuçları serbest zamanda sıkılma algısı cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Erkek katılımcılar kadın katılımcılara göre daha fazla doyumsuzluk algısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda; (Kara ve Ayverdi, 2018) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmalarında erkeklerin daha fazla sıkılma algısına sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Damon ve Louis (2011) ise farklı yaş gruplarından oluşan öğrencilere yönelik yaptıkları çalışmalarında kadınların erkeklere oranla daha fazla sıkılma algısına sahip olduklarını; Wegner ve arkadaşlarının (2006) lise öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada yine kadınların erkeklerden daha fazla sıkılma algısına sahip olduklarını saptamışlardır. Damon, Louis ve Wegner ve arkadaşlarının sonuçları bu çalışmanın sonuçları ile örtüşmemektedir. Yapılan bu tez çalışmasının sonuçları ile farklılık göstermesinin nedeni ise yaş gruplarındaki farklılıktan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Kara, Gürbüz ve Sarol, (2018) yetişkin bireylere, Yaşartürk, Akyüz ve Karataş (2017) üniversite öğrencilerine, Kara, Gürbüz, Kılıç ve Öncü (2018) öğretmen adaylarına yönelik yaptıkları çalışmalarında kadın ve erkekler arasında serbest zamanlarda sıkılma algısı açısından anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Serbest zamanlarda sıkılma algısı yaş değişkeni açısından incelendiğinde gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. 17-25 yaş arasında olan bireylerin 26 yaş üzerindeki bireylerden daha fazla sıkılma algısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Elif ve Bayköse (2019) Antalya ilinde farklı spor merkezlerinde eğersiz yapan bireylerin sıkılma algılarını ölçmek amacıyla yaptıkları çalışmalarında; Kara (2015) evli bireylere yönelik yaptığı çalışmada yaş değişkeni açısından bireylerin sıkılma algılarında anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Tez (2018) yelkenkanat pilotlarına yönelik yaptığı çalışmada yaş değişkeninin serbest zamanda sıkılma algısı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu belirtmiştir. Wegner ve Flisher (2009) genç bireylere yönelik yaptıkları çalışmalarında yaş değişkeninin serbest zamanda sıkılma algısı üzerinde etkili olduğunu ve genç yaştaki bireylerin sıkılma algılarının

daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sonuç yapılan bu tez çalışmasının sonuçları ile örtüşmektedir. Spruyt, Vandenbossche, Keppens, Siongers ve Van Droogenbroeck (2018) genç bireylere yönelik yaptıkları araştırmada genç yaşta sıkılma algısının yüksek olabileceğini ve yaş ilerledikçe serbest zamanda sıkılma algısının azalabileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca sosyal sermaye eksikliği ve ebeveyn izleme eksikliğinin serbest zaman sıkılma algısı için önemli yordayıcılar olduğunu belirtmişlerdir.

Serbest zamanlarda sıkılma algısı bireylerin yaşadıkları yer değişkenine göre doyumsuzluk boyutunda ve toplam puanda anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre şehir merkezinde yaşayan bireylerin köylerde yaşayan bireylerden daha az serbest zamanda doyumsuzluk algısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Fuller (2011) genç bireylere yönelik çalışmasında şehir merkezinde yaşayanların diğer bölgelerde yaşayan bireylerden daha fazla serbest zamanda doyumsuzluğa sahip olabileceklerini belirtmiştir. Fuller'in elde ettiği sonuç bu çalışmanın sonucu ile paralellik göstermektedir.

Serbest zamanda sıkılma algısı internette heyecan verici görsellere karşı bireylerin kendilerini kontrol etme durumları incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Kendilerini internette yer alan görsellere karşı kontrol edemeyen bireylerin her zaman kontrol edebilen bireylerden daha fazla sıkılma algısına sahip oldukları saptanmıştır. Kim, Hong, Lee ve Hyun (2017) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin internet kullanımında karşılaştıkları görsellere karşı kendilerini kontrol etmekte güçlük çektiklerini ve bunun bireyin irade gücünden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Genç yaşta model belirleme ve sürekli ilgi çekici görsellerin internette yer alması genç bireyler üzerinde etki yarattığından ve eksikliğinde ise sıkılma duygusunun oluşabileceğinden kaynaklanabilmektedir. Bu nedenle internette yer alan görsellere karşı koyamama durumunun bireyin sıkılma algısıyla yakından ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algısı ölçeğinde ruhsal durumlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kendilerini depresif hisseden bireylerin daha fazla sıkılma algısına sahip oldukları ve mutlu hisseden bireylerin daha fazla serbest zamanda doyumsuzluk hissine sahip oldukları saptanmıştır. Dereceli (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada, serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçların bireylerin doyum düzeylerinin artmasına ve doğrudan mutluluk düzeyine etki ettiğine değinmiştir. Sezer ve Sumbas (2018) lise öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada mutluluğun sıkılma algısı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu ifade etmişlerdir. Dereceli (2021), Sezer ve Sumbas (2018) çalışmalarının sonuçları bu çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir. Depresif duygu durumunun bireylerin serbest zamanda sıkılma algısına neden olduğu ve

mutluluk duygu durumunun ise serbest zamanda doyumsuzluk algısına doğrudan etki ettiği düşünülebilir.

Bireylerin tercih ettikleri serbest zaman etkinliklerinin türlerine göre serbest zamanda sıkılma algılarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Serbest zamanlarda sosyal etkinlikleri tercih eden bireylerin sportif ve kültür/sanat etkinliklerini tercih eden bireylerden daha fazla sıkılma algısına sahip oldukları görülmektedir. Bu durum sosyal etkinlikleri tercih eden bireylerin sürekli pasif ve aynı etkinliklerle ilgileniyor olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Bununla birlikte kültür/sanat etkinlikleri ve sportif etkinlikleri tercih eden bireylerin sosyal etkinlikleri tercih eden bireylerden daha fazla serbest zamanda doyumsuzluk duygusuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Velasco ve Jorda (2020) sporculara yönelik yaptıkları çalışmalarında sportif etkinliklere katılım sağlayan bireylerin daha az sıkılma algısına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Aydın, Erman, Akbulut ve Kılıç (2019) öğretmen adaylarına yönelik yaptıkları çalışmalarında açık alan rekreasyon etkinliklerine katılmayan bireylerin sıkılma algılarının yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Her iki çalışmanın sonuçları bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Akyol, Başkan ve Başkan (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin pandemi (Covid-19) döneminde yaptıkları etkinlikler ve sedanter bireylere önerileri konulu çalışmalarında fiziksel aktiviteye katılmama durumunun fizik ve psikolojik etkiler oluşturduğu ve bunun sıkılma duygusu ile de ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada ise Doğan, Elçi ve Gürbüz (2019) akademisyenlerin serbest zaman doyumu, sıkılma algısı ve iş tatminleri incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada rekreatif egzersizlere katılmayan bireylerin serbest zamanda sıkılma algılarının katılım sağlayan bireylere oranla daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir.

Bireylerin serbest zamanda gerçekleştirdikleri rekreatif etkinliklere katılım sıklıklarına bakıldığında serbest zaman sıkılma algılarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre aktivitelere katılım sıklığı arttıkça sıkılma algısının azaldığı ve bununla birlikte serbest zamanlarda algılanan doyumsuzluk algısının da arttığı görülmektedir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda; Aydın ve diğ. (2019) öğretmen adaylarına yönelik çalışmalarında serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı arttıkça sıkılma algısının düştüğünü belirtmişlerdir. Weybright ve arkadaşları (2015) adolesan dönemi çocuklarına yönelik yaptıkları çalışmada rekreasyon aktivitelerine katılımın azlığı sıkılma algısını artırdığını; Batur (2019) tez çalışmasında ise aktivitelere katılım sıklığının anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Yıldırım (2019) üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutum ve serbest zaman sıkılma algısını incelemek amacıyla yaptığı çalışmada aktiviteye katılım sıklığının sıkılma lehinde anlamlı farklılık oluşturduğunu ifade etmiştir. Çalışmalarda rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığının

farklılık göstermesinin coğrafi koşullar, birey psikolojisi, arkadaş çevresi, pandemi, yaş grupları ve katılımcı sayılarıyla ilgili meydana gelen farklılıklar olduğu düşünülebilir.

### **İnternet Bağımlılığına İlişkin Bulgular**

Analiz sonuçları cinsiyet değişkeni açısından internet bağımlılığı toplam puanında ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk boyutunda anlamlı farklılık göstermezken; kontrol kaybı ve aşırı online kalma isteği cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre kadınlar erkeklerden daha fazla kontrol kaybı yaşarken; yine kadınların erkeklere oranla daha fazla online kalma isteklerinin olduğu görülmektedir. Ladikli ve Ziyalar (2021) yetişkin bireylere yönelik yaptıkları çalışmalarında kadın ve erkek katılımcıların internet bağımlılığı hususunda istatistiksel anlamda ayrışmadıkları belirtmişlerdir. Kadınların daha fazla online kalma isteğinin ise sosyal medyayı daha fazla kullanmaları (İnce ve Koçak, 2017) ve erkeklere oranla daha fazla alışveriş yapmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Sevinç ve Taş (2020), Akdağ, Yılmaz, Özhan ve Şan (2014) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmada kadınların erkeklerden daha fazla internet bağımlılığına sahip olduklarını ve aşırı online kalma isteklerinin olduğunu saptamışlardır. Cernja, Vejmelka ve Rajter (2019) 15-20 yaş arası öğrencilere yönelik çalışmalarında internet bağımlılığında kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan çalışmalar bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Kabaklı Çimen (2018) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sanal ortam yalnızlık düzeylerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada kadın ve erkekler arasında online kalma sürelerinde anlamlı farklılık olmadığını ifade etmiştir.

Analiz sonuçları yaş değişkeni açısından internet bağımlılığında anlamlı farklılık göstermektedir. 26 yaş ve üzerindeki bireylerin daha düşük yaştaki bireylere oranla daha az kontrol kaybı yaşadıkları, düşük yaştaki bireylerin ise daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerinde olumsuzluklar yaşadıkları tespit edilmiştir. Karasu (2017) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmasında 21-23 yaşa arasındaki bireylerin 20 yaş altı ve 24 yaş üstü bireylerden daha fazla internet bağımlılığına sahip olduklarını belirtmiştir. Kutlu, Turgut ve Sinem (2017) sağlık yönetimi öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmalarında 20 yaş altındaki bireylerin 21 yaş üstü bireylere oranla daha fazla kontrol kaybı ve online kalma isteklerinin olduğu, bununla birlikte 21 yaş üstündeki bireylerin daha fazla sosyal ilişkilerde olumsuzluk yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Morrison ve Gore (2010) farklı yaş gruplarındaki bireylerin internet bağımlılığını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada genç yaştaki bireylerin internet bağımlılıklarının daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan çalışmaların sonuçları bu çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Genç bireylerin internete bağımlılıklarının

yüksek olması sorumluluk, iş yaşamı ve serbest zamanlarının fazla olmasında kaynaklandığı düşünülebilir.

İnternet bağımlılığı katılımcıların yaşadıkları yer değişkeni açısından sosyal ilişkilerde olumsuzluk açısından anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Buna göre köylerde yaşayan bireylerin ilçelerde yaşayan bireylere oranla daha fazla sosyal ilişkilerde olumsuzluk yaşadıkları saptanmıştır. Sosyal çevrenin azlığı ve fazla kişilerle iletişimin olmaması bireylerin sosyal ilişkilerinde farklılıklar oluşturduğu düşünülebilir. Literatürde yer alan benzer çalışmada; Kutlu, Turgut ve Sinem (2017) ilçede yaşayan ailelerin çocukları ilde yaşayan ailelerin çocuklarına kıyasla sosyal ilişkilerde daha fazla olumsuz olduklarını ortaya koymuşlardır. Bu sonuç çalışmanın bulguları ile örtüşmektedir. Bir başka (Doğan, 2013) internet bağımlılığının yaygınlığını araştırmak amacıyla yapılan çalışmada ise yerleşim yerine göre internet bağımlılığında anlamlı bir farklılığın olmadığı ifade edilmiştir. Kılınç ve Gündüz (2017) lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, siber duyarlılık ve insani değerlerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmalarında il ve ilçelerde yaşayan bireylerin daha fazla internet bağımlılıklarının olduğunu ifade etmişlerdir.

Bireylerin internette heyecanlandıran görsellere karşı kendilerini kontrol etme durumları incelendiğinde kendini kontrol edemeyen bireylerin kontrol edebilen bireylere oranla daha fazla internet bağımlılıklarının olduğu tespit edilmiştir. İnternette karşılaşılan görsellerin bireylerde oluşturduğu merak ve heyecan duygusunun internet bağımlılığını doğrudan etkilediği düşünülebilir. Durak ve Durak (2018) internet bağımlılığında psikolojik stratejiler çalışmalarında internette yer alan görsellere karşı kontrol durumunun sağlanamamasının sürekli online olma ve internet bağımlılığı ile yakın ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Dülger (2021) ise yaptığı araştırmada internet içeriğinin yaklaşık %70'inin pornografik içeriklerden oluştuğu, günlük yaklaşık yüz milyon kişinin pornografik içeriklere erişim sağladığı düşünüldüğünde, insanların internet kullanımlarındaki öncelikli amacın cinsellik olduğunu ifade etmiştir. Bu durumda internetin görsellere karşı bireyin kendini kontrol edememesi durumunda olumsuz sonuçlar oluşturabileceği düşünülebilir. Yazıcı ve Aslan (2016) bireyin internet kullanımı konusunda öz denetleme yapmaması, gittikçe artan internet kullanım süresi ve bu nedenle işlevselliğin bozulup sosyal izolasyon gibi olumsuz sonuçlara neden olması internet bağımlılığında en dikkate değer konulardan biri olduğunu ifade etmiştir.

Analiz sonuçları katılımcıların hissettikleri ruhsal durum açısından internet bağımlılığında anlamlı farklılık göstermektedir. Depresif bir ruh haline sahip olan bireylerin daha fazla internet bağımlılıklarının olduğu ve bununla birlikte depresif ruh halinin bireylerin kontrol kaybı yaşamalarına, daha fazla online kalma isteklerine ve sosyal ilişkilerde daha fazla

olumsuzluk yaşamalarına neden olduğu söylenebilir. Greenfield (2011) internet bağımlılığının gerçek yaşamda var olan sosyal ilişkileri aşamalı olarak kısıtladığını ve sonucunda bireyin gerçek çevresiyle ilişkilerinin bozulmasına neden olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle bireyin mutsuz ve psikolojik olarak yıpranmasına neden olabileceğini düşünülebilir. Ayrıca Young (1999), bireyin sosyal ilişkilerinde beliren olumsuz sonuçlar, yalnızlığına ve beraberinde bireyin hissettiği içsel yoksunluğun daha fazla online kalma isteğine yol açtığını vurgulamıştır. Elhai ve diğ. (2021) problemlili internet kullanımının sıkılma ve bununla birlikte ruhsal problemleri beraberinde getireceğini belirtmişlerdir. Ha, Kim ve diğ. (2007) depresif ruh halinin internet bağımlılığı üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Biolcati, Mancini ve Trombini (2018) ise benzer olarak teknolojiye ilginin ve internet bağımlılığının bireylerin sıkılma algılarını artırdığı belirtmişlerdir.

İnternet bağımlılığı katılımcıların serbest zamanda tercih ettikleri aktivite türüne göre incelendiğinde kontrol kaybı ve aşırı online kalma isteği açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Sosyal etkinlikleri tercih eden bireylerin sportif etkinlikleri tercih eden bireylerden daha fazla kontrol kaybı yaşadığı ve bununla birlikte daha fazla online kalma arzularının olduğu saptanmıştır. Spor ve kültür/sanat etkinliklerini tercih eden bireylerin internette zaman geçirmek için fazla zamanlarının olmayışı, sürekli aktif ve pasif katılımlı rekreatif faaliyetlerin içinde bulunmaları bu durumu açıklayan bir boyut olarak ele alınabilir. Özkaya ve Erkekli (2021) pasif rekreasyon aktivitelerinin tercihinin internet bağımlılığı ile ilişkili olabileceğini ifade etmişlerdir. Can ve Tozoğlu (2019) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada kontrol kaybı alt boyutunda, spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarının, spor yapan öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu ifade etmişlerdir. Eryılmaz ve Bal (2019) üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılıkları ve rekreasyonel eğilimlerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivitelerin ve açık alan rekreasyon aktivitelerinin bağımlılığı azaltmaya yönelik aktiviteler olabileceğini ifade etmişlerdir. Kheradmand, Hassabi, Alishahi ve Seif (2020) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı olan katılımcıların yarısı ve akıllı telefon bağımlılığı olan katılımcıların %70.9'unun düşük fiziksel aktiviteye sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca Alaca (2020) internet bağımlılığının giderek büyüyen bir problem olduğunu ve bu bağımlılığın kas-iskelet sistemine özellikle boyun bölgesi rahatsızlıklarını içeren sonuçlar doğurabileceğini ifade etmiştir. Sonuçlar bu çalışmanın bulguları ile paralellik göstermekte ve desteklemektedir.

Analiz sonuçları katılımcıların aktivitelere katılım sıklığı açısından internet bağımlılığında anlamlı farklılık göstermektedir. Aktivitelere katılım sıklığı azaldıkça bireylerin

daha fazla kontrol kaybı yaşadıkları, aynı şekilde aşırı online kalma isteklerinin olduğu tespit edilmiştir. Aydın (2020) ergenlere yönelik yaptığı çalışmada sosyal aktivitelere katılım sağlayan bireylerin internet bağımlılıklarına etki etmediğini ifade etmiştir. Bu farklılığın örneklem grubundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Yapılan bu çalışmanın sonuçlarını destekleyici nitelikte olan başka çalışmalarda ise; Yaraşır (2018) yüksekokul öğrencilerine yönelik yaptığı tez çalışmasında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve internet bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı fakat zayıf bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Fiziksel aktivitenin arttıkça internet bağımlılığının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Esenyel (2017) ekonomi öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmada sosyal etkinlikleri az olan bireylerin internet bağımlılıklarının yüksek olduğunu belirtmiştir.

### **Heyecan Aramada Davranışına İlişkin Bulgular**

Analiz sonuçları cinsiyet değişkeni açısından heyecan ve macera arama şartlı refleks yitimi ve sıkılmaya yatkınlık boyutlarında anlamlı farklılık göstermektedir. Erkek katılımcıların kadınlardan daha fazla heyecan ve macera arayışında oldukları tespit edilmiştir. Şartlı refleks yitiminde yine erkeklerin daha fazla disinhibisyona sahip oldukları fakat sıkılmaya yatkınlık boyutunda kadınların daha fazla rutinlerden ve tekrarlardan rahatsız oldukları tespit edilmiştir. Öngen (2007) üniversite öğrencilerinin heyecan arama davranışlarını incelemek amacıyla yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlara oranla daha fazla şartlı refleks yitimine sahip olduklarını belirtmiştir. Heyecan arama davranışının aile, çevre ve kültüre göre farklılık gösterebileceği düşünüldüğünde, farklılıkların bundan kaynaklanabileceği söylenebilir. Rahmani ve Lavasani (2012) üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre heyecan arama davranışlarını incelediklerinde mevcut sonuçlar biyolojik, sosyo-kültürel ve biyososyal faktörlerin etkisini yansıttığını; ayrıca erkekler ve kadınlar arasındaki hormonal ve fizyolojik farklılıklar, sosyal ve kurumsal bağlam, cinsiyete dayalı sosyal normlar ve beklentiler, kültürel özellikler, önde gelen din ve her toplumda kabul edilen cinsiyet rolleri cinsiyet farklılıkları üzerinde etkili olabileceğini ifade etmişlerdir. Liebel ve diğ. (2020) kolej öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmalarında erkeklerin kadınlardan daha fazla heyecan ve macera arayışına sahip olduklarını; Frick (2021) heyecan arama davranışını cinsiyet açısından incelediği çalışmasında kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Heyecan arama davranışında katılımcıların yaş değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. 26 yaş ve üzerindeki bireylerin 17-25 yaş arasındaki bireylerden daha az deneyim arayışında oldukları; 17-25 yaş arasında bulunan bireylerin 26 yaş ve üzerindeki bireylerden daha fazla şartlı refleks yitimine sahip oldukları ve yine 17-25 yaş arasında bulunan bireylerin 26 ve üzerindeki bireylerden daha fazla sıkılmaya yatkın oldukları

tespit edilmiştir. Genel olarak bakıldığında genç yaştaki bireylerin daha fazla heyecan arama davranışına sahip oldukları görülmektedir. Genç yaştaki bireylerin deneyimleme ve merak gibi duygu durumlarının heyecan arama davranışına doğrudan etki edebileceği, dikkatle üzerinde durulması ve doğru yönlendirmelerin yapılması önem arz edebileceği söylenebilir. Evans-Polce ve ark. (2018) genç yetişkinlik döneminde cinsiyet ve yaş değişkeninin heyecan arama davranışı ile olan ilişkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada madde kullanımı için bir risk faktörü olarak heyecan arayışının gücünün geç ergenlik döneminde en güçlü dönem olduğunu ve madde kullanımı dışındaki heyecan arayışı için gelişimsel olarak derecelendirilmiş risk faktörlerine ilişkin gerekli içgörünün sağlanmasının oldukça önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Okuda ve diğ. (2019) yaş değişkeninde heyecan arama davranışlarının farklılık gösterdiğini ve bunun psikolojik anti sosyal davranışlara neden olabileceğini belirtmişlerdir. Evans-Polce, Schuler, Schulenberg ve Patrick (2018) cinsiyet ve yaş değişkeni açısından yaptıkları heyecan arama davranışı araştırmasında, erkeklerin daha yüksek heyecan arayışına sahip olduklarını ve bununla birlikte yaş ilerledikçe heyecan arama davranışının düşüşe geçtiğini ifade etmişlerdir. Zakletskaia ve diğ. (2009) benzer olarak ergenlik döneminde bireylerin ilerleyen yaşlara göre daha fazla heyecan arama davranışına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Tüm sonuçlar bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Heyecan arama davranışında katılımcıların internette heyecan veren görsellere karşı kendilerini sınırlama durumları açısından anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Kendilerini kontrol edemeyen bireylerin diğer bireylerden daha fazla şartlı refleks yitimine sahip oldukları; yine kendilerini kontrol etmekte güçlük çeken bireylerin kontrol eden bireylerden daha fazla deneyim arayışında oldukları söylenebilir. Bununla birlikte görsellere karşı kontrol sağlayamayan bireylerin daha fazla heyecan arayışında iken sıkılmaya yatkın oldukları görülmektedir. Lin ve Tsai (2002) lise öğrencilerinin heyecan arama davranışları ve internet bağımlılığı konulu çalışmalarında internetin bireyler üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu ve internetin daha fazla şartlı refleks yitimine ve heyecan macera arayışına neden olduğunu ifade etmişlerdir. Weisskirch ve Murphy (2004) kolej öğrencilerinin ilişkileri ve internet kativitelerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, internette yer alan cinsel içerikli görsellerin, müzik indirmenin ve dinlemenin, oyun oynamanın ve anlık mesajlaşmaların heyecan arama davranışı ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Slater (2003) ise ergen bireylerin web sitesi içerikleri ve heyecan arama davranışlarına yönelik yaptığı çalışmada heyecan arayışının şiddet içeren medya içerikleriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Analiz sonuçları katılımcıların hissettikleri ruhsal durum açısından heyecan arama davranışına yönelik sıkılmaya yatkınlık boyutunda anlamlı farklılık göstermektedir. Depresif

ruh haline sahip olan bireylerin daha fazla sıkılmaya yatkın oldukları tespit edilmiştir. Scott-Parker, Watson, King ve Hyde (2012) sürücülerin heyecan arama davranışlarını incelediği çalışmada depresyonun heyecan arama davranışıyla ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Freund, Schulenberg ve Maslowsky (2021) sıkıntıya yatkınlık durumunun bireylerde depresif duygulanım ve dışsallaştırma davranışı oluşturabileceğini ifade etmişlerdir. Bir başka çalışmada ise Farmer ve ark. (2001) farklı yaş gruplarına yönelik yaptıkları çalışmada depresyon ve kaygı faktörlerinin heyecan arama davranışı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamışlardır.

Heyecan arama davranışı, katılımcıların serbest zamanda tercih ettikleri aktivite türüne göre incelendiğinde, deneyim arayışı ve şartlı refleks yitimi açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Sosyal etkinlikleri tercih eden bireylerin sportif ve kültür/sanat etkinliklerini tercih eden bireylerden daha fazla deneyim arayışında oldukları saptanmıştır. Sportif ve sosyal etkinlikleri tercih eden bireylerin ise kültür/sanat etkinliklerini tercih eden bireylerden daha fazla şartlı refleks yitimine sahip oldukları tespit edilmiştir. Yumuk (2019) yaptığı tez çalışmada fiziksel etkinliklere katılım gösteren bireylerin diğer bireylere oranla daha fazla heyecan arama davranışına sahip olduklarını tespit etmiştir. Benzer bir başka çalışmada ise, Tekin, Tekin ve Çalisir (2017) sportif etkinliklere katılım sağlayan bireylerin heyecan arama davranışlarının yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte Fischer ve Smith (2004) kolej öğrencilerinin risk alma ve heyecan arama davranışlarına yönelik yaptığı araştırmada heyecan arayışının, olumsuz bir sonuç için makul bir şansa sahip olan risk alma faaliyetleriyle pozitif ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Heyecan arama davranışı, katılımcıların aktivitelere katılım sıklığı açısından incelendiğinde, deneyim arayışı, şartlı refleks yitimi ve toplam puan açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Aktivitelere katılım sıklığı arttıkça bireylerin deneyim arayışlarında ve şartlı refleks yitiminde de artış olduğu görülmektedir. Minkwitz, Chittka, Schuster, Kirkby, Sander, Hegerl ve Himmerich (2016) heyecan arayışını yüksek toplam enerji harcaması ile ilişkilendirerek; yüksek heyecan arayışı olan bireylerin tercih ettikleri aktivite modelinin, yenilikten ziyade yoğunluğunun önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

### **Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular**

Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre: serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığı arasında negatif yönlü korelasyon ilişkisi olduğu saptanmıştır ( $r=-.360$ ). Heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığı arasında da pozitif yönlü ( $r=.213$ ); serbest zamanda sıkılma algısı ve heyecan arama davranışı arasında ise yine pozitif yönlü korelasyon ilişkisi olduğu görülmektedir ( $r=.213$ ). Alt boyutlara yönelik sonuçlarda ise; serbest zamanlarda

sıkılma algısı ölçeğinin sıkılma alt boyutunun internette kontrol kaybı ( $r=.384$ ), aşırı online kalma isteği ( $r=.359$ ) ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ( $r=.327$ ) alt boyutları ile pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Serbest zamanda sıkılma algısı doyumsuzluk alt boyutu ile internet bağımlılığı alt boyutları arasında negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Heyecan arama davranışı ölçeğinde yer alan heyecan ve macera arama alt boyutunun internet bağımlılığı alt boyutları (kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk) ile negatif yönlü ilişkisi olduğu saptanmıştır. Heyecan arama davranışı alt boyutlarından olan şartlı refleks yitimi, deneyim arayışı ve sıkılmaya yatkınlık boyutlarının ise internet bağımlılığı alt boyutları ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### Sonuç ve Öneriler

Analiz sonuçları incelendiğinde: bireylerin serbest zamanda sıkılma algısı ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü ilişki olduğu; heyecan arama davranışı ile internet bağımlılığı arasında ise pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmış ve H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Alt hipotezler incelendiğinde ise;

- **H<sub>A</sub><sup>1</sup>** cinsiyet değişkeninin bireylerin serbest zaman sıkılma algılarına göre anlamlı farklılık gösterdiği, heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığında ise anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. H<sub>A</sub><sup>1</sup> alt hipotezi serbest zaman sıkılma algısına göre kabul edilirken; heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığı açısından reddedilmiştir.
- **H<sub>B</sub><sup>1</sup>** katılımcıların yerleşim yerlerine göre incelendiğinde serbest zaman sıkılma algısında anlamlı bir farklılık oluşturduğu, heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu nedenle H<sub>B</sub><sup>1</sup> hipotezi serbest zamanda sıkılma açısından kabul edilmiş; heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığı açısından reddedilmiştir.
- **H<sub>C</sub><sup>1</sup>** katılımcıların gelir durumlarına göre serbest zamanda sıkılma algısı, heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. H<sub>C</sub><sup>1</sup> alt hipotezi her üç ölçek için de kabul edilmiştir.
- **H<sub>D</sub><sup>1</sup>** katılımcıların ruhsal durumları serbest zamanda sıkılma algılarında ve internet bağımlılığında anlamlı bir farklılık oluştururken; heyecan arama davranışı açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle H<sub>D</sub><sup>1</sup> alt hipotezi sıkılma algısı ve internet bağımlılığı için kabul edilirken; heyecan arama davranışında reddedilmiştir.

- $H_E^1$  katılımcıların serbest zamanlarında tercih ettikleri rekreasyon aktivitelerine göre incelendiğinde serbest zamanda sıkılma algısı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu, heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığında ise anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir.  $H_E^1$  hipotezi serbest zamanda sıkılma algısında kabul edilmiş ve heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığında reddedilmiştir.
- $H_F^1$  alt hipotezinde ise katılımcıların tercih ettikleri rekreasyon aktivitelerine katılım sıklığının serbest zamanda sıkılma algısı, heyecan arama davranışlarında ve internet bağımlılığında anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür. Buna göre  $H_F^1$  alt hipotezi kabul edilmiştir.

Serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve heyecan arama davranışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada; bireylerin serbest zamanlardaki sıkılma algı düzeyleri ve heyecan arama davranışları internete olan bağımlılıkta etken olduğu görülmektedir. Bireyin serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığı arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bireylerin heyecan arama davranışlarını tatmin edecek rekreasyon etkinliklerinin planlanması ve uygulanması, sıkılma algılarının ortadan kaldırılmasına yardımcı olabilecektir. Bunun neticesinde ise heyecan arama davranışını internet aracılığı ile tatmin etmeye çalışan bireylerin internet bağımlılık düzeylerini azaltmak ve ortadan kaldırmak için fırsat oluşturulmuş olabilecektir.

## Öneriler

- Sıkılma algısı yüksek bireylerin sıkılma duygularını gidermek için serbest zamanlarında rekreatif etkinlik olarak sanal aktiviteler yerine sportif, sosyal ve kültürel etkinliklere yönlendirilmesi bağımlılığın önlenmesi hususunda yardımcı olabileceği düşünülmektedir.
- Bireylerin serbest zaman konusunda bilinçlenmelerinin sağlanması ve bireyin kendini gerçekleştirme konusunda farklı rekreatif aktivitelerle yönlendirilmesi de internet bağımlılığının önlenmesi hususunda etkili olabileceği düşünülmektedir.
- Doğru serbest zaman eğitimi ve alışkanlığı bireylerin serbest zaman aktivitesi olarak aktif rekreatif etkinlikleri tercih etmelerini sağlamak; heyecan arama, sıkılma ve internet bağımlılığı gibi olumsuz sonuçlar doğuran psikolojik yıpranmaların önlenmesinde önemli olacağı düşünülmektedir.

- Özellikle genç yaştaki bireylerin sıkılma algılarının yüksek olması, üniversite öncesinde eğitim kurumlarında serbest zaman etkinliklerinin önemini daha da ön plana çıkarmaktadır. Aktivite çeşitliliği ve bireyin tatminliğini sağlayacak etkinlikler planlanması ve bu konuda rekreasyon uzmanlarından faydalanmanın yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Serbest zamanda sıkılma algısı ve ruhsal durum yakından ilişkili olduğundan, duygusal duygu durumu ile ilişkilendirilmiş uygulamalı serbest zaman araştırmalarının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Çalışmanın örneklem gurubu göz önüne alındığında genç bireylerin internet ve sanal ortamlarda fazlaca zaman geçirmeleri gelecekte sağlıklı toplum oluşumu açısından hem fiziksel hem de psikolojik tehlikeleri açıkça ortaya sermektedir. Eğitim kurumları ve hükümet politikaları bu gerçeğe yönelik tedbirler olarak faydalı serbest zaman alışkanlıkları kazandırmada daha etkin önlemler geliştirebilirler.
- Bireylerin heyecan arama davranışlarının karşılık bulması ve sıkılma algılarının azaltılması açısından özellikle kampüs alanları içerisinde öğrencilerin aktivite alanlarının çeşitlendirilmesi internet ve farklı bağımlılıkların da önlenmesi açısından önem arz etmektedir.
- Çalışma farklı örneklem guruplarında, farklı sonuçların ele elde edilmesi açısından boylamsal bir modelde ele alınabilir.
- Serbest zamanda sıkılma algısının bireylerin yaşadıkları yer değişkenine göre incelenmesi literatürde kısıtlı olduğundan farklı kültürlerde incelenebilir.
- İnternette yer alan görsellere karşı bireylerin tutumları ve heyecan arama davranışları arasındaki ilişkinin farklı demografik değişkenlerle incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akar, T. (2021). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi (Lise Öğrencileri Örneği). Manisa Celal Bayar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rekreasyon Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Akdağ, M., Şahan-Yılmaz, B., Özhan, U., & İsmail, Ş. A. N. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(1).
- Akyol, G., Başkan, A. H., ve Başkan, A. H. (2020). Yeni tip koronavirüs (Covid-19) döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin karantina zamanlarında yaptıkları etkinlikler ve sedanter bireylere önerileri. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 7(5), 190-203.
- Alaca, N. (2020). The impact of internet addiction on depression, physical activity level and trigger point sensitivity in Turkish university students. Journal of back and musculoskeletal rehabilitation, 33(4), 623-630.
- Alonso-Fernandez, F. (1999). Edizioni Universitarie Romane. Le Altre Droghe. Rome.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı Ve Tedavisi. Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 1(1), 55-67.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(2), 1-10.
- Aslan, E., ve Yazıcı, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler.
- Atalay, M. (2004). Uluslararası Olimpik Akademide (Ioa) görev Alan çeşitli ülke Temsilcilerinin, dünyada Olimpizm düşüncesinin yaygınlaştırılmasına yönelik görüşlerinin Analizi Ve Türkiye için Bir değerlendirme (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Aydıl, Ö. (2020). Ergenlerde düzenli bir sosyal aktivitenin ve algılanan sosyal destek düzeyinin internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Aydın, İ., Erman, Ö. N. C. Ü., Akbulut, V., & Kılıç, S. K. (2019). Öğretmen Adaylarında Boş Zaman Sıkılma Algısı Ve Psikolojik Sağlık İlişkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21(1), 39-53.
- Batur, A. (2019). Türkiye’de atıcılık branşı ile ilgilenen sporcuların serbest zaman algısı ve engelleri (Master's thesis, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Biolcati, R., Mancini, G., ve Trombini, E. (2018). Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents’ free time. Psychological reports, 121(2), 303-323.
- Broadhurst, R. (2002). Managing environments for leisure and recreation. Routledge.
- Cabiria, J. (2011). Internet and interaction. Media psychology, 83-100.
- Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi, İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi, (1-17).
- Can, H. C., & Tozoğlu, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. Spor Eğitim Dergisi, 3(3), 102-118.
- Cernja, I., Vejmelka, L., & Rajter, M. (2019). Internet addiction test: Croatian preliminary study. BMC psychiatry, 19(1), 1-11.

- Ceylan, Ö. (2019). Madde Bağımlılığı ile Mücadelede Sivil Toplum Kuruluşları (Doctoral dissertation, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Chambers, R. A., Taylor, J. R. ve Potenza, M. N. (2003). Developmental Neurocircuitry of Motivation in Adolescence: A Critical Period of Addiction Vulnerability. *The American Journal of Psychiatry*, 160(6), 1041-1052.
- Chen, M. ve Pang, X. (2012). Leisure motivation: An integrative review. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 40(7), 1075–1081.
- Çavdar, Ç. (2019). Lise Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Eğilimleri Ve Rekreatif Faaliyetlere Katılımlarına Engel Olan Faktörler. Necmettin Erbakan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rekreatif Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Konya. s.18.
- Çelik, E. (2015). Kendini gizleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide heyecan arayışının aracılık ve moderatör rolü. *Eğitim Ve Bilim*, 40(181).
- Çetin, A. B., & Ceyhan, A. (2014). Adolescents' identity experiments on the internet and problematic internet use behavior. *The Turkish Journal on Addictions*, 1(2), 30-46.
- Çetinkaya, M. (2013). İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Çimen, I. K. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik sosyal bilimler dergisi*, 17(68), 1431-1452.
- Damon, C. H. P., & Louis, W. C. L. (2011). Effects of narcissism, leisure boredom, and gratifications sought on user-generated content among net-generation users.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 82-87.
- Derin, S. (2013). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş.
- Doğan, A. (2013). İnternet bağımlılığı yaygınlığı (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Durak, E. Ş., & Durak, M. (2018). “Çevrim içi hayat” mı “gerçek hayat” mı? İnternet bağımlılığını kontrol etmede psikolojik stratejiler. [www.guvenplus.com.tr](http://www.guvenplus.com.tr), 72.
- Dülger, M. V. (2021). İnternet Aracılığıyla İşlenen Cinsel Suçlar (Sexual Crimes Committed Through the Internet). Available at SSRN 3792316.
- Elhai, J. D., Vasquez, J. K., Lustgarten, S. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2018). Proneness to boredom mediates relationships between problematic smartphone use with depression and anxiety severity. *Social Science Computer Review*, 36(6), 707-720.
- Elif, K. Ö. S. E., & Bayköse, N. (2019). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Eryılmaz, S., & Bal, H. T. (2019). Teknoloji Bağımlılığı ile Rekreatif Eğilimler Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 902-919.
- Esenyel, N. M. (2017). Internet Addiction Test In Faculty Of Economic Students. *Istanbul University Econometrics and Statistics e-Journal*, (26), 30-52.

- Evans-Polce, R. J., Schuler, M. S., Schulenberg, J. E., & Patrick, M. E. (2018). Gender-and age-varying associations of sensation seeking and substance use across young adulthood. *Addictive behaviors*, 84, 271-277.
- Farmer, A., Redman, K., Harris, T., Mahmood, A., Sadler, S., & McGuffin, P. (2001). Sensation-seeking, life events and depression: The Cardiff Depression Study. *The British Journal of Psychiatry*, 178(6), 549-552.
- Fischer, S., & Smith, G. T. (2004). Deliberation affects risk taking beyond sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 527-537.
- Freund, V. A., Schulenberg, J. E., & Maslowsky, J. (2021). Boredom by sensation-seeking interactions during adolescence: associations with substance use, externalizing behavior, and internalizing symptoms in a US national sample. *Prevention science*, 22(5), 555-566.
- Frick, B. (2021). Gender differences in risk-taking and sensation-seeking behavior: empirical evidence from "ExtremeSports". *De Economist*, 169(1), 5-20.
- Fuller, C. (2011). Timepass and boredom in modern India. *Anthropology of this Century*, (1).
- Geniş, B., & Hocaoglu, Ç. (2019). Travmatik beyin hasarının psikiyatrik yönü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4).
- Godbey, G. (1978), *Recreation, Park and Leisure Services*, W.B.Saunders, Philadelphia, PA.
- Gombrich, E. (1995) *The Story of Art*, sixteenth edition, London: Phaidon.
- Gökçe, H. (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyum ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Greenfield, D., (2011). The addictive properties of internet usage. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 135-153.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction?. *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Gül, T. Karaçar, E. Kement, Ü. Paslı, M.M. Yayla, Ö. Erol, E. Göker, G. (2014). *Rekreasyona Giriş*. Detay Yayınları. Ankara. s.70-75.
- Günüç, S., ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., ... & Cho, S. C. (2007). Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430.
- Hacıoğlu, N. Gökdeniz, A. (1998). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*, Ders Notları. Balıkesir.
- Hahn, A., & Jerusalem, M. (2001). Internetsucht: Jugendliche gefangen im Netz. In *Risikoverhaltensweisen Jugendlicher* (pp. 279-293). VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- Hamarat, B. (2020). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin İnternete Yönelik Bağımlılık Gösterme Eğilimlerinin Araştırılması. *Bursa Uludağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ekonometri Anabilim Dalı. İstatistik Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Bursa. s. 8.*
- Hazar, Z. (2018). *Çağın Vebasısı Dijital Oyun Bağımlılığı ve Başa Çıkma Yöntemleri*. Gazi Kitabevi. Ankara. s-48-50.

- Hazar, Z., & Hazar, M. (2017). Digital Game Addiction Scale for Children Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203-216.
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure sciences*, 27(5), 355-365.
- Iso-Ahola, S. (1999). Motivational foundations of leisure. E. L. Jackson ve T. L. Burton (Eds.), *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century*. (s. 35-51). State College, PA: Venture Publishing.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of leisure Research*, 22(1), 1-17.
- Iwasaki, Y., Coyle, C. P., & Shank, J. W. (2010). Leisure as a context for active living, recovery, health and life quality for persons with mental illness in a global context. *Health promotion international*, 25(4), 483-494.
- İnce, M., ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.
- Johnson, J. Bourke, M. Morrison, D. (2000). *Advanced Leisure and Recreation*. 1st edition. Cambridge: Oxford University Press.
- Kaba, İ. C. (2009). Türkiye'De Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu'nun Mevcut Durumu Ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Kang, J. I., Song, D. H., Namkoong, K., & Kim, S. J. (2010). Interaction effects between COMT and BDNF polymorphisms on boredom susceptibility of sensation seeking traits. *Psychiatry research*, 178(1), 132-136.
- Kara, F. M. (2015). Serbest zamanda sıkılma algısının yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerine etkisinin belirlenmesi.
- Kara, F. M., & Ayverdi, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Alkol Kullanma Nedenlerinin Belirleyicisi midir? *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 35-42.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., & Sarol, H. (2018). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., Küçük-Kılıç, S., & Öncü, E. (2018). An investigation of pre-service physical education teachers' leisure boredom, life satisfaction and social connectedness. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357.
- Karaküçük, S. (2005). "Rekreasyon" (Boş Zamanları Değerlendirme). Gazi Kitabevi, Ankara, s.60.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. Suat KARAKÜÇÜK.
- Karaküçük, S. Akgül, B.M. (2016). Ekorekreasyon, Rekreasyon ve Çevre. Gazi Kitabevi. Ankara. s.5-15.
- Karasu, F. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 372-386.
- Kayapınar, K. (2021). Rekreasyonel tenise katılan bireylerin algılanan sağlık çıktıları, serbest zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

- Kelly, J. R. ve Valeria, J. F. (2000). 21st Century Leisure: Current Issues. 79, Boston: Allyn&Bacon.
- Kheradmand, A., Hassabi, M., Alishahi, Y., & Seif, P. (2020). The Relation of Internet and Smartphone Addiction with Physical Activity Level in Medical Students. Pak. J. Med. Health Sci, 14(2), 1039-1042.
- Kılınç, İ., & Gündüz, Ş. (2017). Lise öğrencilerinin siber duyarlılık, internet bağımlılığı ve insani değerlerinin incelenmesi. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(2), 261-283.
- Kırandi, O. (2020). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Psikolojik Sağlamlık Ve Serbest Zaman Sıkılma Algısı İlişkisi. Trabzon Üniversitesi. Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. Journal of behavioral addictions, 6(2), 229-236.
- Kocaekşi, S. Sevil, T. Şimşek, K. Y. Katırcı, H. Çelik, O. ve Çeliksoy, M. A. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Kopp, M., Wolf, M., Ruedl, G., & Burtcher, M. (2016). Differences in sensation seeking between Alpine skiers, snowboarders and ski tourers. Journal of sports science & medicine, 15(1), 11.
- Korkmaz, Y. (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Depresyon ve Anksiyete Üzerindeki Etkisi 1.B., Gece Kitaplığı, Ankara, s.20.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. American psychologist, 53(9), 1017.
- Kutlu, G., Turgut, M., & Sinem, M. U. T. (2017). Sağlık yönetimi öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi. Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi, 5(3), 63-77.
- Ladikli, N., & Ziyalar, N. (2021). Cinsiyet Perspektifinden Risk Alma Davranışı ve İnternet Bağımlılığı. Bağımlılık Dergisi, 22(1), 76-90.
- Lafarge, P. (1993). Tembellik Hakkı, çev. V. Günyol, 3. Baskı, Telos Yayınları, İstanbul.
- Lapsekili, N., Uzun, Ö., & Ak, M. (2010). Obsesif kompulsif bozukluk olgularında heyecan arama davranışı. Klinik Psikiyatri Dergisi, 13(4), 170-176.
- Lepp, A. Gibson, H. (2008). Sensation seeking and tourism: Tourist role, perception of risk and destination choise. *Tourism Management*. 29 (4). 740-750.
- Liebel, S., Van Pelt, K., Garcia, G.-G., Czerniak, L., Mccrea, M., Mcallister, T., Broglio, S., (2020). The Relationship between Sport-Related Concussion and Sensation-Seeking. International Journal of Molecular Sciences 21.
- Lin, C. H., Lin, S. L., & Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents internet addiction. Adolescence, 44(176), 993- 1004.
- Lin, S. S., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. Computers in human behavior, 18(4), 411-426.
- Mallen, C., & Adams, L. J. (2008). Sport, recreation and tourism event management: theoretical and practical dimensions. Routledge.

- Minkwitz, J., Chittka, T., Schuster, S., Kirkby, K. C., Sander, C., Hegerl, U., & Himmerich, H. (2016). Sensation seeking and physical activity. *Health Behavior and Policy Review*, 3(6), 528-534.
- Mirzeoğlu, N. (2003). *Rekreasyon ile İlgili Temel Kavramlar, Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Bağırhan Yayinevi. Ankara.
- Morrison, C. M., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 121-126.
- Oflaz, M. (2021). *Yenilik Arayışı, Heyecan Arayışı, Risk Algısı Ve Tereddüdün Karar Verme Tarzına Etkisi: Kamp Yapan Yerli Ziyaretçiler Örneğinde İncelenmesi*. Balıkesir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı. Doktora Tezi.
- Oh S.S, Caldwell L.I., Oh S.Y. (2001). An Examination of Leisure Constraints, Participation in Creative Activities and Hobbies, and Leisure Boredom in a Sample of Korean Adults. *World Leisure Journal*, 43:30-38.
- Okuda, M., Martins, S.S., Wall, M.M., Chen, C., Santaella-Tenorio, J., Ramos-Olazagasti, M., Wei, C., Canino, G., Bird, H.R., Duarte, C.S., (2019). Do parenting behaviors modify the way sensation seeking influences antisocial behaviors?. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 60, 169–177
- Öner, B. (2017). *Ergenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı Ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Akdeniz Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rekreasyon Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Öngen, D. E. (2007). The relationships between sensation seeking and gender role orientations among Turkish university students. *Sex Roles*, 57(1), 111-118.
- Özen, Ü. ve Sarıcı, M. B. (2010). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24 (1), 149-158.
- Özkaya, H., ve Erkekli, S. (2021). Bireylerin İnternet Bağımlılıkları İle Rekreasyonel Aktivite Tercihlerini Belirlemeye. *Journal of Recreation and Tourism Research/JRTR*, 8(3), 346-354.
- Öztürk, E., & Çalıcı, C. *Dijital Çağda Bir Uyum Çabası Olarak Siber Dissosiyasyon ve Terapötik Toplum*.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: exploring control–value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531–549.
- Plummer, R. (2009), *Outdoor Recreation*, First Edition Published by Routledge, New York.
- Psikoloji Sözlüğü, (2020). <http://www.psikolojisozlugu.com/disinhhibitiondisinhibisyon> adrsinden 20.05.2020 tarihinde erişildi.
- Rahmani, S., & Lavasani, M. G. (2012). Gender differences in five factor model of personality and sensation seeking. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 2906-2911.
- Raine, A., Brennan, P. A. ve Mednick, S. A. (1997). Interaction between birth complications and early maternal rejection in predisposing to adult violence: Specificity to serious, early onset violence. *American Journal of Psychiatry*, 154, 1265-1271.
- Samuel, N. (1996). Technology invades leisure. *World Leisure & Recreation*, 38(3), 12-18.

- Sanders, C. E., Field, T. M., Miguel, D., & Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35(138), 237.
- Satılmış, S. E. (2021). Sosyal İzolasyon Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rekreatyon Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Scott-Parker, B., Watson, B., King, M.J., Hyde, M.K., 2012b. The influence of sensitivity to reward and punishment, propensity for sensation seeking, depression and anxiety on the risky behaviour of novice drivers: a path model. *British Journal of Psychology* 103, 248–267.
- Sevinç, H., & Taş, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile düşünme ihtiyacı ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim*, 34(2), 523-541.
- Sezer, Ö., & Sumbas, E. (2018). Lise öğrencilerinin yaz tatillerini kullanım biçimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi.
- Siyez, D. M. (2014). Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımının yordayıcıları olarak heyecan arama ve cinsiyet. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(1), 63-97.
- Slater, M. D. (2003). Alienation, aggression, and sensation seeking as predictors of adolescent use of violent film, computer, and website content. *Journal of communication*, 53(1), 105-121.
- Spruyt, B., Vandenbossche, L., Keppens, G., Siongers, J., & Van Droogenbroeck, F. (2018). Social differences in leisure boredom and its consequences for life satisfaction among young people. *Child Indicators Research*, 11(1), 225-243.
- Stokols, D. (1992). Establishing and maintaining healthy environments. *American Psychologist*, 47(6), 6–22.
- Storr, A. (1997) *Music and the Mind*, London: HarperCollins.
- Sweet, W. E. (1987). *Sport and recreation in ancient Greece: A sourcebook with translations*. Oxford University Press.
- Tanrıkulu, İ. (2015). Siber zorbalık yapma motifleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler: kullanımlar ve doyumlar kuramını test etme. ODTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. Ankara.
- Tarhan, N. & Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık- Sanal veya Gerçek*. Timaş. İstanbul.
- Tarhan, N. & Serdar, N. (2011). *Bağımlılık, Sanal veya Gerçek, Alkol ve Madde Bağımlılığı*, (1. Baskı), İstanbul: Timaş Yayınları.
- TDK (2020). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi, 04.05.2020).
- TDK, (2020). Türk Dil Kurumu. [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr) , (erişim tarihi, 02.04.2020).
- TDK. (2019). Türk Dil Kurumları Sözlüğü.
- Tekin, A., Tekin, G., & Çalisir, M. (2017). Sensation Seeking and Locus of Control in University Students in the Context of Regular Exercise Participation and Gender. *Universal Journal of Educational Research*, 5(10), 1843-1848.
- Tez, Ö. (2018). Yelkenkanat (deltakanat) pilotlarının optimal performans duygu durumu ve boş zaman sıkılma algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Thorne, C. (1992). *The Waltham book of dog and cat behaviour*. Pergamon Press Plc.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*. 4th Edition. E&FN Spon Press. London.

- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. London: 5th Edition. Routledge.
- Torkildsen, G. (2005). *Recreation and leisure management*. London and New York.
- Veblen, T. (1953), *Theory of the Leisure Class*, Mentor, New York (Originally Published, 1899).
- Veblen, T. B. (1899). *The Theory Of The Leisure Class: An Economic Study Of Institutions*. (Çev: Eren Kırmızıaltın, Hüsnü Bilir). Ankara: Heretik.(2016) 2.bsk.
- Velasco, F., & Jorda, R. (2020). Portrait of boredom among athletes and its implications in sports management: A multi-method approach. *Frontiers in psychology*, 11, 831.
- Vogel-Walcutt, J. J., Fiorella, L., Carper, T., & Schatz, S. (2012). The definition, assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: a comprehensive review. *Educational Psychology Review*, 24(1), 89–111.
- Wang, W.-C. (2019). Exploring the Relationship Among Free-Time Management, Leisure Boredom, and Internet Addiction in Undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651–1665. <https://doi.org/10.1177/0033294118789034>
- Wegner, L., & Flisher, A. J. (2009). Leisure boredom and adolescent risk behaviour: A systematic literature review. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 21(1), 1-28.
- Wegner, L., Flisher, A. J., Muller, M., & Lombard, C. (2006). Leisure boredom and substance use among high school students in South Africa. *Journal of Leisure Research*, 38(2), 249-266.
- Weisskirch, R. S., & Murphy, L. C. (2004). Friends, porn, and punk: Sensation seeking in personal relationships, internet activities, and music preference among college students. *Adolescence*, 39(154).
- Weybright, E.H., Caldwell, L.L., Ram, N., Smith, E.A., Wegner, L., (2015). Boredom Prone or Nothing to Do? Distinguishing Between State and Trait Leisure Boredom and Its Association with Substance Use in South African Adolescents. *Leisure Sciences* 37, 311–331. World Leisure Organization (2001); “Working Document on Casual Leisure”, [www.worldleisure.org](http://www.worldleisure.org), 03.02.2020.
- World Leisure And Recreation Association (WLRA) (2001); “World Leisure and Recreation Association International Position Statement on Leisure Education and Youth at Risk”, Chair: Hillel Ruskin, *Leisure Sciences*, 23:201–207.
- Yağar, F., & Dökme, S. (2018). Niteliksel Araştırmaların Planlanması: Araştırma Soruları, Örneklem Seçimi, Geçerlik Ve Güvenirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Yaraşır, E. (2018). Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi/Determination of internet addiction and physical activity levels in Fırat University Health Services Vocational School students.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 239-252.
- Yayla, Ö., & Çetiner, H. (2019). Boş Zamanların Değerlendirilmesinde Etkili Olan Faktörlerin Boş Zaman Tatminine Etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, 6(1), 219-228.
- Yeltepe Ercan, H. (2013). Bağımlılık Sürecinde Egzersiz Tedavisi. Nobel Yayınevi. Ankara.s.6-7.

- Yıldıran, M. K. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutum düzeylerinin boş zamanda sıkılma algısını belirlemedeki rolünün incelenmesi (Master's thesis, Kırıkkale Üniversitesi).
- Yıldız, K., Kurnaz, D., & Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: Sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Özel Sayı), 321-338.
- Yıldız, M., Sahan, H., Tekin, M., Devecioğlu, S., & Yazar, D. N. (2012). Examination of recreation levels of university students with regard to various variables, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 320 – 325.
- Young, K. Cristiano, N. D. A. (2010). “Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction” *İnternet Addiction*, s.3.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48 (4), 402-415.
- Young, K.S., (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. İçinde L. V. d. Creek & X. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17, ss. 19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Yumuk, E. D. (2019). Heyecan Arayışı İle Yaşam Doyumu Ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyi İlişkisi: İzmir Korku Evleri Örneği. Manisa Celal Bayar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rekreasyon Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Yumuk, E.D. (2019). Heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ilişkisi: İzmir korku evleri örneği (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Zakletskaia, L.I. Mundt, M.P. Balousek, S.L. Wilson, E.L. Fleming, M.F. (2009). Alcohol-impaired driving behavior and sensation-seeking disposition in a college population receiving routine care at campus health services centers. *Accid Anal Prev.* 41(3): 380–386.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral Expressions and Biological Bases of Sensation Seeking*. New York, Cambridge University Press.
- Zuckerman, M. (1991). Sensation seeking: The balance between risk and reward. Self-regulatory behavior and risk taking: Causes and consequences, 143-152.

## EKLER

### EK-1. Ölçekler

| Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.              |                                                                                                                                    | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------|-------------|---------------------|
| Boş Zaman;<br>“insanların çalışma ve zorunlu gereksinimlerini karşıladıktan sonra kalan süredir”. |                                                                                                                                    |                         |              |            |             |                     |
| 1                                                                                                 | Boş zamanlar sıkıcıdır                                                                                                             | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 2                                                                                                 | Boş zamanlarımda yaptığım şeylerden genellikle hoşlanmıyorum, fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum.                                | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 3                                                                                                 | Boş zamanlar silkinip bir şeyler yapmak için bana vesile oluyor.                                                                   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 4                                                                                                 | Boş zaman deneyimleri yaşam kalitemin önemli bir parçasıdır.                                                                       | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 5                                                                                                 | Boş zaman fikri beni heyecanlandırıyor.                                                                                            | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 6                                                                                                 | Boş zamanlarımda bir şeyler yapmak istiyorum, fakat ne yapacağımı bilmiyorum.                                                      | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 7                                                                                                 | Boş zamanlarımda çok önemli bir kısmını uyuyarak boşa harcıyorum.                                                                  | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 8                                                                                                 | Daha önceden hiç denemediğim boş zaman aktivitelerini denemek isterim.                                                             | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 9                                                                                                 | Boş zamanlarımda çok aktif olurum                                                                                                  | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 10                                                                                                | Zevk alabileceğim pek fazla boş zaman uğraşım ve yeteneğim yok                                                                     | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| <b>İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ</b>                                                                |                                                                                                                                    |                         |              |            |             |                     |
|                                                                                                   |                                                                                                                                    | Hiçbir Zaman            | Nadiren      | Bazen      | Genellikle  | Her Zaman           |
| 1                                                                                                 | İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.                                                                  | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 2                                                                                                 | İnternete bağlı olup online olmadığında aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.                                            | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 3                                                                                                 | Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum.                                                            | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 4                                                                                                 | İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.                                                                       | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 5                                                                                                 | İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum.                                                        | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 6                                                                                                 | İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım.                                                                 | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 7                                                                                                 | İnternet için harcayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum.                                                              | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 8                                                                                                 | İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor.                                              | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 9                                                                                                 | İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor.                                                           | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 10                                                                                                | Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırıırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum.    | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 11                                                                                                | İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.                                                            | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 12                                                                                                | İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarımdan benden uzaklaştı.                                                     | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 13                                                                                                | Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar.                                   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 14                                                                                                | Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor.                                         | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 15                                                                                                | Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar.         | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 16                                                                                                | İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.                                                | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 17                                                                                                | İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçıyorum.                                                                                   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 18                                                                                                | Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.                                                | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 19                                                                                                | İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor. | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |

| ZUCKERMAN HEYECAN ARAMA ÖLÇEĞİ                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lütfen aşağıda verilen durumlar içerisinde, sizin durumunuzu en çok yansıttığına inandığınız seçeneklerden yalnız bir tanesini daire içine alınız. |                                                                                                                                                                                                        |
| 1                                                                                                                                                  | (a) Sınırsız çılgınlıkların yaşandığı arkadaş toplantılarını severim.<br>(b) Sohbetin iyi olduğu sakin arkadaş toplantılarını tercih ederim.                                                           |
| 2                                                                                                                                                  | (a) İkinci, hatta üçüncü kez seyretmekten hoşlandığım sinema filmleri vardır.<br>(b) Daha önce gördüğüm bir filmi tekrar seyretmeye tahammül edemem.                                                   |
| 3                                                                                                                                                  | (a) Sık sık keşke bir dağcı olsam derim.<br>(b) Dağlara tırmanarak yaşamlarını riske atan insanları hiç anlamamışımdır.                                                                                |
| 4                                                                                                                                                  | (a) Hiçbir vücut kokusunu sevmem.<br>(b) Bazı ten kokularından hoşlanırım.                                                                                                                             |
| 5                                                                                                                                                  | (a) Hep aynı yüzleri görmek beni sıkar.<br>(b) Her gün gördüğüm arkadaşlarımın tanıdık yüzleri beni rahatlatır.                                                                                        |
| 6                                                                                                                                                  | (a) Kaybolacağımı da bilsem yeni bir şehri tek başıma keşfetmekten hoşlanırım.<br>(b) Bilmediğim bir şehirde rehberle dolaşmayı tercih ederim                                                          |
| 7                                                                                                                                                  | (a) İnsanları sadece şaşırtmak veya üzme için bir şeyler yapan ve söyleyen kişilerden hoşlanmam.<br>(b) Ne yapabileceğini ya da söyleyebileceğini tam olarak bildiğiniz bir kişi bence sıkıcıdır.      |
| 8                                                                                                                                                  | (a) Önceden olacağını kestirebildiğim bir sinema filminden ya da tiyatro eserinden zevk almam.<br>(b) Önceden olacağını kestirebildiğim bir sinema filmini ya da tiyatro eserini izlemekten sıkılmam   |
| 9                                                                                                                                                  | (a) Esrar gibi uyuşturucu maddeleri denedim veya denemek isterim.<br>(b) Asla uyuşturucu bir madde kullanmam                                                                                           |
| 10                                                                                                                                                 | (a) Üzerimde tuhaf veya tehlikeli bir etki bırakacak bir ilaç kullanmak istemem.<br>(b) Halusinasyon yaratacak yeni ilaçları denemek isterim.                                                          |
| 11                                                                                                                                                 | (a) Sağduyulu bir insan tehlikeli olabilecek etkinliklerden uzak durur.<br>(b) Bazen biraz tehlikeli olabilecek işler yapmaktan hoşlanırım                                                             |
| 12                                                                                                                                                 | (a) Hiçbir sınırı olmayan ve cinsel açıdan özgür bir yaşam süren insanlardan hoşlanmam.<br>(b) Hiçbir sınır tanımayan insanların arkadaşlıklarından zevk alırım.                                       |
| 13                                                                                                                                                 | (a) Uyarıcı madde kullanma fikri beni rahatsız eder.<br>(b) Bazen içki veya esrar gibi uyarıcı maddeler kullanırım.                                                                                    |
| 14                                                                                                                                                 | (a) Daha önce hiç tatmadığım yeni yiyecekleri denemekten zevk alırım.<br>(b) Hayal kırıklığına uğrama ya da hoşnut olmama olasılığı nedeniyle hep bildiğim yemekleri ısmarlarım.                       |
| 15                                                                                                                                                 | (a) Başkalarının tatilde veya evde kaydettikleri kendi video çekimlerini seyretmekten hoşlanırım.<br>(b) Başkalarının tatilde veya evde kaydettikleri kendi video çekimleri beni çok sıkar.            |
| 16                                                                                                                                                 | (a) Bir gün su kayağı yapmak isterim<br>(b) Su kayağı yapmak istemem.                                                                                                                                  |
| 17                                                                                                                                                 | (a) Okyanusta surf yapmak isterdim.<br>(b) Okyanusta surf yapmak istemem.                                                                                                                              |
| 18                                                                                                                                                 | (a) Daha önceden planlanmamış, ne zaman nereye gidileceği belli olmayan bir geziye çıkmaktan hoşlanırım.<br>(b) Bir geziye çıkmadan önce nereye ne zaman gidileceğini çok iyi planlamaktan hoşlanırım. |
| 19                                                                                                                                                 | (a) Ayakları yere basan insanlarla arkadaşlık etmekten hoşlanırım.<br>(b) Farklı yaşam süren sanatçılar ve punkçılar gibi aykırı insanlarla arkadaşlık etmekten hoşlanırım.                            |

|                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (a) Uçak kullanmayı öğrenmek istemem.                                                                               |
| (b) Uçak kullanmayı öğrenmek isterim                                                                                |
| (a) Denizin dibinde olmaksızın üstünde olmayı tercih ederim.                                                        |
| (b) Tüple denizin dibine dalmak isterim.                                                                            |
| (a) Eşcinsel bir insanla tanışmak isterim.                                                                          |
| (b) Eşcinsel olduğundan şüphelendiğim bir insandan uzak dururum.                                                    |
| (a) Paraşütle atlamak isterim.                                                                                      |
| (b) Bir uçaktan paraşütle veya paraşütsüz asla atlamak istemem.                                                     |
| (a) Heyecan yaratacak şekilde önceden ne yapacağı belli olmayan insanlardan hoşlanırım.                             |
| (b) Güvenilir ve önceden ne yapacağı kestirilebilen insanlardan hoşlanırım.                                         |
| (a) Sadece macera olsun diye yeni bir etkinliğe girmem.                                                             |
| (b) Biraz korkutucu, yasa dışı veya gelenek dışı olsa bile yeni ve heyecan verici deneyimlerimin olmasından         |
| (a) İyi bir resmin özü anlaşılabilir olmasında, formunun simetrisinde ve renklerinin uyumunda yatar.                |
| (b) Modern resmin alışılmamış şekilleri ve doğaya aykırı renkleri bana güzel gelir                                  |
| (a) Alıştığım ev ortamında zaman geçirmekten hoşlanırım.                                                            |
| (b) Evde belli bir süre zaman geçirmek zorunda kalırsam canım sıkılmaya başlar.                                     |
| (a) Tramlenden suya atlamak zevklidir.                                                                              |
| (b) Bir tramlende ayakta durmaya bile dayanmam.                                                                     |
| (a) Karşı cinsten fiziksel çekiciliği yüksek kişilerle çıkmaktan hoşlanırım.                                        |
| (b) Karşı cinsten benim değerlerimi paylaşan kişilerle çıkmaktan hoşlanırım.                                        |
| (a) Çok içen insanların çok gürültücü ve rahatsız edici davranabilmeleri nedeniyle bir partinin havası bozulabilir. |
| (b) Herkesin içki bardağının dolu olmasını sağlamak iyi bir partinin anahtarıdır.                                   |
| (a) En kötü sosyal günah kaba davranmaktır.                                                                         |
| (b) En kötü sosyal günah sıkıcı olmaktır.                                                                           |
| (a) İnsanlar evlenmeden önce yeterince cinsel deneyime sahip olmalıdır.                                             |
| (b) İnsanların cinsel yaşama evlenerek başlamaları daha iyidir.                                                     |
| (a) Çok param olsa bile jet sosyete yaşayan çılgın zenginlerle arkadaşlık etmezdim.                                 |
| (b) Kendimi dünyada zevk peşinde koşan jet sosyeteden bir kişi olarak düşünebiliyorum.                              |
| (a) Bazen diğer insanları aşağılasalar bile şakacı kişilerden hoşlanırım.                                           |
| (b) Diğer insanların duygularını incitme pahasına şaka yapan insanlardan hoşlanmam                                  |
| (a) Sinema filmlerinde çok fazla cinsellik sergilendiğini düşünüyorum.                                              |
| (b) Sinema filmlerinde cinselliğin sergilendiği sahnelerden hoşlanıyorum.                                           |
| (a) Birkaç bardak içkiden sonra kendimi daha rahat hissederim.                                                      |
| (b) Kendini iyi hissetmek için içkiye gereksinim duyan bir insan sorunludur                                         |
| (a) İnsanların bazı zevk, temizlik ve düzgünlük standartlarına göre giyinmeleri gerekir.                            |
| (b) Bazen bıraktığı etki acayip olsa da insanlar bireysel zevklerine göre giyinmelidir.                             |
| (a) Uzun bir deniz yolculuğuna ufak bir teknede çıkmak aptallıktır.                                                 |
| (b) Uzun bir deniz yolculuğuna ufak ama güvenli bir tekneyle çıkmak isterim.                                        |
| (a) Sıkıcı ve renksiz insanlara hiç tahammülüm edemem.                                                              |
| (b) Hemen hemen her konuştuğum insanda ilginç bir özellik bulabilirim.                                              |
| (a) Bir dağdan aşağıya kayarak inmek koltuk değnekleriyle dolaşmak için iyi bir başlangıçtır.                       |
| (b) Bir dağdan çok hızlı bir şekilde kayarak inmenin çok heyecanlı olacağını düşünüyorum.                           |

## EK-2. Etik Kurul Raporu



T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : 88656144-000-E.2000209561  
Konu : Etik Kurul Onay Talebi Başvuru  
Sonucu (Arş.Gör. Levent ÖNAL)

28.08.2020

### HUKUK MÜŞAVİRLİĞİNE

İlgi : 24.08.2020 tarihli ve 77040475-000-E.2000205285 sayılı belge.

İlgi'de kayıtlı yazınız ile; Üniversitemiz Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalı doktora programı öğrencisi Arş.Gör. Levent ÖNAL yürütücülüğünde "Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Heyecan Arama Davranışı İlişkisi" konulu tez çalışması kapsamında yapılması planlanan anket için Etik Kurul onay talebine ilişkin Kurulumuzun 27.08.2020 tarih ve 8 sayılı oturumunda alınan 66 sayılı karar aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Sait UYLAŞ  
Kurul Başkanı

Karar-66) Üniversitemiz Hukuk Müşavirliğinin ilgi'de kayıtlı; Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalı doktora programı öğrencisi Arş.Gör. Levent ÖNAL yürütücülüğünde "Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Heyecan Arama Davranışı İlişkisi" konulu tez çalışması kapsamında yapılması planlanan anket için Etik Kurul onay talebine ilişkin 24.08.2020 tarih ve E.2000205285 sayılı yazısı okundu.

Yapılan görüşmelerden sonra; doktora öğrencisi Arş.Gör. Levent ÖNAL'ın "Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Heyecan Arama Davranışı İlişkisi" konulu tezi kapsamındaki anketin gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel yönden **sakınca bulunmadığına** mevcut oy birliği ile karar verildi.

Ek : 27.8.2020 tarihli 88656144-000-E.2000208375 sayılı belge

Atatürk Üniversitesi Merkez Kampüsü 25240 Yakutiye/ERZURUM  
Elektronik Adı: <http://www.atauni.edu.tr>

Bilgi: Endener ATALAY

Kep Adresi: [atauni@hs01.kep.tr](mailto:atauni@hs01.kep.tr)



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.  
<https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=5D6C05F4F47>

## ÖZGEÇMİŞ

### LEVENT ÖNAL

**Adres:** Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Yakutiye/ERZURUM

**Doğum Tarihi :**  
**Doğum Yeri :**  
**Uyruğu :** T.C.  
**Medeni Hali :**  
**Askerlik İlişği :** Yok

#### Yabancı Diller

| İngilizce       | Rusça       | Fransızca          |
|-----------------|-------------|--------------------|
| İyi Derece (C1) | Orta Seviye | Başlangıç Seviyesi |

#### Eğitim Durumu :

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Doktora<br>2018                       | <b>ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ</b><br><b>KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ/SPOR YÖNETİMİ (DR)</b><br>Tez adı: Serbest Zamanlarda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı Ve Heyecan Arama Davranışı İlişkisi Tez Danışmanı:(ORCAN MIZRAK)                                            |
| Yüksek Lisans<br>2015<br>17/Ocak/2017 | <b>ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ</b><br><b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ/SPOR YÖNETİMİ (YL) (TEZLİ)</b><br>Tez adı: Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile boş zaman aktivitelerine katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi (2017) Tez Danışmanı:(YUNUS ÖZTAŞYONAR) |
| Lisans<br>2010<br>9/Haziran/2014      | <b>ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ</b><br><b>BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU/REKREASYON BÖLÜMÜ/REKREASYON PR.</b>                                                                                                                                                                          |

#### Akademik Görevler

ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ/SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ)  
(2016)

#### Projelerde Yaptığı Görevler

***Şampiyon Ol (Be Champion)***, Diğer Resmi Kurum ve Kuruluşlar, Araştırmacı: GEZER ENGİN, Araştırmacı: GEZER HATİCE, Araştırmacı: BELLİ EMRE, Yürütücü: KURUDİREK MUHARREM ALPARSLAN, Araştırmacı: KALDIRIMCI MURAT, Araştırmacı: AYDIN ALİ DURSUN, Araştırmacı: ÖNAL LEVENT, Araştırmacı: MIZRAK ORCAN, Araştırmacı: YILMAZ HASAN HÜSEYİN, Yürütücü: KURUDİREK MUHAMMET İRFAN, ***Europen Olympic Committee***, , ***08/10/2016 - 03/03/2017 (ULUSLARARASI)***

***Serbest Zamanlarda Sıkılma Algısı İnternet Bağımlılığı Ve Heyecan Arama Davranışı İlişkisi, ARAŞTIRMA PROJESİ***, Araştırmacı: LEVENT ÖNAL, Yürütücü: ORCAN MIZRAK, 01/12/2020 ***(Devam Ediyor) (ULUSAL)***

***The Collaborative Research on the Social, Cultural and Country-Specific Nuances of Sport, Avrupa Birliği***, Araştırmacı: LEVENT ÖNAL, Araştırmacı: CEMİL TUĞRULHAN ŞAM, Araştırmacı: FATİH BEDİR, Araştırmacı: DENİZ BEDİR, Araştırmacı: EMRE BELLİ, Araştırmacı: ORCAN MIZRAK, 11/02/2020 - 19/01/2021 (**ULUSLARARASI**)

#### **Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler**

Spor Bilimleri Derneği, Üye, 2017

#### **Ödüller**

***Paradox of Deciding in Participating to Leisure Activities: Theoretical Approach***, 2th International Academic Sport Research Congress, GÜRCİSTAN, 2018 (**Best Paper Award**)

***Certificate of Achievement, European Olympic Committee***, 2017

#### **Eserler**

##### **Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler**

- 1- BEDİR FATİH, ÖNAL LEVENT (2021). Recreation Management in Winter Tourism Hotels. Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi, 3(1), 12-14., Doi: 10.51538/intjouexerpsyc.947768 (Yayın No: 7132309)
- 2- Mete Şirinkan,ÖNAL LEVENT,Şirinkan mete (2020). Opinions and Thoughts of Undergraduate Students Receiving Sports Education on Ethical Behaviours in Sports. AMBIENT SCIENCE, 7, 130-131., Doi: 10.21276/ambi.2020.07.sp1.nc04 (Yayın No: 6864214)
- 3- BELLİ EMRE,BEDİR FATİH,ÖNAL LEVENT,GÜRBÜZ ALİ (2018). PARADOX OF DECIDING IN PARTICIPATING TO LEISUREACTIVITIES: THEORETICAL APPROACH. Science of Physical Culture, 31(2) (Yayın No: 4739387)
- 4- BURMAOĞLU GÜL EDA,ÖNAL LEVENT,BEDİR FATİH (2018). INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN BEHAVIOR CHARACTERISTICS ANDLEISURE FACILITATORS OF UNIVERSITY STUDENTS (ATATURK UNIVERSITY CASE). TURAN-SAM(TURAN Stratejik Araştırmalar Merkezi), 10(39), 29-35., Doi: 10.15189/1308-8041 (Yayın No: 4624218)
- 5- ÖNAL LEVENT,YILMAZ HASAN HÜSEYİN,KALDIRIMCI MURAT,AĞDUMAN FATİH (2017). Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Spora Karşı Tutumları İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 26-34. (Yayın No: 3838410)
- 6- BEDİR FATİH,BEDİR DENİZ,ERHAN SÜLEYMAN ERİM,ŞEN İLHAN,ÖNAL LEVENT (2017). Investigation of the Relationship between Time Management Skills and Free Time Management Skills of Academic Personnel and Their Satisfaction with Life. Journal of Management Studies and Business, 2(2), 52-59. (Yayın No: 3692043)

#### **Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler**

- 1- Mete Şirinkan,ÖNAL LEVENT,Şirinkan Cem (2020). Spor Eğitimi Alan Lisans Öğrencilerinin Sporda Etik Davranışlar ile İlgili Görüş ve Düşünceleri (Erzurum Örneği). 4th. International Academic Sport Studies Congress (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:6863730)
- 2- Baki Eda,ÖNAL LEVENT,YILMAZ HASAN HÜSEYİN (2018). REKREASYON AMAÇLI SPOR YAPAN BİREYLERİN YAŞAM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ. 16th International Sport Science Congress, 1826-1831. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:4577312)

- 3- ÖNAL LEVENT,BEDİR FATİH (2018). YETİŞKİN EĞLENCE EĞİLİMİ ÖZELLİĞİ ÖLÇEĞİ KISA FORMU TÜRKÇE GEÇERLİK GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI. 16th International Sport Science Congress, 1585-1591. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:4577189)
- 4- ŞAM CEMİL TUĞRULHAN,YILMAZ HASAN HÜSEYİN,Yaman Berna,KALDIRIMCI MURAT,SİVRİKAYA MEHMET HALÜK,ÖNAL LEVENT (2018). SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKA DURUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ. 16th International Sport Science Congress, 968-972. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:4577253)
- 5- ERCİŞ SERTAÇ,ÖNAL LEVENT,BEDİR FATİH (2018). EV HANIMLARININ CAN SIKINTISI İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN AKTİF REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIMLA İNCELENMESİ (ERZURUM İLİÖRNEĞİ). International 2th Academic Sport Research Congress, 4(Suppl. 2), 524-528. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:4624489)
- 6- MIZRAK ORCAN,ÖNAL LEVENT,BUDAK DAVUT,Turan Murat (2018). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ. International 2nd Academic Sports Research Congress, 4(2), 479-483. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:4534960)
- 7- ÖNAL LEVENT,BEDİR FATİH (2018). REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIMDA KARAR VERME PARADOKSU:TEORİK YAKLAŞIM. International 2nd Academic Sports Research Congress, 4(2), 329-331. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:4534967)
- 8- BİRİCİK YUNUS SİNAN,MIZRAK ORCAN,BELLİ EMRE,ÖNAL LEVENT (2017). Spor Etkinliklerinde Görev Alan Gönüllülerin Motivasyonlarının İncelenmesi(13. Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali Örneği). 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 1597 (Özet Bildiri/Poster)(Yayın No:3845344)
- 9- ÖNAL LEVENT,GEREK ZİNNUR,BEDİR FATİH,BEDİR DENİZ (2017). HALK DANSLARI İLE İLGİLENEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DAVRANIŞ ÖZELLİKLERİ İLE EĞLENCE EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ. 15th SPORT SCIENCE CONGRESS (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:3652817)
- 10- ÖNAL LEVENT,BEDİR FATİH,BEDİR DENİZ,ERHAN SÜLEYMAN ERİM,ŞEN İLHAN (2017). Akademik Personelin Zaman ve Boş Zaman Yönetimleri İle Yaşam Doymu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 15th International Sport Science Congress (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:3654419)
- 11- KALDIRIMCI MURAT,ILKIM MEHMET,YILMAZ HASAN HÜSEYİN,ÖNAL LEVENT,ŞAM CEMİL TUĞRULHAN,SİVRİKAYA MEHMET HALÜK (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılan Madde Bağımlısı Gençlerin İletişim Becerilerinin İncelenmesi. 15.Sport Sciences Congress (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:3650903)
- 12- YILMAZ HASAN HÜSEYİN,ÖNAL LEVENT,AĞDUMAN FATİH,KALDIRIMCI MURAT (2017). Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Spora Karşı Tutumları İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 15.Sport Sciences Congress (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:3650898)

### **Yazılan ulusal/uluslararası kitaplardaki bölümler**

- 1- Current Issues in Sport Science, Bölüm adı:(LEISURE ATTITUDES AND CONSTRAINTS) (2021)., ÖNAL LEVENT, ÖZTAŞYONAR YUNUS, Scholars' Press, Editör:Erciş, Sertaç, Basım sayısı:1, Sayfa Sayısı 264, ISBN:978-613-8-94831-5, İngilizce(Bilimsel Kitap), (Yayın No: 7107098)
- 2- Rekreasyon ve Animasyon, Bölüm adı:(TURİZM İŞLETMELERİNDE ANİMASYON HİZMETLERİ) (2021)., ÖNAL LEVENT, ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ AÇIKÖĞRETİM FAKÜLTESİ YAYINI, Editör:Doç. Dr. SERTAÇ ERCİŞ, Basım sayısı:1, ISBN:978-625-7931-86-1, Türkçe(Ders Kitabı), (Yayın No: 7132296)

### **Ulusal hakemli dergilerde yayımlanan makaleler**

- 1- BEDİR FATİH,ÖNAL LEVENT,MIZRAK ORCAN (2018). ANİMATÖRLERİN YORGUNLUK HİSLERİNİN MESLEKİ TUTUMLARINI ETKİLEME BİÇİMLERİ. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(2), 7-16. (Kontrol No: 4624727)
- 2- ÖNAL LEVENT,GEREK ZİNNUR,BEDİR FATİH,BEDİR DENİZ (2017). Halk Dansları İle İlgilenen Üniversite Öğrencilerinin Davranış Özellikleri İle Eğlence Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(4), 104-114. (Kontrol No: 3852868)

### **Ulusal bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan bildiriler**

- 1- ÖNAL LEVENT,ÖZTAŞYONAR YUNUS (2017). Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ile Boş Zaman Aktivitelerine Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi. IV. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 73-80. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:3852139)

### **Sanat ve tasarım etkinlikleri**

- 1- Ulusal, Röportaj, 24.09.2017-24.09.2017, Doğunun Sesi, Atatürk Üniversitesi takımları, üniversitelerarası spor müsabakaları 2016-2017 sezonu 65 madalyayla tamamlayarak, Türkiye 1.si oldu "Kazanılan branşlar ve başarılar" üzerine..., (No: 188082)
- 2- Uluslararası, FONETİK SANATLAR/MÜZİK TEKNOLOJİSİ - UYGULAMA/Tonmaysterlik projesi gerçekleştirme /, 19.01.2018-21.01.2018, FIS Snowboard SBX World Cup, Palandöken / Erzurum, (No: 231609)
- 3- Uluslararası, FONETİK SANATLAR/MÜZİK İLE İLGİLİ DİĞER FAALİYETLER/Bireysel dinleti hazırlığı ve sunumu /, 01.05.2020-01.05.2020, Levent Önal - Afro House , (No: 323319)

### **Üniversite Dışı Deneyim (Görevlendirme)**

|                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2016-2017<br><b>Gönüllüler<br/>Direktörlüğü</b> | EYOF 2017 KOORDİNATÖRLÜĞÜ, Avrupa Olimpiyat Komitesi tarafından gerçekleştirilen EYOF 2017 Erzurum Uluslararası organizasyonunda görev alacak olan gönüllülere direktörlük yapmak., (Diğer) |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Diğer Üniversite Dışı Deneyimler**

- 2006 ~ 2009 yılları arasında Bodrum World of Wonders Hotel Ses-Işık ve Animasyon Departmanında, (Yerli ve yabancı sanatçıların sahne, ses-ışık organizasyonunu yönetmek)

- 2011 yılında Çek Cumhuriyeti Masaryk Üniversitesi sosyal, kültürel ve eğlence etkinliklerinin sorumluluğu ve yöneticiliği. (Tüm erasmus programındaki öğrenciler (480 kişi)).
- 2012 Atatürk Üniversitesi BESYO Kış festivali organizasyonu. (Organizasyon sorumluluğu ve yöneticisi)
- 2012 Dünya Gençler Snowboard Şampiyonası Erzurum, Sporcu karşılama ve yönlendirme (Tercümanlık)
- 2013 Erzurum Xanadu Hotel, Spor eğitmenliği
- 2014 Staj Programı dahilinde Bodrum World of Wonders Hotel, Ses-Işık Animasyon ve Turizmde Spor aktiviteleri eğitmenliği ve yöneticiliği.

### **Seminer**

9th International Sport Business Symposium, Volunteers in International Sports Organizations, Chuncheon, Seminer, 21.02.2018 -21.02.2018 (Uluslararası)

### **Sertifikalar**

- ETKİLİ KONUŞMA-DİKSİYON SERTİFİKASI
- MÜZİK TERAPİSİ SERTİFİKASI
- PROJE YÖNETİMİ EĞİTİM SERTİFİKASI
- ETKİN YÖNETİM VE LİDERLİK EĞİTİMİ SERTİFİKASI
- TELEFONDA İLETİŞİM EĞİTİMİ
- TAKIM ÇALIŞMASI EĞİTİM SERTİFİKASI
- ZAMAN YÖNETİMİ SERTİFİKASI
- PERFORMANS YÖNETİMİ SERTİFİKASI
- İŞ ORGANİZASYONU EĞİTİMİ
- ARGE TEKNİKLERİ EĞİTİM SERTİFİKASI